



قدردانی، رمز پایداری روابط اجتماعی

ممنون که این مطلب را می‌خوانید!

■ **مجید فراهانی**

کار خاصی که انجام نداده‌است. کلاً فکر کنم پنج دقیقه هم از وقتش را برای این کار صرف نکرد. نباید زیاد تشکر کرد پررو می‌شود، بعد از آدم انتظار دارد و... همین‌طور حرف می‌زد و سعی می‌کرد به هر شکلی تشکر نکردن و قدرشناسی خود را توجیه کند. باورم نمی‌شد که سالیان سال با چنین فردی همکار بودم. نمی‌گویم خودم خیلی انسان قدرشناسی هستم ولی همیشه سعی کردم در حد یک جمله هم که شده از افرادی که

■ **سپاس در روابط اجتماعی**

چند سال پیش سفری داشتم به یکی از کشورهای حوزه خلیج فارس. گذشتمه از جذابیت‌های توریستی و تفریحی یک چیزی دیدم در روابط اجتماعی افراد جامعه خودنمایی می‌کرد. هر کسی به هر شکلی رفتاری را که می‌خواست انجام دهد اگر ذره‌ای احتمال داشت که به هر نوعی برای دیگران ایجاد مزاحمت کند معذرت‌خواهی می‌کرد. همین بیان یک واژه «excuse me» باعث شده بود روابطی ولی مابین افراد صمیمی‌تر و دوستانه‌تر باشد.

بعضی کلمات و رفتارهایی که نشان از تشکر و قدرشناسی ما دارد تأثیرات شگرفی بر روابط اجتماعی ما دارد. تصور کنید می‌خواهید سوار قطار مترو شوید در حالی که قطار شلوغ است اگر بی‌محایا و با حالتی طلبکارانه وارد شوید با یک عذرخواهی مؤدبانه بخواهیم وارد شویم مطمئن باشید رفتار مردم بسیار محترمانه و شیک و اتو کشیده می‌شود به قدری که همه لذت می‌برند و می‌شود آن جامعه آرام‌تری که همه دوستش داریم.

در مقابل نیکی‌هایی که از دیگران به ما می‌رسد سه حالت می‌توانیم داشته باشیم؛ جبران که عالی‌ترین بر خودر است. شکر و سپاس، بازبان و قلم، ناسپاسی و قدرشناسی

■ **حسین گل محمدی**

برای همه ما اتفاق افتاده‌است که کاری را برای کسی انجام داده‌ایم ولی هیچ تشکر و قدردانی از او دریافت نکرده‌ایم. چقدر ناراحت و دلخور شده‌ایم و احتمالاً تصمیم هم گرفته‌ایم که دیگر هیچ وقت کاری برای این فرد انجام ندهیم چون زبان قدرشناسی ندارد. در واقع هیچ کس انسان متوقف و پررو را دوست ندارد و از دیدن او و کمک کردن به او خوشحال نمی‌شود. ولی وقتی برای کوچک‌ترین کاری که اصلاً توقع تشکر نداشته‌ایم اما از ما قدردانی شده‌است چه انرژی مثبت و مضاعفی را گرفته‌ایم. در واقع واژه تشکر و سپاس پر از انرژی مثبت‌است که در دیگران حس رضایت و خوشنودی را ایجاد می‌کند. ■■■

چند سال پیش به فروشگاه‌های خرید لباس رفتم. قفسه لباس‌ها را نگاه و لباس‌های زیادی را انتخاب کردم و از کارمند فروشگاه خواستم که آنها را در اختیارم بگذارد تا با پوشیدن و پرو کردن، یکی از آنها را انتخاب کنم. اتاق پروراً تصور کنید که از لباس‌های انتخابی من پرشده بود. یک یک لباس‌ها را پوشیدم و از هر کدام ایرادی گرفتم و کنار گذاشتم ولی همچنان کارمند وظیفه‌شناس در خدمت من بود. در نهایت یکی از لباس‌ها را به سختی پسندیدم و اتاق پرورا با کوهی از لباس‌های لنتیار شده به کارمند وظیفه‌شناس تحویل دادم. کارمند آقای صندوقدار از من بابت خریدی که از فروشگاه آنها انجام دادم تشکر و قدردانی کردند. اولین بار بود که از فروشگاه‌های حس خوشایندی که بعد از این تشکر در من ایجاد شده بود به قدری خوب و شیرین بود که من را به یکی از مشتری‌های وفادار آن فروشگاه تبدیل کرد. تنها با یک تشکر ساده می‌توانیم انرژی مثبت، حس خوشایندی و رضایت و همچنین انگیزه را در دیگران و محیط پیرامون زندگی‌مان ایجاد کنیم.

