

بهار  
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه **مدیتیشن** مطالعه خواهید کرد...

مدیتیشن

Meditation



## مدیتیشن

واژه مدیتیشن از ریشه لاتین "Meditatio" می‌آید، که به معنی تعمق، تمرکز و مراقبه است. مدیتیشن یعنی تمرکز آگاهانه ذهن روی یک نقطه، یک فکر یا حتی روی هیچ چیز! در واقع، مدیتیشن راهی برای خاموش کردن یا آرام کردن گفتگوی بی‌پایان ذهن و رسیدن به آرامش، حضور در لحظه و تعادل درونی است.

### فواید مدیتیشن:

مدیتیشن مثل یک ابزار چندکاره برای ذهن و بدن عمل می‌کند. از جمله فواید مدیتیشن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱) آرامش ذهن و بدن: مدیتیشن استرس، اضطراب و تنش را کاهش می‌دهد. زمانیکه ذهنت آرام باشد، بدنت هم آرام می‌شود.
- ۲) افزایش تمرکز و حضور در لحظه: ذهن ما معمولاً یا در گذشته گیر است یا در آینده. مدیتیشن باعث می‌شود در "اینجا و اکنون" باشیم و از لحظه حال لذت ببریم.
- ۳) بهبود سلامتی جسم: مطالعات علمی نشان داده است که مدیتیشن می‌تواند فشارخون را پایین آورده، سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، ضربان قلب را تنظیم کند و کیفیت خواب را بهتر کند.
- ۴) رشد شخصی و معنوی: مدیتیشن باعث می‌شود خودت را بهتر بشناسی. به درک عمیق‌تری از احساسات و افکار برس و حتی می‌توانی به ابعاد معنوی یا عرفانی خودت وصل شوی.
- ۵) بهبود روابط با دیگران: با تمرین مدیتیشن صبورتر، آگاه‌تر و مهربان‌تر می‌شوی. روابطت هم سالم‌تر می‌شود.

### چرا باید مدیتیشن کنیم؟

ذهن ما پر از صداها و افکار مزاحم است. مدام در حال قضاوت، نگرانی، مقایسه و تحلیل چیزهایی هستیم که بیشتر آنها خارج از کنترل ما هستند. مدیتیشن مثل یک "کلید ریست" برای مغز عمل می‌کند. به ذهن فرصت استراحت و بازسازی می‌دهد. اگر بدنبال خودشناسی، آرامش پایدار، یا حتی خلاقیت بیشتر هستید مدیتیشن می‌تواند برای شما مسیری فوق العاده باشد.

### روش صحیح مدیتیشن کردن

مدیتیشن سبک‌های مختلفی دارد، اما ساده‌ترین و پایه‌ای‌ترین آن به شرح زیر است:

### مدیتیشن پایه برای شروع:

- ۱) مکان آرام پیدا کنید: جایی که حداقل برای چند دقیقه بتوانید بی‌دغدغه باشید.
- ۲) روی زمین یا صندلی بنشینید: ستون فقرات صاف، و بدن راحت و بدون تنش باشد.

- ۳) چشم ها بسته یا نیمه باز باشد: به نحوی که ذهن کمتر به بیرون پرت شود.
- ۴) نفس های طبیعی بکشید: فقط شروع کنید به تماشای نفس. ببینید دم و بازدم چگونه می آید و می رود، بدون اینکه بخواهید تغییرش دهید.
- ۵) حواس پرتی: وقتی حواست پرت شد و دیدی ذهنت به سراغ افکار رفت، که کاملاً طبیعی است، فقط با مهربانی توجه را بیار به نفس.
- ۶) مدت زمان: می توانید در ابتدای کار با ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و کم کم به ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در روز برسانید.

### چند روش مدیتیشن

- ۱) مدیتیشن تمرکز بر نفس: آگاهی بر نفس، همانطور که در بالا اشاره شد. یعنی تمرکز بر دم و بازدم.
- ۲) مدیتیشن مانترا: تکرار یک کلمه یا صدایی مثل "أم" یا یک جمله مثل "من در آرامش هستم".
- ۳) مدیتیشن مشاهده افکار: در این مدیتیشن اجازه می دهید افکار بیایند و بروند، بدون قضاوت فقط آنها را تماشا کنید.
- ۴) مدیتیشن متا (محبت به خود و دیگران): در این مدیتیشن عشق و مهربانی را به خود و بعد به دیگران ارسال می کنید.
- ۵) مدیتیشن اسکن بدن: این روش برای رهایی از تنش های فیزیکی بسیار عالی است. فرد توجه اش را از سر تا نوک انگشتان پا حرکت می دهد و به احساسات فیزیکی بدن توجه می کند.
- ۶) مدیتیشن راه رفتن: این مدیتیشن هنگام راه رفتن انجام می شود، به هر گام و حس حرکت پاها روی زمین توجه می کنید، که تمرکز و آرامش را افزایش می دهد.
- ۷) مدیتیشن در زندگی روزمره: در این روش می توانید لحظه هایی کوتاه حضور آگاهانه داشت. برای مثال، تمرکز روی طعم غذا هنگام غذا خوردن، توجه بر نوشیدن یک فنجان چای یا یک لیوان آب یا توجه به احساس آب روی پوست هنگام دوش گرفتن.

### نکات مهم برای مدیتیشن موثر

- استمرار: مدیتیشن مثل ورزش است باید مرتب انجام داد.
- بدون قضاوت: مهم نیست ذهن چقدر شلوغ می شود، فقط به تمرین ادامه دهید.
- با خودت با مهربانی رفتار کن: در این مسیر فراز و فرود است، نا امید مشو.