



طب ذهن بدن

ذهن آگاهی و مراقبه، مغز یک خبرنگار بدبین را تغییر می‌دهد؟!

داستان دکتر گراهام فیلیپس

دکتر گراهام فیلیپس متخصص اختریفیزیک و خبرنگار تلویزیون است. او به تکنیک‌هایی مانند مراقبه بدبین بود. تصمیم گرفت مراقبه را امتحان کند. او می‌گوید «من هرگز به این فکر نکرده‌ام که آیا مراقبه می‌تواند اثری بر من بگذارد یا نه؛ اما هر چه بیشتر خبر این تحقیقات را می‌شنوم، بیشتر مشتاق می‌شوم که ببینم آیا اثری دارد یا نه. پس می‌خواهم به مدت دو ماه آن را امتحان کنم. برای این که بتوانم مراقبه را جدی بگیرم، به شواهدی جدی نیاز دارم که نشان دهد مراقبه مغزم را تغییر داده

است.»

قبل از این که کارش را شروع کند، تیمی از دانشگاه مونس به رهبری دکتر نیل بیلی استاد روان‌شناسی زیستی و دکتر ریچارد چیمبرز متخصص روان‌شناس بالینی او را ارزیابی کردند. آن‌ها انواع و اقسام آزمایش‌ها را روی او انجام دادند تا حافظه، زمان واکنش و توانایی تمرکز او را ارزیابی کنند. همچنین با استفاده از MRI حجم هر یک از بخش‌های مغزش را اندازه‌گیری کردند. خصوصاً بخش‌های مرتبط با حافظه و یادگیری، کنترل حرکتی و تنظیم عاطفی.

تغییرات، بعد از گذشت دو هفته

پس از تنها دو هفته تمرین مراقبه ذهن آگاهانه، استرس فیلپس کمتر شده بود و بهتر می‌توانست چالش‌های شغل و زندگی‌اش را مدیریت کند. او گزارش کرده بود که «متوجه استرس می‌شود اما در آن غرق نمی‌شود.»

تغییرات، بعد از گذشت هشت هفته

هشت هفته بعد او برای آزمایش به دانشگاه مونس

بازگشت. بیلی و چیمبرز دوباره همان تست‌ها را روی فیلیپس انجام دادند. آن‌ها متوجه شدند که علیرغم کاهش فعالیت مغزی، او کارهای رفتاری را بهتر انجام می‌دهد. این محققین پی بردند که بهره‌وری مغز او افزایش پیدا کرده است و انرژی کمتری مصرف می‌کند. در مجموع فعالیت عصبی او کاهش یافته بود و همان کارها را با انرژی کمتری انجام می‌داد. نتایج حافظه‌اش نیز بهتر شده بود.

زمان واکنش او به رویدادهای غیرمنتظره حدود نیم ثانیه کاهش پیدا کرده بود. فیلیپس مزایای این مسئله را می‌دانست؛ مثلاً اگر در حین رانندگی در یک خیابان شلوغ عابر پیاده‌ای جلوی ماشینش سبز می‌شد، زمان واکنش کوتاه‌تر به کمکش می‌آمد.

یکی از نواحی اندازه‌گیری شده در این آزمایش‌ها، هیوکامپ بود. آن‌ها به‌طور خاص ژيروس دندانهای را بررسی کردند. ژيروس دندانهای بخشی از هیوکامپ است که مسئولیت تنظیم احساسات را در بخش‌های دیگر مغز بر عهده دارد. این بخش شبکه حالت پیش‌فرض مغز را کنترل می‌کند. شبکه حالت پیش‌فرض، بخشی از مغز است که وقتی ما

درگیر کاری نیستیم، فعالیت می‌کند. آن‌ها متوجه شدند که حجم سلول‌های عصبی ژيروس دندانهای به میزان ۸/۲۲ درصد افزایش پیدا کرده است.

