یک خبر

محمدباقر صفرزادگان مدیر کل درمان خارج از کشور جمعیت هلال‌احمر اظهار داشت:
پنجمین بیمارستان جمعیت هلال‌احمر در جهان اواخر نوامبر سال جاری در کشور بولیوی با حضور احمدی‌نژاد رئیس جمهوری کشورمان افتتاح خواهد شد.

به بهانه ۷ آذر سالروز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران

نیروی دریایی مقتدرتر از همیشه

تهیه و تنظیم: ناوباندوم سخوت روانیاک

حضور مقتدرانه نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در آب‌های نیلگون خلیج همیشه فارس، دریای عمان و بحر خزر، رسالت عظیمی است که با حراست و پاسداری از مرزهای آبی ایران اسلامی، امنیت سواحلی بطول بیش از سه هزار کیلومتر را در شمال و جنوب این خطه تضمین می‌نماید.

خلیج فارس به لحاظ شرایط اقلیمی و جغرافیایی خاص خود و اهمیت ویژه اقتصادی در زمینه صدور نفت و گاز تنها راه ارتباطی جهان با بزرگترین بازار مصرف کالا، یعنی خاورمیانه پیوسته ایام مورد توجه بیگانگان بعنوان یک شاهرگ حیاتی بوده است. در بیان میزان اهمیت منافع کشور اسلامیمان در مرزهای آبی ذکر این نکته کافی است که بیش از سه چهارم فعالیت‌های اقتصادی و تجاری ایران از طریق دریا صورت گرفته و مقادیر قابل توجهی از فرآورده‌های انرژی این سرزمین پهناور از بستر دریا استخراج می‌گردد.

امروز ایران اسلامی با برخورداری از کیلومترها مرز آبی به عنوان یگانه حافظ و پاسدار گنج‌های نهفته دامان خلیج فارس و دریای عمان در برابر هرگونه تهاجم با اقتدار و صلابت ایستاده و نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران که به حق بارزترین نمونه اقتدار دریایی در منطقه به شمار می‌آید وظیفه خطیر دفاع از منابع ملی دریایی را عهده‌دار بوده انسجام و استقلال حوزه‌های دریایی کشور را در نهایت تحکیم و اقتدار تضمین می‌نماید. زیرا راهبرد اصلی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در راستای پاسداری از منافع ملی و حفظ تمامیت ارضی کشور در دریا بر اساس راهبرد بازدارندگی ترسیم شده آنچنانکه این مهم برای هر کشور آزاد و مستقل امری طبیعی و ضروری می‌نماید.

ماموریت ناوگروهای نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در خلیج عدن، با اهداف ابلاغی و در راستای حضور مقتدرانه نیروی دریایی در پهنه آب‌های دریایی شمال اقیانوس هند به منظور نمایش پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی با همکاری و تلاش کارکنان نمونه یگان‌های شناور و همپاری گروههای همراه به مرحله اجرا در آمد. انجام این ماموریت توسط ناوگروهای اعزامی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران گرچه از نظر بعد مسافت طی شده، مورد بی‌سابقه‌ای است، لیکن با توجه

به اهداف ماموریت و آثار و نتایج حاصله از جمله ماموریت‌های منحصر به فرد در میان ماموریت‌های نیروی دریایی پس از انقلاب شکوهمند اسلامی به شمار رفته و می‌توان آن را نقطه عطفی در تاریخ ماموریت‌های این نیرو به حساب آورد.

طی بیش از ۴۰۰۰ مایل مسافت در بدترین شرایط جوی در منطقه دریایی شمال اقیانوس هند به منظور مقابله با دزدان دریایی و حضور مقتدرانه در محدوده‌ای که نیروهای فراملتهای آن را جولانگاه و عرصه بلامنازع خود ساخته‌اند برای آمریکا و هم پیمانانش که با راه‌اندازی جو بدبینی و عداوت نسبت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران در میان کشورهای منطقه و هدایت افکار بین‌المللی به سمت و سوی کج ایران را به تهدیدی علیه امنیت منطقه خاورمیانه متهم می‌کنند. قطعا خوشایند نبوده و آن را تهدیدی علیه منافع نامشروع خویش در منطقه ارزیابی می‌کنند.

