

## نصحة مثالية لشكر الآخرين



عندما ننوي شكر أحد ما على شيء قدمه لنا، فإننا يجب أن نكون مُحددين، خذوا هذه النصيحة من الدكتورة إميليانا سيمون توماس، الحاصلة على دكتوراه في العلوم ومديرة مركز العلوم بجامعة كاليفورنيا في بيركلي.

توصي توماس باتباع استراتيجية "الامتنان 1- 2- 3"، وهي أفضل طريقة على حد قولها لشكر الأشخاص ولا تستغرق سوى القليل من الوقت وبذل قدر قليل من الجهد الإضافي، ولكن لها فوائد كبيرة.

عندما يؤدي أحد أعضاء الفريق مهمته على أكمل وجه، أو يفعل شخص ما شيئاً لأجلك كيف تشكره؟ ما هي أفضل طريقة لإظهار امتنانك له؟

الأشخاص الممتنون أكثر استعداداً للتعلم والنمو ومواجهة التحديات والخروج من التجارب الصعبة. بإمكانك التعبير عن امتنانك للأشخاص بطريقة أكثر فعالية، قالت سيمون توماس إنك إذا كنت أكثر امتناناً كشخص، فإن مفعول الشكر سيكون أكبر كثيراً، وبالتالي ستتحسن صحتك الجسدية والعقلية،

وستصبح أكثر قدرة على مواجهة التوتر

مع وضع ذلك في عين الاعتبار، فإنّه سيتعين عليك القيام بمجموعة من الأمور التي تحسن قدرتك على الشكر والامتنان، بما في ذلك تخصيص دفتر للإعراب عن امتنانك وبدء اليوم بالتفكير في شيء تشعر بالامتنان تجاهه.

علاوة على ذلك، فإنّ الشعور بالامتنان يقوي علاقاتك بالأشخاص المحيطين بك، ولهذا السبب توصي سيمون توماس بأهمية اتباع استراتيجية الامتنان 1-2-3، وهي استراتيجية بسيطة ويمكن تنفيذها بسرعة كما أنّها تفيدك وتفيد الآخرين.

لن تستغرق هذه الاستراتيجية وقتاً طويلاً كما تظن، بمجرد البدء في ممارستها فإنّك ستتمكن من الاعتياد عليها وتطبيقها دائماً، كلّ ما عليك فعله أن تكون مُحدداً وأن تشرح للطرف الآخر كيف أثر تفعله عليه بالإيجاب، على سبيل المثال أشكر زوجتك على كوب القهوة الذي أعدته لك، وأخبرها كم كان مذاقه طيباً، وكيف ساعد على تحسين مزاجك ومدك بالطاقة في فترة ما بعد الظهر.

تأكد أنّك بالنظر إلى التأثير الكبير لهذه الاستراتيجية فإن المجهود المبذول للاعتياد عليها وتنفيذها لن يكون عبئاً عليك، لاسيما وأنّها ستفيدك وتفيد الأشخاص المحيطين بك، وتجعل حياتك أفضل. وفيما يلي كيفية تطبيقها:

كُن مُحدداً بشأن الشيء الذي تشعر بالامتنان تجاهه

ربما يُجيد بعض الأشخاص الإعراب عن شعورهم بالامتنان إزاء شيء أو شخص ما، ولكن من المهم أن نكون أكثر تحديداً إزاء الشيء الذي نشعر بالشكر ناحيته، لأنّه كلما كنّا مُحددين أكثر كلما تمكنا من جني فوائد التجربة، وتعززت علاقتنا بالأشخاص المحيطين بنا الذين نود شكرهم.

لتحقيق أكبر استفادة ممكنة من الشكر علينا بتحديد الشيء الذي نود أن نشكر الطرف الآخر عليه، عوضاً عن قول: «أشكرك، لقد كان ذلك رائعاً»، يمكنك قول: «أشكرك على دعوتي لحضور حفل زفافك»، بهذه الطريقة ستصبح أنت والشخص الذي تشكره في مساحة ذهنية مشتركة، وستقفان على أرضية مشتركة.

## الاعتراف بالجهود المبذولة

من المهم أن تعترف بالجهود التي يبذلها الآخرون لمساعدتك أو لجعلك سعيداً ، على سبيل المثال يمكنك أن تقول للشخص الذي دعاك إلى مناسبة اجتماعية خاصة به: «أعلم أن لديك قائمة طويلة من المعارف الذين بإمكانك دعوتهم، لذلك أود شكرك على دعوتي». من خلال هذه الطريقة فأنت تقر للطرف الآخر بفهمك له وتقديرك لما فعله من أجلك.

## تحدث عن فوائد الخدمة

هذه خطوة مهمة كما أنّها الخطوة الأخيرة في استراتيجية الامتنان 1-2-3. من المهم أن تشرح للطرف الآخر الذي قدم لك خدمة أو معروفاً كيف أثر ذلك على حياتك بالإيجاب، وكيف أنه ساعدك على جعل يومك أفضل، أو تحسين حالتك المزاجية. بإمكانك فعل ذلك وجهاً لوجه، أو من خلال إرسال رسائل بريد إلكتروني أو من خلال إجراء مكالمة هاتفية مع الشخص الآخر.