



قدرت ذهن و مثبت اندیشی در درمان بیماری‌ها

گاهی به نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهد گاهی مثبت اندیشی، اثر شفابخشی جدی‌تری نسبت به داروها برای درمان بیماری‌ها دارد.

گاهی به نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهد گاهی مثبت اندیشی، اثر شفابخشی جدی‌تری نسبت به داروها برای درمان بیماری‌ها دارد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مسلماً هیچ کس دوست ندارد سرما بخورد. از طرفی به نظر می‌رسد همه ما انسان‌ها در برابر کاهش احتمال ابتلا به سرماخوردگی به سلاحی موثر مجهز هستیم. این سلاح، دید مثبت و شادی است. تحقیقی که سال ۱۳۸۲/۲۰۰۳ روی داوطلبان انجام شد، ویروس سرماخوردگی وارد بدن بیش از ۳۰۰ نفر از این داوطلبان شد.

محققان پنج روز بعد، آن‌ها را دوباره بررسی کردند و متوجه شدند علائم سرماخوردگی در افرادی که بیشترین نگاه مثبت به زندگی را داشتند و شادتر بودند، سه برابر کمتر از افرادی بروز کرد که چندان شاد نبودند. در بررسی‌های دقیق علمی دیگر هم همین نتایج به دست آمد. محققان طبق این بررسی‌ها معتقدند، تفکر ذهنی مثبت می‌تواند فواید طولانی مدتی روی سلامت بدن داشته باشد و حتی بیماری‌ها را درمان کند. البته هنوز جامعه پزشکی به این مقوله با شک و تردید می‌نگرد، اما تحقیقات رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد آنچه در ذهن ما می‌گذرد، اثری مستقیم روی سلامت مان دارد.

قدرت ذهن در درمان بیماری

محققان آمریکایی، در جریان یک آزمایش دفتر خاطرات ۱۸۰ راهبه که خاطرات ایام ۲۰ و ۳۰ سالگی شان را نوشته بودند، بررسی کردند. آن‌ها متوجه شدند افرادی که نگاه مثبتی داشتند و شاد بودند، هفت تا ده سال بیش از افرادی عمر کردند که این گونه نبودند.

محققانی که در زمینه افکار مثبت تحقیق می‌کنند، روز به روز بیشتر به این موضوع که ذهن و جسم مان با یکدیگر در ارتباط بوده و افکارمان در درمان بیماری‌هایمان موثرند، اعتقاد پیدا می‌کنند. برای مثال دکتر لارا کوبزانسکی از دانشگاه هاروارد، با بررسی بیش از ۷۰ هزار پرستار در ایالات متحده آمریکا دریافت، افرادی که مثبت اندیش و خوشبین هستند، تقریباً ۱۵ درصد بیشتر از دیگران عمر می‌کنند.

ابتدا تصور بر این بود، افرادی که طرز تفکری مثبت دارند بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، ورزش می‌کنند و سیگار نمی‌کشند، اما در بررسی‌های دقیق‌تر مشخص شد، افراد خوشبین، اضطراب خود را بهتر کنترل می‌کنند و به این ترتیب آن دسته از فرآیندهای زیست شیمی ناشی از اضطراب که موجب افزایش ترشح هورمون کورتیزول و در نتیجه بروز التهاب در بدن می‌شود، کمتر رخ می‌دهد و فرد سالم‌تر باقی می‌ماند.

هرچه اضطراب کمتر شود، بار آلوستاتیک (allostatic) در بدن کمتر می‌شود. منظور از بار آلوستاتیک، فشاری است که اندام‌های داخلی بدن بر اثر اضطراب طولانی مدت تحمل می‌کنند. این محقق دانشگاه هاروارد می‌گوید، افکار مثبت فرآیندهای زیست شیمی دیگری که هنوز در مورد آن‌ها به اندازه کافی آشنایی نداریم، در سلول‌های بدن مان فعال می‌کنند و این نوع فرآیندها به کمک بدن مان می‌آیند و سلامتمان را حفظ می‌کنند.

دکتر لارا کوبزانسکی می‌گوید: «وقتی ما بیمار می‌شویم، علم پزشکی فقط به مشکلات جسمی مان توجه دارد و هرگز به زمانی که احساس مان خوب است و بدن مان مشکلی ندارد، توجهی نمی‌کند. ما معمولاً به زیست شناسی عملکردی یا چگونگی کارکرد بدن اهمیت چندانی نمی‌دهیم و فقط نگاه مان به شرایط زیست شناسی عادی یا بد است. اما وقت آن رسیده که به اثر تفکر مثبت روی شرایط زیستی بدن هم فکر کنیم.»

یکی از مواردی که این محقق به آن توجه می‌کند، میکروبیوم‌های بدن مان است؛ همان باکتری‌ها و ریزاندام‌هایی که درون بدن ما و به ویژه در روده‌هایمان زندگی می‌کنند. جالب این که جمعیت این میکروبیوم‌ها و عملکرد آن‌ها تحت

تاثیر نگرش ما به مسائل مختلف قرار دارد.

بررسی ها نشان داده افسردگی می تواند از جمعیت این ریزاندام ها بکاهد؛ بنابراین اگر شرایط روحی افراد در حالت مثبت قرار بگیرد، جمعیت باکتری های ساکن بدنشان نیز در وضعیت خوب و مناسبی قرار می گیرد. این مساله برای انسان بسیار مهم است، زیرا بیشتر جنبه های سلامتی جسم انسان به وجود این میکروبیوم ها وابسته است.

اثر پدیده «دارونما» در درمان بیماری

وقتی از اثر ذهن روی بدن مان هنگام بیماری حرف می زنیم، شناخته ترین پدیده، اثر دارونماست. در این حالت به فرد بیمار، دارویی داده می شود که مواد فعال دارویی ندارد و مثلاً فقط با مواد قندی پر شده است. این دارونما می تواند برخی بیماری ها را از سردرد گرفته تا سرماخوردگی درمان کند! در حقیقت دارونما این باور را در فرد به وجود می آورد که مواد دارویی آن موجب درمان می شود.

استفاده از پدیده دارونما در جراحی ها هم موثر است. در برخی تکنیک های جراحی که به جراحی بدل معروف است، بیمار تصور می کند تحت عمل جراحی کامل قرار گرفته است. اما در جراحی بدل، فقط برش یا چند برش مختصر روی پوست ایجاد می شود یا روی بیماران جراحی های بسیار جزئی انجام می شود. جالب این که در بسیاری از مواقع جراحی بدل، اثری درست مانند یک جراحی واقعی روی بیمار داشته است.

دانشمندان در این بررسی ها به این نتیجه رسیدند که برای درمان بیشتر بیماری ها، می توان به جای استفاده از داروی واقعی از دارونما استفاده کرد. البته محققان آزمایشگاه ذهن و بدن دانشگاه استنفورد می گویند، با وجود این که اثر دارونما ها قرن هاست شناخته شده است، اما این نوع داروها، صنایع داروسازی را به خطر ورشکستگی می اندازد و تولیدکنندگان دارو نمی توانند میلیون ها دلاری را که برای تولید دارو خرج می کنند، جبران کنند!

قدرت ذهن در درمان بیماری

در بیشتر آزمایش های مربوط به دارونما، محققان وانمود می کنند به داوطلبان شرکت در آزمایش، داروی واقعی می دهند. اما دکتر تد کاپچاک از دانشگاه هاروارد در تحقیقی که مربوط به درمان سندرم روده تحریک پذیر بود، تصمیم گرفت به داوطلبان بگوید داروی مصرفی آن ها فقط دارونماست. بیشتر محققان این کار را بی نتیجه می دانستند، اما در کمال تعجب، متوجه ایجاد ۶۰ درصد بهبود در بیماران شدند. این نتیجه حداقل در ۹ تحقیق دیگر به دست آمد.

این محققان می گویند، بیشتر بیمارانی که داوطلب این تحقیق ها بودند، بعد ها سعی کردند روش های دیگری برای درمان بیماری هایشان پیدا کنند و تفکر مثبت و امید به درمان، نقش موثری در بهبود آن ها ایفا کرد.

محققان می گویند، درمان با استفاده از دارونما روی بیماری های ناشی از مشکلات روانی - اجتماعی، بیشترین اثر را دارد. منظور از مشکلات روانی-اجتماعی، درد های مزمنی است که معمولاً ناشی از عوامل ذهنی است.

البته باید گفت با استفاده از دارونما ها نمی توان بیماری هایی، چون مالاریا یا بالا بودن کلسترول خون را درمان کرد، اما این دارو ها روی بدن اثر مثبت می گذارد و بسیاری از بیماری ها را درمان می کند.

با وجود این که محققان هنوز نمی دانند چگونه ذهن و روان افراد می تواند دارونما ها را در درمان بیماری ها موثر کند، بدون تردید این اتفاق در بدن رخ می دهد. به عنوان مثال در یک بررسی مشخص شد وقتی انتقال دهنده های عصبی مانند اندورفین و دوپامین مسدود می شود، اثر دارونما هم از بین می رود.

قدرت شفابخشی ذهن

قدرت شفابخشی ذهن در اثر دارونما ها خلاصه نمی شود. ایوان پاولف، فیزیولوژیستی از روسیه در یکی از آزمایش های خود، چند سگ را به گونه ای تربیت کرد که وقتی صدایی می شنیدند، بزاق دهان شان شروع به ترشح کند. به این سگ ها معمولاً پس از چند بار شنیدن صدا، غذا داده می شد. این نوع آموزش در بیماران هم می تواند رخ دهد. به عنوان مثال در چند بررسی مشخص شد درمان های پزشکی را می توان با نوعی شیرینی یا بو همراه کرد.

به این صورت با استفاده از بو یا طعمی خاص می توان اثر درمانی دارو ها را تقلید کرد. در واقع در یک بررسی که در آلمان انجام شد، محققان توانستند با استفاده از این روش، کاری کنند که بدن داوطلبان شرکت کننده در آزمایش در واکنش به نوعی بستنی شیرین میوه ای، سلول های قاتل را تولید کند که بخشی از سلول های سیستم ایمنی بدن هستند.

قدرت ذهن در درمان بیماری

در آینده می توان از این روش برای درمان دردها، عفونت ها یا حساسیت ها استفاده کرد و بدن را به گونه ای آموزش داد که خود را درمان کند. در نهایت روزی خواهد رسید که تجویز داروی طولانی مدت برای درمان بیماری ها نیاز نباشد و بتوان با قدرت پنهان مغز، بیماری ها را درمان کرد. اما در این میان یک سوال بسیار مهم وجود دارد و آن این است که چگونه می توانیم ذهنیت مان را به گونه ای اثربخش، تغییر دهیم؟ ذهن به راحتی تغییر نمی کند.

به عنوان مثال ممکن نیست یک نفر صبح از خواب بلند شود و بگوید از این لحظه به بعد، خوشبین خواهم بود. دکتر کوبزانسکی می گوید، وقتی سخن از قدرت مغز در درمان های بیماری است، باید روش های تغییر ذهنیت افراد را هدف قرار داد و آن را به سمت مثبت بودن پیش برد و در جواب این سوال که چگونه می توان این سیستم را به حرکت واداشت، باید گفت گاهی اوقات علم، اراده و قوه تخیل می تواند این کار را انجام دهد./روزنامه جام جم