

به من سکوت بیاموز!

چگونه با پنج دقیقه سکوت، مغز خود را توسعه دهیم و به آرامش برسیم؟



چگونه با پنج دقیقه سکوت، مغز خود را توسعه دهیم و به آرامش برسیم؟

به گزارش ایسنا، **سواد زندگی** نوشت: «شاید باور نکنید اما گاهی پنج دقیقه سکوت برای بازبازی آرامش، تعادل و رهایی از استرس کافی است. فقط یک لحظه کوتاه از سروصدا و مکالمات بی پایان فاصله می گیریم و ناگهان مغز ما در سطح دیگری شروع به کار می کند. مطالعات مختلف علمی هم نشان می دهد، مغز انسان برای ایجاد ارتباطات و توسعه سلول های مغزی جدید به سکوت نیاز دارد.

البته نکته مهم این است که این سکوت باید انتخابی باشد. دانشمندان پی برده اند که لذت بردن از یک لحظه سکوت خودخواسته و غیراجباری، عملی با قدرت درمانی بزرگ است. این سکوت باید «خودخواسته» و «انتخابی» باشد، زیرا آزمایش های مختلف نشان داده اند که وقتی انسان ها برای روزها یا هفته ها در معرض انزوا و سکوت کامل و اجباری قرار می گیرند، (مثل زندان انفرادی) اثرات نامطلوبی بر روی فرد به جای می گذارد.

ما افرادی اجتماعی هستیم و برای زندگی و رشد به تعامل و محیط های پر از محرک نیاز داریم و حالا می دانیم همان طور که به تجربیات پر از گفتگو، موسیقی و معاشرت نیاز داریم، مغز ما نیز نیاز به لحظه های سکوت خود را دارد. این یک هوا و هوس نیست. این اصلی فیزیولوژیکی است، مانند خوردن یا خوابیدن. در واقع، تقریباً امروز می توانیم بگوییم که سکوت نیز باید بخشی از سطوح سلسله نیازهای اساسی مزلو باشد.

پنج دقیقه در سکوت باش و مغز شما تغییر می کند

اما آیا واقعاً فقط پنج دقیقه بودن در سکوت می تواند این همه فواید داشته باشد؟ راستش را بخواهید، بله. مطالعه ای که در مجله "Brain, Structure and Function" منتشر شده است این واقعیت را آشکار می کند.

از نظر علم اعصاب، سکوت در عصر سروصدا، روزبه روز، وزن و اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ تا جایی که صنعت گردشگری برای راحتی دستیابی به سکوت، برنامه ریزی کرده است. امروزه در کشورهایی مانند فنلاند مکان هایی معروف به «سکوت گاه» "silence retreats"؛ بخشی از بسته های توریستی است که به گردشگران فرصت مناسب می دهد تا بتوانند آرامش را در آغوش بگیرند و به مغز خود فرصت توسعه و تکامل بدهند. با این حال ما باید قبل از غرق شدن در ایده این گونه تعطیلات، با منطقی آشنا شویم که بتوانیم این پدیده را برای خودمان اعمال کنیم.

در واقع لازم نیست برای به آرامش رسیدن مغزمان، به سراسر جهان سفر کنیم. کافی است روزانه پنج دقیقه «در سکوت بودن» را برای خودمان مهیا کنیم.

سکوت به ما کمک می کند تا سلول های مغز را توسعه دهیم

چند لحظه سکوت، احساس خوب بودن را در ما بهبود می بخشد. ما نسبت به درک خودمان، اعتمادبه نفس بیشتری پیدا می کنیم و هنگام تصمیم گیری متمرکزتر می شویم. پس از پنج دقیقه سکوت، ما احساس می کنیم بیشتر به زمان حال متصل هستیم و برای آن چه امروز می تواند برای ما به ارمغان بیاورد، آماده ایم.

ما در دنیای زندگی می کنیم که از سروصدا اشباع شده است؛ تلویزیون، ترافیک، مکالمات روزانه، موسیقی پس زمینه در فروشگاه ها و سوپرمارکت ها، صدای خوانندگان محبوبمان در هدفون توی گوشمان و ... ما در شهرهایی زندگی می کنیم که سکوت وجود ندارد؛ جایی که صدا، بخشی از زندگی است و ما را در خود می بلعد.

حالا اگر بتوانیم در روز از پنج دقیقه سکوت کامل لذت ببریم، چند اتفاق می افتد: یکی این که سلول های جدید در آسبک مغز (hippocampus) رشد می کنند. آسبک مغز با حافظه و احساسات ما مرتبط است. آسبک از سازواره های دستگاه لیمبیک است که شکلی همانند اسب دریایی دارد و در اعماق لوب گیجگاهی جای گرفته است. آسبک مسئول حافظه نزدیک است و پیش مغز را از آزموده های گذشته ما آگاه می کند. این مجموعه خاطرات گذشته را به شکل کوتاه یا درازمدت حفظ می کند. این ناحیه از مغز جزء اولین نواحی مغز است که در بیماری آلزایمر آسیب می بیند.

دومین اتفاقی که می افتد این است که این سلول ها به ما امکان می دهند که شفاف تر فکر کنیم و بهتر با محیط و خودمان ارتباط برقرار کنیم.

سکوت، حساسیت و همدلی ما را بهبود می بخشد

این واقعیت جالبی است. همان طور که می دانیم مناطق زیادی در مغز وجود دارد که با حساسیت و همدلی مرتبط است. یکی از این حوزه ها، کالیکولوس فوقانی سمت راست مغز است. مشاهده شده است که وقتی این ناحیه آسیب می بیند، همدلی ما کاهش می یابد، هنگام تصمیم گیری، کندتر می شویم و کمتر به آن چه در اطرافمان می گذرد، علاقه نشان می دهیم. مطالعات نشان داده اند که فقط پنج دقیقه سکوت در هر روز باعث بهبود عملکرد کالیکولوس فوقانی می شود. در نتیجه، در سکوت بودن، توانایی مغز ما را برای احساس همدلی و هیجان بیشتر افزایش می دهد.

استرس کمتر، تصمیمات بهتر

هنگامی که در محیط ما سروصدا، بیش از حد باشد، آمیگدال فعال می شود. این ساختار کوچک از ما در برابر خطرات و تهدیدات محافظت می کند. به این ترتیب که مخاطرات اطراف ما و خطراتی را که باید از آنها فرار کنیم، تفسیر می کند. صداهای بلند یا صدای ترافیک برای این ناحیه از مغز آزاردهنده است. این صداها سیگنالی دفاعی ایجاد می کند که با تحریک ترشح کورتیزول، موجب بروز واکنش استرس در ما می شود.

حالا به راحتی می توان فهمید که چرا باید روزانه پنج دقیقه سکوت داشته باشیم. همان طور که مطالعه ای منتشرشده در انجمن روانشناسی آمریکا نشان می دهد، سکوت نه تنها راهی عالی برای کاهش استرس است بلکه باعث ترشح سروتونین، اندورفین و اکسی توسین نیز می شود.

علاوه بر این، چند لحظه سکوت، احساس خوب بودن را در ما بهبود می بخشد. ما نسبت به درک خودمان، اعتمادبه نفس بیشتری پیدا می کنیم و هنگام تصمیم گیری متمرکزتر می شویم.

همچنین نمی توان سکوت و تأثیر مثبت آن را بر فرآیندهای شناختی خود نادیده گرفت. سکوت حافظه ما را تقویت می کند، توجه ما را بهتر متمرکز می کند، به ما امکان می دهد اطلاعات را سریع تر پردازش کنیم و باعث می شود احساس کنیم وجدان ما «بیدار شده است».

پس از پنج دقیقه سکوت ما احساس می کنیم بیشتر به زمان حال متصل هستیم و برای آن چه امروز می تواند برای ما به ارمغان بیاورد، آماده ایم.

خلاصه

همان طور که فریدریش نیچه گفت: «راه دستیابی به همه چیزهای بزرگ، از سکوت می گذرد.» بنابراین اجازه دهید بیشتر از سکوت بهره بگیریم. بیابید یاد بگیریم که هر از چند گاهی، کلید خاموشی دنیای پر سروصدای بیرون را بزنیم و در جهان درون خاموش خود قدم بزنیم.

وقتی روزی پنج دقیقه، دنیای بیرون را خاموش کنی و در سکوت به تعلیق درآیی، بعد دیگر آن آدم سابق نیستی. به همین سادگی به معجزه می ماند.»