سبک مدیتیشن هندسی:

- دارای تاییدیه از گروه علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوریهای نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز به عنوان شیوه ای اثربخش و ارزشمند
- ارائه شده در کرسی ویژه صلح و تفاهم بین فرهنگی یونسکو (سازمان آموزشی، اجتماعی، فرهنگی سازمان ملل متحد)/ دانشگاه بنارس هندوستان/ نوامبر ۲۰۱۵
- برنده فستیوال بین المللی فیلم علم و طبیعت فنلاند/ اکتبر ۲۰۱۴
- برگزیده اولین کنگره موج سوم درمانهای رفتاری دانشگاه علوم پزشکی کاشان/ مهرماه ۱۳۹۴
- برگزیده ششمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی/ تهران/ دیماه ۱۳۹۶ / انجمن علوم اعصاب ایران

ارائه شده در:

- نشست جهانی تعمق و مدیتیشن ژاپن/ توکیو/ سپتامبر ۲۰۱۲
- دومین کنگره بین المللی یوگا درمانی/ دانشگاه منگلور هندوستان/ فوریه ۲۰۱۵
- کارگاه بین المللی یوگا درمانی/ دانشگاه منگلور و دانشگاه WDU کره جنوبی/ فوریه ۲۰۱۶
- کنگره یوگا و نقش آن در سلامت کل نگر/ دانشگاه سانسکریت/ مارچ ۲۰۱۵
- چهارمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی/ دانشگاه علوم پزشکی ایران/ دیماه ۱۳۹۴
- اولین کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین/ دانشگاه علوم پزشکی مشهد/ مهرماه ۱۳۹۴
- ششمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی/ دانشگاه علوم پزشکی ایران/ انجمن علوم اعصاب ایران
- دهها کنفرانس و کارگاه آموزشی دیگر

آکادمی تن آرامی– ذهن آرامی

www.fgmeditation.com

شیراز، خیابان ۷ تیر(۲۰ متری سینما سعدی)
چهارراه هدایت، ساختمان پاناسونیک
(۰۷۱) ۳۲۳۴۸۷۹۰-۹۱
۰۹۰۳ ۶۴۱ ۵۸۸۴
www.fgmeditation.com
fgmeditation

FG Meditation

شاخه فارس

Iranian Neuroscience Society

مدیتیشن هندسی

FG MEDITATION

شیوه ای علمی، آکادمیک و متفاوت از سایر روشهای رایج مدیتیشن و مبتنی بر علوم بین رشته ای شامل علوم اعصاب، علوم شناختی، فیزیولوژی، روانشناسی، فلسفه ذهن، هندسه و ادبیات ایرانیست.

جایگاه مدیتیشن علمی و شیوه های گوناگون تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی در دنیای معاصر

مدیتیشن از دیرباز به مثابه ی موضوعی بین بخشی و چند وجهی در عرصه های مختلف دانش بشری همچون ادبیات، هنر، فلسفه، اخلاق و عرفان مطرح بوده است.

اما امروزه جنبه های علمی – عینی و ملموس مدیتیشن بیش از گذشته عیان گشته و مورد توجه واقع شده به گونه ای که توانسته است قلب روان درمانی معاصر را تسخیر کند و به هسته مرکزی تحقیقات علوم اعصاب پایه و بالینی، حوزه های مختلف علوم شناختی و فراشناختی، طب کل نگر، تحقیقات مولکولی و بیوشیمیایی، پزشکی پیشگیری، طب مکمل و جایگزین، روانشناسی مثبت نگر و روان درمانی وجودگرا راه پیدا کند.

هر چند که ردپای مدیتیشن در روان شناسی وجود گرا و نحله گشتالت درمانی از دهه ها پیش پررنگ به نظر میرسید اما دیر زمانی از ورود مدیتیشن به قلب روان درمانی نسل سوم رفتاری – شناختی نمی گذرد. امروزه تا جایی که بر اساس شواهد علمی آشکار است مدیتیشن اهمیت خاصی در گفتمان سردمداران مکاتب مختلف روانشناسی و روان درمانی پیدا کرده است هر چند که جایگاه آن به نحله های فکری و کاربردی روانشناسی محدود نمی شود.

یکی از حوزه هایی که به تازگی ارزش ویژه ای برای مدیتیشن و تحقیقات مختلف مرتبط با آن قائل شده است حوزه علوم اعصاب پایه و بالینیست، به گونه ای که نتایج خیره کننده تحقیقات یک دهه اخیر متخصصین علوم اعصاب در خصوص تاثیرات ساختاری و بلند مدت مدیتیشن بر مغز و سیستم عصبی به معنای واقعی کلمه انقلابی را در نگاه انسان معاصر به آن و در نتیجه اختصاص جایگاه ویژه به مدیتیشن ایجاد کرده است. آنگونه که می دانیم از نیم قرن گذشته تاثیرات نوروفیزیولوژیک مدیتیشن بر ترشحات واسطه های انتقال دهنده عصبی – شیمیایی و هورمون ها ثابت شده، اما اثرات پایدار و بلند مدت مدیتیشن بر ساختار سیستم عصبی و مغز در قالب نوروپلاستیسیتی یا شکل پذیری سیستم اعصاب و نوروجنسیس یا باززایی سیستم اعصاب موضوع نسبتا تازه ای است.

لذا با لحاظ کردن جایگاه خاص مدیتیشن علمی در حوزه علوم اعصاب پایه و بالینی و در نظر گرفتن این مهم که مدیتیشن از دهه های گذشته موقعیت ویژه ای در بین شیوه های مختلف طب مکمل و جایگزین و پزشکی ذهن – بدن داشته و از آن برای درمان اختلالات روان – تنی، اختلالات اضطرابی، افسردگی، بهبود کیفیت خواب و مدیریت استرس استفاده می شده است و همچنین توجه به فراگیر بودن اضطراب و استرس در عصر کنونی و محدود بودن راهکارهای موثر پیش روی انسان برای برخورد کارآمد با آنها، مدیتیشن علمی با دارا بودن قابلیت های بین بخشی و چند وجهی متنوع می تواند امکان موثری را برای غلبه بر اضطراب، استرس و افسردگی در ابعاد مختلف وجود انسان فراهم آورد. قابل ذکر است که به تازگی در ایران نیز موضوع مدیتیشن در کوریکولوم آموزشی پزشکی عمومی دانشگاه های علوم پزشکی در بخش «محتوای ضروری» دروس رشته پزشکی با کد یکصد و هشتاد و هفت تحت لوای بخشی از درس طب مکمل قرار گرفته است.

کارآمدی بالقوه مدیتیشن هندسی در:

حوزه های مختلف روانشناسی، رواندرمانی، روانپزشکی، علوم اعصاب، علوم شناختی، فلسفه ذهن، علوم پایه و تخصص های مختلف پزشکی

اثرات مورد انتظار مدیتیشن هندسی در:

- کاهش اضطراب، نگرانی و نشخوار فکری
- مدیریت هیجانات و افکار منفی
- بهبود اختلالات روان – تنی
- بهبود کیفیت خواب
- مدیریت استرس
- کاهش درد
- افزایش میزان جسم آگاهی و ذهن آگاهی
- افزایش میزان حس آگاهی و هیجان آگاهی
- تجربه حالات تغییر یافته هوشیاری
- افزایش تمرکز، حافظه و یادگیری
- ارتقای بهداشت روانی
- تن آرامی– ذهن آرامی

ضرورت توجه به مدیتیشن علمی و استفاده از شیوه های نوین تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی در مدیریت استرس

با توجه به فراگیری استرس در جوامع انسانی، معرفی و به کارگیری شیوه های نوین برخورد با استرس ضروری به نظر می رسد.

از بین راههای متنوع موجود برای کاهش استرس، شیوه تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن علمی روشی است موثر که بر اساس پژوهشهای بسیاری که در مجلات و بانک های اطلاعاتی معتبر پزشکی منتشر گردیده کارایی آن نه تنها به عنوان یک راهبرد اثربخش مقابله و مهار استرس، بلکه نقش آن در بهبود اختلالات روان – تنی، اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب به اثبات رسیده است. از دیگر سو، رشد روزافزون استقبال جوامع مختلف از این شیوه سلامت نگر به ویژه دردهه اخیر، تایید دیگری بر سودمندی و کارایی آن است لذا توجه به شواهد فوق، مجامع علمی را بر آن داشته تا اثربخشی مدیتیشن را در بوته آزمایش قرار دهند. از آنجایی که پژوهشهای علمی سالیان اخیر ممالک غربی، پیرامون مدیتیشن و شیوه های تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی تا حد زیادی در حوزه علوم اعصاب پایه و بالینی متمرکز گردیده و اثرات مختلف آن بر تغییرات ساختاری و فیزیولوژیکی بخشهای مختلف مغز، همچنین چگونگی و مکانیسم عملکردی آن بر فرآیندهای عصبی مرتبط با کاهش استرس و اضطراب و سایر اختلالات مشابه مورد بررسی موشکافانه و دقیق قرار گرفته است، انجمن علوم اعصاب ایران – شاخه فارس وانجمن ملی کاهش تنشهای فردی و اجتماعی با همکاری آزمایشگاه علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، همگام با سایر مراکز تحقیقاتی کشورهای پیشرفته جهان، شیوه تن آرامی – ذهن آرامی– ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن هندسی با رویکرد علوم اعصاب شناختی (اف جی مدیتیشن) را که به عنوان یکی از روشهای نوین سازگار با مصالح فرهنگی جامعه می باشد در زمره پژوهش های علمی خود قرار داده است و تاکنون نتایج امید بخشی از اثرات این شیوه مدیتیشن بر عملکردهای کمی و کیفی مغز و بدن در حوزه نوروفیزیولوژی و علوم شناختی به دست آمده است. لذا با توجه به کارایی روش مذکور به عنوان شیوه ای علمی و آکادمیک در باب مقوله مدیریت استرس و ضرورت ارائه شیوه های موثر غیردارویی در مقابله با فشارهای روانی، معرفی این سبک نوین و تعمیم آن به اقشار مختلف جامعه، گامی موثر در این راستا تلقی می گردد.

رویکرد انجمن علوم اعصاب ایران– شاخه فارس به مقوله مدیتیشن علمی و شیوه های مختلف تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی

با توجه به پیچیدگی و گستردگی سبک های مختلف مدیتیشن و شیوه های متنوع تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی و لزوم صرف زمان نسبتاً طولانی و گاهاً دشوار بودن تجربه آنها و مبهم بودن روش های ارزیابی کمی و کیفی اثربخشی شان، ضرورت ارائه روشی عاری از زمینه های ایدئولوژیک و اسرارآمیز باورهای شرقی از یک سو و به دور از حوزه های مبهم و مه آلود مدیتیشن های غیر علمی از دیگر سو، بیش از پیش احساس می شود. چرا که این روش ها از یک طرف باعث پیشروی فرد در راستای یک ماموریت ناخواسته غایتگرایانه گردیده و با قرار دادن او در دام دور باطل بینش های انتزاعی و دور از واقعیت، توازن ایدئولوژیک تجربه کننده را بر هم می زنند و از طرف دیگر با پرتاب او در چرخه بی پایان تصورات و تخیلات، زمینه گسترش توهمات در قلمرو ذهنی فرد را فراهم می آورند و در نهایت با افزایش تضادهای درونی و تورم خود ایده‌آلی، باعث تضعیف رابطه او با واقعیت گشته و سطح بهداشت روانی فرد را کاهش می دهند.

با توجه به توضیحات فوق، رویکرد انجمن علوم اعصاب ایران – شاخه فارس و انجمن ملی کاهش تنشهای فردی و اجتماعی نسبت به مقوله تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی و مدیتیشن، رویکردی عاری از نگاه اسرارآمیز شیوه های شرقی از یک سو و زمینه های ایدئولوژیک آنها ازدیگر سو و بر اساس واقعیات علمی و آکادمیک است. در راستای تحقق این مهم، انجمن علوم اعصاب ایران – شاخه فارس و انجمن ملی کاهش تنشهای فردی و اجتماعی با همکاری آزمایشگاه علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برای اولین بار اقدام به معرفی و ارائه یک رویکرد کاملاً جدید و مبتنی بر واقعیات عقلانی و عینی، تحت عنوان تن آرامی – ذهن آرامی – ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن هندسی با رویکرد علوم اعصاب شناختی (اف جی مدیتیشن) با هدف مدیریت استرس نموده است که در چند بخش متنوع شامل مدیتیشن هندسی بدن مدار– نفس مدار، مدیتیشن هندسی مبتنی بر درون نگری، مدیتیشن مبتنی بر ذهن آگاهی و حضور ذهن و مدیتیشن مبتنی بر بدن و ذهن ارائه می گردد.

موسسه آموزشی، پژوهشی
پالایش تن و روان

آکادمی تن آرامی – ذهن آرامی

FG Meditation

با همکاری

شاخه فارس

www.dbhi.ir