



● تعریف گردشگری از نظر سازمان جهانی گردشگری

● رد پای زنان کوچک در دنیای ما

● قدرت تنفس عمیق

● اینترنت اشياء

کمان

بسمه تعالی

ماهنامه داخلی کمان

سال اول، شماره ۱، آبان ماه ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: بیمه باران

مدیر مسئول و سردبیر: رامتین حامی فرد

دبیر تحریریه: فرحناز دهقی

صفحه‌بندی، گرافیک و تصاویر: نسیم نعمت‌زاده

همکاران این شماره: کمیته گردشگری: حمیدرضا یوسفی

(سرگروه)، محسن فرحناکی، یحیی سیدطالبی، زهرا علی اکبری،

ابوالفضل ایزدخواه، متین مهجوی پور، نادیا بیگوند. کمیته فرهنگ و

هنر: فرحناز دهقی (سرگروه)، فرناز گوهرنژاد، مریم جعفری، الناز

جانگیری، سیداحسان پورعنتقا، سعیده باغدار ارم، مهدی احمدی،

مهسا گودرزی. کمیته دیجیتال: سپیده تقوی (سرگروه)، نیما خطیبی

، علی پورمحمدی، سعید حسین بیگی، مرجان هاشمی، ملیحه دژانگه

، بهزاد فرقانی. کمیته ورزش و سرگرمی: بهمن جدی (سرگروه)،

فرزاد سوری، رضا پیامی، جواد بیژنی، محمدمعین تاکی، عباس

بایرامی، رضا الله یار، یحیی سیدطالبی

نشانی پستی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان سنجابی،

بعد از میدان مینا، نشد دفتری غربی، پلاک ۱۷

روابط عمومی: ۰۲۱-۷۸۳۳۶۰۰۰

سخن سردبیر

زندگی را باید به تمامی زیست



رامتین حامی فرد

در میان هیاهوی روزمره و اتفاقات ریز و درشتی که این روزها از سر می‌گذرانیم، دمی آسودن و گوشه‌دنجی به آسایش نشستن از همیشه دشوارتر است. اما برای ما که رسالتمان ترویج آسایش و رفاه است و در تلاشیم این نگرش را در اطرافمان ایجاد کنیم که زندگی را باید به تمامی زیست و قدر دان تمام لحظاتهش بود، تمرین پاسداشت آئین زندگی از همیشه واجب‌تر است.

آنچه در این گاهنامه با همت همکاران سختکوشمان در بیمه باران پیش روی شما قرار گرفته، تلاشی هرچند کوچک در همین باب است. آنچه همواره مد نظر ما بوده این است که می‌توان در میان دغدغه‌های گوناگون، از کوچکترین امکانات بهره‌جست و دقایقی کوتاه را به چیزی فراتر از مسائل روزمره اختصاص داد.

از ایرادات ما در نخستین شماره «گاهنامه کمان» چشم‌پوشی کنید و همراهمان باشید تا نهال کوچکی که امیدوارانه در دل خاک نهاده‌ایم، تبدیل به درخت ستبری شود که زیر سایه‌اش می‌شود فراغت جست و به گذشته‌های دور و نگرانی‌های آینده با نگاهی تازه نگریست.



فهرست

- ۲ رد پای زنان کوچک در دنیای ما. کمیته فرهنگ و هنر
- ۶ اینترنت اشیا. کمیته فناوری
- ۱۰ تعریف گردشگری. کمیته گردشگری
- ۱۲ قدرت تنفس عمیق. کمیته ورزش



رد پای زنان کوچک در دنیای ما
تعریف گردشگری از نظر سازمان جهانی گردشگری
اینترنت اشیا
قدرت تنفس عمیق

رد پای زنان کوچک در دنیای ما

تهیه شده در:
کمیته فرهنگ و هنر

شکل افتاده را جمع می‌کند، عروسک‌هایی که دست ندارند و اجزایشان بیرون ریخته است و از آنها در بیمارستان عروسک‌ها پرستاری می‌کند. آخرین خواهر هم امی ۱۲ ساله است، خودخواه و مغرور و البته ته تغاری خانواده و همه اعضای خانواده دوستش دارند.

