



Kako njegovati zahvalnost?

MJESEC SIJEČANJ



U mjesecu siječanj njegujte zahvalnost!

Blagdansko vrijeme i početak godine često sa sobom donosi propitivanje toga što smo napravili i što očekujemo u sljedećoj godini. Za neke je ovo doba godine obojeno tugom, tjeskobom, beznađem. Razdoblje neizvjesnosti uslijed epidemije još uvijek traje i još mu se ne nazire kraj. Navedeno može značajno narušiti naše raspoloženje i osjećaj dobrobiti. Ipak i u razdoblju obilježenom neizvjesnošću i promjenama možemo pronaći nešto na čemu smo zahvalni.

Riječ zahvalnost potječe od latinske riječi *gratia*, što znači milost, ljubaznost ili zahvalnost (ovisno o kontekstu). Na neki način zahvalnost obuhvaća sva ta značenja i možemo ju definirati na razne načine, ali najčešće se definira kao ugodan osjećaj koji se javlja nakon što se dogodi pozitivan ishod koji je posljedica nekog vanjskog izvora. Zahvalnost je životna orijentacija prema primjećivanju i cijenjenju pozitivnoga u vlastitome životu i svijetu.

Prema dr. Robertu Emmonsu, osjećaj zahvalnosti uključuje dvije faze (2003.):

- 1.U prvoj fazi dolazi do prepoznavanja dobrih stvari u vlastitom životu čime potvrđujemo da život ima elemente koji ga čine vrijednim življenja. Priznanje da smo primili nešto dobro i lijepo usrećuje nas.
- 2.Druga faza uključuje prepoznavanje da neki od izvora ove dobrote leže izvan nas samih. Možemo biti zahvalni drugim ljudima, životinjama, prirodi, Bogu i svijetu.

Brojna istraživanja potvrđuju mnogobrojne dobrobiti reflektiranja zahvalnosti.



Zašto je važno vježbati zahvalnost?

Istraživanja dobrobiti svakodnevnog reflektiranja zahvalnosti pokazala su kako zahvalnost:



- **poboljšava dobrobit**

Izražavanje zahvalnosti može poboljšati opći osjećaj dobrobiti. Zahvalnost je negativno povezana s depresivnim teškoćama, a pozitivno je povezana sa zadovoljstvom životom (Wood, Joseph i Maltby, 2008). To ne znači da osobe s depresivnim poteškoćama nisu zahvalne već da bi vježbe zahvalnosti mogле pozitivno djelovati na njihovu dobrobit.

- **jača socijalne odnose**

Istraživanja pokazuju kako je iskazivanje zahvalnosti moćan alat za jačanje međuljudskih odnosa. Zahvaljivanje onima koji su nam pomogli ili bili uz nas u nama važnim trenutcima jača odnose te povećava povezanost i zadovoljstvo koje osjećamo prema bliskim osobama (Algoe, Gable i Maisel, 2010).

- **poboljšava optimizam**

Osobe koje su se usredotočile na zahvalnost pokazale su veću razinu optimizma u mnogim područjima svog života, uključujući zdravlje i tjelovježbu.

- **povećava osjećaj sreće**

Toepfer, Cichy i Peters (2011.) proveli su istraživanje u kojem su od ispitanika tražili da napišu i pošalju pismo nekome kome su zahvalni. Nakon zadatka, njihova razina sreće i zadovoljstvo bila je značajno veća, čak i tjednima nakon obavljenog zadatka.

- **pomaže da se lakše nosimo sa životnim promjenama**

Ponekad može biti teško prihvatići promjene, a kamoli biti zahvalan na njima. Međutim kada imamo naviku primijetiti dobre stvari proizašle iz promjene, možemo postati fleksibilniji i lakše prihvatići promjene koje se događaju u našim životima.

- **ublažava stres**

Dijelovi mozga koji se aktiviraju kad osjećamo zahvalnost dio su mreža koja se aktivira kada se družimo i doživljavamo zadovoljstvo. Navedeni su dijelovi također povezani s dijelovima mozga koji kontroliraju osnovnu regulaciju emocija te su povezani s oslobođanjem od stresa, a time i smanjenjem болi. Osjećaj zahvalnosti i prepoznavanje pomoći koju dobivamo od drugih smanjuje razinu stresa.

Kako izgraditi/njegovati zahvalnost?

Zahvalnost je način da ljudi cijene ono što imaju umjesto da uvijek posežu za nečim novim u nadi da će ih to učiniti sretnijima. Zahvalnost pomaže ljudima da se preusmjere na ono što imaju umjesto na ono što im nedostaje. Zahvalnost možemo izgraditi i njegovati.

Pismo zahvale

Napišite pismo zahvale ili e-poruku u kojem izražavate svoje zadovoljstvo i zahvalnost osobi koja vam puno znači. Pokušajte se prisjetiti lijepih gesti i zajedničkih trenutaka koji su obilježili vaš odnos, napišite im koje njihove kvalitete cijenite i kako oni uljepšavaju vaš život. Pošaljite, ili još bolje pročitajte naglas, pismo osobi kojoj je pismo namijenjeno. Stvorite naviku slanja barem jednog pisma zahvalnosti mjesečno. S vremenom na vrijeme, napišite jedno pismo i sebi.



