

# مدیتیشن

هدی امینی (دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی سبزوار)  
طاهره توفیقیان (کارشناس ارشد پرستاری و مربی آموزشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار)

## مقدمه

مدیتیشن یکی از درمان‌های پیشرفته‌ی امروزی به‌شمار می‌رود که می‌تواند به‌طور وسیعی تحت عنوان "طب فکری بدنی" طبقه‌بندی شود. بسیاری از پزشکان مدیتیشن را به عنوان یک روش درمانی جهت درمان بیماری‌هایی نظیر، پایین آوردن فشارخون و تنفس بهتر مبتلایان به آسم و آرامش بیشتر در اضطراب‌های روزانه توصیه می‌کنند. در برخی موارد مدیتیشن به منظور یک روش درمانی مکمل در کنار سایر درمان‌ها به بیمار توصیه می‌شود. استفاده از مدیتیشن برای درمان چیز جدیدی نیست. بهبودی به‌وسیله‌ی این روش از دیرباز در فرهنگ‌های قدیم و در سراسر جهان وجود داشته و در ادیان مختلف به آن اشاره شده است. در حقیقت به‌طور عملی بسیاری از گروه‌های مذهبی، مدیتیشن را در صورت‌های مختلفی به اجرا در می‌آورند، و ارزش آن در کاهش درد و افزایش بهبودی سلامت انسان از سالیان گذشته امری کاملاً اثبات شده می‌باشد.

## محتوا

مدیتیشن فقط آن‌چه که یوگاکاران با نشستن در "دامنه‌ی کوه‌های هیمالیا" انجام می‌دهند نیست. بلکه یک روش انعطاف‌پذیر جهت مقابله با استرس، اضطراب و بسیاری از وضعیت‌های خاص پزشکی است، که هر روزه بطور روز افزون "صلح و آرامش داخلی" ما را به هم می‌زند. فیلسوفی چینی به نام تزوچانگ (Tzu-Chang) مبدع روشی از مدیتیشن است. در روش ابداعی او افراد کاملاً آرام می‌نشینند، و هیچ حرکتی انجام نمی‌دهند. در این شیوه در واقع از طریق فکر نکردن به افکار ناراحت‌کننده و آزار

دهنده، برای خود یک "ناشتایی فکری" ایجاد می‌کنند. این ناشتایی فکری که در مدیتیشن رخ می‌دهد مغز و روح را کاملاً تصفیه کرده و همانند ناشتایی بدنی (گرسنگی) عمل می‌کند. ناشتایی بدنی و ناشتایی فکری هر دو کاملاً طبیعی بوده و در واقع یک روش جوان‌سازی بافت‌های بدن می‌باشند که بوسیله‌ی خالی کردن بدن و روح از تمام سیگنال‌های ورودی عذاب‌آور برای مدت چند دقیقه یا چند روز اتفاق می‌افتد. تائویست‌ها (Taoists) عقیده دارند که بوسیله همین ناشتایی فکری و بدنی می‌توانیم به آرامش کامل برسیم. یکی دیگر از مذاهبی که به این روشها تاکید دارد "بودایسم" است که در مناطق وسیعی از آسیای مرکزی و شرقی پیروان بسیاری دارد. اساساً در بودیسم تمرین مدیتیشن امری واجب در به وجود آوردن تعقل، مهربانی و شفقت در شخص بوده و برای فهمیدن و درک حقیقت ضروری است. با وجود تأثیرات عمیق مدیتیشن و تاریخچه‌ی کهن استفاده از این روش درمانی، فقط در سی سال گذشته است که مطالعات علمی در زمینه‌ی اثرات کلینیکی مدیتیشن در زندگی انسان امروزی انجام شده است. از سال ۱۹۶۰م. و دهه‌ی پس از آن گزارشات زیادی می‌رسید که حاکی از اثرات یوگا و مدیتیشن در هندی‌هایی بود که می‌توانستند به طور خارق‌العاده‌ای سطوح هوشیاری و کنترل سیستم‌های غیر ارادی بدن خود را تحت کنترل درآورند. (۱)

این گزارشات که صحت آنها مورد تایید دانشمندان بود، دانشمندان علوم بهداشتی را که در آن زمان از عوارض دارویی بسیاری از داروها ناامید

برسد. مدیتیشن فرد را قادر می کند که برحواس خود غلبه نماید و از بند زمان آزاد شود.

