



خانه > موفقیت >

مراقبه چیست؟ | چگونه مدیتیشن کنیم؟ | روش های مدیتیشن

موفقیت دانلود ها

به روز رسانی شده در آذر 2, 1399



۴.۹ / ۵ (۵۰ امتیاز)

زمان لازم برای مطالعه این مقاله ارزشمند ۱۳ دقیقه است.

آنچه در مقاله مراقبه چیست می خوانید

. مدیتیشن چیست؟

. مدیتیشن چگونه عمل می کند؟

. چرا باید مدیتیشن کنیم؟

- . آیا همه میتوانند مدیتیت کنند؟
- . در خانه هم میتوان مدیتیشن کرد؟
- . در محیط کار هم میتوان مراقبه کرد؟
- . برای مراقبه مکان و شرایط خاصی لازم است؟
- . خطرات مراقبه
- . نکات مهم در انجام مدیتیشن
- . مراقبه چیست pdf

مدیتیشن یا مراقبه چیست ؟

مدیتیشن (به انگلیسی: meditation) مجموعه فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی که برای آرام سازی جسم و روان انجام می‌شود را مدیتیشن و یا مراقبه می‌نامند.

مدیتیشن چگونه عمل می‌کند؟

در این تکنیک با ایجاد تمرکز در ذهن عمل می‌کند. یعنی فرد آگاهانه و عمدتاً در ذهن خود تمرکز ایجاد می‌کند. افراد عموماً از روش تمرکز بر تنفس خود را مدیتیت می‌کنند. این روش به خاطر سادگی اجرا و امکان عمق بخشیدت تمرکز، در همه دنیا مورد توجه قرار گرفته است.



چرا باید مدیتیشن کنیم؟

شاید من از شما بپرسم: چرا حمام می‌کنیم؟ جواب شما: برای زدودن گرد و غبار و آلودگی‌هایی که در طول روز بر جسم ما می‌نشینند.

دقیقاً به همین دلیل باید آلودگی‌های پیکر روانی را نیز شستشو داد.

در زندگی‌های بسیار پیچیده و پر مشغله امروز که از صبح تا شام در معرض استرس و فشارهای عصبی زیادی از بیرون قرار می‌گیریم، نیاز به شستشوی سیستم عصبی جسم و فضای کاری مغز کاملاً مشهود است. ما برای سلامتی و طول عمر بیشتر به این کار نیاز داریم.

آیا همه می‌توانند مدیتیت کنند؟

در واقع اگر شما بتوانید بخوابید، حتماً قادر به مدیتیشن نیز خواهید بود. اگر کسی نمی‌تواند به راحتی بخوابد و یا خواب آرامی داشته باشد، این به خاطر این نیست که قادر به این کار نیست. بلکه ذهن فرد درگیر مسائلی هست که پارازیت‌هایی در سیستم خواب رفته و ایجاد می‌کند.

(همین‌جا شدیداً پیشنهاد می‌کنم اگر دچار اختلال خواب هستید؟ و یا قادر نیستید به راحتی و سریع بخوابید؟ یعنی بلافاصله بعد از اینکه سرتان را بر بالشت گذاشتید خوابتان نمی‌برد و افکار مزاحم دارید؛ حتماً توصیه می‌کنم محصول :



را تهیه کنید و از این به بعد آرام‌ترین خواب عمرتان را تجربه کنید. بعد از مدتی استفاده از این فایل ذهن شما نسبت به خواب سریع و باکیفیت شرطی خواهید شد.)

بله. همه می‌توانند مدیتیت کنند. اما نه خیر همه از ابتدا نمی‌توانند خودشان مدیتیت کنند. تقریباً همه در ابتدا نیاز دارند که با استادی همراه باشند و با فرمان‌ها استاد گام به گام ذهن و تن خود را همراه سازند.

دقیقاً این محصول آموزشی این هدف را دارد که دست شما را بگیرد و در جهان کیهانی مدیتیشن شما را راهبری کند. بعد از یک مدت شما خود این کار را به راحتی انجام خواهید داد.

آیا در خانه هم می‌توان مدیتیشن کرد؟



بیشتر دوستان در کارگاه این سؤال را می پرسند که آیا حتماً باید به مدرسه یوگا و یا کلاس مدیتیشن برویم؟

خیر، لزومی ندارد شما به گروه های خاصی بپیوندید و یا هزینه های سنگین باشگاه های مدیتیشن را بپردازید.