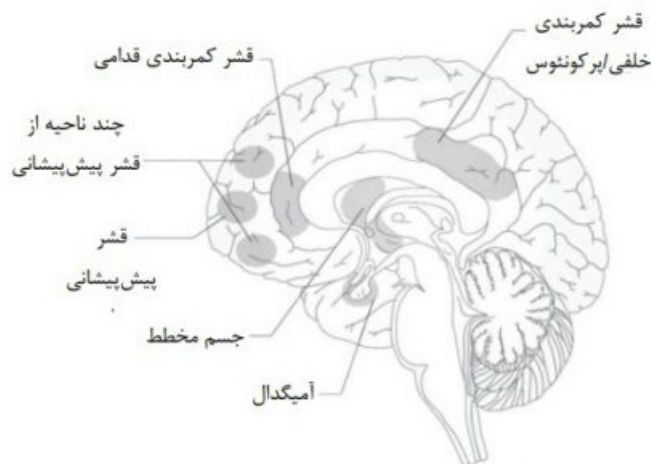
این تغییر عظیمی است. این نوع پیکربندی مجدد مغز را می‌توان، گاهی در افراد جوانی که مغزشان هنوز در حال رشد است، مشاهده کرد اما به ندرت در بزرگسالان دیده می‌شود. تغییر حاصل شده در مغز فیلیپس نشان می‌داد که توانایی او در تنظیم احساسات به شدت افزایش پیدا کرده بود. تست‌های روان‌شناسی نشان داد که توانایی‌های شناختی فیلیپس نیز به میزان زیادی افزایش یافته بود.

تحقیقات درباره مراقبه

تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مراقبه، ساختار مغز را تغییر می‌دهد. در ژورنال معتبر nature reviews neuroscience مقاله‌ای به چاپ رسید که در آن تحقیقات مربوط به مراقبه ذهن آگاهانه بررسی شده بود. در این مقاله به ۲۱ تحقیق اشاره شده بود که در آن‌ها شرکت‌کنندگان پس از مراقبه درست مانند گراهام فیلیپس

در دستگاه MRI قرار گرفته بودند تا حجم هر بخش از مغزشان اندازه‌گیری شود.

این مجموعه بزرگ از شواهد حاکی از این بود که در اثر مراقبه رشد عصبی در «چندین ناحیه از مغز مشاهده می‌شود و این نشان می‌دهد که می‌تواند بر شبکه‌های بزرگ-مقیاس مغزی اثر بگذارد.» در این بررسی معلوم شد که حجم این نواحی از مغز در اثر مراقبه افزایش می‌یابد. نواحی درگیر در کنترل توجه (قشر کمربندی قدامی و جسم مخطط)، تنظیم احساسات (چندین ناحیه از قشر پیش پیشانی، نواحی لیمپیک و قشر مخطط) و خودآگاهی (اینسولا، قشر پیش پیشانی میانی و قشر کمربندی خلفی و پرکونتوس)



نواحی مغزی که رشد عصبی در اثر مراقبه در آنها رخ می‌دهد.

تنظیم عاطفی به چه درد می‌خورد؟

مغز شما مانند مغز گراهام فیلیپس دائم دارد سیم‌کشی خود را تغییر می‌دهد. مغزتان ظرفیت عصبی قسمت‌های مورد استفاده شما را بیشتر می‌کند. اگر تجربه متفاوتی، مثلاً مراقبه را انتخاب کنید. مغزتان متفاوت کار خواهد کرد. اگر ذهن خود را تغییر دهید، اطلاعات در گذرگاه‌های عصبی جدید مغزتان به جریان درخواهد آمد. نورون‌های مغز نیز در همین راستا پیکربندی خود را تغییر می‌دهند و طوری شلیک می‌کنند و خود را سیم‌کشی می‌نمایند که در این الگوی جدید مطابقت داشته باشند. وقتی ذهن فرمان می‌دهد، مغز پاسخ می‌دهد.

