



أهمية الإحسان واللطف في حياتنا



13 نوفمبر

يوم عالمي سعيد للاحتفاء
بالإحسان واللطف

في ظل ما تشهده حياتنا ويشهده العالم من
المُجريات الكثيرة، لنقتطع لحظات من الزمن للتوقف
مع النفس والاحتفاء بالإحسان واللطف.

يُحتفل باليوم العالمي للإحسان واللطف في 13 نوفمبر، وجزء من مهمة الحركة العالمية للإحسان
واللطف يتمثل في إلهام الأفراد وتشجيعهم على ممارسة المزيد من الإحسان واللطف من خلال
تعزيد ترابط الأمم لجعل العالم مكاناً أكثر إحساناً ولطفاً. لقد بدأت اليابان هذه الحركة غير الربحية في
عام 1997 وقد انضمت إليها حتى الآن 35 دولة على الأقل على مستوى العالم.

تتمثل الفكرة في تذكّر قوة الإحسان واللطف للتأليف بين قلوب الناس وإيجاد عالم يتسم بالإحسان
واللطف. ألا يبدو ذلك أمراً مذهلاً، أليس كذلك؟ وهل اتصاف الإنسان بالإحسان واللطف وممارستها
سلوكياً أمراً يحدث فرقاً في الحياة؟ الإجابة باختصار "نعم." والإجابة المسهبة تتمثل فيما يلي ...

الفوائد العديدة للإحسان واللطف

يمكن لاتصاف الإنسان بالود الصادق ومراعاة الآخرين ومعاملتهم بكرم ومساعدتهم أن يحسّن السعادة
والرفاهية للمرء. إذ إن الأفراد الذين يمارسون سلوكيات الإحسان واللطف ثبت أنهم يصبحون أكثر
سعادة ونشاطاً ويرتفع تقديرهم للذات بشكل كُلي. كما يترجح أن تطول أعمارهم أيضاً ويتمتعون بحياة
صحية أكثر. وهذا لأن اتصاف الإنسان بالإحسان واللطف يثير إفراز الهرمونات المحسّنة للحالة المزاجية
وهرمونات السعادة، مثل الأوكسيتوسين والإندورفين والسيروتونين والكورتيزول. ويمكن لهذه المواد
الكيميائية أيضاً التي يفرزها الجسم بشكل طبيعي أن تخفف الألم وتقلل ضغط الدم وتقليل الضغط
النفسي والقلق والاكتئاب.

كما أن مساعدة الآخرين يمكن أن تساعد على بناء العلاقات الاجتماعية وتكوينها. وهذا يمنحك إحساساً
بالانتماء والمجتمع والهدف وهو ما يساعد على تقليل خطر الاكتئاب والقلق. وحسب التعريف فإن
الإحسان واللطف يهدف إلى مساعدة الآخرين، وليس مساعدة الشخص لنفسه، كما أن لديه أثراً
طيباً بالفعل. ويدل الواقع العملي على أن الإحسان واللطف يمكن أن يحول وجهات النظر ويغير حياة
الإنسان بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

Optum

وبالنسبة للأطفال، فإن اللطف وتعلّم الاتصاف باللطف يمكن أن يساعدهم على تقدير ما لديهم من نعم، وعدم مقارنة أنفسهم بالآخرين بشكل سلبي. كما يساعدهم على التركيز وتحسّن الأداء التعليمي وتقليل التئمّر.

وأما بالنسبة للشخص الذي يعيش مصابًا بحالة صحية نفسية أو اضطراب تعاطي المواد المخدرة، فإن معاملته بالإحسان واللطف يمكن أن تمنحه الأمل والارتباط بالعالم حوله وقيمة للحياة. هذه هي العناصر الرئيسة للتأقلم مع حالته أو التعافي منها أو التعامل معها بنجاح.

وأما بالنسبة للناس بصفة عامة، فإن الاتصاف بالإحسان واللطف يمكن أن يحقق لهم الرضا بالحياة، وأن يحسّن صحتهم البدنية والنفسية وأن يزيد التعاطف والتراحم وأن يقوي العلاقات الاجتماعية فضلًا عن العديد من المنافع الأخرى. وفي الواقع، يترجّح أن يتمتع الناس الذين يتصفون بالإحسان واللطف بحياة أطول وأكثر صحة.

وبالنسبة للعالم، عندما يصبح الناس يتعاملون بالإحسان واللطف تجاه بعضهم، يساعد ذلك على إيجاد مجتمعات أكثر أمانًا وإيجابية ودمجًا للأفراد.

