

Häzirki çalt depginli ösýän dünýäde, ünsli meditasiýa akyl we emosional abadançylygy ýokarlandyrmak üçin güýçli gural hökmünde ýüze çykdy. Bu tejribe, häzirki pursada höküm etmän üns bermek bilen baglanyşykly bolup, stresiň azalmagyna, ünsüň ýokarlanmagyna we içki asudalygyň döremegine kömek edýär. Köp adamlar onuň peýdalaryny tapyp, ünsli meditasiýa bütin dünýäde gündelik endikleriň aýrylmaz bölegine öwrülýär.

Ünsli meditasiýanyň esasy artykmaçlyklarynyň biri stres we aladany azaltmak ukybydyr. Adamlary dem alyşlaryna üns bermäge we pikirlerini baglanmazdan synlamaga höweslendirmek bilen, bu tejribe aňy rahatlandyrmaga we gündelik durmuşyň basyşlaryny ýeňletmäge kömek edýär. Zygiderli ünsli meditasiýanyň stres bilen baglanyşykly gormon bolan kortizol derejesini peseldip biljekdigi görkezildi, bu bolsa has rahat we deňagramly akyl ýagdaýyna getirýär.

Stresi azaltmak täsirlerinden başga-da, ünsli meditasiýa kognitiw funksiýany hem ýokarlandyrýar. Tejribeçiler köplenç ünsüň, ýadyň we meseleleri çözmek ukybynyň gowulaşandygyny habar berýärler. Bu, ünsli meditasiýanyň beýnini häzirki pursada üns bermäge öwredýändigini, ünsüňi sowýan zatlary azaldýandygy we aňyň aýdyňlygyny ýokarlandyryandygy sebäpli bolup geçýär. Netijede, zygiderli meditasiýa edýän adamlar çylşyrymly wezipeleri has gowy ýerine ýetirmäge we has oýlanyşykly kararlar kabul etmäge has gowy taýýarlykly bolup bilerler.

Mundan başga-da, ünsli meditasiýa emosional durnuklylygy ösdürýär. Pikirlerine we duýgularyna has köp üns bermek bilen, adamlar kyn ýagdaýlara has sagdyn jogaplary ösdürüp bilerler. Bu ýokarlandyrylan emosional intellekt, olara durmuşdaky ýokarlanmalary we peselmelere has aňsatlyk we rehimdarlyk bilen ýol görkezmäge mümkinçilik berýär.

Netijede, ünsli meditasiýa adamyň durmuşyny üýtgedip biljek köp sanly peýdalary hödürleýär. Stresi azaltmakdan we kognitiw funksiýany ýokarlandyrmakdan başlap, emosional durnuklylygy ösdürmäge we fiziki saglygy gowulandyrmaga çenli, bu tejribe abadançylyga bitewi çemeleşmäni üpjün edýär. Köp adamlar bu tejribäni gündelik endiklerine goşmak bilen, şahsy durmuşlara we jemgyýete umumy täsiriniň has-da aýdyň bolmagy mümkin.

Maýsa DURDYMYRADOWA
Döwletmämmet Azady adyndaky
Türkmen milli dünýä dilleri
institutynyň talyby