

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Медитация және оның әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
06.12.2023СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/147716/

Медитация – адамның өзінің ішкі әлеміне терең енуі. Медитацияның негізі — физикалық денемізге және тыныс алуымызға назар аудару

Медитацияның атап айтатын болсақ берер пайдасы аз емес. Алдымен медитация сіздің эмоцияларыңызды жақсырақ басқаруға мүмкіндік береді. Тыныс алу, метафора немесе визуализация сияқты әртүрлі медитация әдістері адамдарға эмоцияларды басудың немесе болдырмаудың орнына білуге, түсінуге ықпал етеді. Медитация жасайтын адамдарда жағдайдың сыртқы тітіркендіргіштерге тәуелділігі төмендейді. 23 түрлі зерттеулерді шолу талдауы бірнеше ай медитация жасаған адамдардың алаңдаушылықты болдырмауды талап ететін тапсырмаларды жақсы орындайтынын көрсетті.

Оған қоса бірқатар зерттеулер медитация мидың өзін-өзі бақылауға жауапты аймақтарына әсер ету арқылы адамдарға тәуелділіктен арылуға көмектесетінін көрсетті.

Медитация сізге демалуға және ұйықтап кетуге кедергі келтіретін ойларға берілмеуге көмектеседі. Бұл жаттығу мидың терең ұйқыға өтуге жауапты аймағын белсендіреді. Оның арқасында біз тезірек ұйықтап, сапалы ұйқыға ие боламыз. АҚШ-та жасалған тәжірбие нәтижесінде екі топтың ұйқы сипаттамаларын салыстырған кезде медитацияға қатысқан қатысушылар медитациямен айналыспағандарға қарағанда тезірек ұйықтайтыны, тереңірек және ұзағырақ ұйықтайтыны белгілі болды.

Біз медитацияның осы оң әсерлерін ескере отыра оның адам өміріне қажеттілігінің жоғары екенін түсінеміз.

КМ АА Куәлік нөмірі: KZ45VPY00102718 — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.