



مجله
روانشناسی

مدیتیشن بیش از پنج هزار سال قدمت دارد و تقریباً رد پای آن در تمام فرهنگها (ملی و بومی) دیده می شود.

در فرهنگ کشور ما، در متون عرفانی و معنوی و نیز در تصوف، از آن به «تعمیق و مراقبه» یاد شده است. در هر فرهنگ نوع به خصوصی از مدیتیشن متناسب با شرایط روحی و روانی و اقلیمی آن ملت، انجام می شود؛ از ذکر (مانترا) گرفته تا شیوه هایی همچون پندار مدار، بدن مدار، حس مدار یا تنفسی، صوتی یا تصویر ذهنی، توأم با حرکات بدنی، سکوت با چشم بسته، ذن بودیسم و یا تکنیکهای مراقبه چینی با چشم باز.

استعمارگران غربی، وقتی پس از قرنهای استعمار کشورهای شرق، مجبور به ترک مستعمره های خود شدند، شواهد و مدارکی از عادات و روشهای سری که منجر به قدرتهای روحی و روانی مردم آن دیار می شد را با خود بردند و روزی که ابزار کالبد شکافی و کشف پتانسیلهای ناشناخته و سری این تکنیکها را به دست آوردند، آنها را برای استفاده محققان و پژوهشگران خود در درجه اول و صدور به

پروژه
کاوش علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رسال جامع علوم انسانی

مؤلف: منوچهر البرزی

مدیتیشن را به
تمرینات تیم های
ورزشی وصل کنیم

همان کشورهای شرقی و جهان سوم و ایجاد منبع درآمد جدید، به نام خود ثبت کرده و تنوع‌هایی در بیان آن ایجاد کردند:

- معرفی علمی یا شبه علمی تأثیر هر تکنیک.
- شرح تکنیک‌ها و حالات ناشی از انجام مرتب آن، به زبان ساده و رایج.
- قرار دادن تصاویر زیبا در کتابهای نفیس شرح تکنیک.

آنان این تنوع‌های ممکن را نه برای یکبار بلکه به کرات همچنان ارائه دادند.

لذا استقبال مردم مملوء از اضطراب و استرس جهان گرفتار فن‌آوری و تکنولوژی، از این اساتید و کتابها و مدارک، بسیار زیاد است.

مدیتیشن چیست و چه می‌کند؟

مدیتیشن انضباط دست کشیدن از تقلای بیهوده ذهن و بدن می‌باشد. به عبارتی فراهم کردن آرامش از طریق هیچ کاری نکردن است. مدیتیشن ابتدا با هیچ کاری نکردن آغاز می‌شود و بعد رفته رفته تأثیر آن گسترده و کامل می‌شود.

با ادامه مدیتیشن، روان‌نژندی‌های خود را باز می‌شناسیم و از آنها به عنوان بخشی از عمل مدیتیشن سود می‌بریم. در واقع روان‌نژندی‌ها به دور افکنده نمی‌شوند، بلکه ما آنها را برای زیباتر کردن زندگی خود به کار می‌گیریم.

در مدیتیشن ما نه ذهن را کاملاً محدود می‌کنیم و نه می‌گذاریم کاملاً به دنبال عملکرد خود برود. چنانچه بگوئیم ذهن را کنترل کنیم، انرژی و توان ذهنی به سوی ما باز می‌گردد، همچون فتری که آن را جمع کرده و محکم نگه می‌داریم تا رها شود. در این صورت ذهن چندپاره می‌گردد. در مدیتیشن ذهن را رها می‌کنیم، اما این رهایی ذهن از نظم و قانون ویژه‌ای پیروی می‌کند.
تکنیکهای مدیتیشن بسیار ساده و اغلب در تمام سنتها مشترکند.

عمل اصلی در مدیتیشن حضور در لحظه حال است، به گونه‌ای که نه ذهن سرکوب شود و نه آن قدر لجام گسیخته باشد تا به هر جا که می‌خواهد برود.