**بعضی از تاثیرات مفید مدیتیشن عبارتند از:**

#### تاثیرات جسمی

- استراحت عمیقی که درمدیتیشن اتفاق می افتد ضربان قلب وباراضافی روی آن را به شدت کاهش می دهد.

- کاهش در میزان کورتیزول (هورمونی که در هنگام استرس تولید می شود) و لاکتات خون.

- کاهش در میزان رادیکال های آزاد تولید شده در عضلات که می تواند باعث تحریک بافتی بدن شوند. ثابت شده است که در این رادیکال های آزاد اکنون رابطه تنگاتنگی با پیری زودرس در بدن دارند.

- کاهش فشار خون؛

- افزایش مقاومت پوستی؛

- کاهش در میزان کلسترول (میزان کلسترول بدن رابطه ی مستقیمی با بیماری های قلبی و عروقی بدن دارد).

- افزایش میزان هوا در ریه ها که نتیجه ی مستقیمی بر تنفس آسان تر و بهتر دارد. این اثرات مخصوصا در بیماران آسمی قابل توجه است.

- افزایش اثرات بیولوژیک جوانی: یک تحقیق استاندارد درباره ی پیری که به صورت طولانی مدت در امریکا انجام شده است، ثابت کرده است که کسانی که به صورت مداوم از مدیتیشن استفاده می کنند (حداقل به مدت ۵ سال) به طور متوسط ۱۲ سال جوان تر از سن هم سالان خود هستند. (۲و۳)

#### تاثیرات روحی

- بهبود روحیات و اخلاق و رفتار شخص: در نتیجه ی مدیتیشن، ارتباطات صحیح مغزی افزایش پیدا می کند. این کار منجر به درک صحیح شخص در زندگی و بهبود اخلاق و رفتار می شود.

- کاهش اضطراب و افسردگی؛

- کاهش تحریک پذیری؛

شده بودند، امیدوار ساخت که مدیتیشن یک راه حل باارزش و ایمن برای کاهش استرس می باشد و استفاده از آن بسیار لذت بخش است. دکتر پاتریشیا نوریس از کلینیک منهیگر (Menihger) در امریکا در گزارشی عنوان کرد: که افراد تحت مطالعه وی که مدیتیشن را اجرا می کردند، ایمنی بدنشان در مقابل ایدز و سرطان افزایش پیدا کرده است. (۲) همچنین وی این روش ها را برای افراد معتاد به مواد مخدر و الککل آزمود، و دریافت کرد که مدیتیشن یکی از بهترین روش هایی است که اعتماد به نفس این افراد را در مقابل ترک مواد مخدر و الککل یاری می کند. (۲) در تحقیق دیگری در سال ۱۹۹۰م. پزشکان و

فیزیولوژیست های دانشگاه استنفورد این روش ها را روی شش هزار داوطلب اجرا کردند و تقریباً نزدیک حدوداً همه افراد اذعان داشتند که روش های مدیتیشن بسیار سودمند می باشد. (۳) "دکتر هربرت بنسن" متخصص قلب در دانشکده ی پزشکی هاروارد از مدیتیشن به عنوان یک "پاسخ آرامش دهنده" نام می برد. او کشف کرده است که مراحل مدیتیشن با تاثیرات سیستم عصب سمپاتیک (همان سیستمی که شخص را وادار به فرار یا جنگ و گریز می کند. مستقیماً در تضاد و تاثیرات متقابل می باشد. در حالی که سیستم عصب سمپاتیک مردمک را گشاد می کند و باعث بالا رفتن فشارخون و تعداد تنفس می شود، مدیتیشن معکوس عمل کرده و باعث پایین آوردن فشارخون و تنش عضلانی می شود. (۳)