شما به راحتی قادر خواهید بود در خانه و هر زمانی که خودتان نیاز دارید، در هر لحظه از شبانه روز که وقت آزاد دارید می توانید این کار را انجام دهید.

اصولاً هدف از این بسته آموزشی دقیقاً همین بوده که به شما آموزش و اعتماد به نفس انجام این کار در خانه بدهد. شما به راحتی می آموزید و بعد آن قدر تکرار می کنید که حتی قادر خواهید بود به دیگران هم آموزش دهید.

آیا در محیط کار هم می توان این کار را انجام داد؟

بله. شما در هر جایی می توانید این کار را به راحتی انجام دهید. در کلیپ همراه این بسته آموزشی شما یاد می گیرید که حتی اگر محیط کاری شما شلوغ و پر رفت و آمد باشد، دقایقی را مدیتیت کنید.

اما، در ابتدای کار توصیه اکید می شود که در جایی ساکت و تنها و ترجیحاً آشنا مثل خانه باشد. بعداً بیشترین لذت را در دامن طبیعت تجربه خواهید کرد. با تجربه فضاهای مختلف متوجه خواهید شد که نسبت به چه محیط و شرایطی راحت تر وارد فضای مراقبه می شوید.

آیا برای مدیتیشن مکان و شرایط خاصی لازم هست؟

خیر. ما در مدیتیشن هیچ شرط اکید نداریم. چه در حالت نشستن و چه در محل و شرایط محیطی. من در متن این درس توضیح دادم که در هندوستان استاد سختگیری داشتم که برای حالت نشستن فقط یک حالت چهار زانو "نیلوفر" را قبول داشت و من بشدت روی زانو ها در این حالت مشکل داشتم. طوری که کم کم داشتم با مدیتیشن خداحافظی می کردم تا اینکه با استاد دیگری آشنا شدم که این مسئله من را حل کرد....

اما همین‌جا اشاره کنم که چون اساتید تأکید دارند که در حالت مدیتیشن باید پاها با زمین تماس داشته باشد. علت هم آن است که با تماس با زمین در حالت مدیتیت عمیق، فرد انرژی زیادی از زمین دریافت می‌کند. بهترین حالت همان چهار زانو می‌باشد و اگر پاهایتان به خواب می‌رود و یا دشواری دارید می‌توانید از بالشت و یا پتو استفاده کنید.

خطرات مراقبه بیش از حد چیست؟

مدیتیشن در بسیاری از موارد یک درمان عالی برای آرامش بیشتر افراد به حساب می‌آید، اما گاهی مدیتیشن زیاد ممکن است باعث به تعویق افتادن کارهای دیگر ما شود.

مراقب باشید که مراقبه کردن به راهی برای فرار از مسولیت هایی که به عهده دارید تبدیل نشود. هنر واقعی مدیتیشن این است که، بتوانیم عمیقا روی یک موضوع متمرکز شویم تا بهترین نتیجه را بگیریم.

در اصل مراقبه باعث بهبود فعالیت‌های که در طول روز انجام می‌دهیم می‌شود. فراموش نکنید که بینشی در مراقبه که بر این موضوع اشاره دارد که، شما باید نسبت به جهان اطراف خود بی‌تفاوت باشید و در کنج عزلت زندگی کنید، کاملا اشتباه است.

توصیه می‌کنیم که حتما زمان مدیتیشن خود را به زمان آزاد و خارج از ساعات کاری خود موکول کنید. با این روش می‌توانید ارتباط خود را با دنیای واقعی حفظ نمایید.

از این رو در ادامه به بررسی خطرات ناشی از مراقبه بیش از حد می‌پردازیم.

از دست دادن شوق به زندگی

اگر نسبت به فعالیت های روزانه و امور دنیوی اعم از ورزش، تحصیل، ازدواج و کار بی انگیزه شده اید، احتمالا روند مدیتیشن شما به حدی زیاد شده است که از کنترلتان خارج شده است.

این یک هشدار و زنگ خطر است که بیشتر احتیاط کنید، شما درخطر از دست دادن دوستان، خانواده، همسر و شغل خود قرار دارید.

