

## إرفع منسوب السعادة في حياتك



هل يكفي أن نتجول في أرجاء الطبيعة تحت أشعة الشمس، ونتنشّق رائحة الأزهار، ونُهرول، ونأكل السمك والجوز كي نُحسّين مزاجنا؟ وهل صحيح أنّ الأصدقاء، والرسم والموسيقى، أكثر فاعلية بكثير من مضادات الإكتئاب؟

ما إن يحل فصل الربيع وتُشرق الشمس، حتى يتغيّر مزاج الناس، ويتبدد إكتئابهم الشتوي. لكن الطبيعة، على الرغم من تأثيرها الفاعل، تعجز أحياناً عن رفع معنوياتنا. وتفشل في منع إنهمار دموعنا. لكن المتخصصين في العلاجات الطبيعية يقدمون لنا دوماً بدائل تُغنينا عن اللجوء إلى المسكنات والمهدئات.

ونورد في ما يلي 11 نصيحة طبيعية تساعدنا على تحسين مزاجنا وتعزيز إحساسنا بالإرتياح والسعادة:

### 1- إستنشاق الروائح والزيوت العطرية:

يُعتبر عصب الشم الذي يتحكّم في هذه الحاسة، واحداً من أقوى الأعصاب في الجسم، فهو يساعد على إستحضار الصور بسرعة فائقة. ويقول المتخصص البريطاني في العلاج بالزيوت العطرية كارل واطسون: إنّ

الروائح تستثير الجزء الحوفي في الدماغ، وهو الجزء الذي يتعامل مع الذكريات والإنفعالات. فيمكننا أن نستمتع بإسترجاع سريع للحظات السعيدة عن طريق شم الروائح، التي تُذكرنا بالأشخاص المرحين أو بالأوقات الممتعة. وهو ينصح أيضاً باستخدام الزيوت العطرية التي ترفع المعنويات وتُشعرنا بالسعادة مثل زيوت الحمضيات، إضافة إلى زيوت الياسمين والورد والنيرولي التي تتمتع بقدرة على تحويل الذهن عن الأفكار السلبية.

وتؤكد د. المتخصصّة الأميركية في العلاج بالزيوت العطرية جيني هاردينغ أن "زيوت البرتقال والحامض والمندرين والجريب فروت، هي زيوت مثالية لرفع المعنويات، وتضيف: إن معظم الناس يربطون بين رائحتها والمشاعر الإيجابية والانتعاش والحبور. كذلك تنصح باستخدام زيتي النعناع والأوكالبتوس، فهما يتمتعان بتأثير مباشر في الحالة النفسية، لأنهما يحدثاننا على التنفس بعمق. وهي تنصح بتنشق رائحة مزيج مؤلف من 3 قطرات من زيت الجريب فروت، ومثلها من زيت البرتقال وقطرتين من زيت النعناع، فهو خفيف ويتمتع برائحة منعشة ويمنحنا دفعة سريعة من المشاعر الإيجابية والحبور. كذلك، من المفيد أن نرش وجهنا بماء الورد، الذي يتمتع بخصائص تُريح الأعصاب وترفع المعنويات. وهو مثالي أيضاً للتخفيف من تقلبات المزاج التي تُعانيها النساء قبل العادة الشهرية.

## 2- إختيار النظام الغذائي المناسب:

يؤكد د. المتخصصون أن النظام الغذائي أكبر حليف لمكافحة الإكتئاب ورفع المعنويات. وأبرز العناصر التي تساعد على ذلك هو الـ(تريبتوفان)، وهو حمض أميني يحوله الجسم إلى (سيروتونين) - مضاد الإكتئاب الطبيعي - ، فيُعزز المشاعر والأفكار الإيجابية. وهو موجود في الأسماك الدهنية، المكسرات والبذور، بينما يحتوي الموز والأفوكادو على الـ(سيروتونين) نفسه.

