

## آیا مراقبه علمی است؟ ۲

نشان دادن تاثیرات علمی و قابل مشاهده مراقبه، تا حدودی دشوار به نظر می‌رسد: کارکردهای ناپیدایی مغز هنوز برای علم شگفت‌انگیز است. همان‌طور که اشاره کردیم، این شیوه‌ی مراقبت از خود، از سنت قدیم آسیا شرقی به غرب رفته است. دانشمندان شاهد کارایی این شیوه بودند ولی دقیقاً نمی‌فهمیدند که چه اتفاقی در سلول‌های مغزی افراد رخ می‌دهد.

در حالی که اغلب عصب‌شناسان به دنبال مکانیزم‌هایی که ذهن را قوی‌تر و سخت‌تر می‌کند، می‌گشتند، ریچی دیویدسون، سوال دیگری مطرح کرد: در حقیقت ذهن آسوده و متمرکز به چه کارهایی تواناست؟ او تمام عمر پژوهشی خود را صرف جستجوی پاسخی به این سوال کرد. مطالعات در گروه‌های مختلف آزمایشی مورد بررسی قرار گرفت: از کسانی که تابه حال مراقبه نکردند، تا کسانی که ساعت‌های متتمادی طی چندین سال تجربه مراقبه داشتند. اما شیوه دیویدسون تا حدودی متفاوت بود:

در جلسه اول، پژوهشگر از مینگور(نام فرد مورد آزمایش) خواست تازیر دستگاه EEG بشنید و برای ۶۰ دقیقه تمرين مراقبه شفقت آور را انجام دهد. ۳۰ دقیقه استراحت کند، سپس این چرخه را سه بار تکرار کند. به محض اینکه او شروع به مراقبه کرد تیم تحقیق به صفحه‌ای که جریان فعالیت های الکتریکی مغز را نشان می‌داد، خیره شده بودند. در ابتدا تصور می‌کردند که او سرش را به آهستگی تکان داده است، مشکلی رایج در مورد دستگاه این بود که به کوچکترین تکان بدن حساسیت نشان می‌داد. اما وقتی جلسه ادامه یافت، میگور بی حرکت باقی مانده بود. هریار سیگنال مراقبه روشن می‌شد، ریانه هم در همان زمان علامت فعالیت جریان‌های الکتریکی را نشان می‌داد، به این معنی که جریان‌های الکتریکی مغز فرد مورد آزمایش طی مراقبه، بی‌وقfe در حال فعالیت‌اند. اعضای آزمایشگاه می‌دانستند که شاهد پدیدهای منحصر به فرد هستند. چیزی که تا پیش از آن در آزمایشگاه سایه نداشت، هیچ کدام نمی‌توانستند سرانجام آزمایش را پیش بینی کنند، اما همگی به خوبی بر این امر واقف بودند

## مراقبه بسیار ساده است:

آسوده در جایی آرام بنشینید. به جریان تنفس‌تان توجه کنید. کلید مراقبه تجمیع حواس در لحظه‌ی حال و تکرار مداوم این حالت است. ممکن است در تجربیات اولیه انجام چنین کاری عجیب یا حتی نشدنی به نظر برسد. فقط باید این تلاش را در عمل تکرار کنید تا متوجه حالت خاص برآمده از آن بشوید. زمان مطلوب برای انجام مراقبه ۲۰ دقیقه در روز است. البته اگر از ۲۰ دقیقه نشستن و تأمل خسته می‌شوید می‌توانید از دقایق کوتاه شروع کنید تا به زمان مورد نظرتان برسید. فراموش نکنید که این کار را هر روز انجام دهید، چون در اصل زمانی تاثیر آن را در می‌یابید که تبدیل به عادت روزانه‌تان شود.

## چرا به مراقبه نیاز داریم؟

### مراقبه چیست؟ ۱

در سرزمین‌های مرتفع تبت، مردم به شکل متفاوتی به زندگی نگاه می‌کنند. بر فراز صومعه اصلی بودیست‌ها مجسمه چشم‌نوایی به اندازه یک بلوط بزرگ قرار دارد که با دقت بی‌نظیری حکاکی و نقش پردازی شده است. با فرارسیدن تابستان، این اثر زیبا به تدریج آب می‌شود، چراکه از کره ساخته شده، مردم سرزمین مرتفع این مجسمه را سمبول گذرا بودن زندگی می‌دانند. زندگی در این اقلیم بسیار دشوار و طاقت‌فرساست. اما چه چیزی مردم را اینطور قدرتمند و آرام نگهداشته است؟ آنها با چنان تأملی کارها را انجام می‌دهند که گویی بهترین شیوه انجام امور و زندگی کردن را دریافت‌هاند. در واقع تجربه‌ی مراقبه یا ذهن‌آگاهی (در روانشناسی) از چنین سنتی سر برآورده است. صرفنظر از انواع مراقبه‌های تجویز شده، عمل مراقبه به سادگی آب خوردن است. همه ما پیش‌اپیش قادر به انجام آن هستیم. چنانکه این کار برای کودکان بسیار ساده‌تر از بزرگسالان است. مراقبه را «توجه جسوانه» می‌گویند: «مراقبه حالتی از هوشیاری و توانمندی بالای ذهنی است که نیاز به (حضور) روانشناسانه دارد. زیرا فرد با وجود چیزهایی که در اطرافش هستند یا بدون کم و زیاد شدن چیزی، در هر حال کاملاً در فرآیند حاضر است.»



