

# شکر گزاری

شکرگزاری باعث افزایش نعمت می شود، در قرآن کریم اشاره شده است هرکس شکر کند به نفع خود شکر کرده است.



از جمله فضایل اخلاقی که بسیار به ما سفارش شده است  
شکرگزاری است. جالب است بدانید منابع علمی زیادی تأیید  
میکنند که شکر گزار بودن در سلامت روان ما تأثیر بسزایی دارد  
تحقیقات نشان میدهند که شکرگزاری با بروز عواطف مثبت در فرد  
و بهبود سلامت عمومی او مرتبط است. قدردان بودن سبب میشود  
افراد شادتر و خوشبینتر باشند. در نهایت اینکه شکر گزار بودن روی  
درک ما از کیفیت زندگی و وقایع پیرامونمان تأثیر میگذارد  
شاید این حرفها در شرایط فعلی و با وجود فراگیری کرونا چندان  
مورد توجه ما نباشد، شاید از بین ما کسانی باشند که در همین جریان  
یک یا چند نفر از عزیزانشان را ازدست داده باشند و یا درگیر بیماری  
خود یا عزیزانشان باشند. اگر هم چنین نباشد، همینکه نگران این  
اتفاق هستیم کافی است تا فراموش نکنیم که باید شکر گزار بسیاری  
از نعمتهایی باشیم که در اختیارمان است. با این همه، نباید از یاد  
ببریم که شکر گزار بودن برای سلامت روان ما الزامی است. شاید اگر  
بتوانیم در همین دوران این ویژگی را در خود تقویت کنیم، در آینده هم  
بتوانیم تغییرات بزرگی در زندگی و سلامت روانمان ایجاد کنیم.

برای شکر گزار بودن می‌توانیم هر روز، نعمتهایی را که در اختیارمان است برشماریم. لازم نیست فهرست طولانی و بلندی داشته باشیم؛ ممکن است در لیست ما یک یا دو نعمت برای شکر گزاری باشد. مهم این است که هر روز آنها را به خودمان یاد اوری کنیم؛ سلامتی و داشتن خانواده و بودن در کنار آنها در این لیست قرار می‌گیرد. همین که عزیزانی داریم که برای آنها نگران باشیم این به معنای آن است که ما تنها نیستیم.

شکر نعمت، نعمت افزون کند      کفر نعمت از کف بیرون کند

## عاداتهای جدید، زندگی تازه

عاداتهای ما آینده ما را می‌سازند. ما با ایجاد عاداتهای خوب می‌توانیم آینده مان را نیکوتر و سازنده تر رقم بزنیم. یکی از پیشنهاد های مطرح شده در روزهای قرنطینه تلاش برای ایجاد عاداتهای جدید است. عاداتهایی که آینده ما را هر چه بهتر می‌سازند. این روزها که بگذرد می‌توانیم بگوییم در این روزها عادت جدید و سازنده ای را در زندگیمان ایجاد کرده ایم. به جای

غصه خوردن و صرفاً نگران بودن میتوانیم برای این هدف  
راهکارهایی که در ادامه می‌آید و کمک کننده هستند برنامه ریزی  
کنیم.

لازم نیست به تغییرات بزرگ فکر کنیم. همین که تغییرات

کوچکی را ایجاد کنیم گام بزرگی برداشته ایم

**یادمان باشد عادت‌ها آنی و یک‌شبه ایجاد نمیشود**

دست کم، یک دورهٔ حدوداً چهل روزه باید به خودمان فرصت

دهیم تا عادت جدیدی را شکل دهیم

**رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود**

باید برای تغییراتی که قصد ایجاد کردنشان را داریم پایبند بمانیم.

پیوستگی برای ایجاد عادت بسیار مهم است. مثلاً، اگر قرار

است خود را به ورزش کردن عادت دهیم، بهتر است به انجام دادن

حرکات ورزشی طبق برنامه ریزیمان، حتی اگر کم و کوتاه باشند،

پایبند بمانیم.

## **سنگ بزرگ نشانه نزدن است.**

از کارها و تغییرات کوچک شروع کنیم. اگر در ابتدای مسیر به گامهای کوچکتر بسنده کنیم، انگیزه و احساس موفقیتمان بالا میرود. مثلاً، اگر میخواهیم خود را به مطالعه عادت دهیم، بهتر است از مطالعه چند صفحه در روز شروع کنیم.

## **تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم.**

باید در روزهای پیش از شکل گیری هر عادت، تغییرات را به خودمان یادآوری کنیم تا کم کم وارد زندگی روزمره مان شود.

## **به دنبال همراه باشیم.**

ایجاد عادت با وجود همراه راحت تر می شود. مثلاً، برای عادت دادن خود به برنامه غذایی مناسب و سالم بایکی از دوستانمان قرار بگذاریم و هر دو به آن مقید بمانیم.

## **از خودمان بیش از حد انتظار نداشته باشیم.**

شکی نیست که همه ما در مسیری که پیش میرویم گاه، کم و زیاد، از مسیر موفقیت دور میشویم. ممکن است یک روز بیشتر بتوانیم به آن

پایند بمانیم و یک روز کمتر. باور کنیم که احتمال خطا برای همه  
ما وجود دارد. اگر در این مسیر دچار شکست بشویم، میتوانیم  
دوباره بلند شویم و پیش برویم

## **بدانیم که تغییر و ایجاد عادت جدید ممکن است سخت و دشوار باشد**

نمیتوانیم انتظار داشته باشیم همه چیز همیشه به خوبی پیش برود. با  
در نظر داشتن مزایایی که به دست می آوریم میتوانیم سختیها را  
پشت سر بگذاریم.

### **از پیشرفتها غافل نمائیم**

خوب است در جریان حرکت به سوی هدفمان پیشرفت هایمان را در  
نظر داشته باشیم و حتی آنها را بنویسیم.

### **میتوانیم عوامل وسوسه کننده را از محیط دور کنیم**

برای مثال اگر می خواهیم کشیدن قلیان را ترک کنیم باید تمامی مواد  
و وسایل آن را از محیط اطراف خودمان دور کنیم .