

به نام خدا

مزیت شگفت انگیز ذهن آگاهی و تاثیر آن بر جسم و مغز

مؤلف :
لادن لطفی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : لطفی، لادن، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور : مزیت شگفت انگیز ذهن آگاهی و تاثیر آن بر جسم و مغز / مولف لادن لطفی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۹۶-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : شگفت انگیز - ذهن آگاهی - جسم و مغز
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۷۸۳۷۶۱۵۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : مزیت شگفت انگیز ذهن آگاهی و تاثیر آن بر جسم و مغز

مولف : لادن لطفی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : محدثه فرمند

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵

چاپ : زیر جلد

قیمت : ۱۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۹۶-۰

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



تقدیم به

مقدس‌ترین واژه‌ها در لغت نامه دلم،

مادر مهربانم که زندگیم را مدیون مهر و عطوفت آن می‌دانم؛

پدرم، که همواره در سایه سار حمایتش، جرئت چشم‌دوختن به افق‌های دور را یافته‌ام؛

مادر همسرم سرکار خانم «توران لرکی» که در سختی‌ها و دشواری‌های زندگی همواره
یاوری دلسوز و فداکار برایم بوده‌اند؛

و همسرم که همیشه مشکلات مسیر را برایم تسهیل نمودند.

فهرست

۷	مقدمه:
۹	فصل یکم
۱۹	فصل دوم
۲۹	فصل سوم
۳۹	فصل چهارم
۴۹	فصل پنجم
۵۹	فصل ششم
۶۹	فصل هفتم
۷۹	فصل هشتم
۸۹	فصل نهم
۹۹	فصل دهم
۱۰۹	منابع

مقدمه:

در دهه‌های اخیر، موضوع ذهن آگاهی و تأثیر مثبت آن بر سلامت جسم و مغز به یکی از مباحث پرکاربرد و مورد توجه در حوزه علوم شناختی، روانشناسی و پزشکی تبدیل شده است. با رشد علم و فناوری، درک ما از چگونگی ارتباط میان ذهن و بدن و نقش تمرینات ذهن آگاهی در بهبود کیفیت زندگی بسیار عمیق‌تر شده است. این رویکرد بر توانایی فرد در توجه کامل و بدون قضاوت به لحظه حال تمرکز دارد و تأکید می‌کند که با تمرین مستمر، می‌توان سلامت مغز را حفظ و حتی بهبود بخشید، اضطراب و استرس را کاهش داد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد. تحقیقاتی که در دهه‌های اخیر صورت گرفته نشان می‌دهد که تمرینات ذهن آگاهی، نه تنها به بهبود وضعیت روانی و کاهش اضطراب کمک می‌کنند، بلکه اثرات قابل توجهی بر ساختار و عملکرد مغز دارند، به گونه‌ای که ترمیم نواحی مختلف مغز و افزایش قدرت حافظه، تمرکز و انعطاف‌پذیری شناختی را به همراه دارند. این رویکرد علمی و درمانی، نقش مهمی در پیشگیری و درمان بسیاری از اختلالات روانی جسمی ایفا می‌کند و تکیه بر شواهد علمی معتبر دارد که بر اساس پژوهش‌های گسترده و جامع، به منشور جدیدی در حوزه سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌ها تبدیل شده است. در این میان، کتاب حاضر با تکیه بر تحقیقات علمی و نتایج کارآزمایی‌های بالینی، سعی در نشان دادن مزایای بی‌نظیر ذهن آگاهی و اثر آن بر جسم و مغز دارد، و راهکارهای قابل اجرایی را برای بهره‌گیری بهتر از این تمرین در زندگی روزمره ارائه می‌دهد. شناخت صحیح و علمی از این موضوع، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء سطح سلامت عمومی، کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش کیفیت زندگی داشته باشد و جایگاه مهم علم مدرن در بهبود سلامت روان و جسم را نمایان سازد.

پاره‌ای از تحقیقات انجام‌شده در این حوزه به وضوح نشان می‌دهند که تمرینات ذهن آگاهی، به کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول کمک می‌کنند، و در نتیجه، فرآیندهای التهابی در بدن کنترل می‌شوند که این امر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی و دیابت دارد. همچنین، ساختارهای مغزی مرتبط با توجه، حافظه و کنترل هیجان‌ها، در اثر مداخلات ذهن آگاهی، تغییرات مثبت

نشان می‌دهند. این یافته‌ها، نشانگر پتانسیل بالای این تمرینات در اصلاح الگوهای رفتاری و مغزی فرد است و اهمیت آن را در حوزه سلامت فکری و جسمی تایید می‌کند. در نتیجه، علم امروز بر این باور است که با بهره‌گیری موثر از تمرینات ذهن آگاهی، می‌توان به کاهش وابستگی به داروهای شیمیایی و توسعه راهکارهای طبیعی و غیرتهاجمی در ارتقاء سلامت کمک کرد و رویکردی جامع و چندوجهی در مدیریت سلامت فردی ایجاد نمود.

