

دوبامين العطاء

كيف تطلق الزكاة والصدقة
هرمونات السعادة المستدامة؟

د. خميس بن عبيد العجمي

رئيس الاتحاد العربي للمدارس الخاصة
رئيس مجلس أمناء مدارس كينو الخاصة بسلطنة عمان



في زمن تتسارع فيه وتيرة الحياة، وتتصاعد فيه الأصوات المنادية بالإنجاز والتملك، نجد أنفسنا غارقين في دوامة البحث عن السعادة في المتاهات الخاطئة، فتارة نركض وراء الثروات كما يركض الظمآن وراء السراب، وتارة أخرى نتسابق للوصول إلى قمم الشهرة والمجد، ظانين أن في ذلك مفتاح الرضا والطمأنينة، وتارة ثالثة نجد ذواتنا نلهث وراء ممارسات شتى محرمة كالتعاطي والمخدرات والعلاقات غير المقبولة شرعاً من منطلق السعي نحو تحقيق سعادة هي في حقيقتها سعادة زائفة مؤقتة زائلة.

إلا أن الحقيقة المذهلة، التي تكشفها الحكمة الإلهية والتجربة الإنسانية على حد سواء، هي أن السعادة الحقيقية لا تُشترى بالماديات، ولا تُبنى بالمناصب، بل تُزرع في القلوب من خلال فعل بسيط وعميق في آن واحد ألا وهو العطاء.

فقد جاء الإسلام، بنظرته الشمولية للحياة والإنسان، ليقدم الزكاة والصدقة لا كفرائض مالية أو واجبات اجتماعية، بل كخارطة طريق نحو السكينة النفسية، واستثمار حقيقي في رصيد السعادة الدائمة.

فهني معادلة ربانية عجيبة مفادها:

كلما أعطيت أكثر، امتلأت روحك بالرضا والسلام.

فالسعادة سرٌّ من أسرار الكون، لا تباع في الأسواق ولا تشتري بالأموال، بل تكتشف في لحظة العطاء الصادق، آنذاك ستشعر أن يدك التي تعطي أسعد من اليد التي تأخذ، وهذا هو الطريق الذي سبق به الإسلام النظريات النفسية الحديثة بأكملها بقرون طويلة، حين أدرك الإنسان أنه قد خلق ليعطي لا ليأخذ فقط، وأن في العطاء شفاءً للروح وغذاءً للقلب، ومصدرًا لا ينضب للسعادة الحقيقية، فالعطاء النابع عن الصدقة والزكاة هما منبعاً السعادة الحقيقية بعيداً عن الزيف الذي ندعيه دون عطاء.

ومرجع تلك السعادة التي نجدها في العطاء هاهنا، أن المتصدق والمتزكي كلاهما سيشعران بتحرر نفسيهما من قيد الطمع، إذ يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (الحشر: 9)، فالشح هو الطمع المرضي، الذي هو أيضاً السبب الرئيسي للقلق والاكتئاب، وهو ما يخلق دوامة نفسية مدمرة، فيصبح الإنسان أسيراً لرغباته المادية اللامحدودة، فكلما امتلك أكثر، ازداد خوفه من فقدان ما يملك، وتضاعف جشعه للمزيد، فهذه الدوامة تولد القلق المزمن والاكتئاب والشعور بعدم الرضى، وعلى النقيض منه فالعطاء يعيد التوازن النفسي للإنسان.

ومن أسباب السعادة الناتجة عن العطاء أيضاً، أن الجسم في حالة العطاء يفرز هرمونات السعادة مما يشعرنا بالسعادة عند مساعدة الآخرين، فقد أكدت الدراسات أن العطاء ليس فعلاً أخلاقياً فحسب، بل استثمار عصبي-نفسي يحسن الصحة، فيرفع هرمون الدوبامين بنسب تصل إلى 42%، مما يحقق تأثيراً تراكمياً يعمل على رفع نسبة الرضا عن الحياة بنسبة 32%، وتقليل أعراض الاكتئاب بنسبة 40%، وتحفيز هرمونات الترابط الاجتماعي بنسبة 15%، مما يعزز الشعور بالثقة والتواصل، ورفع نسبة هرمون الاستقرار العاطفي بنسبة 20%، فالعطاء هو أقوى مُعدّل كيميائي للدماغ، وهو ما يصنع الفرحة.

فضلاً عن أن العطاء يطفئ التوتر النفسي والقلق والندم والشعور بالذنب، فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (الصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار) (رواه الترمذي)، كما أن العطاء يُعزّز الشعور بالهدف والمعنى الذي يبحث عنهما الإنسان بطبعه، فعندما يُعطي، يشعر بأنه جزء من شيء أكبر منه، وأن حياته لها هدف وقيمة، وهذا واحد من أهم المشاعر التي تسبب له السعادة المستدامة.

وهذه الأسباب التي ترتبط بالعطاء الناتج عن الصدقة والزكاة، تعطي جرعة مزدوجة من السعادة، للمعطي والآخذ؛ فالمعطي يشعر بالطمأنينة والبركة، إذ يقول الله تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ (التوبة: 103)، فالزكاة فيها تطهير للنفس من الشح، والمال من النقص، فعندما يخرج الإنسان زكاة ماله، فهو لا يطهر ماله فحسب، بل يطهر قلبه من التعلق المفرط بالدنيا، ويستشعر المعطي حدوث البركة المادية والمعنوية، مما يقلل من التوتر والقلق المرتبط بالمستقبل المالي، ويدفعه للشعور بالرضا عن النفس، والفخر الإيجابي بما قدمه، والامتنان لله على نعمه التي مكنته من العطاء.