Dnevnik zahvalnosti

Zapisivanje stvari na kojima ste zahvalni jedan je od najjednostavnijih i najpopularnijih načina za vježbanje osjećaja zahvalnosti. Cilj je da u dnevnik napišete tri do pet stvari na kojima ste najviše zahvalni. Na ovaj se način fokusirate na sve dobro što vam se dogodilo u određenom periodu. Možete ovo raditi svaki dan ili jednom tjedno, ovisno o vlastitim preferencijama, prilagodite ovu aktivnost da vam bude ugodna i da ona postane nešto što želite raditi. Možete pisati o sitnim radostima, kao što je procvala magnolija u vašem vrtu, ili o velikim darovima koje imate, kao što su vaši najbliži, vaš partner ili prijatelji. Ovu vježbu možete raditi kao **staklenku/kutiju zahvalnosti** tako da na komadiće papira napišete tri stvari na kojima ste zahvalni i ubacite ih u staklenku/kutiju. Možete ju prakticirati zajedno sa svojom obitelji kao i s kolegama na poslu.

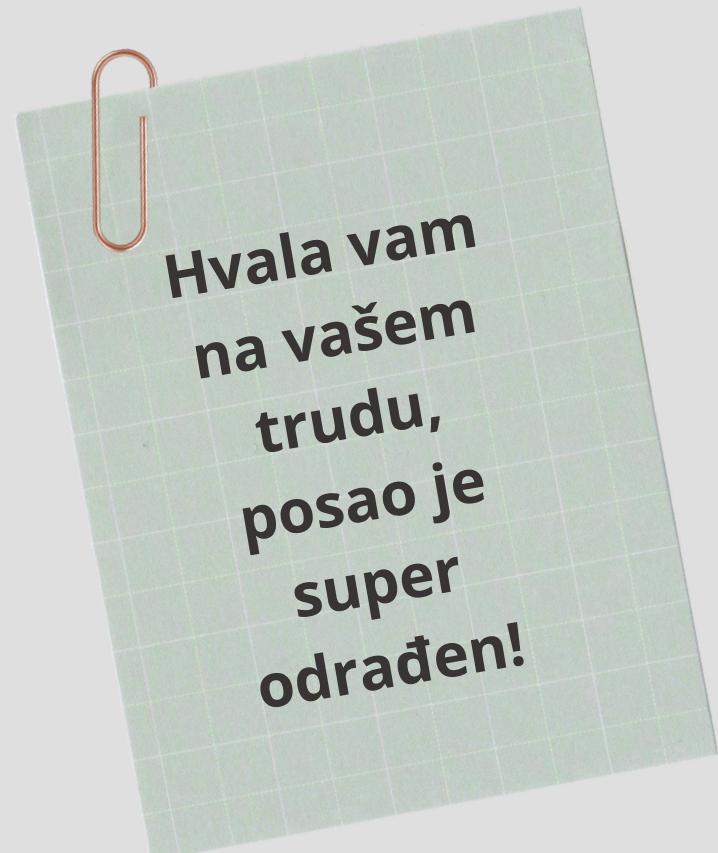


Šetnja zahvalnosti

Izađite van, prošetajte, opažajte i budite zahvalni za sve što vidite i osjetite: drveće, cvijeće, nebo, ptice.



