

بسمه تعالی

۱۳۹۸

مدیتیشن در ۳ دقیقه

نویسنده:

درستوف آندره^۱

مترجم:

سمانه حنیفی

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: آندره، کریستف André, Christophe
عنوان و نام پدیدآور	: مدیتیشن در ۳ دقیقه / نویسنده کریستوف آندره؛ مترجم سیدهسمانه حنیفی یزدی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشادان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۱۴۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: minutes à méditer, 2017۳.
موضوع	: مدیتیشن
موضوع	: Meditation
شناسه افزوده	: حنیفی یزدی، سیدهسمانه، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	: Hanifi Yazdi, , Seyedeh Samaneh
رده بندی کنگره	: B۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸.۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۵ ۶۸

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشادان

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| نام کتاب: | مدیتیشن در ۳ دقیقه |
| ترجمه: | سمانه حنیفی |
| ناشر: | آموزشی تالیفی ارشادان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۳۹۸ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیکست: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۱۴۱-۸ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com
www.arshadan.net |
| مرکز پخش و توزیع: | ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ |
| قیمت: | ۲۵۰۰۰ تومان |

مقدمه

در زندگیتان مفهومی کامل داشته باشید.

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن یک تمرین بسیار قدیمی است. بیش از ۲۵۰۰ سال است که انسان‌ها در شرق همانند غرب مدیتیشن می‌کنند. امروزه مدیتیشن عوامل زیادی را در بردارد. ما روش‌های مدیتیشن‌های بسیاری داریم که نیازی به مذهب و دینی برای انجام آن ندارد دسترسی آن آسان است و می‌توان آن را حدود ۸ هفته شروع کرد. فواید این سبک مدیتیشن به کمک مطالعات علمی بی‌شماری تأیید شده است. غیر از این سه ویژگی یعنی سکولاریسم، سهولت دسترسی و اعتبار علمی می‌توان اضافه کرد که مدیتیت به ما کمک می‌کند که در برابر آلودگی‌های روانشناختی زمانمان مقاومت کنیم. مدیتیت به ما فرصت می‌دهد که به فواید بسیار تعیین پرورش روح انسان تمرکز کنیم.

چگونه من با مدیتیت آشنا شدم

من یک پزشک روانشناس هستم و متخصص مشکلات عاطفی یعنی بیماری‌هایی که به استرس و اضطراب و پریشانی و افسردگی مرتبط هستند. من ابتدا به سمت درمان این مشکلات به وسیله داروهای شیمیایی رفتم مخصوصاً درمان‌هایی شناختی رفتاری که منظور قرار دادن بیمار در موسیبت‌های محسوس بحث برانگیز با روان درمان هست. با این کار از برگشت بیماری آنها آرام آرام جلوگیری کردم چون در این موارد عاطفی متأسفانه عود بیماری بسیار رایج است. بیماران عاطفی باید بتوانند احساساتشان را در زندگی کنترل کنند یعنی بتوانند در تغییرات روزمره زندگی جایی برای کسب عادات‌های جدید و شیوه نوین زندگی باز کنند. این مسئله به تغذیه و ورزش و سطح عاطفی و روانی‌شان ارتباط دارد.

سطح روانی هم منظور دیدگاه زندگی‌شان (چگونه زندگی و دنیا را ببینند)، توانایی عبور از احساساتشان، نحوه برخوردشان با لحظات سخت زندگی و یا خوشبختی‌های بزرگ است. در این مرحله است که من مدیتیت کاملاً آگاهانه را با بیماران خود تمرین می‌کنم. حقیقت مهم داشتن آگاهی کامل از یک نوع مدیتیشن است که امروزه در دنیای مراقبه از آن استفاده می‌شود.

من در پایان سال ۱۹۹۰ بر حسب اتفاق هنگام دیدن اولین تبلیغات علمی در مورد مدیتیت به آن علاقه مند شدم در آن زمان با آقای ماتیوریکارد^۱ ملاقات کردم او کسی بود که به سؤالات من در مورد مدیتیت پاسخ داد و به من کمک بسیاری کرد.

بعد از آن در سال ۲۰۰۴ به اولین گروه بیماران در بیمارستان سنت آن پاریس این روش را پیشنهاد دادم که نتایج آن هم برای من و هم برای آنان بسیار مهیج بود. من بیشتر دنبال تمرین ابتکاری بودم که برای بیماران جنبه درمانی داشته باشد. اما فراتر از آن خواسته ذهنی خود رفتم و توانستم دیدگاه زندگی بیماران را تغییر دهم.

