

به نام خدا

مراقبه و ذهن آگاهی در راستای کنترل استرس و متغیرهای فیزیولوژیک

استرس در جامعه مدرن رایج است و به عنوان یک عامل مهم در شروع طیفی از بیماری‌ها (از جمله افسردگی و اضطراب) پذیرفته شده است. مراقبه یا مدیتیشن برای مدیریت استرس به طور فزاینده‌ای در جوامع غربی رایج شده است. در استرالیا، از هر ۶ بزرگسال، ۱ نفر مدیتیشن انجام می‌دهد. در ایالات متحده تقریباً ۱ از هر ۱۳ بزرگسال مبتلا به بیماری مدیتیشن انجام می‌دهند. اما با وجود محبوبیت رو به رشد آن، مکانیسم‌های عصبی زیستی توسط اینکه مدیتیشن ممکن است بر استرس تأثیر بگذارد به خوبی درک نشده است.

اشکال زیادی از مدیتیشن وجود دارد و تکنیک‌ها به روش‌های مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از این روش‌ها عبارتند از روش رایج طبقه‌بندی بین نظارت باز (open monitoring) و مراقبه توجه متمرکز (focused attention)، که دسته‌بندی آنها بسته به نحوه هدایت فرآیندهای توجه ملاحظه می‌گردد. اخیراً، مدیتیشن خودکار فراتر از خود (automatic self-transcending) نیز به عنوان سومین زیرگروه مدیتیشن پیشنهاد شده است.

OM یا مدیتیشن مبتنی بر ذهن آگاهی شامل مشاهده غیرواکنشی محتوای تجربه جاری است تا به طور انعکاسی از الگوهای شناختی و عاطفی آگاه شوند. در مدیتیشن FA، توجه بر روی یک شیئی خاص متمرکز و پایدار می‌شود و زمانی که ذهن سرگردان است به آن شیئی باز اطلاق می‌گردد. در این حالت، مراقبه‌کننده در حال کنترل توجه خود است.

AST شامل مانترایی است بدون هیچ قضاوتی برای تفسیر و معنای آن شرایط، که مراقبه‌گر می‌تواند بدون تلاش یا تمرکز به آن بپردازد، با این هدف که مانترا ثانویه شود و در نهایت با افزایش خودآگاهی ناپدید شود. در مدیتیشن AST یا ذهن آگاهی، ذهن باید عاری از تمرکز و تلاش ذهنی باشد.

ذهن آگاهی نوعی از مراقبه محسوب می‌شود و به‌عنوان شیوه‌ای در راستای توجه هدفمند به لحظه حال توصیف می‌شود که بدون قضاوت و ارزیابی از رویدادهای ذهنی یا احساسات فیزیکی که ممکن است ایجاد شود، صورت می‌گیرد.

برخی از نظریه پردازان معتقدند که ذهن آگاهی یک تکنیک خودآرام‌سازی نیست، بلکه نوعی از تربیت ذهنی است که پاسخ انطباقی یافته‌تر به استرس را تسهیل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش ذهن آگاهی، یا رویکردهای درمانی مرتبط، ممکن است به بهبود تحمل درد، بهبود بهزیستی روان‌شناختی و بهبود شرایط فیزیولوژیک کمک کند.

این تکنیک مرتبط که برای برانگیختن واکنش آرام‌سازی استفاده می‌شود، برای فشار خون بالا و سایر اختلالات ناشی از استرس یا عوارض آنها مفید است. این تکنیک که توسط دکتر هربرت بنسون، مدیر بازنشسته مؤسسه پزشکی ذهنی بدن بنسون-هنری وابسته به هاروارد توسعه یافته است، مخالف پاسخ جنگ یا گریز ناشی از استرس است. این آرام‌سازی فعالیت مغز که خود القا شده است، جنبه‌هایی از مراقبه متعالی و مراقبه ذهن آگاهی دارد.

در یکی از مطالعات دکتر بنسون، افراد مسن مبتلا به فشار خون سیستولیک ایزوله که به سختی قابل درمان بودند، تحت آموزش پاسخ آرام‌سازی قرار گرفتند. احتمال بیشتری وجود داشت که شرکت کنندگان در مطالعه بتوانند فشار خون خود را تا حدی کنترل کنند که برخی بتوانند داروهای فشار خون خود را کاهش دهند و حتی آن‌ها را حذف کنند.

تحقیقات بیشتر نشان داد که وقتی فشار خون در طی واکنش آرام‌سازی کاهش می‌یابد، التهاب و انقباض رگ‌های خونی کمتر فعال می‌شوند و رگ‌های خونی گشاد می‌شوند. به نظر می‌رسد که این مزیت با واسطه اکسید نیتریک، مولکولی ساخته شده در بدن است که (در میان چیزهای دیگر) به آرامش و گشاد شدن عروق خونی کمک می‌کند و فشار خون را تحت کنترل نگه می‌دارد.

یک مطالعه کوچک دیگر نشان داد افرادی که به مدت هشت هفته پاسخ آرام‌سازی را انجام دادند، سطوح بالاتری از اکسید نیتریک در نفس خود داشتند، در حالی که گروه کنترل چنین تغییری را نشان نداد. دکتر بنسون توصیه می‌کند که پاسخ آرام‌سازی را دو بار در روز، به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، مشابه آنچه دیگر متخصصان مدیتیشن توصیه می‌کنند، تمرین کنید. در اینجا نحوه انجام آن آمده است:

- با چشمان بسته در مکانی ساکت بنشینید.
- ماهیچه‌های خود را شل کنید
- و یک کلمه، عبارت، صدا یا دعای کوتاهی را که انتخاب می‌کنید،
- بی صدا تکرار کنید.
- وقتی افکار سرگردان دخالت می‌کنند (آنطور که می‌خواهند)،
- اجازه دهید بیایند و بروند
- و به کلمه، عبارت یا صدای شما برگردند.