تأمل الوعي يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى الطلاب: دراسة تصويرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأمل الوعي يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى الطلاب: دراسة تصويرية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118780

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل شعرت يومًا بأن أفكارك تجتاحك، كأمواج لا تتوقف، وتغرقك في شعور بالضيق واليأس؟ هذا الشعور، الذي يصفه الكثيرون بالكآبة أو الاكتئاب، أصبح تحديًا متزايدًا، خاصة بين طلاب الجامعات الذين يواجهون ضغوطًا أكاديمية واجتماعية كبيرة. ولكن، هل يمكن لتقنيات بسيطة مثل التأمل الواعي (Mindfulness) أن تحدث فرقًا حقيقيًا في الدماغ، وأن تخفف من وطأة هذه المشاعر؟

منهجية البحث

باحثون من خلال دراسة حديثة، سعوا إلى فهم الآليات العصبية التي تقوم عليها فعالية برنامج "الاختزال القائم على الوعي التام" (MBSR) في تخفيف أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات. استخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أثناء الراحة (rs-fMRI)، وهي تقنية متطورة تسمح بقياس النشاط الدماغي دون الحاجة إلى قيام المشاركين بأي مهمة محددة. شملت الدراسة 42 طالبًا جامعيًا يتمتعون بصحة جيدة، وتم توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تلقت برنامج MBSR لمدة ثمانية أسابيع، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخل. تم تقييم الحالة النفسية للمشاركين باستخدام مقياس "مقاييس الاكتئاب والقلق والضغط ـ 21" قبل وبعد التدخل، وتم جمع بيانات الرنين المغناطيسي الوظيفي لتقييم التغيرات في نشاط الدماغ والاتصال الوظيفي بين مناطق مختلفة منه.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين في برنامج MBSR حققوا تحسنًا ملحوظًا في درجات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. وعند تحليل بيانات الرنين المغناطيسي الوظيفي، وجد الباحثون انخفاضًا في ما يسمى بـ "سعة التذبذبات منخفضة التردد" (ALFF) و "الكسر ALFF" و "التجانس الإقليمي" في قشرة الحزام الأوسط اليمنى (MCC). هذه المناطق الدماغية تلعب دورًا هامًا في معالجة المشاعر وتنظيمها.

بالإضافة إلى ذلك، كشف تحليل الاتصال الوظيفي للدماغ أن برنامج MBSR أدى إلى انخفاض في الاتصال بين قشرة الحزام الأوسط اليمنى ومناطق أخرى في الدماغ مرتبطة بتنظيم المشاعر والمعالجة الذاتية، مثل الحُصين الأيسر (Hippocampus) والقُطين المزدوج (Precuneus). والأكثر إثارة للاهتمام، هو أن التغيرات في الاتصال الوظيفي بين قشرة الحزام الأوسط اليمنى والحُصين والقُطين المزدوج كانت مرتبطة سلبًا بالتحسن في درجات الاكتئاب. بمعنى آخر، كلما انخفض الاتصال بين هذه المناطق الدماغية، كلما كان التحسن في أعراض الاكتئاب أكبر.

تداعيات

توفر هذه النتائج أدلة جديدة على أن برنامج MBSR يعزز إعادة التنظيم العصبي التكيفي في الدماغ، من خلال تقليل النشاط وتغيير الاتصال الوظيفي داخل شبكة تنظيم المشاعر التي تتمحور حول قشرة الحزام الأوسط. وهذا يدعم ما يعرف بـ "فرضية الكفاءة العصبية"، والتي تشير إلى أن الدماغ يصبح أكثر كفاءة في معالجة المعلومات وتنظيم المشاعر من خلال تقليل النشاط غير الضروري وتعزيز الاتصالات الهامة.

تشير هذه الدراسة إلى أن التأمل الواعي ليس مجرد تقنية للاسترخاء، بل هو تدخل يمكن أن يؤدي إلى تغييرات حقيقية في بنية الدماغ ووظيفته. وهذا يفتح الباب أمام فهم أفضل لكيفية عمل هذه التقنيات، وكيف يمكن استخدامها بشكل أكثر فعالية لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق. من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة أجريت على طلاب جامعات لا يعانون من اكتئاب حاد، ولكن النتائج تشير إلى أن برنامج MBSR قد يكون مفيدًا أيضًا للأشخاص الذين

ARABPSYCHOLOGY.COM

يعانون من مستويات أعلى من الاكتئاب، خاصة عند دمجه مع علاجات أخرى.

هذه الأبحاث، التي نشرت مؤخرًا، تسلط الضوء على أهمية استكشاف العلاجات غير الدوائية للاكتئاب، وتقدم رؤى قيمة حول الآليات العصبية التي تقوم عليها فعالية هذه العلاجات. إن فهم كيفية تأثير التأمل الواعي على الدماغ يمكن أن يساعدنا في تطوير تدخلات أكثر استهدافًا وفعالية لتحسين الصحة النفسية للجميع.

Reference

Zhan, X. (2026). *Neural mechanisms underlying the depression-reducing effects of mindfulness-based stress reduction in university students: A Rs-fMRI study*. Biological Psychology.

DOI: 10.1016/j.biopsycho.2025.109174

ARABPSYCHOLOGY.COM