

مدیتیشن و 13 نکته برای عمل بهتر آن

مدیتیشن مراقبه یا درون پویی فعالیتی است که فرد با استفاده از یک تکنیک مثل تمرکز بر روی یک موضوع یا فکر خاص یا ذهن آگاهی، سعی بر آموزش و ایجاد توجه، آگاهی و روانی آرام با پایداری ذهنی مناسب دارد. این عمل ممکن است بنابه فرهنگ و دین حتی متفاوت بوده و تغییراتی داشته باشد. به عنوان مثال بودایی ها، هندوها و... هرکدام به نحوه خاصی به این فعالیت می پردازند. هدف از انجام این عمل تسلط بر ذهن و حفظ ثبات درونی آدمی است.

از مراقبه به عنوان تکنیک درمانی در جلسات روان درمانی نیز بهره زیادی برده می شود و از آن برای کاهش یا کنترل استرس، اضطراب، افسردگی و... استفاده می شود. در زندگی امروزه لزوم یادگیری مدیتیشن برای هر فردی ضروری است. زیرا این تکنیک در هر مکان و زمانی قابل انجام بوده و هیچ محدودیتی برای شخص به وجود نمی آورد. از جمله مراقبه های معروف می توان به ذاذن و ویپاسانا اشاره نمود. در همین راستا در این مقاله ضمن آموزش مدیتیشن، نکاتی عملی برای انجام بهتر آن ذکر خواهد شد. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

مدیتیشن چیست؟

مراقبه یکی از تکنیک های ثابت شده برای درمان و بهبود انواع ناآرامی و بهم ریختگی های درونی است. در این روش فرد به آرامی توجه خود را از دنیای بیرون بر روی دنیای درونی خود متمرکز می نماید. متاسفانه در جهان امروزی علاوه بر اثبات تاثیر این تکنیک، درصد زیادی از مردم همچنان از آن بی اطلاع و حتی درمانگر و متخصص کمی در این زمینه وجود دارد. طبق آمار منتشر شده به ازای هر هزار نفر فقط یک درمانگر متخصص حاضر می باشد. در مراقبه نیازی نیست حتما دچار آشفتگی خاصی باشید بلکه حتی افرادی که در سلامت کامل روان و جسم هم هستند، برای افزایش پایداری ذهنی از آن بهره ببرند.

نکات عملی انجام مراقبه

در ادامه به بررسی برخی از نکات عملی و مهم در انجام درون پویی می پردازیم. تک تک نکات کاربردی و بسیار کارآمد می باشد.

1. زمان لازم برای مراقبه

مدت زمان مورد نیاز برای مدیتیشن بسته به نوع آن متفاوت است اما معمولاً بازه ای بین 5-20 دقیقه را در بر می گیرد. در روش استاندارد 20 دقیقه مدنظر درمانگر می باشد. لذا افرادی که نمی توانند این مدت را در محلی بنشینند، برای راحتی می توانند از روزی 2 دقیقه شروع نموده و طی 2 یا 3 هفته خود را به 20 دقیقه برسانند.

2. بهترین زمان مراقبه

زمان مناسب برای این عمل سحر و یا غروب می باشد. که پیشنهاد ما 4 تا 6 صبح است. زیرا در این زمان ذهن در آرامش و بدون دغده های زندگی روزمره می باشد. در واقع در این زمان ذهن هنوز فعالیت و پردازش خود را به طور کامل آغاز ننموده و درگیر مسائل دیگر نیست. لذا می توان تمام توجه را بر روی مدیتیشن متمرکز نمود.

3. در ابتدا فقط انجام دهید.

برخی از مردم روی انجام دقیق امور بسیار حساس شده و همین امر سبب کوتاهی و حتی عدم انجام عمل می گردد. در روزهای ابتدایی ذهن خود را بر روی انجام متمرکز کرده و به مرور به آماده سازی شرایط محیطی نظیر مکان، دما و... جسمانی نظیر وضعیت بدن، پوشش و... پردازید.

4. درون خود را مورد توجه قرار دهید.

