

تأثیر مراقبه بر مغز: مطالعه دانشگاه هاروارد

ترجمه: سحر طاهباز

مطالعات بسیاری بر روی مزایای فیزیولوژیک مراقبه صورت گرفته اند که از جمله جدیدترین آنها مطالعه ای است که در دانشگاه هاروارد انجام شده است. این مطالعه که در طول یک دوره ۸ هفته ای در بیمارستان ماساچوست به انجام رسیده است نشان داده که انجام مراقبه، تنها در ۸ هفته، منجر به بازسازی ماده خاکستری مغز می شود. این اولین مطالعه ای است که نشان داده مراقبه باعث تغییر ماده خاکستری مغز در طی زمان می شود. اگرچه تمرین مراقبه با حس آرامش و آرمیدگی جسمی همراه است، افرادی که به این تمرین ها می پردازند ادعا می کنند که تمرین مزایای روانشناختی و شناختی بسیار دیگری نیز برای آنها در طی روز دارد. این مطالعه نشان می دهد که تغییرات به وجود آمده در ساختار مغز می توانند زیربنای چنین بهبودهایی را که توسط شرکت کنندگان در این دوره ها گزارش می شود تبیین کند. این مطالعه نشان می دهد که تغییراتی که افراد گزارش می کنند تنها ناشی از این نیست که هر روز مدتی را صرف تمرین آرامش می کنند.

در این مطالعه با استفاده از MRI مغز ۱۶ نفر از شرکت کنندگان در دوره، دو هفته پیش از شروع دوره و نیز پس از اتمام دوره هشت هفته ای مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج تحلیل ها نشان داد که پس از دوره تراکم ماده خاکستری در هیپوکامپ، که مسئول یادگیری و حافظه است، افزایش یافته و نیز در ساختارهایی از مغز که با خودآگاهی، شفقت و درون نگری در ارتباط اند نیز حجم ماده خاکستری بیشتر شده بود. شرکت کنندگان در این مطالعه روزانه به مدت ۳۰ دقیقه تمرین های آگاهی از حس های بدنی، احساسات و آگاهی از وضعیت ذهن را به کمک فایل های صوتی مراقبه هدایت شده انجام می دادند.

روش مراقبه

یکی از سوء تفاهم های رایج درباره تمرین مراقبه این است که باید به شیوه خاصی بنشینید و یا کار خاصی انجام دهید تا به مزایای تمرین دست پیدا کنید. اما بر خلاف این تصور اشتباه، تنها چیزی که برای تمرین مراقبه نیاز دارید این است که در وضعیتی راحت قرار گیرید، چهارزانو روی زمین، در حالت دراز کش، نشسته روی یک کوسن،... انتخاب با شماست.

اشتباه رایج دیگر درخصوص تمرین مراقبه این است که باید "تلاش کنید" ذهن خود را خالی نمایید. در حالی که در واقع در حین تمرین مراقبه به هیچ عنوان نیازی نیست تلاش کنید ذهن خود را خالی کنید. تنها چیزی که نیاز دارید این است که بگذارید افکار، احساسات و عاطف جریان داشته باشند و شما بدون اینکه درباره آنها به قضاوت پردازید، بگذارید بیایند و بروند و با کل این رفت و آمد افکار و احساسات در صلح باقی بمانید.

از سوی دیگر، به نظر من مراقبه بیش از هر چیز، یک حالت بودن/ حالت ذهن است و نیازی نیست حتما نیم ساعت بنشینیم و "مراقبه" کنیم تا به مزایای آن دست یابیم. ما می توانیم حتی در حین راه رفتن و یا درست در لحظات پیش از خواب، به مراقبه پردازیم. در طول روز نیز می توانیم از قضاوت در خصوص افکار خود پرهیزیم و بگذاریم افکار در ذهنمان در جریان باشند، تا جایی که خودبخود محو شوند، و در تمام این مدت از کل این فرایند آگاه باشیم. برخلاف تصور رایج، بیش از یک راه برای مراقبه وجود دارد.

"یکی از اصول اساسی تمرین مراقبه این است که هیچ تکنیکی به مراقبه ختم نمی شود. تکنیک های قدیمی مراقبه و تکنیک های جدید بیوفیدبک همه یکی هستند، البته تا جایی که همگی به مراقبه پردازند. مراقبه محصول یک تکنیک خاص نیست، بلکه مراقبه امری است که فراتر از مرزهای ذهن به وقوع می پیوندد." اوشو.

<http://www.collective-evolution.com/2014/12/11/harvard-study-unveils-what-meditation-literally-does-to-the-brain/>