

المجلد ٩ الاصدار ٦

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

قوة أن تكون ممتناً

حتى عندما لا تسير الأمور على مايرام

جرة الإمتنان

الأبوة والأمومة من القلب

تعليم الأطفال كيف يكونوا ممتنين



يُحكى أن فتى أعمى، جلس على إحدى الأدرج ووضع قبعته عند قدميه. كان يرفع لافتة كُتِبَ عليها: «أنا ضرير، أرجو المساعدة.» لم يكن هناك سوى عدد قليل من العملات المعدنية في القبعة.

مر رجلاً من أمام الضرير. فأخذ بعض القطع النقدية من جيبه وأسقطها في القبعة. ثم أخذ اللافتة، وأدارها، وكتب بعض الكلمات. وأعاد اللافتة مرة أخرى بحيث يتمكن كل السائرين في الطريق من مشاهدة الكلمات الجديدة.

وسرعان ما بدأت القبعة تمتلئ. الكثير من الناس قدموا المال للفتى الضرير. وبعد ظهر ذلك اليوم، عاد الرجل الذي كتب على اللافتة، ليرى كيف سارت الأمور. تعرّف الصبي على خطأه وسأل: «هل أنت الشخص الذي غير لافتتي هذا الصباح؟ ماذا كتبت؟»

قال الرجل: لقد كتبت ما قلته أنت ولكن بطريقة مختلفة. فقد كتبت، «اليوم هو يومٌ جميل، لكنني لا أستطيع رؤيته.» كلتا اللافتتين أخبرت الناس أن الصبي كان أعمى، لكن الإشارة الأولى قالت ببساطة أن الصبي ضرير، وأما اللافتة الثانية فقد أخبرت الناس أنهم محظوظين جداً لأنهم لم يكونوا عمياناً مما ولد شعور الإمتنان للعيان، والتعاطف مع الصبي الذي لا يستطيع الإبصار.

فهل من المفاجئ أن اليافطة الثانية كانت أكثر تأثيراً؟ تلك هي قوة الإمتنان.

القصص والمقالات في هذا العدد من المشوقة ستشجعنا جميعاً على أن نكون شاكرين أكثر لما لدينا، وأن نفكر بطريقة مختلفة وأكثر إيجابية. بعد قراءتك لها، أنا واثقة من أن قلبك سيمتلئ بالإمتنان.

كريستينا لين
عن المشوقة

٣ قوة أن تكون شاكراً حتى عندما لا تسير الأمور على مايرام

٤ القدرة الشافية للإمتنان

٦ جرة الإمتنان

٨ الأبوة والأمومة من القلب تعليم الأطفال كيف يكونوا مهتمين

١٠ قَدِّمِ الشكر في كل الأحوال كل الأحوال؟ أنت تمزم، صحيح؟

١٣ أقوال ماثورة الشكر

المجلد ٩ الإصدار ٦
كريستينا لين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٧
جميع الحقوق محفوظة



قوة أن تكون ممتناً

حتى عندما لا تسير الأمور على مايرام

بقلم ديفيد كادافي، من الإنترنت، بتصرف

وبعد عامين من الانتقال للعيش مع والديها، تعرضت إليز الى انتكاسة صحية. كانت تقضي اليوم بأكمله تقريباً في الفراش، ولكنها ظلت تنشر الوصفات. وبقيت على اتصال مع قرائها ومدوني الطعام الآخرين، وحافظت على هدوئها بشأن المرض الغامض الذي يهدد بقتل معنوياتها. قالت إليز لنفسها: «سأبقى مركزة على كل ما هو جيد ومبهج ورائع في هذا العالم وفي حياتي، وأرى ما يمكنني فعله لإسبغ بعضاً من ذلك على الآخرين».

«الموقع الإلكتروني (ببساطة وصفات) كان المكان الأعز على قلبي. فهناك أجد الخير والحب، كل ما يتعلق بهذا الموقع كان يمثل بالنسبة لي الحب والعائلة، والنقطة المضيئة في حياتي التي كانت مظلمة حقاً.

اليوم، وبعد مرور عقد ونصف من الزمن، يعد موقع (ببساطة وصفات) لإليز باور، واحد من أشهر مواقع الوصفات على الإنترنت. ونشرت إليز حوالي ١٦٠٠ وصفة. وقد شفيت من المرض الذي أقعدها في السرير.

عندما لا تسير الأمور كما تريد، ركز على الأشياء الجيدة. مثل شق في أحد الأرصفة أو درجة كرة الثلج الى أسفل التل، سوف تكبر وتتسع. لكن سرعان ما يتبدد الظلام، وتكون قد بنيت شيئاً رائعاً.

هذه هي قوة أنت تكون ممتناً. ■

لم تكن الأمور تسير كما تريدها إليز. كان لديها مهنة ممتازة في مجال التكنولوجيا، فقد عملت لدى شركة أبل. أصيبت بإنفلونزا مزمنة. استمرت لعدة أشهر، حتى لم يعد بإمكانها العمل.

مع مرور الوقت، وبعد أن أنفقت الكثير من مدخراتها، لم تستطع التغلب على «الرشح». ولم تكن تعرف سبب العلة. كما لو أن الأمور لم تكن صعبة بما فيه الكفاية، فقد توفيت صديقتها المقربة وزميلتها في الغرفة بسبب ورم في المخ. وفي سن ٤٢ عاماً، اضطرت إليز للعودة الى منزل والديها.

قالت إليز «شعرت بالفشل». «إن لم تكن صحتك جيدة، فأنت لا تملك شيئاً». كانت تمسك بيد أمها بقوة كل ليلة خوفاً من فقدانها لوالديها أيضاً.

ركزت إليز على الأشياء الجيدة في حياتها. «شعرت بالشكر والإمتنان الكبير لأن لي هذين الوالدين الرائعين في حياتي». وقد كان والديها يحبان طهي الطعام. ومع الوقت سمحوا لها بالمساعدة، قدر ما تستطيع.

كانت تتقن لغة الترميز الخاصة بإنشاء صفحات الإنترنت، وبدأت بنشر وصفات تحضير الطعام عبر الإنترنت، والتي كانت تنشأها وتنسّقها يدوياً.

«كان عليّ الإختيار كل يوم بين الشعور بالأسف على نفسي، أو أخذ نفس عميق، والتعايش مع الوضع الراهن، وإضافة وصفة جديدة إلى الموقع الإلكتروني...»

القدرة الشافية للإمتنان

بقلم أميت أمين، بتصرف



يمكن أن يقوي قدرتك الجسدية. المشاعر الإيجابية تحسن الصحة. التفاصيل معقدة، ولكن الصورة العامة ليست كذلك- إذا كنت ترغب في تحسين صحتك، قم بتحسين فكري. وهذا موثق في ١٣٧ دراسة بحثية.

الإمتنان شعورٌ إيجابي. وليس غريباً أن يكون له فوائد عديدة، مثلاً، التصدي بصورة أفضل لحالات مرضية مزمنة مثل السرطان والإيدز. كما

هل تريد المزيد في حياتك؟ سعادة أكثر؟ صحة أفضل؟ علاقات أعمق؟ إنتاجية متزايدة؟ ماذا لو أخبرتك أن الإمتنان يستطيع أن يساعدك في كل هذه المجالات؟

الإمتنان يجعلنا أكثر صحة.

لا يمكن للإمتنان أن يشفي من السرطان (كما لا يمكن للتفكير الإيجابي أن يفعل ذلك أيضاً)، لكنه

يساعد في تسريع عملية الشفاء لحالات معنية، ويقوم بتغييرات إيجابية في جهاز المناعة، وغيره الكثير. كل ذلك يقوم به الإمتنان.

وفي الواقع أظهرت بعض الأبحاث الحديثة، أن أولئك الذين يغذون شعور الإمتنان لديهم يتأثرون بالألم بشكل أخف، ويزورون الطبيب مرات أقل، وضغط الدم لديهم منخفض. ومن المستبعد اصابتهم باعتلال عقلي.

الإمتنان يحسن النوم

إن الإمتنان يحسن نوعية النوم، ويقلل من الوقت اللازم للاستغراق في النوم، كما يعمل على زيادة مدته. وقد قيل أن الإمتنان يساعد في التغلب على الأرق.

مفتاح ذلك هو ما يدور في خلدنا أثناء محاولتنا الاستغراق في النوم. إن كان ذلك قلقاً على الاطفال أو قلقاً على العمل، فإن مستوى الإجهاد في اجسامنا سيرتفع ويقلل من جودة النوم، وسيبقينا مستيقظين، ويقصر مدة نومنا. لو كان علينا التفكير في الأمور التي يجب أن نشعر بالإمتنان إزاءها، فستكون القدرة على الاسترخاء أهمها، وهي ما تجعلنا نحافظ على الإمتنان فيها.

نعم- الإمتنان هو مساعد (آمن ومجاني) للنوم.

الإمتنان يعطيك القدرة على تحمل التمارين الرياضية

وجدت دراسة مدتها ١١ أسبوعاً أجريت على ٩٦ امريكي، أن أولئك الذين كانوا يكتبون ما هم ممتنون له أسبوعياً، زادت قدرتهم على التمرين لمدة ٤٠ دقيقة إضافية في الأسبوع. لم تتمكن أية دراسة أخرى من تكرار هذه النتائج. وقد يعود ذلك الى أن دراسات الإمتنان الأخرى كانت مدتها أقصر بكثير - بمعدل أسبوع الى ثلاثة أسابيع، أو

لأن هذه النتيجة كانت محض صدفة.

مرة ثانية، الزمن كفيل بكشف الحقيقة، لكنني لن أتفاجأ إن علمت أن شعور الشخص بالإمتنان لصحته الجيدة سيزيد من ميله لحمايتها بممارسة التمارين الرياضية.

الإمتنان يساعدنا على الاسترخاء

إن الإمتنان والإنفعال الإيجابي عموماً هما من أقوى المرخيات المعروفة للإنسان. كنت أعاني من اضطراب في النوم قبل عدة ليالي لأنني كنت مجهداً ولم أستطع الاسترخاء. وسأكون أمنياً، خلال الدقائق القليلة التي كنت فيها قادراً على الشعور بالإمتنان، فإنني كدت أن استغرق بالنوم، غير أن المحافظة على ذلك الشعور كان صعباً، وفي هذه الحالة، صعباً جداً- لدرجة أنني تركت الفراش.

قد يكون الإمتنان أكثر تأثيراً في تحسين النوم من طرق الاسترخاء المعروفة، كالتنفس العميق مثلاً. ولكن لصعوبة إتقانه يعتبر غير مجدٍ كتقنية استرخاء فعالة.

فكر به كالشاي، فنجان أو فنجانين يساعدانك على الإسترخاء، لكن ثلاثة الى أربعة تجعلك راغباً في إفراغ المائدة. ولكن ربما الأمر كذلك بالنسبة لي فقط. من المؤكد أنك ستجد الكثير من الممارسات الفطرية والسهلة التي ستشعر بالإمتنان لها.

الإمتنان ليس كل الحل، ولكنه أداة لم تستخدم بشكل كافٍ لتحسين الرضى والسعادة في الحياة. وفي زخم العمل، والقوائم والمواعيد النهائية، فإنه من السهل أحياناً أن ننسى أن كل يوم يحمل هدايا ثمينة. من الهواء الذي تتنفسه الى الصداقات الحميمة التي تحتفظ بها. هناك دائماً شيء يستدعي الشكر.

فهل أنت شخص ممتن؟ شاكر لكل الأشياء الجيدة- كبيرها وصغيرها- في حياتك؟ ■

الأبوة والأمومة
من القلب



جرة الإمتنان

بقلم نيقولا جين هوبس، بتصرف



الفاكهة لا تكفي لإعداد شرابي. أنظر بعدئذ الى قائمة الأمور التي يتعن عليّ القيام بها، ويتبين

أصحو أحياناً وأنا أفكر بأنني لم أحصل على قسطٍ كافٍ من النوم. أتوجه الى الثلجة لأجد أن

لي بأنه لا يوجد عندي وقت كافٍ لإنجاز نصفها. وما أن ركبت سيارتي، حتى اكتشفت أن الوقود في السيارة لا يكفي لأصل الى ستوديو اليوغا. لاحقاً، وصلت الى البيت لأجد رسالة من مدير المصرف، يخبرني فيها بأنني لا أجنبي ما يكفي من المال لأحصل على قرض. وقد قضيت بقية اليوم أشعر بأنني لست موفقاً بما فيه الكفاية.

مشكلة (لم تكن بما فيه الكفاية)

لم تكن جيدة بما فيه الكفاية
لم تكن رقيقة بما فيه الكفاية.
لم تكن ذكية بما فيه الكفاية.
لم تكن جميلة بما فيه الكفاية.
لم تكن ثرية بما فيه الكفاية.
لم تكن ناجحة بما فيه الكفاية.

يمكننا كلنا ملء الفراغ "لم تكن ___ بما فيه الكفاية"

نحن نقضي حياتنا في حساب مقدار ما نملكه، وكم نريد، ومقدار ما نفتقر إليه. ونقارن هذا بما لدى الآخرين (أو رسائل الكمال التي تبثها لنا وسائل الإعلام) - هي سلسلة من الهزيمة الذاتية التي تنتهي دائماً بنفس النتيجة: نحن نفتقر إلى شيءٍ ما. نحن لا نملك ما يكفي. نحن أبداً لا نكفي.

ولكن هناك إجابة على مشكلة "لم تكن بما فيه الكفاية" وهي الإمتنان.

الإمتنان هو ما يجعل الكأس نصف ممتلئ. إنه يذكرك بأن لديك ما يكفي وأنت تكفي.

صنعت "جرة الإمتنان" قبل بضعة أشهر. لم تكن شيئاً مميزاً، مجرد جرة زجاجية قديمة الطراز مع شريط مربوط حول الحافة. كل يوم،

وأحياناً عدة مرات في اليوم، أكتب ما أنا ممتنٌ له وأضع "ملاحظات الإمتنان" في جرتي. وقد حدثت أشياء لافتة للنظر.

تغيرت نظرتي الى الحياة. لم أعد أشعر بأنني غير كافٍ ومقصر منذ اللحظة التي أستيقظ فيها، ولم أعد أزعج نفسي لعدم قضاء قائمة المهام الخاصة بي. أفرد الطعام الذي لدي، والوقت المتاح لي، والأشخاص الذين حولي.

تقديرك لنقاط قوتك وعيوبك، يسمح لك بإيجاد شعورٍ بالإنتماء، والشعور بأنك مرتبط بالحياة.

عندما أمرُ بيومٍ كئيب، فإن نظرة سريعة على جرة الإمتنان الخاصة بي تذكرني بأن الحياة مليئة بالأشياء الرائعة التي يجب أن نكون ممتنين لها، وبأن لدي القوة والقدرة للتغلب على أي شيء.

لكن الشعور بالإمتنان لا يحدث هكذا! إنها ممارسة يجب علينا تعزيزها كل يوم. أنت لا تتوقع أن تنمو زهرة بدون ماء، ولا تتوقع أن يحصل جسمك على صحة أفضل بدون تغذيته. لذا لا يمكنك أن تتوقع بأن تشعر بأن لديك ما يكفي، وأنت تكفي، دون أن تحرص على تغذية امتنانك للحياة وتقدير نفسك.

وفي بعض الأحيان، نجد أن الأشياء البسيطة تجعل الحياة رائعة: الشمس الجميلة، العليق الأسود في قاع الحديقة، ابتسامة من شخصٍ غريب أو رسالة تشجيع من صديق.

يساعدك التعرف على لحظات الفرح البسيطة هذه على الإعتراز بحياتك ونفسك. ■

جرة الإمتنان المكونات:

● ١ جرة / علبة

● شريط لتزيين

● ورق لكتابة ملاحظات الإمتنان عليها

● الإمتنان



تعليم الأطفال كيف يكونوا ممتنين

بقلم شارلوت لاتفالا، بتصرف

بطبيعتهم يركزون على أنفسهم - ولكنه من أهمها. وبالتأكيد، فإن الأطفال الشاكرين هم أكثر تهذيباً وصحبتهم أكثر متعة، ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك. من تعلم الإمتنان، فإنهم يصبحون أكثر حساسية لمشاعر الآخرين، ويطورون الشعور بالتعاطف مع الآخرين، وغيرها من المهارات الحياتية الأخرى. إن الأطفال الممتنين ينظرون إلى خارج عالمهم المكون من شخص واحد، ويفهمون أن والديهم وغيرهم من الناس يقومون بأشياء من أجلهم - يعدون العشاء، يبادلونهم العناق، يشترتون لهم الألعاب وما شابه ذلك. على الجانب الآخر، فإن الأطفال الذين لم يتعلموا الإمتنان سيتشكل لديهم شعورٌ دائمٌ بخيبة الأمل.

متى يفهمه الأطفال؟

يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ إلى ١٨ شهراً البدء في إدراك المفاهيم التي تؤدي إلى الإمتنان. فهم يبدأون بفهم أنهم عائلة. وأن الأم والأب يقومون بعمل أشياء لهم لجعلهم سعداء (بدءاً من لعب لعبة الغماية إلى إعطاءهم الكعكات الصغيرة) حتى لو كان الأطفال في تلك السن لا يستطيعون التعبير عن تقديرهم. وفي سن ٢ أو ٣، يمكن للأطفال الإعراب عن شكرهم

هل تريد أن يكون أطفالك ممتنين لما لديهم؟ إليك بعض الطرق البسيطة والمدهشة - من إرسال ملاحظات الشكر إلى إطعام الحيوانات الأليفة - لتعليمهم الشعور بالإمتنان.

قبل بضع سنوات، كان لدى ابني "أ.ج" ذو الأربع سنوات هاجس. وهو الحصول على لعبة الكلب الآلي. فكلما مررنا من متجر ألعاب، كان يبدأ بمناشدته. اقتنعت بأن لا شيء سيجعله أكثر سعادة من ذلك الكلب، انهزت أنا وزوجي واشترينا له أغلى ما هو متوفر في السوق. "سيكون شاكراً جداً عندما يفتح هذه الهدية"، قلنا لبعضنا البعض. شعر "أ.ج" بسعادة غامرة - لمدة أسبوع تقريباً. ثم لاحظنا أن الكلب قضى معظم وقته في خزانته، إذ أن "أ.ج" توسل للحصول على لعب أخرى، أعلى تكلفة - مجموعة التظليل، سيارة جيب صغيرة، ملعب كبير. "كنت أعتقد أنه سيكون ممتناً لما حصل عليه"، اشتكيت لزوجي قائلة "كلما قدمنا له المزيد، كلما كان أقل تقديراً".

فن التقدير

الإمتنان هو أحد أصعب المفاهيم التي يتعلمها الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة - فهم

على لأشياء معينة، مثل الحيوانات الأليفة والناس. وبمجرد 4 سنوات، يستطيع الأطفال أن يكونوا شاكرين ليس فقط للأشياء المادية مثل الدمى، ولكن أيضاً لتصرفات اللطف والحب والرعاية.

كيف نعلمها؟

طبّق الإمتنان. يقلد الأطفال والديه بكل الطرق، لذا تأكد من استخدام عبارات مثل "من فضلك" و "شكراً لك" عند التحدث إليهم. "شكراً على هذا العناق - أشعر بشعور عظيم!" ركز على استخدامهم لتلك الكلمات باستمرار. بالنهاية، الأخلاق الحميدة والامتنان هما شيء واحد.

أدخل كلمة إمتنان في حديثك اليومي.

عندما تُذكر فكرة بشكل متكرر، فمن المرجح أن تلتصق بالذاكرة. هناك طريقة واحدة لتعزيز الإمتنان في منزلك هو أن يكون "الشكر" جزء من اليوم. اثنتان من الأفكار القديمة، التي تم تأكيد فعاليتها: إجعل الحديث عن الأمور الجيدة التي حدثت خلال اليوم جزءاً من محادثة وقت العشاء، أو إجعل الصلاة وقت النوم جزءاً من روتينك الليلي.

إجعل الأولاد يساعدون.

جميعاً: أنت تعطي طفلك عملاً روتينياً. لكن من المؤلم جداً مراقبته هو يستغرق الكثير من الوقت في تنظيف الطاولة أو يتسبب في فوضى كبيرة بخاط خطة الكعك. فتشعر بالحاجة للتدخل وفعل ذلك بنفسك. ولكن كلما زاد ما تفعله لهم، قل تقديرهم لجهودكم. من خلال المشاركة في الأعمال المنزلية البسيطة مثل إطعام الكلب أو تكديس الأطباق القذرة في الحوض، يدرك الأطفال أن كل هذه الأشياء تحتاج بذل مجهود.

المشاركة في مشاريع خيرية.

يعني أنك بحاجة إلى سحب طفلك إلى الجمعيات الخيرية كل أسبوع. بدلاً من ذلك، اكتشف طريقة تمكنه من المشاركة بنشاط يساعد فيه شخصاً آخر، حتى لو كان عملاً بسيطاً، مثل صنع الكعك

لجارٍ مريض. عبر تحريك الخليط أو إضافة الزينة. تحدث عن أهمية صنعها لشخصٍ مميز، ومدى سعادة المتلقي.

شجع الكرم.

تبرع بالألعاب والملابس بشكل متكرر للأطفال الأقل حظاً. عندما يشاهدك الأطفال وانت تعطي الآخرين، فإن الهامهم سيجعلهم يذهبون الى غرفهم لإحضار البعض من أشياءهم لإعطائه للمحتاجين.

شجعهم على كتابة رسائل الشكر.

إجعل الأطفال يكتبون بطاقات شكر الهدايا دائماً. قد تكون البطاقات التي يكتبها الأطفال مجرد خربشات تحوي كلمات شكر. لكن مع الوقت، تصبح تلك الخطوط رسومات، ثم رسائل طويلة. ويمكن للأطفال الأصغر سناً أن يملي عليك ما تكتبه في رسالة الشكر. مجرد جعلهم يقولون بصوت عالٍ لماذا أحبوا الهدية سيجعلهم يشعرون بالإمتنان أكثر.

ممارسة قول لا.

بالطبع يطلب الأطفال الألعاب والحلوى وألعاب الفيديو - أحياناً كل ساعة. ومن الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن تشعر بالإمتنان عندما يتم منحك ما تريد عند كل نزوة. الرفض المستمر يجعل القبول ذو قيمة أكبر.

كن صبوراً.

لا تتوقع أن يكتسب الإمتنان بين عشية وضحاها - فهو يتطلب أسابيع وشهور، بل سنوات من التعزيز. لكن ثق بي، ستكافأ. بعد أربع سنوات من حادثة الكلاب الروبوتية، يمكنني الآن التأكيد أن "أ.ج" هو صبي ممتن، مبهج يفرح لفرح الآخرين. بالتأكيد، يطلب الكثير من الهدايا خلال الأعياد، لكنه متحمس للغاية لتقديم الهدايا لشقيقاقته أيضاً. وقال: "لقد كانتا طبيباتنا وتستحقان شيئاً مميزاً".

عندها أنا من شعرت بالإمتنان. ■

قل شكراً في كل الأحوال!

كل الأحوال؟ أنت تمزم، صحيح؟



بقلم ستيف مكسوين، بتصرف

كيف لا أقدم الشكر؟ لكن أن أقدم الشكر لكل شيء؟! هذا كثير!
من يفعل ذلك؟ من يشكر على الألم وخيبات الأمل؟ ما الذي شعر به أصدقائي هذا الصباح وابنتهما البالغة من العمر عامين تدفن اليوم بعد صراع لمدة عامين مع سرطان الدم؟ نتحدث هنا عن خيبة الأمل، وعن التباين الظالم في الأمور، والجرأة في الدعوة الى "الشكر في جميع الأحوال". أحمل أحفادي وأقبلهم بحب وأفكر "ماذا لو كان علينا أن ندفن واحد منهم اليوم؟" الفكرة بحد ذاتها مرعبة.

قال القديس بول: "أشكر، في كل الأحوال".
من يفعل ذلك؟ تقديم الشكر على كل شيء؟ هل هذا حقيقي؟ لا بد أنك تمزم.
في الأحوال الجيدة؟ بالطبع! للأصدقاء والعائلة والأوقات السعيدة! نعم بالتأكيد. أشكر على كل هذه الأمور وغيرها الكثير.
إن كان لدي وظيفة وصحتي ممتازة؟ نعم بالتأكيد. إن كان الأبناء بخير والأحفاد يتمتعون بصحة جيدة وسعادة؟ نعم نعم. على كل هذا، أود أن أقدم الشكر.

ومع ذلك، فإن ذهني يعود إلى ما يقارب العقدين من الزمن، عندما كنت أقدم تأبيناً لوفاة والدي غير المتوقعة. كنت أحاول التظاهر أنني كنت قادراً على التعامل معها. تظاهرت بأنني متماسك وأن لدي إيمان قوي. نجحت في تمالك نفسي من أجل النفوس الأضعف حولي. لكنني كنت طوال الوقت أستعر من الداخل. أصرخ من الظلم. ألعن القدر، وعلى وشك أن أفقد إيماني. كل شيء كان يدور داخلي، لكن ليس الشكر. لم يكن لدي أي شيء أقدم الشكر عليه.

إذن، كيف يمكن لأي شخص فهم معنى كلمات القديس بول؟ كيف تقدم الشكر في جميع الأحوال؟ لجميع الأشياء؟ ربما تجد المساعدة هنا ...

١. لا تنكر ما تشعر به الآن. إن لم ترغب أن تكون شاكراً لكل الأشياء، فلا تتظاهر بخلاف ذلك. يجب أن تدرك ما تشعر به الآن نحو الموقف الذي تواجهه. أعطه إسماءً. ولكن، لا تتظاهر بالشكر إذا لم تكن كذلك في الحقيقة.

