



ابوالفضل امیردیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

چگونه آرامش را به خود بازگردانیم؟

مراقبه، ویژه‌ی افراد پرکار و طبیعی

و فقط نفس‌های عمیق می‌کشیم. به این ترتیب آرامش می‌یابیم و حواسم را جمع کاری می‌کنم که باید انجامش دهم».

او در کنار برنامه‌ی درمانی قلب خود، به ورزش و یوگا هم می‌پردازد و عمدتاً به خوردن مواد غذایی گیاهی رو می‌کند و می‌افزاید: «حال که ۵۲ سال دارم، باید بگویم که از میان تغییراتی که در زندگی‌ام به عمل آورده‌ام، مراقبه بیش از هر چیز به کمک شتافته و موجب شده است که آرام‌تر و مطمئن‌تر شوم».

لئونارد دیلینگ، کارش لوله‌کشی است. او می‌گوید: «من در این ناحیه، تک و تنها به ده ساختمان می‌رسم و روزی بین ده تا شانزده ساعت به شدت کار می‌کنم».

حرفه‌اش طاقت فرسات و فرصت سر خاراندن ندارد. با این همه، لئونارد با خونسردی صبح را شب می‌کشد می‌کند و مشکلات را تبسم کنان از پیش پایش برمی‌دارد.

لئونارد ویلینگ، لوله‌کشی است که به **مراقبه**^(۱) می‌پردازد. ویرجینیا، همسر او اظهار می‌دارد: «او هیچ‌گاه آرام و قرار نداشت. کم مانده بود در چهل سالگی سکتته‌ی مغزی کند». بیماری قلبی

در خانواده‌ی آنها سابقه داشت، از جمله، پسرعمویش که به سبب بالا بودن فشار خون

و کلسترول در چهل سالگی چشم از جهان

فرو بست. لوله‌کش یاد شده بیمار و درمانده

گردید و ناچار شد دست به کاری زند. سپس

دریافت که شرکت بیمه هزینه‌ی درمان و دشوار قلبش را می‌پردازد و این عمل با مراقبه همراه بود.

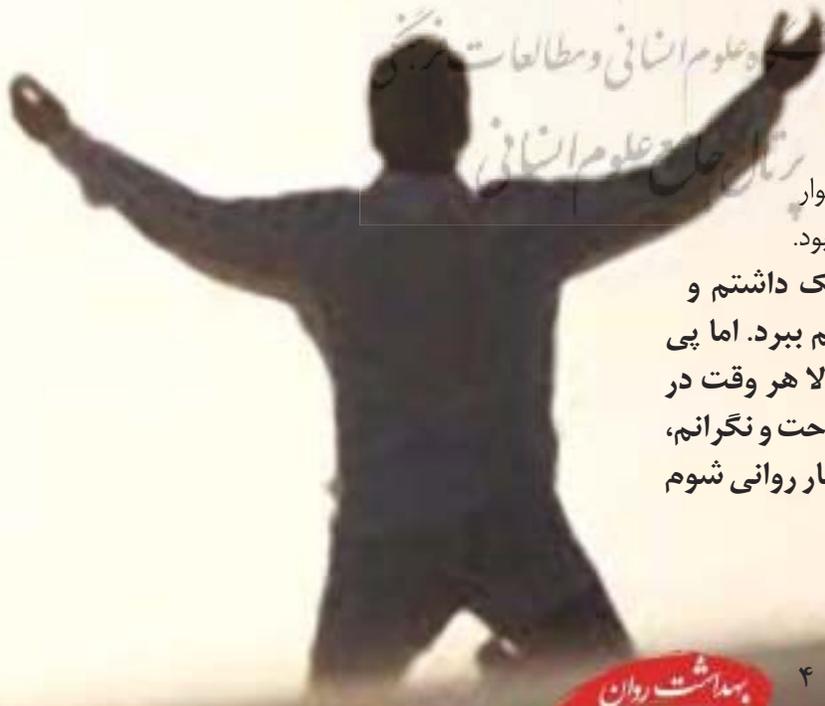
دیلینگ می‌گوید: «من به مراقبه شک داشتم و

