سکوت کنید تا مغزتان سلامت بماند

15 تیر 1404

کارشناسان می‌گویند ۲ ساعت سکوت در روز، نقش مهمی در سلامت روان، حفظ حافظه، کاهش استرس و پیشگیری از بیماری‌های تحلیل‌برنده‌ی مغز داشته باشد.

در دنیای مدرن که انسان‌ها به طور مداوم در معرض محرک‌های صوتی قرار دارند — از صدای ترافیک گرفته تا آلارم گوشی‌های هوشمند و گفت‌وگوهای بی‌وقفه — یک پرسش جدی پیش می‌آید؛ اینکه آیا اختصاص دادن زمان برای سکوت در طول روز می‌تواند به سلامت مغز کمک کند یا مغز مدام باید در حال فعالیت باشد تا سلامت باشد؟

پاسخ متخصصان مغز و اعصاب به این پرسش، مثبت است. یافته‌های علمی نشان می‌دهد که سکوت هدفمند و کوتاه‌مدت، نه تنها به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند، بلکه حتی ممکن است نقش مؤثری در پیشگیری از اختلالات مغزی مانند زوال عقل داشته باشد.
مطالعات عصب‌شناسی نشان می‌دهند که سکوت می‌تواند فعالیت بخشی از مغز به نام هیپوکامپ را افزایش دهد؛ هیپوکامپ ناحیه‌ای کلیدی در پردازش حافظه و یادگیری است. در پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، مشخص شد که ۲ ساعت سکوت در روز می‌تواند منجر به بازسازی نورونی (neurogenesis) در این ناحیه از مغز شود.

علاوه بر این، مواجهه‌ی مداوم با صداهای مزاحم و محیط‌های پرهیاهو، منجر به ترشح بیش‌ازحد هورمون استرس، یعنی کورتیزول، می‌شود؛ عاملی که در درازمدت به مغز آسیب می‌زند. سکوت به‌عنوان یک «استراحت ذهنی»، می‌تواند موجب کاهش سطح اضطراب، بهبود خلق‌وخو و بازیابی عملکرد ذهنی شود.

همچنین در شرایطی که تمرکز بسیاری از افراد براثر حضور مستمر در شبکه‌های اجتماعی و محیط‌های پرصدا تحلیل رفته، سکوت می‌تواند عملکرد شبکه‌های توجه در مغز را بهبود ببخشد. همچنین حضور در سکوت در طول روز به تنظیم ریتم شبانه‌روزی و بهبود کیفیت خواب شبانه کمک می‌کند؛ و خواب مناسب، یکی از ستون‌های اصلی سلامت مغز و حافظه است.

برخی افراد این تصور را دارند که سکوت طولانی ممکن است منجر به اختلالات روانی یا بیماری‌هایی مثل آلزایمر شود، اما این باور صحت ندارد. آنچه می‌تواند خطرناک باشد، انزوای اجتماعی شدید و قطع ارتباط انسانی است، نه سکوت هدفمند و آگاهانه و نباید این دو را با هم اشتباه گرفت. سکوت در کنار تعامل اجتماعی سالم، ذهن را بازسازی و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.

البته در زندگی پر سر و صدای امروز، منظور از سکوت، خلأ کامل صوتی نیست. بلکه هدف، کاهش سر و صدای مزاحم پس‌زمینه است: مثلا خاموش کردن دستگاه‌های دیجیتال برای مدتی مشخص، گوش سپردن به طبیعت یا استفاده از هدفون‌های حذف نویز، نشستن در آرامش حتی در فضایی نه چندان

ساکت و یا مدیتیشن یا مراقبه در سکوت.

بر اساس شواهد علمی توصیه می‌شود که هر فرد حداقل ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت در طول روز را به نوعی از سکوت نسبی اختصاص دهد. این سکوت می‌تواند نقش مکملی مهم در سلامت روان، حفظ حافظه، کاهش استرس و پیشگیری از بیماری‌های تحلیل‌برنده‌ی مغز داشته باشد. در عصری که ذهن‌ها خسته و پریشان‌اند، شاید بهترین هدیه به مغز، ساعتی سکوت باشد.