روانشناسان معتقدند: «حس شیرین سپاسگزاری و قدردانی به عنوان یک منبع قوی نیروی روانی شناخته شده‌است و همیشه افراد سپاسگزار افرادی راضی‌تر، خوشبخت‌تر و اجتماعی‌تر از افرادی هستند که با دقت

که بدترین برخورد است. حال تصور کنید که اگر دو حالت اولیه روال معمول باشد و همواره از آن تبعیت کنیم چه اتفاقی در ارتباطات اجتماعی ما خواهد افتاد. مسلماً شرایط بسیار بهتر خواهد بود. دیگر شاهد توقعات بی‌جا، جنگ و دعوای معمول، استرس‌ها و ترس‌های ناشی از برخورد‌های تهاجمی نخواهیم بود.

قدرشناسی در حقیقت یک ارزش است. ارزشی که باید شدن آن خطری بزرگ برای جایگاه ویژه‌ای در نظر گرفت و کم‌رنک شدن آن خطر می‌شود. بدون شک آگاهی که احیاناً آن شتاب دادن به استمرار عقلائی و متفکرانه هدایت جامعه است. باید با قدرشناسی راه‌های نفاق و اختلاف را مسدود

و قدرت‌طلبی رامدقون کرد و بدینسان کوشید تا با اجرای این فعالیت‌ها همدلی واقعی را ایجاد نمود.

توجه کنیم که جامعه ما بیش از هر زمان دیگر نیازمند همدلی است. پس با توجه به این احساس نیاز باید در جهت تقویت ارزش‌های مثبت تلاش کرد. قدرشناس باشسیم و یکدیگر را به قدرشناسی و فرهنگ تشکر تشویق کنیم تا شاهد اجتماعی پویا و امن باشیم.

■ **قدرشناسی، مظهر دوستی**

دوستی تعریف می‌کرد: مأموریت پیدا کرده بودم با یکی از همکاران در یکی از بخش‌های اداره کاری را به‌صورت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۹۷۱۶



جانيفتان در فرهنگ تشکر در یک جامعه باعث می‌شود دیگران نسبت به کمک کردن به همدیگر بی‌اهمیت شوند چراکه هر عقل سلیمی می‌پسندد اگر یک نفر خدمتی به کسی دیگر کرد آن فرد نباید نسبت به این خدمت بی‌اهمیت باشد. با یاد به خاطر بسپاریم که در برخورد‌های اجتماعی، یکی از عوامل محبت آفرین و تحکیم‌بخش روابط، داشتن حالت و روحیه «سپاسگزاری»، «قدردانی» و «حق‌شناسی» نسبت به مردم است

■ **برایم کاری انجام دادند، تشکر کنم.**

از حضرت علی (ع) روایت است که فرمود: **بر عهده کسی است که به او انعام و احسانی شده، اینکه به خوبی و به نحو شایسته، بر نعمت‌دهنده نیکی کند و نعمت و احسان او را جبران نماید.** اگر از جبران عملی و «مکافات» ناتوان بود با ستایشی شایسته و ثنای نیک بر خودر کند، اگر از ستایش زبانی هم ناتوان بود حداقل نعمت را بشناسد و به نعمت‌دهنده محبت داشته باشد. اگر این را هم ندارد و نتواند، پس شایسته آن نعمت نیست.