نیروی پرافتخار دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در کران تا کران آب‌های نیلگون خلیج فارس، دریای عمان و بحر خزر بر عرشه‌های اقتدار ناوگان قدرتمند بر اریکه امواج می‌راند و به پاس جان‌فشانی‌ها و رشادت‌های کارکنان غیور و توانمند خود بعنوان یک قدرت دریایی بی بدیل در منطقه خاورمیانه چون نگینی بر نیلگون خلیج همیشه فارس می‌درخشد.

علی حاج محمدی

درست در زمانی که تب انتخابات و پیامدهای پس از آن و روی آوردن مردم به شبکه‌های «بی بی سی» و «صدای آمریکا» سبب شده بود مسئولان صدا و سیما و دولتمردان کشور تمام توجه‌شان معطوف این دو شبکه خبری شود و تلاش کنند چه از طریق تبلیغات گسترده علیه آنها و چه از طریق پخش بازارچه و ایجاد اختلال در امواج ماهواره‌ای، در کار این دو شبکه اختلال ایجاد کنند شبکه‌ای به آرامی و به دور از هیاهو و جنجال پا به عرصه‌ی وجود گذاشت و در کمتر از چند ماه آن‌قدر بیننده و طرفدار در خانواده‌های ایرانی برای خود دست و پا کرد که نه تنها شبکه‌های فارسی زبان خارج از کشور حتی رسانه‌ی ملی و یا آن پشتوانه‌ی مالی و انسانی نیز تحت تاثیر شدید قرار گرفت.

امروز با وجود این که مدت زمان زیادی از شروع به کار این شبکه نگذشته است اما برنامه‌های آن که عمدتا سریال‌های خارجی هستند آن قدر طرفدار پیدا کرده که در تمامی محفل‌ها و میهمانی‌ها صحبت از شخصیت‌های این سریال‌هاست. زمان پخش این سریال‌ها هم جیز و همه‌ی شبکه‌ها باید تعطیل شود و همه با ولع به پیگیری آن می‌پردازند.

اما دلیل این توفیق و این موفقیت چیست؟ شبکه‌ای که نه مانند بی بی سی فارسی در خبر رسانی آنقدر حرفه‌ای ظاهر شده که همه از او یک سر و گردن پایین‌تر باشند و نه آنقدر کار متفاوتی ارائه کرده که همه را مجذوب کند.

سریال‌های داخلی آبکی است

فرزانه دانشجوی رشته‌ی ادبیات می‌گوید از زمانی که این شبکه راه اندازی شده‌است آن را بیشتر از تلویزیون ایران تماشا می‌کنم. وی دلیل این امر را تنوع و نوع موضوعات سریال‌های این شبکه می‌داند و می‌گوید: سریال‌های شبکه‌ی فارسی وان به این دلیل که بسیاری از حقیقت‌هایی را که در زندگی همه افراد وجود دارد به تصویر می‌کشند بیننده را با خود همراه کرده است. در سریال‌های داخلی خیلی واقعیت کتمان می‌شود. وی در خصوص تاثیر این شبکه بر او و خانواده‌اش نیز معتقد است این سریال‌ها بد آموزی ندارد و در نهایت تلاش دارد که ویژگی‌های خوب انسانی را تبلیغ کند اما نه به آبکی بودن سریال‌های ایرانی.

مردم از صحنه‌های غیر واقعی خسته شده‌اند

محسن که از حرفه‌های تماشای تلویزیون است و به گفته‌ی خودش تقریبا تمامی سریال‌ها را بادیدی منتقدانه و نه فقط برای گذران وقت تماشا می‌کند می‌گوید: فارسی وان در انتخاب سریال‌ها وسواس خاصی به خرج داده است. تبلیغات این شبکه خیلی متعادل‌تر از بقیه‌ی شبکه‌هاست و بیننده را آزار نمی‌دهد. با وجود دوبله‌ی ضعیف اما بینندگان زیادی را جذب کرده و این نشان می‌دهد که مردم دوبله‌ی ضعیف را بر زیرنویس ترجیح می‌دهند. وی دلیل استقبال مردم از سریال‌های شبکه‌ی فارسی وان را ضعف صدا و سیما و تولیدکنندگان داخلی می‌داند و می‌گوید مردم از دیدن صحنه‌های غیر واقعی سریال‌های ایرانی خسته شده‌اند و به وجود چنین صحنه‌هایی اعتراض می‌کنند اما چاره‌ی دیگری نداشتند جز اینکه آنچه پخش می‌شود را تماشا کنند اما اکنون که گزینه‌ی دیگری به وجود آمده می‌بینیم که مردم کدام را ترجیح می‌دهند.

یکی دیگر از بینندگان سریال‌های فارسی وان که معتقد است آنچه سبب علاقه‌ی او به این سریال‌ها شده‌است رک‌گویی و پرداختن به واقعیات زندگی است می‌گوید به عنوان مثال در یکی از برنامه‌ترین سریال‌های این شبکه می‌بینیم که ویکتوریا زن ۵۰ ساله عاشق یکی جوان ۳۰ ساله می‌شود و اتفاقات ناشی از این رویداد موضوع داستان است. اتفاقی که در تمام جوامع می‌افتد و ما هم از آن مستثنا نیستیم اما این گونه مسائل در سریال‌های ایرانی دیده نمی‌شود و شما فقط

گزارشی در خصوص توفیق شبکه فارسی وان در جذب مخاطب ایرانی

فارسی وان موی دماغ رسانه ملی

یک بیننده تلویزیون: در سریال‌های ایرانی واقعیات کتمان می‌شود

جامعه شناسان: فارسی وان زنگ خطری است برای همه مسئولان و تولیدکنندگان کالاهای فرهنگی

شاهد یک سری شخصیت‌های هستید که معلوم نیست کجای جامعه‌ای ما دیده می‌شوند پدرهای همه فهمیده و جاافتاده که دلسوز بچه‌شان هستند و مادرانی که بهترین مادران دنیا هستند و حتی در تنهایشان هم به فکر خودشان نیستند.

نشاط حلقه‌ی مفقوده‌ی سریال‌های داخلی

اما یک معلم پیش دبستانی که برنامه‌های ماهواره را رنگاه نمی‌کند می‌گوید: شبکه‌های خارجی چون فرهنگی متفاوت با جامعه‌ی ما را به نمایش می‌گذارند می‌توانند مخرب باشند او می‌گوید از سریال‌های ایرانی دفاع نمی‌کنم اما معتقدم که نباید به تماشای این سریال‌های خارجی هم نشست. و دلیلی ضعف سریال‌های ایرانی را نبود نشاط و شور در آنها می‌داند و می‌گوید سریال‌های داخلی از واقعیت به دور هستند خانه‌های مرتب و خیلی شیک تحصیلات بالا شخصیت‌های اتو کشیده و همه صاحب فکر باعث می‌شود که بیننده با بازیگر همزادپنداری نکند و سریال از جذابیت لازم برخوردار نباشد.

