

في يومه العالمي ☐ فوائد التأمل: يخفض ضغط الدم ويحمي من السكتة الدماغية والأزمة القلبية



الاثنين 22 ديسمبر 2025 06:00 م

أقرت الأمم المتحدة 21 ديسمبر من كل عام يومًا عالميًا للتأمل، لتشجيع الناس في جميع أنحاء العالم على التركيز على سلامتهم الداخلي والتأمل فيما يجمعنا جميعًا، كوسيلة لتعزيز الوحدة ☐

وقد ثبت أن للتأمل فوائد صحية عديدة، بما في ذلك خفض ضغط الدم ☐

فوائد التأمل في الوقاية من الأمراض

وفقًا لموقع "هيلث لاين"، كشفت الأبحاث أن أولئك الذين يمارسون التأمل عادة ما يكون لديهم ضغط دم منخفض، مما يقلل بدوره من الضغط على القلب ويمكن أن يساعد في الوقاية من حالات مثل الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية ☐

وبحسب الموقع، يتمتع التأمل بمجموعة من الفوائد الأخرى ☐ تشمل تقليل التوتر، وتخفيف القلق، وتحسين التركيز، وتحسين النوم، وإدارة الألم، والحد من فقدان الذاكرة المرتبط بالتقدم في السن ☐

كما أن التأمل متعدد الاستخدامات من حيث المكان - يمكن ممارسته في العمل، أو في وسائل النقل العام، أو حتى أثناء المشي ☐

ويقول موقع "مايو كلينك"، إن التأمل له العديد من الفوائد، فهو قد يساعد على:

- التركيز
- الاسترخاء
- الحصول على نوم هادئ
- تحسين الحالة المزاجية
- تقليل التوتر
- تقليل الشعور بالتعب
- تغيير أنماط التفكير السلبية

التأمل مفيد للأعراض الجسدية

وأظهرت الأبحاث أن التأمل قد يساعد على تقليل أعراض القلق والتوتر والاكتئاب ☐ وقد يساعد التأمل على تحسين الصحة عند استخدامه مع الطب التقليدي ☐ على سبيل المثال، تشير بعض الأبحاث إلى أن التأمل قد يساعد على التحكم في أعراض، منها:

- الألم المستمر المعروف بالألم المزمن
- الربو
- السرطان
- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- مشكلات في النوم

