حينما تأملت في الكثير من التجارب الزوجية الناجحة، وجدت أن من بين الأشياء الملفتة أنهم يستخدمون قوة رهيبة وطاقة غريبة تمنحهم السعادة وتدفع بزواجهم إلى النجاح، إنها طاقة (الشكر) بالغة التأثير في حياتنا عموماً وفي علاقاتنا الزوجية على وجه الخصوص، ولكن كيف يكون ذلك؟!

الشكر يدعمنا:

(يؤكد الدكتور جون غراي وهو طبيب نفسي وأحد المبدعين الذين بيعت ملايين النسخ من كتبه، يؤكد على أهمية الشكر في حياة الإنسان الناجح، فالزوجة مثلًا التي تشكر زوجها على ما يقوم به، فإن هذا الشكر يحفزه للقيام بمزيد من الإبداعات والنجاح، فالامتنان يقدم لك المزيد من الدعم والقوة.

ويوضح الخبير (جيمس راي) هذه الحقيقة بقوله: إن قوة الشكر كبيرة جدًا فأنا أبدأ يومي كلما استيقظت صباحًا بعبارة (الحمد لله) لأنني وجدتها مفيدة جدًا وتمنحني طاقة عظيمة! ليس هذا فحسب بل إنني أشكر الله على كل صغيرة وكبيرة، وهذا سرّ نجاحي أنني أقول (الحمد لله) وأكررها مرارًا طيلة اليوم!).

راحة نفسية:

وكما أن الشكر يقدم الدعم للآخرين حينما يتلقونه، فإنه كذلك يبعث فيهم راحة نفسية وشعورًا بالسعادة، لأن الشكر يشعر من القائم على العمل بقيمة عمله وجهده؛ ولذا أشارت عدة دراسات حديثة إلى أن الامتنان والشكر يؤدي إلى السعادة وتقليل الاكتئاب وزيادة المناعة ضد الأمراض!

الشكر يتحدى المشكلات:

لاشك أننا جميعًا نمر بمشكلات كثيرة في حياتنا، وعلى مدار اليوم الواحد تواجهنا صعوبات ومشكلات متنوعة، وليس في هذا عجب، ولكن المثير أن يكون للشكر تأثير كبير في مواجهة المشكلات التي تواجهنا خاصة مشكلات الحياة الزوجية.

فالباحثون في علم النفس يؤكدون على أن (الشكر له قوة هائلة في علاج المشاكل؛ لأن قدرتك على مواجهة الصعاب وحل المشاكل المستعصية تتعلق بمدى امتنانك وشكرك للآخرين على ما يقدمونه لك.

عندما تمارس عادة (الشكر) لمن يؤدي إليك معروفًا فإنك تعطي دفعة قوية من الطاقة لدماغك ليقوم بتقديم المزيد من الأعمال النافعة، لأن الدماغ مصمم ليقارن ويقلّد ويقتدي بالآخرين وبمن تثق بهم، ولذلك تحفز لديك القدرة على جذب الشكر لك من قبل الآخرين، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك أن تقدم عملًا نافعًا لهم).

بين الزوج والزوجة:

إن كثيرًا من المشكلات التي تقف عائقًا في حياتنا الزوجية وكثيرًا ما تودي بحياتنا الزوجية إلى الفشل والانتهاء بالطلاق تكون أسبابها بسيطة وصغيرة، وبإمكاننا أن نسيطر على هذه المشكلات ونحاصرها بإتقان فن الشكر وممارسته.

فالباحثون يقولون: (إن حياتك الزوجية تكون سعيدة وهانئة بمجرد أن تمارس الشكر لزوجتك وتشعرها بامتنانك له.

وتؤكد دراسة جديدة للبروفسور Todd Kashdan في جامعة George Mason أن النساء اللواتي يشكرن أزواجهن يكنّ أكثر سعادة ويعشن عمرًا أطول!

وتؤكد الدراسة أن النساء أكثر قدرة على التعبير من الرجال، وأكثر قدرة على منح مشاعر الامتنان، وتقول الدراسة التي نشرت في مجلة الشخصية Personality أن المرأة يمكن أن

تعيش حياة هانئة ومطمئنة بمجرد أن تقدم الشكر لزوجها).

وليس هذا بدعة من القول، فرسولنا صلى الله عليه وسلم قد بين لنا من سنوات طوال خطورة أمر الشكر في حياتنا الزوجية، فقد حذر صلى الله عليه وسلم من عدم شكر الزوجة لزوجها فقال عليه الصلاة والسلام: (لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه) [صححه الألباني في السلسلة الصحيحة، [(289).

هل تخيلنا الآن كيف يمكن أن تؤثر كلمات الشكر البسيطة التي يهديها الأزواج لبعضهم البعض على هدوء الحياة الزوجية واستمرارها؟ وكيف يمكن أن تعالج تلك الكلمات البسيطة الكثير من المشكلات، فقط حينما يشعر شريك حياتك أنك تقدر ما يقوم به وتشكره عليه.

ويمكن لكل منا أن يهدي شريك حياته تلك الكلمات في العديد من المواقف والمناسبات؛ لأن (المواقف التي تستحق الشكر في الحياة الزوجية كثيرة، فتضحية أحد الزوجين للآخر، أو الوقوف بجانبة عند المحنة، أو عند مرضه، أو ترتيب المنزل، أو إصلاح شيء تلف، أو السهر لمساعدته، أو إعانته على أمر أو قضاء حاجة، وغيرها .. كلها أمور تستوجب الشكر من أحد الطرفين.

فالحياة الزوجية قائمة على الأخذ والعطاء، وعلى تبادل المنافع .. فلا يستطيع أحد الزوجين أن يستغني عن الآخر مهما كان غنيًا أو قويًا؛ لأن التعاون في الأسرة سر نجاحها واستقرارها.

فالإنسان بطبعه يحب أن يشكر عند القيام بعمل طيب أو تضحية أو موقف، وكل المواقف التي يقدمها أحد الزوجين للآخر ينبغي أن يسمع ما يقابلها من كلمة شكر ومدح أو دعاء .. فالشكر، يعطي للحياة الزوجية معنى الاستقرار والاستمرار.

وكثير من المشاكل الزوجية يمكن حلها بكلمة شكر تراعي مشاعر الآخر وتقدر جهوده .. فالكلمة الطيبة والهدية واللمسة الحانية، وذكر المناقب كلها .. كلها من الشكر، ولكن أعلى درجات الشكر الوفاء لشريك الحياة ..) [الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية، جاسم محمد المطوع، ص(92)، بتصرف].

معلومات تهمك:

(بعد دراسات طويلة لعدد من الباحثين في البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس تبين أن معظم المبدعين والأثرياء كانوا يشكرون الناس على أي عمل يقدمونه لهم، وكانوا كثيري الامتنان والإحساس بفضل الآخرين عليهم، ولا ينكرون هذا الفضل حتى بعد أن جمعوا ثروات طائلة.

ولو تساءلنا: كيف يقوم هذا (الشكر) بعمله، وكيف يمكن أن يصبح الإنسان ناجحًا، وما علاقة ممارسة الشكر بالإبداع مثلًا؟ إن الجواب يكمن في عقلك الباطن!

يؤكد العلماء أن كل تصرف تقوم به أو حركة تعملها أو كلمة تنطق بها ... إنما تصدر نتيجة برامج معقدة موجودة في داخل الدماغ في منطقة تسمى العقل الباطن (وهي منطقة مجهولة حتى الآن)، وهناك تفاعلات يقوم عقلك الباطن في كل لحظة مع الأحداث التي تمر بك، وعند ممارستك لأي عمل هناك عمليات معقدة تحدث في دماغك لا تشعر بها.

فكثير منا يحاول حفظ القرآن مثلًا ولا يستطيع بل يجد ثقلًا وكأن شيئًا يبعده عن هذا الحفظ، وكثير منا يحاول أن ينجز عملًا فلا يجد رغبة في ذلك فيتقاعس وتجده كئيبًا منعزلًا لا يجد لذة في هذا العمل فلا يقدم عليه، وكثير

أيضًا لديهم طموحات في مجال الدراسة أو العمل أو العاطفة ... ولكن لا ينجزون أي شيء!

هل تعلمون ما هو سبب هذه الظاهرة الخطيرة؟ إنه عقلك الباطن الذي امتلأ بالأفكار السلبية وتمّ حشوه بالمعلومات الخاطئة عن الآخرين وفقد التوجه الصحيح، وبالتالي لابد من إعادة شحنه وبرمجته وتنشيطه.

للشكر طاقة هائلة تظهر بعد فترة من ممارسته، فالمبدعون الذين كانوا يشكرون الآخرين ويعبرون عن امتنانهم بشتى الطرق، أدركوا فوائد هذا العمل وبالتالي أكثروا منه واستثمروه وحصدوا نتائجه من خلال ما قدموه من إبداع واكتشاف.

والآن يأتي دور الشكر والامتنان، حيث إنك عندما تشكر الناس وتشكر الله فإن كل عملية شكر تقوم بها تشكل في عقلك الباطن معلومة جديدة تحفزه ليدفعك للعمل أكثر، لأنك ستعتقد أن الناس سيقدرون عملك ويهتمون به ويشكرونك عليه، وهذا يقودك لمزيد من العمل.

بينما نجد الإنسان الذي لا يشكر الناس يظن بأن الآخرين لن يشكروه على أي عمل يقدمه مهما كان مهمًا، وبالتالي يختفي الحافز والدافع لأي عمل جديد، فتجده يفقد الرغبة في الإنجاز ومع الزمن يتطور الأمر فيصاب باكتئاب خفيف وقد يتطور إلى اضطراب مزمن).

استراحة زوجين: حكمة عن الشكر:

قيل في الشكر:

علامة شكر المرء إعلان حمده ... فمن كتم المعروف منهم فما شكر

إذا ما صديقي نال خيرًا فخانني ... فما الذّنب عندي للّذي خان أو فجر

وقيل:

ومن يسد معروفًا إليك فكن له ... شكورًا يكن معروفه غير ضائع

ولا تبخلن بالشّكر والقرض فاجزه ... تكن خير مصنوع إليه وصانع.

قال بعض الحكماء: (من قصرت يداه عن المكافأة فليطل لسانه بالشّكر) [نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، (6/2419)].

وأخيرًا:

ينصح الاختصاصي (لي برو) مؤسس شركة تفعيل الطاقة لإحراز الثروة، بأن تمارس الشكر والامتنان باستمرار بل أن تقنع نفسك بذلك من خلال الكلام، أي لا يكفي الاعتقاد أو الامتنان إنما يجب أن تقول وتكتب ذلك على ورقة مثلًا: إنني سعيد جدًا ... لأنني أشكر الناس على معروفهم ... وهذا الشكر سيقدم لي النجاح والإبداع ...

ويقول هذا الخبير المتخصص بجمع الثروات: اجعل الشكر عادة تمارسها كل صباح، أن تبدأ بشكر الله، ثم تشكر الناس خلال ممارسة أعمالك اليومية لكل عمل أو معروف يقدّم لك ... وخلال أيام قليلة ستشعر بقوة غريبة وجديدة من نوعها تسهل طريقة النجاح لك).

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 26/10/2012

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com