■ **دلیل ندارد افراد جامعه را؛** یک کمک تشکرآمیز محروم و حب و دوستی را در جامعه ریشه‌کن کنیم.

جانيفتان فرهنگ تشکر در یک جامعه باعث می‌شود دیگران نسبت به کمک کردن به همدیگر بی‌اهمیت شوند چراکه هر عقل سلیمی می‌پسندد اگر یک نفر خدمتی به کسی دیگر کرد آن فرد نباید نسبت به این خدمت بی‌اهمیت باشد. باید به خاطر بسپاریم که در برخورد‌های اجتماعی، یکی از عوامل محبت آفرین و تحکیم‌بخش روابط، داشتن حالت و روحیه «سپاسگزاری»، «قدردانی» و «حق‌شناسی» نسبت به مردم است. زیرا همین روحیه و فرهنگ است که باعث می‌شود جامعه منسج نباشد و افراد روحیه بر خاشنگری نسبت به یکدیگر نداشته باشند و در مقابل با دوستی و محبت با هم روبه‌رو شوند و رفتار کنند. عادت کردن به واژگانی همچون تشکر، سپاسگزاری،م، قدردانی می‌کنم، ممنونم و... اصلاً کار سختی نیست. قدردانی به معنی شکر است حالا اگر زیر شکر کسره بگیریم می‌شود شکر. تفاوت این دو کلمه در کسره و ضمه است، اما هر دو یک نقطه مشترک دارند و آن شیرینی هر دو واژه است. اگر در زندگی روزمرمان به سپاسگزاری در مواقع لزوم عادت کنیم آن گاه است که زندگی شیرین می‌شود. از شما ممنونم که این مطلب را برای مطالعه انتخاب کردید.

بدون شک زبان تشکر داشتن به نوع تربیت و محیط

زندگی افراد بستگی دارد. وقتی کودکان در خانواده‌ای که در برابر کوچک‌ترین کار هم تشکر می‌کنند رشد کنند یاد می‌گیرند و عادت می‌کنند در بزرگسالی همیشه در برابر داشته‌های خود و لطف دیگران سپاسگزار باشند. در واقع کسانی که در مقابل کوچک‌ترین محبت قدردان هستند همیشه از آنها به عنوان انسان‌هایی باشعور و یادب یاد می‌شود. قدرشناسی و قدردانی، گستره دید افراد را وسیع‌تر می‌کند و باعث می‌شود در مقابل مشکلاتی که ناامیدو مأیوسشان می‌کند احساس بهتری داشته باشند و همچنین تصورات باطل نسبت به قوانین طبیعی و جریان واقعی زندگی را که در ذهنشان به وجود آمده‌است، برطرف می‌کنند. به عبارتی قدرشناسی، نشانه‌ای از تربیت صحیح است. بنابراین تشکر کنیم تا نعمت‌هایمان زیادتر شود. شکر نعمت‌های قبلی امان نباشد، نعمت‌های بعدی هم وجود نخواهند داشت. این یکی از قوانین هستی است و هیچ‌شکی در آن نیست. پس اگر می‌خواهیم نعمت‌های بیشتری به سمت‌مان سرازیر شود، شکر از نعمت‌هایی‌را که داریم، پشت گوش نیندازیم! این را بدانیم که هر کاری را دیگران به لطف در حق می‌کنند، نعمت است.

به عنوان مثال خدا نعمت سلامتی داده یا مردم دور و اطراف و کوچی و خیابانی که وقتی وسط پیاده‌رو کیسه بر تقال‌ها یا پاره می‌شود، خم می‌شوند و پر تقال‌هایی را که هر کدام دارد به سستی قل می‌خورند را بر ایمان جمع می‌کنند لطف و محبتشان را به ما نشان می‌دهند پس باید قدردان باشیم.

