

نخيل نيوز هل التأمل مفيد فعلا؟



نخيل نيوز - متابعة

تشير الدكتورة ليليا لازاريفا، أخصائية علم النفس إلى أن التأمل يساعد على كبح الغضب وتنمية التعاطف. كما يساعد على فهم المشاعر والتوقف عن كبته.

وتقول: "سمع الكثيرون عن التأمل، لكن قليلين يفهمون ماهيته، والبعض منهم يطبقه في حياته اليومية. والبعض لا يؤمن بفعاليتها أصلا. ولكن، يمكن لأي فعل تقريبا يقوم به الشخص بتركيز كامل، دون أفكار زائدة عن اللزوم، أن يتحول إلى شكل من أشكال التأمل. وهذا مفيد حقا. فبال ممارسة المنتظمة، يبدأ الشخص بفهم مشاعره بشكل أفضل، والتعرف على طبيعتها، ومراقبتها بدلا من كبته. وهذا يقلل من الاندفاع ويساعد على التحكم في الغضب أو الاكتئاب. كما يتطور التعاطف ويتحسن التركيز".

ومن جانبها تشير الدكتورة غالينا تشودينسكايا أخصائية طب الأعصاب، إلى أن التمارين في الهواء الطلق، كالمشي والجري والسباحة، بالإضافة إلى التأمل، تساعد في الحفاظ على صحة الدماغ في فترة الشيخوخة. وأن المشي لمدة 45 دقيقة يوميا يحسن الذاكرة ويقلل من خطر الإصابة بالخرف.