

# Brain-Based Geometric Meditation

## مدیتیشن هندسی بر پایه دینامیک مغز

با توجه به فراگیری استرس در جوامع انسانی، معرفی و به کار گیری شیوه های نوین برخورد با استرس ضروری به نظر می رسد. از بین راههای متنوع موجود برای کاهش استرس، شیوه تن آرامی- ذهن آرامی- ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن علمی روشی است موثر که بر اساس پژوهشهای بسیاری که در مجلات و بانک های اطلاعاتی علمی پزشکی منتشر گردیده کارایی آن نه تنها به عنوان یک راهبرد اثربخش مقابله و مهار استرس، بلکه نقش آن در بهبود اختلالات روان- تنی، اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب به اثبات رسیده است.

از دیگر سو، استقبال روزافزون جوامع مختلف از این شیوه سلامت نگر به ویژه در دهه اخیر تایید دیگری بر سودمندی و کارایی آن است لذا توجه به شواهد فوق، مجامع علمی را بر آن داشته تا اثربخشی مدیتیشن را در بوته آزمایش قرار دهند. از آنجاییکه پژوهشهای علمی سالیان اخیر ممالک غربی، پیرامون مدیتیشن و شیوه های تن آرامی- ذهن آرامی- ذهن آگاهی تا حد زیادی در حوزه علوم اعصاب پایه و بالینی متمرکز گردیده و اثرات مختلف آن بر تغییرات ساختاری و فیزیولوژیکی بخشهای مختلف مغز، همچنین چگونگی و مکانیسم عملکردی آن بر فرآیندهای عصبی مرتبط با کاهش استرس و اضطراب و سایر اختلالات مشابه مورد بررسی موشکافانه و دقیق قرار گرفته است انستیتو سلامت مغز دانا همگام با سایر مراکز ارایه دهنده ی سلامت مغز در کشورهای پیشرفته جهان، شیوه تن آرامی- ذهن آرامی- ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن هندسی با رویکرد علوم اعصاب شناختی (اف جی مدیتیشن) را که به عنوان یکی از روشهای نوین سازگار با مصالح فرهنگی جامعه می باشد در زمره پژوهش های علمی و "خدمات مبتنی بر شواهد" خود قرار داده است. در این مسیر، تاکنون نتایج امید بخشی از اثرات این شیوه مدیتیشن بر عملکردهای کمی و کیفی مغز و بدن در حوزه نوروفیزیولوژی و علوم شناختی نیز به دست آمده و در منابع علمی منتشر شده است.

از این رو و با توجه به کارایی روش مذکور به عنوان شیوه ای علمی و آکادمیک در مقوله مدیریت استرس و ضرورت ارائه شیوه های موثر غیر دارویی در مقابله با فشارهای روانی، معرفی این سبک نوین و تعمیم آن به اقشار مختلف جامعه، گامی موثر در این راستا تلقی می گردد.



# BRAIN-BASED | GEOMETRIC MEDITATION UNIT

واحد مدیتیشن هندسی بر پایه دینامیک مغز<sup>®</sup> BBFGM

خیلی از ما تا حدی با مطالعات مغز آشنا هستیم. بسیاری از ما نیز در زمینه ی ذهن آگاهی و یا به اصطلاح مدیتیشن بینش و مطالعاتی داریم، اما در مورد اینکه برپایه کارکرد مغز چطور میتوان به ذهن آرامی بهتری رسید و دانش مغز و اعصاب و تکنولوژی نوین چه راه-کارهایی در این زمینه ارائه می دهد، شاید هنوز چیز زیادی ننشیده ایم.

مغز هر کدام از ما از جنبه های گوناگون با مغز دیگران متفاوت است. ممکن است این تفاوت آنچنان در سطح ساختاری و آناتومیک مغز مطرح نباشد، اما آنچه مغز های ما را به مغزهایی منحصر به فرد تبدیل می کند تفاوت کارکردی شبکه ها و مدار های مختلف در ساختار مغز است که به ترتیب سیستم ها و کارکردهای عصبی ما را تعیین کرده و با تفاوت مولفه هایی مانند شناخت، هیجان، رفتار، حس و حرکت توانایی منحصر به فردی در ما ایجاد می کنند.

وقتی تنظیم هیجانی-شناختی در مغز هر کدام از ما کارآمد نیست، ممکن است طیفی از اختلالات خلقی و شناختی مانند اضطراب، افسردگی، وسواس، فوبیا، اختلال اضطرابی پس از سانحه، ناکارآمدی های حافظه، توجه، تمرکز و بد تنظیمی های رفتاری رخ دهد.

در بسیاری از موارد درمان پزشکی برای این اختلالات فقط بر پایه معاینه و ارزیابی های اولیه بوده و همیشه آن چنان دقیق نیست. در عوض، با لحاظ نمودن پیشرفت های جدید در زمینه علوم اعصاب/مطالعات شناختی و استفاده از تکنولوژی های پیشرفته ی عصبی-تشخیصی مانند نقشه برداری الکتریکی مغز، تصویر برداری های اپتیک از سیستم عصبی و سنجش دینامیک کارکردی سیستم اعصاب خودکار از یک سو و از دیگر سو با بهره گیری از تکنولوژی های مداخله ای در تحریک و تقویت سیستم عصبی (شامل نوروفیدبک، بیوفیدبک، تحریک فراجمعه ای مغز و تقویت پالسی الکترومغناطیسی مغز) میتوان مسیر دستیابی به نتایج واضحاً کارآمدتر در مداخلات و تمرینهای ذهن آگاهی را ترسیم کرد.

بر پایه مطالعاتی که در گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز طی ۵ سال گذشته روی موضوع مدیتیشن هندسی مبتنی بردینامیک مغز (BBFGM) انجام شده است، امروز امکان بهره مندی از این یافته های قابل اعتماد برای ارتقاء سطح سلامت خلقی و شناختی افراد فراهم است.

در روش مدیتیشن هندسی که شامل بیش از ۶۰ نوع تکنیک تن آرامی، ذهن آرامی و ذهن آگاهی می باشد، تدوین پروتوکل و انتخاب نوع تکنیک ها بر اساس ارزیابی ابتدایی فرد و نیاز به بهبود احتمالی یا تمایل به ارتقاء کارکرد خاص می تواند متفاوت باشد.

به علاوه در ارزیابی های ابتدایی با تشخیص تیم تخصصی و در پی انجام تصویربرداری عصبی و سنجش های کارکردی مغز و شناخت میتوان با بهره گیری همزمان از تکنولوژی های عصبی برای ارتقا و بهبود سلامت مغز و تنظیم خلقی و شناختی از روش مناسب مدیتیشن هندسی به موثرترین شکل ممکن بهره برد.

لطفاً برای اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه برخورداری از این خدمات نوین با شماره تلفن زیر تماس گرفته و یا به وب سایت انستیتو سلامت مغز دانا مراجعه نمایید.

به دنیای آرام مکاشفه  
مغز خود و ارتقاء عملکرد  
خلقی و شناختی آن با  
استفاده از مدیتیشن  
هندسی برپایه دینامیک  
مغز خوش آمدید.

www.dbhi.ir  
071-36476172