اما با این همه مدیتیشن باعث شد که روبرو با بیماران و حتی از پزشکان به من بی اعتماد شوند آنها گاهی می‌ترسیدند و شک می‌کردند که شاید کار ما ایجاد یک فرقه جدید باشد و یا این که می‌خواهیم روش درمانی خیالی را ارائه دهیم که فقط یک رویاست البته این افکار و عقاید برای من کاملاً عادی بود.

بیماران من به من اعتماد می‌کردند بدون آن که سوازی در مورد مدیتیت از من بپرسند من هم با سختگیری کردن در درمان نمی‌توانستم به آنها خدمت کنم در شروع درمان عملکرد من طوری بود که هیچ نگرانی برای آموزش مدیتیت احساس نمی‌کردم.

تمرین مدیتیت

مسئله‌ای که کاملاً درست است این است که مدیتیشن به توجه و دقت ما کمک می‌کند که در واقعیت حضور داشته باشد و از سردرگمی در واکنش‌های مجازی بی پایان دور شود.

امروزه ما بیماران زیادی را درمان می‌کنیم درمانگرهای زیادی را آموزش می‌دهیم و مدیتیشن با آگاهی کامل در کشور همانند دیگر نقاط دنیا پیشرفت کرده است. تحقیقات بسیاری انجام شده و به چاپ رسیده و پزشکان و درمانگرهای بسیاری از آن‌ها استفاده و آن

را تجویز می‌کنند. رشته دانشگاهی در رابطه با مراقبه حرفه‌ای در فرانسه تشکیل شده و به فارغ التحصیلان آن مدرک می‌دهد.

به عنوان مثال دیپلم مدیتیشن و علوم اعصاب در استراسبورگ و یا در مدیتیشن و ارتباط با مراقبه در پاریس و همینطور مدارک ابتکاری دیگر.

با این حال مدیتیشن با آگاهی کامل به عنوان ابزار مراقبه به حساب می‌آید و شاخه‌های مرتبط با پزشکی و روانشناسی است. فواید آن هم در آموزش و اقتصاد بسیار متعدد می‌باشد.

دستاوردهای مدیتیشن

مدیتیشن نقش بسیار مهمی را در زندگی من بازی می‌کند اگر من از آن صحبت می‌کنم به خاطر این است که داستان زندگی من هم همانند انسان‌های دیگر به آن مرتبط بوده است.

یا شاید من اس‌دادهای بیشتری داشتم

من یک بچه متفکر بودم آرام و کزبه گیر اما هر چه که بزرگتر شدم کمی اخلاقیاتم و عادات زندگی‌ام را فراموش کردم. تعیر دادم عمل‌ها و عکس العمل‌ها هیجانات بی‌قراری‌ها مسئولیت‌های من طی دوران جوانی تغییر کرد.

بعدرامی تلخ در زندگی من رخ داد آن‌ها هم خیلی کم به سمت مدیتیشن می‌رفتم شاید گاهی فقط برای کنجکاوی همیشه ناراحتی‌ها، غصه‌هایی وجود داشت که بخواهم آنها را کم کنم و یا مشکلاتی که آنها را حل کنم.

یادم می‌آید که یکی از همکارانم در یک سمینار از هم پرسید آیا کسی بدون مشکل و بدون ناراحتی وجود دارد در این جمع؟ بدون شک هیچ کس دستش را بلند نکرد و سپس ادامه داد در بین خانم‌ها و آقایانی که مشکلات زیادی دارند چه کسی دوست ندارد مشککش را حل کند و ناراحتی‌هایش کم شود؟ باز هم هیچ دستی بالا نرفت.

هر انسانی درد و رنج را می‌شناسد و دوست دارد که آن ناراحتی را از بین ببرد. حال برسیم به درام شخصی که برای من به وجود آمده بود و آن مرگ بهترین دوستم در آغوشم بود که بعد از تصادف با موتور اتفاق افتاد من به شدت شوکه شده بودم به صومعه‌ای در تولوس پناه بردم جایی که اکثر بیماران من آنجا می‌روند تا تنش‌هایشان را تسکین دهند. زندگی در آنجا یعنی تعامل تفکر سکوت و دعا یادم می‌آید که ابتدا خیلی این مسائل را احساس نمی‌کردم.

از ابتدا عادت نداشتم که بی حرکت بمانم کاری انجام ندهم و از درد و ناراحتی هم در عمل و یا در فکرم فرار کنم.

شرایط بسیار ناراحت کننده‌ای داشتم و به شدت در عذاب بودم. در روزهای اول اضطراب شدید و پریشانی وصف نکردنی داشتم حضورم در آنجا برایم شک برانگیز بود مخصوصاً اینکه جایی بودم که اغلب بیماران من در آن زندگی می‌کردند.

بعد از شروع بخش اول مدیتیشن با گذشت زمان و مقاومت زیاد خودم این شک به آرامی رفع شد و من یک تغییر شکل درونی را تجربه کردم.

در حالی که در بیرون از من زندگی تغییری نکرده بود این من بودم و نگاه و نگرش من بود که تغییر کرد من از صومعه با این احساس خارج شدم که توانسته بودم مسئله مهم و حیاتی را احیا کنم. بعد از آن مطالعات مختلفی روی آموزش مدیتیشن انجام دادم من همیشه مدیتیشن را در حد بسیار ریاضت دوست داشتم هر زمان که می‌خواستم به صومعه بروم انگار قصد رفتن به تعطیلات را داشتم.

خاطرات من از آن سمینارها هم شامل لحظات سخت بود مثل عصبانیت و کسلی و هم لحظات خوب.

هماهنگی و آرامش

الان اینجور به نظر می‌آید که مدیتیشن بدون شک این روش شناختی است که می‌تواند یک پلان مطمئن شخصی از بیمار را به من ارائه دهد. به عنوان مثال مدیتیشن کمک بسیار بزرگی در لحظات پراسترس عاطفی به من می‌کند که با وجود آن نگرانی‌ها و تنش‌های من را کم‌تر می‌کند به طوری که می‌توانم راه‌های عبور از این سختی‌ها و مواجهه با آنها را بهتر یاد بگیرم.

مدیتیشن همچنین برای من مهارت لذت بردن از لحظات خوب و خوش را به ارمغان آورده است.

باید بدانیم که داشتن خوشبختی کافی نیست بلکه باید روح و توجه و قلبمان را به روی آنها متمرکز کنیم نباید فقط به نگاهی گذرا به آسمان و یا یک گل راضی شد بلکه باید چند ثانیه ایستاد و نفس کشید و از لحظاتی که زندگی می‌کنیم لذت ببریم داشتن این دو مهارت در کنار هم یعنی توانایی عبور از مشکلات و لذت بردن از لحظات خوش به من کمک کرد تا به

سمت چیزی بروم که آن را خوشبختی کامل نامیدم. خوشبختی که حتی در زمان سختی‌ها هم ملموس است.

نحوه مدیتیت من

بدون شک من هم همانند بقیه مردم دنیا مدیتیت می‌کنم تمرینات آن منظم و آسان نیست و تلاش و کوشش بسیار زیادی را خواستار است.

اما من تمرینات مدیتیشن را به طور منظم ادامه می‌دهم چون نتیجه این تلاش‌ها صد برابر خواهد شد.

من هر روز صبح ۸ تا ۱۰ دقیقه با تمرکز حرکات کششی انجام می‌دهم و بعد از آن حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه مدیتیت می‌کنم اگر فرصت زیادی نداشته باشم ۱۰ دقیقه حتی گاهی ۵ دقیقه مهم این است که بنشینم و از حالت درونیم آگاهی پیدا کنم. اما برای روزهای تعطیل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان اختصاص می‌دهم. برای آنکه ذهنم مشغول زمان نشود و تمرکز روی تمرینم داشته باشم از زمان صبح استفاده می‌کنم گاهی در طول روز فرصت‌های کوتاهی پیش می‌آید که من در آن زمان تمرکز انجام می‌دهم. مواقعی که لحظات بسیار خوب برایم اتفاق می‌افتد تمرکز می‌کنم تا از آن لذت ببرم و مواقعی که اتفاقات بد پیش رو است تمرکز می‌کنم که توانایی روبه‌رو شدن با آنها را پیدا کنم. بالاخره هنگام شب هم زمانی را برای مدیتیت با تمرکز بالا قبل از خواب اختصاص می‌دهم برای استراحت روح و جسم خودم.

آنچه که مطالعات در رابطه با مدیتیشن نشان می‌دهد این است که فواید بسیاری روی سلامتی دارد مدیتیشن اثر مطلوب بیولوژیک دارد ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. سطوح ملتهب بدن را کاهش می‌دهد و روند پیر شدن سلول‌ها را متوقف می‌کند. فاکتورهای مرتبط با استرس را تغییر می‌دهد که مسئله بسیار مهمی است.

