

نحوه صحیح قدردانی

آموزش زندگی خانواده (F.L.E)

مقدمه:

از جمله اساسی‌ترین و زیر بنای‌ترین مسائلی که باعث دوام و استحکام روابط می‌گردد تشکر و سپاسگزاری از فرد یا افراد مقابل در ازای لطفی است که نسبت به ما روا داشته اند. حق‌شناسی میوه تربیت و پرورش صحیح است که آن را در میان افراد تربیت نیافته پیدا نخواهید کرد. بشر ایده آل از نظر نیکی کردن به دیگران لذت می‌برد چون این کار موجب آرامش روحی و آسودگی خاطر او می‌گردد. در آئین اسلامی نیز نیکی کردن به دیگران لذت می‌برد چون این کار موجب آرامش روحی و آسودگی خاطر او می‌گردد. در آئین اسلامی نیز نیکی کردن و قدردانی از خدمات دیگران بسیار مورد تایید است. به نحوی که در احادیث آمده است کسی که از فردی که برای او کاری انجام داده است قدر دانی نکند از خدای خویش قدردانی ننموده است.

تعریف:

قدردانی به شیوه‌ای اطلاق می‌شود که در آن شخص از فرد یا افرادی که او را مورد لطف قرار داده‌اند به صورت کلامی، غیر کلامی و یا هر دو روش سپاسگزاری نماید.

اهمیت و لزوم:

۱- با قدردانی از زحمات و محبت‌های دیگران به آنان می‌فهمانیم که تلاش‌های آنان بی‌بهره صورت نگرفته است و ما قدر تلاش‌های آنان را میدانیم.

۲- عمل قدر دانی موجب یادگیری در دیگر افراد بویژه افراد خانواده می‌گردد و آنها می‌آموزند که در قبال محبت‌های دیگران از آنان سپاسگزاری کنند.

۳- در دانی از الطاف دیگران موجب تقویت رفتار می‌گردد به این معنا که اگر کسی در قبال ما لطفی انجام داد، قدر دانی از عمل او موجب میشود که این لطف را در مواقع دیگر ادامه دهد.

۴- با قدر دانی می‌توانیم خستگی زحمات و کوششی که دیگران برای ما انجام داده‌اند از تن آنها خارج کنیم.

۵- همانگونه که خداوند رحمان می‌فرماید کسی که از بنده من در مقابل لطفی که در حق او انجام داده تشکر نکند از من نیز تشکر نکرده است لذا با قدر دانی از طرف مقابل مراتب تشکر و سپاسگزاری خودمان را نسبت به خداوند منان بجا می‌آوریم.

نکته‌ای که باید بدان توجه داشت این است که:

قدر دانی باید بلافاصله پس از لطف دیگری یا دیگران نسبت به ما انجام می‌گیرد و در غیر این صورت اثر و خاصیت خود را از دست می‌دهد.

شیوه‌های قدر دانی:

۱- یکی از روشهایی که می‌توانیم از دیگران قدر دانی کنیم سپاسگزاری و تشکر کردن کلامی از عمل آنها می‌باشد.

۲- روش دیگر نامه نوشتن است که با این شیوه به طرف مقابل می‌فهمانیم که قدر محبت‌های او را می‌دانیم.

۳- لبخند زدن روش دیگری می‌باشد که بوسیله این حرکت غیر کلامی از دیگری یا دیگران قدر دانی می‌کنیم.

- ۴- به گردش بردن فرد یا افرادی که در حق ما ابراز محبت کرده‌اند.
- ۵- کمک کردن در کارهای منزل نیز می‌تواند مراتب قدردانی ما را نشان دهد.
- ۶- از جمله روشهایی دیگر صرف کردن وقت با دیگران است مثلاً مرد برای قدردانی از زحمات همسرش می‌تواند مدت بیشتری از وقت خود را با او بگذراند و بالعکس.
- ۷- نگهداری از بچه‌ها شیوه دیگری جهت دستیابی به این امر مهم است.
- ۸- حمایت و وفاداری از طرف مقابل

گوش دادن همراه با علاقه به طرف مقابل روشهایی که میتوانیم قدردانی را در خود پرورش دهیم:

- ۱- آموختن مهارتهای کلامی و غیر کلامی که بوسیله آنها می‌توان از دیگران قدردانی نمود مثل استفاده از کلمات و جملاتی که هنگام قدردانی استفاده می‌شود و یا لبخند زدن.
- ۲- قدردانی از کلماتی و جملات کوچک شروع کنیم تا به جملات بزرگتری برسیم مثلاً گفتن متشکرم یا ممنون

- ۳- تمرین به روش تجسم خیالی یعنی افرادی که قرار است از آنها قدردانی کنیم ابتدا آنها را مجسم کرده و به ایفای نقش پردازیم.

- ۴- روش دیگر تمرین در مقابل آئینه است. لازم به ذکر است تمرین روبروی آئینه شیوه‌ای است که انسان می‌تواند به مهارتهای زیادی با استفاده از آن دست یابد.

نکاتی که در قدردانی باید مورد توجه قرار دهیم:

- ۱- قدردانی باید دقیقاً از افرادی که لازم است انجام گیرد به این معنا که اگر بخواهیم از همسر خود در مقابل عملی که انجام داده قدردانی نمائیم باید این سپاسگزاری را از خود همسر انجام دهیم و نه فرزندان.

۲- کیفیت و کمیت قدردانی باید متناسب با کیفیت و کمیت عمل انجام شده باشد.
۳- سعی کنیم قدردانی از شیوه‌های کلامی و غیر کلامی تواما استفاده کنیم مثلاً تشکر کردن به همراه لبخند زدن.

۴- عمل قدردانی را محدود به سن اشخاص نکنیم مثلاً نگوئیم که چون بچه کوچک است نیاز به قدردانی ندارد.

۵- موضوع یا مسئله‌ای که از آن قدردانی می‌کنیم باید دقیقاً مشخص شود تا فرد متوجه شود از کدام کار او قدردانی نموده‌ایم.

سخن آخر:

هرچند که قدردانی و سپاسگزاری از زحمات دیگران امری بسیار پسندیده و حاصل تربیت صحیح انسانی است اما اگر ما همیشه بدنبال آن باشیم یعنی توقع داشته باشیم در مقابل خدمت یا کاری که در حق دیگران انجام داده‌ایم از ما قدردانی شود اشتباه کرده‌ایم و بی‌جهت خود را به طرف یک دنیای پر از غصه و رنج هدایت کرده‌ایم. پس ما خدمت خود را انجام می‌دهیم اگر از ما قدردانی شد که چه بهتر ولی اگر نشد نباید خود را در ناراحتی درگیر نماییم چون ما آن خدمت یا عمل را به خاطر اینکه از ما قدردانی شود انجام نداده‌ایم بلکه به خاطر لذتی که در آن خدمت وجود دارد انجام داده‌ایم. پس اگر ما همیشه در ازاء خدمت و کاری که انجام داده‌ایم انتظار قدردانی داشته باشیم به بیراهه رفته‌ایم.