



بشر در میان انبوهی از نیازها، همیشه با آرامش روانی در کنار سلامت جسمانی نیاز داشته و برای رسیدن به آن تلاش کرده است، هرچند بنا به دلایل و عوامل بسیاری، این آرامش می تواند در معرض آسیب قرار بگیرد. در این میان، ابتلاء آدمی به زندگی ماشینی و مکانیکی، رقابت در عرصه های مختلف زندگی، حجم انبوه اطلاعات و بسیاری از موارد مشابه، سبب شده است که تعداد زیادی از مردم به عوارض ناشی از عدم آرامش از جمله: اضطراب، افسردگی، انواع ترس ها و بیماری های روان تنی دچار شوند که این اختلالات، اغلب با اشکال در تمرکز و دگرگونی های نابسامان در سطوح هوشیاری و لایه های آگاهی همراه است، از این رو شناخت بیشتر خود و دستیابی به مهارت هایی که باعث بهبود عملکرد و تقویت مغز می شود، از اهمیتی خاص برخوردار است.

پل دی مک لینی (Paul D. MacLean) فیزولوژیست و عصب شناس آمریکایی در دهه ۱۹۶۰ مدلی برای مغز ارائه داد. این مدل بطور مفصل در کتاب وی با عنوان «مغز سه گانه در تکامل» تشریح شده است. مک لین مغز را شامل سه ساختار متمایز که در امتداد هم تکامل یافته توصیف می کند. اگرچه این مدل توصیف بسیار ساده ای از عملکرد و ساز و کار مغز است اما تقریباً درک آسانی برای سلسله مراتب عملکرد مغز فراهم می کند.

ایشان معتقد است مغز از سه قسمت متفاوت تشکیل شده است:

## مغز خزنده یا ابتدایی (Reptilian or Primitive Brain)

این بخش در ریشه مغز قرار دارد و مسئول کارهای کاملاً حیاتی است مانند: تنفس، ضربان قلب، تعادل در راه رفتن، دفاع، حمله، قرار، تولید مثل و... این بخش در خزندگان مثل مار، مارمولک و سوسماره هم وجود دارد. به عنوان مثال وقتی چیزی به طرف ما پرتاب می شود -

ر خود را بر می گردانیم یا چیزی جلوی صورتمان می گیریم. یا وقتی وارد یک محیط ناآشنا می شویم ترس ما را فرا می گیرد و بدنبال راه چاره می گردیم، این کار مغز خزنده است.

## مغز عاطفی، سیستم لیمبیک یا مغز پستانداران (Limbic or Mammalian Brain)

مغز عاطفی بر روی مغز خزنده قرار دارد و با ناحیه های: هیپوکامپ، آمیگدال و هیپوتالاموس مغز در ارتباط می باشد. این مغز عواطف پیچیده تری مانند: دل سردی، دل تنگی، دل سوزی، دل شوره، دل نگرانی، حسد، نفرت، شادی، چندان، لذت، شغف و... برای ما ایجاد می کند. در عملکرد این مغز عواطف و احساسات دخیل هستند و بر مبنای عواطف کار میکند.

بخش وسیعی از تصمیمات ما تحت تاثیر این دو مغز صورت می گیرد.

## مغز انسان، مخ یا نئو کورتکس (Neocortex, Cerebrum or Human Brain)

این قسمت روی مغز عاطفی قرار می گیرد. رفتارهای فرا غریزی مربوط به این مغز است، نئو کورتکس باعث می شود، در شرایط جدید، الگوهای رفتاری جدیدی را نظریه پردازی و امتحان کنیم. در واقع کارش تجزیه و تحلیل و استدلال است به این بخش سامانه تفکر یا خود آگاه نیز میگوئیم.

