



## دکتر حیدر تورانی

# قدرزایی یا قدرزدایی

– قدرشناسی دیگران را به سمت ما می‌کشاند. ضرب‌المثل آفریقایی که می‌گوید: گاهی برای خودم دلسوزی می‌کنم، در تمام آن زمان‌ها با دل‌های بزرگ مرا در عرصه آسمان به دنبال خود می‌کشند.

– قدرشناسی پادشاه تندی و تنفر است (هرچه بیش‌تر چشم خود را به روی نور بگشایید دنیایی که در آن زندگی می‌کنید، درخشان‌تر خواهد شد).

– قدرشناسی کمال‌گرایی را درمان می‌کند

– قدرشناسی زحمت ما را کم می‌کند.

– قدرشناسی دل ما را می‌گشاید.

– قدرشناسی بذر محبت و سخاوت

می‌پاشد

– قدرشناسی ما را به روح ما پیوند

می‌دهد

نتیجه‌این که:

قدرشناسی توانایی‌هایمان را تا سطح نوسازی و نوآفرینی ارتقا می‌دهد. قدرشناسی نگرشی است که در هر شرایطی باشیم، می‌توانیم آگاهانه آن را انتخاب کنیم. ما می‌توانیم روی نقاط منفی و نازل تمرکز کنیم و به ماریچی از حالات منفی و تیرگی برسیم. یا این که می‌توانیم در هر شرایطی روی آن چه درست است تمرکز کنیم و به چراغ هدایت به سوی محبت و شادی تبدیل شویم. قدرشناسی درک متقابل افراد را نسبت به یکدیگر افزایش داده و روابط و مناسبات انسانی و احترام متقابل را تحکیم می‌بخشد. لذا اگر می‌خواهیم در مدرسه‌مان جوی محبت‌آمیز و حس ارتباط درست حاکم شود، قدرشناسی را قدر بدانیم و به جای قدرزدایی، قدرزایی کنیم.

با داشتن روحیه شکرگزار بودن، نردبان قدرشناسی ما بالا رفته و از آن بالا، حقارت و پستی تکبر را نظاره‌گر خواهیم بود.

چهبسا ریشه بسیاری از ناهنجاری‌ها و نامالایمات روحی و رفتاری ما ناشی از چشم‌پوشی از همین نادیده‌ای به نام تشکر و قدرشناسی است که به ظاهر کوچک و آسان جلوه می‌کند ولی بسیار قوی و تأثیرگذار است که ما از آن غافلیم. جبران و یا کسب روحیه قدرشناسی و سپاسگزاری هزینه‌ای ندارد، به اصطلاح به تأمین اعتبار نیاز ندارد، حمایت دیگران را نیز نمی‌خواهد. آن چه نیاز است، خواست خودمان است. آن را در خودمان بجوییم و از دیگران مطالبه نکنیم.

داشتن روحیه قدرشناسی و شکرگزاری مستلزم برخورداری از نگرش مثبت به زندگی و اطرافیان ماست. لازمه برخورداری از نگرش مثبت، عقلانیت و علم و آگاهی درست از پدیده‌های اجتماعی پیرامون ماست. به ریشه‌ها سرزدن نه ریشه‌ها را زدن است. علت را جستن و نه از آن جستن است. قضاوت صحیح و نه سرسری است.

بی‌فایده نخواهد بود چنان چه به برخی از مهم‌ترین آثار مثبت قدرشناسی اشاره کنیم:

– قدرشناسی مادر شادی است.

– قدرشناسی ما را جوان می‌کند

– قدرشناسی به ما احساس خوشایند

می‌دهد

– قدرشناسی باعث سلامتی ما می‌شود (باعث آزاد کردن انورفین مثبت در بدن می‌شود که خود سلامتی‌آفرین است).

– قدرشناسی اضطراب را ریشه‌کن

می‌کند (مانمی‌توانیم هم‌زمان هم شکرگزار و هم بدبخت باشیم).

هم‌چنان که درهم شکستن را تجربه می‌کنیم، قدر آن چه را که هست بدانیم. قدرشناسی ما را به یک سفر روحی هدایت می‌کند. قدرشناسی با یادگیری رفتارهای درست آغاز می‌شود. دانشی خردمندانه نسبت به گیرنده بودن در یک داد و ستد انسانی است. قدرشناسی از کارهای کوچک و بزرگ مسیر زندگی را به گونه‌ای رقم می‌زند تا نسبت به همه چیز احساس قدرشناسی کنیم. قدرشناسی قفل وفور نعمت در زندگی را می‌گشاید. آن چه را داریم به کفایت و حتی بیش‌تر می‌رساند، انکار را به پذیرش، آشفتگی را به نظم و سردرگمی را به وضوح مبدل می‌کند. قدرشناسی به گذشته ما معنی می‌دهد، به امروزمان آرامش می‌بخشد و برای فردایمان طرحی نو درمی‌اندازد.

قدرشناسی و تشکر کردن یک مهارت و ویژگی پسندیده و مثبت است که خدای متعال در وجود و فطرت ما نهاده است. او این صفت را دوست دارد و کسانی را که به این صفت عامل باشند، پاداش می‌دهد. ما می‌توانیم آن را بیاموزیم و مهم‌تر از آموختن، در رفتارهای‌مان جلوه‌گر کنیم. در این صورت، نزد خدا و مردم محبوب می‌شویم. این محبوبیت به ما آرامش می‌دهد و این آرامش زندگی را به ما آسان‌تر و زیباتر می‌نمایاند

انسان شاکر و قدرشناس، مهربان و دوست‌داشتنی است و غرور و حسادت ندارد. لذا اگر می‌خواهیم مهربان و دوست‌داشتنی باشیم، باید ریشه‌های غرور و حسادت را در خود بخشکانیم. در غیر این صورت دیو تکبر و جمود شخصیت به سراغمان می‌آید و ما را چون صیدی بی‌پناه در دام خود می‌پيچاند.