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

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

**\* الفوائد النفسية والعصبية للعطاء :**

**أما عن فوائد العطاء على الجسم والنفس والروح، فالعطاء عملية تؤدي الى**

 **تحرير الإنسان من الضغوطات النفسية والجسدية، فالأبحاث والدراسات**

 **وجدت أن للعطاء النتائج الآتية:**

**– بعض الأبحاث وجدت أنه ينشط جهاز المناعة الجسدية.**

**– التقليل من الشعور بالآلام الجسدية العضوية والجسدية النفسية.**

**– استحثاث العواطف الإيجابية التي تشعر الإنسان بالحيوية، والطاقة، والاستمتاع والصحة الجسدية.**

**– التقليل من الاتجاهات السلبية لدى الإنسان؛ 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. ونتيجة لتكرار هذه المشاعر المريحة، وإزالة الضغوطات، فإن المزاج يكون دوماً في أحسن الأحوال.**

**– زيادة إفرازات الهرمونات المخدرة الدماغية الطبيعية “الاندورفين”، وهذا أيضا ما يساعد على المزيد من الارتياح والنشوة وتعزيز السلوك العطائي، ويؤدي الى ارتفاع المزاج.**

**وبالتالي، فإن إحدى الوسائل الكبرى لجلب السعادة هي أن تعطي شيئا الى غيرك بدون انتظار ردود فعل. إنه العطاء الذاتي التلقائي، إنك تستطيع رؤية هذه السعادة من خلال وجوه الآخرين الذين أعطيتهم، من خلال ابتسامة الطفل والشيخ والمريض..، ومن خلال العلاقة الحميمية الدافئة بينك وبينهم.**

**فالعطاء كالعطر يصيبك قبل الآخرين، إنه الذي يجعلك تشعر بالسعادة حينما تعطي الآخرين بحرية. واعلم أنك سوف تبقي من خلال ذلك مكانا شحيحا للشعور بالكآبة والحزن. وتبني مكانا فسيحا للشعور بالسعادة والمرح والارتياح لك أولا ومن ثم للذين أعطيتهم، فكما يؤكد الباحثون فإن الإنسان الذي يعطي يشعر بالسعادة أكثر من الذي يأخذ.[ الأنترنت – موقع الفوائد النفسية والعصبية للعطاء – عمان - الدكتور محمد عبدالكريم الشوبكي مستشار واختصاصي الأمراض العصبية والطب النفسي ]**

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