آگاهی از آنچه در این شرایط (مدیتیشن) هست، منظور و مقصود تفکر عبادی است.

تففس، همانند هستی جسمانی، فرآیندی خنثی است که اشاراتی معنوی در خود ندارد و ما در مدیتیشن صرفاً از عملکرد طبیعی آن آگاه می‌شویم.

از آنجایی که ذهن به غایت پیچیده است و پیوسته مشتاق

و خواهان همه‌گونه سرگرمی‌ها و پرسه‌زدن‌هاست، تنها راه کنار آمدن با آن این است که به راه پرنضباطی که بدون دوراهی‌ها و راه‌های فرعی باشد، هدایتش کنیم. مجال گریختن نداریم بلکه درست در آن قرار می‌گیریم و نمی‌توانیم از آن قدم بیرون گذاریم.

در مدیتیشن به جای کوشش در پنهان کردن مسائل و رنجهای زندگی، وجود آنها را تصدیق می‌کنیم. در مدیتیشن روان‌نژندی‌ها به جای پنهان ماندن در ته ذهن ما، به سطح می‌آیند.

مدیتیشن ما را قادر می‌سازد به زندگی مان به مثابه چیزی که می‌توان بر آن تأثیر نهاد، بنگریم.

در مدیتیشن کاربرد دی و به روز درآمده، از تکنیک‌های عجیب و غریب و مشغول شدن به انرژی‌ها و دریافت‌ها و نمادهای آیینی استفاده نمی‌شود، بلکه اذهان را به گونه‌ای ریشه‌ای از پیش‌داوری‌ها و باورها رها می‌سازیم.

عمل مدیتیشن، بر پایه زدودن دوگانگی و خیر و شر بنیاد یافته است و فرد در آن بایستی عادی و بدون جاه‌طلبی باشد.

در مدیتیشن تکنیکها به مثابه نوعی بازی بوده و انسان تصور می‌کند در حال تفکر عبادی است. لیکن تکنیکها برای مثال احساس جسمانی، احساسات و تنفس‌ها، بسیار زمینی و خاکی است.

در آغاز مدیتیشن، صرفاً پرداختن به روان‌نژندی، اساس ذهن است، پرداختن به روابط مغشوش میان خود و فراقکنی‌های خود، روابط میان خود و پندار خویش.

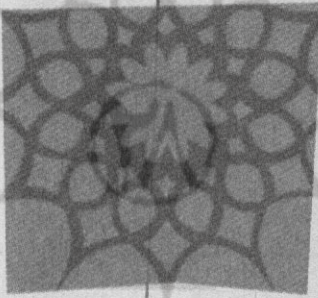
در چنین حال و هوایی انسان اندیشه‌اش را به فکر خیر و یا شر تقسیم بندی نمی‌کند، بلکه به آنها صرفاً به صورت اندیشه می‌نگرد.

پرداختن به مدیتیشن می‌بایست با تمرین هوشیاری در زندگی روزمره توأم شود. در این هوشیاری است که اثرات بعدی مدیتیشن احساس می‌شود.

رابطه شما با تنفس و افکار تان ادامه می‌یابد و هر موقعیتی در زندگی، تبدیل به یک رابطه ساده می‌شود. آزردهی‌ها سر جایشان هستند ولی صرفاً آزردهی‌اند، آزردهی شفاف. اگر انسان سادگی را همان گونه که هست دریابد، آن گاه می‌توان ادعا کرد که همه ۲۴ ساعت روز را در شرایط مدیتیشن است.

در مدیتیشن می‌نشینیم و فقط بودن را تجربه می‌کنیم، نه نفس کشیدن و تکنیک‌های دیگر را؛ بیشتر دریافت‌کننده وضعیت هستیم تا مفسر آن.

انسان هنگامی که در پی آرامش فکر و ذهن است،



علیه بی قراری حالت تدافعی دارد و این امر موجب می شود که همواره دچار پارانویا باشد و احساس محدودیت کند. در این شرایط احساس می کند نیازمند سپری است که او را در برابر سوداهای ناگهانی یا پرخاشگری و هر آنچه خویشتن داری را نابود می کند، محافظت نماید؛ این وضعیت افق دید را محدود می کند.

در مورد مدیتیشن و تعریف بسیاری که از آن آمده، می توان صدها صفحه معنی و تفسیر آورد، لیکن اگر بخواهیم چرخه مدیتیشن را به طرف سادگی و اجرایی شدن آن برای همه، به خصوص تیمهای ورزشی قبل از مسابقات سوق بدهیم، بایستی مدیتیشن را به گروه های زیر تقسیم کرد:

۱- مدیتیشن با اتکاء محوری بر روی تنفس، چنانچه سعدی، شاعر بزرگ ایران، می گوید:

هر نفس که فرو می رود ممد حیات است و چون برآید
مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت است و بر هر نعمتی شکر واجب

شناخته شده ترین تکنیک ها و مدیتیشن های تنفسی، در سیستم یوگا مطرح است که پیشینه هزاران ساله در فرهنگ هند دارد.

اصولاً به هنگام خستگی و استرس تنها سه نفس عمیق، در صد بالایی از تنش را فرو می نشاند.

بیشتر از ۵۰ نوع تکنیک تنفسی که عموماً با عنایت به نیروی حیاتی پرانا می باشد، آموزش داده می شود که کلاً سیستم انرژی و مراکز توزیع انرژی یا چاکراهای اصلی و فرعی و خیلی فرعی را تنظیم، پاکسازی و هماهنگ می نماید، مانند:

تنفس متناوب، تنفس سماوریتی، تنفس زنبوری، تنفس یوجایی، تنفس دم آهنگری (کاپالابھاتی)، تنفس سه مرحله ای، تنفس بی نهایت، تنفس شکمی و ...

۲- مدیتیشن با صورت بیرونی مانند: ماهامانترای «اُم» در سه سیلاب، ذکر هو (ذکر محوری در تصوف)، و صوت پربرتکت هوی یا ذکرهای کریشنا و اشعار یوگایی و بسیاری دیگر که موجب تنظیم ارتعاشات کالبد فیزیکی و سایر کالبدهای لطیف مانند، انزال بادی، علی، ذهنی و اتری و روح می گردد.

۳- ذکر خاص، کلمه شخصی یا مانترا در ذهن و با چشم بسته که از مشهورترین روشهای شناخته شده جهانی آن می توان از T.M نام برد که مبتکر آن ماهاریشی ماهش یوگی هندی است که از طریق ماهواره آموزشهای خود را به سراسر جهان ارسال می کند. این مدیتیشن، مدیتیشن متعال نامیده می شود که دوره پیشرفته آن به سیدھی شهرت دارد.

۴- یکی دیگر از مشهورترین انواع مدیتیشن،

تصویر ذهنی خلاق یا تجسم خلاق نامیده می شود.

بشر اصولاً نتیجه تصویر ذهنی خودش است، فنون کهن و مرموز، امروزه به شکل های ساده و قابل فهم بیان می شوند.

تجسم خلاق بسیار آسان و دلپذیر است و هر گاه

بخواهیم، می توانیم به آن پردازیم؛ فقط باید چشمان را بست (با چشم باز هم ممکن است) و هدف را به شکلی مجسم کرد که گویی بیشتر به وقوع پیوسته و یا در حال اتفاق افتادن است.

تجسم خلاق را می توان جزئی از تفکر و شیوه طبیعی زندگی لحظه به لحظه خود ساخت. این تکنیک بیشترین تأثیر مثبت را می تواند برای بازیکنان تیم های ملی داشته باشد. از مشهورترین تکنیک های آن: حباب صورتی، عبارت های تأکیدی، چشم انداز دلخواه و نقشه گنج می باشد.

قدرت خلاق کائنات همواره می تواند از طریق ما

جریان یافته و آفرینشگر باشد. هر چه رابطه ما با ضمیر برترمان روشن تر باشد و هر چه به آن بیشتر متصل باشیم، این نیروی خلاق آسان تر می تواند از طریق ما عمل کند.

