

A stylized illustration on a blue background. A girl with brown hair, wearing a green shirt and brown pants, is hugging a large, pink fountain pen nib. The pen nib is positioned vertically, with its tip pointing downwards. The girl's arms are wrapped around the pen. The pen nib has a red ink drop at its tip. The girl's hair is styled in a bun. The overall style is modern and graphic.

**Moja prababcia
zawsze mówiła, że
warto pomagać,
a dobro, które
daliśmy, kiedyś
do nas wróci**

Ryszard Matuszewski
Zespół Szkolno-Przedszkolny
nr 3 w Wałbrzychu

Laureat **2 miejsca** w konkursie
„Jak zdobyć Nagrodę Nobla?”
edycja 2023
w kategorii 6-8 klasa
szkoły podstawowej

Jeśli zrobiliśmy coś dobrego dla innej osoby, to nie trzeba oczekiwać, że dostaniemy za to pochwałę, medal czy nagrodę. Wystarczy, że dobrze czujemy się z tym, że mogliśmy pomóc. Jak bardzo los bywa okrutny, zwłaszcza w czasie wojny, wiem z opowiadań babci. Jako sanitariuszka niosła pomoc rannym żołnierzom, dostarczała leki, opatrunki oraz nadzieję na lepsze jutro. W tamtych trudnych latach wspólnie ze swoimi rodzicami pomagali, także żydowskim rodzinom, narażając swoje życie. To była ich świadoma decyzja, rodzaj misji, za którą, oprócz bezinteresownej pomocy, nic nie stało. Babcia pięknie i mądrze opowiadała, jak ważny to cel pomoc Ojczyźnie. W całym swoim ponad stuletnim życiu zawsze pomagała z oddaniem i po cichu. Cieszę się, że mogłem z nią rozmawiać oraz uczyć się wielu dobrych i szlachetnych rzeczy.

Pomaganie ma różne oblicza, nawet te błahe i z pozoru bez znaczenia dla jednej osoby mogą być wybawieniem dla innej. Pomagając innym sprawiamy, że świat wokół nas staje się bardziej przyjaznym miejscem. Czerpmy satysfakcję z tego, że możemy pomagać i nie zadręczamy się, że nie damy rady pomóc wszystkim. Na świecie jest wciąż zbyt wiele cierpienia, tragedii i zła pod każdą postacią. Pomaganie ma najwyższą wartość, jeśli płynie z potrzeby serca. Nie jest sztuką pomagać dla sławy i poklasku, sztuką jest pomoc altruistyczna.

Jakże trudno czasem jest prosić o pomoc. Ja codziennie wchodzę na ring i podejmuję walkę, czasem z góry przegraną, ale nigdy oddaną walkowerem. Jestem chłopcem z zespołem Aspergera. Wymagam różnorodnej podpory. Wielokrotnie byłem wyśmiewany i niezrozumiany, ale dzięki wspieraniu mnie przez rodziców, nauczycieli i kolegów ze szkoły wiem, że warto prosić o pomoc, bo nie zawsze jesteśmy w stanie dostrzec, że ktoś tej pomocy potrzebuje. Wspieranie potrzebujących podnosi nasze poczucie wartości i poczucie szczęścia. Pamiętajmy, że pomoc to nie wyścigi kto więcej, szybciej, lepiej. Trzeba rozłożyć swoje siły, żeby ratunek starczył na maraton, a nie sprint. Nie spodziewajmy się, że życie zmieni się bez naszego wysiłku, zaangażujemy się i zrobimy coś dobrego dla siebie i innych. Chęć pomocy powinna być spontaniczna, a nie wynikać z czystej kalkulacji, bo tak trzeba lub dlatego, że wspomaganie jest modne.

Cokolwiek dzieje się tobie, dzieje się mnie – to cytat z książki naszej noblistki Olgi Tokarczuk pt. *Czuły narrator*. Dla mnie te słowa mają podwójne znaczenie – pozytywne i negatywne. Radość i satysfakcja, że bliskiej mi osobie udało się coś osiągnąć, a ja jej tego nie zazdroścę, tylko cieszę się jej szczęściem i mogę w tym uczestniczyć bez zawiści. Jeśli w tej osobie jest harmonia, piękno i spokój, to we mnie również jest. Negatywne znaczenie tego cytatu to, że jeśli komuś dzieje się krzywda, to pośrednio ja też odczuwam jej skutki. Ważne, żeby tej osoby nie zostawić, spróbować jej pomóc. Czasem sama obecność lub uśmiech czy krótka rozmowa potrafią zdziałać cuda.

Pomagać można na różne sposoby. Jako wolontariusz w schronisku dla zwierząt, jako honorowy dawca krwi lub ochotnik w hospicjum. Ważne, żeby robić to z sercem, nie pod przymusem. Warto pomagać na swój własny sposób. Życie pisze codziennie scenariusze, raz to my udzielamy wsparcia, a innym razem możemy go potrzebować. Pamiętajmy o tym każdego dnia i uczmy się empatii.