



آسم و خوددرمانی آن از طریق مدیتیشن

بیماری آسم، شامل اختلال در دستگاه تنفسی همراه با سرفه می‌باشد که به‌علت وجود مانع یا گرفتگی در راه لوله‌های کوچک تنفسی ایجاد می‌شود. این مانع، یا به‌علت آماس و تورم پرده‌های ظریف مربوط به این لوله‌های تنفسی و یا به‌علت انقباض عضلات ظریف اطراف لوله‌های تنفسی و یا در اثر مسدود شدن لوله‌های تنفسی می‌باشد. در نتیجه ریه‌ها متورم می‌گردند، تنفس به‌شکل فزاینده‌ای به سختی انجام شده و سینه شروع به آماس می‌کند. بدین ترتیب تنفس بیمار، صدادار شده و عضلات گردن و سیاهرگ‌ها نیز به‌علت فشار و تقلا، ورم می‌کند. در بیش‌تر موارد به‌علت فشار و سنگینی تنفس، دراز کشیدن در بستر امکان‌پذیر نمی‌گردد.

به‌طور معمول آسم و آلرژی، با هم همراه هستند اما وجود آلرژی، برای بیماری آسم، ضروری نیست. بیماری آسم دارای علائمی از قبیل خس‌خس سینه، سرفه‌های شدید، تنفس کوتاه و یا تنگی‌نفس است و در بیش‌تر موارد، اختلال و مشکل در مجاری تنفسی، به تناوب دیده می‌شود.

آسم‌هایی که در اثر آلرژی به‌وجود می‌آیند، می‌توانند در اثر همان عوامل ایجاد آلرژی، به‌وجود آمده باشند، از قبیل گرده‌ی گل، حشرات، وسایل آرایشی، پَر، رنگ، عطر، مواد شیمیایی، گرد و غبار، کپک‌ها، قارچ‌ها، شوینده‌ها، آلاینده‌های محیطی، حشره‌کش‌ها و...

معمول در محیط‌های پرفشار بروز می‌کند، بنابراین با قرار گرفتن در شرایط پراسترس و یا محیط‌های عصبی، باز خواهد گشت.

حملات آسم ممکن است در موارد زیر شروع شود:

آشفته‌گی‌های عصبی، اضطراب و هیجان، عفونت یا بیماری‌های تنفسی، تماس با موادی که باعث واکنش‌های آلرژیک شوند و...

مسائل دیگری نیز در آسم جلب توجه می‌کنند مانند:

ناراحتی‌ها و رنج‌های فکری، روحی و روانی، خستگی، از دست‌دادن نیروی ابتکار، جرأت و جسارت و شهامت، اعتماد و اطمینان به‌هنگام حملات آسم، لایه‌ی داخلی مجاری نایژه، متورم شده و لوله‌های عبور هوا و ریه‌ها، به‌طور ناگهانی منقبض و تنگ می‌گردند.

درمان

- **دارودرمانی:** در برخی موارد کمیاب، برای رفع حمله‌ی آسم، ممکن است احتیاج به دارودرمانی باشد اما به‌طور معمول می‌توان از تمرینات ورزشی، تمرینات تنفسی، خارج کردن هوا از ریه‌ها، فشار ساده و متناوب تنفسی و تنفس‌های شکمی نیز بسیار سود جست.
- شنا و پیاده‌روی برای افرادی که دچار آسم هستند، بسیار مفید است.
- خوردن شیر مادر در دوران نوزادی، به عدم بروز انواع آلرژی‌ها و آسم، بسیار کمک می‌کند.

آسم یک بیماری لاعلاج نیست، بلکه نوعی حساسیت و آلرژی‌ست که قابل کنترل می‌باشد اما علاج دائمی ندارد. همان‌گونه که می‌دانیم، انواع آلرژی‌ها و آسم به‌دلیل استرس‌ها و فشارهای عصبی و به‌طور

مهربانی، قوی‌تر از خشم

یک‌روز خورشید و باد، در مورد این که کدام یک قوی‌تر هستند، با هم بحث می‌کردند. باد به خورشید گفت: «من ثابت می‌کنم که از تو قوی‌ترم؛ آن پیرمرد را می‌بینی که کت به تن دارد و در حال راه‌رفتن است؟ کاری می‌کنم که کت را از تنش، زودتر از تو درآورم.»

