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

**الثالثة والسبعون في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

**\*** **الفوائد النفسية والعصبية للعطاء :**

**لا تنحصر نتائج العطاء على المحتاجين بل على المعطين أيضا، فالعطاء هو السلوك المتميز بالإيثار والشعور بالانتماء الإنساني والخلقي التلقائي الموجه لشخص أو مجموعة من الناس بدون قيود أو شروط سابقة أو لاحقة، ويخلو من انتظار أي ردود فعل.**

**إنه العمل التلقائي المتدفق من القلب مباشرة تجاه الإنسان والكائنات**

**الأخرى والحياة، فيتجاوز حدود الواجب والولاء والالتزام العرفي والاجتماعي؛ لأن في الولاء والالتزام والواجب قيود “التزام تجاه الآخر”، إنه يعتمد على نظرة ومفهوم الإنسان للحياة والإنسانية، وليس مجرد إجراء السلوك العطائي فقط.**

**والعطاء يحوي شتى أنواع السلوكات الإنسانية ذات المنفعة للآخرين من المودة والحنان والعاطفة لقلب الطفل، والمريض، والكبير، والمسكين، وأصحاب الكروب والاحتياجات. وإعطاء الفرصة للشكوى، والتلاطف والتعاطف، والمساعدة المالية، والتثقيف، والتعليم، والإسناد، والتوجيه، والمشاركة، والمساعدة في الجهد والوقت والمعرفة…إلخ.**

**إن العطاء أقوى وسيلة لإسعاد الذات كما تؤكد معظم الأبحاث، حينما تصبح احتياجات الناس أمامك وتحلها بالعطاء، وفي هذه الآلية، فإن الإنسان يجد ذاته، ويتمتع بطعم الحياة وأهدافها، ناهيك عن أنها ترفع الهم والكرب عن الآخرين، وتزيل عنهم الشعور بالحزن والحسرة وتحديات الحياة.**

**وأثبتت أبحاث العام 2007 أن الأشخاص ذوي العطاء تختلف وظائف**

**أجزاء من أدمغتهم عن البخلاء، ذلك أن الأشخاص الذين يعطون تتأصل لديهم هذه الممارسة في عقليتهم ونظرتهم الى العالم والآخرين، وليست فقط مجرد ممارسة سلوكية مجردة من الإحساسات النفسية والروحانية، أي أن هناك اختلافا في المفاهيم والنظرة الوجودية للإنسان والعالم والحياة.**

**أما بالنسبة للتغيرات الهرمونية الدماغية في عملية العطاء؛ فوجد العالمان في علم الأعصاب جيوردن جرامفان وجورج مال، العام 2006، أن العطاء يستحث جزأين مهمين من الدماغ في المركز العاطفي ما يعرف بـ”ميزولمبيك وسيبلونغيوال”، واللذين يؤديان وظيفة التعزيز السلوكي؛ أي إعادة وتكرار السلوك نفسه بعد الشعور بالنشوة والفرح، واستحثاث المنطقة الدماغية المسؤولة عن الانتماء الاجتماعي والشعور بالروابط الاجتماعية العاطفية الدافئة والحميمية، وأن العطاء لا يعمل على تثبيط الأنانية فقط، بل يؤدي الى الشعور بالغبطة والسعادة.**

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