

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأحد ٢ ربيع الأول ١٤٤٨ هـ - 16 أغسطس 2026 م

أخبار النافذة

[عودة إلى حرب المصطلحات والسيرديات محمد صلاح.. فاطرة استثمارية تركية جديدة باب المنذب.. هل يفجر معركة استعادة الدولة في اليمن؟ أين مصر من حلف مكة الثلاثي؟ كيف تقدم إطاراً رائعاً؟ هارتس || تكتل سعودي تركي باكستاني قد يهّمش الولايات المتحدة ويقرب إيران من اتفاق دبلوماسي ميدل إيست مونيتور || الحرب القابلة للاستعلام: عندما يحول الذكاء الاصطناعي «قد» إلى «حب» لماذا يجب عليك خلع حذائك عند وصولك إلى المنزل؟](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التمنية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التمنية البشرية](#)

كيف تقدم إطاراً رائعاً؟





الأحد 16 أغسطس 2026 04:00 م

برى كورت إيلا، اختصاصي علم النفس السريري والمحلل النفسي والأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة جورجتاون، أن الإطراء يمكن أن يضيء يوم الإنسان ويمنحه شعورًا بأنه ملحوظ ومقدّر، إلا أننا غالبًا ما نتردد في التعبير عنه. وبعد 20 عامًا من العمل في علم النفس، يوضح إيلا أن تقديم الإطراء بطريقة فعالة يستند إلى مجموعة من الاستراتيجيات التي تدعمها الأبحاث العلمية.

وبوضح إيلا في مقال نشره في موقع سايكولوجي توداي أن الدراسات تشير إلى أن الناس يقدّرون الإطراءات أكثر مما تتصور، وأن تقديمها يمكن أن يتحول إلى مهارة سهلة التعلم. فالكلمات الطيبة لا تجعل الآخرين يشعرون بأنهم مرئيون ومقدّرون فحسب، بل قد تحسن أيضًا الحالة المزاجية للشخص الذي يقدمها.

كن محدّدًا واجعل كلماتك أكثر تأثيرًا

تشير الأبحاث إلى أن الإطراء كلما كان أكثر تحديدًا، كان تأثيره أفضل في الشخص الذي يتلقاه. فقولك لشريكك إنك تحب قميصه يحمل معنى لطيفًا، لكن إضافة أنك تراه أنيقًا بهذا القميص تجعل الإطراء أكثر تأثيرًا. ويمكن أن يصبح أكثر خصوصية إذا أشرت إلى أن القميص يبرز جمال عينيه الزرقاوين.

ولا يتعلق الأمر بكثرة الكلمات بقدر ما يتعلق باختيار التفاصيل التي تجعل الإطراء شخصيًا وحقيقيًا. فعندما يشعر الطرف الآخر بأنك لاحظت شيئًا محدّدًا فيه، يصبح الإطراء أكثر من مجرد مجاملة عابرة، ويتحول إلى رسالة تقول له: «أنا أراك فعلاً».

الصدق والكرم يصنعان إطراءً يصل إلى القلب

قد يبدو الصدق في الإطراء أمرًا بديهيًا، لكن كثيرين مروا بمواقف شعروا فيها بأن شخصًا ما يحاول التملق لهم أو كسب رضاهم. ويظهر ذلك بصورة أكبر في بيئة العمل، عندما يستخدم أحدهم الإطراء وسيلة للتقرب من شخص يملك نفوذًا أو سلطة.

ويؤكد إيلا أن الإطراء غير الصادق قد يكون أسوأ من عدم تقديم أي إطراء على الإطلاق، لذلك ينبغي أن تكون الكلمات نابعة من قناعة حقيقية. وإذا بحث الإنسان جيدًا، فغالبًا ما سيجد شيئًا يستحق الإشادة، سواء كان صفة جميلة أو سلوكًا إيجابيًا أو تفصيلًا لافتًا في شخصية الآخر.

ولا يقتصر أثر الإطراء على متلقيه؛ إذ تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يقدمون الإطراءات يشعرون هم أيضًا بتحسن بعد ذلك، حتى عندما يشعرون بالقلق أو التردد قبل التعبير عنها.

ومن المفارقات أن الدراسات تشير إلى أننا نقلل من تقدير مدى السعادة التي قد يمنحها إطراءنا للآخرين، وفي الوقت نفسه نبالغ في تقدير مدى الإحراج الذي قد يشعرون به عند تلقيه. ولهذا السبب نتراجع أحيانًا عن قول كلمات كان يمكن أن تصنع فرقًا حقيقيًا.

ويرى الكاتب أن الحياة مليئة بالصعوبات، وأن كلمة لطيفة صغيرة قد تسهم كثيرًا في بناء مشاعر الود وحسن النية بين الناس. وبضرب مثالًا بتجربة شخصية عاشها أثناء كتابة المقال على متن طائرة، عندما أثنت مضيعة طيران على سرواله. ورغم بساطة الموقف، جعله الإطراء يشعر بأن أحدًا لاحظته، ودفعه بدوره إلى الإشادة بشركة الطيران.

وهكذا يمكن للإطراء ان يطلق حلقة إيجابية متتابعة، يبداها شخص بكلمة لطيفة ثم تنتقل المشاعر الإيجابية إلى اخرين.

إطراء الأطفال يحتاج إلى رؤية ما وراء الكلمات

يكتسب الإطراء أهمية إضافية عندما يتعلق الأمر بالأطفال، لأنهم ينظرون إلى والديهم بإعجاب، ويسعون إلى الحصول على رضاهم. ويعني لهم كثيرًا أن يشعروا بأن والديهم يرونهم بوضوح ويقدرّون ما يرونه فيهم.

ولهذا السبب، ينبغي أن يجمع إطراء الأطفال بين التحديد والصدق والكرم. فقول الأب أو الأم للطفل «أنت طفل جيد» يحمل رسالة إيجابية، لكن الإشارة إلى سلوك محدد تجعل الرسالة أكثر عمقًا وتأثيرًا. فعندما يقول أحد الوالدين لطفله: «رأيت كيف كنت لطيفًا مع ذلك الطفل الصغير في الملعب عندما سقط»، فإن الطفل يدرك أن والده لاحظ سلوكه الطيب بالفعل.

ولا يقتصر الاحتياج إلى التقدير على مرحلة عمرية معينة. فنحن جميعًا نريد، في أعماقنا، أن يرانا الآخرون ويقدرّوا الصفات الإيجابية فينا، سواء كنا في الثامنة أو الثمانين.

لذلك، ينصح إيلّا بعدم البخل في تقديم الإطراءات، لأن الكلمات الإيجابية قد تجعل المحيطين بنا أكثر سعادة، وفي الوقت نفسه تمنحنا نحن أيضًا شعورًا أفضل.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/decade-of-childhood/202608/how-to-give-a-great-compliment>

تقارير



[خصم 50% على مونوريل شرق النيل يكشف أزمة التسعير وضعف إقبال محدودي الدخل](#)
الجمعة 22 مايو 2026 06:30 م

تقارير



[استغاثة عاجلة لإنقاذ حياة الدكتورة شيرين شوقي المعتقلة بسجن العاشر من رمضان](#)
الأربعاء 15 أبريل 2026 11:00 م

مقالات متعلقة

؟في فاقثلا عضاوتلا ن ع م لالعا ساك انملعي ن أنكم انا

ماذا يمكن أن يعلمنا كأس العالم عن التواضع الثقافي؟
؟يسفدلا فيكتلاو قركاذلا ابرورض ن ايسنلا دعي انا م : ن ايسنلا قيفخلا قوقلا || ي ادوتي جولوكياس

؟تاذلا ةرمدملا امتاداعق لطي يذلا ام

ما الذي يطلق عاداتنا المدمرة للذات؟

ي تاذلا ي عولاو ةمكحلا ززعنو ريكتلا ي قترت ايله س مخ || ي ادوت ي جولوكياس

سايكولوجي توداي || خمس هدايا ترتقي بالتفكير وتعزز الحكمة والوعي الذاتي

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026