در عصر ما، نیاز به مدیتیشن بیشتر از هر زمانی احساس می شود. برای کسانی که مایلند در معنویت و مسائل روحی پیشرفت نمایند، آموزش مدیتیشن مفید است. زیرا مدیتیشن سبب می شود ذهن فرد بهتر و عمیق تر به حقیقت یابی بپردازد. علاوه بر این سبب می شود فرد بیشتر و کاملتر معارف لازم را جمع آوری کند، و به زندگی آزادتر و پربارتری

روانپزشک می باشد در تحقیق جامعی بر روی بیماران سرطانی نشان داد که درد ۷۳ درصد از کل بیماران مورد مطالعه وی در یک دوره ۱۰ ساله کاهش یافته است. او ثابت کرد به طور کلی در ۱۰ درصد از اندازه‌ی تومور کاهش یافته است و ۵۰ درصد در کیفیت زندگی آنان موثر می باشد.

۷- بیماری های قلبی؛

۸- فشار خون بالا؛

۹- نازایی: افرادی که از نازایی رنج می برند افرادی هستند که به شدت از افسردگی و اضطراب شکایت دارند. در تحقیقات مختلفی که در این زمینه انجام شده است یک عده از این افراد تحت تمرین های relaxation قرار گرفتند. مقایسه این افراد با افرادی که تمرین نکرده بودند نشان داد که اجرا کنندگان مدیتیشن شانس بیشتری برای باردار شدن خواهند داشت.

۱۰- دردهای قبل از قاعدگی؛

۱۱- سردردهای ناشی از استرس (tension headache)؛

۱۲- فیبرومیالژیا (fibromyalgia)؛

۱۳- بحرانهای تنفسی مثل آسم؛

پایه و اساس تمام بیماری های بالا را اضطراب و استرس و افسردگی تشکیل می دهد. (۵،۴،۳،۲) تکنیک های مدیتیشن به طور کلی با اضطراب و استرس بیماران نقش قابل توجهی در بهبودی آنان ایفا می کنند. به شرطی که این تکنیک ها مداوم و با اصول به اجرا در آیند.

### انواع متداول مدیتیشن چیست؟

چهار نوع مختلف از مدیتیشن وجود دارد:

۱- مدیتیشن TM

۲- مدیتیشن zen

۳- مدیتیشن بودیست (buddhist)

۴- مدیتیشن تائوئیست (Taoist)

- افزایش قدرت یادگیری و حافظه؛

- افزایش قدرت اعتماد به نفس؛

- افزایش احساس جوانی و حیات؛

- افزایش شور و شادمانی در شخص؛

(شاخص مهمی از بهداشت روانی در یک جامعه به حساب می آید).

- افزایش توقع و انتظار در زندگی. (۳و۴)

در صورتی که هر یک از شرایط یا ناراحتی های زیر را دارید، مدیتیشن می تواند تا حد زیادی درد درمان سودمند واقع شود:

۱- اعتیاد به مواد مخدر و دارو؛

۲- استرس های شدید و مدام؛

۳- دردهای مزمن: در یک تحقیق که توسط دکتر کابات زین انجام شده است ۷۲ درصد از بیماران مبتلا به دردهای مزمن، حداقل به مقدار ۳۳ درصد پس از یک دوره هشت هفته ای از مدیتیشن تفکری با کاهش درد مواجه شده اند.

۴- حاملگی: کلاس های آمادگی برای زایمان به طور معمول همان روش های مدیتیشن را به زنان حامله آموزش می دهند. این روش ها به بانوان حامله تمرین های تنفس عمیق به منظور کاهش درد و استرس هنگام زایمان را یاد می دهند.

۵- دردهای روماتیسمی: در دانشگاه استنفورد تکنیک های مدیتیشن به عنوان یک عنصر کلیدی در کنترل درد بیماری های روماتیسمی مطرح شد. در این دانشگاه بیشتر از صد هزار نفر که از بیماری های روماتیسمی رنج می برند، در یک کلاس آموزش ۱۲ ساعته از تمرین های شبیه به مدیتیشن به عنوان بخشی از یک برنامه کنترل روماتیسم سود برده اند. افرادی که آموزش دیده اند پس از آموزش ذکر کرده اند که ۲۰-۱۵ درصد در کنترل درد موفقیت داشته اند.