اختيار الاتصاف باللطف (وزيادة الإحسان)

مع انطواء اللطف على العديد من الفوائد الجمّة، قد يبدو أنه ليس بوسع كل إنسان أن يعزز الإحسان واللطف وينشره. فيما يلي بعض الطرق للشروع في ذلك على المدى القصير وخلال مختلف مراحل الحياة.

• **فعل شيء ما** – من الأشياء المتميزة المتعلقة بالإحسان واللطف أنه يوجد طرقًا لا تُحصى لممارسته سلوكًا وبذلك يمكنك اختيار ما يبدو مناسبًا لك. سواء كان ذلك فعلًا عابرًا أو مقصودًا، أو عفويًا أو مخطّطًا له، مثل مساعدة صديق أو غريب أصابته الحاجة أو لا، فالاتصاف بالإحسان واللطف سلوك قد يستغرق الثواني أو الساعات، وقد يتكلف أموالًا أو يكون مجانيًا.

• **التحلي بالترحاب** – المساعدة تحدث فرقًا إيجابيًا في حياة الشخص الآخر اليومية وذلك من خلال مساعدتهم على الشعور بأنهم محط اهتمام الآخرين وينعمون بالأمان والترحاب. فتحقيق هذا يمكن أن يكون من خلال سلوك بسيط مثل إلقاء التحية على شخص ما بـجوارك، أو الجلوس إلى جوار زميل عمل لا تعرفه في اجتماع فريقك، أو تقديم نفسك إلى جيرائك الجُدّد للتعارف.

• **الاتصاف بالاهتمام الشغوف** – معظم الناس يحبون أن يعاملهم الآخرون بطريقة لطيفة وباهتمام، ويحبون أن يشعروا بالاندماج مع الآخرين بطريقة منسجمة. ولكن هذا معناه الحقيقي يختلف من شخص إلى آخر. لذلك، احرص على بذل قصارى جهدك لمعاملة الآخرين كما يفضلون ولا احترام الحدود الشخصية. وإذا كنت متشككًا، فاسألهم عما يروق لهم. وكذلك ابذل أقصى ما بوسعك لتقدير الآخرين، الذين لديهم طرق مختلفة لرؤية العالم والعيش فيه، ومنحهم المساحة التي تناسبهم لذلك.

• **تقديم الدعم للآخرين** – تحمّل أنت (والآخرون) مسؤولية إيجاد بيئة تتسم بأجواء الترحيب. فإذا سمعت أو رأيت شيئًا ما يمكن أن يهدد شعور شخص آخر بالأمان أو القبول، فعالج الأمر بطريقة مهذبة وصارمة في نفس الوقت.

• **التفكير الذاتي** – يمكن التفكير في طرق من خلالها يمكنك تعزيز التعاطف في ذاتك، مثل كشف التحيزات اللاواعية لديك والتعامل معها، وإعادة صياغة أنماط التفكير السلبية، والسعي لفهم وجهات النظر الجديدة أو المختلفة.

• **التعهد بالالتزامات** – احمل نفسك على فعل عدد معين من أعمال الإحسان على الأقل في إطار زمني محدد، مثل ثلاثة أفعال إحسان عابرة كل يوم، أو التطوع مرة في الأسبوع، أو قضاء 5 دقائق في التفكير الذاتي أو مهما كان ما يناسبك من أمور. وتتبع تقدمك وارصد الشعور الذي يحققه بداخلك.

• **ابدأ بنفسك** – كن لطيفًا تجاه نفسك واعتن بسعادتك ورفاهيتك. وهذا يعني إعطاء نفسك نفس الاحترام والصبر مما تعطيه للآخرين أيضًا. خصص وقتًا "لنفسك" وتناول الأطعمة الصحية واحصل على النوم بالقدر الكافي وحافظ على النشاط. إذ إن هذه الممارسات للاعتناء بالنفس يمكن أن تساعد على شعورك بمزيد من القوة على المستوى النفسي والعاطفي والبدني. وعندما تشعر بحالة أفضل، يصبح اتصافك بالإحسان واللطف تجاه الآخرين غالبًا أسهل.

المصادر

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) آخر مراجعة في أكتوبر 2022.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind.](#) آخر مراجعة في أكتوبر 2021.

World Kindness Movement, [We are Kinder.](#) آخر وصول في 21 أغسطس 2024.

Optum

optum.com

تُعدّ Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعدّ كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعيّنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعدّ Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum, Inc. 2024 جميع الحقوق محفوظة. WF14409809 328200-092024 OHC