# هل تتأمل.. من 3 لـ7 دقائق تظهر النتائج أسرع مما تتخيل




نخيل نيوز ـ متابعة

إن أحد أكثر الأسباب شيوعاً، التي يتعلل بها الأشخاص لعدم البدء بالتأمل، هي أن الكثيرين يفترضون أنه يحتاج إلى سنوات من التأمل اليومي ليشعر الشخص بالفوائد المعروفة لهذه الممارسة.

بحسب ما نشره موقع "ساكولوجي توداي" □□□□□ □□□□□□□□□□□□، يمكن أن يواجه البعض ضغوطاً متزايدة على وقتهم واهتمامهم، إلا أن الخبر السار هو أن ممارسة التأمل لا تحتاج الكثير من الوقت على عكس الاعتقاد الشائع. يُظهر بحث جديد أن التأمل يحدث التأثير على الدماغ في لحظتها.

يدعم ازدهار التأمل في الغرب عقود من الدراسات النفسية. وسعت معظم هذه الأبحاث إلى تحديد التغيرات العصبية التي يُحفزها التأمل. لسنوات، وثّق العلماء أنماط موجات الدماغ لدى المتأملين ذوي الخبرة، وقارنوها بأنماط غير المتأملين، ورسموا صورة أكثر ثراءً للتأثيرات العصبية للتأمل. تؤكد الأبحاث بشكل قاطع أن التأمل يقلل التوتر ويحسن التركيز ويعزز القدرة على التحمل، بل ويخفف الالتهابات.

واستخدم فريق من الباحثين في المعهد الوطني للصحة العقلية وعلوم الأعصاب □□□□□□□ في بنغالور، بالتعاون مع باحثين من جامعتي ليبج وأوتاوا، تقنية تخطيط كهربية الدماغ □□□ ذات 128 قناة لتتبع نشاط موجات الدماغ ثانية بثانية لدى 103 من المشاركين الممارسين للتأمل. تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات هي: مبتدئون تماماً لم يسبق لهم التأمل، وممارسون مبتدئون، وممارسون متقدمون لديهم آلاف الساعات من الخبرة.

أظهرت نتائج دراسة على تمرين تأمل، يستغرق سبع دقائق فقط، تناقضاً مع بعض الافتراضات السابقة حول تأثيرات التأمل.

ففي المجموعات الثلاث، بدأت تغيرات ملحوظة في نشاط موجات الدماغ في غضون دقيقتين إلى ثلاث دقائق فقط من بدء التأمل. وبلغت هذه التأثيرات ذروتها بعد حوالي سبع دقائق.

نتائج مهمة

قام الباحثون برصد موجات الدماغ التالية:

□ موجات ألفا (8-12 هرتز) هي بصمة الدماغ للهدوء والاسترخاء الواعي، وهي الحالة الذهنية التي يتم اختبارها في لحظات التركيز الهادئ، بعيداً عن القلق أو التشتت. أثناء التأمل، ازدادت قوة موجات ألفا بشكل مطرد وسريع لدى جميع المشاركين.

□ موجات ثيتا (4-8 هرتز) مرتبطة بالانتباه الداخلي العميق، والإبداع، ونوع من الانغماس الذي يصفه المتأملون ذوو الخبرة

بأنه التوجه "إلى الداخل". أظهر المتأملون المتقدمون ارتفاعاً ملحوظاً في موجات ثيتا منذ أول 30 ثانية، مما يشير إلى أن الممارسة طويلة الأمد تُغير طريقة التأمل بالإضافة إلى تغيير طريقة راحة الدماغ.

 موجات بيتا 1 (13–20 هرتز) تعكس التركيز اليقظ والمركز. ويؤدي ازدياد نشاط الدماغ أثناء التأمل إلى ما يسميه الباحثون "اليقظة الهادئة"، وهي حالة مريحة يكون فيها العقل هادئاً ومتيقظاً في آنٍ واحد. وتؤكد هذه البيانات ما يرويه المتأملون بشكل غير رسمي عن تجربة التأمل.

في الوقت نفسه، انخفضت التذبذبات المرتبطة بشرود الذهن والنعاس وانخفاض مستوى اليقظة. وأظهرت نتائج الدراسة أنه في غضون دقائق، أصبح العقل أكثر تركيزاً واسترخاءً وأقل عرضة للشرود.

طريقة بسيطة للممارسة

يمكن أن يركز المشاركون على الحركة الطبيعية لأنفاسهم. عندما يتشتت الذهن، وهو أمر طبيعي، يلاحظون ذلك ويعيدون التركيز بلطف على التنفس. ويكون الهدف من هذه الممارسة مجرد ملاحظة الفكرة دون إصدار أحكام وليس "حجب" الأفكار، ثم العودة إلى موضوع التركيز والذي يكون في هذه الحالة هو التنفس.

إلى جانب الفوائد العصبية التي تم دراستها، تبين أن ممارسة التأمل تُنمي بعض المهارات الأساسية؛ فهي تُشجع على الاستجابة بدلاً من رد الفعل. ومن خلال مراقبة الشخص لعالمه الداخلي دون إصدار أحكام، يصبح قادراً بشكل أفضل على التعامل مع متطلبات انتباهه بمهارة وحكمة.

يبقى أنه يمكن دمج التأمل في الحياة اليومية أثناء الذهاب إلى العمل، أو الاستعداد لاجتماع، أو حتى قبل النوم.