

التأمل 7 أيام يغير بنية الدماغ

17 أغسطس، 2026



أظهرت دراسة حديثة أجريت بجامعة "كاليفورنيا" الأمريكية، أن المشاركة في اعتكاف للتأمل لمدة 7 أيام قد ترتبط بتغيرات ملحوظة في نشاط الدماغ وبعض المؤشرات البيولوجية في الجسم.

تغيرات في نشاط الدماغ والمناعة

وكشفت الدراسة المنشورة في مجلة "Communications Biology" المتخصصة، عن وجود تغيرات في نشاط عدد من شبكات الدماغ عند ممارسة التأمل، إلى جانب مؤشرات على تغيرات في عمليات الأيض والمناعة، فيما لم تثبت النتائج وجود علاقة سببية مباشرة، نظرًا إلى طبيعة الدراسة الرصدية.

كما أظهرت فحوصات الرنين المغناطيسي الوظيفي، انخفاضًا في نشاط شبكة الوضع الافتراضي المرتبطة بالتفكير الذاتي والتجول الذهني، إلى جانب تراجع النشاط في شبكة الأهمية المسؤولة عن رصد المحفزات الداخلية والخارجية.

وتأثرت الخلايا العصبية بعد فحص عينات البلازما المأخوذة من

المشاركين، تمثلت في نمو أشواك عصبية أطول قبل التأمل، إلى جانب مؤشرات على تغيرات في الأيض الجلايكولي وتنظيم الاستجابة المناعية وزيادة بعض المواد الأفيونية الذاتية.