

بخشش، حسن کلام و قدردانی به رشد منتهی می شود!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۹/۶

سپاسگزاری به خاطر چیزهایی که داریم زمان خاصی ندارد، اما ضمن آن باید به این موضوع نیز فکر کنیم که چرا شکرگذاری، قدردانی و بخشش بسیار مهم است. به همین دلیل است در این پست با یک چالش سپاسگزاری به سراغ شما می آییم.



تجربه من نیز در شمشیربازی حول محور تشکر از جامعه خود است. ما به خوبی آگاه هستیم که **شمشیربازی حمایت مثبتی را برای ما به ارمغان می آورد** و به ما کمک می کند تا افراد بهتری شویم، ضمن اینکه این نیز درست است که سپاسگزار بودن برای همه این امتیازها ما را به اهدافمان نزدیکتر می کند. ما دوست داریم همه شما به بهترین شمشیربازان ممکن تبدیل شوید و در نتیجه بهترین نسخه ممکن از خودتان باشید. اکنون بیاید باهم ببینیم چگونه نشان دادن لطف و قدردانی می تواند به رشد ما کمک کند و چگونه می توانیم عملاً از شکرگزاری برای غنی سازی زندگی خود از هم اکنون تا پایان سال ۱۴۰۱ استفاده کنیم.

نظریه گسترش و ساخت

اخیراً با مقاله فوق العاده ای برخورد کردم که در آن نشان داده شده است که کارکرد سپاسگزاری از دیدگاه روان شناختی چگونه است. این کار چیزی بیش از ایجاد یک حس خوب در لحظه به شما می دهد، و نتیجه آن بسیار بیشتر از این یک روز دور میز نشستن، خوش و بش کردن و به یکدیگر سپاس گفتن، ادامه پیدا می کند.

بازتاب سپاسگزاری بر اساس این تحقیق دارای مزایای ملموسی است. مزایایی مانند سازگاری، مدارا، "قدردانی بیشتر از خانواده و دوستان"، "ارزش روز را بیشتر دانستن" و موارد دیگر. نویسندگان این مقاله بیشتر در مورد مفهوم **گسترش و ساخت** (Broaden-and-build) صحبت کرده اند، که به ویژه برای شمشیربازی کاربرد دارد.

اساساً، گسترش و ساخت نظریه ای است که نشان می دهد طیف وسیعی از احساسات مثبت به ما کمک می کند تا به طور مؤثرتری رشد کنیم. هر چه بیشتر بتوانید به بیرون از خودتان دست پیدا کنید و چیزهایی را که در زندگیتان خوب هستند بپذیرید، به ویژه با نام بردن از آنها و تأمل در آنها، رسیدن به اهداف والای خود در زندگی برای شما آسان تر می شود. وقتی **به احساسات مثبت متمایل می شوید**، در واقع به احساسات عالی تر و اعتماد به نفس بیشتری دست پیدا می کنید.

درک این موضوع از سمت دیگر تقریباً ساده تر است. احساسات منفی به اعصابمان فشار می آورد، ما را محدودتر می کنند و رشد را برایمان سخت تر می کنند. به روزهایی فکر کنید که احساس خستگی می کنید و دوست ندارید برای رفتن به تمرین از روی مبل بلند شوید یا اینکه در باشگاه دوست دارید کنار کلاس بنشینید و شمشیربازان دیگر را تماشا کنید.

فکر کردن صرف به چیزهایی که برای آنها سپاسگزاریم تأثیر بسیار مثبتی بر میزان باز شدن روحیه ما، پذیرفتن مطالب جدید و یادگیری مان دارد. این دقیقاً همان چیزی است که در شمشیربازی و در همه ارکان زندگی به آن نیاز داریم. احساس خوب داشتن از نظر عاطفی مهم است! این فقط برای خودمان مهم نیست، بلکه برای دیگران نیز اهمیت دارد. وقتی از کسی قدردانی می کنید، تأثیر مثبتی در احساس کسی که با او ارتباط برقرار می کنید می گذارد. و دقیقاً این همان اثر گسترش و ساخت است که روی آنها منعکس می شود.

جنبه زیبایی این جریان در این است که بهره آن دسته جمعی است. در خانواده، در باشگاه شمشیربازی، در مدرسه - همه جا. چه هنگامی که ما در خلوت خود از چیزی سپاسگزار باشیم یا علناً از کسی سپاسگزار بشویم، اطرافیان و دوستان ما به شیوه های مثبت ساخته و پرداخته می شوند. با شکرگزار بودن، ارج و قرب همه اطرافیان را بالا می برید و همچنین به اعتبار و شخصیت خودتان بها می دهید.



قدردانی و موفقیت یک دایره است

اساساً قدردانی و موفقیت در یک دایره عمل می کند. وقتی سخت کار می کنید و از حمایت برخوردار می شوید، به راحتی به موفقیت دست می یابید، وقتی روی سکوی قهرمانی می ایستید و به همه چیزها و همه کسانی که به شما کمک کردند تا به آنجا برسید، با سپاسگزاری نگاه کنید، احساس خوشحالی حاصل از موفقیت خود تقویت می شود. و این به شما کمک می کند تا به موفقیت های بیشتر برسید، زیرا ذخیره روحی و روانی مثبتی دارید که می توانید از آن استفاده کنید. شما می توانید از آن به عنوان سکوی پرتابی استفاده کنید تا بیشتر از قبل به جلو بجهید.