والآخذ ترتبط سعادته بما تحقق له من كرامة وإذهاب للحرج، فالإسلام يحفظ كرامة الفقير بجعل الصدقة حقاً (في الزكاة) لا منةً، وهذا النهج يحمي الكرامة الإنسانية ويمنع الشعور بالمهانة أو الدونية.

وبتلك السعادة المزدوجة للطرفين، يسود العطاء في المجتمع، مما يعني تراجع النفوس عن الحقد والحسد بين الطبقات، وتزايد روح التكافل والتراحم، وهذا المناخ الاجتماعي الإيجابي ينعكس على سعادة الجميع.

ومن أهم ما يميز السعادة المنبثقة عن العطاء، كونها سعادة مستدامة أولاً، لا تعتمد على الظروف الخارجية، بل هي سعادة داخلية ومستقلة، فالمتصدق والمتزكي كلاهما يستطيع أن يشعر بالسعادة حتى في الظروف الصعبة، لأن مصدر سعادته هو عطاؤه لا ما يملكه، فهو منطلق في عطائه من دعوته لله بتمكينه ومنحه التوفيق والتيسير للعطاء، فحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، ...) (رواه مسلم) يؤكد أن أثر العطاء يستمر حتى بعد الموت، مما يعطي شعوراً بالخلود والاستمرارية.

وثانياً، كون العطاء يعمل على القضاء على أسباب التعاسة من جذورها، فالزكاة تُقلِّل الفقر والحاجة في المجتمع، وهما من الأسباب الرئيسية للاكتئاب والقلق والجريمة، كما أنَّها تذكر الإنسان بأنَّه جزء من نسيج اجتماعي أكبر، فتُخفِّف شعوره بالوحدة والانعزال، فعندما نعالج هذه المشاكل جماعياً، فإنَّنا نخلق بيئة أكثر سعادة وأمناً للجميع.

كما أنَّ العطاء يكسر حلقة التفكير في الذات وهذا سبب ثالث لكون السعادة مستدامة، فالعطاء يحول انتباه الإنسان إلى مشاكل الآخرين واحتياجاتهم، ويدفعه لوضع مشاكله الشخصية - وخاصة المالية منها- في منظور أوسع، ممَّا يقلِّل من وطأتها النفسية عليه.

فضلاً عن كون العطاء امتداداً للبعد الروحي والتربوي، فالعطاء فيه تزكية للنفس وتطهير لها من الأمراض الروحية، وفيه توثيق لصلة العبد بربه، فعندما يتصدق الإنسان، فهو يؤكِّد ثقته في رزق الله وحسن تدبيره، وهذه الثقة تخلق سكينة روحية عميقة وطمأنينة لا تهتز بتقلبات الحياة، وفي العطاء تربية على التواضع، فالغني الذي يعطي الفقير يتذكَّر أنَّ الغنى والفقر بيد الله، وأنَّه قد يكون في موضع المحتاج يوماً ما، وهذا التواضع يحميه من الغرور والكبر، ويجعله أكثر إنسانية وسعادة.

والعطاء لا ينتظر منَّا أن نصبح أغنياء لنمنح، بل أن نبدأ بما نستطيعه ونملكه مهما كان قليلاً، فالعطاء ليس مادياً وحسب، فقد يكون بالوقت كالتطوع في عمل الخير، و في المهارة، كتعليم الآخرين مهارة، وبالعاطفة كالاستماع لمن يحتاج للحديث من منطلق جبر الخواطر، وبالابتسامة، فالتبسم في وجه الآخرين صدقة، كما أنَّه ليس مرتبطاً بالكم، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اتقوا النار ولو بشق تمرّة)، (متفق عليه)، هذا يؤكِّد أنَّ العبرة بالنية والاستمرار، فابداً صغيراً واستمر، حتّى وإن كان بالخفاء، فالعطاء السري له أثره ووقعه الخاص في النفس، لكونه يمنح المتصدق شعوراً بصدق نيته وبعده عن الرياء، ممَّا يضاعف من شعوره بالرضا والسكينة، فيقول الله تعالى: ﴿إِنْ تَبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ ۚ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهُهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (البقرة: 271)

ختاماً،

ففي عالم يعاني من وباء الاكتئاب والقلق، يقدم لنا الإسلام حلاً بسيطاً وعملياً ألا وهو "العطاء"، لا كعبادة وحسب، بل كطريقة حياة تصنع السعادة وتديمها، فالزكاة والصدقة ليست مجرد "أموال تُعطى"، بل أدوية نفسية وصفها الله لنا قبل أن يكتشفها علم النفس الحديث بقرون، فكلمًا شعرت بالضيّق أو الحزن أو القلق، تجد العلاج في قوله تعالى: ﴿وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ﴾ (سبأ: 39)، وتجده في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: (داووا مرضاكم بالصدقة).

فالسعادة الحقيقية لا تُشترى بالماديات، بل تُصنع بالعطاء، فلا تنتظر انتهاء مشاكلك لتساعد الآخرين، بل ساعد الآخرين لتحلّها، فالسعادة الحقيقية تبدأ عندما تضع يدك في يد غيرك.