



دفترچه آموزش

مدیتیشن



آموزش گام به گام مدیتیشن

جسم و ذهن خود را آرام کنید !! سریع و راحت

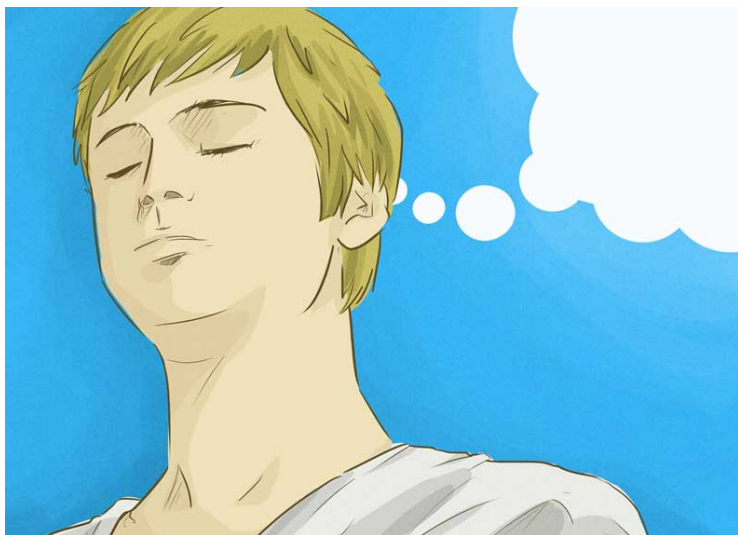
مدیتیشن چیست ؟

درون پویی یا مدیتیشن یک تکنیک تمرین ذهن و بدن است که شخص توجه خود را به درون میبرد و به آرامش جسمی و روحی میرسد .

مدیتیشن دارای فواید زیادی است و می تواند استرس و اضطراب را بهبود بخشد .

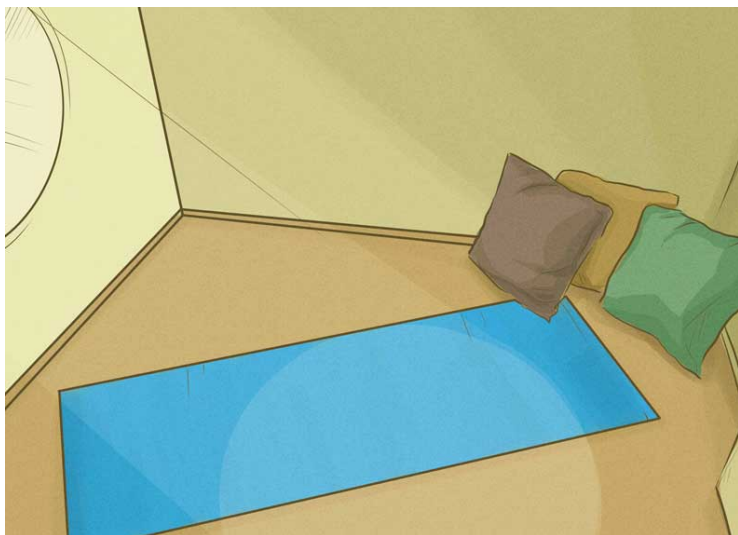
این آموزش بسیار ساده بوده و هرکسی قادر به انجام آن است . با ما همراه باشید .

آمادگی برای مدیتیشن



۱ - بدانید که چرا مدیتیشن را انجام می‌دهید ؟ افراد

مختلف به دلایل زیادی مانند : افزایش خلاقیت ،
کمک به تجسم هدفی مثل رانندگی ، آرامش درونی
، کاهش استرس در رانندگی و ایجاد ارتباط معنوی
مدیتیشن را انجام می‌دهند . به صورت کلی می‌توان
گفت که مدیتیشن باعث آرامش و کاهش اضطراب
و استرس می‌شود بنابراین زیاده‌خواهی از
مدیتیشن نکنید .



2 - مکانی بدون مزاحمت پیدا کنید . مخصوصاً اگر تازه‌کار هستید باید مکانی را انتخاب کنید که نتواند حواس شما را پرت کند . تلویزیون را خاموش کنید ، موبایل خود را خاموش کنید ، پنجره‌ها را ببندید ، در اتاق را نیز ببندید .

شمع معطر یا دسته‌گل می‌توانند تجربه مدیتیشن شما را بهبود ببخشند .

نور را کم کنید یا چراغ‌ها را خاموش کنید تا به تمرکز شما کمک کند .



