

أنا وأنت على الطريق الشكر يقوي العلاقات الإنسانية

هل تعلمين سيدتي أن الشكر يقوي العلاقات الإنسانية؟ العلاقة في العائلة، والعلاقة خارج العائلة؟

قمت بتحضير وجبة من الطعام لصديقة لي كانت تمر بظروف صعبة إثر المرض الذي اعتراها. وعندما رأيت ابنتها الصغيرة ذات السبعة أعوام ما حضرته للعائلة من أطباق طعام متعددة، قالت : لقد فكرت فينا كثيرا الخالة، حتى إنها أرسلت لنا كل هذا الطعام. إنني أحبها جدا وشكرا لها. هذا ما نقلته لي والدتها المريضة أي صديقتي وقالت لي أيضا: لقد علمت ودربت بناتي أن يكنّ شاكرات في كل الظروف والأحوال وأن يقدرن كل ما يُعمل من أجلهن. حتى حين يكبرن يتعلمن التقدير الحقيقي للأشياء. ضحكت وقلت لها: حقا إنك أم مثالية تدرّب أولادها على الشكر والحمد على كل ما لديهم وما يقدم لهم. فهذا شيء مهم يشب عليه الولد منذ الصغر، وحين يكبر لا يستهين بما لديه أو بما يقدم إليه ويكون متواضعا معترفا بالفضل والجميل.

الشكر والاعتراف بالجميل هما من الفضائل التي يجب أن نتحلّى بها نحن أولا صديقاتي حتى نستطيع بالتالي أن نكون مثلا لأولادنا وبناتنا. وما التقرير الذي سأشاركك به اليوم سوى المزيد في هذا المنحى. فلقد اكتشف باحثون أمريكيون أن الإعراب عن الامتنان، ومجرد قول كلمة "شكرا" يحمل فائدة كبيرة ليس للمتلقّي وحده وإنما للعلاقة بين شخصين. حيث إن من يعبر عن الشكر يشعر بأنه أكثر مسؤولية عن رفاهة شريكه. وذكر موقع "هيلث دي نيوز" الأمريكي أنه فيما أظهرت دراسات سابقة عن الامتنان أن النطق بكلمات الشكر يقوي العلاقات ، لأنه يرفع من مستوى الرضا، إلا أن البحث الجديد الذي نشر على موقع مجلة "علم النفس" الأمريكية ، دقق في أثر التعبير عن الامتنان على ما يسميه علماء النفس "القوة المجتمعة"، أي درجة المسؤولية التي يشعر بها شريك أو صديق تجاه الآخر. وقال المسؤول الرئيسي عن الدراسة ناثانيل لامبرت من جامعة فلوريدا إنه عند التعبير عن الامتنان تبين أن هذه "القوة" ترتفع. وأشار إلى أن هذه النتيجة صحيحة لأنه " عند التعبير عن الامتنان لشخص ما، يتم التركيز على الأشياء الجيدة التي قام بها ذلك الشخص، ما يعني أن التركيز هو على الأمور الإيجابية والصفات الجيدة. يشار إلى أن لامبرت وزملاءه اختبروا مدى مساعدة الامتنان في تقوية العلاقات في ثلاث دراسات مختلفة شملت طلابا جامعيين ، وتبين أن علاقات التعبير عن الامتنان والشكر زادت قوة عند نهاية الدراسة.

الحمد والشكر والعرفان بالجميل لهي فضائل حميدة يمكنك يا سيدتي أن تزرعيها في قلب أولادك منذ عمر مبكر. فعندما تقدمين لهم شيئاً ومهما كان أو تقومين بعمل ما لهم، عليهم أن يقابلوه بالشكر والتقدير وهكذا يتعلمون أن يعبروا دائماً عن امتنانهم للكبير كما الصغير أيضاً. فتصبح عادة محببة لديهم تماماً كما فعلت تلك البنت الصغيرة حين أرسلت لعائلتها وجبة الطعام. ليس على الصعيد العائلي والاجتماعي والإنساني يا سيدتي لكن على صعيد علاقة الإنسان بخالقه والتي هي الأهم، أليس كذلك؟ فكيف تقيمين علاقتك مع الله خالقك وصانعك؟ هل تعبرين له بالحق وفي كل يوم عن حمدك وشكرك وامتنانك له على جودته ورحمته وفوق كل شيء محبته لك شخصياً؟

وإذا عدنا معاً إلى كلمة الله المقدسة في الكتاب المقدس الذي كتبه أناس الله مسوقين بالروح القدس فسنجد بأن رجال الله في القديم كانوا يعبرون عن شكرهم وحمدهم لله على أعماله العظيمة وعلى رحمته الواسعة وأمانته الدائمة. اسمعي صديقتي ماذا قال أحدهم: حسن هو الحمد للرب والترنم لاسمك أيها العلي. أن يخبر برحمتك في الغداة وأمانتك كل ليلة... لأنك فرحتني يارب بصنائعك بأعمال يديك أبتهج... (مز ٩٢) ويقول صاحب المزامير في مكان آخر: هللوا، احمدا الرب لأنه صالح لأن إلى الأبد رحمته... (١٠٦) وأيضاً في المزمور المئة والخامس: احمدا الرب ادعوا باسمه. عرفوا بين الأمم بأعماله. غنوا له رنموا له أنشدوا بكل عجايبه...

لقد قدم لنا الرب يسوع المسيح المعلم الصالح المخلص والفادي مثالا يحتذى. إذ كان دائماً يشكر الله الأب قبل الطعام وقبل أن أقام لعازر من الموت.... وهو يعلم حواريه وكذا كل تابعيه أن يفعلوا كذلك.

ليس هذا فحسب بل يبحث الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل على أن يشكروا الله كل حين وعلى كل شيء. (أفسس ٥: ٢٠) وهذا بالطبع تحد كبير لكل إنسان. لكنه يوجه كلامه للمؤمنين أي الوائقين بالله على أن يشكروا كل حين وعلى كل شيء. أي مهما كانت الحال على المؤمن أن يشكر الله. كما ويحثهم في مكان آخر من الكتاب المقدس أن يقدموا الشكر لله الأب على عطية الرب يسوع المسيح فقال: فشكرا لله على عطيته التي لا يعبر عنها... (٢ كورنثوس ٩: ١٥)

تري، هل أدركت سيدتي أهمية الشكر والتقدير والامتنان في حياتك أولاً؟ وهل اختبرت نعمة الله الغنية من خلال إرسال يسوع المسيح لكي يموت عنك على الصليب؟ ويفتديك من عقاب الخطية ويمنحك الغفران والحياة الأبدية؟ إذا فعلت ذلك فمرحي لك لأنك تستطيعين عندها أن تقدمي الشكر له من القلب.