



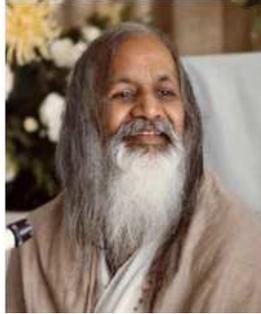
العلاج بالتأمل... بين الحقيقة والوهم Meditation Therapy (M T)

أ.د. خالد إبراهيم الفخراني

أستاذ علم النفس الاكلينيكي والإرشاد النفسي - جامعة طنطا - مصر

fakhrany@gmail.com

التأمل هو طقس ممارسة يقوم فيها الفرد بتدريب عقله لتحفيز الوعي الداخلي، ويحصل في المقابل على فوائد معنوية وذهنية¹.² "إذا كنت طالباً في جامعة مهاريشي للإدارة، سوف تجد أنه من خلال اختبار الوعي التجاوزي، بأنك سوف تتفتح على حواف الوعي أو الذكاء، وأسس الحياة وتطور الكون. وهناك أكثر من 500 دراسة علمية أجرتها أكثر من 200 جامعة ومؤسسة بحثية في 33 دولة عن مدي فوائد التأمل التجاوزي للعقل والجسم والسلوك والبيئة". برنامج التأمل التجاوزي في جامعة مهاريشي للإدارة] وهذا البيان يعد مثير للاهتمام، لأن الوعي التجاوزي ليس مفهوماً علمياً، ولكنه مفهوم ميتافيزيقي. يشمل مجموعة من تقنيات التأمل الهندوسية التي قدمها في الغرب مهاريشي ماهيش يوجي، والملقب بالمعلم الضاحك بسبب عادته في الضحك بحبس أنفاسه خلال مقابلاته التلفزيونية.



Maharishi Mahesh Yogi

ويعتقد بأن هذا العلاج يجعل ممارسيه في حالة خاصة من الوعي غالباً ما توصف باسم "التنوير" أو "السعادة العليا". وتتضمن هذه الطريقة تكرار تعويذة، عبارة عن صيغة افتراضية خاصة ولا تتعدى إلا أن تكون في الغالب سوى اسم إله هندوسي. ويدفع التلاميذ مئات الدولارات مقابل إشعارهم بها. وجعلهم يعتقدون بأنها طريقة فريدة من نوعها وبأنه قد تم اختراعهم خصيصاً لها، وهذه مجرد إحدى الأكاذيب العديدة لقادة هذه الحركة.

كما يدعي موقع هذا العلاج على الويب بأنه "برنامج" قد تم التحقق منه علمياً". وفي الواقع فهي

التأمل هو طقس ممارسة يقوم فيها الفرد بتدريب عقله لتحفيز الوعي الداخلي، ويحصل في المقابل على فوائد معنوية وذهنية

الوعي التجاوزي ليس مفهوماً علمياً، ولكنه مفهوم ميتافيزيقي. يشمل مجموعة من تقنيات التأمل الهندوسية التي قدمها في الغرب مهاريشي ماهيش يوجي

يُعتقد بأن هذا العلاج يجعل ممارسيه في حالة خاصة من الوعي غالباً ما توصف باسم "التنوير" أو "السعادة العليا". وتتضمن هذه الطريقة تكرار تعويذة، عبارة عن صيغة افتراضية خاصة ولا تتعدى إلا أن تكون في الغالب سوى اسم إله هندوسي

¹ Rudi Jansma; Sneh Rani Jain Key (2006). "07 Yoga and Meditation (2)". *Introduction to Jainism*. Prakrit Bharti Academy, jaipur, India

² "Yoga and Meditation (Dhyana)." *Moksha Journal*. Issue 1. 2006. ISSN 1051-127X

يدعي موقع هذا العلاج على الوبج بأنه "برنامج" قد تم التحقق منه علميًا. " وفي الواقع فهي مؤسسة دينية وطائفة تجارية كبيرة ، وكل مزاعمها العلمية مضلة إلى حد كبير

يرى مهاريشي ماهيش يوجي أن التأمل التجاوزي هو الأسلوب الأبسط والأكثر فاعلية لتحقيق مستوى من الاسترخاء العميق، وتخفيف التوتر، وتحسين الصحة، وزيادة الإبداع والذكاء، وتحقيق الرضا والسعادة

بدأت هذه الحركة في الهند في عام 1956. وانتشرت الآن في العالم بأسره، وتدعم أن لديها أكثر من 5 ملايين متابع، على الرغم من أن العدد الفعلي لممارسي هذا العلاج أقل بكثير

