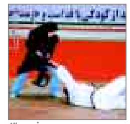
مواظب باشید، این خانم دوره دیده است!

سپیده و پرستو با هم زندگی می کنند و به قول معروف همخانه اند. هر دو علاقه مند به هنرند و روحیه لطیفی دارند، هر چند که زندگی ملال انگیز کارمندی آنها با علایقشان به فعالیت های هنری به کلی بیگانه است!

اما این دو همخانه، در یک نکته تفاوت اساسی دارند: درست در ساعاتی که سپیده در کلاس های آموزش موسیقی مهارتش را در نواختن سه تار تکمیل می کرد، در گوشه ای دیگر از شهر پرستو داشت دوره های «دفاع شخصی» را می گذراند. حتماً از این تضاد و تقارن خنده تان گرفته است ولی باید گفت که از یک زاویه اصلاً موضوع خنده داری وجود ندارد، خصوصاً اگر شما هم در زمره نسوان محترم بوده و طعم تلخ مزاحمت های خیابانی را نیز چشیده باشید. بله، قضیه جدی تر از این حرف هاست...



صفحه ۳

ایران جمعه | خانواده | ۲۸ | ۱۱ | ۸۴

از نگاه دیگر

جایی در ذهن

در گذشته نه چندان دور، پایین بودن فشار خون افرادی که تمرینات بلندمدت مدیتیشن را انجام می دادند، پزشکان را متحیر می کرد اما دلیل قانع کننده ای برای آن پیدا نشده بود. گرچه نتیجه تمرین ها برای افراد علاقه مند به مدیتیشن متفاوت بود اما محققان را بر آن داشت، بیش از گذشته مدیتیشن را جدی بگیرند.

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی و روانشناسی مدیسون ایالات متحده گروه چهل و یک نفری از داوطلبان را گرد هم آورده، بیست و یک نفر را در یک دوره کلاس های مدیتیشن شرکت دادند. بیست و پنج تمرین مدیتیشن در یک دوره یک هفته ای و هفت ساعت در روز.

علاوه بر اینها، تمریناتی نیز به عنوان تکلیف خانه تعیین شد. بیست نفر باقیمانده، از تمرینات کلاس محروم ماندند و تنها واکنش ها و روند طبیعی بدنشان به مدت یک هفته تحت کنترل قرار گرفت.

نتایج بسیار شگفت انگیز بود. تمرینات مدیتیشن، به طور گسترده ای فشار خون شرکت کنندگان کلاس را پایین آورده بود.

پژوهشگران، پرسشنامه هایی را در اختیار شرکت کنندگان قرار دادند تا علت اختلاف در نتایج به دست آورده را پیدا کنند. مهمترین عامل در انجام دادن درست تمرینات تمرکز است بررسی پرسشنامه ها نشان داد آنهایی که تمرکز کمتری در اجرای تمرینات بر خرج داده اند نتایج ضعیف ترین گرفته اند.

عده ای عنوان کردند نمی توانستند ساعت ها روی صندلی بنشینند و تمرکز خوبی داشته باشند. علاوه بر آن مورد عجیب دیگری نیز به دست آمد. تنفس صحیح در رسیدن به ترمز درست بسیار مؤثر است.

امروزه دانشمندان ایمان دارند مدیتیشن به سلامت قلب کمک می کند. مطالعات نشان داده افراد مضطرب بیش از سایرین در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند. تمرین های مدیتیشن نقش بسیار مهمی در آرام کردن روان و کاهش استرس دارد.

تمرین های فکری مدیتیشن، باعث باز شدن رگ های خونی شده، جریان خون را افزایش می دهد و اکسیژن رسانی به سلول های عصبی آسان تر می شود. علاوه بر اینکه به همین شیوه فشار خون نیز پایین می آید.

