دراسة: أصوات الطيور تخفف الحزن وتتفوق على التأمل بتهدئة المكتئبين

أظهر باحثون من جامعة تشجيانغ في الصين نتائج دراسة جديدة تشير إلى وجود أسلوب بسيط يمكن أن يساهم في تخفيف مشاعر الحزن والحد من الاكتئاب.

وأظهرت الدراسة أن:"الاستماع إلى الأصوات الطبيعية، مثل تغريد الطيور، يمكن أن يساعد على تخفيف الشعور بالحزن بدرجة مماثلة لتأثير تمارين التأمل والتنفس واليوغا، بل ويؤثر إيجابيا على الجهاز العصبي ويساعد في استعادة توازنه".

وشملت الدراسة 187 طالبا جامعيا، كان بعضهم يعاني من أعراض الاكتئاب.

وبعد عرض مقاطع فيديو حزينة عليهم، قُسِّم المشاركون إلى مجموعتين: الأولى استمعت إلى تسجيلات لتغريد الطيور، بينما خضعت الثانية لجلسة تأمل قصيرة. وأظهرت النتائج أن الطريقتين قللتا مستوى الحزن وساعدتا في استعادة الهدوء العاطفي، إلا أن تأثير أصوات الطيور كان أوضح لدى المشاركين الذين ظهرت عليهم علامات الاكتئاب.

وأوضحت البيانات أن:"الذين استمعوا إلى أصوات الطيور سجلوا تعافيا أسرع في معدل ضربات القلب، وهو مؤشر حيوي يعكس قدرة الجسم على التكيف مع التوتر النفسي".

ويشير الباحثون إلى أن:"تغريد الطيور يعزز التنظيم العاطفي الطبيعي بطريقة بسيطة وفعالة".

ويفسر الخبراء هذه النتيجة بأن الاستماع للأصوات الطبيعية لا يتطلب جهدا ذهنيا أو تركيزا عاليا، على عكس التأمل الذي يحتاج إلى ممارسة مستمرة ووعي عميق. ولهذا السبب، تعد الأصوات الطبيعية مفيدة للأشخاص الذين يعانون من ضعف التركيز أو انخفاض المزاج، إذ تعمل بلطف وعفوية على تحسين الحالة النفسية واستعادة التوازن الداخلي.