

مراقبه و بهبود سلامت

کاهش یافته بود.

شکلی از «مدیتیشن آگاهانه» وجود دارد که افراد به صورت کاملاً آرام و بی صدا می‌نشینند و از طریق مدیتیشن، به تهذیب و پالایش افکار و ذهن‌شان می‌پردازند. علم پزشکی معاصر تأیید کرده است که مراقبه می‌تواند تمرکز و توجه را افزایش داده و به طور مؤثری بر کاهش استرس اثر بگذارد و حتی بیماری‌های مزمن را تسکین بخشیده و کاهش دهد. در سال ۱۹۷۹ دکتر «جان کابات زین» سرپرست مرکز توجه و هوشیاری دانشگاه پزشکی «ماساچوست»، در خصوص مدیتیشن هوشیارانه، سخنانی ایراد نمود. او کلاس‌هایی با بیش از ۴ هزار نفر در دوره‌های هفته‌ای «کاهش استرس و برنامه‌های ریلکسیشن» برگزار نمود. تحقیق‌ها حاکی از آن بود که نیروی شفابخشی مدیتیشن هوشیارانه، می‌تواند برای بهبود مشکل‌های فیزیولوژیکی و پزشکی هم‌چون سردردها، فشار خون بالا، کمردرد و بیماری‌های قلبی به کار برده شود چراکه همه‌ی این‌ها مربوط به استرس هستند.

حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا افرادی که بیمار نیستند هم نیاز است که مدیتیشن کنند؟ از طریق مطالعه بر روی راه‌بانانی که در طول تمام زندگی‌شان مدیتیشن کرده بودند، پژوهشگران دریافتند که مدیتیشن می‌تواند توانایی شناخت و ادراک را بالا ببرد. اگر شما کسی هستید که همیشه در قلب‌تان وقایع گذشته را حفظ می‌کنید و نگران اتفاق‌های آینده هستید، مراقبه می‌تواند روی درک شما از امور، اثر گذاشته و این امکان را به شما بدهد که خلق و خوی خوبی را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ نمایید. کسانی که یک ساعت مدیتیشن روزانه را برای مدت هشت هفته انجام داده بودند، واکنش‌های ایمنی بسیار قوی از خود نشان دادند و ساختار مغزشان در رابطه با تفکر مثبت، رشد کرده بود.

در سال‌های اخیر، روش تزکیه‌ی «فالون گونگ»، که پیروی از اصول «راستی، شفقت و بردباری» را در زندگی روزمره تأکید می‌کند، در دنیا انتشار یافته است و برای رسیدن به ذهنی آرام، تأکید بر مدیتیشنی خاص و هوشیارانه می‌نماید. در این نوع مدیتیشن، فرد در حالت نشسته به صورت پاهای ضرب‌درشده و با کمربند صاف و چشمان بسته، همراه با یک موسیقی آرام و مخصوص، به انجام مدیتیشن پرداخته و پس از اجرای چند حرکت، به حالت سکون ذهن می‌رود ولی آگاهی خود را از این که در حال مدیتیشن است، در تمام مدت تمرین حفظ می‌کند.

کوشش و تقلا در این دنیای مادی، ذهن و جسم ما را فرسوده کرده و از پای درمی‌آورد. اگر بتوانیم از طریق مدیتیشن معنوی، یک سرزمین پاک را در ذهن‌مان ایجاد کنیم، شاید قادر باشیم دنیایی بی‌افرنیم که از این دنیای مادی فراتر رود.

منبع: www.pureinsight.org

مترجم: دکتر معصومه خسروی
عضو هیأت علمی دانشگاه

مدیتیشن (مراقبه) در ذهن مردم، تداعی‌گر ریلکسیشن یا آرامش درونی است. در مقاله‌ای تحت عنوان «مدیتیشن، مغز را ارتقاء می‌دهد» که در نوامبر ۲۰۰۵ در مجله‌ی «دانشمندان جدید» چاپ شده بود، دانشمندان اظهار داشتند که انجام مدیتیشن، فایده‌های زیادی دارد و باعث بهبود سلامتی و حتی بهبود ساختار مغز می‌گردد. طبق گزارش حاصل از این مقاله، کسانی که به طور مرتب به انجام مدیتیشن مشغول‌اند، احساس می‌کنند که انرژی زیادتری را دریافت کرده و به خواب کم‌تری نیازمندند.

دانشمندانی از دانشگاه «کنتاکی» طی مطالعه‌ای، ۱۰ نفر را به طور داوطلبانه برای بررسی چنین ادعاهایی مورد بررسی قرار دادند. آن ۱۰ نفر قبل از آزمایش، تست شدند و سپس ۴۰ دقیقه همه‌ی آنان در موقعیت‌هایی هم‌چون خوابیدن، مدیتیشن، خواندن و یا مکالمه‌ای سبک و آرام قرار گرفتند و پس از آن دوباره تست شدند. همگی می‌دانیم که ۴۰ دقیقه خوابیدن، فرد را پرانرژی‌تر می‌کند و مقداری زمان می‌گیرد تا پس از خواب، به طور کامل هوشیار شود. آن چه که باعث شگفتی این دانشمندان شد، این بود که مدیتیشن، منجر به بهبود فوری عملکرد آن افراد می‌شد، با وجود آن که هیچ کدام از آزمودنی‌ها از قبل مدیتیشن نکرده بودند. البته دانشمندان در مورد چگونگی تأثیر مدیتیشن بر بهبود عملکرد، نظری ندادند.

در مقاله‌ی علمی دیگری که در مجله‌ی «دانشمندان جدید» تحت عنوان «اگر مدیتیشن خوب است، خدا آن را بهتر می‌کند» که در سپتامبر ۲۰۰۵ چاپ شده، آمده است: «درحالی که مدیتیشن، ریلکس می‌کند، مدیتیشن معنوی بیش‌تر ریلکس می‌کند.» طبق این گزارش، محققان، دانشجویان دانشکده‌ای را به طور داوطلبانه به آزمایش تقسیم کردند. اولین گروه، روی «خدا عشق است» یا «خدا صلح است» تمرکز کرده دوم، روی عبارت «من خوشحالم» یا «سرحالم» تمرکز کردند و از گروه سوم خواسته به هنگام مراقبه، فقط ریلکس کنند. نتیجه‌ها داد که آزمودنی‌هایی که در گروه

مدیتیشن معنوی بودند (گروه اول)، پیشرفت و بهبود بیشتری در سلامت جسمی و ذهنی‌شان نسبت به گروه‌های دیگر نشان دادند و فشارهای روانی و حتی دردهای فیزیکی‌شان

