



۲۰۱۹/۰۴/۲۱



یولیا ورجین (دوچی ویلی)

## سپاسگزار بودن برای صحت روانی ما خوب است

وقتی که ما فقط به کمبودی ها در زندگی توجه کنیم ممکن است که نوعی منفی گرایی در ذهن ما ایجاد شود و در آینده هم به سختی می شود بر چنین احساسی غالب شد. توجه به جنبه های مثبت زندگی به خصوص در مراحل دشوار بسیار مهم است.

«سپاسگزاری سالم ترین نوع احساسات انسانی است». این جمله منسوب به دالای لاما نیست، بلکه هانس سلپه، داکتر غدد (اندوکرینولوژی) و محقق اضطراب آن را بیان کرده است.

دیرک لهر، روانشناس که استاد پوهنتون لویفانا در شهر لونه بورگ آلمان است، از این نقل قول در جریان تدریس استفاده می کند. او در این پوهنتون راجع به سپاسگزاری تحقیق هم می کند.

مشاهدات شخصی من نشان می دهد که اهمیت سپاسگزاری و قدردانی برای صحت روانی دست کم گرفته شده است. وقتی که ابراز کردن این احساس برای ما سخت باشد، به احتمال بسیار زیاد در همان لحظه به شدت به آن نیاز داریم.

برای من به عنوان یک خانم، جدایی از پدر طفلم دوران بسیار بدی بود. اما من بالاخره یاد گرفتم که با وجود درد جدایی، چیزهایی در زندگی من هست که ارزش قدردانی و توجه را دارند.

دیرک لهر می گوید: «آن هایی که سپاسگزار هستند، متوجه جنبه های مثبت زندگی هستند.»

من شخصاً آموختم که چگونه شکرگزاری احساسات مثبت را تقویت می کند و به این خاطر سعی کردم در این زمینه تلاش کنم.

قدم های کوچک

البته وقتی همه چیز به خوبی پیش می رود، سپاسگزار بودن آسان است. اما در آن صورت متوجه بسیاری از جنبه های مثبت زندگی نمی شویم و فکر می کنیم که امنیت، صحت و دوستان و آشنایانی که از ما حمایت می کنند، امور مسلم و تضمین شده هستند. فقط وقتی که به طور ناگهانی این چیزها را از دست می دهیم، متوجه اهمیت آن می شویم.

ما نباید فراموش کنیم که مهربانی و سپاسگزاری به خصوص وقتی که مشکلات زندگی ما را احاطه می کنند، چقدر مهم است.

دیرک لهر، روانشناسی که به حیث روان درمانگر نیز به کار مشغول است، می گوید: «من به اشخاصی که از نظرشان هیچ چیز ارزش شکرگزاری را ندارد، می گویم: سعی خود را بکن و به مسائل کوچک در زندگی توجه داشته باش.»

او و تیم اش یک اپلیکیشن موبایل خاص سپاسگزاری ساخته اند که نوعی کتاب خاطرات دیجیتال است و به جذب لحظات زیبا و کوچک کمک می کند. لهر می گوید، هرچه که ما بیشتر متوجه جزئیات در زندگی روزمره باشیم، بیدارکردن حس سپاسگزاری در ما آسان تر است .

تمرین شکرگزار بودن

تجربه من نشان داد که با تمرین شکرگزاری، دنیایم در ظرف چند هفته تغییر کرد. حالا می توانم از درخشش نور خورشید بر آب های رودخانه راین لذت ببرم.



چهچه پرندگان روح مرا با خود به آسمان می برد. وقتی که صبح ها در هوای بهاری به دوش می روم، خوشحال هستم که بدنم صحتمند و توانا است. من می دانم که همه این مسائل مسلم و بدیهی نیستند و هرلحظه ممکن است آن را از دست بدهم. به این خاطر از داشتن این نعمات راضی و شکر گزارم .

دیرک لهر، استاد پوهنتون می گوید، آن هایی که فقط توجه شان به این معطوف شده که در زندگی چه کمبودی هایی دارند، دائما ناراضی هستند. البته هرکسی ممکن است برخی اوقات از زندگی شاکی باشد، اما «وقتی که تمرکز بر نارسایی ها به موقف اصلی مان تبدیل شود، در آن صورت دچار مشکل می شویم.»

این روانشناس آلمانی گفت که تغییر دیدگاه و توانایی یادگیری قدردانی از لحظات زیبای زندگی یک تصمیم آگاهانه است و امکان گرفتن چنین تصمیمی برای هرکس وجود دارد. اما باید خیلی تمرین کنیم تا بتوانیم چنین تصمیمی بگیریم. سپاسگزاری مثل یک عضله است که می شود با آن تمرین کرد تا قوی شود و این تمرین به نفع ما تمام خواهد شد، به خصوص در مراحل از زندگی که چانس بد نصیب ما می شود.