فرصت را از دست داده‌ایم

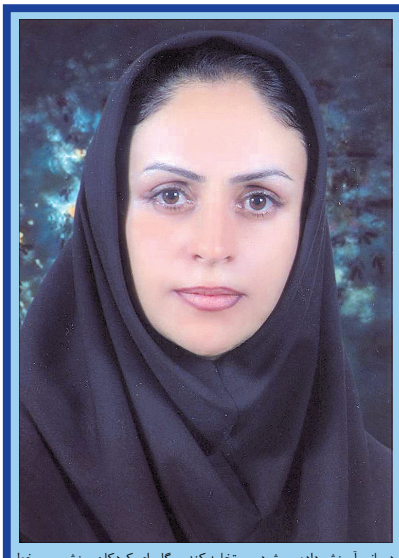
دکتر فاطمه پور شهیاری جامعه شناس و استاد دانشگاه معتقد است وقتی که شاهد این توفیق شبکه‌ی فارسی وان هستیم باید به این نتیجه برسیم که آنها یک نیاز جامعه را کشف و در رفع آن کوشیده‌اند. این استاد دانشگاه می‌گوید: در سریال‌های ایرانی شما شاهد یک سری شخصیت‌های سیاه و سفید هستید. شخصیت‌ها یا آرمانی و دست نیافتنی هستند و یا منحرف و درست نشدنی. در حالی که واقعیت جامعه این گونه نیست و همه افراد تلفیقی از خوبی و بدی هستند. فضای اکثر سریال‌های داخلی غم‌انگیز است در حالی که جامعه‌ی ما یک جامعه جوان و جویای نشاط و شادی است. گردانندگان این شبکه با علم به این نیازها و کمبودها دست به راه‌اندازی این شبکه زده‌اند و موفق هم بوده‌اند. اما روی دیگر سکه تاثیری است که این گونه سریال‌ها و شبکه‌ها بر فرهنگ ما می‌گذارند. برخی از این شخصیت‌ها و داستان‌های سریال‌ها که در تضاد با فرهنگ ما قرار دارند می‌توانند الگوهای نامناسبی برای افراد جامعه باشند و تاثیرات منفی بر خانواده و جامعه بگذارند. در این مورد مردم را نمی‌توان محکوم کرد چرا که در نبود غذای سالم فرد به خورد غذای نیمه سالم روی می‌آورد و این اتفاقی است که دارد می‌افتد. وقتی ماغذای سالم به جامعه نمی‌دهیم نباید انتظار داشته‌باشیم که آنها غذای نیمه سالمی که به آنها داده می‌شود را نپذیرند. این زنگ خطری است برای همه مسئولان و تولیدکنندگان کالاهای فرهنگی که نتوانسته‌اند نیاز مخاطب را شناسایی و برای آن کاری بکنند. متاسفانه برخی این تفکر توطعه و نقشه‌کشی خارجی‌ها را دائما تبلیغ می‌کنند و می‌خواهند گناه خود را به گردن دیگران بیندازند اما واقعیت این است که آن‌ها از فرصت‌ها استفاده می‌کنند وقتی ما دست روی دست گذاشته‌ایم و کاری نمی‌کنیم در بـازار رقابت دنیای امروز یکی پیدا می‌شود از فرصتش استفاده کند. این استاد دانشگاه اضافه‌می‌کند که مشکل ما فقط فارسی وان نیست. مگر وقتی شخصیتی مثل جومونگ از فرهنگی کاملا ناشناس این جـور در فرهنگ ما معرفی می‌شود به گونه‌ای که امروز در کشور ایـران جومونگ را از مفاخر ایرانی بهتر و بیشتر می‌شناسند و هیچ تلاشی برای معرفی شخصیت‌ها و بزرگان فرهنگ خودمان نمی‌کنیم جای نگرانی وجود ندارد؟

مسئولان باید بجنبند

تقریبا تمامی افرادی که بـرای تهیـه‌ی این گزارش نظرشان را پرس و جو شدم معتقد بودند سریال‌های ایرانی از واقعیت تهی است و نه داستان و نه شخصیت‌ها با واقعیت‌های موجود در جامعه ما سازگار نیستند. این که همه دیگر واقعیت سانسور را پذیرفته‌انـد و زمان دیـدن صحنه‌های تصنعی فیلم می‌گویند بدبخت کارگردان که نتوانست این صحنه را نشـان دهد مثلا مادر بزرگی که در سن ۸۰ سـالگی قلبش می گیرد و نوه‌ی ۲۰ ساله‌اش بر بالینش تنها بال بال می‌زند و دورش می گردد و کاری از دستش بر نمی‌آید و از این دست صحنه‌ها و مقایسـه‌ی آن با سـریال‌های شبکه فارسی وان که بی‌پروا‌ترین موضوعـات را رک و پوست‌کنده به نمایش می‌گذارد سـبب می‌شود فارسی وان باشد که در جمـع خانواده‌ی ایرانی گوی سـبـقت را از شبکه‌های داخلی بربابد. اینجاست که اگرچه دیر شـده اما مسئولان رسانه‌ی ملی و سیاست‌گذاران تلویزیون بایـد برای جذب دوبـاره مخاطب خود کاری بکنند. مخاطبی که تا دیروز اخبار و موسیقی و فیلم سـینمایی را از شـبکه‌های خارجی دنبال می‌کرد و اکنون سـریال‌های مورد علاقه‌اش را نیز در شبکه‌های ماهواره‌ای جستجو می‌کند. به نظر نمی‌رسـد در دنیای رسـانه و ارتباطـات پارازیت و تبلیغات بتواند راه‌کار مناسـبی بـرای رقابت با برنامه‌هایی باشـد که بر بال امواج سر از خانه‌های ما در می‌آورد. اگر مسئولان صدا و سیما که امروز ادعا می‌کنند ۶۰ درصد بینندگی خود را از دست داده‌اند نجنبند رسـانه‌ی ملی در خطر جدی قرار خواهد گرفت.

