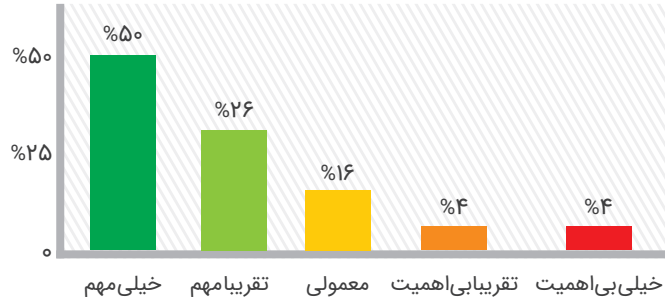
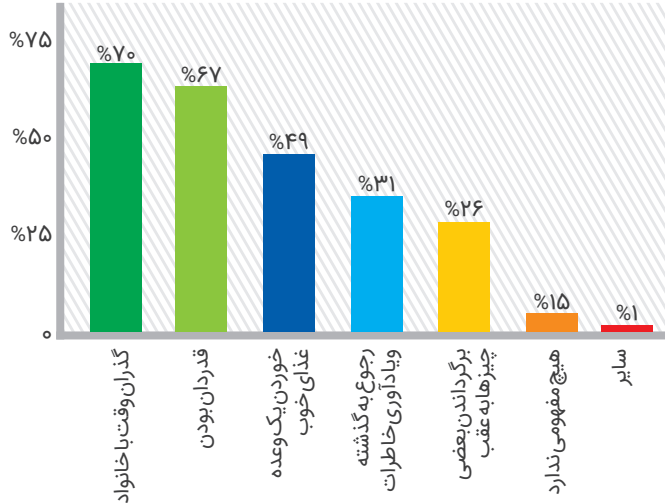


## روزی برای سپاسگزار بودن

جشن روز شکرگزاری احتمالا یکی از همه گیر ترین سمبل های قدردانی و سپاسگزاری در آمریکا و خیلی از کشورهای دیگر است. جشنی که از همان روزهای قدیم به شکرانه برداشت محصول برگزار می شود هنوز هم پابرجا مانده است. شاید شکل و شمایل و رنگ و لعابش تغییرات زیادی کرده باشد اما این حال، فلسفه اش راز دست نداده است و هنوز می تواند در چهارمین



علاوه بر این، نظرسنجی دیگری که در سال ۲۰۱۸ در بین مردم آمریکا انجام شد در باره این بود که اصولاً جشن شکرگزاری در میان آن ها چه مفهومی دارد و چه نگاهی به آن دارند؟ جالب است بدانید که ۶۷ درصد از کسانی که در این نظرسنجی شرکت کردند، اذعان داشتند که این روز بهانه ای است برای قدر دان بودن آن ها. اما بد نیست به پاسخ های دیگر هم نگاهی بیندازید.



### روز شکرگزاری در دیگر کشورها

البته همان طوری که گفته شد، این جشن فقط محدود به کشور آمریکا نمی شود و کشورهای زیادی در سراسر دنیا وجود دارند که این جشن را برگزار می کنند.

**هند**

این جشن در کشور هندوستان خیلی به رسمیت شناخته نشده است. با این حال، تعداد زیادی از مردم این کشور به برپایی این جشن پایبند هستند و این روز، برای آن ها بهانه ای است برای شکرگزاری و قدردانی بابت برداشت محصول.

**ژاپن**

بیست و سوم نوامبر در ژاپن به نام روز کارگر ثبت شده است و جشن روز شکرگزاری در این کشور در همین تاریخ برگزار می شود. هدف آن ها از برپایی این جشن شکرگزاری به درگاه خداست برای برداشت محصول و البته قدردانی از زحمات و کار سخت کشاورزان.

**آلمان**

این مراسم در کشور آلمان معمولاً در جوامع روستایی برگزار می شود و مناطقی که از زمینه مذهبی بیشتری برخوردار هستند. این جشن هم زمان با فصل برداشت محصول برگزار می شود.

**گرنادا**

بوقلمون به عنوان یکی از خوراکی های رایج در جشن روز شکرگزاری است. با این حال، مردم گرنادا جزو معدود افرادی هستند که خیلی به این قضیه پایبند نیستند و خبری از بوقلمون در سفره های آن ها نیست. مردم گرنادا این مراسم را به مناسبت سالگرد مداخله آمریکا در سال ۱۹۸۳ برای بازسازی دوباره کشورشان برگزار می کنند.