چون بین فاکتورهایی که روی سلامت ما تأثیر می‌گذارند عواملی هستند که هیچ ارتباط به ما ندارند و بیشتر به ژنتیک آلودگی هوا آب مرتبط هستند بقیه آنها به ما بستگی دارند ورزش، تغذیه، مدیتیشن.

امتیاز بسیار مهمی که مدیتیشن دارد ثبات توجه است توجه یک توانایی ضروری برای اطمینان پیدا کردن از تداوم در فعالیت‌ها و افکار ماست و برای این که عکس العمل ما را

کامل کند و آن همان تمرکز است با این حال توانایی‌های مادر تمرکز به وسیله زندگی مدرن امروزی مورد تهدید قرار گرفته است.

زندگی مدرنی که می‌خواهد ما را به دنبال خود بکشد

استراحت بیشتر درخواست بیشتر تشویق‌ها و تبلیغات همه و همه به جامعه مصرفی مرتبط هستند اگر روی خود کنترل داشته باشیم در نتیجه در این محرک‌ها و کشش‌های اطرافمان گم نخواهیم شد. این مسئله تا زمانی که ما در طبیعت زندگی کنیم یعنی جایی که این کشش‌ها و محرک‌ها به ندرت یافت می‌شوند مشکلی پیش نمی‌آید اما محیط اطراف کنونی ما همه مصنوعی هستند ما را شرکت‌های بزرگی که از ساختن محرک‌های متعدد برای ما سود می‌کنند ما به استهلاک می‌رسانند. ما نیاز اساسی ما هستند در حالی که این امر فقط باعث ثروتمند شدن مرز روز آن‌ها می‌شود.

مدیتیشن همچنین ابزاری است برای اینکه علم خودشناسی خود را تقویت کنیم به کمک مدیتیشن می‌توانیم عملکرد روحمان را درک کنیم و بفهمیم: زندگی و مرگ افکار و عواطفمان را بهتر درک کنیم. مدیتیشن اثرات بسیار خوبی روی ما و روی رفتارها و کشش‌های ما اعمال می‌کند که این امر بسیار ضروری است چون اگر ما از زندگی‌های شخصی‌مان رنج می‌بریم!

زندگی برای ما سختی‌هایی را بوجود می‌آورد اما ما با نگرانی‌ها، ناامیدی‌هایمان آن سختی را زیاده‌تر می‌کنیم این درد را دو برابر می‌کنیم.

مدیتیشن به ما فرصت می‌دهد که روح ما واقعیت را رها کند و به سمت عکس العمل‌های مجازی ما برود و همچنین به ما کمک می‌کند تا از پس مشکلاتمان بربیاییم بدین آنکه آنها را دو برابر کنیم.

فواید مدیتیشن در مورد رهایی عاطفی هم به همین میزان اثبات شده است. مدیتیشن کم‌کم باعث می‌شود که احساسات منفی را کمتر حس کنیم و بیشتر احساسات مثبت را درک کنیم این مسئله بسیار تعجب برانگیز است چون ما انسان‌ها هرگز نخواستیم که یاد بگیریم احساسات منفی را کمتر و احساسات خوب و مثبت را بیشتر حس کنیم.

کارساده‌ای که مدیتیشن انجام می‌دهد این است که باعث می‌شود در زندگی‌مان حضور واقعی پیدا کنیم در خوشبختی‌ها و بدبختی‌هایمان حاضر شویم و بعد به طور طبیعی ما را

به رهایی عواطف و احساساتمان سوق می‌دهد. این امری بسیار حائز اهمیت است چون مغز ما بیشتر از آنکه فکر کند دوست دارد عمل کند.

حتی در لحظات خوب انسان تمایل دارد. زمان بگذرد به جای آنکه آن لحظه را خوب حس کند و لذت ببرد و باز اینکه مغز، بیشتر به سمت منفی‌ها تمایل دارد مثلاً حل مشکلات را به لذت بردن از زیبایی‌ها ترجیح می‌دهد.

مدیتیشن همزمان روی شنیدن و رابطه متمرکز می‌شود: به کمک آگاهی و توجه کامل ما یاد می‌گیریم که واقعاً به دیگران گوش دهیم بدون آنکه قضاوت کنیم و بدون آن که در ذهنمان جواب او را آماده کنیم. این مسئله هم بسیار مهم است چون عادات اجتماعی ما گاهی باعث ردس می‌شود. مثلاً به جای آنکه یاد بگیریم گوش دهیم دنبال متقاعد کردن طرف مقابل هستیم. اما روابط انسان‌ها همیشه نمی‌تواند به این ثبات بماند. آن جا هم همانند جاهای دیگر نیاز به آرامش و قدرت پذیرش داریم.

بالاخره برای آنکه این «نیست» مدیتیشن را ببندیم باید بگوییم که مدیتیشن روی حضور انسان در خود و در دنیا اثرات بسیار زیادی دارد. مدیتیشن با حضور و آگاهی کامل بسیار پر فایده تر است از مدیتیشن ساده چون می‌تواند عملکردهای مغزی عاطفی و رفتاری ما را بهبود ببخشد. این نوع مدیتیشن بسیار برای امنیت و روشی از زندگی کردن است که به طور تدریجی دستاوردهای خودمان را در دنیا تمرین خواهد داد. این راهی است برای رشد معنویتمان که از قوانین منطبق بر عقل و منطق پیروی نمی‌کند راهی که بیان آن بوسیله کلمات آسان نیست.

معنویت زندگی روح ما است زمانی که همه‌ی چیزهایی را که فهمشان بوسیله‌ی هوش و بیان آنها بوسیله کلمات بسیار سنجیده است را نجات می‌دهد. زندگی، مرگ، ابدیت، جهان، خلق موجودات، زندگی پس از مرگ و «نوبت» می‌توانند بدون مذهب باشند و هم می‌توانند با مذهب پیش بروند.

دلا لاما^۱ یک روز گفت. ما می‌توانیم بدون جای زندگی کنیم اما بدون آب نمی‌توانیم. پس شاید بتوانیم بدون مذهب زندگی کنیم اما بدون معنویت ما دیگر انسان نیستیم تبدیل به ماشین خواهیم شد.

چگونه مدیتیت کنیم؟

ما در این کتاب از آگاهی کامل سخن گفتیم رویکردی که بسیار ساده و اصولی است به طوری که ما آن را در همه‌ی انواع مدیتیشن می‌بینیم.

آگاهی کامل یعنی ما در جایی که زندگی می‌کنیم حضور کامل داشته باشیم بسیار قوی با توجه کامل بدون انجام عکس العمل.

شروع و امتحان کردن آن بسیار ساده است. همین الان انجام دهید.

ببینید که جریانی شما در این لحظات بدون آن که دنبال تغییر آن باشید چیست.

نفس بکشید، اندام‌ها، احساسات و افکار تان را خوب حس کنید.

در دنیای مدیتیشن استادان بیشتر روی اهمیت حالت‌ها تأکید دارند. حالت چیزی است که مدیتیت فکری را آسان می‌کند ما نمانستن آن حالت را اجبار نمی‌کنیم.

دو حالت ممتاز و پیشرفت و جبر داد. حالت بدن و حالت روح. آنچه که مربوط به حالت بدن می‌شود شامل این است که نشسته باشید - پشتمان صاف باشد. شانه‌ها باز پاها طوری قرار گیرد که کمتر روی ران‌ها نشسته باشیم. چشم‌ها می‌تواند بسته یا نیمه بسته باشد البته اکثراً ترجیح می‌دهند با چشم باز مدیتیت کنند.

حالا سراع حالت روح می‌رویم در این حالت باید اصلاً منتظر نباشید. هیچ چیز را نخواهید، هیچ انتخابی نکنید، به سادگی فقط با آرامش حضور داشته باشید. در زمان حال سپس همه چیز به استقبالتان می‌آید و همه چیز را می‌بینید.

البته این مسئله خیلی ساده و راحت نیست چون کاری غیر عادت را انجام می‌دهید. در کل ما همیشه به دنبال رسیدن به نتیجه‌ی تلاش‌هایمان هستیم و ترجیح می‌دهیم که چیزهای خوشایند و موافق را تجربه کنیم و از هر آنچه که موافق میلمان نیست دور شویم.

در مدیتیشن با آگاهی کامل ما متفاوت‌تر عمل می‌کنیم. ما به آرامی متوجه می‌شویم که چه اتفاقی برایمان می‌افتد و همه‌ی آنچه که آنجا هست را متوجه می‌شویم.

تلاش‌هایمان تحت کنترل ما نیست اما حضور داشتن ما قابل کنترل است.

اکنون تمرین را آغاز می‌کنیم. مدیتیشن ۴ مرحله دارد که مرحله‌ی چهارم آن اختیاری است.