۶- سرطان و بقیه ی بیماری های مزمن: دکتر آنیساین مرس (Ainsline mears) از استرالیا که یک

انسان رژه می‌روند، و شخص در حالی که آرام نشسته است، بدون انجام فعالیت خاصی، شاهد این رژه و تخلیه‌ی فشارهای وارده به ذهن و حواس پنجگانه خود خواهد بود.

### نکاتی که باید در انتخاب روش مدیتیشن در نظر گرفت

هرفرمی از مدیتیشن قدرت بهبودی متمایزی از نوع دیگر دارد، ولی انواع مدیتیشن برای هر شخصی نمی‌تواند مفید باشد، و خطرات مخصوص به خود را به دنبال خواهد داشت. دانستن این‌که چه نوع مدیتیشنی برای چه شخصی می‌تواند سودمند باشد، هنر شخص اجراکننده و دستوردهنده خواهد بود. به‌طور کلی از تجویز تمرین‌های تمرکزی به افرادی که در تست واقعیت نتیجه مطلوب به‌دست نیاورده‌اند و دچار افکار پارانوئیدی هستند و همچنین افرادی که اضطراب فراگیر و عمومی دارند باید اجتناب گردد. دوره‌های طولانی تمرین‌های مدیتیشن مثلاً مدیتیشن تفکری در افراد حساس و مستعد به پسیکوزحاد نیز نباید انجام شود. احتمالاً بهترین راه مدیتیشن در اینگونه افراد آن است که همراه با دوستان و آشنایان بیمار تمرین‌های مختصر و نه طولانی در محیطی آرام صورت پذیرد. (۱ و ۶)

**تکنیک‌های مدیتیشن:** تکنیک‌های بسیاری برای مدیتیشن وجود دارد. بعضی از این تکنیک‌ها بسیار ساده هستند و بعضی از آنها باید توسط مدرس مجربی آموزش داده شوند. ما سعی می‌کنیم که تکنیک‌های ساده را به زبانی ساده تر برای شما آموزش دهیم. توجه داشته باشید که بعضی از اثرات ناخواسته مدیتیشن همان طور که در بالا توضیح داده شد ممکن است به سراغ شخص بیاید. بنسوز چهار عنصر عمده و اساسی در مدیتیشن را به صورت زیر تعریف می‌کند.

۱- **جایی آرام برای مدیتیشن:** جایی آرام و بسیار راحت برای تمرین مدیتیشن مثل جایی برای راحت خوابیدن و نشستن که به‌طور فزاینده‌ای باعث

تمام این روش‌ها در یک چیز مشترک هستند. آنها همه در جهت تمرکز روی فکر و آرامش ذهن شلوغ، اتفاق نظر دارند. این روش‌ها تحریک را قطع نمی‌کنند، بلکه بیشتر ذهن شما را به یک عنصر شفاف در مغز (که می‌تواند یک صدا یا یک کلمه و یا یک تصویر و یا یک شخص مشخص باشد) معطوف می‌کند. هنگامی که مغز در نتیجه تمرکز روی این عنصر شفاف، به احساس آرامش و صلح به حد اشباع رسید، دیگر جایی برای نگرانی و استرس وجود نخواهد داشت. (۱)

### طبقه‌بندی مدیتیشن

۱- مدیتیشن تمرکزی

(meditation concentration)

۲- مدیتیشن تفکری

(mindfulness meditation)

۱- **مدیتیشن تمرکزی:** این عمل دقیقاً شبیه زوم کردن عدسی در دوربین عکاسی می‌باشد. در عکاسی ما روی یک تصویر "زوم" می‌کنیم، به همین شیوه در مدیتیشن روی یک تصویر، صدا و یا تنفس تمرکز می‌کنیم. آسان‌ترین و ساده‌ترین روش برای این نوع مدیتیشن آن است، که به‌طور آرام بنشینیم و روی تنفس خود دقت کنیم. به‌طور کلی اجراکنندگان یوگا و مدیتیشن عقیده دارند که یک ارتباط مستقیم بین ریتم تنفس و فکر شخص وجود دارد. برای مثال هنگامی که یک شخص عصبی، وحشت‌زده و مضطرب است، تنفس شخص کوتاه و سریع می‌شود. از طرف دیگر، هنگامی که فکر آرام است، تنفس منظم و عمیق است. نتیجتاً تمرکز روی تنفس آنرا آرام و عمیق‌تر می‌سازد و باعث آرام بخشی فکر می‌شود.