پدر دختران از خانه دور است و در جنگ به کشورش خدمت می‌کند. اما مادرشان کنار آنهاست. همسایه آنها پیرمردی ثروتمند است که با لاری نوه یتیمش که گه‌گاه از مدرسه‌اش از سوئیس باز می‌گردد، زندگی می‌کند. لاری گاه و بیگاه از پشت پنجره زندگی خواهران مارچ را می‌پاید تا آنکه جو می‌گیرد و با او دوست می‌شود. پس از کوتاه مدتی او عاشق جو می‌شود. این شخصیت‌ها نه چندان باشکوهند، نه حوادث رمان درخشان و عالی است. ما شاهد مرگ یکی هستیم و این تنها حادثه جدی در این کتاب است. مابقی داستان مربوط به بچه دار شدن یک گریه و اسکیت‌بازی روی یخ و افتادن روی آن است. با این حال، از سال ۱۸۶۸ که بخش اول این رمان به چاپ رسید تا کنون، این رمان همواره پرفروش و پرفردار بوده است. در نخستین نوبت انتشار، نسخه‌های کتاب ظرف دو هفته به اتمام رسید و ناشر به این فکر افتاد که هر چه زودتر نسخه‌های بعدی را روانه بازار کند و از آلکوت خواست هر چه زودتر بخش دوم را به پایان برساند.

از آن زمان تاکنون زنان کوچک همیشه در کتابفروشی‌ها موجود بوده است و به‌طور غافلگیرکننده‌ای محبوبترین رمان در میان زنان است. سینتیا اوزیک جایی نوشته: «من کتاب زنان کوچک را هزار بار خوانده‌ام». بسیاری از نویسندگان دیگر نیز با او در این مسیر همراهند: نورا و دلیا

از سیمون دوبوار گرفته تا استفانی میر، لوئیس می‌آلکوت منبع الهام نسل‌های مختلف نویسندگان زن است. جای تردید است که آیا تاکنون در ادبیات زنان امریکا، رمانی توانسته به اهمیت «زنان کوچک» اثر لوئیس می‌آلکوت ظهور کند یا نه.

داستان چهار خواهر که در فقر آبرومندانه‌ای در ایالت ماساچوست در اواسط قرن نوزدهم زندگی می‌کنند. مگ بزرگترین دختر با احساسات و عواطف مادرانه است که در شروع داستان ۱۶ ساله است. دومین دختر، جو

از آن زمان تاکنون زنان کوچک همیشه در کتابفروشی‌ها موجود بوده است و به‌طور غافلگیرکننده‌ای محبوبترین رمان در میان زنان است. سینتیا اوزیک جایی نوشته: «من کتاب زنان کوچک را هزار بار خوانده‌ام.»

۱۵ ساله نقطه مقابل مگ قرار دارد: دختر عاشق کتابی که رفتارهای پسرانه دارد، پر سر و صداست و کمی خلق و خوی وحشی دارد. جو نمایشنامه‌هایی می‌نویسد که خواهرانش با سیبل‌های ساختگی و شمشیرهای کاغذی آنها را بازی می‌کنند. پس از او، بث ۱۳ ساله به غایت مهربان و صلح‌جو است که در نوجوانی فوت می‌کند. او عروسک‌های از

اپرون، باربارا کینگسالور، جین اسمایلی، آنه تایلر، ماری گوردون، جومپا لاهیری و استفانی میر. دوریس لسینگ، مارگارت اتوود و ای. اس بایت نیز از ارادت خود به این رمان سخن گفته‌اند. طرفداران این کتاب نه تنها آن را دوست دارند بلکه می‌گویند این کتاب به آنها زندگی داده است.

سیمون دوبوار کودک که بود با خواهرش داستان زنان کوچک را بازی می‌کردند. دوبوار همیشه نقش جو را بازی می‌کرد. او به یاد می‌آورد: «من می‌توانستم به خودم بگویم که خیلی شبیه جو هستم. من بزرگتر بودم و مشخص می‌کردم هر کدام چه نقشی را بازی کنیم». سوزان سانتاگ در مصاحبه‌ای گفت که بدون الگوبرداری از جو مارچ هرگز نویسنده نمی‌شد. اورسلا لُگاین گفت که جو به او «از خواهر هم نزدیکتر» بوده است و به او فهمانده زنان هم می‌توانند نویسنده شوند.

نویسندگان همچنین از رمان زنان کوچک استفاده کرده‌اند تا شخصیت‌هایشان را به نویسنده تبدیل کنند. در رمان «دوست نابغه من» اثر النا فرانته دو قهرمان یک نسخه اشتراکی از زنان کوچک دارند که از فرط خواندن درب و داغان شده است. یکی از آنها با الهام از این رمان مسیر خود را به سمت نویسندگی پی می‌گیرد. لوئیس مدت‌ها قبل از آنکه این رمان را بنویسد، قسم خورده بود هرگز ازدواج نکند، تصمیمی که بدون تردید نشأت گرفته از تجربه زندگی والدیش بود. برنسون آلکوت پدر او، روشنفکر یا مردی بود که در هر زمین‌های صاحب فکر و نظر بود. او عضو باشگاه تعالی‌گرایی نیوانگلند بود و خود را فیلسوف می‌دانست.

طرفداران این کتاب نه تنها آن را دوست دارند بلکه می‌گویند این کتاب به آنها زندگی داده است.

یکی از پروژه‌های او «فروتلندز» بود، جامعه‌ای اتوپیا‌یی که در ماساچوست بنا کرده بود و اعضای آن از انجام معصیت‌های انسانی دوری می‌کردند.

این اجتماع قرار بود بهشت خاکی باشد و اگر کسی به گناه آلوده می‌شد، به سرعت از بهشت رانده می‌شد. آنها گوشت حیوانات را نمی‌خوردند اما هر گیاهی را هم به دهان نمی‌بردند: آنها مجاز بودند گیاهانی را بخورند که به سمت بالا رشد می‌کنند، نه گیاهانی مثل سیب‌زمینی که به سمت پایین رشد می‌کنند. نوشیدن الکل و حتی شیر

ممنوع بود و فقط باید با آب سرد دوش می‌گرفتند. قابل فهم است که مردم برای پیوستن به اجتماع فروتلندز اشتیاقی از خود نشان ندادند و این پروژه مانند مدرسه‌هایی که پیش از این برنسون بنیان نهاده بود با شکست روبه‌رو شد. رابطه برنسون و دخترش لوئیس سرد بود و تنها آرزوی لوئیس این بود که مادرش زندگی راحت و آسوده‌ای داشته باشد. رد پای رابطه سرد میان پدر و دختر در آثار لوئیس به خوبی مشهود است.





اینترنت اشیاء

تهیه شده در:
کمیته فناوری

اینترنت اشیاء، یا اینترنت چیزها (Internet of Things) یک پارادایم نسبتاً جدید است که در ارتباطات مدرن به سرعت در حال رشد است. ایده اصلی این مفهوم، حضور فراگیر انواع اشیاء در اطراف ما است، از جمله تگهای RFID، سنسورها، محرکها، تلفنهای همراه و غیره - که از طریق طرحهای آدرسدهی منحصربهفرد قادر هستند با برقراری ارتباط با یکدیگر برای دستیابی به اهداف مشترک هماهنگ شوند. عبارت اینترنت اشیاء، نخستین بار در ۱۹۹۹ میلادی توسط کوین اشتون بریتانیایی معرفی شد. اشتون این مفهوم را در قالب دنیایی که در آن هر چیز و هر شیئی، دارای هویت دیجیتال باشد و کامپیوترها آنها را کنترل و مدیریت نمایند، مطرح کرد.

در پارادایم اینترنت اشیاء (IoT)، بسویاری از اشیاء که ما را احاطه کردهاند، در یک یا چند فرم در شبکه قرار میگیرند. فناوریهای شبکه حسگر، برای برآورده ساختن این چالش جدید، که در آن سیستمهای اطلاعاتی و ارتباطی نامرئی در محیط اطراف ما جاسازی شده است، افزایش مییابد. این امر باعث تولید مقدار زیادی اطلاعاتی میشود که باید در قالب یکپارچه، کارآمد و بهرآحتی قابل تفسیر، ذخیره، پردازش و ارائه

۶. نوع تاثیر اینترنت اشیا بر صنعت بیمه

بخش بیمه را به دو (IoT) تکثیر سریع دستگاه‌های اینترنت اشیا صورت مثبت و منفی تغییر خواهد داد. محیط تحت نظارت دائمی ارائه شده توسط اینترنت اشیا این پتانسیل را دارد که بخش بیمه را در دراز مدت منسوخ کند، زیرا بخش بزرگی از خطرات فیزیکی را می‌توان قبل از وقوع شناسایی و از روی دادن آنها جلوگیری کرد. از سوی دیگر، خطرات جدیدی مانند تهدیدات سایبری در حال ظهور هستند. بیمه ریسک سایبری می‌تواند آینده بیمه باشد همچنین، بیمه ذاتاً یک تجارت داده‌محور است. هسته عمل بیمه، قیمت‌گذاری ریسک است. در نتیجه، هر نوآوری، مانند اینترنت اشیا، که در دسترس بودن داده‌ها را افزایش می‌دهد، می‌تواند به عنوان منبع کارایی برای شرکت‌های بیمه مورد استفاده قرار گیرد. در این مقاله، ما به ارزیابی شش حوزه‌ای می‌پردازیم تاثیر قابل توجهی بر بخش بیمه خواهد داشت تا (IoT) که اینترنت اشیا مدیران اجرایی بیمه را برای آینده نزدیک آماده کنند.

۱. شناخت بهتر رفتار مشتریان

اینترنت اشیا فرآیندهای پذیرهنویسی و ارزیابی ریسک را بهبود می‌بخشد. به طور مثال، بیمه خودرو را در نظر بگیرید. بیمه‌گران از آمارهایی مانند سن، جنسیت، مسافت پیموده شده و مدل خودرو برای تعیین حق بیمه استفاده می‌کردند. با این حال، به لطف اینترنت اشیا، اکنون می‌توان آمارهایی مانند سرعت رانندگی، زمان رانندگی، تعداد ترمزهای کامل در هر کیلومتر، مسیرهای کلاسیک رانندگان (بزرگراه در مقابل خیابان‌های باریک شهر شلوغ) و میزان استفاده رانندگان از تلفن همراه خود را بررسی کرد. بدون شک، چنین اطلاعاتی در مورد مشتری، ارزیابی ریسک و تجربه پذیرهنویسی موثرتری را در اختیار شرکت‌های بیمه قرار می‌دهد.

۲. رسیدگی کارآمد به خسارات

رسیدگی به خسارت یکی از مهمترین عملیات در بخش بیمه است که هم بر رضایت مشتری و هم بر سودآوری شرکت بیمه تاثیر می‌گذارد. ائتلاف علیه کلاهبرداری بیمه گزارش می‌دهد که ادعاهای تقلبی، حدود ۸۰ میلیارد دلار در سال هزینه دارد. در مورد رضایت مشتری، Accenture اشاره می‌کند که مشتریان بیمه انتظار پاسخ سریع دارند. اینترنت اشیا هر دو فرآیند را به لطف ارتباط فوری بین دستگاه‌ها بهبود می‌بخشد.

بباید دوباره به مورد بیمه خودرو نگاه کنیم تا تاثیر مثبت اینترنت اشیا بر رسیدگی به خسارت را نشان دهیم. در گذشته، هنگام وقوع حادثه رانندگی، بیمه‌گذار مجبور بود برای پر کردن فرم خسارت با شرکت بیمه تماس بگیرد. بسته به وسعت حادثه، این روند مدتی طول کشید. به عنوان مثال، بیمه‌گذار می‌تواند دچار آسیب شده باشد و به سرعت به شرکت بیمه

اطلاع ندهد. تاخیر بیشتر احتمال ادعای تقلبی و همچنین مشتریان ناراضی را افزایش می‌دهد. امروزه شیوه رسیدگی به ادعاهای متفاوت است. هنگامی که کیسه هوا باز می‌شود، IoT به طور خودکار به شرکت بیمه هشدار می‌دهد. این فرآیند اولین اخطار است و فرایند تسریع می‌کند و منجر به رضایت بیشتر مشتری و تقلب کمتر می‌شود.

۳. سفارشی‌سازی بیمه

داده‌های بیشتر در مورد مشتریان به معنای ارزیابی ریسک بهتر است. در نتیجه، شرکت‌های بیمه دیگر نیازی به تقسیم افراد به دسته‌های ریسک برای پوشش ریسک‌های عملیاتی خود ندارند. به همین دلیل، بیمه‌نامه‌های ویژه مشتریان به منوی شرکت‌های بیمه اضافه می‌شود. حق بیمه این بیمه‌ها بسته به استفاده از اقلام بیمه‌شده محاسبه می‌شود. به عنوان مثال، هر چه بیشتر اتومبیل خود را پارک کنید، هزینه بیمه آن کمتر می‌شود.

۴. از دست دادن بازار

به هم پیوستگی دستگاه‌های هوشمند و تکثیر سریع آنها برخی از خطرات را که قرن‌هاست به دلیل طبیعت ریسک‌گریز انسان بیمه شده‌اند، از بین می‌برد. این پدیده به طور بالقوه می‌تواند آینده بخش بیمه سنتی را تهدید کند.

هر نوآوری، مانند اینترنت اشیا، که در دسترس بودن داده‌ها را افزایش می‌دهد، می‌تواند به عنوان منبع کارایی برای شرکت‌های بیمه مورد استفاده قرار گیرد.

به عنوان مثال، ما تمایل داریم خانه‌های خود را در صورت آتش‌سوزی بیمه کنیم. با این حال، به لطف خانه‌های هوشمند، تلماتیک می‌تواند نشست گاز را تشخیص دهد و جریان گاز را قبل از وقوع آتش‌سوزی قطع کند. به طور مشابه، یک کارخانه هوشمند می‌تواند عملکرد ماشین‌های کار را نظارت کند و قبل از وقوع فاجعه از ضرر جلوگیری کند. هر شرکت بیمه به طور طبیعی قیمتی را برای کسب سود تعیین می‌کند، اما دنیای جدید و نسبتاً بدون ریسک ممکن است به این معنی باشد که شرکت‌های بیمه حاشیه‌ای به قیمت ریسک اضافه نمی‌کنند و حداقل برخی از آنها را مجبور به خروج از بازار می‌کند.

۵. حوزه‌های بیمه‌ای جدید

درست است که افزایش سریع تعداد دستگاه‌های هوشمند متصل،

برخی از خطراتی را که قبلاً با آن مواجه بودیم کاهش می‌دهد. اما همچنین یک ریسک سیستماتیک را معرفی می‌کند که می‌توان در برابر آن بیمه شد. هرچه افراد بیشتر به دستگاه‌های هوشمند وابسته باشند، در برابر حملات سایبری آسیب پذیرتر می‌شوند. این جایی است که بیمه می‌تواند ریسک‌های آن را بررسی کند.

۶. خطر بیشتر حریم خصوصی و مسائل امنیتی داده‌ها

جریان عظیم داده‌ها به اطلاعات بیشتری در مورد زندگی شخصی مشتریان اشاره دارد. در نتیجه، خطر نشت داده‌ها، حملات هکرها و صرفاً متقاعد شدن برای به اشتراک‌گذاری داده‌ها با شرکت‌های بیمه افزایش می‌یابد.

این مقاله خلاصه‌ای از فرصت‌ها و تهدیدات IoT در صنعت بیمه را معرفی کرده است. در مقاله بعدی به طور تخصصی‌تر به تاثیر IoT در حوزه کاری شرکت بیمه باران (بیمه‌های عمر و زندگی) خواهیم پرداخت.



گردشگری

تهیه شده در:
کمیته گردشگری

تعریف گردشگری از نظر سازمان جهانی گردشگری

به طور کلی می‌توان گردشگری را بر مبنای عوامل مختلفی تعریف کرد و هنگام بررسی آن از این تعاریف استفاده کرد اما مهم‌ترین نکته این است که به یاد داشته باشیم گردشگری صرفاً یک پدیده تک بعدی نیست و تنها بخش خاصی را در بر نمی‌گیرد و تنها به یک بخش خاص نیز سود یا ضرر نمی‌رساند. بلکه پدیده گردشگری زمینه‌های مختلفی مثل ابعاد اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و حتی سیاسی را در بر می‌گیرد. همچنین اگر به صورت تخصصی به تعریف گردشگری بپردازیم باید موضوعاتی مثل طول مدت اقامت گردشگران، وسایل نقلیه‌ای که استفاده می‌کنند، تقاضا و نیازمندی‌های لازم برای راحتی و رفاه و سرگرمی آنها و مبانی دیگر را نیز در نظر بگیریم.

مهم‌ترین فواید سفر کردن

- ۱- بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی
- ۲- آرامش ذهنی
- ۳- خلاقیت بیشتر

۴- ذهنی بازتر و طرز تفکری جهان شمول‌تر

۵- افزایش اعتماد به نفس

۶- آمادگی برای موقعیت‌های پیش‌بینی نشده

۷- درس واقعی زندگی

۸- خلق خاطراتی شیرین

گردشگری صرفاً یک پدیده تک بعدی نیست و تنها بخش خاصی را در بر نمی‌گیرد و تنها به یک بخش خاص نیز سود یا ضرر نمی‌رساند. بلکه پدیده گردشگری زمینه‌های مختلفی مثل ابعاد اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و حتی سیاسی را در بر می‌گیرد.

۹- تفریح و خوش‌گذرانی

۱۰- خودشناسی

انواع گردشگری

گردشگری انواع مختلفی دارد و شناخت انواع گردشگری برای برنامه‌ریزی در این عرصه اهمیت اساسی دارد. در یک تقسیم‌بندی، گردشگری به سه نوع فرهنگی، طبیعت‌گردی و ماجراجویانه تقسیم شده است که به طور مختصر از آن به عنوان گردشگری ACE یاد می‌شود. (فنل، ۲۰۰۳: ۳۳) انواع دیگر گردشگری در حال افزایش است نظیر گردشگری فضایی، گردشگری الکترونیکی که در سال‌های اخیر آغاز شده است. در اینجا به تعدادی از مهم‌ترین انواع گردشگری اشاره می‌شود.

گردشگری تفریحی: در این نوع گردشگری، مهم‌ترین هدف تفریح کردن و لذت بردن است.

گردشگری طبیعت: معمولاً این گردشگری با هدف کشف و دیدن طبیعت و مکان‌های جغرافیایی منحصر به فرد است.

گردشگری تجاری: سفرهایی که با هدف بازرگانی و تجارت انجام می‌شود، گردشگری تجاری نام دارد.

گردشگری قومی و عشایری: این نوع گردشگری به منظور مشاهده سبک زندگی افراد بومی و اقوام انجام می‌شود.

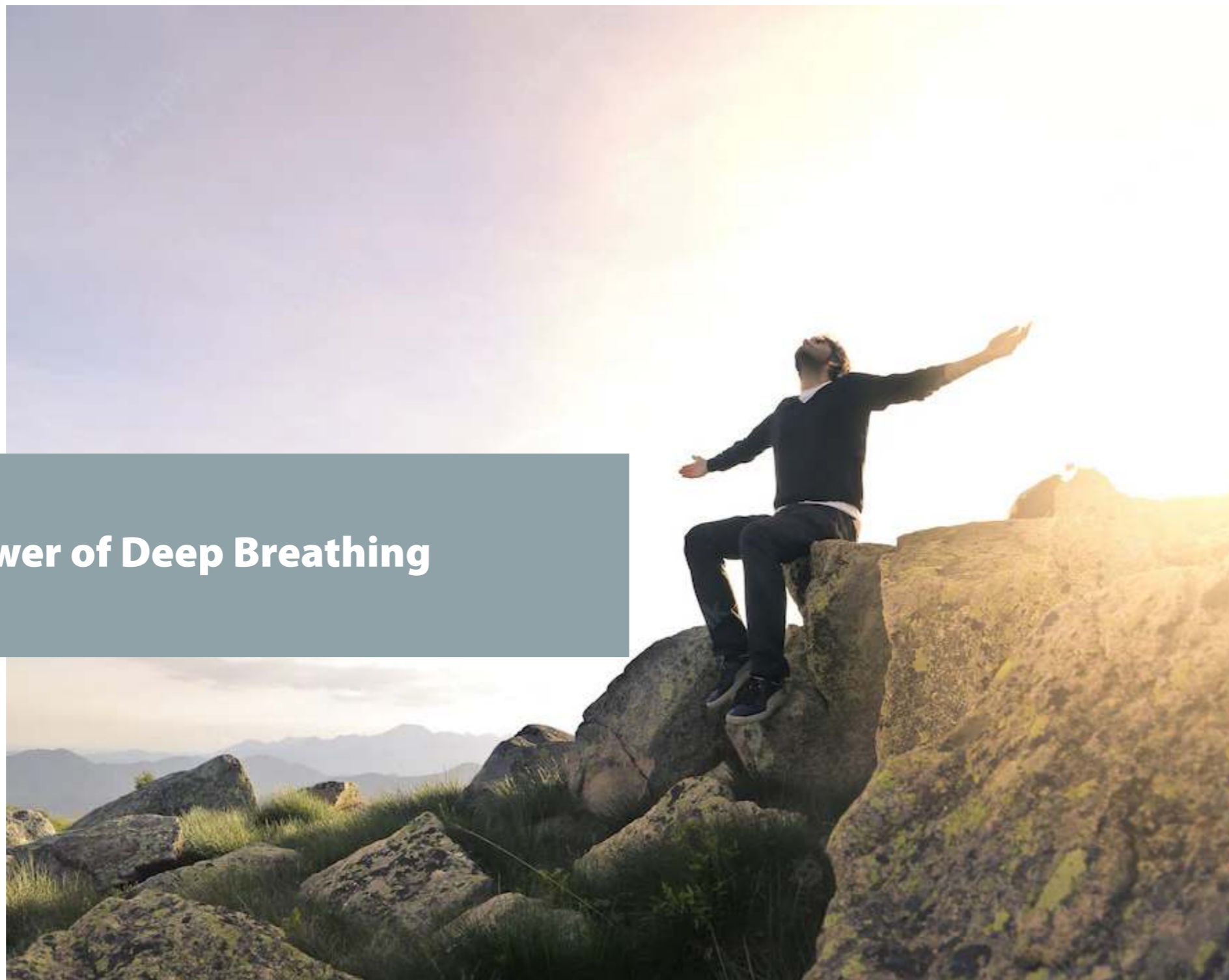
گردشگری مذهبی: افرادی را شامل می‌شود که به منظور دیدار اماکن مقدس یا انجام دادن امور مذهبی مسافرت می‌کنند.