این بخش در ما انسان ها و شامپانزه ها نزدیک به ۸۰ درصد بهم شبیه است. فقط بخش های متفاوت است، که به یکی از آن بخش ها پیش پیشانی یا پرهفروتال می گوئیم. پیش پیشانی (پره فورتال) بخشی از نئو کورتکس است که پشت پیشانی قرار دارد و موجب رفتارهایی مانند: خود آگاهی، تمرکز، تفکر استراتژیک، تفکر خلاق، تفکر نقاد و... می شود. این مغز مختص انسان است، در بسیاری فرآیندهای تفکر که نقش انسان را از حیوان متمایز می کند نقش کلیدی دارد.

مک لین ادعا می کند فعالیت هر یک از نواحی مغز متمایز از هم می باشد و سه مغز مانند ۳ کامپیوتر بیولوژیکی با یکدیگر کار می کنند هر کدام هوش، ذهنیت، حس، فضا و حافظه مخصوص به خود را دارد. در بعضی از موقعیت ها این مغزها با هم همکاری می کنند اما گاهی کشمکش بین آنها صورت می گیرد که در حالت معمول مغزی که قدیمی تر است، موثرتر است. بنابراین در شرایط ترس، خشم، شهوت جنسی بسیاری از دانسته ها و معلومات خود را نمی توانیم به کار ببریم در واقع طبقات پایینی مغز تصمیمات طبقات بالایی مغز را رد می کنند. به عنوان مثال کسی که تحت تاثیر لذت مصرف مواد قرار گرفته است، نئوکورتکس فرد میداند که مصرف مواد نتایج مخرب و زیانباری برای او به همراه دارد ولی سیستم لیمبیک دانسته های نئو کورتکس را رد می کند و به مصرف مواد ادامه می دهد.

بنابراین اگر مغز ما به حال خود رها بشود در بسیاری مواقع بر خلاف نفع اینجا و اکنون خود عمل می کند. برای کنترل بیشتر نئو کورتکس بر قسمت های پایینی مغز (سیستم لیمبیک و مغز خزنده) باید قسمت پره فورتال مغز را تقویت کنیم. یکی از راه های تقویت پره فورتال مغز، مدیتیشن یا مراقبه است.

مدیتیشن هزاران سال است که در فرهنگهای مختلف جهان انجام میشود و تقریباً تمام آیینها سنت استفاده از اعمال مراقبه ای دارند. در گذشته از مدیتیشن غالباً برای اهداف مذهبی استفاده میشد؛ اما اکنون بسیاری از افراد آن را مستقل از هرگونه اعتقادات مذهبی یا معنوی باور دارند. بنابراین، انجام دادن مدیتیشن نیازی به باور به آیین خاصی ندارد، زیرا مطالعات علوم اعصاب نشان داده که انجام تمرینات مدیتیشن به مدت حداقل ۶ الی ۸ هفته باعث تقویت جریان های مغزی بالا به پایین می شود. امروزه از مدیتیشن به عنوان یک روش رواندرمانی استفاده میشود.

که در پردازش احساسات نقش دارد) تأثیر بگذارد و انواع مختلف مدیتیشن می تواند بر آمیگدال تأثیر متفاوتی بگذارد حتی زمانی که فرد در حال مراقبه نیست .

تحقیقات در مورد توانایی مدیتیشن در کاهش درد نتایج متفاوتی به همراه داشته است. با این حال، در برخی از مطالعات دانشمندان پیشنهاد می کنند که مدیتیشن مناطق خاصی از مغز را در پاسخ به درد فعال می کند .

۳ توجه متمرکز (یک کلمه یا مجموعه ای از کلمات ویژه انتخاب شده، یک شیء، یا احساس تنفس).

۴ یک نگرش باز (اجازه دهید حواس پرتی ها بدون اینکه در مورد آنها قضاوت کنید به طور طبیعی بیایند و بروند).

## آنچه علم درباره تأثیر مدیتیشن می گوید

بسیاری از مطالعات مدیتیشن را برای شرایط مختلف مورد بررسی قرار داده اند و شواهدی وجود دارد که ممکن است فشار خون و همچنین علائم سندرم روده تحریک پذیر را در افرادی که کولیت اولسروز دارند کاهش دهد. همچنین ممکن است علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و به افراد مبتلا به بی خوابی و در ترک سیگار کمک کند.

## تحقیقات در مورد مدیتیشن و تأثیرات دیگر آن بر مغز

برخی تحقیقات نشان می دهد که مدیتیشن ممکن است به طور فیزیکی مغز و بدن را تغییر دهد و به طور بالقوه می تواند به بهبود بسیاری از مشکلات سلامتی و ارتقاء رفتارهای سالم کمک کند.

در تحقیقی در سال ۲۰۱۲، محققان تصاویر مغز ۵۰ فرد بزرگسال را که مدیتیشن می کنند و ۵۰ فرد بزرگسال را که مدیتیشن نمی کنند، مقایسه کردند. نتایج نشان داد افرادی که سالها مدیتیشن انجام داده اند، چین های بیشتری در لایه بیرونی مغز دارند. این فرایند (که به آن ژیرفیکاسیون گفته می شود) ممکن است توانایی پردازش اطلاعات را در مغز افزایش دهد.

بررسی سه مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان می دهد که مدیتیشن ممکن است تغییرات ناشی از پیری طبیعی را در مغز کند، متوقف یا حتی معکوس کند .

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که مدیتیشن می تواند بر فعالیت آمیگدال (بخشی از مغز که در

مدیتیشن تمرینی است که در آن فرد از یک تکنیک استفاده میکند - تکنیکهایی مانند ذهن آگاهی یا متمرکز ساختن ذهن روی چیزی خاص، فکر یا فعالیتی خاص - برای تمرین تمرکز و آگاهی و رسیدن به وضعیت روانی و احساسی آرام و پایدار .

به زبان ساده تر، مدیتیشن، مراقبه یا «حضور» تکنیکی است که از طریق تمرکز بر محرکهای مشخص، تمرکز ذهن را بر اینجا و اکنون افزایش میدهد و مدیریت بخشهای عالی مغز (کورتکس پرهفروناتال) را بر بخشهای هیجانی و ابتدایی مغز (سیستم لیمبیک و مغز خزنده) تقویت میکند. مدیتیشن کار دشوار و پیچیده ای نیست. همینکه شما روزانه به طور منظم و مستمر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در وضعیت بدنی راحت و زمان و مکان بیمزاحمتی بنشینید و ذهن تان را بر یک سوژه خاص «متمرکز نگه دارید» مدیتیشن انجام دادهاید. این سوژه میتواند یک جریان بدنی مثل دم و بازدمتان باشد، یک موسیقی آرام باشد، یا یک ذکر (مانترا) خاص .

در اوایل این تمرین در یک زمان پانزده دقیقه‌های بارها تمرکز شما به هم میخورد و شما هر دقیقه چند بار لازم است توجهتان را بر سوژه برگردانید ولی هرچه این تمرین را بیشتر انجام دهید زمانهای تمرکز شما بر سوژه طولانیتر خواهند شد. البته برای شروع افراد تازه کار تمرین از حد تحمل فرد یک دقیق بالاتر در نظر گرفته می شود. مثلا اگر کسی ۳ دقیقه می تواند بر روی چیزی تمرکز کند برای شروع تمرین مدیتیشن ۴ دقیقه کافی است و به مرور این زمان افزایش پیدا می کند تا به ۱۵ الی ۲۰ دقیقه برسد.



انواع زیادی از مدیتیشن وجود دارد، اما بیشتر آنها چهار عنصر مشترک دارند:

۱ یک مکان آرام با کمترین حواس پرتی تا آنجا که ممکن است.

۲ یک وضعیت خاص و راحت (نشسته، دراز کشیده، راه رفتن یا موقعیت های دیگر).

تهیه کننده:  
محمد طاهری

طراحی:  
کسری نوبهار