این تمرین ها در کاهش بدبینی نیز مؤثر است. گرچه دانشمندان هنوز دلیلش را نمی دانند اما حدس می زنند این کاهش، به علت بهتر شدن احساس فرد نسبت به خودش و قابلیت ها و توانایی های اوست. به همین دلیل از نظر آنها مدیتیشن می تواند در روانکاوی و درمان بسیاری از بیماری های روانی و افسردگی به کار گرفته شود.

دانشگاه های بریتانیا و ایالات متحده در پژوهش های دیگری از تأثیر تمرینات مدیتیشن بر افزایش حافظه خبر داده اند که گواه آن است، تمرین های بلندمدت مدیتیشن، برای همه انسان ها مفید و انجام آن برای برخی افراد بسیار ضروری است.

پژوهشگران وقت می خواهند. مدیتیشن هنوز جای کار بسیاری دارد و حوزه آن بسیار گسترده و پیچیده است. اطلاعات بیشتر از این تمرین فکری، به پیدا کردن فواید آن در درمان بیماری ها کمک خواهد کرد.

کسی چه می داند. شاید چاره مقابله با اچ.آی.وی، آنفلوآنزاهای همه جوری و سرطان را هم باید در خود انسان ها جست وجو کرد، جایی در ذهن!

گزارشی از رواج کلاسهای مدیتیشن، یوگا، ریکی و... در ایران

دکّانداری در عالم معنویت!

سعیده علیپور

مکان؛ یکی از خانه های ویلایی شمال شهر... زمان؛ غروب روز آدینه به گمانم... هر کدام از چهره های رنگ پریده و مضطرب گوشه ای از اتاق روی مبلمان نرم صاحبخانه تکیه داده اند و چشم دوخته اند به چشمها و لبهای مردی که مدعی است، با تمرکز ذهن را می خواند.

و تو بیشتر دلت می خواهد چشمهایت را ببندی تا مبادا مکنونات ذهنی ات لو برود و از سوی دیگر این وسوسه رهایت نمی کند که بالاخره بدانی مرد راست می گوید یا نه؟!

یکی از سکانس های فیلم «هشت و نیم»، فلینی می آید توی ذهن، وقتی مرد پیشگو از «گوئیدو» که نقشش را «مارچلو ماسترویانی» ایفا می کند، می خواهد تا به چیزی فکر کند و او فکرش را بر روی تخته سیاه جلوی رویش بیندازد و مرد پیشگو روی تخته سیاه می نویسد؛ «آسا... میسی... ماسه...» و بعد از تأیید «گوئیدو» در کودکی اش از خواب می پرد و فریاد می زند: «آسا... میسی... ماسه».

حتی فکر کردن به این موضوع که اگر همیشه ذهن به همین راحتی که «فلینی» تصویرش کرد، خوانده می شد، چه دنیای رعب آوری داشتیم؛ آن وقتی که توی ذهن و تخیلت هم از شر غریبه ها در امان نباشی و فضاهای کابوس وار داستانهای کافکا، در بدترین موقعیت ها گلویت را بچسبد و رهایت نکند...

اما هیچ کدام از این اتفاق ها نمی افتد، چرا که مرد بیش از اینکه دوست داشته باشد تا در خصوص مکنونات ذهنی افراد حاضر در جلسه صحبت کند از شاهکارهای خودش می گوید؛ از اینکه مدت کوتاهی است از اروپای شرقی سر از ایران درآورده، از اینکه شغل اصلی اش در زمانی که هنوز کشوری به نام شوروی وجود خارجی داشت، خواندن ذهن افرادی بود که به انگ جاسوسی علیه شوروی دستگیر می شدند و...

کمی از آشفتگی که پیامد این شبهه بود که نکند ذهن خوانده شود و دستها جلوی هم باز شود، فرو می نشیند، اما اخم ها به هم گره می خورد، چرا که به نظر می رسد این بار هم چیزی از این همه ادعا نصیب شاگردان نخواهد شد.

