

به مناسبت زادروز بنیانگذار اپل؛

مغز استیو جابز در هنگام مرگ ۲۷ ساله بود

بنیانگذار اپل عادت به انجام دائم مدیتیشن داشت تحقیقات نشان می‌دهد که به همین دلیل سن مغز وی در هنگام مرگ (۵۶ سالگی) تنها ۲۷ سال بود.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات نشان می‌دهد که مدیتیشن بیشتر از آرام کردن افراد به معنای واقعی سن مغز آنان را معکوس می‌کند. استیو جابز از ذهن آگاهی برای آموزش ذهن خود استفاده می‌کرد و دانشمندان علوم اعصاب اخیراً نظریه جابز را در مورد مزایای تجاری مدیتیشن تأیید کرده‌اند.

با این وجود موردی وجود دارد که جابز از آن اطلاعی نداشت. مدیتیشن بیشتر از این که شما را آرام و به مدیری بهتر تبدیل کند؛ به معنای واقعی کلمه باعث جوان تر شدن مغز می‌شود. در شرایط عادی مغز با افزایش سن از بین می‌رود. فناوری اسکن مغز نشان می‌دهد که پیری باعث کوچک شدن آن می‌شود. کوچک شدن در شاخه‌های ترمینال نورون رخ می‌دهد که نقاط تماس بین نورون‌ها را تشکیل می‌دهد. افراد ممکن است ۴۰ درصد یا بیشتر نورون‌های دوپامین را که باعث بیماری پارکینسون شده است از دست بدهند.

کوچک شدن مغز علائم زیادی دارد مانند اینکه عکس العمل غیرارادی کندتر، حافظه کم دوام‌تر، یادگیری سخت‌تر می‌شود از طرفی استقامت ذهنی نیز کاهش می‌یابد. این علائم از اوایل سن ۴۵ سالگی قابل اندازه گیری است، در این مرحله اکثر افراد کاهش ۳-۴ درصدی چابکی ذهنی را تجربه کرده‌اند. در سن ۶۰ سالگی، تغییرات معمولاً آشکار است و در ۷۰ سالگی آنها اغلب ناتوان کننده هستند.

مطالعات نشان داده که خوب غذا خوردن، ورزش کردن و یادگیری چیزهای جدید می‌تواند این علائم را بهبود بخشد. با این حال، به نظر می‌رسد که حتی با مدیریت این علائم نیز مغز همچنان رو به زوال می‌رود.

با این وجود، ظاهراً حداقل یک راه وجود دارد که می‌توان نه تنها جلوی این روند را گرفت بلکه آن را معکوس کرد. مطالعه‌ای که در بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشکده پزشکی هاروارد انجام شد، نشان داد که انجام مدیتیشن به مدت هشت هفته و روزانه ۳۰ دقیقه باعث ضخیم شدن سینگولات خلفی، در نتیجه افزایش تمرکز و اعتماد به نفس، ضخیم تر شدن هیپوکامپ چپ و در نتیجه تنظیم احساسات و افزایش یادگیری و حافظه، منقبض شدن آمیگدال در نتیجه کاهش استرس می‌شود.

مدیتیشن در ترمیم آسیب‌ها آنقدر مؤثر است که باعث می‌شود مغز ۲۵ سال جوانتر از سن کنونی شما باشد و در بعضی موارد حتی مغز به طور بالقوه جوانتر از آن نیز می‌شود.

از آنجا که استیو جابز به طور منظم به مراقبه می‌پرداخته است هنگامی که در سن ۵۶ سالگی بر اثر اثر ایست تنفسی ناشی از سرطان لوزالمعده درگذشت، مغز او همانند جوانی سالم، فعال و خلاق بود. این امر در کیفیت کار مشخص بود که تا انتهای زندگی همچنان به طرز

فوق العاده‌ای ادامه داشت.

انتهای پیام/