۲- **مدیتیشن تفکری:** این نوع از مدیتیشن، با افزایش دقت روی حواس همراه است. در این نوع روش بدون لزوم به فکر کردن، اطلاعات دریافتی از حواس پنجگانه و افکار ناراحت‌کننده دیگر از جلوی ذهن

استراحت عضلات بدن باشد مورد نیاز است. بعدها ممکن است شخص در محیط شلوغ تری این کار را انجام دهد، ولی در ابتدا باید این جای آرام به سهولت در دسترس باشد.

۲- یک وضعیت راحت: وضعیت راحت برای بسیاری از تکنیک های مدیتیشن ضروری است. وضعیت کلاسیک در بسیاری از تکنیک ها این است که مهره های پشتی صاف و مستقیم باشد. بسیاری از مردم که دچار مشکلات پشتی هستند ممکن است در ابتدا دچار مشکل شوند. مهره های بدن باید نیروهای مختلف بدن را به درستی در بین تمام عضلات تقسیم کرده، به طوری که عضلات دچار کشش نشوند. وضعیت نشسته بهتر از خوابیدن به پشت است. این بخاطر آن است که وضعیت خوابیده به پشت حرکات قبل از خواب را در شخص تقلید کرده و ممکن است شخص به خواب برود. اگر شخصی هستید که در وسط روز عادت به خواب ندارید، بهتر است به صورت یک طرفه و خوابیده به پهلو روی مبلی راحت دراز بکشید. درمدیتیشن مکتب شرق، شخص نشسته و زانو ها را با هم متقاطع کرده و کف پا را به سمت بالا قرار می دهد. این وضعیت بهترین موقعیت برای مدیتیشن است. در این حالت دست ها و پاها به صورت قرینه قرار می گیرند. بدین ترتیب شخص بیشترین شانس را برای تمرکز و انجام عمل مدیتیشن خواهد داشت. این روش نشستن و تمرکز کردن برای کسانی که با آن غریبه هستند در ابتدا دردناک بوده و مشکل می باشد. حتی برای کسانی که نمی توانند بنشینند و مایل به انجام حرکات مدیتیشن روی صندلی هستند، حرکاتی به نام اگی یتین مدیتیشن (Egyptian meditation) وجود دارد. در بعضی از روش های مدیتیشن، این اعمال با چشمان بسته صورت می گیرد و گاهی با چشمان باز.

۳- یک موضوع برای توجه و تمرکز بر روی آن

برای تغییر جهت توجه به درون و نگهداری و مراقبت از آن، در این جا لازم است، توجه را بر یک محرک ثابت جلب و متمرکز کرد. مثل یک لغت ۵ صدایی که به طور تکراری از حفظ خوانده می شود. در افراد غیر مذهبی این لغت می تواند لغتی به معنای "صلح و آرامش" باشد، و در افراد مذهبی این لغت و یا گفتار می تواند از کتاب مقدس آنان و یا یک عبارت و یا دعای مشهور انتخاب شود. در هر صورت این انتخاب اگر همراه با موزیکی آرام بخش باشد، ترکیب آنها ایده آل خواهد بود.