لابد نام «مدیتیشن»، «ریکی»، «یوگا»، «تمرکز»، «هیپنوتیزم» و غیره زیاد به گوش و چشمتان خورده باشد و احتمالاً این نامهای اغواکننده هر کسی را برای یک بار در عمرش به این صرافت انداخته که برای آگاهی از این علوم ماوراءالطبیعه اقدامی هر چند کوچک داشته باشد؛ آنقدر که حتی آگهی و تبلیغات آن هم در تیراژ فراوان نشریات و در و دیوارهای ناهمگون این شهر را مزین کرده است. «آموزش مدیتیشن در ۱۰ جلسه»، «فقط با ۵۰ هزار تومان هیپنوتیزم کنید...»، «ریلکسیشن، مدیتیشن، یوگا، ریکی... با استادان مجرب تحت تعالیم سای بابای هند».

ناصری مسؤول ثبت نام یکی از کلاسهای مدیتیشن که فکر می کند ذهنیت من علیه آن چیزی است که او هر روز برایش صبح ها از خواب برمی خیزد، می گوید، البته اگر به کاری یقین نداشته باشید، مطمئن باشید که به نتیجه هم نمی رسید، اما خیلی ها آمده اند و از این دوره های مدیتیشن نتیجه هم گرفته اند؛ مشکلاتی مثل استرس زیاد، میگرن، خجالتی بودن، مشکلات جنسی و غیره. خلاصه خستگی های زندگی شهرنشینی آدمها را وامی دارد که کاری صورت دهند و به نظر من که اهل مدیتیشن هم هستم این بهترین راه برای فرار از زندگی ناآرام شهری است؛ پناه بردن به آرامش درونی.»

حمید از شاگردان قدیمی دوره های مدیتیشن است. او می گوید: «در آن زمان ما با پرداخت ۴۰ هزار تومان در ۲۰ جلسه مدیتیشن را آموزش می دیدیم.»

اما در حال حاضر نرخ این کلاسها بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان متغیر است و ادامه می دهد: آن زمان شاگردی در کلاس ما بود که مدعی بود می تواند ذهن را بخواند، اولش کسی باور نمی کرد اما با چند موردی که مطرح کرد تقریباً همه به این اطمینان رسیدیم که او توانایی شگرفی دارد. راستش را بخواهید ترسی بر ما حاکم بود؛ اینکه خصوصی ترین موارد انسان که همان ذهنیات و تخیلات است برای دیگر آدمها شفاف باشد.

آن وقت است که حس می کنی ذهنیت هم حکم یک آکواریوم را پیدا کرده که در فعل و انفعالات آن هم باید مغلوب جامعه و زندگی اجتماعی باشی. در این فضا هیچ گوشه دنجی به اسم فکر کردن وجود ندارد.

جلسه اول کلاس رایگان است. همین لغت رایگان کافی است که این تکاپو را در تو تشدید کند که برای یک بار هم که شده سری به این کلاسها بزنی. حمید برای چندمین بار است که در این کلاسها شرکت می کند و می گوید: راستش به مقوله مدیتیشن اعتقاد دارم و می دانم خیلی از بیماری های روحی و جسمی را می شود از این طریق درمان کرد، اما وقتی اسم کلاس و هزینه های فلان و بهمان به میان می آید، آدم حس خوبی درباره این مقوله پیدا نمی کند. مثلاً در حوزه یوگا، مدیتیشن و... تعداد زیادی کتاب چاپ شده است که اکثر آنها هم از اعتبار آموزشی لازم برخوردار نیستند.

حمید می گوید: در زمانی که برای کنکور درس می خواندم از این طریق توانستم سیالی ذهنم را کنترل کنم و تمرکزم را به شدت بالا ببرم.

و از حرفهایش حس می کنی که باید دیکتاتوری ذهنی به تو القا شود. البته توی کلاسهای مدیتیشن و هیپنوتیزم بیش از هر رشته دیگری دانشجویان روانشناسی فراوان هستند. یکی شان که در همین کلاسها شرکت می کند می گوید: آموزش اینها به ما حکم زبان انگلیسی به دانشجوی رشته زبان را دارد، چون کمک فراوانی به درمان بیماریهای روحی و روانی می کند.