در مدیتیشن نباید سعی بر فرار از احساسات خود داشته باشید بلکه باید آن را پذیرفته و در نهایت به بهبود آن پردازید. خستگی، آشفتگی، اضطراب، نگرانی و... در صورت وجود باید مورد توجه قرار بگیرند.

5. مکان و زمان مشخص داشته باشید.

ذهن کنجکاو و در برابر متمرکز شدن مقاومت می کند. برای کاهش این فعالیت برای هر عملی مکان و زمانی خاصی معین کنید. مکانی برای مطالعه، عبادت، تفریح و در نهایت برای مدیتیشن. این عمل در افزایش تمرکز بسیار موثر است.

6. تنفس را کنترل کنید.

تکنیک های تنفس در مراقبه بسیار اهمیت دارند. لذا حتماً بر روی تنفس، از آغاز تا پایان توجه داشته باشید. جریان آن را حس کرده و به آرامی انجام دهید. می توانید از شمارش ذهنی نیز بهره ببرید. می توانید بعد از هر 5 تنفس عمیق 7 تنفس معمولی را انجام داده و دوباره به تنفس عمیق پرداخته و این روند را ادامه دهید.

7. اجبار نکنید.

ذهن خود را به اجبار روی مسئله ای متمرکز نکنید. اجازه دهید بدون هیچ کنترلی از سوی شما هرکاری می خواهد بکند. سرانجام آرام شده و در راستای هدف شما قرار می گیرد. تمرکز خود را در این حواسپرتی ها حفظ و نا آرام نشوید و با تنفس کنترلی آن را بدون اجبار به مسیر بازگردانید.

8. دوست باشید.

با تمامی افکاری که به سمت ذهن شما می آیند دوست و مهربان باشید. بپذیرید و آنان را دشمن خود نبینید.

9. نیازی به ذهن خالی نیست.

برخی تصور می کنند باید حتما ذهن خود را خالی از فکری کنند یا زمانی که فکری ندارند به مدیتیشن پردازند. در صورتی که این باور نادرست است. ذهن را آزاد گذاشته و سعی بر کنترل آن نداشته باشید.

10. بدن خود را مورد توجه قرار دهید.

علاوه بر ذهن، جسم خود را نیز مورد توجه قرار دهید. در مدیتیشن هر حس موجود در اندامی خاص از انگشتان پا تا فرق سر را احساس و درک نمایید.

11. تعهد به انجام داشته باشید.

به طور نامنظم به انجام عمل پردازید. سعی کنید نظم خاصی برای آن داشته باشید. حداقل به مدت 5 هفته آن را انجام دهید تا تاثیرات آن را روز به روز بیشتر حس کنید.

12. جسم را کنترل نکنید.

سعی بر کنترل اندام های خود نداشته باشید حتی سعی نکنید ماهیچه های صورت خود را در حالت خاصی قرار دهید(مگر مثبت). معمولا مدیتیشن به صورت نشسته با ستون فقراتی صاف(بدون فشار) انجام می شود. در این حالت انرژی به طور متوازنی در بدن توزیع می گردد.

13. مراقبه در مسافرت

در زمان هایی که به علت مشغله کاری یا مسافرت قادر به حضور در محل مراقبه نیستید، می توانید در محیطی دیگر به آن پردازید. بعد از تسلط و انجام چندباره مدیتیشن نیازی به حضور در مکان خاص نیست و شما در هر حالتی امکان رسیدن به هدف ذهن آگاهی را خواهید داشت. نشسته، ایستاده، قدم زنان و... در این شرایط نیز می توان تکنیک را اجرا نمود.

نکته: توجه به تمرکز ساده اما مهم ترین بخش در مدیتیشن است. سعی کنید بر قسمت بین دو چشم خود یا وسط سینه تان در هنگام مراقبه تمرکز داشته باشید. این عمل کیفیت درون پویی را تا حد زیادی بالا می برد.

در این مقاله به بررسی مدیتیشن و چند نکته از آن پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال می توانید جهت مشاوره رایگان با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار