

فواید مدیتیشن ها و آموزش ساده آن برای تازه کارها

هدف از مدیتیشن:

مدیتیشن می تواند به آرامش افراد در استرس، به حفظ سلامتی و به بهبودی بیماران کمک کند. کسانی که مدیتیشن را به صورت مرتب انجام می دهند، هم کمتر دچار اضطراب و افسردگی می شوند و هم شادمانی و رضایت بیشتری از زندگی دارند. مدیتیشن آرامش عمیقی ایجاد می کند که در آن احساس توازن و تعادل فکری خواهید کرد. دستاورد این تعادل فکری افزایش بصیرت، ارتقای افکار، و خونسردی در برخورد با مشکلات است. آرامش و خود شناسی بیشتر و پذیرش بهتر دیگران روابط اجتماعی را نیز دگرگون می کند. مدیتیشن با ایجاد شرایط رهایی از استرس می تواند به کاهش علائم بسیاری از بیماریها کمک کند.

۱- بر اساس یافته های بالینی مدیتیشن منظم می تواند در درمان حمله اضطراب، اختلال اضطرابی فراگیر، زخمهای گوارشی، التهاب روده بزرگ، پسوریازیس، و برخی اختلالات افسردگی مانند دیس تایمی موثر باشد.

۲- مدیتیشن می تواند به عنوان مکمل درمان در فشار خون بالا، پیشگیری از سکته قلبی، سخت شدن دیواره عروق، التهاب مفاصل، دردهای عضلانی، سرطان، بی خوابی، میگرن، و سکته مغزی به کار رود.

۳- مدیتیشن می تواند درمان مکملی برای آلرژیهای خفیف تا متوسط و آسم باشد، چون کاهش استرس در این بیماریها نقش پیشگیری کننده دارد.

۴-مدیتیشن موجب کاهش علائم و بهبود عملکرد در بیماریهای عصبی مانند پارکینسون، ام اس، و صرع می شود.

یوگا و مدیتیشن در لحظه باعث آرامش شما می شوند. بررسی های علمی جدید نشان می دهد این ورزش ها و سایر تمرینات ذهنی تغییرات مرتبط با استرس در ژن های مرتبط با ضعف سلامتی و افسردگی را معکوس می کنند.

در مقاله جدیدی که در مرزهای ایمونولوژی منتشر شد، محققان بریتانیایی یافته های ۱۸ مطالعه منتشر شده را که شامل ۸۴۶ نفر بود و اثرات بیولوژیکی مدیتیشن، یوگا، تمرینات تنفسی، چای گونگ و تای چی را بررسی کردند، تحلیل نمودند. نویسندگان می گویند، مطالعات نشان می دهد این تمرینات ذهنی، ژن ها و مسیرهای ژنتیکی را سرکوب کرده و باعث التهاب می شوند.

نویسندگان در مقاله خود می نویسند: التهاب می تواند به طور موقت سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و از عفونت و آسیب محافظت کند. اما در جامعه امروز، که در آن استرس در درجه اول روانشناسی است، پاسخ التهابی بدن می تواند مزمن شود و سلامت جسمی و روانی را مختل کند.

محققان دریافته اند افرادی که این فعالیت ها را به طور منظم انجام می دهند، نشانه های التهاب کمتری دارند؛ کاهش تولید پروتئین های التهابی. آنها نوشتند که این می تواند “کاهش معکوس مولکولی اثرات تنش مزمن” باشد که ممکن است به کاهش خطر بیماری و بیماری مرتبط با التهاب تبدیل شود.

مدیتیشن از نظر فیزیکی و روانی، تاثیر شگفت انگیزی روی بدن دارد. اما علاوه اینکه به صورت کلی بر ایقان خوب است، برخی مشکلات مزمن وجود دارد که توسط این ورزش کاهش پیدا کرده یا به کلی متوقف می شوند.

