

## فوائد البحر في علم النفس



علم النفس مَعنيّ بدراسة السلوك والعقل الإنساني، بما فيها مشاكلُ الأفراد في الحياة اليومية، ويهدف هذا العلم إلى فهم السلوك الإنساني وتفسيره والتنبؤ بما سيكون عليه وضبطه والتحكّم فيه، ومن هنا، يجب الحفاظ على الصحّة النفسية جيّدًا فهي من العوامل التي تطيلُ عمرَ الإنسان، وهناك الكثير ممّا سخّرَه اللهُ تعالى ليحقّق الانسجام بين النفس البشرية والكون من حوله، ومن ذلك الطبيعة، من أشجارٍ وجبالٍ وبحارٍ، والتي خلقها اللهُ لتؤثّرَ إيجاباً على الصحّة النفسية والروحية والجسمانية، فهذه الشواهدُ لم تُخلَقْ إلاّ هباءً، ومن أهمّ هذه النعم الطبيعية البحر، حيث وُجِدَ الكثير من الفوائد للبحر في علم النفس، وفي هذا المقال سيتم التحدّث حول فوائد البحر في علم النفس وفوائده العامّة للجسم والنفس.

يفضّلُ الناس الجلوس أمام البحر؛ حيث يمدُّ البحرُ المتأمّلُ أمام أمواج البحر بالراحة النفسية والجسمانية، وقد فسّرت الدراسات النفسية أنّ الجلوس أمام البحر واستنشاق هوائه له تأثيراتٌ وفوائدٌ على صحّة الجسم والعقل، وقد شهِدَ مفعولُ البحر بالسحر على الجسد والروح والنفس، فقد أصبح معروفًا أنّ التأمل علاجٌ سحريٌّ لكلِّ مَنْ يبحث عن الراحة ويتجنّبُ التوتر، ولذلك فإنّ البحر هو الملجأ لكلِّ مُجهَدٍ.

لرائحة البحر وصوت الأمواج ومنظر المياه سحرٌ في التخلّص من الاضطرابات النفسية والضيّق والحزن والتقليل من التوتر وتحسين المزاج، فعند الجلوس أمام البحر فإنّ الجسم يفرز هرموناً يقومُ بتهدئة الجسم نفسيّاً وجسديّاً، فيشعر الإنسان حينها براحة نفسية وسُكونٍ داخلي، وعندما يمرُّ بحالةٍ من التوتر والتعب والإرهاق فإنّه يلجأ إلى الطبيعة كردّ فعلٍ طبيعيٍّ للبحث عن الهواء النقي الذي يريح النفس والجسد.

وهناك بعض التفسيرات العلمية التي تشيرُ إلى أنّ اللون الأزرق الصافي للبحر يمدُّ الجسم بالهدوء والراحة؛ فلألوانِ طاقةٌ تأثيريةٌ تبتدئُها للناظر، واللون الأزرق يساعد الإنسان على الإحساس بالصفاء

واسترجاع ثقته بنفسه، كما يساعدُ على استبدال الطاقة السلبية في الجسد بطاقة إيجابية، ويزيل التوتر العصبي والاكتئاب، وكلُّ ما يخطر على الإنسان من كَدَرٍ وضيقٍ حال.

فوائد البحر للجسم والنفس

تشيرُ بعض الدراسات إلى أنَّ النظرَ إلى البحر والجلوس أمامه مدَّة خمس دقائق يعادلُ الجلوس عندَ طبيب نفسي لمدَّة أسبوع، ومن فوائد البحر للجسم والنفس ما يأتي:

زيادة ضخِّ الدم في الجسم.

تحسين المزاج.

مفيد للبشرة.

مفيد للصدر والجهاز التنفسي.

زيادة نشاط الجسم وتحسين صحَّته العامَّة.

التخفيف من التوتر والإجهاد النفسي.►