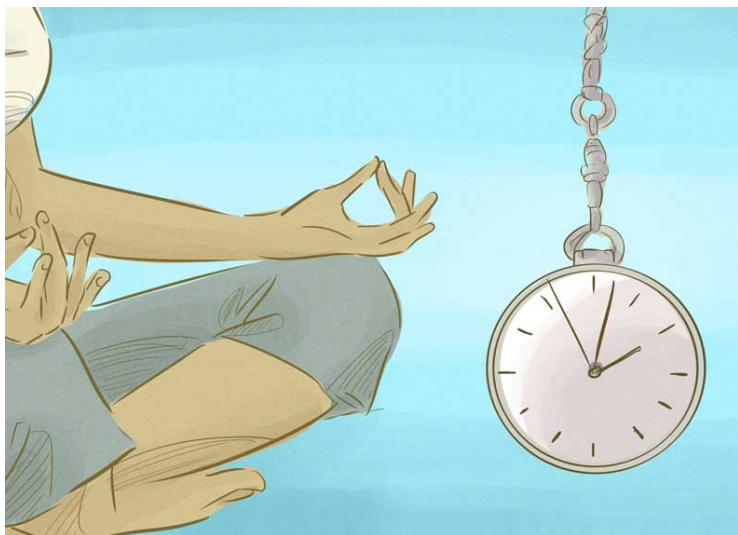
3 - از بالشت مدیتیشن استفاده کنید . بالشت

مدیتیشن که به زافوس (zafus) معروف است یک بالشت دایره‌ای شکل است که به شما اجازه نشستن روی آن در هنگام مدیتیشن را می‌دهد . به دلیل نداشتن تکیه‌گاه مانند صندلی باعث افزایش تمرکز شما روی انرژی می‌شود . اگر بالشت زافوس ندارید از هر بالشت دیگری که همان کار را بکند می‌توانید استفاده کنید .

اگر نمی‌توانید به راحتی روی بالشت بنشینید روی
صندلی نشسته اما صاف بنشینید و تکیه ندهید و
تا جایی که احساس راحتی می‌کنید این کار را انجام
دهید سپس تکیه داده تا بتوانید دوباره امتحان
کنید .



4 - لباس راحت بپوشید . شما در هنگام مدیتیشن
باید لباس راحت بپوشید تا تمرکزتان به دلیل تنگ
بودن لباس مانند لباس جین به هم نخورد .
لباس‌های گشاد یا لباس خواب مناسب است .



5 - زمانی را انتخاب کنید که راحت‌تر هستید . در

ابتدای کار انتخاب زمان مناسب مقداری سخت است و در صورتی که حرفه‌ای بشوید می‌توانید وقتی اضطراب یا استرسی دارید این کار را انجام دهید . بنابراین در زمانی که احساس راحتی می‌کنید مثل صبح بعد از اینکه از خواب بیدار شدید یا از مدرسه و سرکار برگشته‌اید مناسب است .

یک خوراکی سبک بخورید و در صورت لزوم قبل از انجام مدیتیشن دستشویی بروید .



6 - یک زمان سنج تهیه کنید یا با موبایل تنظیم کنید .

شما در هنگام مدیتیشن می‌خواهید تمرکز کافی داشته باشید و نباید حواستان به زمان باشد .
زمان سنج را روی 10 دقیقه تنظیم کنید تا در زمان مناسب شمارا متوجه کند .

انجام مدیتیشن



1 - روی بالشت یا صندلی صاف بنشینید . صاف

نشستن باعث کمک به تمرکز شما روی دم و بازدم می‌شود . در صورتی که روی صندلی نشسته‌اید غوز نکنید و کاملاً صاف بنشینید .

موقعیت پاهای شما به راحتی خودتان بستگی دارد و هر طوری که راحت هستید آن‌ها را بگذارید . فقط باید حواستان باشد که صاف بودن‌تان به هم نخورد .



2 - در مورد موقعیت دست‌ها نیز نگران نباشید . در

مدیتیشن بیشتر افراد دستان خو را روی پا قرار می‌دهند (مانند شکل) اما در صورتی که در این موقعیت راحت نیستید آن را انجام ندهید .
می‌توانید دستان خود را در کنار خود قرار دهید یا هر مکانیکه دوست دارید اما باید به شما اجازه تنفس راحت و با تمرکز را بدهد .



3 - سر خود را مقداری پایین بیاورید طوری که دارید

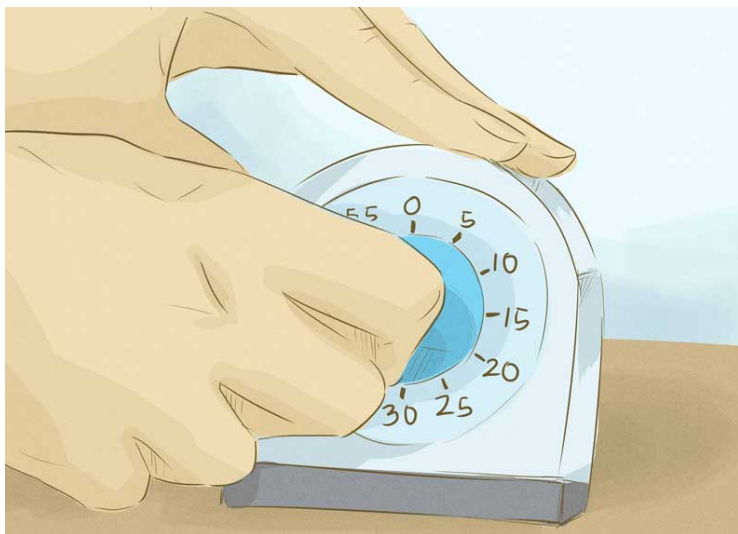
پایین را نگاه می‌کنید . چشمان باز یا بسته فرقی