۳) مراقبه همدلی و شفقت ما را بیشتر می‌کند، همچنین همدلی ما را موثرتر می‌سازد؛ افراد با انجام مراقبه‌ی منظم متوجه از بین رفتن حس پرخاشگری و خشم ناخواسته‌شان شده و به تدریج حس مهربانی و شفقت جایگزین خشم افسارگسیخته می‌شود.

۴) مراقبه روابط انسانی را بهبود می‌بخشد؛ مراقبه با افزایش توجه و آگاهی در بدن شما، تاثیر چشم گیری در کاهش اغتشاش فکری دارد. افرادی که به صورت مداوم تمرین‌های مراقبه را انجام می‌دهند کمتر راجع به دیگران قضاؤت می‌کنند، احساس بهتری از ارتباط با دیگری دارند و به همین خاطر با شکیبایی بیشتر برای حل مشکلاتشان وقت می‌گذارند.

۵) مراقبه ساده‌ترین راه برای بهبود سلامت جسمانی است؛ ادعاهای بسیاری درباره‌ی رابطه ذهن‌آگاهی و سلامت فیزیکی مطرح شده است. بسیاری از این دعاوی قبل اثبات نیستند و ممکن است با عوامل دیگری ادغام شده باشد. این تفاوت‌ها به سن، تحصیلات، شغل و شیوه زندگی فرد مربوط است. با این حال شواهد کافی برای وجود رابطه بین مراقبه و سلامت جسمانی وجود دارد، به طور مثال آزمایش‌ها حاکی از افزایش تلومراز در مغز هستند و حتی گمانه‌هایی راجع به تاثیر مراقبه در تغییر الگوی دی ان ای در ژن در دست بررسی است.



اداره مشاوره و سلامت روان  
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر الهام بیننده

دکتری تخصصی روانشناسی سلامت

@isf\_university\_mental\_health  
@dr.elham.binande

۱) مراقبه بدون شک تاثیر بهسزایی در افزایش تمرکز شما خواهد داشت: عجیب نیست که مراقبه برای افزایش تمرکز توصیه می‌شود، در واقع بسیاری از تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر این مهارت اساسی توجه دارند. بهبود تمرکز در افراد فقط به زمان کار و مطالعه محدود نمی‌شود، بلکه خود را در کوچک‌ترین رفتارهای روزمره شما نشان خواهد داد: عجله و بی دقیقی ماد را در انجام کارهای روزانه یکی از مشکلات عمومی است که به سادگی از آن عبور می‌کنیم. حواس پرتوی تبدیل به عادتی رایج شده است. مراقبه به شما کمک می‌کند که در تمام لحظات متوجه کاری که انجام می‌دهید باشید و نه کارهایی که قبل یا بعد از آن در ذهن‌تان انجام می‌دهید! این توانایی که فقط و فقط حاصل مراقبه‌ی منظم و باکیفیت است به تدریج عادت پایدار شما خواهد شد.

۲) مراقبه پایدار و بلند مدت به شکل موثری از اضطراب شما می‌کاهد: اضطراب شدید دلایل مختلفی دارد که در صورت شدت یافتن آن، باید به فکر مراجعته به درمانگر مجروب باشید، با این حال مراقبه بی‌دردسرترین و شاید بهترین روش برای خوددرمانی اضطراب است. با تکرار مراقبه در برابر شرایط غیرمنتظره‌ی اضطراب‌آور به سرعت تعادل خود را باز می‌یابید. براساس پژوهش‌های عصب شناسان، تمرین‌های ذهن‌آگاهی فعالیت‌های هسته ای آمیگدال را تعدیل می‌کند و ارتباط بین آمیگدال و قشر جلویی پیشانی را افزایش می‌دهد. فعالیت این هر دو بخش مغز به ما کمک می‌کند تا در شرایط اضطراب‌آور کمتر منفعل باشیم. البته این تاثیرات فقط پس از گذراندن یک دوره‌ی طولانی مدت از مراقبه قبل لمس است.

که عصب‌شناسی نقطه عطف جدیدی یافته است. در زمانی که دیویدسون تحقیقات خود را دنبال می‌کرد، هنوز تجهیزات کافی برای درک فرآیند فیزیکی مراقبه وجود نداشت. او گفت: «ما مراقبه کننده داریم، ولی هیچ اطلاعاتی نداریم». کشف کارکردهای مراقبه مزدهای درک روانشناسی از کارکردهای ممکن ذهن انسان را گسترش داد. پژوهشگران کارکردها و نتایج مراقبه را مشاهده می‌کردند ولی از توصیف دقیق چگونگی عملکرد سلول‌های مغز و نمایش آن، پیچیده‌تر از نتایج آن در ذهن افراد است. البته مطالعات اخیر در حوزه عصب‌شناسی با کمک نقشه برداری‌های ذهنی و ترسیم ماتریکس‌های مختلف پارهای از رمز و راز مراقبه را واشکافی کردند.

### مراقبه چه فایده‌ای دارد؟ ۳

به رغم اختلاف نظر بسیاری از روانشناسان و عصب شناسان درباره‌ی مراقبه، تاثیرات قطعی این تمرین ذهنی به شکل مشهودی در موارد زیر هویدا شده است:

