

توانمندی منشی

تمرین قدردانی



منیره نسیمی

دکترای مشاوره (مشاور و مدرس دانشگاه)

وجودشان قدردانی کنیم. و حالا مهم این است که هنوز زنده‌ایم و زندگی جریان دارد.

همه این‌ها تلنگرهایی برای ما هستند تا:

- هر روز به خاطر زنده‌بودنمان شکرگزار باشیم؛
- زندگی را بیشتر شبیه یک موهبت بدانیم تا باری سنگین؛
- از پدر و مادرمان به خاطر اینکه از ما مراقبت می‌کنند، سپاسگزار باشیم.
- حتی در اتفاقات بدی که برایمان رخ می‌دهند، جنبه‌های مثبتی برای شکرگزاری و قدردانی بیابیم ...

برای اینکه قدردان شرایط کنونی باشیم، باید گاهی اتفاقات بدی را که تجربه کرده‌ایم، با خودمان مرور کنیم. وقتی به خاطر می‌آوریم که زندگی‌مان چقدر دشوار بوده است و چه مسیر طولانی‌ای را برای رسیدن به موقعیت فعلی پشت سر گذاشته‌ایم،

کلیدواژه‌ها: قدردانی، شادکامی، نکات مثبت، تشکر

در یک سال گذشته، سختی‌ها و تلخ‌کامی‌های حاصل از فقدان عزیزان، تجربه سخت آموزش در فضای مجازی، دورشدن از کلاس درس و هم‌کلاسی‌ها، ناکام‌ماندن آن همه شور و هیجان در وجود دانش‌آموزان، و محرومیت از دوره‌های دلچسب با دوستان و اقوام، خواه‌ناخواه غبار غم بر دل همگان نشانده و سطح شادکامی را به‌طور چشمگیری کاهش داد. ولی در پس این تلاطم‌ها یاد گرفتیم که قدر یکدیگر را بیش‌ازپیش بدانیم و با خود و دیگران مهربان‌تر باشیم. چون برخی از ما کسانی را از دست دادیم که هیچ‌گاه فرصت نکردیم و یا مهارت نداشتیم از آنان به‌خاطر



ذهنمان دچار تضادی آشکار می‌شود و این تضاد، شکرگزاری برای داشته‌هایمان را به همراه خواهد داشت.

مشاوران عزیز! با چنین نگاهی به نظر می‌رسد بهتر است در سال جدید، رسالت خطیر خود را بر این مبنای پایه‌ریزی کنیم که در راستای حال خوب و افزایش این حلقه مفقوده شادکامی و امید به زندگی، یکی دیگر از توانمندی‌های منشی از فضیلت تعالی را به نام «قدردانی»، در دانش‌آموزان پرورش دهیم. در ضرورت و اهمیت این توانمندی همین بس که امام زین‌العابدین(ع) فرموده‌اند: «خداوند بندگان سپاسگزار را دوست دارد.»

قدردانی و تشکر

قدردانی به معنی آگاه‌بودن از خوبی‌هایی است که در زندگی فرد وجود دارد و سپاس از به وجود آورنده آن‌ها. شکرگزاری معطوف به پروردگار است.

پیامدهای مثبت قدردانی:

- افزایش تاب‌آوری
- تجربه احساسات خوب
- شادتر کردن خاطرات
- کاهش احساس حسادت
- افزایش اعتمادبه‌نفس
- اجتماعی‌تر شدن
- افزایش آرامش

ساخت تشکر و قدردانی

سه مدل از قدردانی وجود دارد:

۱. **توسعه رفتار تقدیر و قدردانی:** از دانش‌آموز بخواهید چیزهایی را که می‌تواند قدرانشان باشد، یادداشت کند. به‌عنوان یک راه برای انجام این کار، دانش‌آموزان می‌توانند سه مورد را که در طول روز یا هفته از آن قدردان بوده‌اند، یادداشت کنند. می‌توانند مواردی را که دیگران درگیر آن‌ها هستند، یادداشت کنند و از آن به‌عنوان پایه‌ای برای تقدیر و قدردانی از موقعیت خود استفاده کنند. ضروری است، رفتار تقدیر و قدردانی را توسعه دهید.
۲. **لذت‌بردن:** به دانش‌آموز پیشنهاد کنید، درباره چیزی که قدردان آن است، مانند یک غروب آفتاب زیبا، یا یک نقاشی دوست‌داشتنی بنویسد و زمانی را برای لذت‌بردن از آن اختصاص دهد. این موضوع معمولاً شامل تجربیات حسی می‌شود. بخش دیگری از لذت‌بردن این است که چند وظیفه‌ای نشوید. تنها به چیزی که در حال انجام آن هستید، توجه داشته باشید. این به معنی خاموش کردن تلویزیون یا نخواندن در حال غذاخوردن است و به جای آن به طعم، مزه و بوی غذایی که می‌خورید، توجه کنید.
۳. **بیان قدردانی برای دیگران:** از دانش‌آموز بخواهید، تقدیر خود را از اشخاصی که برایش مهم هستند، بازگو کند. محققان

روان‌شناسی مثبت‌نگر غالباً پیشنهاد می‌کنند، یک نامه قدردانی برای کسی که هیچ‌گاه احساس خود را واقعاً برایش بیان نکرده‌اید، بنویسید. آن‌ها همچنین پیشنهاد می‌کنند، زمانی که آن فرد نامه را می‌خواند، در کنارش باشید. اگر این کار سختی است، تماس تلفنی و ارتباط تصویری اینترنتی داشته باشید. تلاش کنید نامه را به روش خودتان بنویسید و تا جایی که می‌توانید، آشکار بنویسید و چیزهایی را که از آن‌ها تقدیر می‌کنید و کارهایی را که او برایتان انجام داده است، ذکر کنید.

برای سنجش میزان قدردانی دانش‌آموزان ابتدا از آزمونی که در ادامه می‌آید، استفاده کنید:

آزمون سنجش قدردانی

دانش‌آموزان عزیز، جمله‌های زیر را بخوانید و با انتخاب گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

نمره‌گذاری به این صورت است: هرگز= ۱ به ندرت= ۲ گاهی= ۳ اغلب= ۴ همیشه= ۵

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱	زمانی که به داشته‌هایم فکر می‌کنم، احساس رضایت و خشنودی می‌کنم					
۲	در برنامه و فعالیت‌های روزانه‌ام، زمانی را برای شکرگزاری گنجانده‌ام					
۳	وقتی مطلبی را از کسی یاد می‌گیرم، خودم را سپاسگزار او می‌دانم					
۴	هنگام سختی‌ها و بلاها قدر و ارزش آنچه را که داشته‌ام، بیشتر متوجه می‌شوم					
۵	به خاطر نعمت سلامتی، شکرگزار خداوند بزرگ هستم					
۶	می‌توانم حتی در یک فاجعه، نقاط مثبت و خوبی‌ها را کشف کنم					
۷	نعمت‌هایی را که خداوند به من اعطا کرده است، مدام به زبان می‌آورم					
۸	از خداوند بزرگ برای نعمت پدر و مادر سپاسگزارم					
۹	وقتی احساس آرامش می‌کنم، از خدا به خاطر آن سپاسگزارم					
۱۰	اگر کسی در حقم نیکی کند، خودم را مدیون و شکرگزار او می‌دانم					

تفسیر: امتیاز بالاتر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که



- اتفاق‌های خوبی که این هفته در جهان رخ داده‌اند:

.....

فعالیت چهار: گزارش نیکی‌های مداوم

یک روز تمام، حساب همه کارهای خوبی را که خودتان یا دیگران انجام داده‌اید، نگه دارید. این کارها را در جدول یادداشت کنید و در پایان روز، آن‌ها را بخوانید.
از خواندن گزارش پشت سر هم خوبی‌های خود چه احساسی دارید؟

زمان	کارنیک شما	کارنیک دیگران

جدول فعالیت چهار

فعالیت پنج: تشکر روزانه

عمداً بگویید: متشکرم! اسم همه افرادی را که در زندگی به شما کمک می‌کنند، دوستان دارند، با شما دوستانه رفتار می‌کنند، یا برایتان مهم هستند، یادداشت کنید. سپس مطمئن شوید از آن‌ها به‌خاطر کاری که برایتان انجام داده‌اند، تشکر کرده‌اید. متن تشکرها را بنویسید:

نام فرد	متن تشکر من

جدول فعالیت پنج

فعالیت شش: تشویق مثبت؛ نکات مثبت من ...

ویژگی‌های مثبتتان را بنویسید. حدس می‌زنید از نظر دیگران، چه نکات مثبتی در زندگی‌تان وجود دارند؟

به نظر خودم	به نظر دوستانم

جدول فعالیت شش

شما فرد قدردانی هستید. به راحتی متوجه لطف و محبت دیگران نسبت به خودتان می‌شوید. چشم شما به روی زندگی و موهبت‌های آن باز است و به‌خاطر همه آن‌ها شکرگزار خداوند متعال هستید.

امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که زیاد از توانمندی قدردانی استفاده نمی‌کنید. از نظر شما در این زمانه کسی بدون چشم‌داشت، لطفی در حق کسی نمی‌کند. شما بیش از آن که به داشته‌هایتان فکر کنید، به نداشته‌هایتان فکر می‌کنید و معمولاً ناراضی هستید.

تمرین‌ها و راهکارهایی برای پرورش توانمندی قدردانی در دانش‌آموزان

فعالیت یک: فلک تشکر

مسلم شده است که تشکر، انگیزه‌ای برای نوع‌دوستی یا رفتارهای جامعه‌یار و پسندیده اجتماعی است. یکی از فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان با انجام آن می‌توانند هم شکرگزاری و هم نوع‌دوستی را سرعت بخشند، تهیه فلک تشکر است. می‌توان به دانش‌آموزان یک فلک تشکر، از همان فلک‌های مخصوص ذخیره کردن سکه داد، یا می‌توان به آن‌ها آموخت، خودشان فلک‌هایی بسازند. سپس هر بار که برایشان اتفاقی در زندگی روی می‌دهد که از آن شاکر و سپاسگزارند، می‌توانند یک یا چند سکه به ازای هر شکر، در فلک بیندازند و وقتی فلک پر شد، پول آن را به یک خیریه بدهند یا صرف کارهای خیر کنند. این موضوع نیز به پرورش روحیه شکرگزاری در دیگران کمک می‌کند.

فعالیت دو: دفتر نگارش تشکر خانواده

برخی از دانش‌آموزان، علاوه بر ثبت و ضبط خاطره‌های شکر، این را که اعضای خانواده یا افراد مهم دیگر زندگی‌شان درگیر شکرگزاری شوند، سودمند می‌دانند. به دانش‌آموزان آموزش دهید، سه مسئله را که از بابت وجود آن‌ها در اطرافیان‌شان (پدر، مادر، خواهر یا برادر) هر روز شکر به‌جا می‌آورند، در دفتری بنویسند.

فعالیت سه: جست‌وجوی خوبی‌های یادداشت کنید

- اتفاق‌های خوبی که در این هفته برای من یا دیگران رخ داده است:

.....

- کارها و رفتارهای خوبی که در این هفته از دیگران دیده‌ام:

.....

- اتفاق‌های خوبی که این هفته در خانه افتاده‌اند:

.....