نمی‌کند اما بسته بودن چشمان باعث کاهش

حواس‌پرتی و افزایش تمرکز می‌شود . بنابراین

مقداری سر را به پایین خم کنید تا بتوانید به راحتی

نفس بکشید .



4 - تایمر را تنظیم کنید . وقتی که به حالت مناسب رسیدید و آماده بودید تایمر را بزنید . 3 تا 5 دقیقه برای اوایل کار کافی است . بعداً می‌توانید 10 دقیقه تا نیم ساعت و حتی بیشتر این کار را انجام دهید .



5 - دهان را بسته و از بینی نفس بکشید . دم و بازدم باید از بینی انجام بشود . عضله فک خود را نیز شل کنید تا راحت‌تر تمرکز کرده و به آرامش برسید .



6 - روی تنفس تمرکز کنید . این کاری است که تمام

مدیتیشن به آن بستگی دارد ، تمرکز روی تنفس و دوری از افکاری که باعث نگرانی شما می‌شوند . با تمرکز روی تنفس خود متوجه می‌شوید که دیگر افکار از ذهن شما بیرون می‌روند و نگرانی شما کاهش پیدا می‌کند .

تمرکز روی کدام قسمت از تنفس به عهده شماست . بعضی از افراد با فکر کردن به چگونه باز شدن ریه و

وارد شدن هوا به داخل آن تمرکز می‌کنند و بعضی دیگر فکر کردن به هوایی که از بینی رد می‌شود . حتی می‌توانید روی صدای تنفس نیز تمرکز کنید .



7 - روی تنفس تمرکز کنید اما آن را آنالیز نکنید .

هدف تمرکز روی تنفس است اما نباید آن را تشریح و بررسی کنید . به فکر یادآوری حس خودتان نباشید زیرا بعداً توانایی این کار را خواهید داشت . فقط روی تنفس در همان لحظه تمرکز کنید و با تنفس کشیدن بعدی فقط روی همان بعدی تمرکز

کنید . شما باید فقط از طریق حواس تنفس را
احساس کنید .



8 - اگر حواستان پرت شد دوباره روی تنفس تمرکز

کنید . حتی اگر تجربه زیادی در مدیتیشن داشته باشید بالاخره امکان دارد که افکار مزاحم و روزنه همیشگی به سراغ شما بیایند و تمرکز شما از بین برود اما اشکالی ندارد . در هنگام بروز این مشکل دوباره روی تنفس تمرکز کرده تا آن‌ها از بین بروند .

تمرکز روی دم راحت‌تر از بازدم است . سعی کنید تا
تنفس‌های خود را بشمارید اگر مشکلی با تمرکز
دوباره داشتید .



9 - به خودتان سخت نگیرید . باید قبول کنید که
تمرکز سخت است مخصوصاً اگر در ابتدای کار
باشید . همه تازه‌کارها در ابتدای کار با خودشان
صحبت می‌کنند که چیز مهمی نیست . انتظار
نداشته باشید که با یک‌بار تمرین بتوانید مدیتیشن

را یاد بگیرید . هر مدیتیشن را انجام دهید و تا می‌توانید زمان آن را بیشتر کنید .

نکات مهم

- 1 - مطمئن شوید که تلفن همراه شما روی حالت بی‌صدا باشد .
- 2 - مدیتیشن قبل از خواب به مغز کمک می‌کند تا بهتر بخوابید و ریلکس شوید .
- 3 - مدیتیشن تاثیر سریع ندارد و باید آن را تکرار کنید تا به نتیجه برسید .
- 4 - گوش دادن به موسیقی‌های بدون کلام و آرام می‌تواند به شما کمک کند .
- 5 - بسیاری از افراد با گرفتن پول زیاد می‌خواهند به شما مدیتیشن یاد بدهند اما هر چه هست همین‌جاست و می‌توانید با تمرین به آن برسید .

6 - ممکن است افکار بدی به سراغ شما بیاید که در این صورت ادامه مدیتیشن را نباید انجام دهید .



ranande_sho



09393301145



www.ranandesho.com



dandel.ranandeshow@gmail.com

www.ranandesho.com

راننده شو