نسترن یک سالی است که در حوزه مدیتیشن و ریکی فعال است، از اینکه توانسته با استفاده از این مقوله به توفیقاتی برسد به خود افتخار می کند و آن را بهترین هدیه خداوند به خودش می داند. می گوید برای گذران دوره ابتدایی مدیتیشن ۱۲۰ هزار تومان پرداخت کرده است و ادامه می دهد: تمرینات مدیتیشن ثابت است یکسری کارهای تکراری است که دائماً باید آن را تکرار کرد. ما از طریق روش هندی که زیر نظر «سای بابا» است تعلیم می بینیم و ذکرهای مختلف هندی را تکرار می کنیم و یکی از ذکرها را می گوید که لغاتش به نظر بسیار عجیب و غریب می رسد؛ «اوم... شیری... سام... ناماها...» و وقتی در مورد معنای این لغات از او می پرسم من و منی می کند و می گوید: «معنی این لغات خیلی مهم نیست، فرکانس و انرژی که از این ذکرها به گوش آدم می رسد، تأثیری دارد که در معنای کلمات نهفته نیست...» از جملات آخری که می گوید سردرنمی آورم و کلمات را بدون معنا تصور می کنم و فکر می کنم لابد این هم نوعی از ادبیات مدرن است.

TMهم یکی از همان روشهایی است که اساتید مربوط به مدیتیشن از آن با عنوان شیرجه زدن به عمق ذهن نام می برند. چاکرا درمانی و... هم از راههایی است که به سکوت درونی کمک شایانی می کند.

اما نسترن با اینکه به مباحث مدیتیشن بسیار علاقه مند است و از آن به مثبت بودن یاد می کند می گوید: من خودم به «سای بابا» و «اشو» که از رهبران این روشها هستند ارادت زیادی دارم، اما خیلی ها از این راه دکان و بازار راه انداخته اند و ذهن ها را منحرف می کنند. حتی بعضی از این افراد در روشهای نامناسبی مثل مسائل اخلاقی و سوءاستفاده های نامناسب هم استفاده می کنند.

اما ادامه می دهد: تکنیک هایی مثل تنفس و ریلکسیشن می تواند خیلی از درد و رنج ها را از آدم دور کند.

حتی شماری از ورزشکاران ورزشهای سنگین نیز برای انجام حرکات ورزشی خود از مدیتیشن بهره می برند.

اما به غیر از مدیتیشن که از مکاتب هندی رایج در ایران است در مکاتب عرفانی ایران هم به نوعی مدیتیشن با عنوان های دیگری وجود دارد که کمتر به آنها توجه می شود. از این جمله تصوف و ذکرهای مربوط به آن که در میان صوفی ها رایج است را می توان نام برد.

مجد که از ۱۵ سال پیش در خصوص مدیتیشن فعال است، می گوید: متأسفانه عده ای از طریق کلاسهای مدیتیشن دست به کارهای غیراخلاقی می زنند و اینها نشان می دهند که مدیتیشن در حال حاضر بیشتر تجاری شده است تا آن آرامش روانی که باید از آن انتظار داشت.

توی اتاق همه دور هم نشسته ایم و به چشم ها و بینی مرد که قیافه افراد اهل اروپای شرقی را تداعی می کند چشم دوخته ایم. بعد از اینکه مرد از توانایی های خود در خصوص مدیتیشن و هیپنوتیزم می گوید، در خصوص سه دوره از کلاسهایش حرف می زند. اینکه مرحله اول؛ مربوط به ریلکسیشن، مرحله دوم مربوط به هاله بینی و مرحله سوم مربوط به مسائل دیگر است، می گوید و در انتها از قیمت سرسام آور کلاسهایش که ۲۵۰ هزار تومان هزینه در بردارد. حالا کم کم در چهره مضطرب این آدمها می شود عصبانیت را دید، انگار من هم می توانم به راحتی ذهن این آدمها را بخوانم که با خود فکر می کنند: «این بار هم مثل دفعات قبل فایده ندارد...»