وتساعد الكربوهيدرات الجسم على إمتصاص الـ(تريبتوفان)، خاصة عندما تكون خفيفة السكر، مثل المعكرونة والشوفان والفواكه. وينصح المتخصص الأميركي في التغذية إيان ماربر بأن نجد التوازن الصحيح بين كمّية الكربوهيدرات والبروتينات التي نتناولها خلال النهار. فالبروتينات تحتوي على الـ(تريبتوفان) والـ(ثيروزين)، اللذين يستخدمهما الجسم لإنتاج المواد الكيميائية التي ترفع المعنويات. لكننا نحتاج أيضاً إلى الكربوهيدرات التي تساعد الجسم على إمتصاصهما، فعلى الجمع بينهما، مثل أن نتناول طبقاً من السمك والخضار. وتنصح المتخصصة البريطانية في علوم التغذية أماندا غيري بأن نحصر على أن تكون هذه الأخيرة غنية بالفيتامين (بي) الذي يرفع المعنويات، مثل الجزر، البروكلي والبطاطا.

أمّا الأنظمة الغذائية الفقيرة في الدهون، فيمكن أن تؤدي إلى الإكتئاب، لأنّ الدهون تُشكل 60 في المئة من تركيبة الدماغ، لذلك، من الضروري تناول الأسماك الدهنية وبذور اليقطين والجوز الغنية بأحماض (أوميغا3) الدهنية المتعددة غير المشبعة، الضرورية جداً لصحة الدماغ. كذلك يجب تناول

كمية أقل من أحماض (أوميغا6) الدهنية الموجودة في زيوت الذرة، الصويا ودوار الشمس.

### 3- النوم الكافي:

من المعروف أن الإفتقار إلى النوم يؤدي إلى تقلُّبات المزاج والنزق وإضعاف الجهاز المناعي، وجميع ذلك يُضعف الشعور بالتماسك وبالإرتياح وبالسعادة. ويقول المتخصص البريطاني في مشاكل النوم البروفيسور كريس أدزيكوفسكي: إنَّ النوم يؤثّر بشكل كبير جداً في نوعية حياتنا. ويضيف: إنَّ النوم الكافي، بمعدل 7 أو 8 ساعات كل ليلة، عامل رئيسي في إحساسنا بالإرتياح وبالرضا، وهو ينصح أيضاً بأخذ قيلولة يومية لا تزيد مدتها على 20 دقيقة.

### 4- الإصغاء إلى الموسيقى:

منذ قرون والبشر يلجأون إلى الموسيقى في طقوسهم وعلاجاتهم. فالفلسفة اليونانيون القدماء مثلاً، كانوا يعتقدون أنَّ الموسيقى تساعد على تسريع عملية الشفاء. وكان الناس في العصور كافة، يستخدمون الألحان والإيقاعات، كل حسب ثقافته، في تحسين مزاجهم. واليوم، يلجأ المتخصصون في العلاجات الطبيعية في كثير من الأحيان، إلى الإستعانة بالموسيقى لعلاج العديد من الإضطرابات الصحيّة والنفسيّة. فالإستماع للموسيقى يحث الجسم على إفراز الـ(إندورفينات) التي تُبَدِد الإكتئاب وترفع المعنويات. ومعظم الناس يربطون بين بعض الأغاني والذكريات السعيدة، وأسهل طريقة لرفع المعنويات هي الإصغاء إلى هذه الأغاني، أو الجلوس بهدوء والإستماع لها، أو الرقص على نغماتها.

### 5- الإستعانة بالألوان:

تؤكد المتخصّصة البريطانية جين موس أنَّ الألوان الزاهية تساعد على تحسين مزاجنا وتمنحنا دفعة من الحيوية. وتقول: إنَّ الكثيرين منّا يواظبون على إرتداء الملابس الدّـكّـنّـاء أثناء فصل الشتاء، فتميل أدمغتنا إلى الربط بين هذه الألوان وإكتئاب الشتاء. وهي تنصح بإرتداء الملابس ذات الألوان الزاهية، لتبديد الإكتئاب ورفع المعنويات في جميع فصول السنة. وإضافة إلى الملابس الملوّنة، من المفيد رؤية الألوان الزاهية هذه في محيطنا المباشر. وأكثر الطرق فاعلية في تحسين المزاج هي شراء باقة من الأزهار الملوّنة. فهي تجمع بين قدرة الألوان، الروائح والطبيعة على تحسين المزاج. وتقول المتخصّصة البريطانية في العلاج بالألوان كارول غرين: إنَّ اللون البرتقالي هو أكثر الألوان فاعلية في منحنا شعوراً بالسعادة. وتنصح بوضع أشياء برتقالية اللون أمام ناظرينا، أو إرتداء ملابس برتقالية، أو تناول أطعمة أو مشروبات بهذا اللون، فكل ذلك يساعد على منحنا دفعة من الطاقة والحبور.