فصل یکم

ذهن آگاهی به عنوان یک تمرین مبتنی بر تمرکز کامل بر لحظه جاری، ابزارهای موثری برای بهبود تمرکز و کاهش استرس در زندگی روزمره ارائه می‌دهد. یکی از پایه‌های اصلی در توسعه این مهارت، کاهش حواس‌پرتی‌ها و تقویت توانایی توجه متمرکز است. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که تمرین منظم ذهن آگاهی می‌تواند فعالیت‌های پیش‌پیشانی مغز، که نقش کلیدی در تنظیم توجه و تمرکز دارند، تقویت کند. این فرآیند منجر به بهبود توانایی فرد در تمرکز بر وظایف محوله و کاهش تمرکز بر افکار و احساسات منفی می‌شود.

در حوزه کاهش استرس، تمرین‌های ذهن آگاهی سبب فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود که مسئول فریب‌خوردن بدن در حالت آرامش است. این فعالیت در نتیجه کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین در خون برقرار می‌گردد. همچنین، تمرینات ذهن آگاهی امکان تجربه احساسات بدون قضاوت و تحلیل عمیق آنها را فراهم می‌آورد که در مواجهه با شرایط استرس‌زا، سطح اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد.

از نظر فیزیولوژیکی، تمرین منظم ذهن آگاهی منجر به تغییراتی در ساختارهای مغزی می‌شود. مطالعات نشان داده است که این تمرین‌ها می‌تواند هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی را ضخیم‌تر سازد، مناطقی که در فرآیندهای حافظه، تصمیم‌گیری و کنترل عواطف نقش دارند. این تغییرات به تقویت مهارت‌های شناختی و کنترل بهتر واکنش‌های عاطفی در مواجهه با محرک‌های استرس‌زا کمک می‌کنند.

علاوه بر این، تمرین‌های ذهن آگاهی در بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب‌های مکرر نقش مهمی دارند. این تمرینات کمک می‌کنند فرد با تمرکز بر لحظه حال، مفهوم ناتوانی در کنترل کامل وقایع را کاهش دهد و در نتیجه احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود

پیدا کند. در نتیجه، زندگی روزمره با سطح استرس کمتر و تمرکز بیشتر بر فعالیت‌های جاری شکل می‌گیرد.

همچنین، ابزارهای عملی مانند تمرین تنفس عمیق و توجه بر حس‌های حسی در محیط، در قالب برنامه‌های روزانه جای می‌گیرند و قابل اجرا در فضاهای مختلف کاری، خانوادگی و رشد فردی هستند. به عنوان نتیجه، تمرین منظم این روش‌ها در بلندمدت اثرات مثبتی بر کارایی ذهن، سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی فرد خواهند داشت. منابع مختلف پژوهشی و عملی در این حوزه، همچون مطالعات مولو، کریستین، و برن، همچنین پژوهش‌های منتشر شده در مجلات علمی معتبر، به روشنی نشان می‌دهند که تلفیق تمرین‌های ذهن آگاهی در روال روزمره، تاثیرات ماندگاری در بهبود تمرکز و کاهش استرس دارد.

تمرین‌های ذهن آگاهی نقش بسزایی در تقویت سلامت جسمانی و عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کنند. این تمرین‌ها با بهبود فرآیندهای فیزیولوژیکی مرتبط با استرس و واکنش‌های جسمانی، تاثیرات قابل توجهی در سلامت کلی افراد دارند. همچنین، اثرات آن‌ها در کاهش التهاب و تقویت مکانیسم‌های دفاعی بدن، اهمیت ویژه‌ای دارد.

یکی از مهم‌ترین اثرات تمرین‌های ذهن آگاهی، کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول است. این هورمون‌ها در حالت استرس مزمن به طور مداوم ترشح می‌شوند و منجر به سرکوب سیستم ایمنی، افزایش حساسیت به بیماری‌ها، و بروز التهابات مزمن می‌گردند. تمرین منظم ذهن آگاهی با کاهش ترشح این هورمون‌ها، کیفیت فعالیت سیستم‌های دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد و در نتیجه، فرد در پاسخ به عوامل بیماری‌زا، مقاوم‌تر ظاهر می‌شود.

علاوه بر این، تمرین‌های ذهن آگاهی بر تنظیم فعالیت غذای سیستم عصبی مرکزی و کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی اثر دارند. این تنظیمات منجر به کاهش استرس اکتیو است، که اثرات مثبت بر روی سیستم ایمنی دارد. در واقع، سیستم پاراسمپاتیک فعال‌تر می‌شود، که باعث آرامش فیزیولوژیکی و افزایش توانایی بدن در مقابله با عوامل بیماری‌زا

می‌شود. این وضعیت در تقویت پاسخ‌های التیام‌بخشی بدن و کاهش فرآیندهای التهابی نقش دارد.

در حوزه فیزیولوژیکی، تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن آگاهی منجر به تغییراتی در ساختارهای مرتبط با کنترل استرس و التهابات می‌شود. نمونه‌ای از این تغییرات، ضخیم‌تر شدن لایه‌های هیپوکامپ و قشر پیش پیشانی است، که نقش کلیدی در تنظیم واکنش‌های ایمنی و کاهش التهابات ایفا می‌کنند. این تغییرات، بهبود فرآیندهای تنظیم بدن و حفظ تعادل سیستم ایمنی را تسهیل می‌نمایند.

همچنین، تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند با تقویت سیستم لنفاوی، افزایش جریان خون و بهبود فعالیت‌های متابولیک، شرایط مناسبی برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی فراهم آورند. این تاثیرات در کنار کاهش استرس مزمن، به کاهش میزان عفونت‌ها و بیماری‌های مزمن، ارتقاء سلامت عمومی و بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کنند.

نقش تقویت سیستم ایمنی در سلامت جسمانی، به ویژه در برابر بیماری‌های عفونی و التهابی، اهمیت ویژه‌ای دارد. تمرین‌های ذهن آگاهی با کاهش واکنش‌های استرسی و بهبود تعادل هورمونی، سازوکارهای دفاعی بدن را تقویت می‌کنند، و این اثرات، در کنار کاهش شدت و مدت زمان بیماری‌های مختلف، زمینه را برای حفظ سلامت بلندمدت فراهم می‌آورند. با توجه به مستندات علمی موجود، تلفیق تمرین‌های ذهن آگاهی با روال‌های پیشگیرانه، استراتژی موثری در ارتقاء سلامت جسمانی و سیستم ایمنی است که در برنامه‌های سلامت و توان‌بخشی بیماران و افراد سالم به کار گرفته می‌شود.

تمرین‌های ساده ذهن آگاهی نقش چشمگیری در ارتقاء کیفیت خواب ایفا می‌کنند، از طریق تعدیل فرآیندهای فیزیولوژیکی و کاهش استرس روزمره که عامل اصلی اختلالات خواب هستند. این نوع تمرین‌ها با تمرکز بر حواس و تجربیات لحظه‌ای، به فرد کمک می‌کنند تا حالت آرامش و رضایت درونی برقرار کند و فعالیت‌های مغزی مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهند.

یکی از مکانیسم‌های مهم که توسط تمرین‌های ذهن آگاهی در بهبود خواب فعال می‌شود، کاهش سطح هورمون کورتیزول است. ترشح مزمن این هورمون در پاسخ به استرس‌های روزانه، سبب برهم زدن چرخه‌های طبیعی خواب و بیداری می‌شود و می‌تواند منجر به اختلالات خواب مانند بی‌خوابی یا اختلال خواب ناپایدار گردد. با تمرین‌های ذهن آگاهی، ترشح کورتیزول کاهش یافته و سطح آرامش فیزیولوژیکی افزایش می‌یابد، که این امر به تنظیم بهتر ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر این، تمرین‌های ساده ذهن آگاهی با فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک، وضعیت استراحت و آرامش بدن را تقویت می‌کنند. این وضعیت فیزیولوژیک، باعث کاهش تنش عضلانی، کاهش ضربان قلب و فشار خون می‌شود، که همگی عناصر کلیدی در تسهیل فرآیند ورود به خواب و حفظ آن هستند. بدین ترتیب، فرد پس از انجام تمرین‌های ذهن آگاهی، راحت‌تر و سریع‌تر وارد مراحل عمیق خواب می‌شود و بیداری‌های مزمن در طول شب کاهش می‌یابد.

