

مدیتیشن، طاقت و توان ذهني را تقويت مي‌کند

تمرينات مدیتیشن مي‌توانند، طاقت و توان ذهني را تقويت کرده و خلق خوب را افزايش دهند...



تمرينات مدیتیشن مي‌توانند، طاقت و توان ذهني را تقويت کرده و خلق خوب را افزايش دهند. اين تمرينات براي مثال با تاثيرگذاري و افزايش طاقت ذهني سربازان در ميدانهاي جنگ، آنها را در برابر حساسيت‌هاي بيش از حد، مقاوم مي‌سازد. اين پژوهش نشان داده است که تمرينات ذهني مدیتیشن به افراد آموزش مي‌دهند که چطور هوشيار بمانند و در لحظه احساساتي نشوند. اين تمرين ذهني هم چنين سبب تقويت و بهبود نوعي از حافظه مي‌شود که حاصل آن توانمند کردن انسان در تکميل کارهاي ذهني پيچيده است. محققان دانشگاه پنسیلوانيا در اين باره مي‌گویند: کلید بهره‌مندی از مزايای مدیتیشن اين است که تمرينات آن را روزانه و درست مثل ساير ورزشها انجام دهید. اين تمرينات که روي گروهی از سربازان نيروي دريایی آمريکا آزمايش شد، شامل تنفس متمرکز شده و جلسات شبه مدیتیشن هستند. مطالعات پيشين نشان داده است که اين تمرينات استرس را کاهش مي‌دهند و حتي از ناتواني‌هاي بيماران افسرده پيشگيري مي‌کنند. البته اين تحقيقات هنوز نشان نداده است که چطور اين آموزش ذهني، خلق فرد را تغيير مي‌دهد و براي درک نحوه عملکرد و تاثيرگذاري آن روي ذهن، انجام مطالعات بيشتر مورد نياز است. جزئیات اين تحقيق در مجله #171«ايموشن« منتشر شده است.