## 6- التعرُّض لأشعة الشمس:

تلعب أشعة الشمس دورين في إحساسنا بالسعادة. فعلى المستوى البيولوجي، تُسهم أشعة الشمس في إنتاج الفيتامين (دي).. (يُنتج الجلد عند تعرُّضه لأشعة الشمس). ويقول العلماء إنَّ هذا الفيتامين ضروري جداً لتقوية عملية التواصل بين خلايا الدماغ، وتعزيز صحَّة الجهاز العصبي المركزي. ومن شأن ذلك أن يخفِّف من خطر الإصابة بإضطرابات على مستوى الصحَّة الذهنية، كما يُعزِّز الإحساس بالإرتياح وبالرِّضا. وينصح المتخصصون في جامعة مينيسوتا الأميركية، الأشخاص الذين يعيشون في بلدان باردة تندر فيها الأيام المشمسة، أن يتناولوا أقرصاً مُكمِّلة من هذا الفيتامين، كي يتفادوا المشاكل الصحية والنفسية التي على رأسها الإكتئاب.

من جهة ثانية، وعلى المستوى النفسي يُساعد التعرُّض لأشعة الشمس في أرجاء الطبيعة، على رفع المعنويات بشكل تلقائي. فالضوء يرتبط بالتفاؤل ويُبدِّد الأفكار السلبية، ويكافح السوداوية والإكتئاب.

## 7- ممارسة الرياضة:

يُعتبر النشاط البدني واحداً من أبرز العوامل القادرة على تبيد الإكتئاب، ومنحنا إحساساً بالسعادة. ولسنا مضطرين إلى خوض ماراثون أو تمضية ساعات طويلة في النادي الرياضي كي نجني هذه الفوائد، بل يكفي أن نمارس يومياً، ولمدة ثلث أو نصف ساعة نشاطاً بدنياً ممتعاً، يُزيد من سرعة نبض القلب، مثل المشي السريع، السباحة، الرقص أو الهولة الخفيفة. فمن شأن ذلك أن يعزِّز من إنتاج الـ(إندورفينات) التي تُحسِّن مزاجنا لفترة تتراوح بين ساعتين و24 ساعة. ويمكن لممارسة مثل هذه الأنشطة البدنية بمعدل 3 أو أربع مرَّات في الأسبوع، أن تجعلنا نتمتع بمزاج جيِّد طوال الوقت. وينصح المتخصص البريطاني في اللياقة البدنية مايك كلارك بممارسة رياضة المشي السريع صباحاً في الهواء الطلق. فالهواء المنعش والمناظر الطبيعية تُعزِّز فاعلية الـ(إندورفينات)، وتُقوِّي الإحساس بالحياة والحماسة، وتُسهم في تصفية الذهن وتنشيط الجسم.

## 8- تعزيز العلاقات الإجتماعية:

يُعتبر الإنتماء إلى نادٍ أو مجموعة أو فريق إجتماعي أو رياضي، من أبرز العوامل التي تجعلنا نشعر بالسعادة، ويقول الخبراء إنَّه يعادل في تأثيره تأثير مضاعفة الراتب الذي نتقاضاه. وكلما ازدادت درجة إنغماسنا ومشاركتنا في محيطنا الإجتماعي، تراجعت إمكانية إصابتنا بالإكتئاب، وبالعديد من الأمراض. وقد أظهرت الدراسات الإحصائية، أنَّ إمكانية مُعاناة الحزن والوحدة وضعف الثقة بالنفس.