به همین دلیل، یکی از مهمترین کاربردهای تجسم خلاق، فرآیند پالایش یعنی رها کردن باورها و الگوهای کاذب و محدود کننده و جایگزین ساختن یقین ها و الگوهای مثبت و حمایت کننده، است.

پالایش در همه سطوح جسمانی، عاطفی، ذهنی و معنوی انجام می پذیرد.

امروزه تیم های برتر ورزشی جهان از کلیه شیوه های گوناگون روان درمانی و درمان های متفاوت جسمانی نظیر ده نوع ماساژ جهانی، یوگا، آیورودا و انواع ورزش های دفاعی و تنفسی و انرژی درمانی بهره می گیرند.

۵- داینامیک مدیتیشن (پویا)

از دیگر تکنیک های مشهور جهانی برای بالانس سیستم انرژیایی کالبد، استفاده از موزیک های ریتمیک و حرکات حساب شده بدن است؛ فنی ترین و مشهورترین آنها «داینامیک مدیتیشن اوشو» است که شامل ۳ ده دقیقه و ۲ یک ربع حرکات مختلفی است که با عوض شدن نوع موسیقی تغییر می یابد، یکی از این حالت ها ویریه کردن بدن و دیگری حرکات ملایم موزون و دیگری پرش های عمودی با ذکر کلمه هو و دیگری، حالت مست و غیره می باشد که تا کسی در صحنه حضور نیابد و شخصاً تجربه نکند، نمی تواند از شکوفایی حاصل تکنیک و حالت سرور و شمع و در لحظه قرار گرفتن که از محصولات آن است، به خصوص حالت وحدت با تمام هستی، درکی داشته باشد.

۶- ویپاسانا یا مدیتیشن تجربه سکوت
اگر هر یک از حس‌های ظاهری انسان، به طور
مصنوعی یا طبیعی خاموش شود، تأثیر شگرفی بر دیگر
احساس‌های انسانی دارد.

نشستن‌های متوالی به مدت ده روز در سکوت
مطلق، موجب تخلیه پتانسیل‌های منفی می‌شود؛
بالانس انرژیایی و تجربه‌های شهودی از درون،
احساس وحدت و سرور و شمع، از محصولات جنبی
آن است.

تمرکز بر تنفس‌های موزون به مدت چندین
ساعت، در نشست مدیتیشن با چشم بسته، در این ده
روز، محور تکنیک تجربه سکوت است.

۷- مدیتیشن ذن بودیسم
نوعی مدیتیشن با چشم باز روی سوژه، تا یکی شدن
با آن است. آموزش‌های مقدماتی تا رسیدن به این
درجه از وحدت با سوژه شامل: شمارشی از یک
تا ده و تکرارهای مکرر آن، تعقیب مسیر هوا در
بینی و تمرکز روی تنفس و نهایتاً تمرین به هیچی
فکر کردن یا نکردن تا رسیدن به درجه استادی در
یکی شدن با سوژه‌ای مثل گل، آب جاری، میوه،
شمع و غیره.

این مدیتیشن بیشتر در چین و ژاپن و شرق آسیا
رونق دارد.

۸- از با اهمیت‌ترین تکنیک‌های بدنی برای بالانس
سیستم انرژیایی بدن - از مسیر ۱۴ کانال اصلی سرتاسری
بدن به نام مریدن - و بهینه و نهادینه شدن انرژی با استفاده
از انرژی کیهانی «چی»، می‌توان چی کانگ یا شی کانگ
چینی و سپس از حرکات موج گونه تای چی جوان نام
برد که بیشتر از یک سوم مردم چین هر روزه در پارک‌ها
و مکان‌های عمومی بدون محدودیت سن و جنس به آن
می‌پردازند و کمترین محصول آن اتحاد ذهن و بدن و رهایی
از بازی‌های جدایی ذهن و بدن است.

۹- ناگفته نماند علاوه بر تکنیک‌های روحیه‌سازی،
همزمان با مدیتیشن‌های یاد شده، تکنیک‌های تمرکزی از
قبیل تمرکز بدون پلک زدن روی شعله شمع و چکاب با
دستگاه بیوفیدبک هم برای اطلاع از پتانسیل‌ها و موقعیت
بدن، امروزه روی تمام قهرمانان نامی انجام می‌شود.

۱۰- بعد از اینکه پزشک آیورودا، تیپ قهرمان را
شناسایی نمود (کافا، پتیا، واتا) و از طریق معاینه ۱۲ نبض
در بدن، بیماری‌های گذشته و احتمالاً حال و آینده را اعلام
کرد، بهتر می‌توان نوع غذا، ورزش و شکل استراحت و
فعالیت قهرمان را برنامه‌ریزی کرد.

یکی از روش‌های مؤثر در هماهنگ کردن سیستم
چاکراها و نهایتاً توزیع مناسب انرژی در بدن، استفاده از
ماساژهای مختلف با خواص گوناگون و در زمان‌ها و
شرایط مناسب و به صورت مرتب می‌باشد که بعضی از آنها
به نام‌های: شیاتسوژاپنی، یومیوتراپی ژاپنی، آکاپروشور
یا انگشت فشاری چینی، ماساژ روغنی آیورودا و ماساژ
اروپایی، برای تنظیم کلیه سیستم‌های عصبی، انرژیایی،
عضلانی، مفصلی، صورت و نقاط طب سوزنی، در
سرتاسر بدن می‌باشند.

چنانچه چاکرای اصلی و ۲۱ چاکرای فرعی درجه ۱ و
۴۶ چاکرای کوچک تر درجه ۲، در مسیر مریدن‌های طب
سوزنی با هم کار نکنند، باز هم احتمال توزیع نامناسب انرژی
ی در بدن هست، در حالی که اگر این چاکراها، پاکسازی،
شارژ و هماهنگ شوند، قاعدتاً توزیع انرژی در ۷۲
هزار مسیر فرعی در سطح بدن، به طور یکسان و
مناسب انجام می‌گیرد و سطح سلامتی و در نتیجه
سطح بقا را به شدت بالا نگه می‌دارد.

۱۲- چنانچه حبابچه‌های ۵ لپ شش را باز
نمایند، مساحتی برابر یک زمین فوتبال را براحتی
پوشش می‌دهد. حال چگونه با اطلاع از این راز
مهم که مورد تأیید پزشکی جهان است، بدون
آشنایی یک قهرمان با سیستم‌های کامل تنفسی
که سطح اکسیژن‌رسانی را در این مساحت به طور
کامل انجام دهد، چگونه می‌توان انتظار موفقیت کامل
در مسابقه راز وی داشت، در حالی که کمترین کاری که
تکنیک‌های شفابخش چی کانگ انجام می‌دهد استفاده از
تنفس‌های پیشرفته در تنفس، همزمان با حرکات جالب
باستانی چی کانگ است.

به هر جهت لازم است وقت و برنامه منظم برای
یک قهرمان گذاشت تا قهرمانی همیشگی و واقعی برای
کشورش باشد، چرا که صرفاً متکی به مکمل‌های غذایی
و ویتامین‌ها شدن، ساده‌اندیشی است. پس مدیتیشن
(تنفسی، صوتی، تصویرسازی ذهنی تجسم خلاق
و...)، ماساژ چی کانگ و تای چی جوان، کشش‌های
یوگا، چکاب آیورودا، تجربه تکنیک‌های رهایی مثل
حرکات شاد و آسانا (نعش)، خود هیپنوتیزم (سلف
پتانسیل)، چکاب بیوفیدبک، تست کامل تهیه شده برای
یک قهرمان، تمرکز بالا، در هوشیاری بودن روحیه
سازی، در لحظه بودن و تسلط به ذهن، از تکنیک‌های
تضمین‌کننده موفقیت قهرمانان مشهور و جاودانی
می‌باشند که عیناً وجود آنها برای موفقیت کامل تیم‌های
ملی کشور ما ضروری است و محدودیت رشته ندارد.

