



Jaamia-Zainab
For Girls
Lahore

فن الامتنان والشكر

معلمتہ ہالہ اکرم



Jaamia-Zainab
For Girls
Ludhiana

كيف يمكنك العيش في سلام مع نفسك؟

يمكن للمرء أن يكون ممتنا للآخرين والحيوانات والعالم، ولكن ليس لنفسه. المقصود هنا أنه خلال عملية "الامتنان"، يُدرك الناس جوانب الخير في حياتهم، ويدركون عادة أن مصدر ذلك الخير يكمن جزئياً على الأقل خارج أنفسهم. لذا، يساعد الشعور بالامتنان الأشخاص على التواصل مع شيء أكبر من أنفسهم بوصفهم أفراداً، سواء أكان هذا الشيء هو الأشخاص الآخرين حولهم، أو الإله بوصفه قوة أعلى تسوق الخير لهم.



Jaamia-Zainab

For Girls
Lahore

خلال إحدى الدراسات، طلب اثنان من علماء النفس، هما الدكتور

"روبرت إيمونز"، والدكتور "مايكل إي ماكولو" من جامعة ميامي، من جميع المشاركين كتابة بضع جمل كل أسبوع حول أحداث حياتهم. كتبت المجموعة الأولى عن أشياء كانوا ممتنين لها حدثت خلال الأسبوع، أما المجموعة الثانية فكتبوا عن الأشياء التي كانت تزعجهم وتُشعرهم بالضيق، المجموعة الثالثة كتبوا عن الأحداث التي أثرت عليهم بشكل عام ومحاييد مع عدم التأكيد على كونها إيجابية أو سلبية



Jaamia-Zainab

For Girls
Lahore

ما الامتنان؟

بدايةً دعنا نتعرف أكثر إلى المقصود بكلمة الامتنان. فهي تعني التقدير والشكر لما يتلقاه الفرد من أشياء جيدة في الحياة، سواء كانت هذه الأشياء مادية أو غير مادية، يمكنك الامتنان لأجل وجود المال والمنزل والسيارة، كما يمكنك الامتنان لأجل وجود الشعور بالرضا وراحة البال والاطمئنان والأمان. يُعبّر الكثير منّا عن امتنانه بقول "شكراً" لشخص ساعدنا أو قدّم لنا هدية.

لكن من منظور علمي، الامتنان ليس مجرد تصرف أو كلمة، إنه أيضاً عاطفة إيجابية تخدم أغراضاً صحية، فيمكن اعتبار الامتنان تقديراً عميقاً تنتج عنه مشاعر إيجابية تدوم لفترة أطول لما يُثَلج الصدر. خلال هذه المرحلة يحدث التأكيد بشكل عام على أن الحياة جيدة، وتحتوي على أشياء تستحق العيش.



Jaamia-Zainab

For Girls
Ludhiana

أما المرحلة الثانية فتتمثل في الاعتراف بأن بعض مصادر هذا الخير تكمن خارج الذات. يمكن للمرء أن يكون ممتنا للآخرين والحيوانات والعالم، ولكن ليس لنفسه. المقصود هنا أنه خلال عملية "الامتنان"، يُدرك الناس جوانب الخير في حياتهم، ويدركون عادة أن مصدر ذلك الخير يكمن جزئياً على الأقل خارج أنفسهم. لذا، يساعد الشعور بالامتنان الأشخاص على التواصل مع شيء أكبر من أنفسهم بوصفهم

أفراداً، سواء أكان هذا الشيء هو الأشخاص الآخرين حولهم، أو الإله بوصفه قوة أعلى تسوق الخير لهم وفي الامتنان نتعلم من قران وسنه ففي قوله تعالى

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
[إبراهيم: 7]

الحديث

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم):

لا يرزق الله (عز وجل) عبدا الشكر فيحرمه الزيادة؛

لأن الله (عز وجل) يقول:

لئن شكرتم لأزيدنكم

عنه (صلى الله عليه وآله وسلم) مما أوصى
به :-

عليك بالدعاء؛ فإنك لا تدري متى يستجاب لك،
وعليك بالشكر؛ فإن الشكر زيادة.

عنه (عليه السلام):

النعمة موصولة بالشكر، والشكر موصول بالمزيد،
وهما مقرونان في قرن، فلن ينقطع المزيد من الله
سبحانه حتى ينقطع الشكر من الشاكر



Jamia-Zainab

For Girls
Ludhiana

فَأَن الشكر والامتنا متريطان ببعض ومن خلال
الامتنان ياتي الشكر.. واحذر ان تكون من هؤلاء
الذين قال الله فيهم.

يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا وَأَكْثَرُهُمُ الْكَافِرُونَ
[النحل: 83].

تفكر في نعم الله عليك واشكر الله.

تذكر نعم الله عليك فإذا هي تغمرك من فوقك
ومن تحت قدميك

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا
[إبراهيم: 34].

صحة في بدن، أمن في وطن، غذاء وكساء،
وهواء وماء، لديك الدنيا وأنت ما تشعر، تملك
الحياة وأنت لا تعلم " واسبغ عليكم نعمه ظاهرة
وباطنة "عندك عينان، ولسان وشفقتان، ويدان
ورجلان " فبأي الاء ربكما تكذبان " هل هي مسألة
سهلة أن تمشي على قدميك، وقد بترت أقدام؟!
وأن تعتمد على ساقيك، وقد قطعت سوق؟!
أحقير أن تنام ملء عينيك وقد أطار الألم نوم
الكثير؟! وأن تملأ معدتك من الطعام الشهي وأن
تكرع من الماء البارد وهناك من عكر عليه
الطعام، ونغص عليه الشراب بأمراض وأسقام؟!!



Jaamia-Zainab

For Girls
Lahore

تفكر في سمعك وقد عوفيت من الصمم،
وتأمل في نظرك وقد سلمت من العمى،
وانظر إلى جلدك وقد نجوت من البرص
والجدام، بل المح عقلك وقد انعم الله عليك
بحضوره ولم تفجع بالجنون والذهول، أتريد
في بصرك وحده كجبل أحد ذهباً؟! أتحب
بيع سمعك وزن ثهلان فضة؟! هل تشتري
قصور الزهراء بلسانك فتكون أبكم؟! هل
تقايض بيديك مقابل عقود اللؤلؤ والياقوت
لتكون أقطع؟!

إنك في نعم عميمة وأفضال

جسيمة، ولكنك لا تدري، تعيش مهموما
مغموما حزينا كئيباً! وعندك الخبز الدافئ،
والماء البارد، والنوم الهانئ والعافية الوارفة،
تتفكر في المفقود ولا تشكر الموجود،
تنزعج من خسارة مالية وعندك مفتاح
السعادة، ومن القناطير مقنطرة من الخير
والمواهب والنعم والأشياء، فكر واشكر

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ
[الذاريات: 21]



Jaamia-Zainab
For Girls
Lahore

الامتنان و الشكر يحول حياتك الى جنة و سعادة

فكر في نفسك، انظر إلى قلبك - إلى الجهاز
التنفسي - إلى المخ - إلى المعدة - إلى
البنكرياس - المريء - الكبد - الامعاء
الدقيقة والامعاء الغليظة - إلى الاعصاب
والشرايين - إلى اجهزة الاستقبال

والارسال فيك وقل:

يا رب

أوليتني نعماً أبوحُ بشُكرها

وكفيتني كل الأمور بأسرها

فلأشكرنك ما حييتُ وإن أمتُ

فلتَشْكُرَنَّكَ أعْظَمي في قبرها ..

كاتبة المقال: هالة اكرم