بیایید مؤلفه‌های کلیدی داستان گراهام را از هم

بازکنیم. داستان او پنج مؤلفه دارد:

- افزایش ۸/۲۲ درصدی حجم بخشی از مغز که مسئول تنظیم عواطف است
- بهبود زمان واکنش مغز، بهبود حافظه، افزایش قدرت‌های

قدرت‌های شناختی، بهبود توانایی‌های رفتاری

- مغزی آسوده‌تر و بهینه‌تر
- تغییر مغز ظرف مدت ۸ هفته
- عدم استفاده از هیچ دارو، جراحی، مکمل و یا تغییر عمده‌ای در زندگی- فقط ذهن آگاهی

تصور کنید که سلول‌های مسئول تنظیم عاطفی مغزتان ۸/۲۲ درصد بیشتر شوند. تنظیم عاطفی شاید از لغات دشوار و نامفهوم عصب‌شناسی باشد اما همین دو کلمه تأثیر بزرگی بر زندگی روزمره شما می‌گذارد.

اگر تنظیم عاطفی‌تان بهتر شود، دیگر چالش‌هایی مانند موارد زیر نمی‌توانند مانع پیشرفت شما شوند:

- عصبانی شدن از دست همکاران در سرکار
- حرف‌ها و کارهای آزاردهنده همسران
- وحشت از صداها و صحنه‌های ناگهانی
- رفتار مشکل‌ساز فرزندان
- حرف‌ها و کارهای سیاستمداران

- گیرکردن در ترافیک
- اخبار
- قیافه و عملکرد بدنتان
- بردوباخت در بازی و یا جروبخت با دیگران
- و ...

تصور کنید مغزی داشته باشید که توانایی آن در مدیریت این چالش‌ها افزایش یافته است و نمی‌گذارد این‌ها از خوشبختی و خوشحالی شما چیزی کم کنند. مراقبه، حال شما و احساسی که اکنون دارید را تغییر نمی‌دهد. صفات شما را تغییر می‌دهد، از وجوه شخصیتی پایداری که در اثر مراقبه ایجاد می‌شوند می‌توان به انعطاف بیشتر در برابر مصائب، دلسوزی بیشتر برای دیگران و افزایش مهربانی نسبت به خود اشاره کرد.

علاوه بر این مراقبه باعث بالا رفتن خودتنظیمی می‌شود، یعنی باعث می‌شود شما دیگر برده عواطفتان نباشید، بلکه ارباب آن‌ها باشید و واپایششان کنید.

آزمایش مارشمالو

در آزمایش کلاسیک مارشمالو که در سال ۱۹۷۲ در دانشگاه استنفورد انجام شد، تنظیم عاطفی کودکان پیش‌دبستانی مورد بررسی قرار گرفت. یک عدد مارشمالو را به آنها می‌دادند و سپس در اتاق تنهاییشان می‌گذاشتند. به آنها قول می‌دادند که اگر تا ۱۵ دقیقه مارشمالو را نخورند، مارشمالوی دیگری جایزه می‌گیرند. سی سال بعد، زندگی آن کودکانی که می‌توانستند عواطف خود را تنظیم کنند، از بسیاری از جهات بهتر از بقیه بود. آنها نمرات بالاتری در آزمون‌های ورودی دانشگاه می‌گرفتند. پول بیشتری درمی‌آوردند و ازدواج‌های موفق‌تری داشتند. شاخص توده بدنی‌شان پایین‌تر بود و رفتارهای اعتیاد آمیز کمتری داشتند.

اسکن‌های MRI نشان می‌دهد که همان بخش‌هایی از مغز که مسئول تنظیم عاطفه هستند، مسئول حافظه کاری نیز هستند. حافظه کاری مستلزم هشیاری است تا شما بتوانید روی فعالیت مورد نظر تمرکز کنید و اطلاعات مربوط و نامربوط را از هم سوا کنید. وقتی عواطف شما آشفتگی می‌شوند،

آن بخش‌های مغزتان غیرفعال می‌شوند و حافظه کاری نمی‌تواند از آن‌ها استفاده کند. سپس تصمیمات ضعیف اتخاذ می‌کنید. اگر مانند گراهام فیلیپس یاد بگیرید که تنظیم عاطفی را خوب انجام دهید، خواهید توانست احساساتتان را کنترل کنید و مدارهای حافظه مغزتان را آزاد نمایید تا زندگی عاقلانه‌تری داشته باشید.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید