

آیین قدردانی ایرانیان نوبلگفت



☎ ۰۲۱۹۱۰۰۹۳۱۰

🌐 NOBELGIFT.COM

چگونه قدردانی کنیم؟

قدردانی از منظر روانشناسی و علمی آثار قابل توجهی بر سلامت ما دارد. آثاری که اگر آن‌ها را بدانیم احتمالاً بیش‌ازپیش شکرگزار و قدردان باشیم! حتی در بدترین و سخت‌ترین روزهای زندگی، اتفاقات خوب و موهبت‌های قابل توجهی برای **قدردانی** وجود دارد. خانواده‌ای که ما را در شرایط سخت حمایت می‌کند، بدنی که علی‌رغم فشارهای بسیار، هنوز شاداب و سالم است و هوایی برای نفس کشیدن، سیبی برای چشیدن و پرندگان زیبایی برای دیدن وجود دارد! بنابراین برای شکرگزار و قدردان بودن، نیازی نیست زندگی ایده‌آلی داشته باشیم (راستش این اتفاق هرگز نخواهد افتاد!)، بلکه کافی است جور دیگری ببینیم و به شیوه دیگری نگاه کنیم. شاید اگر بدانید **قدردانی و سپاسگزاری** چه مزایای قابل توجهی برای ما به همراه دارد برای به جا آوردن آن به دنبال بهانه‌های بیشتری نباشید!



قدردانی چیست؟

در پاسخ به این سوال که **قدردانی** و قدرشناسی چیست می‌توانیم بگوییم نوعی از شکرگزاری که نسبت به دیگران به جا می‌آوریم را **قدردانی** می‌گوییم. ما با تشکر کردن از دوستان، خانواده و افرادی که در زندگی‌مان نقش مثبتی داشته‌اند به‌طور غیرمستقیم شکر خالق آن‌ها را به جا می‌آوریم. در این مطلب در مورد **قدردانی** می‌خوانیم، روش‌های آن را مرور می‌کنیم و به مزایای علمی سپاسگزاری می‌پردازیم.

اهمیت تشکر و قدردانی

در دهه‌های اخیر و خصوصا پس از آن‌که روان‌شناسی مثبت‌گرا توسط مارتین سلیگمن معرفی شد، تحقیقات متعددی در زمینه اهمیت تشکر و قدردانی بر روی سلامت روان و بهزیستی انجام گرفت، که نشان‌دهنده تاثیر تشکر و قدردانی بر بهبود عملکرد افراد بودند. به‌طور کلی سپاسگزاری بر روی رفاه جسمی، عاطفی، ذهنی و شغلی موثر است. افرادی که قدردانی را به‌صورت روزانه در برنامه خود جای داده‌اند خوش‌بینی بیشتر، ارتباطات موثرتر و مناسب‌تر و در مجموع سلامت روان بالاتری را گزارش می‌دهند.

در ادامه دلایلی که چرا باید قدردانی کنیم را با هم می‌خوانیم:



NOBELGIFT.com
هدایای تبلیغاتی نوبلگفت

بهبود سلامت روان

- ❖ **قدردانی** می‌تواند بر روی بهبود عزت نفس موثر باشد. افرادی که بهانه‌ای برای **قدردانی** و شکرگزاری را جستجو می‌کنند جنبه‌های مثبت زندگی خود را بهتر می‌بینند و همین ویژگی می‌تواند بر بهبود عزت نفس آن‌ها موثر باشد.
- ❖ سپاسگزاری خودشفقتی و خودمراقبتی را افزایش می‌دهد. این دو عامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان و بهبود عملکرد هیجانی هستند.
- ❖ این مولفه عملکرد مغز را تغییر می‌دهد و از این طریق باعث افزایش هم‌دلی، کاهش هیجانات منفی (مانند ترس و غم)، کنترل افکار منفی و کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود.
- ❖ **قدردانی** و شکرگزاری بابت داشته‌ها و موقعیت کنونی، همچنین یادآوری سختی‌هایی که در گذشته بر آن‌ها چیره شده‌ایم می‌تواند میزان تاب‌آوری را افزایش دهد.

افزایش سلامت جسمانی

- ❖ تحقیقات نشان می‌دهد شکرگزاری منظم فشار خون را کنترل و تنظیم می‌کند، سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و انرژی کلی فرد را در طی روز افزایش می‌دهد.
- ❖ سپاسگزاری می‌تواند درد را تسکین دهد. علم روانشناسی این روزها به رابطه میان جسم و روان بیشتر می‌پردازد و تاثیر متقابل این دو بر یکدیگر را بیش از پیش مورد توجه قرار داده‌است. تمامی تحقیقات تاثیرات قابل توجه مسائل و چالش‌های روانی را بر روی سلامت جسمانی تایید می‌کنند. به‌علاوه تحقیقات نشان داده‌است افرادی که شکرگزاری را به‌عنوان روتین روزانه خود انجام می‌دهند اغلب بیشتر مراقب سلامت جسمانی خود هستند، تغذیه سالم‌تری دارند، روزانه ورزش می‌کنند و نتایج چکاپ آن‌ها اغلب بسیار بهتر است.
- ❖ تحقیق دیگری در سال ۲۰۱۶ نشان داد **قدردانی** روزانه می‌تواند نارسایی و میزان التهاب قلبی را در افراد کاهش دهد.
- ❖ در سال ۲۰۱۱ پژوهش دیگری در این زمینه صورت گرفت. شرکت‌کنندگان این پژوهش به مدت ۳ هفته، هر شب پیش از خواب مواردی را که در زندگی قدردان آن بودند یادداشت می‌کردند. در پایان این سه هفته همه این افراد خواب بهتر و عمیق‌تر و همچنین شادی و انرژی بیشتر هنگام برخاستن از خواب را گزارش کردند.
- ❖ پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که پیش از مصرف وعده‌های غذایی شکرگزاری و **قدردانی** را طبق آداب خاصی به‌جا می‌آورند غذاهای سالم‌تر را به میزان متعادل‌تری مصرف می‌کنند. درواقع وقتی شکرگزاری از آداب غذا خوردن حرف می‌شود انتخاب سریع‌تر و بی‌توجه نسبت به ارزش غذایی صورت می‌گیرد.

بهبود روابط اجتماعی و عاطفی

قدردانی همچنین روابط عاطفی و میان فردی را بهبود می بخشد. روابطی که **قدردانی** و سپاسگزاری به اندازه کافی در آن وجود دارد اغلب سالم تر، طولانی تر، عمیق تر و رضایت بخش تر هستند.



NOBELGIFT.com
هدایای تبلیغاتی نوبلگفت

چگونه قدردانی کنیم؟

روش‌های **قدردانی** کردن و سپاسگزاری تقریباً مشابه با شیوه‌های شکرگزاری است. در واقع این دو رفتار تا حدود زیادی مشابه یکدیگر هستند. چند روش و راهکار برای سپاسگزاری را می‌خوانیم:

دفترچه قدردانی

یک دفترچه تهیه کنید و روزانه هرچه را بابت آن **قدردان** و شکرگزار هستید یادداشت نمایید. گاهی اوقات خصوصاً وقتی احساس ناامیدی یا اندوه می‌کنید به این دفتر مراجعه کنید. فراموش نکنید یادداشت کردن موهبت‌های زندگی در این دفتر باید به روتین زندگی شما تبدیل شود.

یادآوری روزهای سخت

گاهی روزهای سختی که گذراندید را به خود یادآوری کنید. پیشرفت‌هایتان را به خاطر بیاورید و از خودتان بابت مقاومت و تلاش‌هایتان تشکر کنید. یادآوری روزهای سخت به شما کمک می‌کند نکات مثبت زندگی خود را ببینید و احساس رضایت خاطر و سپاسگزاری را تجربه کنید.

حواس پنج‌گانه

از حواس پنج‌گانه خود برای درک محیط اطرافتان کمک بگیرید. به محیط اطراف گوش بدهید، از حس لامسه خود استفاده کنید و به زیبایی‌ها با دقت بیشتری نگاه کنید. تمرینات ذهن‌آگاهی و زیستن در اینجا و اکنون نیز می‌تواند به شما کمک کند از آنچه دارید لذت بیشتری ببرید و بیشتر قدر زندگی را بدانید.

مبارزه با فراموشی

بزرگ‌ترین مانع شکرگزاری، فراموشی است. داشته‌هایتان را فراموش نکنید. اغلب ما تا زمانی که سلامتی، عشق، خانواده و دوستانمان را داریم قدر آن‌ها را نمی‌دانیم و متوجه حضورشان نمی‌شویم. اجازه ندهید حتما فقدان موهبت‌ها، برکت وجودشان را به شما یادآوری کند، خودتان داشته‌هایتان را بشمارید و بابت آن‌ها **قدردان** باشید.

ایجاد روتین

برای اینکه بهترین نتیجه را از شکرگزاری و **قدردانی** در زندگی بگیرید باید آن را به یک روتین روزانه تبدیل کنید. حتی می‌توانید برای شکرگزاری آداب خاصی تعریف کنید و آن را به صورت روزانه به جا بیاورید. در اوایل مسیر، تنظیم یک ساعت مشخص و یادآوری آن می‌تواند کمک‌کننده باشد.

تجربه احساسات

وقتی موهبتی به شما بخشیده می‌شود یا مورد لطف قرار می‌گیرید، احساس و هیجان شکرگزاری در شما به وجود می‌آید. در این شرایط این احساس را تمام و کمال تجربه کنید، از آن لذت ببرید و بابت آن قدردان باشید. **قدردانی** از خود یکی از شیوه‌های موثر **قدردانی** است.

جملات سپاسگزاری

تشکر کنید! وقتی سپاسگزاری خود را به دیگران ابراز می‌کنید هم متوجه این احساس شده‌اید و هم آداب تشکر را به جا آورده‌اید. این دو قدم احساس رضایت درونی شما را تقویت می‌کند. همچنین می‌توانید از جملات سپاسگزاری استفاده کنید:

- ❖ ممنونم که وقتی به تو احتیاج داشتم در کنار من بودی!
- ❖ از تو متشکرم که به نگرانی‌هایم گوش دادی!
- ❖ وقتی احساس تنهایی می‌کردم تو به کمک من آمدی و از تو ممنونم.

اعمال خیرخواهانه

برای عزیزان خود هدیه بخرید و سپاسگزاری خود را به این شکل نشان بدهید. همچنین می‌توانید در فعالیت‌های خیرخواهانه به شکل ناشناس شرکت کنید و احساس ارزشمندی را تجربه نمایید.

روانشناسی تشکر

روانشناسی مثبت‌گرا آثار همه‌جانبه تشکر در زندگی افراد را مطالعه کرده‌است و به نتایج قابل توجهی دست یافته‌است. طبق این تحقیقات، سپاسگزاری با شادی، تجربه احساسات مثبت، لذت، سلامت روانی و جسمانی و بهبود انعطاف‌پذیری در ارتباط است.

رابرت ایمونز و مایکل مک‌کالو تحقیقات بسیاری در زمینه شکرگزاری انجام داده‌اند. در یک مطالعه آن‌ها داوطلبان را به سه گروه تقسیم کردند. از گروه اول خواستند روزانه احساسات مثبت و سپاسگزاری خود را یادداشت کند. گروه دوم باید نارضایتی‌ها و ناکامی‌های روزانه خود را می‌نوشت و گروه سوم به تجربیات خود چه مثبت و چه منفی در طی روز می‌پرداخت.

پس از ۱۰ هفته افرادی که به قدردانی روزانه پرداخته بودند خوش‌بینی بیشتری را گزارش کردند. آن‌ها همچنین اظهار کردند که در طول ده هفته گذشته کمتر از قبل به پزشک مراجعه کرده‌اند، شادی و رضایت از زندگی بیشتری داشته‌اند و زمان بیشتری را به تمرینات جسمانی و ورزش اختصاص داده‌اند!



NOBELGIFT.com
هدایای تبلیغاتی نوبلگفت

فرهنگ قدردانی و تشکر در محیط کار

اگر کسب و کاری برای خود دارید، به عنوان سرپرست یا مدیر یک گروه فعالیت می‌کنید یا حتی یک کارمند ساده در یک موسسه هستید می‌توانید از مزایای **قدردانی** در محیط کار خود و تاثیرات آن بر پیشرفت و رضایت شغلی بهره ببرید. این ۳ نکته به شما کمک می‌کند فرهنگ **قدردانی** و تشکر را در محیط کار خود ایجاد کنید:

- ❖ بیش از پیش از همکاران خود تشکر کنید. اگر از یکی از کارمندان یا همکاران تلاش و سخت‌کوشی قابل توجهی می‌بینید، نشان بدهید که متوجه زحمات او هستید و از این بابت او را تحسین می‌کنید.
- ❖ سپاسگزاری را به دیگران نشان بدهید. بهترین راه برای این کار، رفتار خود شماست. وقتی **قدردان** تلاش‌های همکاران خود هستید به آن‌ها نیز یاد می‌دهید که به این نکات مثبت توجه کنند و فرهنگ تشکر را در محیط کار نشر بدهند.
- ❖ مدت زمانی را به مدیتیشن ذهن‌آگاهی در محیط کار و در زمان استراحت خود اختصاص بدهید. اگر سرپرست تیمی هستید از اعضای تیم بخواهید به شما ملحق شوند. مدیتیشن یکی از تمرینات موثر در شکرگزاری است.

انواع قدردانی و سپاسگزاری

قدردانی به سه شکل مختلف تعبیر و معنا می‌شود:

- ۱) به صورت یک ویژگی شخصیتی و عاطفی در افراد؛ در واقع افرادی که روحیه شکرگزاری دارند و همواره بابت آنچه می‌گیرند **قدردان** هستند.
- ۲) به شکل خلق و خو؛ این حالت از **قدردانی** همیشه وجود ندارد و افراد گاهی در زندگی آن را بی هیچ دلیلی تجربه می‌کنند.
- ۳) **قدردانی** به عنوان یک هیجان؛ این نوع از **قدردانی** زمانی رخ می‌دهد که فرد هدیه یا موهبتی را دریافت کرده‌است. در واقع **قدردانی** هیجانی به شکل شرطی و پس از ارائه پاداش اتفاق می‌افتد.
- ۴) آنچه در این مطلب و در تحقیقات روانشناسی بر روی **قدردانی** به آن پرداخته می‌شود، به شکل ویژگی شخصیتی (مورد اول) و همچنین به عنوان یک عاطفه یا هیجان (مورد سوم) است.

دو انتقاد به قدردانی و سپاسگزاری

با وجود نتایج رضایت‌بخشی که **قدردانی** بر روی سلامت انسان داشته‌است و تحقیقات نیز آن‌ها را اثبات کرده‌است، بعضی از منتقدان معتقد بودند که شکرگزاری آثار مخرب نیز بر روی روان انسان‌ها دارد. دو نقد توسط این افراد نسبت به شکرگزاری و قدرشناسی از دیگران عنوان شد:

(۱) شکرگزاری می‌تواند انسان را به سمت رضایت از شرایط فعلی سوق بدهد در نتیجه فرد دلیلی برای تلاش بیشتر و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود نمی‌بیند و درجا خواهد زد.

(۲) **قدردانی** و سپاسگزاری بابت داشته‌ها می‌تواند باعث خودشیفتگی و خودبرتربینی در افراد بشود.

برای بررسی این دو ادعا، تحقیقاتی نیز در این زمینه‌ها انجام شد. مطالعه **ایمونز و میشر** بر روی نوجوانان نشان می‌داد **قدردانی** نه تنها آن‌ها را نسبت به داشته‌هایشان قانع نکرده است بلکه انگیزه پیشرفت، برنامه‌ریزی و پشتکار برای رسیدن به اهداف را در این افراد به وجود آورده است. همچنین نتایج چند پژوهش دیگر نشان داد فرهنگ تشکر و **قدردانی** احساس هم‌دلی و نوع‌دوستی را در افراد تقویت می‌کند و بنابراین نقد دوم نیز رد شد.



NOBELGIFT.com
هدایای تبلیغاتی نوبلگفت

هدیه دادن از دیرباز یکی از زیباترین روش‌های نشان دادن **قدردانی** و ایجاد ارتباطات انسانی بوده است. هدیه، صرفاً یک شیء مادی نیست؛ بلکه پیامی است که حس احترام، علاقه، و سپاسگزاری را منتقل می‌کند. این عمل ساده می‌تواند تاثیرات عمیق و ماندگاری بر روابط فردی و حرفه‌ای داشته باشد.

چرا هدیه دادن اهمیت دارد؟

هدیه دادن به افراد نشان می‌دهد که شما به فکر آن‌ها هستید و ارزش حضور یا تلاش‌هایشان را درک می‌کنید. در محیط‌های کاری، این کار می‌تواند انگیزه‌ی کارکنان را افزایش دهد، حس تعلق را تقویت کند، و به ایجاد روابطی مثبت میان همکاران کمک کند.

چگونه هدیه‌ای مناسب انتخاب کنیم؟

انتخاب یک هدیه مناسب به علاقه‌مندی‌ها، نیازها، و زمینه ارتباط بستگی دارد. برای مشتریان یا همکاران، هدایای تبلیغاتی شخصی‌سازی‌شده، کاربردی و حتی همراه با لوگوی شرکت می‌تواند تأثیری مثبت داشته باشد.

هدیه دادن در کسب‌وکار

در دنیای کسب‌وکار، هدیه دادن یکی از استراتژی‌های هوشمندانه برای جلب توجه و ماندگاری در ذهن مشتری است. هدایای تبلیغاتی با طراحی حرفه‌ای نه تنها حس **قدردانی** را به مخاطبان منتقل می‌کند، بلکه باعث افزایش شناخت برند و تقویت روابط بلندمدت می‌شود. اگر قصد تهیه هدیه تبلیغاتی برای مشتریان و مخاطبان خود می‌توانید از میان **۶۰۰۰ هدایای تبلیغاتی** نوبل‌کیفت هدیه موردنظر خود را با خیالی راحت تهیه کنید.

کلام آخر

در این مقاله به قدردانی و تشکر پرداختیم، اثرات قابل ملاحظه آن را در زندگی و آرامش درونی و روانی بررسی کرده‌ایم و روش‌هایی برای سپاسگزاری و ابراز قدرشناسی از دیگران ارائه دادیم. همچنین دو انتقادی که نسبت به این متغیرها ارائه شده بود را بررسی کردیم و به کمک پژوهش‌های روان‌شناسی این دو نقد را رد نمودیم. امیدواریم که به تمامی پرسش‌های شما در این مطلب پاسخ داده باشیم.

منبع مطلب :

arameshyar.com



تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از بهشتی، بن بست پردیس، پلاک ۱۲

☎ ۰۲۱ ۹۱ ۰۰ ۹۳ ۱۰ 📍 ۰۹۰۳ ۲۸۸ ۲۷۷۸ 🌐 NOBELGIFT.COM