فکر می‌کردم که شاید با این کار خوابم ببرد. اما پی

بردم که به واقع عمل آسانی است. حالا هر وقت در

وضعی قرار می‌گیرم که فکر می‌کنم ناراحت و نگرانم،

به خود می‌گویم که نباید دستخوش فشار روانی شوم



شصت تا هشتاد درصد مراجعان به متخصصین مراقب بهداشت به خاطر فشار روانی است. به وسیله داروها و اعمال جراحی نمی توان این گونه بیماری ها را آن طور که باید و شاید، درمان کرد. لیکن آنها در برابر رهیافت های جسم و روان مانند مراقبه، واکنش مطلوبی از خود می نمایانند



به رشته‌ی تحریر درآورد که در زمره‌ی کتاب‌های پر فروش شد. وانگهی، به تاسیس مووسسه‌ی جسم و روان در شهر بوستون مبادرت ورزید. او می‌گوید: «شصت تا هشتاد درصد مراجعان به متخصصین مراقب بهداشت به خاطر فشار روانی است. به وسیله داروها و اعمال جراحی نمی توان این گونه بیماری ها را آن طور که باید و شاید، درمان کرد. لیکن آنها در برابر رهیافت های جسم و روان مانند مراقبه، واکنش مطلوبی از خود می نمایانند».

بنسون، بازتاب آسودگی را زمانی مشخص می‌سازد که تنشی از عضله‌ها، رها می‌گردد و کاهشی در اندیشه‌های اضطراب‌آلود است و آن طور که بعدها کشف کرد، فعالیت هورمون‌ها فشار روانی تضعیف می‌شود. وی و سایر پژوهندگان شروع به آزمودن دارو درمانی جهت دیگر بیماری‌ها کردند و طی سالیان متمادی، دلایل علمی، نمایشگر شمار زیادی از مزایا به شرح ذیل بوده‌اند:

درمان میگرن:

بر پایه‌ی تحلیل انبازه (کنسرسيوم) سردرد ناشی از ده بررسی انتشار یافته، از بسامد یا شدت میگرن مبتلایان بدین عارضه، بعد از تحت مراقبه قرار گرفتن به عنوان درمان، ۳۲ درصد کاسته شده بود.

تسکین بیماری پوستی به نام سوریاژیس:

بر اساس پژوهش انتشار یافته در نشریه‌ی روان‌پویایی، میزان بهبودی گزنده‌های وارده به بیمارانی که هم‌زمان با گوش دادن به نوار مراقبه، تحت نومانی فرابنفش قرار گرفته بودند، چهار برابر سریع‌تر از دیگران بود.

لوله‌کش مورد بحث چهار زانو نشسته و آواز سر می‌دهد. اگر سراغ بگیرید، در می‌یابید که آتش‌نشانان، مادران، کارگران فنی و پرستاران به تمرین دیرین خود روی می‌آورند تا فشارهای روانی و تنش‌های ناشی از وضع ناآرام‌شان را تسکین بخشند. شمار افرادی که در آمریکا به مراقبه‌ی متعادلی (مکاشفه‌ی برین) (تی. ام) (۳) - می‌پردازند (که تنها یکی از چندین روش شمرده می‌شود) ۱/۵ میلیون تن از آن جمله ۶۰۰ پزشک است. مووسسه‌ی ملی بهداشت (ان. آی. اچ) (۳) ۸ میلیون کمک مالی به دانشکده‌ی پزشکی «ماهاریشی و دیک» واقع در فیرفیلد ایالت اوهایو اعطا کرده است تا پیرامون شفای طبیعی از جمله مکاشفه‌ی برین (مراقبه‌ی متعالی) به مطالعه بپردازد.