اعتقد الكثير منهم بأن التأمل يعد وسيلة لتحقيق نشوة أكبر من تناول أي عقار، وله قوة لا مثيل لها، فهي التحكم في الذات

يجذب العلاج بالتأمل TM بشكل أساسي العديد من الناس، لأنه يُزعم بأنه طريقة

مؤسسة دينية وطائفة تجارية كبيرة ، وكل مزاعمها العلمية مضلة إلى حد كبير .ولهذا السبب يجب أن تؤخذ معظم عباراتها بعين الاعتبار :

حيث يرى مهاريشي ماهيش يوجي أن التأمل التجاوزي هو الأسلوب الأبسط والأكثر فاعلية لتحقيق مستوى من الاسترخاء العميق، وتخفيف التوتر، وتحسين الصحة، وزيادة الإبداع والذكاء، وتحقيق الرضا والسعادة، السعادة الداخلية الكاملة.

بمثل هذه المبالغة، يتم محاولة خداع الجمهور للاعتقاد بأن أي دراسة لفوائد الاسترخاء، بغض النظر عن مكان إجرائه، تؤكد صحة التأمل التجاوزي.

ولقد بدأت هذه الحركة في الهند في عام 1956. وانتشرت الآن في العالم بأسره، وتزعم أن لديها أكثر من 5 ملايين متابع، على الرغم من أن العدد الفعلي لممارسي هذا العلاج أقل بكثير .ولقد سمع من الكثير من الناس بأن هذه "التقنية" كانت لدى فريق البيتلز وغيرهم من المشاهير مثل ميا فارو ودونوفان، يرددون اسم مهاريشي في أواخر 1960 من القرن السابق، حيث أدركت حركة البيتلز مثل العديد من الحركات الأخرى في ذلك الوقت أن المال والشهرة قد يكونا غير كافيين، ولذا اتجهوا ناحية الشرق من أجل العثور على السعادة التي لا يمكن أن تجلبها لهم الشهرة والمخدرات. واعتقد الكثير منهم بأن التأمل يعد وسيلة لتحقيق نشوة أكبر من تناول أي عقار، وله قوة لا مثيل لها، في التحكم في الذات .علاوة على ذلك، فهو يبعث على الاسترخاء والرضا، طالما أن المعلم المختص بتعليم التأمل لا يطالب بالكثير من الدروس، المرهقة ماليًا أو نفسيًا، وأنه ليس دائمًا محرضاً على حضور الدورات.

ويجذب العلاج بالتأمل TM بشكل أساسي العديد من الناس، لأنه يُزعم بأنه طريقة علمية للتغلب على الضغوط .ويرى أن هذه التقنية تستند إلى "علم الذكاء الإبداعي"، وهو تخصص يحصل عليه من جامعة مهاريشي للإدارة (MUM) ، جامعة مهاريشي الدولية سابقاً) في فيرفيلد، أيوا . حيث تقدم هذه الجامعة مجموعة كاملة من التخصصات الأكاديمية للإدارة الناجحة في جميع مجالات الحياة . "وبها تعرض أيضاً مجموعة كبيرة من منتجات الصحة والجمال للبيع لأولئك الذين يرغبون في الجمع بين الجسم المثالي والعقل المثالي.



ويستهدف الإعلان عن هذه الجامعة المبتدئين، من خلال عرض عدد من أنواع الجداول والرسوم البيانية التي يُفترض أن تُظهر "علمياً" عجائب TM. إنه يتحدث عن معدل الأيض، واستهلاك الأكسجين، وإنتاج الجسم لأول أكسيد الكربون، والهرمونات، وموجات الدماغ، وكلها مقاسة ومقدمة بطريقة تجعل من الواضح أن العلاج بالتأمل TM يجعل المتأملين في حالة جديدة من الوعي، وفي الواقع، لا يقوم معظم ما يسموا أنفسهم بعلماء هذه الحركة بإجراء تجارب مضبوطة، مما يضعهم على قدم المساواة مع معظم علماء التخاطر عندما يتعلق الأمر بتصميم التجارب والتحكم فيها .



