



تور استانبول به... قیمت های باورنکردنی، ارزاترین قیمت برای سفر به... و هزاران هزار آگهی مشابه. روزهای گرم تابستان از نیمه گذشته، تعطیلی مدارس، هوای گرم شهر و فرصت مناسب برای یک استراحت، شرایطی ایجاد کرده تا این روزها هر کسی از کوچکترین فرصت برای رفتن به مسافرت استفاده کند. بعضی ها سفر به شهرهای داخلی - اقله شمال کشور - را انتخاب می کنند، بعضی ها سفر به شهرهای خارجی را به شکل هیاهو می کنند سری به مشهد مقدس میزنند و زیارتی هم کرده باشند. آنهایی که توان مالی بیشتری دارند این روزها سرگرم گشت وگذار در آگهی های خوش رنگ صفحات روزنامه ها هستند تا جایی مناسب در خارج از کشور بیابند به دنبال استراحت و آرامش.



خانواده | ۲۸ | ۰۵ | ۸۴

آرورستم زاده

انسان زمینی... مشغله های زمینی... دلپره های زمینی... میانبری زمینی که فرار است پل بزند به روح آسمانی این انسان زمینی! از هیاهوی تبلیغات و آسامی پر زرق و برق که بگذریم، به دنیای ساکت و آرامی می رسیم که تمرکز، بالایش درون، ثبات و آرامش روح را به انسان های عصر التهاب و سرعت وعده می دهد. دنیایی که می گویند یکی از درپچه های ورود به آن «مدیتیشن» است؛ مجموعه روش هایی که ریشه گرفته از این های شرقی، با شکل و شمایل جدیدتر، غربی تر و البته فانتزی تر خود، این روزها یکی از مظاهر تجدد تلقی می شود!

به تجربه ناشناخته ها
«سفر به دنیای درون... روح خود را پرواز دهید!» این جمله ای است که با قلم درشت روی آگهی تبلیغاتی یکی از مؤسسه های فرهنگی دیده می شود. مؤسسه ای کوچک، که علوم ماورایی را از هیپنوتیزم گرفته تا مدیتیشن و تله پاتی و پرورش انرژی های کیهانی و... آموزش می دهد. صدای مکرر رنگ تلقن و عبور و مرور مراجعان مؤسسه کافی است برای آن که میزان استقبال مخاطبانش را «زیاده» تخمین بزنیم. مخاطبانی که نوع لباس پوشیدن، آرایش، صحبت کردن و رفتار اجتماعی اکثریت شان آن ها را در طبقه متوسط به بالا معرفی می کند. منشی مؤسسه در این باره می گوید: «مخاطبان ما از هر قشری هستند، اما در مجموع اکثرشان را قشر تحصیل کرده و جوان تشکیل می دهند. کسانی که دنبال چیزی جز آرامش های مادی این دنیا نمی گردند...» او که خود قبلاً دوره های آموزشگاه را به طور کامل گذرانده، ادامه می دهد: «مطمئناً خودتان خوب می دانید که پدیرش جمعی چنین فنون تازه ای، خصوصاً آنکه وارداتی هستند، کار ساده ای نیست. مسلم است که در ابتدا برای افراد جنبه تجربه آموزی دارد و بیشتر این تجربه آموزان کسانی هستند که می خواهند دنیای آن سوی علوم کلاسیک را بشناسند که در دانشگاه و محیط های آموزشی آموخته اند.»

لطفاً جذب ما شوید!
جلسات معارفه ای که اکثراً هر هفته و به طور رایگان در مؤسسات آموزش دهنده علوم فرا حسی برگزار می شود، منسجم ترین تلاشی است که برای تبلیغات این فنون و بیشتر از آن، این مؤسسه ها صورت می گیرد. شما با مؤسسه ای تماس می گیرید و برای کسب اطلاعات بیشتر اظهار تمایل می کنید... مؤسسه شنائی و تلقن تماس شما را ثبت می کند... برایتان کتاب، CD یا پروشور تبلیغاتی می فرستد و تا آخر هفته حتماً با تماسی، شما را برای شرکت در جلسه معارفه دعوت می کند... در جلسه معارفه پذیرایی مناسبی از شما می شود... سخنرانی به بهترین شکل ممکن، نمایش تصاویری از جلسه، راه رفتن روی آتش، هیپنوتیزم افراد و در کل صحنه هایی که بتواند جذب شما را بر انگیزد و هیجان تماشا می شده بازی را در به شما تزریق کند، جزو لاینفک مراسم خواهد بود... در نهایت، تلاش مؤسسه برای جذب شما تا چند هفته از طریق ارسال محصولات تبلیغاتی ادامه خواهد داشت... و تمام این تلاش ها و فعالیت های تبلیغاتی دلیلی است برای آنکه خیلی ها گرایش به این فنون را نشانه ای از تجدد تلقی کنند! همین است که مدیتیشن را با تمام آرامشی که در خود دارد، در پوششی از هیاهو مخفی می کند و در این شرایط، هیچ تضمینی نیست که همه کش شوند از لایه های این هیاهو بگذرند و برسند به آرامشی که از ابتدا مورد نظر بوده است!

