

# بروتوكول الحيوانات الأليفة وتأثيرها على رفاهك النفسي



## بروتوكول الحيوانات الأليفة وتأثيرها على رفاهك النفسي

مع اقتراب نهاية أسبوع مرهق، تحملين ثقل الأيام وقائمة مهام لم يُنجز منها سوى القليل. تفتحين باب المنزل، فيبدو مع صوت المفاتيح مشهد من البهجة؛ خطوات صغيرة تتسابق نحوك، ذيل يهتز بحماس، وابتسامة تعود إلى وجهك. في تلك اللحظة، تتواري من ذهنك التزامات العمل والواجبات الاجتماعية والطموحات الشخصية، بينما يركض إليك كائن صغير يستقبلك ببراءة مطلقة، غير مدرك أنه يمنحك جرعة طبيعية من الطمأنينة ويخفف عنك التوتر ويبعيد لمزاجك صفاءه.

### تعزيز التوازن العاطفي

إنّ ذلك التحوّل الفوري في المزاج الذي تشعرين به عند دخولك المنزل ليس مجرّد وهم. إذ يُحفّز التفاعل مع حيوانك الأليف إفراز هرمون الأوكسيتوسين، المسؤول عن الروابط العميقة والمشاعر الدافئة، فيما ينخفض في المقابل مستوى الكورتيزول، وهو هرمون التوتر، ممّا يمنح جهازك العصبي فرصة للهدوء وإعادة التوازن. لهذا، في لحظات الإرهاق، قد تكون جلسة قصيرة مع حيوانك الأليف فعّالة تماماً بقدر أي تمرين تأمل. فخرخرة

القطط مثلاً تبعث الشعور بالاسترخاء وتهديئ الأعصاب. وتصبح روتينات العناية اليومية بحيوانك الأليف بمثابة نجات تمنحك إحساساً بالانزان، وبالحب غير المشروط الذي يتجاوز المواعيد المؤجلة والوزن الزائد والحوارات المرهقة.

### تمكين قدراتك الاجتماعية

بعيداً عن كونها مجرد مناسبة لبدء الأحاديث، تلعب الحيوانات الأليفة دوراً خفياً في بناء المجتمعات الصغيرة التي لم نكن نتخيل حاجتنا إليها. فعندما تذهبن للمشي مع كلبك في الصباح، قد تنشأ روابط صغيرة مع جيرانك الذين لم تلتقيهم من قبل. وحتى أثناء بحثك عن لعبة لقطتك، قد تصادفين مربّي حيوانات أليفة يبادلك النصائح والتجارب بكل حماس.

وحيث يصبح جدولك مزدحماً لدرجة يصعب فيه أخذ قسطٍ من الراحة، قد تتحوّل مسؤولية العناية بكائن حيّ إلى وسيلة لمقاومة العزلة، وتمنحك طرقاً بسيطة وغير مُرهقة للحفاظ على علاقاتك الاجتماعية لا بل توسيعها. سواء عبر تنظيم موعد لعب بين الحيوانات من وقت لآخر، أو استغلال نزهة قصيرة للقاء صديقة، فأنت بذلك تحمين روابطك الإنسانية وسط الانشغالات اليومية. صحيح أن هذا ينطبق بشكل أقل على أصحاب القطط، لكن حتى زيارة الطبيب البيطري يمكن أن تكون تذكيراً لطيفاً بأهمية التواصل مع من حولك.

### الحفاظ على اللياقة

لا يقتصر المشي المنتظم مع الكلب على كونه تمريناً يومياً، بل هو نشاط متكامل يعزز صحة القلب والدورة الدموية، ويضمن لك حركة يومية متجددة. والأمر لا يتوقف عند الرياضة فحسب، إذ أظهرت الدراسات أن اقتناء الحيوانات الأليفة يرتبط بانخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم. ومن خلال لحظات اللعب والمرح العفوية، تضيف هذه الكائنات إلى حياتنا حسّ الحضور والبهجة، في عالم يتقلنا بالإنجازات والمواعيد النهائية. لذلك، يصبح أثرها على رفاهنا اليومي عميقاً واستثنائياً. فالحيوان الأليف يبقى ريفياً ثابتاً رغم تقلبات الحياة وتغيّر العلاقات والتحوّلات المهنية. ومع ذلك، لا بدّ من التذكير بأنّ تربيته تتطلب التزاماً حقيقياً من حيث الوقت والموارد والرعاية. فقبل اتخاذ هذه الخطوة الغنية بالرفقة، يجدر التفكير في نمط حياتك، واحتياجاتك العاطفية، والمساحة المتاحة لديك.