شكل من أشكال العلاج بالتخاطر³

وبعبارة أخرى، فإن عملهم احتياليًا تمامًا وسيئ الأداء، كما أنهم يعتمدون ببساطة على بعض الدراسات غير الموضوعية التي قد تؤدي إلى تحقيق بعض النتائج الفسيولوجية عن طريق القيام بالاسترخاء المناسب، ويتم الاستشهاد بها كثيرًا، ومع ذلك، وفقًا لمؤيدي التأمل التجاوزي، أظهرت الاختبارات أن "الإشارات الفسيولوجية العصبية المختلفة تنتج حد كبير خلال الاسترخاء والراحة" [مراسلات مع المؤلف جودي شتاين .لومع ذلك، يختلف بعض النقاد، ويستشهدون بدراسات أخرى تشير إلى أن العلاج بالتأمل TM قد يكون ضار بالناحية الصحية .على سبيل المثال، أظهرت دراسة ألمانية أجريت في عام 1980 أن ثلاثة أرباع الأشخاص البالغ عددهم 67 ممن مارسوا التأمل لفترة طويلة قد عانوا من صعوبات صحية . ولذا يجب توخي الحذر لاستخلاص استنتاجات نهائية من مثل هذه العينة الصغيرة .وربما يجذب هذا النوع من العلاج TM الأشخاص الذين يتأثرون بشكل كبير بالتوتر والباحثين عن الراحة وتكون لديهم مشاكل جسدية أو نفسية سبقت الوقت الذي بدأوا فيه ممارسة هذا العلاج خلال الدراسة المذكورة سابقاً، ولم يسبب التأمل حدوث مشاكل بالنسبة لهم ، ولكنه لم يضع حدا لمعاناتهم منها. ربما يكون أحد أكثر الادعاءات التي لا تصدق لمؤيدي التأمل التجاوزي هي تلك التي قاموا بسرقتها . أخيراً ... دعنا نقول: أننا نطفو في الهواء .فخلال الأيام الأولى من ظهورها، وعدت الحركة بصوت عالٍ بالقدرة على التحليق . في الأخبار التلفزيونية، وتم عرض صور لمتأملين يقفزون في وضع اللوتس، متظاهرين بالطيران بينما كانت الحقيقة أن الجسم كان مرتبطاً بحبل أبيض غير مرئي، وهذا ما أسقط الادعاء السخيف لهذه الحركة،



شكل يوضح فنية الطيران⁴

علمية للتغلب على الضغوط. ويرى أن هذه التقنية تستند إلى "علم الذكاء الإبداعي"،

في الواقع، لا يقوم معظم ما يسموا أنفسهم بعلماء هذه الحركة بإجراء تجارب مضبوطة، مما يضعهم على قدم المساواة مع معظم علماء التخاطر عندما يتعلق الأمر بتصميم التجارب والتحكم فيها.

إن عملهم احتياليًا تمامًا وسيئ الأداء، كما أنهم يعتمدون ببساطة على بعض الدراسات غير الموضوعية التي قد تؤدي إلى تحقيق بعض النتائج الفسيولوجية عن طريق القيام بالاسترخاء المناسب

أظهرت دراسة ألمانية أجريت في عام 1980 أن ثلاثة أرباع الأشخاص البالغ عددهم 67 ممن مارسوا التأمل لفترة طويلة قد عانوا من صعوبات صحية

في الأخبار التلفزيونية، وتم عرض صور لمتأملين يقفزون في وضع اللوتس، متظاهرين بالطيران بينما كانت الحقيقة أن الجسم كان مرتبطاً بحبل أبيض غير مرئي، وهذا ما

³ <https://www.sceptiques.qc.ca/dictionnaire/parapsy.html>

⁴ <https://www.sceptiques.qc.ca/dictionnaire/levitat.html>

أسقط الأدماء السخيفه لهذه الحركة

يدفع المشاركون مئات
الدولارات من أجل التعويذة
الخاصة بهم، ويميلون إلى
التصديق بأن هذه التعويذات
فريدة ولا يشاركون فيها أحد

في أبريل، 2007 بلغت تكلفة
الجلسة الواحدة (\$2500)، أما
في يوليو، 2010 أصبحت
التكلفة (\$1500) للبالغين
ونصف هذه القيمة للطلاب.
وفي فبراير، 2015 كانت
تكلفة الجلسة (\$960)
للبالغين و(\$360) للطلاب.

وجد الباحثين بأن التأثيرات
الجانبية التي توصلوا اليها
مشابه لتلك التي وجدت في
دراسة ألمانية عن التأمل في
خلاصتها ما عرفت بالاسترخاء
المسبب للقلق ووصفت النتائج
ايضاً بالزيادة المتناقضة للتوتر
وقلة دوافع الحياة والملل
والألم

أظهرت الاختبارات أن التأمل
يأتي ببعض الإشارات العصبية
التي تختلف بشكل كبير مع
تلك التي تظهر عند الاسترخاء

ومن ناحية أخرى، ادعى بعض أعضائها أنهم يستطيعون تسخير مجموعة كاملة من القوى الخارقة للطبيعة من خلال التأمل التجاوزي، بما في ذلك الإخفاء ونظرًا لأن التلفزيون هو الوسيط بصري، فإن هذا النوع من الأعمال الفذة قد تمر دون ملاحظتها من أحد إلى حد كبير .

كما أن أحد التأثيرات التي تم إنسابها للعلاج بالتأمل تلك التي تسمى بتأثير "مهاريشي". تستدعي موضوعية العلم حيث "ينتج عن التأمل الجماعي تغييرات في أي مجال فيزيائي أساسي موحد، و... تتعكس هذه التغييرات في المجتمع من خلال التأثير على كل جانب منه بطريقة إيجابية" (باري ماركوفسكي)، و تزعم إحدى الدراسات التي أجراها أستاذ الفيزياء في جامعة MUM روبرت راينوف أن تأثير مهاريشي خفض الجريمة ومن عدد الحوادث، وزيادة الإنتاج الزراعي بالقرب من جامعة مهاريشي في فيرفيلد، أيوا، راجع قسم شرطة فيرفيلد، ووزارة الزراعة في أيوا، ووزارة السيارات، لتجد أن بيانات راينوف كانت اختراعًا خالصًا (راندي 1982، ص 99-108)

ويدفع المشاركون مئات الدولارات من أجل التعويذة الخاصة بهم، ويميلون إلى التصديق بأن هذه التعويذات فريدة ولا يشاركون فيها أحد. ففي أبريل، 2007 بلغت تكلفة الجلسة الواحدة (\$2500)، أما في يوليو، 2010 أصبحت التكلفة (\$1500) للبالغين ونصف هذه القيمة للطلاب. وفي فبراير، 2015 كانت تكلفة الجلسة (\$960) للبالغين و(\$360) للطلاب⁵. ولقد وجد الباحثين بأن التأثيرات الجانبية التي توصلوا اليها مشابه لتلك التي وجدت في دراسة ألمانية عن التأمل في خلاصتها ما عرفت بالاسترخاء المسبب للقلق ووصفت النتائج ايضاً بالزيادة المتناقضة للتوتر وقلة دوافع الحياة والملل والألم والاختبار المضر بالحقيقة والارتباك والتشويش والشعور بالعزلة والاكتئاب وزيادة السلبية وإدمان التأمل والشعور بعدم الراحة عند الحركة والانتشاء والسلوك التدميري وشعور الانتحار والخوف والغضب والقلق واليأس⁶.

كما أظهرت الاختبارات أن التأمل يأتي ببعض الإشارات العصبية التي تختلف بشكل كبير مع تلك التي تظهر عند الاسترخاء والراحة وفقاً لمؤيدي التأمل التجاوزي (أحد أشهر أنواع التأمل) كما يدعي مروجوا التأمل القدرة على الطيران رغم ان ذلك لم يحدث ابداً وقد توقفت تلك الدعايات خلال الفترة الأخيرة⁷.

وفي إحدى المناقشات ادعى أحد اساتذة جامعة مهاريشي في الولايات المتحدة التي تقوم على اساس الترويج للتأمل ادعى بأن إحدى مدن ولاية ايوا التي يكثر فيها عدد المؤمنين بالتأمل جعلت المدينة تمتلك صفات فريدة من حيث قلة الجرائم وحوادث السير وجودة المحاصيل، غير ان التحقق لاحقاً قد اظهر عدم وجود اي ميزة قد تكلم عنها مروج التأمل .

وفي إعلاناتهم يركز مروجوا التأمل على الفوائد العملية للتأمل وخصوصا التخلص من التوتر. ويظهر مروجي التأمل فيديوهات للأعضاء من مختلف أنحاء العالم وهم يؤيدون ويشهدون لفوائد التأمل. لكنهم لا يذكرون نتائج البحوث والاختبارات العلمية التي تظهر نتائج مشابهة لنتائج التأمل والتي يمكن الحصول عليها عن طريق الأصغاء إلى الموسيقى الهادئة أو تأدية بعض تمارين الاسترخاء والتي يمكن تعلمها عن

⁵ <https://web.archive.org/web/20181002205240/https://www.ft.com/content/d9cb7940-ebea-11e1-985a-00144feab49a>

⁶ <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1985.57.2.367>

⁷ <https://web.archive.org/web/20181002205240/https://www.ft.com/content/d9cb7940-ebea-11e1-985a-00144feab49a>

وزاد التشكيك في التأمل من خلال الاجندة السياسية لمروجيه في الولايات المتحدة ولاسيما مؤسسة
مهاريشي إثر الحملات الاعلامية والدعوات لأقناع الحكومة بإدخال التأمل ضمن التعليم في سنة 1995
مثل جهود جون بلاك (John Black) التابع لمؤسسة التأمل التجاويزي في الولايات المتحدة.

وهناك حقيقة مضحكة، تبدو أن ممارسات المحاسبة في هذه الجامعة MUM لا تتفق مع هدفها
العلمي. ففي عام 1975، استعانت بخدمات السيد أنتوني دي دينارو DeNaro كمستشار قانوني ومدير
إدارة المنح بها. وقال في بيان محلف تم توقيعه عام 1986، وقدم لمحكمة مقاطعة كولومبيا في الولايات
المتحدة: أصبح من الواضح بالنسبة لي أن المنظمة التي كنت أعمل بها في حالة من الركود والاحتيايل
الشديد جداً، بما في ذلك التهرب الضريبي، وقضايا الضغط وأنواع أخرى من الخداع، لدرجة أنه أصبح
من المستحيل بالنسبة لي، من وجهة نظر أخلاقية، مواصلة العمل بها كمستشار قانوني. ولقد تم مناقشة
هذا الأمر مع ستيف دروكر [نائب الرئيس التنفيذي للجامعة]، ووافقت على قيامي بوظيفة مدير لإدارة
المنح، بشروط معينة. ومع ذلك، من الناحية العملية، أدركت وجود ممارسات احتيالية تستخدم، جزئياً،
لتمرير الحركة على أنها منظمة علمية (وليست طائفة)، بحيث يتم إعفاؤها من الضرائب، كنت أقوم بعمل
مدير سيئ، وفقاً لـ DeNaro ، "لا يوجد فرق مطلقاً بين تقنيات التأمل الأخرى والتأمل التجاويزي، بصرف
النظر عن الدعاية والادعاءات المبالغ فيها التي تتماشى معها .في بيانه يقول كذلك أن هذه الجامعة
MUM تتميز بالسلوك المقلق المتمثل في تجنب أو إنكار الواقع ... والذهاب إلى أبعد من الأكاذيب
والخداع الصريح، من أجل إخفاء مشكلات حقيقية توجد في الحرم الجامعي: كالانهيارات العصبية
الخطيرة، وحلقات السلوك الخطير والغريب، ومظاهر الانتحار والتفكير في القتل على شكل تهديدات
ومحاولات ونوبات ذهانية وجرائم وسلوكيات جنونية تصاحب غالباً جلسات التأمل الجماعي المكثفة التي
تطبق فيها تقنيات غسيل المخ.

لا يذكرون نتائج البحوث
والاختبارات العلمية التي تظهر
نتائج مشابهة لنتائج التأمل
والتي يمكن الحصول عليها عن
طريق الأصغاء إلى الموسيقى
المهدئة أو تأدية بعض تمارين
الاسترخاء والتي يمكن تعلمها
عن طريق كتب معينة

وفقاً لـ DeNaro ، "لا يوجد
فرق مطلقاً بين تقنيات التأمل
الأخرى والتأمل التجاويزي،
بصرف النظر عن الدعاية
والادعاءات المبالغ فيها التي
تتماشى معها

يدعي مؤيدو العلاج بالتأمل TM أن DeNaro هو مجرد منشق يُظهر انزعاجه. في هذه الحالة،
وليس هو الوحيد، فهناك باتريك رايان وهو أحد خريجي هذه الجامعة، ومارس التأمل التجاويزي لمدة عشر،
سنوات قد قام بتأسيس مجموعة دعم للأعضاء السابقين في الحركة. (TM-Ex) قد قال أيضاً إن الحركة
لا تقدم فقط "الاسترخاء السهل من خلال التأمل"، بل إنها تستخدم الخداع كثيراً. ويؤكد أن الترويج للتأمل
التجاويزي يعتمد على إعلانه للفوائد العملية للتأمل، وخاصة تقليل التوتر من خلال استخدام مقاطع فيديو
لأعضاء يشهدون عن أهميته في جميع مناحي الحياة، كما أن الكلام الدعائي للحركة مليء بمخططات
ضغط الدم ومخططات معدل ضربات القلب والأدلة السريرية الأخرى لفعالية التأمل التجاويزي. ومع ذلك،
تم التغاضي عن التجارب العلمية التي وجدت تأثيرات مماثلة لدى من استمعوا للموسيقى الهادئة أو قاموا
بتمارين استرخاء بسيطة، مأخوذة من كتب لا تكلف سوى بضعة دولارات، بعد أن دفع المتابع ما يصل
إلى 400 دولار لتلقي تعويذته الشخصية، التي يأمرونه بعدم الكشف عنها لأي شخص آخر. ولماذا
يقومون بذلك؟ لأنهم يقدمون نفس التعويذة (المانترا) التي يُفترض بأنها فريدة من نوعها، بناءً على العمر،
لآلاف الأشخاص، المثير للاهتمام أن: مجموعة دعم للأعضاء السابقين كانوا مشتركين في برامج
الاسترخاء...

تم التغاضي عن التجارب
العلمية التي وجدت تأثيرات
مماثلة لدى من استمعوا
للموسيقى الهادئة أو قاموا
بتمارين استرخاء بسيطة،
مأخوذة من كتب لا تكلف
سوى بضعة دولارات، بعد أن
دفع المتابع ما يصل إلى 400
دولار لتلقي تعويذته
الشخصية، التي يأمرونه بعدم
الكشف عنها لأي شخص آخر

أن جون بلاك، مدير برنامج
العلاج التأملية TM في بالو
التو، كاليفورنيا، حاول إقناع
السلطات في سان خوسيه

كما تفعل الجماعات الدينية المختلفة هذه الأيام، تتدخل في السياسة. وفي حزب القانون الطبيعي كمحاولة لاختراق التعاليم والممارسات الميتافيزيقية وأن يكون لها دور في كل جانب من جوانب الحياة في الولايات المتحدة وفي دول أخرى: كالتعليم، والصحة، والاقتصاد، وإصلاح السجون، والطاقة، والبيئة ... وهذا الحزب يعتمد سياسة الأكل الصحي.

ولذا كانت هناك محاولة من جانب هذا الحزب لجلب التأمل التجاوزي وإدخاله في المدارس الحكومية. على سبيل المثال، ذكرت Sacramento Bee الطبعة 1 مارس 1995، ص(4ب) أن جون بلاك، مدير برنامج العلاج التأملي TM في بالو ألتو، كاليفورنيا، حاول إقناع السلطات في سان خوسيه بالسماح له بتدريسه في المدارس، وزعم أن التأمل سوف يحسن نتائج الطلاب، ويقلل حالات الحمل بين المراهقات، ويخلص المدارس من العنف والمخدرات، ويمكن المعلمين من تجنب الإرهاق. وذلك خلال رسالته المقدمة في مؤتمر مجاني للمعلمين والمتأملين بعنوان: "كيف نحل الأزمة في مدارسنا". وربما اعتقد أشخاص مثل جون بلاك حقاً أن التأمل التجاوزي يمكن أن يحقق مثل هذه المآثر، لكن ليس لديهم دليل على ما يقوله جون بلاك "فالأزمة في المدارس تكمن في أن الناس يعانون من التوتر، لكن ماذا يعني من هذا البيان؟ اختارت سلطات المدرسة بحكمة أن تصم آذانها عما قدمه، وحتى إعلان الصحيفة الذي اشتراها مهاريشي ماهيش يوغى بنفسه، وعرض فيها "طريقة مثبتة للقضاء على الجريمة في سان خوسيه" مقابل 55.8 مليون دولار سنوياً، لم تزعج مجلس المدينة، كما ظهرت إعلانات مماثلة في العديد من الصحف الكبرى في الولايات المتحدة دون جدوى.

بالسماح له بتدريسه في المدارس، وزعم أن التأمل سوف يحسن نتائج الطلاب، ويقلل حالات الحمل بين المراهقات، ويخلص المدارس من العنف والمخدرات، ويمكن المعلمين من تجنب الإرهاق

ربما المعتقد أشخاص مثل جون بلاك حقاً أن التأمل التجاوزي يمكن أن يحقق مثل هذه المآثر، لكن ليس لديهم دليل على ما يقوله جون بلاك "فالأزمة في المدارس تكمن في أن الناس يعانون من التوتر

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocFakhrany-MeditationTherapy.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2021 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار العاشر)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 19 على الويب

21 عاماً من الكد... 19 عاماً من الإنجازات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز" / "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3