

# سونس || فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر



الأحد 8 فبراير 2026 م

كتب جيسيكا كومارا و أن العيش في مجتمع يطالب الإنسان دائمًا بال المزيد—إنجازًا وإنجازًا وسرعة—يخلق ضغطًا نفسياً متواصلاً، يدفع كثيرين إلى البحث عن وسائل بسيطة تعيد التوازن والهدوء و توضح أن السنوات الأخيرة شهدت تحولًا لافتاً في مفهوم العناية بالذات، إذ لم يعد مرتبطة بتحقيق إنجازات إضافية، بل بالقدرة على التوقف، والتنفس، ومنح العقل مساحة للراحة، وهنا يظهر البازل كأدلة غير متوقعة لكنها فعالة لدعم الصحة النفسية

تشير سونس إلى أن ممارسة تركيب البازل لا ترتبط فقط بالفوائد المعرفية المعروفة، مثل تحسين الذاكرة قصيرة المدى، وتعزيز الإدراك البصري المكاني، وتنمية مهارات حل المشكلات، بل تمتد آثارها لتشمل جوانب نفسية عميقه تساعده على تخفيف التوتر وتحسين المزاج في عالم يهيمن عليه الإيقاع السريع والشاشات

## البازل كمساحة للتأمل وتهيئة القلق

تشرح الكاتبة أن الانغماس في تركيب قطع البازل يدفع العقل تلقائياً إلى حالة شبيهة بالتأمل يركّز الذهن على البحث عن القطعة التالية، فيندسر القلق وتتراجع الأفكار المتراكمة و يخلق هذا التركيز الهدى من الصفاء الذهني تسمح بالانفصال المؤقت عن الضغوط اليومية

وتضيف أن هذا التأثير يشبه ما تتحققه ممارسات التأمل المعروفة منذآلاف السنين، إذ يعيد الإنسان إلى اللحظة الراهنة ويمنه شعوراً بالسلام الداخلي و توضح أنها تستخدم البازل كجزء من روتينها المسائي للاسترخاء قبل النوم، مستفيدة من قدرته على تهدئة الجهاز العصبي ومساعدة الجسم على الانتقال إلى حالة الراحة

## تقليل الاعتماد على الشاشات وتحسين النوم

تلفت الكاتبة إلى أن الحياة الحديثة تغمر الإنسان بالشاشات من كل اتجاه، ما يرهق العينين ويؤثر سلباً في جودة النوم والتركيز و يقدم البازل نشاطاً ذهنياً خالياً تماماً من الشاشات، يسمح للعقل بالعمل دون تحفيز ضوئي أو رقمي مستمر

ويرى المقال أن تقليل وقت الشاشة، ولو لفترة قصيرة يومياً، يخفف الصداع والإجهاد البصري، ويساعد على تحسين النوم، خاصة عند ممارسة البازل في المساء بدل التصفح أو مشاهدة المحتوى السريع و تبرز الكاتبة هذه النقطة بوصفها عنصراً حاسماً للأمهات والعاملين الذين يعانون من الإرهاق وقلة النوم

## تعزيز المزاج وبناء الروابط الاجتماعية

يربط المقال بين إكمال أجزاء البازل وإفراز الدماغ لهرمون الدوبامين، المسؤول عن الإحساس بالرضا والسعادة كل قطعة توضع في مكانها تمنح شعوراً صغيراً بالإنجاز، بينما يخلق اكتمال الصورة إحساساً قوياً بالنجاح يعزز المزاج ويخفف التوتر

ولا تقتصر فوائد البازل على الفرد، إذ يفتح المجال للتواصل الاجتماعي توضح الكاتبة أن أفراد عائلتها الذين كانوا يعتقدون أنهم لا يحبون البازل شاركوهـا الدمامـعـونـ علىـ الطـاـولةـ، فـتـحـوـلـ النـشـاطـ إـلـىـ مـسـاحـةـ لـلـدـوارـ وـالـضـحـكـ وـالـعـمـلـ الجـمـاعـيـ وـيـخـلـقـ هـذـاـ التـعـاوـنـ هـدـمـاـ مـشـتـرـكـاـ يـعـزـزـ الرـوـابـطـ وـيـوـلـ لـهـظـاتـ فـرـحـ بـسـيـطـةـ لـكـنـهاـ عـمـيـةـ الأـثـرـ

يؤكد المقال أن البازل لا يحل محل العلاج النفسي أو أنماط الحياة الصحية، لكنه يشكل أداة داعمة مهمة داخل منظومة العناية بالصحة النفسية و هي ثقافة تمدد الانشغال الدائم، يقدم هذا النشاط البسيط دعوة هادئة للتباوط، والتركيز، واستعادة الإحساس بالسيطرة والرضا

ويرى النص أن إدخال البازل إلى الروتين اليومي يتبع مساحة ذهنية نادرة، يتلقى فيها التركيز بالهدوء، والإنجاز بالمتعة، والعزلة المؤقتة بالتواصل الإنساني، ما يجعله ممارسة صغيرة بأثر نفسي كبير في زمن الالهاث المستمر

[https://soonness.com/blogs/fun-reads/mental-wellness-jigsaw-puzzles?  
srsltid=AfmBOoqdOVTE5Vo9EGsWhLt9eo2rgHCJrYR0tnSasH8CdzRQysQ5f24F](https://soonness.com/blogs/fun-reads/mental-wellness-jigsaw-puzzles?srsltid=AfmBOoqdOVTE5Vo9EGsWhLt9eo2rgHCJrYR0tnSasH8CdzRQysQ5f24F)