در کنار تأثیرات فیزیولوژیکی، تمرین‌های ذهن آگاهی بر کاهش فعالیت‌های مغزی مرتبط با افکار منفی و اضطراب مؤثر است. این تمرین‌ها، به فرد کمک می‌کنند تا از ذهنیت پراکنده و افکار پریشان در شب جلوگیری کند، که این عامل یکی از دلایل مهم بروز بی‌خوابی است. با تمرکز بر تنفس عمیق و آگاهی از لحظه حال، فرد قادر می‌شود تمرکز خود را بر درون متمرکز کرده و افکار مزاحم را کاهش دهد، در نتیجه تأثیر مطلوبی بر کیفیت خواب دارد.

همچنین تحقیقات علمی نشان داده است که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند ساختارهای مغزی مرتبط با تنظیم خواب مانند هیپوکامپ و قشر پیش پیشانی را تغییر دهند. ضخیم‌تر شدن لایه‌های این نواحی، ارتباطات عصبی بهتری در مدارهای مربوط به آرامش و مدیریت استرس ایجاد می‌کند، که این تطابق مغزی نقش بسزایی در تنظیم چرخه خواب دارد.

تمرین‌های ساده ذهن آگاهی نیز در بهبود توازن سیستم عصبی خودمختار نقش دارند، به ویژه در افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک و کاهش فعالیت سیستم سمپاتیک. این

توازن، منجر به کاهش واکنش‌های استرسی قبل از خواب شده و شانس آسایش و خواب آرام را افزایش می‌دهد. در نتیجه، افراد حتی در مواجهه با تنش‌های روزمره، بهتر می‌توانند وضعیت طبیعی خواب خود را حفظ کنند و بهبود مستمر در کیفیت خواب تجربه می‌کنند.

بر پایه مستندات علمی موجود، تلفیق تمرین‌های ذهن آگاهی با روال‌های روزمره، به ویژه قبل از خواب، می‌تواند راهکار مؤثری در کاهش مدت زمان لازم برای ورود به خواب و کاهش دفعات بیداری‌های شبانه باشد. این تمرین‌ها کم‌هزینه، در دسترس و قابل انجام در هر مکان و زمانی هستند و به عنوان ابزارهای مکمل در مدیریت اختلالات خواب و ارتقاء سلامت روان و جسم به کار می‌روند.

در مباحث مدیریت استرس، روش‌های متعددی بر پایه اصول مختلف روانشناختی و فیزیولوژیکی توسعه یافته است که هر یک مزایا و محدودیت‌های خاص خود را دارا می‌باشند. در میان این روش‌ها، ذهن آگاهی به عنوان روشی نوین و مبتنی بر تمرکز بر تجربیات لحظه‌ای و آگاهی کامل از محیط و درون فرد، تفاوت اساسی با روش‌های دیگر دارد که می‌تواند اهمیت انتخاب آن را در فرآیند مدیریت استرس توضیح دهد.

یکی از تفاوت‌های کلیدی بین ذهن آگاهی و روش‌های سنتی مدیریت استرس، در پایه فلسفی و رویکردی است. روش‌های معمول مانند فنون تنفس عمیق، تمرین‌های آرام‌سازی، دارودرمانی یا رفتاردرمانی شناختی، معمولاً بر اصلاح رفتار، کنترل فیزیولوژیک یا اصلاح الگوهای فکری متمرکز هستند. این در حالی است که ذهن آگاهی تأکید بر تمرکز بی‌درنگ بر تجربیات جاری دارد، به جای تمرکز بر تغییر یا کنترل آن‌ها. این رویکرد باعث می‌شود فرد در تماس مستقیم با فعالیت‌های درونی و بیرونی قرار گیرد و از مرور افکار منفی یا واکنش‌های عجولانه جلوگیری کند.

در بعد فیزیولوژیکی، ذهن آگاهی سیستم عصبی خودمختار را به نحوی فعال می‌کند که به تعادل بهتر بین سیستم پاراسمپاتیک (نظام استراحت و هدوء) و سیستم سمپاتیک (نظام تحریک و تنش) کمک می‌کند. این موضوع در مقایسه با روش‌های دیگر، غالباً با کاهش پاسخ‌های استرس سریع‌تر، تثبیت ریتم شبانه‌روزی و کاهش هورمون‌های اضطرابی

مانند کورتیزول همراه است. در نتیجه، این روش برنامه‌ریزی شده و مبتنی بر تمرین منظم می‌تواند اثرات بلندمدتی در کاهش سطح استرس و ارتقاء سلامت جسمانی و روانی داشته باشد.

از منظر روانشناختی، ذهن آگاهی بر مهارت‌هایی مانند پذیرش، تمایز افکار و کاهش واکنش‌های خودکار تمرکز دارد که بطور مستقل از تغییرات محتوای فکری، بر فرآیندهای تجربه تمرکز می‌کند. این امر در تقویت مهارت‌های روانشناختی موثر است و فرد را قادر می‌سازد در مواجهه با استرس‌های روزمره، واکنش‌های هیجانی کمتر و کنترل بیشتری نشان دهد.

در مقایسه، رویکردهای دیگری مانند دارودرمانی ممکن است اثر سریع‌تری در کاهش نشانه‌های استرس، اما در بلندمدت ممکن است وابستگی ایجاد کند و عوارض جانبی داشته باشد. تمرین‌های تنفس یا ورزش‌های فیزیکی، در حالی که مفید هستند، ممکن است در ساختار و ماهیت تمرین، تمرکز بر آگاهی لحظه‌ای و پذیرش به عنوان ابزار اصلی ندارند. به همین دلیل، انتخاب تمرین‌های ذهن آگاهی به عنوان روشی مستقل یا مکمل، به دلیل قابلیت درونی سازی و تداوم اثر، اهمیت ویژه‌ای دارد.

همچنین، مزیت عمده ذهن آگاهی در این است که به فرد آموزش می‌دهد چگونه توجه خود را در زمان واقعی نگهدارد و از واکنش‌های هیجانی سریع و ناگهانی جلوگیری کند. این قابلیت، در مدیریت استرس‌های هنگام وقوع و در شرایطی که زمان کافی برای اقدامات مداخله‌ای دیگر نیست، بسیار حیاتی است. علاوه بر این، تمرین پیوسته ذهن آگاهی به فرد اجازه می‌دهد که به مرزهای روانی و فیزیولوژیکی خود عمیق‌تر دست یابد و در نتیجه، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتری در مقابل فشارهای روانی حاصل از روزمره کسب کند.

بنابراین، تفاوت بنیادی ذهن آگاهی با دیگر روش‌های مدیریت استرس، در رویکرد مبتنی بر حضور کامل در لحظه، اصلاح فرآیندهای شناختی و فیزیولوژیکی به صورت همزمان، و بهره‌گیری از قابلیت‌های درونی فرد برای مقابله با استرس است. این ویژگی‌ها، اهمیت انتخاب این روش را در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی نشان می‌دهد، چرا که فراتر

از درمان نشانه‌ها، به ساختن شیوه‌های مقاومتی و پایدار در مواجهه با تنش‌های روزمره کمک می‌کند.

تمرین‌های ذهن آگاهی به عنوان روشی مبتنی بر تمرکز بر لحظه حال و پذیرش تجربیات جاری، تأثیر عمیقی بر ساختار و عملکرد مغز دارند که درک این تأثیرات، نیازمند بررسی تحولاتی است که در سطوح مختلف فیزیولوژیکی و عصب‌شناختی رخ می‌دهد. بر پایه علوم عصبی، این تمرین‌ها اثراتی دائمی و قابل توجه بر ساختارهای مغزی و ارتباطات سیناپسی دارند که می‌توانند منجر به بهبود عملکرد شناختی، هیجانی و فیزیولوژیک شوند.

یکی از مهم‌ترین تغییراتی که در ساختار مغز ایجاد می‌شود، افزایش قدرت و حجم مناطق مرتبط با توجه و کنترل ارادی است. به طور خاص، حوزه‌هایی مانند قشر پیش‌پیشانی و نقس‌های مرتبط با تنظیم هیجان، در اثر تمرین مداوم تقویت می‌شوند. این نواحی، مسئول مدیریت واکنش‌های هیجانی، تصمیم‌گیری و تمرکز هستند و در مطالعات مغزی، افزایش فعالیت و ضخامت این بخش‌ها به عنوان اثرات مثبت تمرین ذهن آگاهی ثبت شده است. همچنین، فعالیت در نواحی مانند قشر پری‌فرونتال، که نقش مرکزی در فرآیندهای شناختی درون‌سازی، مدیریت استرس و تنظیم هیجان دارد، در پی تمرین‌های منظم، بهبود می‌یابد.

در مقابل، کاهش فعالیت ساختارهای مرتبط با حسد، اضطراب و واکنش‌های خودکار، مانند اتقاق‌های نوروترانسمیترهای مربوط به سیستم لیمبیک، از دیگر اثرات محسوب می‌شود. این کاهش فعالیت کمک می‌کند فاصله‌ای میان فرد و واکنش‌های هیجانی سریع ایجاد شود و فرد بتواند واکنش‌های خودکار منفی را کنترل و مدیریت کند. در نتیجه، ارتباطات در شبکه‌های عصبی مرتبط با استرس، کاهش یافته و تعادل بین سامپاتیک و پاراسمپاتیک بهبود می‌یابد، به خصوص کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول، که در تمرین‌های ذهن آگاهی دیده شده است.