**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 بیماری ها (از جمله افسردگی و اضطراب) پذیرفته شده است. مراقبه یا مدیتیشن برای مدیریت استرس به طور فزاینده ای در جوامع غربی رایج شده است. در استرالیا، از هر 6 بزرگسال، 1 نفر مدیتیشن انجام می دهد. در ایالات متحده تقریباً 1 از هر 13 بزرگسال مبتلا به بیماری مدیتیشن انجام می دهند. اما با وجود محبوبیت رو به رشد آن، مکانیسم های عصبی زیستی توسط اینکه مدیتیشن ممکن است بر استرس تأثیر بگذارد به خوبی درک نشده است.

اشکال زیادی از مدیتیشن وجود دارد و تکنیک ها به روش های مختلفی طبقه بندی شده اند. یکی از این روش ها عبارتند از روش رایج طبقه بندی بین نظارت باز (open monitoring) و مراقبه توجه متمرکز (focused attention)، که دسته بندی آنها بسته به نحوه هدایت فرآیندهای توجه ملاحظه می گردد. 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 شیئ خاص متمرکز و پایدار می شود و زمانی که ذهن سرگردان است به آن شیئ باز اطلاق می گردد. در این حالت، مراقبه کننده 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 اگاهی، ذهن باید عاری از تمرکز و تلاش ذهنی باشد.

ذهن آگاهی نوعی از مراقبه محسوب می شود و به‌عنوان شیوه ای در راستای توجه هدفمند به لحظه حال توصیف می‌شود که بدون‌قضاوت و ارزیابی از رویدادهای ذهنی یا احساسات فیزیکی که ممکن است ایجاد شود، صورت می گیرد.

برخی از نظریه پردازان معتقدند که ذهن آگاهی یک تکنیک خودآرام سازی نیست، بلکه نوعی از تربیت ذهنی است که پاسخ انطباق یافته تر به استرس را تسهیل می کند. تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش ذهن‌آگاهی، 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 آرام سازی 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 آن ها 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 می رسد 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 می کند و فشار خون را تحت کنترل نگه می دارد.

یک مطالعه کوچک دیگر نشان داد افرادی که به مدت هشت هفته پاسخ آرام سازی 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 می کند که پاسخ آرام سازی را دو بار در روز، به مدت 10 تا 20 دقیقه، مشابه آنچه دیگر متخصصان مدیتیشن توصیه می کنند، تمرین کنید. در اینجا نحوه انجام آن آمده است:

**با چشمان بسته در مکانی ساکت بنشینید.**

**ماهیچه های خود را شل کنید**

**و یک کلمه، عبارت، صدا یا دعای کوتاهی را که انتخاب می کنید،**

 **بی صدا تکرار کنید.**

**وقتی افکار سرگردان دخالت می کنند (آنطور که می خواهند)،**

**اجازه دهید بیایند و بروند**

**و به کلمه، عبارت یا صدای شما برگردند.**