■ **اگر کسی کاری بر ایمان کرد یا کمکی به ما کرد، باید از او تشکر کنیم.**

■ **تشکر کنیم، تشکر کنیم تا محبوب و محترم باشیم؛**

■ **هیچ‌کس از دیدن آدم طلبکاری که هر کاری برایش می‌کنند، حتی یک «خیلی ممنون» ساده هم نمی‌گوید**

■ **لذت نمی‌برد.** هیچ‌کس از بودن با آدم پر توقعی که حتی به اندازه گفتن یک متشکرم خشک و خالی هم با دلب و سخاوتمند نیست خوشحال نمی‌شود.

■ **بنابراین از دیگران طلبکار نباشیم.** هیچ‌کس به ما بدهکار نیست. به‌بهترین‌نحوه کسی که لطفی در حق مامی‌کند بگوییم که ارزش لطفش را می‌فهمیم. بیاییم با استفاده از کلمات و اصطلاحات محبت‌عبار انرژی مثبت را در فضای زندگی و جامعه خود برانگیزد کنیم.

سبک‌نگرش

آدم‌های پر توقع و اعتماد از دست رفته

خوبی کردن وظیفه دیگران است!

باید سر تعظیم فرود بیاورند و مهرسکوت بر لبان خود بزنند. این افراد بین خود و دیگران کیلومترها فاصله ایجاد می‌کنند و با نوع برخوردی که دارند وظایف و مسئولیت‌های خود را نیز به درستی انجام نمی‌دهند و تنها توقع دارند دیگران وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند.

■ **آدم‌های پر توقع موجب بی‌اعتمادی می‌شوند**

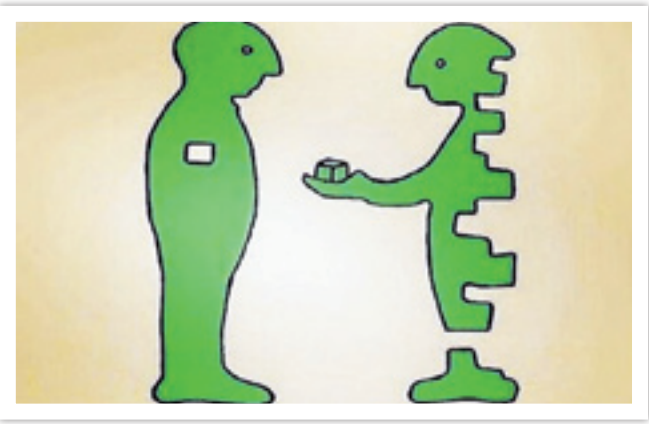
چه جامعه زشتی است جامعه‌ای که کفه ترازوی آدم‌های پر توقع آن از آدم‌های کم توقعش سنگین‌تر باشد. تأثیرات منفی این سنگینی در جامعه ایجاد معضل بی‌اعتمادی اجتماعی است.

اعتماد که مهم‌ترین سرمایه یک جامعه است با وجود افراد پر توقع که تنها انتظار دارند دیگران

وظایف خود را به درستی انجام دهند و نه آنها از بین می‌رود. وقتی افراد وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام ندهند در انجام آن شانه خالی کنند دیگر سنگ روی سنگ بند نمی‌شود. جامعه فعلی ما مبتلا به بیماری بی‌اعتمادی شده‌است. حال تصور کنید زندگی امروزی ما که آمیخته با حس بی‌اعتمادی است باید برای نسل آینده منتظر اوضاع بدتر از این هم باشیم.

تقریباً هرروزو خبرهایی از آمار طلاق، کلاهبرداری، چک‌های برگشتی و از این دست اخبار را می‌شویم که این خود به بی‌اعتمادی جامعه دامن می‌زند. هنگامی که بی‌اعتمادی ریشه می‌کند انسجام اجتماعی را از بین می‌برد. در چنین حالتی مردم نسبت به هم در جامعه، محل کار و حتی در کوچک‌ترین نهاد جامعه یعنی خانواده، بی‌اعتماد می‌شوند. از بین رفتن این سرمایه اجتماعی در جامعه فعالیت‌های اقتصادی نیز با مشکلاتی مواجه می‌شود. در روزگاری نه چندان دور اگر کسی در بازار ورز شکسته می‌شد، بدون داشتن سرمایه، به‌راحتی می‌توانست با اعتباری که در بازار داشت به فعالیت خود ادامه دهد، اما امروزه برخی بازاربان به انتظار نشسته‌اند تا یکی از همکاران آنان یا مشکل مواجه شود تا با لاف‌فصله بقیه اجناس او را با تریخی بسیار پایین‌تر خریداری و جای پای خود را امکن‌تر کنند!

■ **احیای دوباره اعتماد در جامعه مدرن** جامعه‌شناسان معتقدند: «بی‌اعتمادی افراد به یکدیگر و به ساختار سیاسی و اجرایی جامعه،



باعث بروز سوآستفاده‌های مختلف، رشوه، اختلاس و پدیده زیرآب زنی می‌شود. وقتی در یک جامعه منابع به صورت ناعادلانه در بین گروه‌های مردم توزیع شود و این نابرابری در طول زمان استعمار پیدا کند شکاف بین دو طبقه غنی و فقیر هر روز بیشتر شده و طبیعی است که در این شرایط قوانین جامعه زیر سؤال رفته و نوعی بی‌اعتمادی اجتماعی را در افراد تقویت می‌کند.»

در نهایت قسه بر توقعی و بی‌اعتمادی آدم‌ها ترازودی غم‌انگیز غار تنهایی است. همه از آدم‌های پر توقع فاصله می‌گیرند و سعی می‌کنند ارتباط‌های اجتماعی و اقتصادی خود را با اینگونه افراد کم کنند. وقتی این افراد از دیگران جلب اعتماد نمی‌کنند و باعث ایجاد

بی‌اعتمادی در جامعه می‌شوند به مرور زمان در تمام فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی از حالت گروهی و جمعی به فردی تبدیل می‌شوند. در این حالت هزینه‌های زندگی افزایش پیدا می‌کند و روال زندگی بر مدار عادی خود نخواهد چرخید. هر چه اعتماد کمتر شود جامعه انسجام می‌زینم پنبه» به میزان کاری که بر ایمان انجام داده‌اند جبران می‌کنیم چه بسا جبران هم نمی‌کنیم و هیچ تشکری را هم لازم نمی‌بینیم. اگر قرار است بولی به کسی قرض بدهیم اول سود

آدم‌های پر توقعی شده‌ایم! می‌گویم پر توقع شده‌ایم چون همه زوایا و معیارهای زندگی بر ایمان رنگ‌مدایات گرفته‌است. پول و سود پول بر ایمان از اولویت‌های زندگی شده‌است. در عالم رفاقت، همکاری و فامیلی اگر کاری را در خواست می‌کنید تا بر ایمان انجام دهند، اولین صحبتی که از طرف مقابل می‌شنوید این است که «اگر اینکار را برای تون انجام بدم چی گیر من می‌آید.»

منفعت برای این افراد پر توقع در اولویت است و این اولویت اولین پیامدش ایجاد فاصله بین افراد جامعه است. این افراد پر توقع تصور می‌کنند که از همه سرآمدتر هستند و چون از همه بهتر هستند پس همه حرف‌ها، کارها و تصمیماتشان درست‌تر است. بنابراین دیگران در برابر این افراد



در نهایت قصه پر توقعی و بی‌اعتمادی آدم‌ها ترازودی غم‌انگیز غار تنهایی است. همه از آدم‌های پر توقع فاصله می‌گیرند و سعی می‌کنند ارتباط‌های اجتماعی و اقتصادی خود را با اینگونه افراد کم کنند. وقتی این افراد از دیگران جلب اعتماد نمی‌کنند و باعث ایجاد بی‌اعتمادی در جامعه می‌شوند به مرور زمان در تمام فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی از حالت گروهی و جمعی به فردی تبدیل می‌شوند. در این حالت هزینه‌های زندگی افزایش پیدا می‌کند و نوعی بی‌اعتمادی اجتماعی را در افراد تقویت می‌کند.»