گفت و گو با لیلا مسعودی مربی یوگا و مدیتیشن

هر فرد از بدو تولد با یوگا آشناست



■ **معرفی:**

لیلا مسعودی، متولد سیرجان، دارای مدرک علوم کاربردی یوگا و مدرک دوره‌های خودکاوی یوگا و مدیتیشن و دارای مدرک مربی‌گری درجه ۳ یوگا و مدرک یوگای کودکان زیر نظر موسسه آموزشـی پژوهشـی پالایش تـن و روان، مرکز ورزش درمانی و تحقیقات علوم ورزشی وابسته به دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شـیراز توسط استاد فرشـاد نظرآقایی نماینده یوگای ایران در کشور هند و دانشجوی دوره‌ی PHV (دکترای تخصصی بهداشت جامع‌نگر و یوگای کاربردی) و رئیس انجمن یوگای فارس و نایب رئیس یوگای کشـور. یوگا از ۵ سال به صورت تخصصی و ۳ سـال به شکل حرفه‌ای و عملی کار کرده‌ام.

■ **تعریف یوگا:**

یوگا وحدت جسم و ذهن. تعادل جسم و روان است. یوگا شامل حرکت‌ها و وضعیت‌هایی است به نام «آسانا» که سومین مرحله از یوگای ۸گانه «پاتنجلی» اسـت. در هاتایوگا آسانها تمریناتی اسـت برای قسـمت‌های مختلف بدن به منظور تعادل‌بخشـی بین جسـم و ذهن کـه نتیجه آن آرامش و سـلامت اسـت. یکـی از بزرگان یوگا به نام سـوآمی ساتیانندا در مورد تاثیرات و دستاوردهای ورزش یوگا می‌گوید: یوگا فرد را به حدی از تعادل جسمی و ذهنی می‌رساند که قدرت پذیرش جفت تضادها(سـرما و گرما، غم و شـادی و ...) را زیاد می‌کند. یوگا یک فرهنگ اسـت فرهنگی که تمام مظاهر زندگی را در بر می‌گیرد و خلاصه می‌شـود بـر ایـن عبارت که یوگا هنر زیسـتن است. یوگا علم زندگی کردن اسـت. آسانها ما را بـسـوق می‌دهنـده تعامل با طبیعـت. اگر ما خود را در مسـیر طبیعت قرار دهیـم یا طبیعـت یکی می‌شـویـم و برای زنده ماندن یک نیاز است. یوگا یک نیاز اسـت نیاز مـردم حال و آینده. یـوگا میراث فرهنگ ایران اسـت. باید با تمام قـوا در حفظ آن کوشـید. بعضی یوگا را به هند نسـبت می‌دهند. در این مورد باید به موقعیت جغرافیایی ایران نگاه کرد. به فلات ایران و هجوم آریایی‌ها به هند و سـند و پنجـاب. اخیرا در کشـفیات باستان‌شناسـی مواردی کشف شده که مربوط به ۱۵ هزار سال قبـل و ارتباط با فرهنگ آریایی‌هاسـت. علائم لوتوس را که یکی از وضعیت‌های یوگا اسـت بر روی سنگ‌های پله کان تخت جمشید ملاحظه می‌شـود. سـمبل گاو و شـیر و آنچه در تخت جمشید دیده می‌شـود مربوط به ایرانی‌هاست در هنـد هم می‌یابیم. هندی‌ها به ایران نیامدند آریایی‌ها به هند رفتند. اشـاره می‌کنم به کتاب سـرالاکبر و کتـاب مجمع البحریـن که صرفا درباره یوگاست. دارالشکوه از خانواده سلطنتی هند که اسـلام اختیار کـرد مولف کتب مذکور است و سابقه یوگا حداقل به ۱۵۰۰ سال قل از میلاد برمی‌گردد.

■ **چرا یوگا درمانگر است؟**

یوگا باعث کاهش استرس و اضطراب و باعث کاهش کورتیزول در خون می‌شود چون وقتی فرد دچار اضطراب و استرس می‌شود کورتوزول خون افزایش پیدا می‌کندو باعث افزایش فشـار خون، ضربـان قلب، قند خون و افزایـش توجه ذهن بر روی رونیاهای منفی(منفی بافی) می‌شود. زمانی که فرد در وضعیت آسـانا قـرار می‌گیرد همراه با مراقبه باعث کاهش کورتوزول شـده فرد به آرامش می‌رسـد. با در عین سـالم بودن فیزیو تراپ می‌شـود.بعضی از فلاسـفه هنـد یوگا را به اسـم سـتون فقرات می‌شناسـند زیرا تمام غدد اعصاب در سـتون فقرات قـرار دارد. اکثر وضعیت‌هـای یـوگا روی ستون فقرات کار می‌کند و اعصاب بدن در یک لحظه به میزان لازم تغذیه می‌شـود. یوگا عشـق به زندگی، کار مـداوم و بی توقع ایجـاد تعـادل بیـن سـاختار جسم و روان که خود پایه‌ای اسـت بـرای ایجـاد تعـادل بیـن تمـام ارگانهای خانـواده، بین زوجین، والدیـن و فرزنـدان و سیسـتم اداری کشور به هر گونه که باشـد. تضمین ایمان کافی به منابع دسـتورات الهی که در اعتقادات فرد آمده و ملکه ذهن می‌کند. تصور نمی‌شـود بشر جز سلامتی خود و جامعه خواسته‌ای داشته باشد.

■ **داروی پیری:**

اسـتراحت یوگی یـا یوگانیـدرا یا وضعیت شاواسانا به افراد مسن کمک می‌کند به بسیاری از مشـکلات روانی که به اثر افزایش سـن پیش می‌آید تفوق یابند. بر طبق مطالعات انجام شده در یک بیمارسـتان فرانسوی افراد مسن ممکن است با مشـکلات زیادی مواجه شوند از قبیل بی اعتمادی، خودباختگی، افسردگی، عدم پیش‌بینی، وابسـتگی‌های مختلف، تنهایـی، بی‌حوصلگی و ترس از آینده. نظر این پژوهشـگران فرانسـوی این اسـت که یوگانیدرا یا اسـتراحت یوگی برای این دسـت از افراد مسـن مفید است که عموما مشـکلات روانی خویش را بر امراض جسـمی مبدل می‌کنند. این گونه بیماران ناآگاهانه خود را به سوی تخریب روح و جسم سوق می‌دهند. بیماران مسـن که از تعالیم یوگانیدرا بر اساس برنامه روزانه بهره‌مند شده‌اند به شناخت و اداره مشکلات خود و حفظ سـلامتی موفق شده‌اند. آنها سـلامتی، اعتماد به نفس، فعالیت و آینده نگری مطلوب را مجددا باز ساخته‌اند.

■ **مدیتیشن با رویکرد ذهن و بدن**

مدیتیشن به عنوان نماد و چکیده فرهنگ معنـوی شـرق و به ویـژه در دهه اخیـر تاثیر زیادی بر زندگی روزمره و گفتمان روانشناسـی و پزشـکی جهان مدرن گذاشـته اسـت. برای مدیتیشـن که در فارسی معمولا مراقبه خوانده می‌شـود، تعاریـف بسـیار متنوعی ارائه شـده اسـت. واژا انگلیسـی MEDITATION از ریشه سانسـکریت MEDHA به معنی هوش اسـت. یعنی آگاه بودن. پـاک و بی گناه بودن. مدیتیشـن شامل یک حوزه‌ی وسـیع نظم و اصول وضعیت و تصفیه دسـتگاه ذهنی اسـت. مدیتیشـن حالتی از آگاهی ذهنی بالا و و آرامش درونی است که مجموعا با یکدیگر موجب ایجاد مواهب ذهنی، جسمی و روحی می‌شود و سپس همه زندگی ما را در بر می‌گیرد.

سـه هدف عمده بـرای انجام مدیتیشـن می‌توان در نظر گرفت. ۱. پیشـگیری ۲. درمان ۳. رشـد مهارت‌های آگاه سازی ذهن. دستیابی به آگاهی خالص و هوشـیاری از اتفاقات که در درون در حال رخ دادن است.

اخلاق پزشـکی و علمی ایجاب می‌کند که چیزی برای افراد تجویز شـود که سـالم بودن، مقرون به صرفه بودن و اثربخشـی آن به اثبات رسـیده باشـد. و بتواند در سیستم سلامتی در هماهنگـی بـا دیگر بخش‌ها عمل کند. سـوال این اسـت که آیا مدیتیشـن این قابلیت را دارد؟ آیاد درون نگری و مدیتیشـن و گم گشـتگی و از خود بیگانگی انسان امروز را بیشتر نمی‌کند؟ چه کسـی می‌تواند مدیتیشـن کند و برای که مفید است؟ پاسخ به این سوال‌ها در درجه اول بـه تعریف ما از مراقبه و در هماهنگی قراردادن آن با دانش روانشناسی و پزشکی امروز و تبیین جایگاه آن بسـتگی دارد. مدیتیشـن در طبقه بندی سـازمان جهانی بهداشت. (WHO) زیر مجموعه‌ی روش‌های هماهنگ سـازی ذهن و بدن (MIND CONTROL BODY) قرار می‌گیرد. سـازمان جهانی بهداشـت در گزارش سـال ۰۹۸۳ مراقبه را به عنوان یک روش موثر به ویژه در تامین و ارتقاء سلامت روانی به تمام سیستمهای سلامتی پیشنهاد نموده است.

