**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد :فهذه الحلقة**

**التاسعة والستون في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

**\*البذل و العطاء يحسن المزاج و يعزز الأنا :**

**من لا يعطي .. وجوده وعدمه سواء!, وعلى قدر عطائك يفتقدك الأخرون! فهل جربت يوماً أن تعطي يتيماً لمسة حنان ؟ اهتمام ؟ عطف ؟هل جربت يوماً أن تفرح مسكيناً بهدية أو أي شيء مما تجود به يداك ونفسك مما أعطاك الله ..مما لاشك فيه, فالأفعال اللطيفة، مثل أعمال التَّطَوُّع تعطي شُعُوراً بهدف في الحياة, و تعزز "الأنا" كما تشعر بالسَعَادَة والرضا أكثر عن الحياة. وقد تعزز صحتك النفسية.لأن الله عز وجل يقول: (لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون) - و من احد معاني البر لغويا : المكان المتسع الفسيح المريح الذي يجلب السعادة.**

**. يوافق معظم الناس على أن العطاء ليس فكرةٌ جيدة فقط. بل قد يحسن أيضاً من الصحة النفسية. فقد يظن البعض أحياناً بأن الصحة هي ما يملكونه: الدخل والمنزل والسيارة والعمل. لكن تظهر الأدلة على أن ما يقوم الناس به له تأثير أكبر على الصحة النفسية.تعني الصحة النفسية الشعور بالرضا عن النفس وعن العالم المحيط والقدرة على التأقلم مع الحياة بالطريقة التي يرغب بها المرء.ان العطاء لا تنحصر نتائجه على المحتاجين بل على المعطين ايضا . انه معاكس تماما للأنانية والبخل . فهو نوع من الكرم والخلق الرفيع إذ انه لا يرتبط بأيه توقعات شخصية .فأفضل العطاء من القلب. حينما تمد يدك لترفع وتنشل به شخصا أخر .... انه افضل تدريب للنفس حينما تنزل الى الأسفل لترفع الى الأعلى شأن إنسان أخر .فالعطاء هو السلوك المتميز بالإيثار والشعور بالانتماء الإنساني والخلقي التلقائي الموجه لشخص او مجموعة من الناس دون قيود او شروط سابقة او لاحقة . يخلو من انتظار أي ردود فعل .انه العمل التلقائي المتدفق من القلب مباشرة تجاه الانسان والكائنات الاخرى والحياة , فيتجاوز حدود الواجب والولاء والالتزام العرفي والاجتماعي , لان في الولاء والالتزام و الواجب قيود " التزام تجاه الأخر " . انه يعتمد على نظرة ومفهوم الإنسان للحياة و للانسانيه , وليس مجرد إجراء السلوك العطائي فقط .و العطاء يحوي شتى أنواع السلوكيات الإنسانية ذات المنفعة للآخرين من المودة و الحنان و العاطفة لقلب الطفل, والمريض , والكبير , والمسكين , و أصحاب الكروب والاحتياجات .**

**و إعطاء الفرصة للشكوى , والتلاطف و التعاطف , والمساعدة المالية , والتثقيف , والتعليم , والإسناد , والتوجيه , والمشاركة , والمساعدة في الجهد والوقت والمعرفة .... الخ . ولا يستثنى من ذلك أي إنسان بغض النظر عن عرقه ودينه وحتى الاشخاص غير المحتاجين , ولنا في قول الرسول عليه الصلاة والسلام " لا تباغضوا ولا تقاطعوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخوانا " خير مثال .**

**الى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته**