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

**السبعون في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

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

**إنه أقوى وسيلة لإسعاد الذات كما تؤكد معظم الابحاث .**

**حينما تصبح احتياجات الناس أمامك وتحلها بالعطاء , وفي هذه الآلية فان الانسان يجد ذاته , ويتمتع بطعم الحياة و أهدافها , ناهيك أنها ترفع الهم والكرب عن الآخرين , وتزيل عنهم الشعور بالحزن والحسرة وتحديات الحياة**

**و أثبتت أبحاث عام 2007 .أن الأشخاص ذوي العطاء يختلف وظائف أجزاء من أدمغتهم عن البخلاء . ذلك أن الاشخاص الذين يعطون تتأصل لديهم هذه الممارسة في عقليتهم ونظرتهم الى العالم والآخرين , وليست فقط مجرد ممارسة سلوكية مجردة من الإحساسات النفسية والروحانية , أي ان هناك اختلاف في المفاهيم والنظرة الوجودية للإنسان والعالم و الحياة. تشير العديد من الدراسات إلى أن أفعال العطاء الصغيرة منها والكبيرة مرتبطة بتحسين الصحة النفسية.على سبيل المثال وجدت دراسة أجريت عام 2004 على 373 مسنٍ أن بعض سمات الصحة النفسية كانت أعلى عند أولئك الذين عملوا في مشاريعٍ تطوعية مقارنة مع غيرهم.ناهيك عن التغيرات الهرمونية الدماغية في عملية العطاء::**

**فالعالمان" Jorge Mall – Jordan Garamfan جيوردن جرامفان ,**

**و جورج مال " في علم الأعصاب وجدا دلالات علمية باستخدام الرنين المغناطيسي عام 2006 ان العطاء يستحث جزئين هامين من الدماغ في المركز العاطفي ما يعرف ب " ميزولمبيك - Mesolimbic " و ( Sublingual cortex – سيبلونغيوال ) , واللذان يؤديان وظيفة التعزيز السلوكي . أي اعادة وتكرار نفس السلوك بعد الشعور بالنشوة والفرح , واستحثاث المنطقة الدماغية المسؤولة عن الانتماء الاجتماعي والشعور بالروابط الاجتماعية العاطفية الدافئة والحميمة , وان العطاء لا يعمل على تثبيط الأنانية فقط , بل يؤدي الى الشعور بالغبطة , والسعادة**

**اما عن فوائد العطاء على الجسم , والنفس , والروح , فالعطاء عمليه تؤدي الى تحرير الانسان من الضغوطات النفسية والجسدية , فالأبحاث والدراسات وجدت ان النتائج التالية للعطاء هي :**

**- بعض الابحاث وجدت انه ينشط جهاز المناعة الجسدية**

**- التقليل من الشعور بالألم الجسدية العضوية و الجسدية النفسية .**

**- استحثاث العواطف الايجابية التي تشعر الانسان بالحيوية , والطاقة , والاستمتاع و الصحة الجسدية .**

**- التقليل من الاتجاهات السلبية لدى الانسان كالنزعة العنفية , والعدوانية**

**- تحسين الوضع الفسيولوجي للجسم " أي تنظيم عمل أجهزة الجسم بشكل سليم " بإزالة الضغوطات النفسية .**

**- الشعور بالمرح والانبساط والنشوة والفرح , وهذا ما يؤدي الى الاستمرارية في العطاء . و نتيجة لتكرار هذه المشاعر المريحة , وإزالة الضغوطات فان المزاج يكون دوماً في أحسن الأحوال .**

**- زيادة افرازات الهرمونات المخدرة الدماغية الطبيعية " Endorphins –**

**الاندورفين " وهذا ايضا ما يساعد على المزيد من الارتياح والنشوة , وتعزيز السلوك العطائي , ويؤدي الى ارتفاع المزاج .وبالتالي فان إحدى الوسائل الكبرى لجلب السعادة هو ان تعطي شيئا الى غيرك دون انتظار ردود فعل .انه العطاء الذاتي التلقائي..... انك تستطيع رؤية هذه السعادة من خلال وجوه الآخرين الذين أعطيتهم ,من خلال ابتسامة الطفل والشيخ , والمريض.... , ومن خلال العلاقة الحميمة الدافئة بينك وبينهم .**

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