



● نقش تنفس عمیق برای بهبود سلامتی

● معرفی فیلم: به وسعت یک مادر و به عمق زندگی

● ارتباط بیمه‌گران عمر با اینترنت اشیا

● نقش بیمه در صنعت گردشگری

کمان

ماهنامه داخلی کمان
سال اول، شماره ۲، دی ماه ۱۴۰۱
صاحب امتیاز: بیمه باران
مدیر مسئول و سردبیر: فرحناز دهقی
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 بیگونند. کمیته فرهنگ و هنر: فرحناز دهقی (سرگروه)، فرناز گوهرنژاد، مریم جعفری، الناز جاندیری، سید احسان پورعقبا، سعیده باغدار ارم، مهدی احمدی، مهسا گودرزی. کمیته دیجیتال: سیده تقوی (سرگروه)، نیما خطیبی، علی پورمحمدی، سعید حسین بیگی، مرجان هاشمی، ملیحه دژانگاه، بهزاد فرقانی. کمیته ورزش و سرگرمی: بهمن جدی (سرگروه)، فرزاد سوری، رضا پیامی، جواد بیژنی، محمدمعین تاکی، عباس بایرامی، رضا الله‌یار، یحیی سیدطالبی
نشانی پستی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان سنجابی، بعد از میدان مینا، نبش دفتری غربی، پلاک ۱۷
روابط عمومی: ۰۲۱-۷۸۳۲۶۰۰۰

بسم‌تعالی

سخن سردبیر

سرمای استخوان‌سوز حکایت تازه و غریبی نیست

فرحناز دهقی

آهسته آهسته
از باد و ماه و نورشید و فلک، از کار
زیر این برف شبنام
بدرت از کژدم،
میکند سرمای دی باهر
کرده موج بر که درخ برف
دست و پای خسته شکرکم
زیر صد فرسنگ برف، یاد عبور است از زنگنه، دل‌کنده

همین چند سطری که از شاهکارهای شاعر روزگار ما دکتر شفیعی کدکنی خواندید، شرح ما وقع چیزی است که در این روزها بر احوالاتمان می‌گذرد.
برای ما که خو کرده به بازی روزگاریم، سرمای استخوان‌سوز حکایت تازه و غریبی نیست. اما کیست که نداند پس از هر سرمای سختی، نسیمی خواهد وزید که بوی بهار را پیشکش می‌کند. کیست که نداند پس از هر شب یلدایی، صبحی به روشنایی آفتاب سپیده خواهد زد. مراقبت از دانه کوچک امید در این زمانه رسالت تک‌تک ماست. بر عهده ماست که پاسدار زندگی باشیم و آداب آن را با بضاعتی که در چنته داریم، به جا بیاوریم.
در این تاریخ هزاران ساله، بشر چه رنج‌ها، جنگ‌ها، دردها و زخم‌هایی را که به چشم و جان ندیده است. اما با هر تولدی زندگی تداوم خود را به سوی تعالی پی گرفته است تا ما بار دیگر همچون ققنوس از خاکستر خود برخیزیم و فریاد بزنیم: زنده باد زندگی!



فهرست

- ۱ سخن سردبیر
- ۲ ارتباط بیمه گران عمر با اینترنت اشیا. کمیته فناوری
- ۶ معرفی فیلم: په وسعت یک مادر به عمق زندگی. کمیته فرهنگ و هنر
- ۱۰ نقش بیمه در صنعت گردشگری. کمیته گردشگری
- ۱۲ نقش تنفس عمیق برای بهبود سلامتی. کمیته ورزش

ماهنامه کمان
شماره ۲
کمان
سال اول، دی‌ماه ۱۴۰۱
نقشه داخلی بیمه باران

● ارتباط بیمه‌گران عمر با اینترنت اشیا
● معرفی فیلم: په وسعت یک مادر و به عمق زندگی
● نقش بیمه در صنعت گردشگری



اینترنت اشیاء خبر خوبی برای بیمه‌گران عمر است

مزایای آن عبارتند از:

- دسترسی به داده‌های کامل‌تر و دقیق‌تر
- کمک به ارائه محصولات و مدل‌های جدید بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده
- برقراری ارتباطی موثرتر با مشتریان
- کاهش احتمال کلاهبرداری با نظارت دقیق‌تر توسط دستگاه‌های متصل

مزیت‌های اینترنت اشیاء برای بیمه‌گذاران

- افزایش قابلیت بیمه: به عنوان مثال در گذشته، مشتریان دارای اضافه وزن، گزینه‌های بسیار ضعیفی برای بیمه عمر داشتند. با این حال، با دستگاه‌های پوشیدنی، آنها می‌توانند داده‌های بیشتری را برای نشان دادن عادات سالم یا تلاش‌های اخیر برای بهبود سلامت خود ارائه دهند و به آنها امکان دسترسی به گزینه‌های بهتر را بدهد.
- ارتباط نزدیک‌تر با بیمه‌گذاران: اشتراک‌گذاری دقیق‌تر داده‌ها، همراه با ابزارهایی مانند برنامه‌های ارتباطی، می‌تواند بیمه‌گران و مشتریان را به هم نزدیک کند و امکان ارتباط منظم‌تری را فراهم کند.
- مسیری سریع‌تر به سمت بیمه: مشتریان سالم و مسئولیت‌پذیر می‌توانند به سادگی داده‌های اینترنت اشیاء خود را به بیمه‌گران عمر ارسال کنند و به سرعت یک طرح بیمه‌ای مناسب به ایشان معرفی شود.

داده‌های جمع‌آوری شده توسط اینترنت اشیاء برای بیمه‌گران بسیار مفید است و به آنها اجازه می‌دهد با اطمینان بیشتری ریسک را پیش‌بینی کنند

ارتباط بیمه‌گران عمر با اینترنت اشیاء

تهیه شده در:
کمیته دیجیتال

در مطلب شماره گذشته کمیته دیجیتال به معرفی اینترنت اشیاء (IoT) و معرفی اجمالی استفاده آن در صنعت بیمه پرداختیم. در این مطلب قصد داریم کاربرد اینترنت اشیاء در حوزه تخصصی شرکت بیمه باران یعنی بیمه‌های زندگی را مورد بررسی قرار دهیم.

اینترنت اشیاء (IoT) شبکه‌ای از دستگاه‌های هوشمند متصل، از ساعت‌های تناسب اندام گرفته تا کتری‌های هوشمند است که می‌توانند داده‌ها را در مقیاس وسیع جمع‌آوری و به اشتراک بگذارند. همانطور که می‌دانید این فناوری به سرعت در حال رشد است. ۲۶۶ میلیارد دستگاه اینترنت اشیاء فعال در سال ۲۰۱۹ وجود داشت که پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۲۵ به ۷۵.۴ میلیارد برسد. داده‌های جمع‌آوری شده توسط اینترنت اشیاء برای بیمه‌گران بسیار مفید است و به آنها اجازه می‌دهد با اطمینان بیشتری ریسک را پیش‌بینی کنند. به عنوان مثال، می‌توان از یک تصویر نمای خیابان گوگل (Google street view) از یک خانه یا ماشین برای انجام انواع پیش‌بینی‌های دقیق و قابل توجه در مورد ساکنان آن، از سطح درآمد آنها تا احتمال تصادف آنها استفاده کرد.

در حالی که اینترنت اشیاء پیامدهای بسیار زیادی برای صنایع متعددی در پی داشته، بیمه عمر از این قانون مستثنی نیست. در واقع، انتظار می‌رود

که ارزش بازار جهانی بیمه اینترنت اشیاء طی ۲ سال ۴۲.۷۶ میلیارد دلار باشد. مخصوصاً برای بیمه‌گران عمر، مجموعه‌های از داده‌های مرتبط با سلامتی وجود دارد که باید به آنها تکیه کرد که شامل موارد زیر می‌شود:

- تعداد گام‌ها در روز
- ضربان قلب
- فشار خون

این اطلاعات می‌تواند توسط بیمه‌های عمر برای دریافت تصویری سریع و دقیق از سلامت مشتری استفاده شود. وقتی نوبت به محاسبه ریسک می‌رسد، این داده‌ها بسیار ارزشمند است. تعداد گام‌ها در روز به تنهایی یک پیش‌بینی بسیار دقیق برای سلامت مشتریان می‌تواند باشد. استفاده از این وسایل بسیار فراگیر شده است، به عنوان مثال، جان هنگام، متخصص بیمه عمر ایالات متحده، در سال ۲۰۱۸ اعلام کرد که همه دارندگان جدید بیمه‌نامه زندگی خود ملزم به پوشیدن ساعت اپل خواهند بود. این ساعت‌ها شامل یارانه می‌شدند و در صورتی که کاربران فعال باشند، می‌توانستند یارانه‌های بیشتری (تا کل مبلغ ساعت) دریافت کنند. نتیجه این استراتژی افزایش ۲۰ درصدی فعالیت بدنی بیمه‌شدگان و کاهش ۶۸ درصدی مطالبات بیمه عمر بود.



بیمه گذاران عمر چگونه می توانند این امر را انجام دهند؟

حرکت به سمت رویکرد مبتنی بر اینترنت اشیا ممکن است ساده تر از آن چیزی باشد که فکر می کنید. چند مرحله ساده وجود دارد که می توانید انجام دهید:

۱. یک برنامه توسعه دهید و یک جهت را انتخاب کنید.

تصمیم بگیرید که می خواهید روی کدام حوزه ها تمرکز کنید و آیا مشتریان شما علاقه مند به استفاده از دستگاه های اینترنت اشیا بیشتری هستند یا خیر.

۲. در ابتدای کار به فکر همکاری با سازندگان این دستگاه ها باشید.

به عنوان مثال، این همکاری می تواند با سازندگان گجت های پوشیدنی باشد.

۳. قوانین حفظ حریم خصوصی داده ها و سایر مقررات را در نظر بگیرید.

داده های مشتری منطقه ای پرخطر و حساس است. مطمئن شوید که اقدامات احتیاطی درست را انجام می دهید و از همان ابتدا خط مشی های روشنی را ایجاد می کنید.

۴. امنیت را در اولویت قرار دهید.

نقض داده ها بسیار رایج است و از دست دادن اطلاعات مشتری در اثر حمله ویروسی یا سایبری می تواند اعتبار شما را از بین ببرد و منجر به آسیب قانونی جدی شود.

۵. در جمع آوری داده متوقف نشوید.

جمع آوری داده ها یک چیز است، اما شما همچنین باید در نظر بگیرید که چگونه آن داده ها را ذخیره کنید، آن ها را در سیستم های خود ادغام کنید، و آن ها را به استراتژی کلی خود متصل کنید تا واقعاً از مزایای آن بهره مند شوید.

oscar-gewinnerin
jennifer lawrence

oscar-gewinner
javier bardem

vom regisseur von
black swan

ein film von
darren aronofsky

mother!

ab 14. september im kino

drehbuch und regie
darren aronofsky

Produktion: Warner Bros. Entertainment, Inc. / Distribution: Warner Bros. Entertainment, Inc. / © 2014 Warner Bros. Entertainment, Inc. / Warner Bros. Entertainment, Inc. / Warner Bros. Entertainment, Inc.

معرفی فیلم مادر به وسعت یک مادر و به عمق زندگی

تهیه شده در:
کمیته فرهنگ و هنر

نقاط قوت فیلم
بازی فوق‌العاده جنیفر لارنس که شخصیت اصلی داستان است یکی از نقاط قوت این فیلم فلسفی است. او تقریباً در تمام مدت فیلم در مقابل دوربین است و بازی بسیار خوبی از خود به نمایش گذاشته است. بازی در نقش مادر، تجربه‌ای متفاوت برای جنیفر بوده که به خوبی از پس آن برآمده است.

خاویر باردِم نیز در نقش شاعر، حضور بسیار موثری دارد و با توجه به شخصیتی که فیلم از او ارائه می‌دهد، بهترین انتخاب ممکن به نظر می‌رسید.

مشاهده اد هریس و میشل فایفر در فیلم نیز تجربه خوشایندی محسوب می‌شود، مخصوصاً فایفر که توانست پس از مدت‌ها با نقشی قابل توجه به سینما بازگردد.

جذابیت این فیلم برای آنهایی که سینما را می‌شناسند، از همان سکانس اولیه‌اش آغاز می‌شود. وقتی که ما زوایای انتخاب‌شده از سوی آرنوفسکی برای روایت قصه را می‌بینیم و حرکت دوربین در میان شات‌های خانه‌ای سوخته که حالا ترمیم شده ما را قدم به قدم به داستان نزدیکتر می‌کند.

