

صحة نفسية مثالية تتمثل بمستويات عالية من موجات الدماغ غام³ا!

لموجات الدماغ غاما، خصائص مميزة في جعل الفرد أكثر سعادة، وفي تحسين صحته النفسية. وجدت دراسة من جامعة ويسكونسن، أقيمت عام 2000، أن أسعد رجل في العالم، وهو الراهب البوذي ماتيو ريكارد، سجل أعلى مستويات من موجات الدماغ غام³ا!

منافع موجات الدماغ غاما:

الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من موجات الغاما:

- يتمتعون بذكاء استثنائي
- هم حساسون
- هم أكثر سعادة
- لديهم ذاكرة قوية
- يتمتعون بقدرة قوية لضبط النفس
- أداء رياضي أو موسيقي جيد
- لديهم إدراك حسي قوي
- لديهم قدرة تركيز عالية
- يتمتعون بسرعة في معالجة الأمور
- هم أكثر سعادة، وهدوءاً وسلام

التفسير العلمي لموجات الدماغ غاما: موجة غاما هي نمط من التذبذب العصبي في الدماغ البشري، تتراوح بين تردد 25 و100 هرتز. تتمتع هذه الموجات الدماغية بأسرع تردد وأصغر سعة (Amplitude). تساهم هذه الموجة، في خلق شعور من التقدير، عادة ما يكون حاضراً عند التأملين من ذوي الخبرة، كما ترتبط بوجود مستويات عالية من الأداء المعرفي لدى هؤلاء الأفراد.

يعتقد علماء الأعصاب أن موجات غاما قادرة على ربط معلومات من جميع أجزاء فيتأثر الدماغ كله بها. اكتساح هذه الموجة السريع جداً، يساهم في تحسين الأداء العقلي والجسدي للفرد الذي يتمتع بمستويات عالية منها. تعطي هذه الموجات إحساساً بأن أي شيء يمكن إنجازه، مما يزيد شعور السعادة لدى الفرد.

كيفية إنتاج المزيد من نشاط موجات الدماغ غاما؟

يعتقد علماء الأعصاب أنه من الممكن على الأفراد ان يدرّبوا أنفسهم لإنتاج ترددات غاما أكثر، ويكون ذلك من خلال:

- التركيز على ما يوّد الحب والتعاطف حولهم
- التأمل إذ انه يقوي القدرة العقلية
- وضع الجسد في حالة من الراحة
- الاستعانة بتقنية التأمل الصوتية أو ما هارمونيك
- القيام بنشاطات تحث على التفكير مثل القراءة أو تعلم أمر جديد
- اخذ وقت للتأمل بالامور الإيجابية في حياتنا اليومية، والاعتراف بتقديرنا لها