■ **نقش مدیتیشـن در درمان و تسکین بیماری‌ها**

آرامـش نیاز آدمی اسـت. مدیتیشـن علم حیرت انگیزی است که آرامش، سلامتی و توسعه آگاهی را در سـطح عالی بوجود می‌آورد. اگر به فشارها و اضطراب‌های زندگی شهری نگاه کنید، می‌بینید هر زمـان که به دنیای بیرون وارد می‌شوید، مقداری از ارتعاشـات شـهری را جذب می‌کنید کـه رهایی از آنها به وسـیله مد یتیشـن امکـان پذیـر مـی باشـد. مد یتیشـن قابلیت درمان بسـیاری از بیماری‌هـا را دارد. امـروز مدیتیشـن به عنـوان یـک درمان کمکی بـرای کاهش درد و مهـار تنش پذیرفته شده است و در بسیاری از مراکز درمانی آموزش داده می‌شود و به بیماران تمرین می‌شـود و باعث کاهش سطح هورمون تنش می‌شـود. و به سـلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. مقدار کلسترول خون را کاهش می‌دهد و به بازماندن شـریانها کمک می‌کند. کاهش سـطح اسید لاکتیک خون (کـه بـا کاهش اضطـراب مرتبط اسـت) و با کاهش ضربان قلب و تنفس آرام می‌شود و بدن اکسیژن کمتری مصرف می‌کند. مدیتیشـن یعنی پایان فکر. ذهن مدیتیو از جنس سکوت است.

■ **یوگا برای کودکان بسیار مفید است**

آیـا خانواده‌هـا فکـر می‌کننـد ورزش کودکانشـان درسـت اسـت؟ فعالیت بدنی در کودکان امری طبیعی اسـت و برای رشد سالم آنها حیاتی اسـت. اما در زندگی ماشینی امروز، تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری زمینه‌ی فعالیت بدنـی را از کودکان گرفته اسـت. در یوگا برای کـودکان نرمش هـای سـاده و بازی‌هایی ارائه می‌شـود که شـما و فرزندانتان می‌توانید با هم آنهـا را انجام دهید. ایـن ورزش‌ها به کودکتان کمک می‌کند: بدنش قـوی تر و انعطاف‌پذیرتر شـود. حالت و هماهنگی بدنی آنها بهتر شـود. یاد بگیرد چگونه ریلکس شـده و تمرکز بگیرد. انـرژی خود را به شـیوه‌ای بی‌خطر و اثر بخش تخلیه کند. یوگا برای کودکان ورزشـی بی‌خطر سـلامتی بخش، مفرح است که برای هر کودک سه سال به بالا با هر توان بدنی مفید می‌باشد.

این موفقیـت چطور حاصل می‌شـود: در ورزش یوگا مربی نقش بسیار حائز اهمیتی دارد. به این شـکل که رابطه‌ی مربی و شاگردان فرد به فرد بوده و آسانها یا تمرینات توصیه شده به هر فرد بر اساس سن و جسم متفاوت است.

■ **فعالیت در سیرجان:**

هم اکنون در دو باشـگاه یاسمن واقع در بلوار گلسـتان کوچه والفجر ۳ و باشـگاه ورزشـی بانـوان واقـع در خیابـان خیـام کوچه شـماره ۵ مشـغول به آموزش یوگا هسـتم. در آینده نزدیک هم برنامه خاصی برای بیماران MS و کارگاه یوگای کودکان دارم. همشهریان محترم جهت کسب اطـلاع از برنامه‌هـا و فعالیت‌های در حـال انجام می‌توانند با شـماره‌های ۰۹۱۳۴۷۸۷۶۶-۰۹۱۳۷۶۹۰۳۳۸ تماس حاصل فرمایند.