#### ۴- سعی در حفظ توجه و تمرکز

نکته ی مهم این است که وقتی با افکار پریشان مواجه می شوید و توجه شما مشوش می شود، دچار اضطراب نشوید. هروقت ذهن شما از توجه خاص روی محرکی که قبلاً ذکر شده منحرف شد، دوباره توجه تان رابه آن جلب کنید. مطالعات زیادی در مغز صورت گرفته که وجود این افکار همراه با موزیک، اثرات آرام بخش بسیار زیادی داشته و شخص می تواند به اثرات فیزیولوژیک سودمند آن دست یابد. (۱ و ۲)

یک مدیتیشن ساده: این تکنیک بسیار ساده بوده و باعث پاسخ آرام بخش خوبی در بدن خواهد شد. سعی کنید این روش رابه صورت منظم به عنوان یکی از برنامه های دراز مدت خود قرار داده و به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه هر روز در زمان مشخصی ترجیحاً قبل از صبحانه انجام دهید.

۱- یک نقطه آرام را انتخاب کنید، به طوری که توسط افراد مختلف و یا تلفن تمرکزتان بهم نخورد.

۲- به طور آرام در این نقطه و در وضعیت بسیار راحت بنشینید.

۳- هرگونه عامل مزاحمت آمیز را در طول زمانی که نشسته اید از خود دور سازید.

۴- خود را ملزم سازید که در این زمان مشخص این اعمال را انجام دهید.

به محیط در هنگام قدم زدن در هر باری که پا زمین را احساس کرد انجام گیرد. در این روش شخص مدیتیت کننده باید به چیزی فکر نکند و همواره سعی کند که افکار خود را همراه با هر قدم زدن به بیرون تخلیه نماید. این اعمال می تواند دوبار در روز هر بار به مدت ۲۰ دقیقه اجرا گردد.

#### تکنیکهای تفکری مدیتیشن (mindfulness meditation) (VIPASSANA)

در مدیتیشن نوع تمرکزی یا مانترا (Mantra) شما روی یک کلمه یا روی تنفس تمرکز می کنید، و ذهن خود را از هر فکری خالی کنید. این تخلیه فکر و تصفیه آن چیزی است که همه در مدیتیشن همه به دنبال آن می گردند. اما نوع دیگری از مدیتیشن وجود دارد به نام انسویا (ANASSVIPA) که برگرفته از نام یک بوداییست است و آن در واقع هنر آگاهی و هوشیاری کامل و عمیق از لحظه حاضر است. این روش یک احساس تجربه کامل از لحظه حاضر است که چه واقعه ای در حال رخ دادن است. این نوع مدیتیشن کمک می کند که تمام اشکال مزاحمت آور و صداها خارج از محیط بدن به حداقل رسیده و افکار آزار دهنده که در همه ما و در هر لحظه وجود دارد، کاهش یابد. مدیتیشن در واقع تکنیکی برای از بین بردن این افکار اضطراب آور است. نکته این جاست که مقدار تمرکز و تفکر شما نیست که اهمیت دارد، بلکه چگونگی رسیدن به این تفکر، مهم و ارزشمند است. کیفیت آگاهی شما در هر لحظه به این ترتیب افزایش می یابد و شما به عنوان "شاهدی ساکت" و بدون قضاوت و کاملاً منفعل و در عین حال تاثیرگذار محسوب خواهید شد. به تدریج مدیتیشن به شما یاد می دهد که اطلاع لحظه به لحظه از واقعیت (همان چیزی که در نوع اخیر مدیتیشن تمرین می کنید) پاسخی به این واقعیت است که از لحظه اکنون بدون فکر و انگیزه

۵- یک لغت یا یک جمله کوتاه که در خانواده شما ریشه دارد و یا با اعتقادات شما هماهنگی دارد انتخاب نمایید.

۶- چشمان خود را ببندید، این به تمرکز شما کمک می کند.

۷- عضلات خود را به ترتیب از سر به پا آرام و شل کنید. این اعمال رشته ارتباطات یک فکر مغشوش و مشوش را با عضلات قطع می کند.

۸- نفس عمیقی بکشید. سعی کنید افکار مشوش را با بازدم خود بیرون نمایید، و یک بازدم عمیق انجام دهید.

۹- یک رفتار منفعل را در پیش بگیرید. از این که چقدر بهبود پیدامی کنید اصلاً نگران نباشید و هر زمان که افکار نگران کننده به شما هجوم آورد مرتب کلمه خوب و یا OK را تکرار کنید.

