



11 فائدة صحية لرياضة التأمل



«الأناضول» : برزت رياضة التأمل كوسيلة فعالة للحد من التوتر والاكتئاب وزيادة التركيز والمشاعر الإيجابية وتحسين نشاط النوم الصحية، وجاء ذلك نتائج لعشرات الدراسات العلمية في هذا الشأن. ويتحقق التأمل عندما يقوم الشخص بخلق صورة في العقل بشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكنه من عدم رؤية أي شيء من حوله، سوى هذه الصورة التي رسمها في عقله.

والتنفس مهم وضروري في عملية التأمل، ويتم بعمق وضوء، وبمجرد أن تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التنفس تتم بانتظام. ويستحسن أن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة طبيعية ومعتدلة، وأن يملا الهواء النقي جنبات الحجرة، وأن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة. ويجلس المتأمل في وضع مريح (وضع الرفقاء)، على أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح. والرأس متعامدة على الكتفين.

وكما كان العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر، وانتقلت الدورة الدموية، ومن الممكن إمالة الرأس قليلا إلى الأمام لمزيد من الاسترخاء، مع ارتكاز اليدين على الركبتين. ورسدوموقع(AuthorityNutrition) 11 قائدة مختلفة لرياضة التأمل، يمكن تحفيها جميعا، إذا تمت ممارسة هذه الرياضة بضع دقائق يوميا.

1- تقليل الإجهاد:

أحد أهم الأسباب، التي يلجأ إليها الأشخاص للتأمل، هو الحد من الإجهاد، حيث أظهرت دراسة شملت أكثر من 3500 شخص يتعرضون للإجهاد والتوتر اليومي، أن هذه الرياضة ساعدتهم على الحد من الإجهاد.

كما أنها تحد من ارتفاع مستويات هرمون «الكورتيزول» أو «هرمون الإجهاد» في الدم، ما يقلل من زيادة إفراز مادة «السيوتوكينات» التي تسبب الآرق وتزيد من الاكتئاب والقلق وضغط الدم.

2- التحكم في اللق:

البيت دراسة أجريت على 18 متطوعا، بعد ممارسة التأمل بانتظام، أن هذه العملية تحافظ على مستويات أقل من اللق على المدى الطويل.

وكانت دراسة أخرى شملت عددا أكبر من المتطوعين بلغ حوالي 2466 شخصا، أظهرت أن ممارسة التأمل بانتظام خفض مستويات اللق لدى المشاركين.

3- تخفيف الصحة العاطفية:

يعمل التأمل على خفض الاكتئاب النفسي وإعطاء نظرة إيجابية للمرضى النفسيين، بناء على دراسات أجريت على أكثر من 4600 شخص بالغ يمارس التأمل بشكل مستمر.

وكتلت النتائج أن التأمل يقلل من الاكتئاب على المدى الطويل ويزيد التفكير الإيجابي والتعاون.

4- تعزيز الوعي الذاتي:

تساعد بعض أنماط التأمل على زيادة فهم الشخص لذاته، ما يساعد في نمو وبناء

الشخصية بشكل إيجابي وفعال، حيث يكتسب الشخص المزيد من الوعي للتعرف على الأفكار الإيجابية والسلبية التي تدور داخل الذات.

وكانت دراسات أجريت على 21 امرأة مصابة بسرطان الثدي مارسن التأمل بانتظام، أنه زاد لديهن تقديرهن للذات والخفض لديهن أيضا مشاعر الوحدة بشكل أكبر من اللاتي تعرضن لجلسات الدعم النفسي.

5- زيادة التركيز والانتباه:

أظهرت التجارب أجريت على مجموعة من المشاركين، مدة 8 أسابيع، أن التأمل يزيد من نسبة الانتباه وقوة التحمل للأفراد، وأن ممارسة هذه الرياضة لفترة قصيرة تصل إلى 4 أيام قد يفيد في زيادة التركيز والانتباه.

6-الحفاظ على الذاكرة:

وجد الباحثون أن رياضة التأمل تقيد كيار السن أيضا في الحفاظ على الذاكرة وتعزيز السرعة الذهنية، كما تقيد مرضى الزهايمر في محاولة استرجاع الذاكرة.

7- زيادة المشاعر الإيجابية:

كتلت الدراسات أن التأمل يزيد من المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين مثل العطف والرحمة ويحد من الصراع بين الأزواج، ويساعد على إدارة الغضب.

8-مكافحة الإدمان:

الانضباط العقلي، الذي يتطور من خلال رياضة التأمل، يساعد الكثير من الأفراد في الإفلاق عن التدخين وزيادة ضبط النفس

والوعي.

وقد يساعد التأمل أيضا، بحسب الدراسات، في التحكم في الشهية والرغبة الشديدة لتناول الطعام، من يجد من إدمان الأشخاص على أطعمة معينة.

9 - تحسين النوم:

عند مقارنة فترات النوم لمجموعتين، إحداهما تمارس التأمل بانتظام، والأخرى لا تمارسه، وجد الباحثون أن أفراد المجموعة الأولى زادت لديهم فترات النوم الليلية.

وأضافت الدراسات أن التأمل يساعد على استرخاء الجسم، وتقليل مشاعر التوتر والقلق.

10 - التحكم في الألم:

استخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لرؤية نشاط المخ، حينما واجه المشاركون في التجربة البالغ عددهم 3500 شخصا حافزا مؤلما.

والقسموا إلى مجموعتين، إحداهما تمارس التأمل بانتظام 4 أيام أسبوعيا، في حين لم تمارس للمجموعة الثانية التأمل. ووجد الباحثون أن التأمل قد قلل بشكل كبير من حدة الألم، وخفض انخفاض الشكاوى من الألم المزمن أو المتقطع.

11 - خفض ضغط الدم:

في دراسة شملت 996 متطوعا يمارسون التأمل باستمرار، ويعانون من ارتفاع ضغط الدم، وجد الباحثون أن التأمل يخفض من ضغط الدم عن طريق تخفيف الإشارات العصبية التي تنسق وتنظم وظائف القلب والتوتر الذي يحدث في الأوعية.

«24» :

بعد ثلاثين عاما من الأبحاث، يأمل المغربي عدنان رمال الذي نال جائزة أوروبية لايتكاره مضادا حيويا من الزيوت العطرية، أن يساهم في التصدي لانتشار العالوي للجراثيم المقاومة للمضادات.

ويقول عدنان رمال وهو مدير المختبرات في جامعة سيدي محمد بن عبد الله في مدينة فاس المغربية «بسبب الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية، صارت الجراثيم أكثر مقاومة لها».

وتقول منظمة الصحة العالمية إن مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية تشكل «واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة العالمية».

وفي سبيل تجاوز هذا الخطر، بحث عدنان رمال عن حل مستوحى من التقاليد المغربية في التداوي بالأعشاب.

فأشاح المتوسطي جعل من المغرب أرضا خصبة للردفوش والصعتر وإكليل الجبل. وهي نباتات معروفة بفاعليتها في مقاومة الجراثيم.

وأضاف الباحث إلى هذه المضادات الحيوية «جزيئات طبيعية مصدرها الزيوت العطرية».

لبنشا من ذلك مركب جزيئي جديد.

ويقول عالم الأحياء البالغ 55 عاماً «كاننا بذلك نخفي المضادات الحيوية» بجزيئات الزيوت العطرية.

وبذلك، يصعب على البكتيريا أن تتعرف على المضاد الحيوي وتطور آليات للصمود أمامه. وبذلك تصبح البكتيريا شديدة التأثر بهذا المضاد الحيوي، ويمكن أن يعالج به مريض مصاب بجراثيم مقاومة.

في 2014، نال عدنان رمال جائزة المكتب الأوروبي لبراءات الاختراع. وفي 2016 بدأ بالتجارب السريرية، وما زالت اختبارات إضافية تجري حتى الآن.

