

مراقبه چیست و چه تأثیری در بدن دارد؟

Page | 1

مراقبه شاید در ابتدا سخت و بی‌فایده به نظر برسد، اما با شروع آن و مشاهده‌ی اثرات مثبتی که بر ذهن و جسم دارد به انجام آن ترغیب می‌شوید. برای شروع می‌توانید از روزی دو دقیقه شروع کنید. همین مقدار کم، به مرور زمان به یک عادت دائمی و پایدار تبدیل می‌شود. شاید دو دقیقه مراقبه تأثیر قابل توجهی نداشته باشد، اما این کار را به یک عادت روزانه تبدیل می‌کند.

اما مراقبه چطور باعث آرامش جسمی و روحی ما می‌شود؟ این عادت چطور می‌تواند بر ذهن و مغز ما تأثیرگذار باشد؟ ابتدا باید به یک سؤال اصلی و مهم پاسخ دهیم

مراقبت یعنی چی؟

اول این قانون رو به یاد بسپاریم که بر هر چیز که تمرکز کنیم، انرژی آن را دریافت می‌کنیم.

از صبح شروع می‌کنیم. از خواب بیدار می‌شویم، می‌رویم مسواک می‌زنیم و در همان حال به صد تا مسئله فکر می‌کنیم غیر از مسواک زدن. بعد صبحانه می‌خوریم در حالی که فکرمان هزار جای دیگه است غیر از صبحانه خوردن. بعد... در واقع هر کاری که داریم انجام می‌دهیم به همه چیز فکر می‌کنیم غیر از همان کار. این باعث می‌شود انرژی پنهان کارها را دریافت که نمی‌کنیم، هیچ! کلی هم انرژی ذخیره شده مان را الکی خرج می‌کنیم!

شاید از مراسم چای در چین یا ژاپن شنیده باشید. آن در واقع یه جور مراقبه در لحظه‌ی ابدی اکنونه.

فرادید | مدیتیشن و یا مراقبه " تمرینی برای مغز " به شمار می‌رود. مراحل اولیه مراقبه بسیار ساده هستند مانند، تمرکز در یک دوره زمانی کوتاه بر روی دم و بازدم (تنفس)، اما انجام مراقبه همیشه به این سادگی نمی‌باشد. این تنها مخصوص افراد مبتدی است، تنها در زمان هایی خاص انجام مدیتیشن می‌تواند مفید باشد.

در حال حاضر در جهان روش‌ها و اسلوب متعددی در انجام مدیتیشن وجود دارند که به صورت رایگان در سایت هایی مانند یوتیوب در دسترس هستند؛ و این یک خبر خوب برای شما است، زیرا فرد مراقبه کننده یکی از روش‌ها را انتخاب می‌کند و با مهارت پیدا کردن در یکی از روش‌ها به راحتی می‌تواند شیوه‌های آن را در زندگی به کار بگیرد و از آن بهره ببرد.

به گزارش فرادید به نقل از دکتر اکس، حال فکر می‌کنید نکته قابل توجه در انجام مراقبه چیست؟ انجام مراقبه به شما کمک می‌کند تا مشکلاتی را که بر سر راه وجود دارند را مشخص کنید و به سادگی آن‌ها را حل کنید.

سال‌های بسیاری است که تمرین‌های گوناگون و روش‌های متعددی برای انجام مراقبه، وجود دارند. مدیتیشن و یا مراقبه به عنوان " داشتن آرامش در تفکر و اندیشه " توصیف می‌شود که می‌تواند با اهداف مذهبی و یا بدون آن در ذهن انجام شوند.

اکثر افراد مدیتیشن را یکی از راه کارهای برای تمرین و تقویت تمرکز ذهن و یادگیری می‌دانند، و حتی در بعضی مواقع فرد وارد جلسه می‌شود، جلسه‌ای است که برای ذهن پیش می‌آید، این حال ممکن است نه بی‌علت، ولی خود به خودی و بدون این که شخص کاری انجام داده باشد رخ دهد، و می‌تواند در پی سلوکی که شخص پی می‌گیرد بوجود آید.

تمرینات مراقبه دارای مزایای سلامتی فراوانی است و بسیار فراتر از کنترل استرس است. در این مقاله، اثرات مطلوبی که انجام مراقبه می‌تواند منجر به رفاه زندگی فردی شما شوند، بیان شده اند.

مزایای انجام مراقبه

مراقبه یکی از روش‌های موثری است که می‌تواند همراه با تغییراتی در مغز فرد باشد، و این مسئله با عنوان "انعطاف پذیری مغز" در زمینه علوم اعصاب بارها اثبات شده است. انعطاف پذیری مغز توصیف می‌کند که چگونه مغز می‌تواند تغییر کند و خود را با الگوهای فکری، محیط و تجربیات سازگار کند.

اندیشه و درک ما در مورد زندگی به ما کمک می‌کنند تا ساختار فیزیکی مغز شکل بگیرد. به عبارت دیگر، بیشتر افراد امروزه شما را به داشتن تفکر مثبت تشویق می‌کنند که با انجام مراقبه دسترسی به آن‌ها امکان پذیر است. داشتن تفکری مثبت درباره مسائلی که در آینده اتفاق می‌افتند و جهان را به شیوه‌ای خوشبینانه‌تر نشان می‌دهند.

اثرات مراقبه بر بدن انسان

انجام مراقبه همچنین تاثیرات مطلوبی بر کاهش استرس، سطوح کورتیزول و همچنین بهبود سلامتی در شرایطی مربوط به اثرات منفی استرس، دارد. در سال ۲۰۱۴، تیمی پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز گزارشی را منتشر کردند که نشان می‌داد که مزایای انجام مراقبه می‌تواند بسیار فراتر از آنچه باشد که در دهه‌های مختلف بیان شده است، برخی از اثرات مطلوب مراقبه که نتیجه آزمایش‌های بالینی بوده اند عبارتند از:

- کاهش خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن
- کاهش درد
- بهبود بخشیدن به کیفیت خواب
- کاهش سر دردها
- کمک به بهبودی بیماری‌های مزمن مانند سرطان و مشکلات قلبی
- درمان اختلالات روانی مانند اختلالات دو قطبی، افسردگی و اختلالاتی در تغذیه

- کاهش التهابات و تقویت سیستم ایمنی
- افزایش بهره وری در کار
- تقویت احساسات مثبت در فرد از جمله حس خوشبختی، ارتباط با دیگران، تناسب اندام، آرامش، صلح و محبت
- مبارزه با افسردگی و اضطراب
- کاهش سطح کورتیزول
- کمک به درمان اختلالات در یادگیری مانند ADHD
- بهبود حافظه، تمرکز و عملکرد ذهنی

انواع مراقبه

مراقبه‌ی هدایت شده: در این شیوه، آموزش‌های کلامی از طریق یک مربی ارائه می‌شود.

مراقبه‌ی متحرک:

این شیوه از مراقبه موجب آرامش ذهن می‌شود و توجه را به آنچه در لحظه در حال انجام است، متمرکز می‌کند. این شیوه برای کسانی مناسب است که زمان کافی برای مراقبه‌های طولانی‌مدت و نشسته ندارند.

مراقبه‌ی حسی:

در این مراقبه، ذهن روی تصاویر، صداها، مزه‌ها، بوها و سایر محرک‌های فیزیکی متمرکز می‌شود.

مراقبه‌ی تمرکزی:

نکته‌ی کلیدی در این شیوه از مراقبه این است که بفهمیم ما، افکار، احساسات و عملکردمان نیستیم. تمرکز ذهن روی خودِ ذهن است.

روش‌هایی برای انجام مراقبه در محیط کار

زودتر از خانه خارج شوید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان برای مراقبه در ماشین در نظر بگیرید. یک مکان آرام و ساکت پیدا کنید. این مکان می‌تواند یکی از اتاق‌های خالی شرکت یا بیرون از محل کار باشد. به این ترتیب، می‌توانید زمان استراحت خود را به زمانی برای مراقبه تبدیل کنید.

به فایل‌های صوتی مراقبه گوش دهید.

اگر سر کار نمی‌توانید میز خود را ترک کنید، همان‌طور که سر جای خود نشسته‌اید، روی یک شیء که مقابل‌تان قرار دارد، تمرکز کنید و چند نفس عمیق بکشید.

آموزش مراقبه و انواع روشهای مراقبه

تمرین اول: برای خودمان یه استکان چای بریزیم.

با دقت سعی کنیم فقط به کاری که داریم انجام می‌دهیم، فکر کنیم. بعد در یه جای آرام بنشینیم و با آرامش چای را میل کنیم. به این فکر کنیم که با هر جرعه‌ی چای، همه‌ی انرژی موجود در آن را دریافت می‌کنیم و لذت می‌بریم. به لحظه‌ی خوردن چای دقت کنیم. (اگه فکر دیگه‌ای آمد در ذهنمان، خودمان را شمامت نکنیم. فقط آرام سعی کنیم دوباره به خوردن چای برگردیم.) بعد از اتمام، حتماً در دفتر مراقبه از خودمان تشکر کنیم.

تمرین دوم: مراقبه کنیم در زمان مسواک زدن فقط به مسواک زدندان فکر کنیم.

سعی کنیم از این کار لذت ببریم.

تمرین سوم: مراقبه کنیم زمان خوردن غذا فقط به خوردن غذا فکر کنیم.

مجسم کنیم با هر لقمه، انرژی موجود در غذا به همه ی سلول های بدنمان می رسد. از هر لقمه ی آن لذت ببریم.

نکته: غذایی که با مراقبه خورده می شود هرگز باعث چاقی های موضعی نمی شود. (در واقع وقتی ما غذا می خوریم در حالی که به صد چیز غیر از خوردن غذا فکر می کنیم، باعث انباشته شدن آن در جاهای نامناسب می شود.

بر عکسش هم صادقانه. یعنی کسانی که هر چیزی که می خورن، چاق نمی شن، اگر روی غذا خوردن آگاهانه، مراقبه کنن، همه ی انرژی موجود در غذا رو دریافت می کنند. حتی می توانیم مجسم کنیم که دوست داریم غذا در چه قسمتی از بدن ما باعث چاقی بشود! وقتی داریم غذا می خوریم در دلمان با لقمه هاما حرف بزنیم! از لقمه ی نان و پنیر صبحمان بخواهیم که همه ی نیروش را به ما انتقال بدهد. (نخندید! جدی می گم! این یکی از مراقبه های هندوهاست!)

تمرین چهارم:

این تمرین برای سیگاری هاست. اگر روی کشیدن هر سیگار مراقبه کنیم، خیلی زودتر ارضا می شید و به تدریج تعداد سیگار هاتون کم و کمتر می شه. به تدریج خودمان را عادت بدهیم که هر کاری که داریم انجام می دهیم، فقط به آن فکر کنیم و تصور کنیم با این کار همه ی انرژی نهفته در آن کار را داریم دریافت می کنیم. خیلی سخته، اما شدنی می باشد! شاید باورمان نشود اما به تدریج حتی از کارهایی که دوست نداشتیم، به شدت لذت می بریم.

این قانون رو به یاد بسپاریم: بر هر چیز که تمرکز کنیم، انرژی آن را دریافت می کنیم.