آمریکایی‌ها به دلایلی از مراقبه استقبال می‌کنند که فراتر از توانایی‌شان در تسکین فشارهای روانی است. آنان، مانند لئونارد دیلینگ، موقعی که می‌کوشند بیماری قلب‌شان را درمان کرده، میگرن‌شان را مهار ساخته، فشار خون‌شان را کاسته یا از دردی مزمن رهایی یابند، یا از عهده‌ی مداوای سرطان برآیند، تصادفی بدان برخورد می‌کنند و هم‌چون لئونارد، مدت‌ها بعد از رفع مشکلات، به کارشان ادامه می‌دهند زیرا مراقبه در سایر ابعاد زندگی‌شان تاثیر دارد.

مراقبه، نخستین بار در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰ و اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰، توجه دانشمندان آمریکایی را به خود جلب کرد و آن زمانی بود که یک متخصص قلب و عروق به نام هربرت بنسون شروع به آموزش این فن به بیماران قلبی کرد. هنگامی که نتایج آزمایش‌های به عمل آمده، کاهش فشار خون و فشار روانی را نمایان ساخت، پزشک مزبور چنان تحت تاثیر قرار گرفت که یافته‌هایش را در کتابی تحت عنوان «واکنش تن آرامی» (۴)

در سال ۱۹۹۵، دلایل کافی
به دست آمده حکایت از
آن داشت که طبق
توصیه‌ی مووسسه‌ی ملی
بهداشت، روش‌های
تن آرامی هم‌چون مراقبه
در کاستن از درد و رنج
بیماران رنجور از دردهای
مزمن موثر است



در کلاس مراقبه‌ی شش‌هفته‌ای ویژه‌ی کارکنان او را از این تنگنا رهانید. امروزه وی در پشت میزش به مراقبه پرداخته و در می‌یابد که می‌تواند به هر کاری توجه کامل نموده و در مورد آنچه رخ می‌نماید، دلهره به خود راه ندهد. پیامد امر بدان جا رسیده است که چند و چون کارش بهبود یابد. در این زمینه می‌گوید: «فراگیری مراقبه به من یاری کرده است که کارآمدتر شوم».

ساکی ساتتورلی، مدیر اجرایی برنامه‌ی کاهش فشار روانی و مراقبه‌ی مرکز پزشکی وابسته به دانشگاه ماساچوست دچار شگفتی نمی‌شود وقتی که اظهار می‌دارد: «مراقبه‌هایی که به سبب نگرانی صورت می‌گیرد، بستگی به توجه بدن چیزی دارد که در این لحظه روی می‌دهد». اومی‌افزاید: «ما بیشتر وقت مان را در هدایت‌گر خودکار می‌گذرانیم، نگران آینده‌ایم یا از گذشته عذاب می‌کشیم».

گویی اجرای دست‌جمعی مراقبه نیز به مردم یاری می‌کند به هم نزدیک‌تر شده و در عین حال کارا تر شوند. یکی از آتش‌نشانان ۴۶ ساله‌ی کالیفرنیا موسوم به باب هاگ این موضوع را تایید کرده و ابراز می‌دارد: «ما با هم جورتر گشته و در کنار یکدیگر آرام‌تر شده‌ایم». به گفته‌ی نام‌برده: «آتش‌نشانان تمرین یوگا و مراقبه را آغاز کردند زیرا به نرمش‌پذیری نیاز داشتند». وی اضافه می‌کند: «ما پی بردیم که مراقبه، تاثیر آرامبخشی روی همه‌مان داشت به طوری که طی هشدار و هراس جدی، در کنار هم ماندیم و لرزه بر اندام‌مان نیفتاد».

کسی خواه بیمار باشد و یا فقط تحت فشار قرار گیرد - بیست و یا بیست و دو دقیقه مراقبه برایش چاره‌ساز است. زنی در خلال نخستین دوران زایمانش از این راه کار بهره برد و در نتیجه دچار زایش پیش از موعد نشد. وی که به بستر افتاده بود، این مراقبه را

درد مزمن:

در سال ۱۹۹۵، دلایل کافی به دست آمده حکایت از آن داشت که طبق توصیه‌ی مووسسه‌ی ملی بهداشت، روش‌های تن آرامی هم‌چون مراقبه در کاستن از درد و رنج بیماران رنجور از دردهای مزمن موثر است.

درمان سرطان:

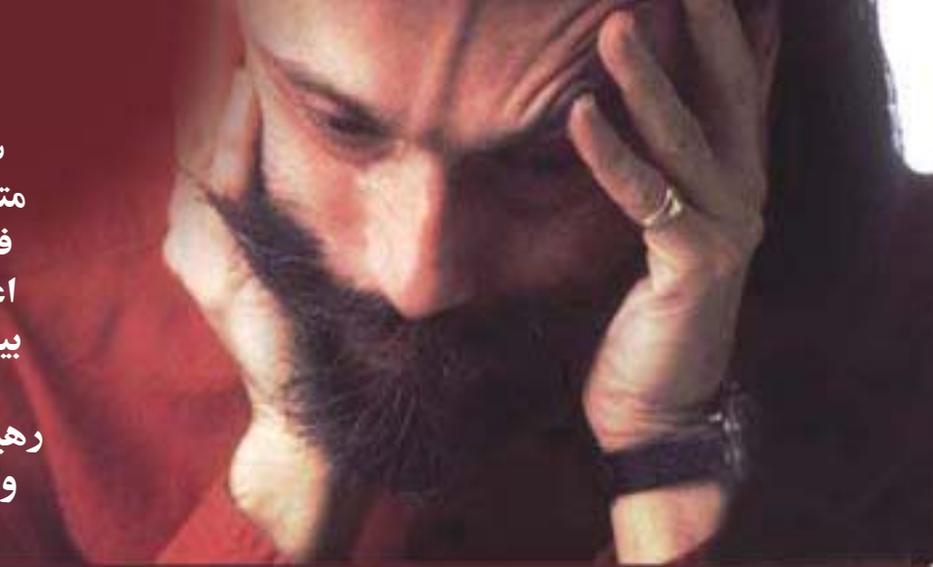
به رغم اینکه مراقبه، علاج سرطان نیست، ولی در عین حال نه تنها از درد مزمن می‌کاهد بلکه به مردم می‌فهماند که شیمی‌درمانی، درد و عوارض جانبی را بهتر مداوا می‌کند. چه سان آرام نشستن، چنین قدرتی دارد؟ کارشناسی توضیح می‌دهد که مراقبه بر فعالیت مغز، به ویژه در دستگاه حاشیه‌ای عصبی، که سوخت و ساز، فشار خون، میزان تنفس و ضربان قلب را مهار می‌کند، اثر می‌نهد.

آلیس دومار، روان‌شناس دانشکده‌ی پزشکی هاروارد، شاهد چنین دگرگونی‌های اصلی شده است. وی یک سال از عمر خویش را به عنوان بخشی از پایان‌نامه‌ی دکترای خویش در اتاق عمل گذرانده و سرگرم آموختن تنها دو دقیقه مراقبه‌ی تنفس به بیمارانی گردید که قرار بود عمل شوند.

او می‌گوید: «آثار اضطراب بیماران کمتر شد و اینان به نحو مطلوب‌تری از پس جراحی برآمدند. پزشکان از این وضع رضایت داشتند زیرا بیماران مقدار فشار خون‌شان کاهش یافت و زمان جراحی زیاد طول نکشید».

اکنون تمام امریکا از مزایای مراقبه سود می‌جوید. فردی، مسوولیت انجام چند وظیفه را بر عهده داشت و در نتیجه دست‌خوش اضطراب شده و نمی‌توانست خوب بیندیشد. شرکت

شصت تا هشتاد درصد مراجعان به متخصصین مراقب بهداشت به خاطر فشار روانی است. به وسیله داروها و اعمال جراحی نمی توان این گونه بیماری ها را آن طور که باید و شاید، درمان کرد. لیکن آنها در برابر رهیافت های جسم و روان مانند مراقبه، واکنش مطلوبی از خود می نمایانند



سینه تان را منبسط گردانید. سپس از طریق بینی یا دهان هوا را آهسته خارج سازید و در پایان بازدم، عضلات شکم را منقبض کنید تا همهی هوا را از شش ها بیرون دهید.

۴- چیزی را انتخاب کرده و روی آن تمرکز کنید.
مثلا شعله ی شمع، شاخه ای گل یا یک تصویر یا با شمارش تعداد دم و بازدم، حواس خودتان را جمع تنفس تان کنید. تا پنج شماره آهسته نفس بکشید، بعد با همین شماره نفس تان را خارج سازید. اگر فکرتان پریشان شد، آن را مجددا و آرام به تنفس تان - یا هر چیز دیگری که برای مراقبه برگزیده اید - متمرکز کنید.

چنان که مایل باشید، نمی توانید توجه تان را روی واژه یا گروه (عبارت) معنی دار - معروف به ذکر و ورد جلب کرده و آن را به طور هم زمان با تنفس، در دل، ادا کنید. به عنوان مثال موقع دم به فکر «آرامش» بوده و هنگام بازدم در اندیشه ی «لبخند» باشید. یا عبارت مذهبی یا بخشی از دعایی را بر زبان آورید. مراقبه ی روزانه را با ده دقیقه یا یک ساعت آغاز کنید، هر چند کارشناسان بر این باورند که حتی چند دقیقه مراقبه هم برای این عمل مفید است.

پانوشت ها:

- ۱- مراقبه 1-Meditation
- ۲- مکاشفه ی برین (تی ام) 2-Transcendental Meditation
- ۳- مووسسه ی ملی بهداشت (ان آی اچ) 3-NIH = National Institute of Health
- ۴- واکنش تن آرامی 4-The Relaxation Response
- ۵- حالت لوتوس 5-Lotus Position

روزی چند بار انجام داد و سه هفته بعد، نوزادش پس از طی مراحل جنینی، چشم به جهان گشود. به قول بانوی مذکور: «توان واقعی مراقبه نه تنها از وقتی که صرف اجرای رسمی آن می گردد، به دست می آید، بلکه حاصل درس هایی است که از این روش گرفته می شود و در سراسر روز تن آرامی و آگاهی نصیب آدمی می سازد. تمام آنچه را که شما احتیاج دارید این است که توانایی و ظرفیت تنفس را داشته باشید و در نتیجه می توانید هر موقع و هر جایی به مراقبه پرداخته و شاهد مزیت واقعی در زندگی خویشتان باشید.

بی درنگ مراقبه کنید:

مراقبه، عملی غریب و دشوار نیست که به مناجات، خیره به پایین شدن یا به حالت نیلوفر (حالت لوتوس در یوگا) ^(۵) نشستن نیاز داشته باشد. در واقع اگر پیایی دعایی بر لب آورده یا برای مدتی به چیزی - هم چون آتش (در هوای آزاد) یا اقیانوس چشم دوخته اید - بنابراین در حال حاضر، شیوه ی تعویق و مراقبه کردن را می دانید.

چنانچه مایلید جدی تر تمرین کنید، اصول اساسی اش ساده اند:
۱- راحت بنشینید. رسم بر این است که چهار زانو روی متکای گرد و کوچکی در کف اتاق بنشینید. اگر ناراحت می شوید، چند راه دیگری هست از آن جمله دراز کشیدن به پشت یا توی صندلی پشت صاف و روی دو پا نشستن.

۲- ستون فقرات خود را صاف کرده و تصور کنید که طنابی از سقف آویزان است که به سرتان بسته شده و شما را نگه داشته است.

۳- از راه بینی نفس عمیقی بکشید تا اینکه هوا، ریه های تان را کاملا پر کرده و شکم و تمام حفره ی قفسه ی