Zanimljivost za radno mjesto

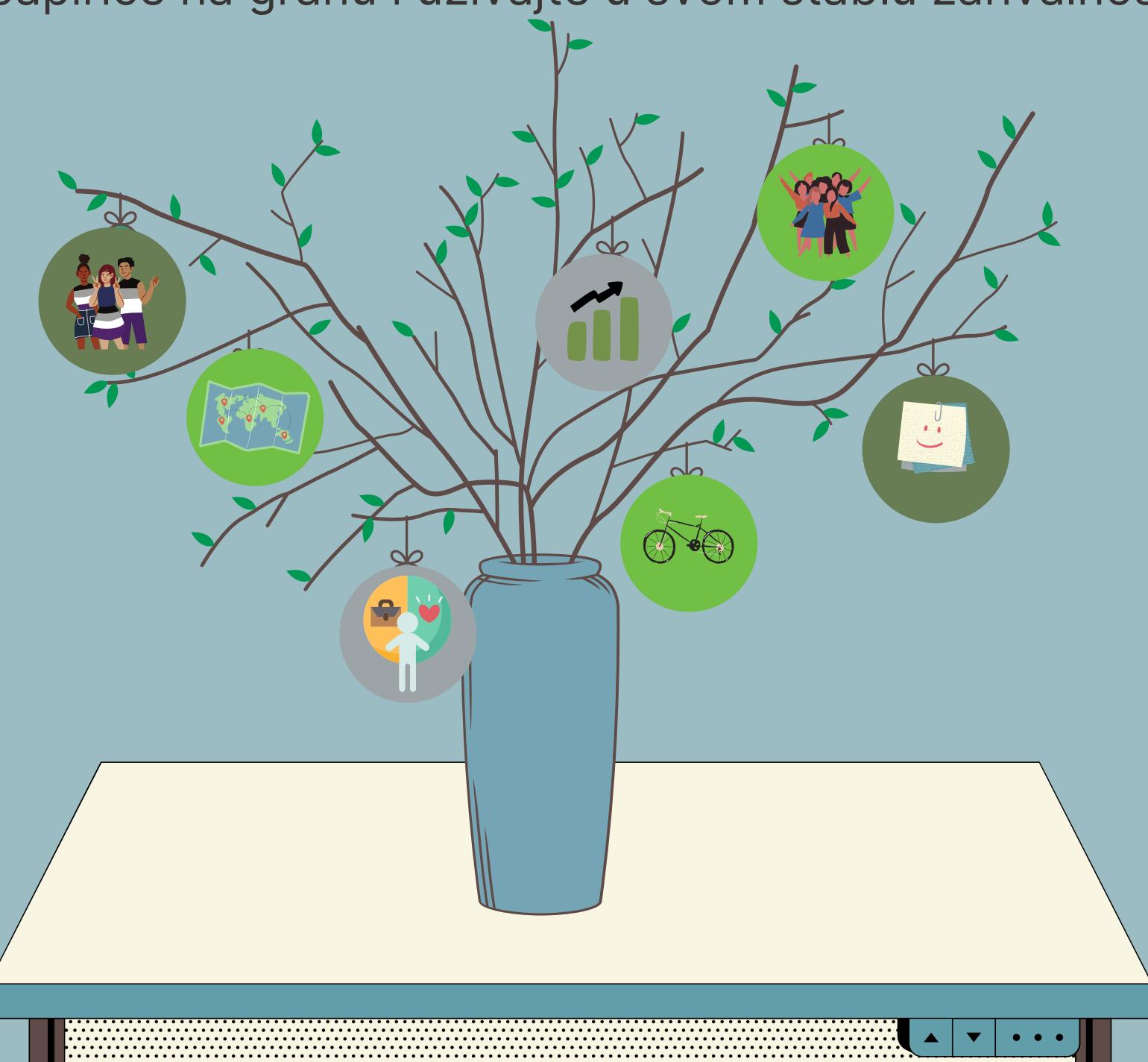


Djelatnici kojima su se njihovi nadređeni zahvalili na njihovom radu i trudu bili su motiviraniji i produktivniji. Istraživanja provedeno na Sveučilištu Pennsylvania provedeno je tako da su zaposlenike koji su radili na prikupljanju donacija slučajnim odabirom podijelili u dvije skupine. Prva je skupina telefonirala kako bi prikupila donacije bivših studenata na isti način na koji su to uvijek činili. Druga skupina dobila je poticajni govor od ravnateljice, koja je djelatnicima zahvalila na njihovim naporima. Tijekom sljedećeg tjedna, djelatnici koju su dobili poruku zahvalnosti uputili su 50% više poziva za prikupljanje sredstava u odnosu na prvu skupinu.

Vježba zahvalnosti na radnom mjestu: Drvo zahvalnosti

Potrebni materijal: grane, ukrasne kuglice ili kamenčići, uže/konac, papir u boji, olovke, vaza i osjećaj zahvalnosti.

1. Izrežite iz papira oblike poput srca, lišća, oblaka itd. Probušite na vrhu izrezanih papirića rupice kroz koje ćete zavezati konac tako da papiriće lakše objesite na grančicu.
2. Stavite kamenčiće u vazu i u sredinu umetnite granu ili više njih.
3. S kolegama na papiriće zapišite stvari na kojima ste zahvalni, a odnosi se na vas kao radni kolektiv i vaše radno mjesto. Možete koristiti i fotografije i crteže.
4. Objesite papiriće na granu i uživajte u svom stablu zahvalnosti.



Literatura:

1. Harvard Health Publishing (2021). Giving thanks can make you happier. Preuzeto s <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier> (pristupljeno 5. siječnja 2021.)
2. Burton, N. (2014). The Psychology of Gratitude. Preuzeto s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201409/the-psychology-gratitude> (pristupljeno 4. siječnja 2021.)
3. Wood, A. M., Joseph, S. i Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.
4. Algoe, S. B., Gable, S. L. i Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233.
5. Cherry. K. (2021). What Is Gratitude? Preuzeto s <https://www.verywellmind.com/what-is-gratitude-5206817> (pristupljeno 5. siječnja 2021.)
6. Ackerman, C. E. (2021). What is Gratitude and Why Is It So Important? Preuzeto s <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation/>



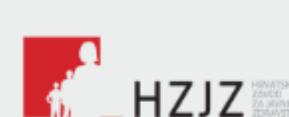
Autor: Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr

www.zivjetizdravo.eu

[FB \[facebook.com/zivjetizdravo.hr/\]\(https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/\)](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR - 10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.