

## التأمل يحافظ على شباب المخ

الحفاظ على شباب المخ، وتحفيزه على بناء خلايا جديدة، تناولتها دراسة حديثة ربطت بين التأمل الهرم الذي يصيب مخ الإنسان، وحملت الدراسة نتائج مفرحة للنساء بعد مقارنة أدمغتهن بأدمغة الرجال.

خلصت دراسة علمية إلى أن التأمل لا يساعد فقط على الاسترخاء، وإنما أيضا يبقي على شباب المخ. وبينت الدراسة أن التأمل بصورة منتظمة، يعمل على بقاء عمر المخ أصغر من عمره الحقيقي بواقع سبعة أعوام ونصف. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية الاثنين ٢٥ نيسان/ أبريل عن باحثين أن التركيز القوي والاسترخاء ربما يساعدان على نمو خلايا جديدة بالمخ.

وقد عمل العلماء على مسح إشعاعي لأدمغة ٥٠ رجلا وسيدة من الأمريكيين، يقومون بالتأمل بانتظام، كما أجروا مسحاً لأدمغة ٥٠ آخرين لا يمارسون التأمل. وأظهرت النتائج أن عمر مخ الذين لا يمارسون التأمل كان مماثلاً لعمرهم الفعلي، أي أن الشخص الذي يبلغ من العمر ٥٥ عاما بلغ عمر مخه ٥٥ أيضا. وفي ما يخص الذين يمارسون التأمل، بين التجربة أن مخهم كان أقل عمرا من عمرهم الفعلي، أي أن الذي يبلغ من العمر ٥٠ عاما كان مخه يعادل عمر مخ من يبلغ من العمر ٤٢ أو ٤٣ عاما.

هرم بصورة أبطأ

الباحث كريستيان جاسر بمستشفى جامعة بينا في ألمانيا أكد لوكالة الأنباء الألمانية (د. ب. أ) "هذه النتائج تشير إلى أن التأمل مفيد كما يبدو للحفاظ على صحة المخ، حيث يشيخ المخ بوتيرة أبطأ طيلة حياته". وأضاف جاسر، الذي تعاون مع علماء أمريكيين وأستراليين في القيام بالدراسة، أنه لا يتضح كيف يحمي التأمل المخ، ولكن من الممكن أن "العمليات العقلية المكثفة تؤدي لنمو خلايا جديدة". إلا أنه المح إلى أن "الذين يمارسون التأمل قد يتبعون أساليب حياة أكثر صحة بوجه عام". وحملت الدراسة أخبارا جيدة للنساء، إذ أن النتائج بينت أن أدمغة النساء هي أكثر شبابا بواقع ثلاثة أعوام مقارنة بأدمغة الرجال، سواء كن يمارسن التأمل أم لا. يشار إلى أن دراسات أخرى ربطت بين التأمل وتعزيز الصحة الإنسان، من خلال تقوية نظام المناعة و تخفيف الإحساس بالوحدة.

المصدر: الألمانية