**کانادا**

شاید مردم کانادا در زمرة آن دسته از افرادی باشند که بیشتر از هر چیزی این جشن برای آن ها تبدیل شده است به یک دورهمی که از کنار هم بودنشان لذت ببرند. آن ها در مراسمشان از ظرفی شبیه قیف استفاده می کنند که نمادی است برای جشن ها و سیاحت های سخاوتمندانه.

**استرالیا**

در جزیره نورفلک مراسم شکرگزاری در فصل صید نهنگ انجام می شود. این مراسم به وسیله شکار چپان نهنگ آمریکایی که در طول دهه ۱۹۶۰ در این مکان کار می کردند، پایه گذاری شده است.

## شکرگزاری

روزنامه شهروان مشهد ۳ شنبه ۲۲ بهمن ۱۳۹۷

۱۰



مجموعه فرآیند

## قدردانی از شیلنگ



عبدا... مقدمی ان نشسته بسودم روی نیمکت پارک که پیر مرد پیدایش شد. نگاهی به گوشه نیمکت انداخت و هیچی نگفت. گفتیم: «تکند هنوز منتظر بد من بلندشوم؟» گفت: «نه! پاکش کن.» گفتیم: «جان؟! عصارا که بلند کرد به سرعت با آستینم گوشه نیمکت را پاک کردم. نشست و گفت: «شما جوان ها قدر دان چیزیی نیستید.» گفتیم: «بخیر پدرجان! این طورها

هم نیست. ما قدر شما بزرگ ترها را خیلی خوب می دانیم.» گفت: «برو بابا! اگر قدر می دانستی الان به احترام ناظم مدرسه ات بلند می شدی.» یکپو تنم بیخ کرد. یاد همه شیلنگ هایی که خورده بودم افتادم. آب دهانم را به سختی قورت دادم و یواشکی دست هایم را از او قایم کردم. به سختی بلند شدم و گفتم: «ارادت دارم جناب ناظم!» گفت: «می بینم که آن همه تلاش و زحمت و پشتکار و عرق ریختنم بیهوده بود و در نهایت یک فرد خنگ به جامعه تحویل

دادم.» گفتم: «آقا اجازه! به نظر من بیشتر از شما شیلنگی که کف دست ما می زدید و خود کاری که لای انگشت هایمان می گذاشتید، زحمت کشیدند.» گفت: «خب قدر همان ها را هم نمی دانید. اصلاً تا حالا شده به یک شیلنگ احترام بگذارید؟ شیلنگی که در تربیت تو نقش انکارناپذیری داشته است؟» گفتم: «آقا اجازه! ما دانششوری! داریم. برویم؟» گفت: «بخیر! اگر توانستی چند تا نمونه از خدمات ما ناظم های قدیم را در تربیت و پیشرفت

زندگی خود بگویم می توانی بروی.» گفتم: «خب یک بار به بگویم همین جا کار خرابی کن!» گفت: «بیاید دیدی قدر دان نیستید؟ نمکان شیلنگمان چشمتان را لگیر الا آن اگر دکترا شده ای، مهندس شده ای، پولدار شده ای، موفق شده ای، خوش تیپ... (نه این یکی راولش کن) هر چه شده ای مدیون کتک های مدرسه ای. ببینم اصلاً الان چکاره ای؟» گفتم: «سیکل بیکار بی پول ناموفق!» گفت: «باشو برو و دستشویی کارت را ادامه بده.»

# بیاتا قدر یکدیگر بدانیم

### سپاسگزاری کردن به بهبود روابط اجتماعی افراد منجر می شود

مریم محبی اخرجش فقط یک «سست در دنگنه» ساده است یا مثلاً یک «خسته نباشی». اما بعضی ها همین را هم دریغ می کنند. در صورتی که با بیان همین جمله نه تنها می توانی ادب و احترام خودتان را به افراد منتقل کنید، بلکه رسماً به آن ها می گوید چقدر برای کاری که انجام می دهند زحمتی که می کشند ارزش فائق هستید. حالات تفاوتی هم ندارد آن فرد، مادرتان باشد که هر روز شمارا به دستپخت دلپذیرش مهمان می کند یا دوست و همسایه و همکارتان که هر کمکی از دستش بر بیاید برایتان انجام می دهد. قدر دان بودن، از آن دسته ویژگی هایی است که در عین سبیل بودن می تواند اثرات مثبت گران بهایی برای آدم به ارمغان بیاورد.

### برای تمام کسانی که از آن ها چیزی آموخته ایم

احتمالاً روز معلم هم برای شما یادآور خاطرهای جذاب دوران دانش آموزی تان است و هدیه های هر چند کوچک اما پر از عشقی که به همین بهانه برای معلم هایمان تهیه می کردیم و در دوره های بعدتر برای استاد هایمان در دانشگاه، هنوز هم در این روز پررنگ تر از روزهای دیگر برای قدردانی کردن از زحمات قشری که به ما چیزهای زیادی آموخته اند پیش قدم می شویم. با این حال، شاید بد نباشد یک نگاه دقیق تر به دورویرتان بیندازید؛ حتماً شما هم آدم های دیگری در زندگی تان داشته اید که چیزهای زیادی از آن ها و تجربیهایشان یاد گرفته اید که بعد از گذشت سال ها هنوز حرفشان سر لوحه زندگیتان است و روشن کننده راهی که در آن قدم برمی دارید؛ آدم هایی که ممکن است فقط یکی دو مرتبه با آن ها در زندگیمان برخورد داشته باشیم اما همان یکی دو برخورد هم به شدت مؤثر و ماندگار می شود. بیایید قدر تمام کسانی که از آن ها چیزی آموخته ایم، بدانیم.

### بی مز بود و منت هر خدمتی که کردم

در ظاهر امر، شاغل بودن و سر کار رفتن احتمالاً فقط با این تصویر گره خورده است که هر روز لباس فرم اداری ات را به تن کنی و از صبح علی الطلوع یا ظهر یا حتی شب، بیرون از خانه مشغول فعالیت و پول در آوردن باشی. اما در مقابل همین افراد، کسانی هم هستند که از آن ها به عنوان مادران خانه دار یاد می کنیم که عمده زحمت و فعالیت هایشان در چهار دیواری خانه است. افرادی که اگر هر روز هم بابت زحمت های بی مز و منتی که می کشند از آن ها تشکر و قدر دانی شود، انصافاً باز هم کم است. جادار داز همین جا مقابل تک تکشان سر تعظیم فرود بیاوریم و خالصانه بگوییم: «خسته نباشید»

### رفتم که رفتم

درست مقابل آن دسته از آدم هایی که در نهایت بی قانونی رانندگی می کنند و اصلاً و ابداً به حق و حقوق دیگران توجهی نمی کنند، یک عده هم هستند که نه تنها حساسی به قانون متکی اند، بلکه تا جایی هم که از دستشان بر بیاید به خلق... خدمت می کنند. دقیقاً مثل آن موقعیتی که از شانس بد، ماشینتان با شما سر ناسازگاری بر می دارد و کنار خیابان می مانید، اما ۹۰ درصد ماشین ها تر جیح می دهند بی تفاوت از کنارتان عبور کنند. این جور مواقع، باید قدر آن هایی را که به نیت کمک به شما تر می می زند و از زمانشان می گذرند، بدانید. شاهم لطفاً کارتان که راه افتاد با اینتان را انگاز بدروی گازورفتم که رفتم، یک تشکر درست و حسابی بکنید.

### به افتخار میوه فروش با معرفت محله

لا به لای تمام این آدم هایی که اطرافمان را احاطه کرده اند و در شلوغی دنیای امروز دیگر خیلی برایشان رمقی نمانده است و معمولاً بی حوصله و مکرر هستند، یک عده هم هستند که رویه خلافی را پیش گرفته اند و نه تنها اقتضات زندگی تأثیری در حال آن ها نداشته است، بلکه از هم نوعان خودشان جلو هستند و حسابی حواسمان به همه چیز هست. قدر این آدم ها را باید دانست. تفاوتی نمی کند همسایه با معرفت شما باشد که با گل های رنگارنگش فضای بانشاطی را به محیط زندگیتان بخشیده یا میوه فروش محله تان که حسابی هوایتان را دارد و هیچ وقت سر یکی دو تومان با شما چک و چانه نمی زند.

### امان از این کلاچ و ترمز

یک سؤال! چند نفر از شما وقتی که می خواهید از اتوبوس پیاده شوید از راننده اتوبوس تشکر و قدر دانی می کنید؟ می دانید، بعضی از کارها بعد از مدتی این قدر حالت روتین به خودش می گیرد که دیگر شاید آن وجهه از زحمند بودن کار به چشم نیاید. خیلی از ما فقط عادت کرده ایم صبح به صبح برویم در ایستگاه اتوبوس، منتظر بمانیم و بعد من کارت بزنیم و برویم سراغ زندگیمان. فارغ از اینکه گفتن یک «خسته نباشید» چقدر می تواند حال خوبی را هم به خودمان و هم به آن رانندگانی تزریق کند که هر روز می نشینند پشت فرمان و مدام دنده عوض می کنند و با کلاچ و ترمز سر و کله نمی زنند.

### نکته:

- ✓ فکر نکنید که قدر دان بودن و سپاسگزاری کردن لزوماً باید به خاطر یک اتفاق خیلی خارق العاده باشد. زندگی ریز و درشت های زیادی در بر دارد که می توان بابت تمام آن ها سپاسگزاری کرد تا هم حال خودمان را خوب کنیم و هم این حال خوب را به دیگران منتقل کنیم حتی شده فقط با یک لبخند ساده.
- ✓ اینکه سالم هستید و می توانید فعالیت های دلخواهتان را انجام دهید.
- ✓ اینکه سققی بالای سرتان است و می توانید وقتتان را در کنار اعضای خانواده بگذرانید.
- ✓ اینکه می توانید از دیدن یک نقاشی زیبایی یا گوش دادن به یک موسیقی دلنشین لذت ببرید و هنر را درک کنید و کلی اتفاق های دیگر...

### طلبکار نباشیم

قبول دارد دید عده ای هم هستند که ذاتاً از عالم و آدم طلبکارند و فکر می کنند اگر کسی لطفی در حقشان انجام بدهد، از سر وظیفه است؟ معمولاً هم اخم هایشان در هم است و در جواب هر کلامی فقط تمایل دارند سری تکان بدهند و اصلاً با صحبت کردن خیلی میانه خوبی ندارند. واقعا چقدر سخت است از آن بنده خدایی که صبح به صبح یک استکان چای لب سوز می گذارد روی میزتان یا آن پیش خدمتی که در ستوران جلوی تان خم و راست می شود، یک تشکر خشک و خالی بکنید؟

### چرا قدر دانی نمی کنیم؟

- ✓ واقع بینانه نگاه کنیم. بیشتر آدم هایی هستیم که اهل نق زدن هستیم و اعتراض کردن، کاری که نه تنها اعصاب خودمان را به هم می زند، بلکه باعث می شود در دیگران نیز حس منفی و در دسرهای ذهنی و کلامی شدیدی ایجاد کند. در صورتی که اگر از در مقابل وارد شویم و به طرفمان بقیولانیم که کار و زحمت او را دیده ایم و برایش ارزشنا داریم، حتماً همه چیز به شکل بهتری رقم خواهد خورد. اینکه خیلی از افراد از ابراز حسن سپاسگزاری خود سرباز می زنند ۳ علت اصلی دارد:
- ✓ تمام کارها را به حساب وظیفه افراد می گذارند که باید انجام بدهند.
- ✓ ارزشی برای کارفرما قائل نیستند.
- ✓ دانم این سؤال را از خودشان می پرسند که پس چه کسی از من قدر دانی کند؟

### نکته:

فراموش نکنید که خیلی از اوقات این قدر دانی باید به صورت دوطرفه انجام شود. همان طور که انتظار دارید، موقفتان از شما در محیط کار قدر دانی کند، شما نیز باید قدر دان زحمات او باشید.

### نکته:

فراموش نکنید که خیلی از اوقات این قدر دانی باید به صورت دوطرفه انجام شود. همان طور که انتظار دارید، موقفتان از شما در محیط کار قدر دانی کند، شما نیز باید قدر دان زحمات او باشید.