٢. إقبل فكرة أنك لست في الحالة التي تسمح لك بتقديم الشكر. لا تحجل من نفسك. إقبل من أنت وما تشعر به الآن.

٣. أعطي لنفسك الوقت. الوقت هو أكبر معالج لجميع الجروح. أحرقت يدي بشدة عندما كنت طفلاً، تجاهلت تحذير أمي من عدم وضع يدي على الموقد الكهربائي. كان ساخناً جداً، على الرغم

من أن لونه كان قد تحول إلى اللون الرمادي. تحديثها وقيمت بذلك. لا أستطيع أن أقول لكم كم كان مؤلماً. استمر الألم لعدة أيام. ولكن، سرعان ما شفيت يدي. وأنت ستشفى كذلك.

٤. هذا ما أعرفه. لن تفهم ذلك الآن لكن إذا سمحت لنفسك أن تشعر بما تشعر به اليوم، ولم تقسو على نفسك لأنك لم تكن مثل القديس بول، فقد تبدأ مع الوقت في رؤية العبرة من كل ما يحدث. وهذا ما حدث معي.

بدأت مشاعري تتغير. جاء ذلك اليوم الذي وجدت فيه نفسي شاكراً على كل المشاكل التي حدثت لي، وعلى الحزن العميق.

كان ذلك لغزاً لا أستطيع تفسيره. أنا أعلم أنه صحيح. لغزٌ هربت منه والخوف يملئ قلبي، مع الكثير من الأسئلة والإرتباك؛ ولكن - وهذه هي المفارقة - الشيء الذي ابتعدت عنه في البداية، التفت نحوه في وقت لاحق. لا أستطيع أن أشرح ذلك. لكن هذا ما أعرفه.

إذا كنت غير قادر على تقديم الشكر، عندها ... يجب أن تعرف أنه ليس عليك التظاهر. ليس عليك أن تضع ابتسامة كاذبة، فقط ليشعر الجميع بالراحة. أعلم أنه لا بأس بأن لا تشعر بالإمتنان اليوم ...

أعتقد أنه بالنسبة لبعضكم، مجرد معرفة ما سبق يكفي ليجعلك تشعر بالإمتنان ...

هذا صحيح، أليس كذلك؟

فكر بالأمر كأنه نوتة موسيقية مبدئية لما سيكون أغنية أحدهم يوماً ما ...

أغنية تقديم الشكر. ■

الشكر

أقوال
مأثورة



الشكر هو بداية الإمتنان. الإمتنان هو اكمال الشكر. يمكنك إظهار شكرك في الكلمات. لكن الإمتنان يظهر في الأعمال - هنري فريدريك أمييل

هناك طريقتان فقط لتعيش حياتك. الأولى كأن لا شيء معجزة. الثانية هي كما لو أن كل شيء معجزة. - ألبرت آينشتاين

تأمل بركاتك، والتي يمتلك منها الناس الكثير. لا تتأمل خيبتك الماضية، التي لا يمتلكها جميع الناس. تشارلز ديكنز

لا أحد أكثر فقراً من الشخص الذي لا يمتلك الإمتنان. الإمتنان هو العملة التي يمكننا إصدارها لأنفسنا، وننفق منها دون الخوف من الإفلاس. - فريد دي ويت فان امبيرغ

بعض الناس يتذمرون من أن الورود لها أشواك؛ أنا ممتن لأن الأشواك لديها الورود. - ألفونس كار

الإمتنان هو أكثر العواطف البشرية صحة. كلما عبرت عن امتنانك لما تملك، كلما زادت الأمور التي ستجعلك ممتناً لها. - زيغ زيجلار

الشعور بالإمتنان وعدم التعبير عنه يشبه لف هدية دون تقديمها. - وليام آرثر وارد

عندما بدأت عد النعم، تغيرت حياتي كلياً. - ويلي نيلسون

كن شاكراً لما لديك؛ ستحصل في النهاية على المزيد. إذا ركزت على ما لا تملكه، فلن يكون لديك ما يكفي من الوقت أبداً. - أوبرا وينفري

”شكراً“ هي أفضل مناجاة يمكن لأي شخص أن يقولها. أنا أقول ذلك كثيراً. ”شكراً لك“ تعبر عن الإمتنان الشديد والتواضع والتفهم - أليس ووكر