هزینه ای برای احساس ما!
اینکه مدیتیشن را زیر نظر کدام استاد یاد می گیری، تمام چشم گیری را در هزینه ای که برای یادگیری آن می بردی ایجاد نمی کند. اما اسم مؤسسه، میزان تبلیغات و... اهمیت زیادی دارند. و روانشناسی، یادگیری این فنون با صرف حداقل هزینه از همه کس بر می آید، اما آنچه برای یادگیرندگان اهمیت دارد، قرار گرفتن در گروهی با عقاید یکسان و اهداف فرامادی است که اکثریت فعالیت های این جنبش را زیادتز کرده و انرژی مثبت حاصل از این فعالیت ها را چند برابر می کند. در حقیقت آنچه اهمیت دارد، حضور در گروه است یادگیری صرف. دکتر توتوچی، جامعه شناس، می گوید: «انسان یک موجود اجتماعی است و در طول تاریخ به بودن با دیگران، عضویت در گروه اهمیت داده است. به همین جهت هر فرد در سراسر عمر خود به عضویت گروه های مختلف در می آید. وقتی یکی از جنبه های علاقی افراد (مثل علاقه به علوم فرا حسی) کمتر مورد توجه و استقبال جامعه قرار بگیرد، این کاملاً طبیعی است که فرد حتی برای رفع نیاز خود به عضویت در گروه، هزینه هم صرف می کند.»

اگر میل به یادگیری مدیتیشن در آموزشگاه های فرهنگی هستید، باید چیزی حدود ۵ تا ۶ هزار تومان هزینه کنید. پول خرج کردن برای رسیدن به آرامش، چیز عجیبی نیست! این هدفی است که بشر در همه فعالیت های خود دنبال کرده و منتها به این تفاوت که این تلاش، هیچ گاه این قدر مستقیم نبوده است! اینجاست که می گویند مدیتیشن هم مثل همه فنون روانشناختی و فرا حسی دیگر، «میانبری» است که پل می زند از زمین به آسمان!

از مراقبه تا مدیتیشن
مدیتیشن، درون پویی یا خودپویی در اصل به یک حالت آسایش و تمرکز مطلق گفته می شود که در آن بدن را آرام و ذهن را از اندیشه های سطحی دور می کنند. اما آنکه شیوه های مدیتیشن در چندین بزرگ، از جمله اسلام دیده شده است، اما خود مراقبه از آما یک رفتار دینی یا روحانی نیست. به طوری که افراد زیادی از این تفاوت که این تلاش، هیچ گاه این قدر مستقیم نبوده است! اینجاست که می گویند مدیتیشن هم مثل همه فنون روانشناختی و فرا حسی دیگر، «میانبری» است که پل می زند از زمین به آسمان!

مدیتیشن، پلی میان آسمان و زمین

فکر کردن به «هیچ چیز!»
مدیتیشن شرایط خاصی را طلب می کند: فضای آرام... لباس آزاد... موسیقی... نور مناسب... وضعیت بدنی خاص... شیوه تنفس مشخص و مهم تر از همه چیزی که بتوان روی آن تمرکز کرد. در واقع چیزی برای فکر نکردن! در برخی از شیوه های مدیتیشن، سرودهای خوانده می شود و یا روی اشیای خاصی مثل شعله شمع و یا گل تمرکز می کنند. در نوعی از مدیتیشن از دانه های تسبیح استفاده می شود و در برخی از شیوه های کلاسیک نیز از نفس کسی که نفس موقتاً از انجام می دهد کمک می گیرند. به این شیوه که فرد می نشیند، بر تنفس خود تمرکز می کند و هیچ کاری برای تغییر شیوه تنفس انجام نمی دهد. حتی به این که این کار را درست انجام می دهد یا نه، فکر هم نمی کند.

اما راجح ترین ابزار تمرکز، تکرار مانتر است. مانتر، صوت یا لغتی است که فرد آن را به انتخاب خود بر میگزیند. تکرار مانتر، اصراًً آگهی بی معنا (صوت) باشد، به فرد کمک می کند تا به سیاهی ذهن برسد. یعنی به هیچ چیز فکر نکند! در نوعی از مدیتیشن، فرد بعد از وارد شدن به حالت سیاهی ذهن، جملات تأکیدی که حس موفقیت و اعتماد به نفس را القا می کنند، تکرار می کند. هاشمی، استاد علوم ماورایی معتقد است: «از آنجا که مدیتیشن عمل خویشتناری و تأدیب نفس را به ما می آموزد. کسی که مدیتیشن انجام می دهد، می آموزد که بدون توجه به این امر که چقدر فکر در خسته شده است و چقدر می خواهد از حالت خود خارج شود، به کارش ادامه دهد.»

اثرات مدیتیشن
تحقیقات گسترده ای در رابطه با اثرات زیستی و فیزیولوژیکی مدیتیشن انجام گرفته و مدارک روشنی وجود دارد که نشان می دهد رابطه مشخصی بین مدیتیشن و پاسخ های فیزیولوژیکی بدنی وجود دارد. بر اساس این تحقیقات، اساسی ترین و اصلی ترین تاثیر مدیتیشن، آرام

طرح سیاهوش فانی