فیلم مادر از ثانیه‌های آغازین و حتی قبل‌تر از آن، با نهایت مهارت ذهنمان را به بازی می‌گیرد. چون مادر از آن فیلم‌هایی است که برای یک بار تماشا

فیلم «مادر!» به کارگردانی دارن آرنوفسکی بر اساس فیلمنامه‌ای ساخته شده که ظاهراً در ۵ روز نسخه اولیه آن آماده شده و در نهایت پس از چندین بازنویسی به مرحله ساخت رسیده است. نکته جالب این فیلم آن است که بازیگران آن جنیفر لارنس و میشل فایفر درباره بازی در این فیلم اعلام کرده بودند که پس از مطالعه فیلمنامه نتوانسته‌اند آن را درک کنند و همه چیز برای آنان گنگ و نامفهوم بوده است.

داستان فیلم در خانه‌ای در مکانی نامشخص اتفاق می‌افتد که طی آن زنی (با بازی جنیفر لارنس) به همراه همسرش (با بازی خاویر باردِم) زندگی عاشقانه خود را آغاز کرده‌اند. مرد، شاعر مشهور و محبوبی است که مریدان زیادی دارد. مدام کلنجر می‌رود تا بتواند نوشته‌ای بر روی کاغذ بیاورد زیرا مدتی است ذهنش دچار تشویش شده و همسرش نیز مشغول بازسازی خانه است. زیرا مدتی قبل کل خانه سوخته و دوباره بازسازی‌اش کرده‌اند. تمام این مراحل بازسازی را زن انجام داده است. سپس غریبه‌ای (با بازی اد هریس) از راه می‌رسد و درب منزل آنان را می‌زند. او فکر می‌کند که خانه مذکور در واقع محلی برای استراحت است و نمی‌داند که ملک شخصی زن و شوهر است. با این حال شاعر داستان، او را در کمال تعجب همسرش به خانه دعوت می‌کند و سپس نوبت به ورود همسر مرد غریبه (با بازی میشل فایفر) می‌رسد که او نیز به خانه وارد شود و...



شدن ساخته نشده است. هدف در اولین مواجهه، تسخیر ذهن مخاطب با دیوانه کردن او است و در دومین تماشای رازهایش را به شکل زیبایی فاش می‌کند.

زیر ذره‌بین منتقدان

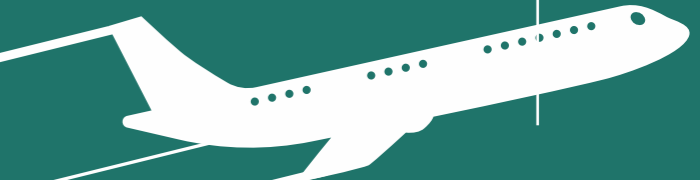
مفاهیم تصویری، در ساختار «مادر!» به شکل فوق‌العاده‌ای به چشم می‌خورند. از آشنا شدن آرام آرام مخاطب با خانه‌ای بزرگ به کمک شخصیت اصلی داستان گرفته تا تبدیل کردن تمام در و دیوارهای محیط به عناصری مهم برای داستان‌گویی فیلم، بخشی از کارهای تصویری فوق‌العاده‌ی آرنوفسکی هستند. در نخستین مواجهه‌ی مخاطب با فیلم، با این که می‌شود به سادگی فهمید که مادر، قصه‌گوی بیماری است که افق‌های بلند و شاید عجیبی را هدف گرفته، هیچ چیزی نمی‌تواند باعث آن شود که از تماشای آنچه که می‌بینید لذت نبرید و لابه‌لای اتمسفر کلاستروفوبیک و خفه‌کننده‌ی فیلم، انقدر بدون آن که متوجه چیزی شوید در قوانین تاریک داستان‌نویسی آرنوفسکی فرو می‌روید که رویارویی با دیوانه‌وارترین و تاریک‌ترین اتفاقات هم باعث نمی‌شود که واقع‌گرایی شات‌های مقابلتان را زیر سوال ببرید. باید بگویم حقیقتاً دستاورد بزرگی است دستاوردی که به کمک داستان‌گویی تصویرمحور دارن آرنوفسکی در این فیلم نصیب او شده و باعث می‌شود که مادر را در

قامت اثری ببینیم که از تماشاگران، نمره شدیداً منفی F را در اتفاقی کم‌سابقه دریافت کرده است. چرا؟ چون هیچکس دلش نمی‌خواهد جلوه‌ی دردناک و زجرآور صدلایه از دیوانگی یک نویسنده را ببیند و به شکلی ناخواسته، مجبور به باور کردن تمام چیزهای تاریکی که دیده نیز باشد. چون تجربه‌هایی تا این حد سیاه، اگر به ذهنمان نفوذ کنند و روی افکارمان راه برونند، تا مدت‌ها آرامش‌مان را می‌گیرند و زیبایی ظاهری دنیای پیرامونمان به سبب مواجهه با آنها، حداقل برای ساعاتی تبدیل به چیزی می‌شود که نمی‌توانیم مثل قبل از دیدنش لذت ببریم. به همین دلیل است که سازندگان فیلم، نمره F تماشاگران به آن را مثل یک مدال افتخار به گردنشان انداخته‌اند. چرا که این نشان می‌دهد قصه‌گویی آرنوفسکی به اندازه کافی زجرآور بوده و این کارگردان به یکی از ابتدایی‌ترین خواسته‌هایش از این اثر تازه دست یافته است. راستی، می‌خواهید بدانید نقطه اوج آن داستان‌گویی تصویری ارزشمندی که مادر را به چنین نقطه‌ای رسانده در کجای فیلم قرار گرفته؟ آنجایی که کاراکتر اجرا شده توسط خاویر باردلم شعری را به دست مادر می‌دهد اما به جای شنیدن صدای او یا شخصی دیگر که در حال خواندن آن شعر باشد، در سکوتی نسبتاً کامل، تصاویری عجیب را مشاهده می‌کنیم. در این نقطه، آرنوفسکی فریاد می‌زند که برخی مفاهیم را به کمک چیزی جز تصویر سینمایی نمی‌شود انتقال داد و برای بعضی چیزها نوشته‌ای وجود ندارد!

برخی مفاهیم را به کمک چیزی جز تصویر سینمایی نمی‌شود انتقال داد و برای بعضی چیزها نوشته‌ای وجود ندارد!

نقش بیمه در صنعت گردشگری

تهیه شده در: کمیته گردشگری



نقش و جایگاه صنعت بیمه در جهت پایین آوردن ریسک‌های سیاسی و بلاهای طبیعی و حوادث غیر مترقبه در صنعت گردشگری که فشارهای دوگانه تحریم و تبعات ویروس کرونا را توأمان تجربه می‌کند، اهمیت بسیار زیادی دارد.

بخش‌های متأثر از کاهش نرخ گردشگری اعم از صنعت هتلداری، صنایع دستی، شرکت‌های هواپیمایی و حتی سیستم حمل و نقل داخلی باید تحت تدابیر لازم در نظر گرفته شود. هر چند با ساز و کارهای کوتاه مدت مانند: در نظر گرفتن تسهیلات و امکانات ویژه مانند بازبینی قوانین گردشگری و مشوق‌های مالیاتی، تسهیل صدور ویزا و غیره می‌توان کسب و کارهای کوچک را از ورشکستگی نجات داد، اما فرست‌تر این است که بحران‌های این چنینی که منجر به بیکاری کارگران و کارمندان این صنعت می‌شود را بدون اینکه به اخراج پرسنل و حتی ورشکستگی صاحبان آن سازمان شود با روشی اصولی و بلندمدت حل کرد.

موانع و محدودیت‌ها

علیرغم اینکه یکی از اهداف و چشم‌انداز و برنامه و شعار دولت‌ها، توسعه گردشگری و رونق صنایع دستی و بهبود فضای کسب و کار است، اما در این بخش تلاش چندانی برای ارائه انواع خدمات بیمه‌ای گردشگری به خصوص بیمه‌های مربوط به بخش سرمایه‌گذاری در صنعت گردشگری و همچنین برای کلیه تأسیسات گردشگری اعم از هتل، متل و غیره نشده است. علاوه بر آن یک واحد مستقل که مسئول امور بیمه‌ای بخش صنعت گردشگری باشد و متولی آن نیز وزارت میراث فرهنگی و

کاهش نگرانی سرمایه‌گذاران فعال حوزه گردشگری و پائین آمدن ریسک سرمایه‌گذاری در این حوزه

۹- تأکید بر اجرای ماده ۸ قانون توسعه صنعت ایرانگردی و جهانگردی توسط سازمان تامین اجتماعی در خصوص اعمال تعرفه بخش صنایع برای حق بیمه کارکنان کلیه تأسیسات گردشگری

۱۰- ایجاد بیمه برگشت سرمایه در کشور به‌ویژه در صنعت گردشگری برای تشویق سرمایه‌گذاران به سرمایه‌گذاری در این صنعت.

همچنین می‌توان برای کاهش نگرانی‌های سرمایه‌گذاران و فعالان گردشگری و پایین آمدن ریسک سرمایه‌گذاری در این حوزه به موسسات بیمه‌ای، بانکی و شرکت‌های مالی و اعتباری اجازه داد تا نسبت به راه‌اندازی شرکت‌های بیمه سرمایه‌گذاری گردشگری و صنایع دستی اقدام کنند. قطعاً این امر می‌تواند به عنوان بند یا حکمی در بودجه سال ۹۹ در قالب لایحه از طرف دولت و وزارتخانه متبوع پیشنهاد و از طرف مجلس نیز تصویب شود.

ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود تخصیص یارانه بیمه سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری توسط وزارت میراث فرهنگی،

گردشگری و صنایع دستی با همکاری بیمه

مرکزی صورت پذیرد، تا فرصت‌های

سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری و صنایع

گردشگری باشد طراحی و ایجاد نشده است. لذا توانمندی‌های بیمه‌ای کشور در زمینه گردشگری و صنایع دستی و برخی پوشش‌های بیمه‌ای در این حوزه ضعیف و ناکارآمد است. به منظور رفع این چالش‌ها پیشنهادات زیر می‌تواند گرهی از کار بگشاید:

۱- ارائه بیمه ریسک‌های سیاسی و بلاهای طبیعی و حوادث غیر مترقبه و همچنین تضمین سرمایه‌گذاری در مقابل ریسک‌های غیر تجاری

۲- ارائه پوشش‌های بیمه‌ای به صنعت گردشگری و سرمایه‌گذاری‌های اولویت‌دار با ارزانه‌ترین نرخ ممکن.

۳- فراهم‌سازی تمهیدات و سازوکار مالی مناسب، شرایط عرضه بیمه‌نامه‌های اعتباری برای توسعه سرمایه‌گذاری داخلی و جذب سرمایه‌گذاران خارجی

۴- تأکید بر حضور صنعت بیمه در بازار سرمایه و بازار پول کشور برای جلوگیری از آسیب‌پذیری شرکت‌های سرمایه‌گذاری از جمله

سرمایه‌گذاران و فعالان صنعت گردشگری

۵- ایجاد ارتباط بین صنعت گردشگری بازار پول، بازار سرمایه و صنعت بیمه

۶- فرهنگ‌سازی و تدوین آئین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های لازم مبنی بر حمایت بیمه‌ای از سرمایه‌گذاران فعال بخش خصوصی در حوزه گردشگری

۷- اقدام صنعت بیمه نسبت به اصلاح و به‌روزرسانی مقررات و آئین‌نامه‌ها، با هدف تسهیل در ارائه پوشش‌های بیمه‌ای در بخش‌های سرمایه‌گذاری گردشگری با نازلترین قیمت

۸- راه‌اندازی شرکت‌های بیمه سرمایه‌گذاری گردشگری در کشور، برای

دستی رادر مقابل ریسک‌های سیاسی، اقتصادی، بلایای طبیعی و حوادث مترقبه و ... توسط شرکت‌های بیمه‌ای بیمه کرد و هزینه آن از محل اعتبارات کمک‌های فنی و اعتباری پرداخت شود.

برای تماشای ویدیوهای زیر کد مربوطه را اسکن کنید
مصاحبه خودمونی با تیم گردشگری باران



کانال واتس‌آپ کمیته گردشگری



نقش تنفس عمیق برای بهبود سلامتی



تهیه شده در:
کمپته ورزشی

گاهی اوقات در زندگی روزمره، انجام کارهایی ساده می‌تواند نتایج مهمی به دنبال داشته باشد. تنفس عمیق یکی از همین کارهای ساده است که انجام درست آن می‌تواند وضعیت سلامتی ما را به طور چشمگیری افزایش دهد. این روزها در اهمیت تنفس عمیق و نحوه درست آن مقالات آموزشی متعددی نوشته شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید چکیده‌ای از مهم‌ترین اثرات تنفس عمیق و تاثیر آن بر بهبود وضعیت سلامتی است: تنفس عمیق سیستم عصبی را تنظیم می‌کند همچنین تنفس عمیق با ریتم آهسته می‌تواند پاسخ‌های آرامش را با فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک افزایش دهد و با مهار سیستم عصبی سمپاتیک پاسخ‌های استرس را کاهش دهد.

تنفس عمیق بهزیستی عاطفی را ارتقا می‌دهد. مطالعات روی تکنیک‌های تنفس آهسته به طور مداوم توانایی آنها را در پرورش احساسات و رفتارهای مثبت، تسهیل تنظیم هیجانی و رفاه کلی نشان می‌دهد.

همچنین تنفس اصولی و درست باعث افزایش نشاط می‌شود؛ شواهد همچنین به تأثیرات بر فعالیت مغز، افزایش امواج آلفا و تتا اشاره می‌کنند که با سرزندگی بیشتر مرتبط هستند. آزمایش‌های متعدد نشان می‌دهد که تنفس عمیق عملکرد تنفسی را افزایش می‌دهد، تمرینات تنفسی مختلف می‌توانند کارایی تنفسی را از طریق تنظیم سرعت، حجم و مکث‌های متناوب در تنفس و همچنین با استفاده فعال از عضله دیاфраگم و بازدم فعال بهبود بخشند.

ضمن اینکه تنفس عمیق فرآیندهای بیوشیمیایی و متابولیک را بهبود می‌بخشد، مطالعات انجام شده در ورزشکاران نشان می‌دهد که تنفس عمیق به دنبال تمرینات بدنی شدید می‌تواند پاسخ آنتی‌اکسیدانی را تقویت کند و از اثرات رادیکال‌های آزاد محافظت کند، که می‌تواند منجر به بهبود سطح سلامت و طول عمر بیشتر شود.

تاثیر تنفس عمیق بر استرس و اضطراب

استرس بخشی از زندگی افراد است، درحالی‌که شما نمی‌توانید همیشه شرایط خود را کنترل کنید، می‌توانید نحوه پاسخگویی به آنها را کنترل کنید. زمانی که استرس افزایش پیدا کند با مزمن شود، می‌تواند به سلامتی افراد آسیب وارد کند.

استرس ذهنی سیستم عصبی را فعال می‌کند، در این واکنش هورمون‌های استرس آزاد می‌شوند و علائم جسمی مانند ضربان قلب بالا، تنفس سریع و رگ‌های خونی منقبض را تجربه می‌کنید. تمرینات تنفس عمیق می‌تواند به فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک که پاسخ آرامش را کنترل می‌کند، کمک کند.

انواع مختلفی از تمرینات تنفسی عمیق وجود دارد که از آن جمله می‌توان به تنفس دیاфраگم و تنفس شکمی اشاره کرد. هدف تنفس عمیق این است که آگاهی خود را بر نفس خود متمرکز کنید و آن را کندتر و عمیق‌تر کنید. زمانی که از بینی نفس‌های عمیقی می‌کشید، ریه‌های شما کاملاً گسترش پیدا می‌کند، این اتفاق به کند شدن ضربان قلب شما کمک می‌کند و باعث می‌شود احساس آرامش بیشتری کنید.

چگونه انجامش بدهیم؟

یوگا یکی از بهترین تمرینات برای تنفس عمیق است. طبق سنت یوگا، پرانایاما شامل چهار عنصر است که در تکنیک‌های مختلف تنفس به روش‌های مختلف استفاده می‌شود.

این عناصر عبارتند از:

– استنشاق بازدم – احتباس نفس داخلی – احتباس نفس خارجی

مطالعات انجام شده در ورزشکاران نشان می‌دهد که تنفس عمیق به دنبال تمرینات بدنی شدید می‌تواند پاسخ آنتی‌اکسیدانی را تقویت کند و از اثرات رادیکال‌های آزاد محافظت کند، که می‌تواند منجر به بهبود سطح سلامت و طول عمر بیشتر شود.

با پیروی از این سنت، اکیداً توصیه می‌شود که ابتدا بر دم و بازدم مسلط شوید تا قدرت درون سیستم تنفسی و عصبی را تقویت کنید. اعتقاد بر این است که این جریان پرانا را از طریق کانال‌های انرژی در بدن یا نادای‌ها فعال می‌کند.

پاکسازی، تعدیل و فعال شدن نادای‌ها از طریق تنفس می‌تواند به ثبات جسمی و ذهنی منجر شود. هنگامی که نحوه کنترل این عناصر را یاد گرفتید، می‌توانید احتباس نفس داخلی و خارجی را تمرین کنید. حفظ مهم‌ترین جنبه پرانایاما است، زیرا نشان‌دهنده توقف موقت پرانا و اتصال به پوروسا یا آگاهی خالص است.