احساس خستگی بیش از حد

آیا در ساعات خواب و بیداری خود با مشکلات جدی ای مواجه شدید؟ به گونه ای که دیر وقت به خواب می‌روید و چند ساعت قبل از سپیده دم از خواب برمی‌خیزید تا بتوانید در آرامش بیشتری مدیتیشن کنید؟

اگر جوابتان مثبت است، احتمالا در تمام طول روز با مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و خستگی و بی حالی دست و پنجه نرم می‌کنید.

این یک هشدار و زنگ خطر است. مراقب باشید، آسیب هایی ازجمله کج خلقی و عصبانیت زود هنگام، احساس فشار درستون فقرات نیز با ادامه دادن این روند در انتظارتان است.

۸ نکته مهم در انجام موثرتر مدیتیشن

دوستانم در عین حالی که بنده به هیچ تشریفات در مدیتیشن قایل نیستم اما توصیه می‌کنم در ادامه به ۸ نکته مهم در انجام موثرتر مدیتیشن توجه کنید:

۱- ساکت و به دور از هرگونه احتمال مزاحمت مدیتیشن کنید



تلفن، گوشی موبایل، زنگ منزل، انتظار ورود کسی، صداهای بلند محیطی، حضور کودک و ...

دوستان من نمی دانم در محیط شما چه عواملی می تواند مزاحم باشد. لطفاً فکر کنید و حتماً برای زمان انجام مدیتیشن عمیق برطرف کنید. مثلاً اگر سگ یا گربه در منزل دارید و احتمال می دهید در زمان اجرای برنامه تمرکز شما را بر هم زند، حتماً فکری کنید.

توجه: همین که احتمال بدهید مثلاً کسی ممکن است وارد شود و شما را در این حالت ببیند و همین نگرانی مانع تمرکز شما خواهد شد.

۲- تنها باشید

اگر استادی همراهی تان نمی کند. ترجیحاً تنها باشید. مخصوصاً در ابتدای کار.

تنهایی ذهن شما را متمرکزتر خواهد کرد. اگر کسی در کنارتان باشد، حتما بخشی از توجه ذهن و ضمیرناخودآگاه شما را به خود خواهد گرفت.

۳- از موزیک ملایم و بی کلام استفاده کنید

بهتر است یک موسیقی خاص را که در شما احساس و هیجان آرامی ایجاد می کند انتخاب کنید و همیشه همان را گوش کنید.

توصیه می کنم با صدای کم و از موزیک باکیفیت استفاده کنید. من خودم صدای دریا و طبیعت را بسیار دوست دارم. شما نیز ببینید چه موسیقی شما را آرام تر میکند.

۴- از یک عود مخصوص خودتان استفاده کنید

اگر مشکلی ندارید حتماً استفاده از عود و موسیقی به تدریج ذهن شما را برای مدیتیشن سریع و عمیق شرطی خواهد کرد.

ما هزاران نوع عود داریم. بوی خاص خودتان را بیابید و هرگز از بویی که خوشتان نمی آید به زور استفاده نکنید. در مورد نو محیط هم همیشه توصیه به نور کم و ملایم می باشد. البته در فضای آزاد این شرط لازم نیست.

۵- لباس ساده و راحتی بپوشید



توصیه می کنم به سبک اساتید شرقی از لباس دو تکه کتان سفید با الیاف طبیعی و نازک استفاده کنید. به هیچ وجه بالباس تنگ و نامناسب مثل، کت و شلوار مدیتیت نکنید.

از تشکچه مخصوص خود استفاده کنید. اگر لازم شد حتی از بالش نرمی استفاده کنید و بدن خود را در راحت ترین حالت ممکنه قرار دهید.

۶- مدت مدیتیشن چقدر باشد؟

طول زمان مناسب بین ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه می باشد. اما برای افراد مختلف این زمان می تواند متفاوت باشد، چون هرکسی برای تمرکز زمان خاصی را لازم خواهد داشت. اما به طور کلی زمان کم تمرکز لازمه را ایجاد نخواهد کرد و زمان زیاد خواب آلودگی و حتی بی حوصلگی و خستگی ممکن است ایجاد کند. شما باید خودتان تشخیص دهید که چقدر زمان مناسب شماست. به توصیه هیچ کس هم توجه نکنید.

مثلاً من در اوایل ۲۰ دقیقه طول می کشید تا تازه افکارم را آرام و تخلیه کنم اما بعدها این زمان به ۲ دقیقه رسید.

موضوع مهم دیگر اگر در یک نوبت با تلاش زیاد نتوانستید تمرکز کنید، بهتر آن است که خود را بیشتر خسته نکنید. این خطر وجود دارد که شرطی شوید و یا از این کار زده شوید و حالت اجبار به خود بگیرید که اصلاً خوب نیست.

همچنین اگر در حالت مدیتیشن خوابتان برد، نگران نشوید. این چیز بدی نیست. من در کلاس ها می دیدم که تعدادی همیشه خوابشان می برد و این به خودی خود مشکلی ندارد منتها طبعاً از کار بهره کافی نخواهند برد. با تمرین بیشتر و کوتاه کردن زمان این موضوع مدیریت خواهد شد.

۷- بهترین زمان مدیتیشن چه زمانی است؟

بهترین زمان مدیتیشن زمانی است که شما تشخیص می‌دهید. اما بر اساس توصیه اساتید فن، بهترین زمان درست قبل از طلوع خورشید و همچنین قبل از غروب خورشید است. علت هم آن است که گفته شده در این لحظات طبیعت در بهترین و بالاترین سطح انرژی خود قرار دارد و لذا برای جذب انرژی کیهانی بیشتر بهتر است در این دو زمان مدیتیت کرد.

۸- بهترین شرایط مدیتیشن چیست؟



بهترین حالت به نظر من، تمرکز بیشتر و طولانی‌تر و البته عمیق‌تر هست. این حالت امکان ندارد مگر اینکه بتوانید ذهن را از هرچه افکار منفی و پریشان است خالی کنید.

جالب است بدانید من در هندوستان استادی داشتم که شدیداً تأکید داشت فکر سم است و خوب و بدش باید از ذهن خارج شود. او ما را آموزش داده بود که در زمان مدیتیشن ذهن را خالی کنیم. البته زمان می‌برد ولی همه می‌توانند و حالت بسیار جالبی است.

من به خاطر این بسته آموزشی در فضای بسیار زیبایی در وسط یک رودخانه و بر روی سنگی در حالت نشسته بعد از حدود ۲۰ دقیقه توانستم این کار را بعد از مدت‌ها در خود ایجاد کنم که کلیپ کوتاهی از آن لحظه ملکوتی را به دوستان هدیه کردم.

دوستان در این درس شما با لحظه، با اکنون، با حال واقعی، با آرامش، با خودِ خودِ خودِ حال حاضر روبرو و آشتی می‌کنید. لطفاً از این فضای دلنشین لذت ببرید.

برای همه دوستان آرامش درونی و حضور آگاهی در لحظه و اکنون را در کنار موفقیت‌های بسیار بزرگ خواهانم.

شما به راحتی می‌توانید، برای پرسش در مورد این درس در زیر این پست بخش نظرات سوالات خود را مطرح کنید.

جهت شنیدن نظرات کسانی که این محصول را خریداری و استفاده کرده اند به کانال تلگرام نظرات و تجربیات (@razemovafaghiat_ir) و یا لینک "معرفی کارگاه اسرار ناگفته قانون جذب" کلیک کنید.

اگر در خرید و یا زمان دانلود فایل های صوتی و پی دی اف این محصول مشکلی داشتید و یا به دلیل ضعف اینترنت و یا استفاده از گوشی موبایل در خرید و یا دانلود اختلالی ایجاد شد. و یا حتی خرید از طریق اینترنت برای شما سخت بود. لطفاً از طریق تلگرام و یا تماس تلفنی با شماره ۰۹۳۹۱۷۵۲۸۵۴ اطلاع دهید تا به راحتی فایل ها از هر طریقی که شما دوست دارید برایتان ارسال گردد.

لطفاً این پست را با دیگران در فیس بوک، توئیتر و تلگرام و اینستاگرام و ... به اشتراک بگذارید، بیایید کمک کنیم تا دوستان بیشتری "موفقیت" و "شادی" و "سعادت" را در زندگی خلق کنند.

یادتان باشد هر قدر آرامش بیشتری برای دیگران خلق کنیم، خودمان بیشتر دریافت می کنیم

با انگیزه و عالی بمانید.

سایت راز موفقیت - محمود جولایی

کانال راز موفقیت

تمامی حقوق مادی و معنوی این سایت متعلق به سایت راز موفقیت می باشد