ما همیشه در مورد **هدف گذاری در شمشیربازی**، اهمیت آن و اینکه چقدر در رشد شمشیربازی ما مؤثر است، صحبت کرده ایم. اما با گنجاندن قدردانی در فرآیند هدف گذاری، توانایی تجسم اهداف و همچنین رسیدن به آنها را تقویت خواهیم کرد.

تمرین قدردانی، اشتیاق بیشتری برای کارهایی که انجام می دهیم، همراه با خوش بینی، هیجان، انرژی و رضایت کلی به همراه می آورد. قدردانی ما را خوشحال می کند! و این به خودی خود بسیار مهم است.

شکرگزاری < انعطاف پذیری < همزیستی < اهداف < موفقیت < سپاسگزاری

این دایره زیبایی است که سپاسمند بودن به ما ارائه می دهد. این کار پایه و اساسی را برای ما ایجاد می کند که در مواقع چالش برانگیز انعطاف پذیر بشویم، به ویژه زمانی که آن اهداف لزوماً آنطور که ما دوست داریم درست از آب در نمی آیند. در زمان باخت، قدردانی از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا آن برای ما یک پایه و زیربنای قدرتمند ایجاد می کند تا بتوانیم در برابر چالش ها مقاوم بایستیم.

شاید شما روی سکو جا نگرفتید، اما این شانس را داشتید که رقابت کنید. وقتی **برای خود آن مسابقات احساس قدردانی می کنید**، باعث می شود برای مسابقه بعدی احساس قدرت کنید. اگر راه دیگری را پیش بگیرید و به خود اجازه دهید تا به دامان منفی گرایید، آن وقت

است که متزلزل می شوید و اعطاف پذیری شما کمتر می شود. اگر در حال مبارزه با احساسات منفی یا سرخوردگی باشید، رسیدن به اهداف والای خود چالش برانگیزتر خواهد شد. دانسته به جست‌وجوی راه‌های قدردانی پرداختن، شما را به راحتی به آن چرخه موفقیت می‌کشاند!



چالش شکرگزاری

خوب، چگونه می‌توانیم این چالش را مهار کنیم؟ این کار با نگاه کردن به گذشته و با سپاسگزاری مداوم در هر زمان که می‌توانید شروع می‌شود. آخر هفته و تعطیلات روزهای خوبی برای شروع هستند. ما در این روزها صرفاً به چیزهای خوب فکر می‌کنیم، پس چرا از آنها به عنوان سکوی پرش استفاده نکنیم؟

اینجاست که چالش ما مطرح می‌شود. هر زمان که این وبلاگ را می‌خوانید، از هم‌اکنون تا پایان سال ۱۴۰۱، ما شما را به چالش می‌کشیم که تا روز سال نو چیزی برای شکرگزاری در شمشیربازی خود بیابید. ضمن اینکه تنها به آن فکر نکنید، بلکه مورد هر روز را در جایی یادداشت کنید. این می‌تواند یادداشتی در گوشی شما باشد، یا ممکن است آن را در دفترچه یادداشت خود بنویسید. آن نباید از نظر نوشتاری زیاد باشد، تنها یک کلمه یا چند کلمه کافی است.

- از مربی که همچنان از من حمایت می‌کند!
- از هم‌تیمی‌های من که شرکای عالی برای مبارزه هستند!
- از والدینم که هر روز مرا به تمرین می‌برند!
- از خودم، برای استقامتم در ادامه دادن مسیر!

شما می‌توانید هر موردی را که بابت آنها سپاسگزار هستید، خودگویی کنید. به عنوان مثال، ممکن است با مربی خود رابطه خوبی داشته باشید و بیش از یک بار، و همیشه، از این رابطه خدا را سپاسگزار باشید. البته، به یاد داشته باشید، که مهم نیست هر بار چه روش جدیدی برای شکرگزاری ایجاد می‌کنید، فقط مهم این است که آن را ابراز کنید!

گفتن این مطلب به شخص دیگری خیلی فرق می‌کند. وقتی دور هم می‌نشینید و به هم می‌گویید به خاطر چه چیزی شکرگزار هستید، احساس گرم و آرامش بخش به همه دست می‌دهد، به آن احساس فکر کنید! حتی وقتی آن در مورد خودتان باشد هم همین‌طور است. این پایگاه گسترده قدردانی که در حال ایجاد آن در درون خود هستید، شما را به سمت موفقیت به روشی ارگانیک سوق می‌دهد.

قدردانی مهم است، نه فقط به این دلیل که تشکر از افراد مهم زندگی مان خوب است، بلکه به این سبب که به رشد ما کمک می‌کند! این در تمام جنبه‌های زندگی صادق است، اما در ورزش و شمشیربازی بیشتر است.

برای شروع، اجازه دهید بنده آغازگر این فرآیند سازنده باشم و به شما بگویم: خواننده فرهیخته، پژوهشگر، وارسته، اندیشمند و گرانقدر، من از صمیم قلبم و از اعماق وجودم از شما بسیار بسیار سپاسگزارم!

Igor Chirashnya