۱۰- این اعمال را برای ۲۰-۱۰ دقیقه انجام دهید. ممکن است چشمان خود را باز کنید و زمان را کنترل نمایید، ولی هرگز از ساعت زنگ دار استفاده نکنید.

۱۱- پس از اتمام وقت یک تا دو دقیقه در حالت چشم باز و چشم بسته بنشینید، ولی هرگز به مدت یک تا دو دقیقه پس از مدیتیشن نایستید.

۱۲- این اعمال را برای دوبار در روز برنامه ریزی کنید. (۱)

#### مدیتیشن در هنگام پیاده روی

بر طبق گفته های دکتر جان-کابات زین، مدیر گروه کنترل استرس در دانشگاه پزشکی ماساچوست، یک راه عملی برای به وجود آوردن هوشیاری در زندگی روزمره انجام اعمال مدیتیشن در هنگام پیاده روی است. (۲)

انجام این ورزش با تمرکز در هر باری که پا زمین را لمس می کند شروع می شود و با تمرکز و خیره شدن چشم ها در نقطه ای مقابل چشمها ادامه می یابد. این روش باید همراه با بیرون ریختن افکار

و قصد قبلی با تاثیر بیشتر بهره مند شوید. دو نوع مدیتیشن تفکری وجود دارد:

#### ۱- رسمی (یوگا) ۲- غیررسمی

**مدیتیشن غیررسمی:** در این روش که بطور مثال در کلاس درس دکترکابات زین انجام می شود هر کدام از دانشجویان یک "کشمش" در دست گرفته و از آنها خواسته می شود که آنرا بخورند. بطور معمول مردم بصورت "مشت مشت" از کشمش استفاده کرده و در عرض چند ثانیه آنرا می بلعند!! بدون آنکه بطور کامل از مزه آن آگاهی داشته باشند. البته این کار به صورت غیر ارادی و معمول از بین مردم انجام می شود. اما این روش کاملاً متفاوت است. از تمرین کننده خواسته می شود که با نگاه کردن به کشمش و توجه به آن شروع کنند. نگاه به وزن، شکل، رنگ، قوام کاملاً به دقت صورت می گیرد، پس از زمانی حدود ۵ دقیقه کشمش درون دهان گذاشته شده و به آرامی زبان نسبت به احساس زمان باید مورد توجه کافی قرار گیرد و سپس دست آخر بدقت بلع شود. اگر در هر کدام از کارهای روزانه،

کشمش آنرا مورد آزمایش قرار می دهد. پس از تست اولیه به وسیله زبان به آرامی جویده شده و مزه و قوام آن در همان مثل شستن ماشین، نوشیدن یک فنجان چای یا .... به این ترتیب عمل شود. لحظات شیرین زندگی را با خود همراه با مدیتیشن به ارمغان خواهد آورد. (۱ و ۲)

#### نتیجه گیری

مدیتیشن تکنیکی است که به عنوان یک تمرین فکری\_ بدنی در طب جایگزین و طب مکمل جای دارد و استفاده از آن چهار نتیجه اساسی و حیاتی را در پی دارد:

- ۱- فرایند توجه کردن را بهبود می بخشد.
- ۲- مهارت انسان در پردازش افکار خود را افزایش می دهد.
- ۳- توانایی کنترل هیجانات را افزایش می دهد.
- ۴- به تنش زدایی کمک می کند.

#### منابع:

2. Lee SH, An SC, Lee YJ, Choi TK, Yook KH, Suh SY. Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. J Psychosom Res. 2007 Feb;62(2):189-95.
3. Canter PH. The therapeutic effects of meditation. BMJ. 2003 ;326(7398):1049-50.
4. Meditation improves clinicoelectroencephalographic measures in drug-resistant epileptics. Appl Psychophysiol Biofeedback. 1998;19: 25-8
5. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, [et al]. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). Psychosom Med. 1998;60(5):625-32
6. Ai AL, Peterson C, Gillespie B, Bolling SF, Jessup MG, Behling BA, [et al]. Designing clinical trials on energy healing: ancient art encounters medical science. Altern Ther Health Med. 2001 Jul-Aug;7(4):83-90