تراجع كثيراً لدى الفرد المحاط بأصدقاء وجيران وزملاء عديدين، وِدُودين ومُتفهمين ومُستعدين لتقديم العون والمساعدة.

من جهة ثانية، تبين في دراسة حديثة، أجريت في جامعة سيدني الأسترالية، أن إمكانية معاناة تقلبات المزاج والنزق والإكتئاب قبل العادة الشهرية، تتراجع كثيراً لدى النساء اللواتي يتمتعن بصداقات جيدة، ويقضين كثيراً من الوقت مع صديقاتهن. ويقول الخبراء إن الوجود مع الأصدقاء يرفع من مستويات الـ(أوكسيتوسن) والـ(سيروتونين)، الهرمونين اللذين يبددان التوتر، ما يُعزز الشعور بالإرتياح والسعادة.

#### 9- الضحك والإبتسام:

يؤكد البعثاءة في (مركز الطب البديل) التابع لـ(جامعة كاليفورنيا)، أن الضحك هو أفضل علاج لكل أنواع الإنفعالات السلبية. ويكفي في كثير من الأحيان مشاهدة فيلم كوميدي لرفع المعنويات وتحسين المزاج. والضحك في فترات زرعانيها من تعكس المزاج أو التوتر يمدع دماغنا ويجعلنا نشعر بأزنا أكثر إسترخاء وسعادة. ويُشجع الخبراء الناس على الضحك لمدة 10 دقائق على الأقل يومياً، كي يتمتعوا بفوائد الضحك على مستوى تبيد الإكتئاب وتحسين المزاج. وتُسهم القهقهة وحركة التنفس المصاحبة التي تحرك الحجاب الحاجز، في زيادة نسبة الأوكسجين التي تصل إلى الدماغ وإلى أنحاء الجسم كافة، ما يعزز إحساننا بالتمتع بالصحة الجيدة وبالطاقة والإرتياح.

من جهة ثانية، تبين أنه حتى الإبتسام المتعمد يعزز من إفراز الـ(إندورفينات). فالدماغ يربط بين الإبتسام والإحساس بالإرتياح والحبور، فيتحسن مزاجنا بشكل تلقائي وفوري. والإبتسام لا تسهم فقط في تحسين مزاج المبتسم، بل تتمتع أيضاً بتأثير إيجابي في الآخر الذي يشاهدها.

#### 10- القيام بأنشطة إبداعية:

تبين في الدراسات الإحصائية أن الأشخاص الذين يُكرسون على الأقل 10 دقائق يومياً للقيام بنشاط إبداعي، ينجحون في تحسين مزاجهم، وفي التخلص من أي مشاعر حزن وإحباط قد يشعرون بها. وليس من الضروري أن يكون الواحد منسماً أو شاعراً كي ينعم بفوائد الأنشطة الإبداعية. فيمكن لأي منسماً أن يلون ويرسم على مزاجه، أو يكتب خواطره بحررية. ويقول الخبراء إنه يُستحسن تفادي التفكير بعُمق في الأنشطة الإبداعية التي نقوم بها. وعلينا أن نتذكر أن ما نفعله خاص بنا. لذا، علينا مقاومة الرغبة الملحة في أن يكون عملنا كاملاً أو مثالياً، فهو فقط وسيلة للتعبير عن الذات والإحساس بالرضا.

## 11- الإستعانة بالـ(يوغا) وبالعلاجات الطبيعية:

تُساعد تمارين التمدُّد والتنفُّس العميق التي تتميزُ بها الـ(يوغا) على التخفيف من التوتر، وعلى منحنا دفعة من الطاقة والحيوية. ومن جهتها، تساعد العلاجات الطبيعية، مثل جلسات التدليك والوخز بالإبر والعلاج بالماء، في تعزيز إنتاج الـ(إندورفينات)، وتنشيط إنسياب الطاقة الإيجابية في الجسم، ما يمنحنا إحساساً بالحيوية ويُبدِّد المشاعر السلبية والإكتئاب.►