خورشید در پشت تکه‌ای ابر پنهان شد و باد، شروع به وزیدن کرد و شدت خود را هر لحظه پیش‌تر نمود تا این که تبدیل به گردبادی سهمگین شد. هر قدر وزش باد، شدیدتر می‌شد و در واقع طوفانی به پا می‌کرد، آن پیرمرد، کت را محکم‌تر به تن خود می‌چسباند و در برابر باد، مقاومت می‌کرد. سرانجام باد، فرونشست و آرام گرفت.

آن‌گاه خورشید از پشت ابر بیرون آمد و با مهربانی و ملایمت، بر پیرمرد تأیید و گرمای وجودش را به او هدیه کرد. طولی نکشید که پیرمرد، عرق پیشانی‌اش را پاک کرد و کتش را به میل خود، از تن درآورد. آن‌وقت خورشید به باد گفت: «دوستی و مهربانی و ملایمت، قوی‌تر از خشم و زور بوده و نتیجه‌بخش‌تر می‌باشد.»



منبع: «آیین دوست‌یابی» «دیل کارنگی»

گردآوری و تنظیم: ایرج صامتی
کارشناس علوم اجتماعی

درون ریه‌ها، لایه‌ی ضخیمی از مواد مخاطی تشکیل می‌شود. بازدم و یا خروج هوا از ریه‌ها، با مانع مواجه گردیده و باعث نفس‌نفس زدن یا نفس‌های کوتاه می‌گردد.

این بیماری می‌تواند مانعی جدی در رشد کودکان گردد. عدم توانایی کودک برای شرکت در فعالیت‌های مدرسه، ممکن است باعث بروز صدمات روحی و روانی و در نتیجه مشکلات رفتاری در او گردد.

ریشه‌ی روانی بیماری‌های تنفسی و آسم

در کل، ریشه‌ی روانی ناراحتی‌های تنفسی، قائل نبودن حق زندگی و نفس کشیدن برای خود می‌باشد. مانند: «به‌دلیل کارهایی که کرده‌ام، خدای درون، مرا تنبیه می‌کند»، «زندگی به دل من پیش نمی‌رود و من از روند آن ناخشنودم.» و...

■ ریشه‌ی روانی آسم، می‌تواند صحبت در دل نگاه‌داشته‌شده، احساس این که برای خود نمی‌توان نفس کشید (مزاحم زیاد داشتن)، احساس خفگی، گریه‌ی سرکوب‌شده و... باشد.

■ ریشه روانی آسم در کودکان، ترس از زندگی می‌باشد.

درمان از طریق مدیتیشن

برای درمان آسم می‌توان مدیتیشن روزانه را ۲ یا ۳ بار در روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برای آزادسازی انرژی شفای درون انجام داد. با انجام مدیتیشن، درمان در تمامی ابعاد جسمی، ذهنی، فکری، عاطفی، احساسی، روحی و روانی و حتی معنوی، خودبه‌خود اتفاق می‌افتد و نه تنها بدن بلکه ذهن، فکر، احساس و روح و روان نیز به‌نوعی واکسینه و ویتامینه می‌گردند تا مشکلات بیرونی نتوانند برای مان مشکل‌ی ایجاد کنند. با مدیتیشن روزانه، تمامی چاکراها، خودبه‌خود درمان شده و متعادل می‌گردند.

درمان‌های دیگر

■ استفاده از سنگ کهربا، رنگ نارنجی، املاح کلسیم، ویتامین‌ها، بکمپلکس و گیاهان دارویی شامل اوکالیپتوس، چوب صندل، سرو و کوهی و چوب سدر به شکل بخور یا عود

■ مغناطیس‌درمانی: شما می‌توانید با قراردادن قطب شمالی آهن‌ربا روی ناحیه‌ی سینه، بیماری تنگی نفس را درمان کنید. حتی وقتی که دچار حملات آسم نمی‌شوید نیز درمان را ادامه دهید. باید از یک جفت آهن‌ربای قدرتمند زیر کف دست به مدت ۱۰ دقیقه در صبح و عصر استفاده شود. قطب شمال، باید زیر کف دست راست و قطب جنوب، زیر کف دست چپ باشد. این درمان را با استفاده از دست‌بندهای مغناطیسی نیز می‌توان انجام داد.



ماری یحییوی

محقق، مترجم و نویسنده