تاثیر مدیتیشن بر روی سلامت بدن

1. فشار خون بالا

ابتدا خبر بد: فشار خون بالا ” قاتل خاموش ” نام گذاری شده که هر ساله باعث مرگ بسیاری می شود. بسیاری از مردم بدون اینکه بدانند دچار فشار خون بالا هستند و متاسفانه این مشکل مزمن باعث می شود فرد بیشتر در خطر مشکلاتی نظیر حملات قلبی و سکته مغزی قرار بگیرد.

خبر خوب: مشخص شده که مدیتیشن می تواند به کاهش فشار خون کمک کند و همچنین ژن هایی که باعث التهاب می شوند را نیز خاموش می کند.

2. آسم

آسم بیماری کشنده ای است که در سال ۲۰۱۳ باعث حدود نیم میلیون مرگ و میر شده است. با اینکه آسم بر اثر فاکتورهای مختلفی مانند آلودگی هوا، آلرژن ها، استرس و برخی داروهای خاص بروز می کند، در واقع واکنش التهابی بدن است به این موارد که مشکل اصلی می باشند. در یک تحقیق، محققان مدیتیشن را با موسیقی درمانی و ورزش جهت بهبود آسم مقایسه کرده بودند و حدس بزنید نتیجه چه شد؟ بله مدیتیشن تاثیر بسیار بیشتری داشت.

3. سندروم روده تحریک پذیر (IBS) و بیماری های التهابی روده (IBD)

این نوع بیماری ها به ندرت کشنده می شوند، اما زندگی کردن را برای فردی که به آن مبتلا است دشوار می کنند و گاهی نیز باعث بروز موقعیت های خجالت آوری می شوند.

IBS و IBD همچنین نمونه هایی از مشکلات مزمن هستند که بر اثر واکنش های بیش از حد التهابی به وجود می آیند. در یک مطالعه آزمایشی با ۴۸ نفر داوطلب، محققان به این نتیجه رسیدند که مدیتیشن می تواند تاثیر بسیار بالایی روی این بیماری ها داشته باشد. بعد از ۹ هفته آزمایش که در هر روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مدیتیشن کار می شد، افراد داوطلب شاهد کاهش علائم، درد کمتر و همچنین بالا رفتن چشمگیر سطح زندگی کلی شان بودند.

4. آرتريت روماتوئيد

بسیاری بر این باورند که آرتريت روماتوئيد یک بیماری مفصلی است که فقط برای افراد مسن اتفاق می افتد. اما جالب است بدانید با اینکه احتمال ابتلای به این بیماری با افزایش سن بالا می رود، ولی بعد از ۱۵ سالگی هر زمان ممکن است به آن مبتلا شوید. همچنین این بیماری تنها در مفاصل خود را نشان نمی دهد، آرتريت می تواند روی ریه، کلیه، قلب و رگ های خونی نیز تاثیر بگذارد.

خوشبختانه مدیتیشن روی این مورد نیز می تواند تاثیر بگذارد. با اینکه مدیتیشن نمی تواند آرتريت را درمان کند اما تحقیقات نشان داده اند تاثیر بسیار بالایی روی بهبود این بیماری دارد. در این تحقیقات داوطلبان به مدت ۱۲ ماه، ۱۰ دوره مدیتیشن و تمدد اعصاب را گذراندند و در پایان تاثیر بسیاری در بهبود آنها مشاهده شد.

اگر به دنبال خارج شدن از لوپ زندگیتان هستید و می‌خواهید آدم موفق و شادی باشید احتمالا مقالات زیادی در مورد سبک زندگی خوانده‌اید، تقریبا در تمام مقاله‌ها مثل یک روز پربار برای شما می‌خوانیم که آدم‌های موفق و ابر-ثروتمندان حتما بخشی از زمانشان را در روز به مراقبه یا مدیتیشن اختصاص می‌دهند. برای اینکه سبک زندگی موفق خود را کامل کنید با سبکتو برای شروع و انجام یک مراقبه ساده همراه باشید:

مدیتیشن در حقیقت به رفتاری گفته می‌شود که شما تمام اتفاقات و درگیری‌های ذهنتان را کنار می‌گذارید و سعی می‌کنید ذهن را از همه چیز خالی کنید. در واقع روی "هیچ چیز" تمرکز می‌کنید. با این کار ذهن آرام می‌گیرد و فکرهای بیهوده‌ای که ذهن شما را مشغول کرده را دور می‌ریزد، فشار خونتان تنظیم می‌شود و مهمتر از همه خلاقیت تان افزایش می‌یابد. این مراقبه ساده تنها ۱۰ دقیقه وقت لازم دارد و بهتر است صبح‌ها بعد از بیدار شدن و شب‌ها قبل از خواب انجام دهید. خوب شروع کنیم:

یک جای خاص پیدا کنید

به طور کلی سعی کنید یک قسمت از خانه را برای خودتان انتخاب کنید و فضای اختصاصی خودتان بدانید، جایی که در آن احساس آرامش کنید این‌طوری هر وقت نیاز به آرامش داشتید می‌دانید کجا به آن می‌رسید این فضا می‌تواند یک کوسن کوچک کنار پنجره باشد یا یک اتاق مخصوص برای اینکار. حالا برای مراقبه سراغ همان مکان خاصتان بروید یا آن را در جایی که راحت هستید و تا جای ممکن سکوت است و سر راه بقیه نیست انجام دهید. می‌تواند هر جایی باشد، روی زمین، روی صندلی یا روی تخت

صاف بشینید

هرجایی که هستید راحت بشینید عضلات بدنتان را در وضعیت غیر معمول قرار ندهید و راحت باشید اگر روی صندلی نشسته‌اید می‌توانید پاهایتان را آویزان بگذارید فقط یادتان باشد که کف پایتان به زمین نچسبیده باشد یا حتی می‌توانید دراز بکشید البته به شرطی که خوابتان نرود! اما بهترین وضعیت چهارزانو است و تا جایی که می‌توانید سعی کنید به جایی

تکیه ندهید چون باعث ایجاد احساس خواب آلودگی می‌شود. کمرتان را صاف کنید و یک نفس عمیق بکشید.

تمرکز کنید

چشماتان را ببندید و سعی کنید آرام باشید. اتفاقاتی که فکرتان را درگیر کرده را در ذهن بیاورید و بدون اینکه بخواهید به جزییاتش فکر کنید به کناری ببرید. حالا نفس‌های عمیق‌تر بکشید و روی صدای دم و بازدمتان تمرکز کنید فقط صدای نفستان را گوش دهید و به آن فکر کنید. تمام کاری که در مراقبه باید انجام دهید دور کردن فکرهای روزمره و کنار زدن آنهاست. باید تمرکز کنید که هیچ فکری در ذهنتان نباشد. در مراقبه به روش‌های مختلفی این کار را انجام می‌دهند مثلاً از ماترا که یک صدای بی‌معنی است و آن را مدام تکرار می‌کنند تا بر روی آن تمرکز کنند و فکرتان را از مسایل حاشیه‌ای دور کنند. در اینجا می‌توانید از هر روشی که راحت هستید تمرکزتان را پیدا کنید. تنها چیزی که مهم است این است که روی هیچ چیز تمرکز نداشته باشید و به نظر ما تمرکز بر روی تنفس یک روش عالی است

عمیق تر شوید

همانطور که به صدای دم و بازدمتان فکر می‌کنید (با چشمان بسته) بالای سرتان را ببینید یعنی انگار از بالا خودتان را نگاه می‌کنید. همزمان صدای نفس کشیدنتان را هم گوش کنید حالا نگاهتان را به سمت پایین بیاورید. به جریان دم و بازدم فکر کنید به مسیری که اکسیژن‌ها طی می‌کند از لحظه‌ای که وارد بینی می‌شود و گردشی که در بدن دارند، وقتی که وارد قلب می‌شود و تبدیل به کربن دی‌اکسید می‌شوند و تا زمانی که از بینی خارج می‌شوند. با این جریان همراه شوید بیشتر بهش فکر کنید ببینید که شش‌هایتان را سبک و پر از هوا می‌شود مغزتان را ببینید که با اکسیژن تازه می‌شود و کربن‌دی‌اکسیدی که خارج می‌شود