گردشگری ورزشی: شمار زیادی از میهمانان کشورهای مختلف اشخاصی‌اند که با قصد ورزش و تمرین یا شرکت در مسابقات ورزشی، تماشای مسابقه تیم‌ها یا بازیکنان مورد علاقه‌شان، یا گذراندن اردوهای ورزشی به سفر رفته‌اند.

گردشگری ماجراجویانه: در هر جامعه‌کسانی هستند که به انجام دادن کارهای متهورانه و مخاطره‌آمیز علاقه‌وافر دارند. برخی از این افراد با اقدام به مسافرت‌های ماجراجویانه به این نیاز درونی خود پاسخ می‌دهند.

گردشگری سلامت: چنین سفری شامل فعالیت‌های گوناگونی می‌شود که با هدف تأمین بهداشت و سلامت فرد یا گردشگر انجام می‌شود مانند مراقبت بهداشتی و گذراندن دوره نقاهت و بازپروری.

قدرت تنفس عمیق



The Power of Deep Breathing

چه کسی هنگام تجربه استرس، ترس یا عصبانیت موارد زیر را نشنیده، نگفته یا به او گفته نشده است؟ فقط یک نفس عمیق بکش و استراحت کن ...

این عبارت رایج به یک عمل بسیار ساده اشاره دارد که در عین حال خرد و کارآمدی زیادی را در بر می گیرد. تنفس ساده، اما اغلب ناخودآگاه و نادیده گرفته شده، می تواند برای سلامت جسمی و روانی بسیار قوی و مفید باشد.

استفاده و فواید تنفس عمیق را می توان در سنت های باستانی جستجو کرد. بسیاری از رشته های متفکرانه مانند مدیتیشن، یوگا، تای چی و چی گونگ این نوع تنفس را در تمرینات خود ادغام می کنند. اخیراً، علم به این موضوع پرداخته است و مجموعه قابل توجهی از تحقیقات را در حمایت از اثربخشی تکنیک های تنفس عمیق جمع آوری کرده است. تنفس عمیق چیست؟

تنفس عمیق همچنین به عنوان تنفس یوگا شناخته

می شود، تنفس

عمیق تنظیم ارادی

نفس با استفاده

آگاهانه و فعالانه از

دیافراگم برای

افزایش جریان

ورودی و خروجی

هوا و همچنین

کاهش فرکانس هر

چرخه تنفسی است.

دیافراگم عضله ای است که شکم و حفره قفسه سینه را جدا می کند. دیافراگم که به پایه ریه ها متصل است، به ندرت هنگام تنفس ناخودآگاه فعال می شود. این به یک الگوی تنفس کم عمق تبدیل می شود که منجر به تهویه ضعیف و کاهش کارایی تنفسی می شود.

از سوی دیگر، هنگام تنفس عمیق، این عضله را با اجازه دادن به شکم خود درگیر می کنید که آزادانه بالا و پایین بیاید و جریان هوا و کارایی تنفس بیشتری را تسهیل می کند. این اجازه می دهد تا مجموعه ای از فرآیندهای فیزیولوژیکی و روانی انجام شود.

اگر چه تاکید بر فعال کردن دیافراگم است، تنفس عمیق کل تنه، از پایین شکم تا قاعده گردن را در بر می گیرد و شامل سه نوع الگوی تنفسی است.

تنفس شکمی بر درگیری دیافراگم تاکید می کند و فعال شدن قفسه سینه را به حداقل می رساند. این نوع تنفس کارایی تنفسی بیشتری را تسهیل می کند.

تنفس قفسه سینه بر انقباض و انقباض قفسه سینه بیش از استفاده از دیافراگم تاکید دارد. این نوع تنفس انرژی بیشتری صرف می کند و اغلب مربوط به فعالیت بدنی شدید و استرس است. با استفاده از آن در ترکیب با تنفس شکمی، به بدن کمک می کند تا اکسیژن بیشتری دریافت کند.

تنفس ترقوه‌ای بر مرحله نهایی تنفس قفسه سینه متمرکز می شود، با کشیدن شانه‌ها و استخوان ترقوه به سمت بالا تا هوای بیشتری وارد ریه‌ها شود.

نفس: انرژی حیاتی

دیدگاه‌های شرقی مانند تائوئیسم و هندوئیسم مدت‌هاست که نفس را مظهر انرژی حیاتی ساکن در بدن می دانند. بالاخره زندگی با یک دم شروع می شود و با یک بازدم به پایان می رسد. و هر آنچه در این بین است به لطف نفس امکان پذیر است.

در یوگا، نفس عنصر کلیدی تمرین است. متن باستانی یوگا سوتراهای پاتانجلی پرانا‌یاما را یکی از هشت عضو یوگا می داند. پرانا‌یاما یا تنظیم تنفس، به گسترش انرژی حیاتی از طریق نفس اشاره دارد (ساراسواتی، ۲۰۱۳) و می تواند به عنوان یک اصطلاح چتر برای تکنیک‌های مختلف تنفس، از جمله تنفس عمیق، درک شود.

پرانا‌یاما یا تنظیم تنفس، به گسترش انرژی حیاتی از طریق نفس اشاره دارد (ساراسواتی، ۲۰۱۳) و می تواند به عنوان یک اصطلاح چتر برای تکنیک‌های مختلف تنفس، از جمله تنفس عمیق، درک شود.

همچنین به عنوان تنفس یوگی شناخته می شود زیرا یوگی‌ها عمداً نفس خود را تنظیم می کنند تا پرانا را بسیج کنند و ذهن را در حین انجام آساناها یا وضعیت‌های مختلف ثابت کنند. یوگی‌ها همچنین می توانند در حین مدیتیشن یا تمرین انواع دیگر پرانا‌یاما، که شامل عناصری مانند حفظ نفس و صدا هستند، از تنفس عمیق استفاده کنند.

اگرچه یوگا - و به طور خاص پرانا‌یاما - برای هزاران سال وجود داشته است، اما تنها در اواخر قرن نوزدهم توسط سوامی ویکاناندا توسط

جوامع غربی شناخته شد. هر دو روش یوگا آسانا و پرانا‌یاما به دلیل اثربخشی ادعایی آنها در بهبود بیماری و سلامتی محبوبیت بیشتری پیدا کردند. این علاقه محافل علمی را برانگیخت و تحقیقات را در سراسر قرن بیستم تحریک کرد.

از منظر علمی، تنفس یک نیروی حیاتی را نیز در بر می گیرد. اکسیژن سلول‌ها را قادر می سازد تا فرآیندهای شیمیایی را برای تولید انرژی برای حفظ عملکرد بدن انجام دهند.

علاوه بر این، سرعت تنفس به روش‌های مستقیم و غیرمستقیم، از طریق عصب‌گیری در عضله دیافراگم، بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد. نحوه درگیر شدن دیافراگم می تواند نه تنها بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی بلکه بر حالات روانی نیز تأثیر بگذارد.

فواید تنفس عمیق

طیف گسترده‌ای از شواهد تجربی گردآوری شده در بررسی‌های علمی از این ایده حمایت می کند که تکنیک‌های تنفس عمیق می توانند علائم را بهبود بخشند و به درمان بیماری در جمعیت‌های بالینی کمک کنند و همچنین در افزایش رفاه و سلامت در افراد سالم مفید هستند.

نقش تنفس عمیق در مبارزه با بیماری

بیماری‌های قلبی عروقی، تنفس عمیق می تواند در کاهش فشار خون بالا و ضربان قلب در افراد مبتلا به فشار خون موثر باشد.

فشار. شواهد تجربی مبتنی بر معیارهای عینی و ذهنی به اثربخشی تمرینات تنفس عمیق برای بهبود استرس روانی و فیزیولوژیکی اشاره می کند.

اضطراب و افسردگی. تنفس عمیق می تواند علائم اضطراب و افسردگی را در جمعیت عمومی و افراد مبتلا به آن شرایط بالینی کاهش دهد.

بیماری‌های تنفسی. تنفس عمیق می تواند به درمان آسم و سل کمک کند و همچنین به ترک سیگار کمک کند. دیابت. تکنیک‌های تنفسی می توانند کیفیت زندگی را بهبود بخشند و پاسخ‌های همدردی را در افراد مبتلا به دیابت در صورت ترکیب با درمان‌های سنتی بهبود بخشند.

سرطان. تکنیک‌های تنفس عمیق می توانند خستگی، کیفیت زندگی، خواب و اضطراب را هنگامی که با شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی در بیماران سرطانی ترکیب می شوند، بهبود بخشند.