ويأمل عدنان رمال الذي وقع اتفاقا مع مختبر مغربي لصنع الأدوية، أن ينال في العام الجاري موافقة لتسويق هذا العقار في المغرب.

بدأت المغامرة العلمية لعدنان رمال في كلية العلوم في جامعة فاس، حيث بدأ دراسة علوم الأحياء في 1980.

وبعد الحصول على درجة الدكتوراه في علم الأدوية الجزيئي في باريس، عاد عدنان رمال

باحث مغربي يبتكر مضاداً حيوياً من الزيوت العطرية



إلى المغرب حيث عمل في مجال البحث مشرفاً على نحو عشرين من طلابه.

في مختبره، يعكف الباحثون على إجراء التجارب، ولا تنبعث من هذه التجارب روائح المواد الكيميائية أو الغاز كما هو الحال في المختبرات عادة، بل عطر زكية للزيوت العطرية.

يفضل هذه الأبحاث، نال عدنان رمال في 2015 جائزة المؤسسة الإفريقية لايتكار، وكانت الجائزة حينها تكريما لتوصله إلى تركيب كمعلمات غذائية للماشية من الزيوت العطرية، في ما من شأنه أن يقلص الاعتماد على المضادات الحيوية في تربية هذه الحيوانات.

ويقول هذا الباحث «السبب الأكبر في مقاومة البكتيريا للمضادات هو الحيوانات، فلد لاحظ مربو الماشية أن إعطاء الحيوانات مضادات حيوية يجعلها تكبر بسرعة».

ويضيف «البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية تنتقل للإنسان عبر الغذاء، فإن أردنا أن نتصدى لمقاومة البكتيريا لدى الإنسان علينا أن نجد بديلا عن هذه المضادات الحيوية التي تعطى للحيوانات».

ولما لم يجد الباحث رغبة لدى الشركات في إنتاج هذه المواد البديلة، شرع بإنتاجها بنفسه. من الماعات الكبيرة لصنعه في فاس نبعث روائح الأعشاب العطرية. وفي وعاء كبير يتسع لثلاثة آلاف ليتر من الزيوت العطرية، يختلط عدد من المكونات لإنتاج مسحوق يضاف على علف الماشية.

ويبيدي العاملون في هذا المصنع حماسة لإبدال المضادات الحيوية بمواد طبيعية، مثل منثى أخويا المسؤولة عن الأبحاث والتطوير.

يستخدم عبد الرحمن، وهو مزارع في المنطقة، هذه المواد منذ عامين، ويقول «كنا نعطي الماشية الكثير من المضادات الحيوية في السنوات السابقة، الآن لم نعد نفعل ذلك».

ويضيف «لاحظنا أثر ذلك على الحيوانات، مثل زيادة إنتاج الحليب، ونوعية اللحم».

لا يبدو أن عدنان رمال وقريله سيقفون عند هذا الحد، بل هم ينتظرون الإجازات لإنتاج مواد أخرى تستخدم في الزراعة مثل اليبيدات الطبيعية، وكل ما من شأنه أن يكون ذا أثر جيد على صحة الإنسان.

ماذا يعني البكاء أثناء الحمل؟



وتشير تقارير طبية من جامعة هارفارد إلى أن أكثر وقت تشهد فيه الحامل تقلبات المزاج هو بين الأسبوع 6 و15، وقد يصاحب ذلك حالة متوسطة من الاكتئاب لم تعاود، موجه تطلب المزاج في مهاجمة الحامل مرة أخرى خلال الثلث الأخير من الحمل، وتحديداً آخر شهرين.

خطر الاكتئاب من الضروري رصد درجة الاكتئاب واستشارة الطبيب بخصوصه، فإذا كان هناك اكتئاب الحمل الذي يعد علامة لاكتئاب ما بعد الولادة عليك متابعة الحالة جيداً، فهي مؤشر على احتمال إصابة الطفل باضطراب لذائي الحظ.

الإشارات العصبية، وبدورها تتأثر بعض المواد الكيميائية في الدماغ نتيجة تأثر نظام الإشارات.

وقد وجدت دراسة نُشرت عام 1999 أنه كلما زاد معدل هرمون البروجسترون خلال الشهرين الأخيرين من الحمل كلما عصفت تقلبات المزاج بالحامل.

وبشكل عام، يحدث البكاء في أوقات معينة من الحمل، عندما يرتفع مستوى هرمونات الحمل مثل الإستروجين والبروجسترون إلى الحد الأقصى، أما إذا كنت تشعرين بالبكاء واكتئاب وإحباط مصاحب لهذا البكاء فعليك مراجعة الطبيب.

«24» : خلال فترة الحمل تتقلب المشاعر صعودا وهبوطا، وتجد كثير من السيدات أنهن اخترطن في البكاء بسهولة لافل سبب مقارنة بما اعتدن عليه قبل الحمل، قد تبكي الحامل عند مشاهدة مادة إعلانية في التلفزيون، أو خلال محادثة عادية مع أشخاص مقربين، ماذا يعني هذا البكاء؟

نتج المبيضض هرمون الإستروجين بمعدل أكبر خلال فترة الحمل ليحافظ على ليونة جدار الرحم، كما تقوم المشيمة بالتفزيون، من هذا الهرمون خلال مرحلة لاحقة من الحمل.

ونتيجة تغير مستوى الهرمونات في الجسم تتأثر

التفكير لاحقا في الحياة». وأضاف «لطالما كان الضغط النفسي من أصعب المواضيع التي ندرسها»، وأشار إلى أنه، من الصعب تفريق الضغط النفسي من غيره من الحالات الأخرى كالقلق أو الكآبة الذان يساهمان بصورة كبيرة بالإصابة بالخرف.

وختم بالقول أن « نتائج هذا البحث

يشير إلى ضرورة تقديم المزيد لدعم أولئك الأشخاص الذين يعيشون في بيئات فقيرة لأنهم أكثر عرضة من غيرهم للضغط النفسية القاسية».

وقالت الدكتورة ماريا كاريولو، مديرة القسم العلمي في جمعية الزهايمر إن «الباحثين ركزوا على ضغوط الحياة النفسية في بحثهم وضمنت وفاة أحد والدين أو التعرض للعنف أو خسارة وظيفة أو خسارة منزل أو العيش في فقر أو الحياة في بيئة مضطربة أو الطلاق».

وأضافت «تغيير الطفل مدرسته قد تعتبر تجربة ذات ضغط عصبي ونفسي عال».

وقال دوج براون، المشرف على الدراسة إن « التعرض لضغط عصبي ونفسي مدة طويلة قد يؤثر على ذاكرتنا وقرنتنا على

المبيضاء و82 امريكيا من أصول افريقية. وخضع جميع المشاركين في الدراسة لاختبارات عصبية – نفسية شملت الذاكرة الأنية والتعلم اللفظي والذاكرة والبصري وإعادة سرد القصة.

وقال الخبراء إن التجارب النفسية القاسية التي يمر بها الإنسان قد تكون خسارة وظيفية أو وفاة طفل أو الطلاق أو العيش مع والد مدمن على الكحول أو المخدرات.

وقال الخبراء إن «الأمريكان الأفارقة يعانون من تجارب نفسية أكثر من ذوي البشرة البيضاء بنسبة 60 في المئة».

«بي بي سي» : خلصت دراسة أجراها خبراء من جامعة ويسكنسون للطب والصحة العامة في الولايات المتحدة إلى أن التعرض لضغط نفسي شديد في بداية الحياة قد يؤثر على صحة الدماغ في وقت لاحق.

وشمل البحث دراسة لبيانات 1320 شخصا ممن تعرضوا لضغوط نفسية قاسية خلال حياتهم، وأخضعوا لاختبارات تتعلق بالتفكير والذاكرة.

وكان متوسط أعمار المشاركين في البحث 58 عاما من ضمنهم 1.232 من ذوي البشرة