



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

# الامتنان أسلوب حياة

إعداد: شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

## معنى الشعور بالامتنان<sup>1</sup>

هو ما يوصف حالة الشعور بالتقدير للشيء الجيد أو التصرف المحمود الذي منحه لك، وهو يعني في كثير من الأحيان الرغبة في رد الجميل.

## الفرق بين الامتنان والشكر

فالامتنان لا ينسى ويمكن أن يعيش لفترة طويلة، يمكن أن تشعر بإحساس التقدير لشخص حتى بعد مرور عدة سنوات. أما الشكر فهو فعل يعبر عن الامتنان في حد ذاته وليس العكس، ويمكن أن يكون استجابة تلقائية معظم الوقت، تماماً مثل العادات اليومية.

## الامتنان علماً<sup>2</sup>

وقد أصبح الشكر والامتنان علماً (science of gratitude)، وهو مجال حديث نسبياً، ينال حالياً قدراً كبيراً من الاهتمام ضمن ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تعميق فهم علماء النفس، لأفضل الحالات والظروف لعمل الإنسان وما الذي يجعله أكثر نجاحاً واستقراراً وسعادة.

فقد قام عالم النفس الأمريكي البروفسور روبرت إيمونز بجامعة كاليفورنيا في ديفيز ورئيس تحرير مجلة «علم النفس الإيجابي» وأحد أبرز العلماء الباحثين في مجال الشكر والامتنان، بإصدار كتابه الشهير، الذي يُعد أول كتاب من نوعه في هذا المجال بعنوان «شكراً: كيف يمكن لممارسة الامتنان أن يجعلك أكثر سعادة». حيث درس فيه معنى أن تفكر وتشعر بالامتنان. ووجد أن الامتنان لشخص ما، يزيد من مشاعر سعادة الفرد، فقد كشفت الدراسات والتجارب التي أجراها إيمونز، على أن الامتنان والاعتراف بالجميل في التعامل مع الآخرين يؤدي لإحداث تغيير إيجابي في الحياة، فالشكر يؤدي إلى الصحة والسعادة والتفاؤل والاستمتاع بالحياة؛ حيث يعمل على تعزيز الطاقة الذاتية للإنسان ودعم جهاز المناعة لديه وحمايته من الأمراض، وبالتالي صحة جسدية ونفسية أفضل.

<sup>1</sup> <https://elmeezan.com/%D8%AE%D9%85%D8%B3-%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D9%84%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%83%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%86/#.Ygyayt9ByUk>

<sup>2</sup> <https://www.albawaba.com/ar/%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%83%D9%90-%D9%88%D8%AC%D9%85%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%90/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D9%83%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%86-789410>



### ما هي تمارين الامتنان<sup>3</sup>

#### تخيل الفقد

تخيل أن هناك شيئاً تملكه ثم فجأة فقدته وقم باستشعار كيف سوف يكون شعورك وقتها؟، اسأل نفسك أسئلة لتساعد نفسك على استحضار الشعور، مثل: ماذا إذا استيقظت ذات يوم ووجدت نفسك- بدون ذلك الشيء الذي اعتدت وجوده، كيف سيؤثر هذا على حياتك؟، مثل (العمل، الدراسة، شخص ما). نحن نعرف أن الكثير منا لا يشعر بقيمة الشيء إلا بعد فقدته وبتخيلك هذا تستشعر القيمة الحقيقية لما تملك، فتتضح قيمته في يومك بعد أن كنت قد اعتدت على تلك النعمة، فيزيد شعورك تجاه ما تملك بالامتنان والرضا عنه فتحافظ عليه.

#### الكتابة

أحضر دفترًا وخصصه للامتنان بحيث تدون به كل يوم نعمة من النعم الكثيرة وتذكر أسباب لامتنانك عن تلك النعمة بالكتابة، وكلما زادت الأسباب للشكر زاد الأثر النفسي الإيجابي بالتدرج ستعتاد عينك على التقاط النعم من حولك، وعندما تحتار يوماً ما عمّا تكتب حاول أن تركز في تفاصيل يومك لتجد ما تمنن الله عليه، ستجد نفسك مرة تلو الأخرى أصبح لديك قائمه طويلة لتشكر الله عليها.

#### الامتنان حياة<sup>4</sup>

عندما تستيقظ في الصباح وتمهض من سيرك، اشكر الله على الحياة التي مُنحتها ليوم آخر، على سيرك الدافئ المريح، على صحتك، وقدرتك على النهوض، على التفكير بطريقة إيجابية لتصل إلى الهدف الذي خلقت لأجله، فعندما تستيقظ كن ممتناً، وافتح أبواب السعادة بابتسامة قلبك الراضي. هكذا ترى عيون الامتنان الحياة، فهي تؤمن بأن الامتنان هو شكر القليل كي يتكاثر ويزداد، وقد انتشر الكثير من ثقافة الامتنان من مدربي التنمية البشرية وعلماء النفس حول العالم للحد من ثقافة الشكوى التي أضحت سلوكاً مرادفاً لعصر السرعة وفقدان المعنى الحقيقي للحياة.

<sup>3</sup> <https://www.almrsal.com/post/1029653>

<sup>4</sup> <https://www.alkhaleej.ae/%D9%88%D8%B7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A%D9%86%D8%A7%D9%86-%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82-%D8%A5%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D9%8A%D8%AF%D8%A9>

## فوائد تعلم الامتحان عند الأطفال<sup>5</sup>

ينصح علماء النفس بزرعها في نفوس الأطفال وتعليمهم قيمة "الشكر" السامية حتى يجنوا ثمارها الوافرة من خلال تمتعهم بشخصيات أسعد وصحة أفضل. فالشكر، يقول علماء النفس، يساعد الأطفال على بناء شخصيات متوازنة وراضية، شخصيات شاكرة إيجابية جميلة تستشعر جمال الكون وتحصي ما تعيش فيه من نعم، وتسارع إلى شكر المعروف، وتغض الطرف عن السوء والقبح بعيونها الجميلة الكليّة عن كل عيب، والبصيرة بكل حسن. يقول البروفيسور جيفري فروه، أستاذ علم النفس بجامعة هوفسترا والذي بحث كثيراً في الآثار النفسية للشكر والامتحان، "نعلم أن الأطفال الممتنين هم أكثر سعادة وأكثر رضاً عن حياتهم. وكونهم كذلك يجعلهم يكونون صداقات أفضل ويُنشئون علاقات أقوى مع أفراد العائلة. كما أن غالبيتهم يحصلون معدلاً تراكمياً أحسن وعلامات أكبر". ويضيف "عادةً ما يكون الأطفال الممتنون ذي شخصيات أقل ماديةً وأقل حسداً لغيرهم وأقل عرضةً للكآبة، ولديهم رغبة أقوى للتواصل مع المجتمع وأن يقدموا له دائماً شيئاً ما عرفاناً وامتناناً".

## فوائد الامتحان في العمل<sup>6</sup>

الامتحان للموظفين في مكان العمل واحدة من أفضل طرق زيادة إنتاجهم؛ لأن الموظف الذي يشعر بأن الآخر ممتن له يصبح قادراً أكثر على تحقيق أفضل الإنجازات، فبيئة العمل هي مكانٌ مناسب للغاية لإظهار الامتحان، وعلى النقيض من ذلك فعدم ممارسة الامتحان للموظفين من شأنه أن يُشعرهم بالإحباط وعدم التقدير والاحترام، ونتيجة لذلك يقل مستوى رضا هؤلاء الموظفين، وقد يراودهم شعور بالانسحاب من بيئة العمل التي لا تهتم بإظهار الامتحان والتقدير.

<sup>5</sup> <https://www.alittihad.ae/article/109346/2011/%D8%BA%D8%B1%D8%B3-%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D9%86%D9%81%D9%88%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%84%D9%87-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%AC%D9%85%D8%A9-%D8%A8%D8%B9%D9%8A%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D9%89>

<sup>6</sup> <https://adaaee.com/resource/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%86-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B8%D9%81%D9%8A%D9%86-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%8A-%D8%AA%D8%B2%D9%8A%D8%AF-%D9%85%D9%86-%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%A7%D8%AC%D9%87%D9%85>