

ذهن و بدن

ذهن و بدن – هر دو بر روی همدیگر تاثیر میگذارند و نمیتوان این دو را از هم جدا دانست. "روح سالم در بدن سالم است." (عقل سالم در بدن سالم)

- ذهن و جسم مدام بر روی هم تاثیر دارند، مثلاً در هنگام پیاده روی و یا در موقع تنفس
- افکار، خاطرات و احساسات باعث تغییراتی درونی در بدن انسان نیز می شوند، بعنوان مثال سرعت ضربان قلب بیشتر شده و یا اشتها تغییر میکند.
- بدن شما تحت تاثیر تمام تجربیات و احساسات شما می باشد: مثلاً شادی و شور و شوق بصورت حس آزاد شدن حباب هایی در عمق شکم احساس میشود، عصبانیت باعث اخم کردن و چین خوردن پیشانی شده، ترس تعداد ضربان قلب را افزایش می دهد، غم باعث ایجاد فشار در گلو میشود.
- همچنین بدن ما در بسیاری از مواقع باعث پیام رسانی درباره احساسات ما به دیگران میشود. از حالت خمیده بدن دوست خود، حتی اگر خود او چیزی نگوید، می فهمیم که او نگران می باشد.
- ذهن و بدن به چندین شکل مختلف بر روی همدیگر تاثیر می گذارند: بعنوان مثال در هنگام سر درد، زود رنج تر بوده و کسل می باشیم.
- اغلب ذهن دچار نگرانی بوده و بدن دچار تنش میشود. با آرامش یافتن بدن، ذهن نیز آرام میشود. عکس این قضیه هم صادق بوده و زمانی که ذهن آرامش دارد، بدن نیز در آرامش است.

حافظه بدن و واکنش های آن

- حافظه بدن حاوی بسیاری از مهارتهای آموخته شده می باشد: از جمله این مهارت ها، رانندگی با اتومبیل، انجام کارهای دستی و یا مهارت نوشتن را می توان نام برد.
- حافظه بدن موضوعات غم انگیز و نا خوشایندی که در واقع انسان می خواهد آن ها را فراموش کند را نیز ثبت می کند. موضوعات کوچکی از قبیل (عکس یا تصویر، کلمه، عطر یا بو و صدا) می توانند خاطرات اتفاقات سخت گذشته را زنده کرده و باعث عکس العمل و واکنش ناگهانی بدن شوند: مثلاً سرعت ضربان قلب افزایش یافته، نفس کشیدن دشوار میشود و یا حالت غش کردن به شخص دست می دهد.
- تجربیات سخت زندگی نیز میتوانند باعث شوند که بدن بطور مداوم در حالت آماده باش و هوشیاری باشد، طوری که انگار آماده فرار کردن و یا نبرد می باشد. بدلیل هوشیاری مداوم، ممکن است خوابیدن و تمرکز کردن دشوار شده و دردهای مختلفی در بدن احساس شود.
- در صورتی که علت چنین علایم و احساساتی را ندانیم، علایم مذکور ممکن است باعث ایجاد ترس شوند. در چنین مواقعی ممکن است علایم و احساسات مذکور را نشانه یک بیماری جدی دانسته و بهمین جهت نیز دچار ترس شویم. بهتر است درباره علایم و دردهای خود به دکتر و یا پرسنل درمانی، اطلاع دهیم.
- بعضاً دکتر هیچ بیماری جسمی که دلیل ایجاد علایم مورد نظر باشند را نمی یابد. در اینصورت واکنش بدن نسبت به استرس و تجربیات سخت زندگی، می تواند علت بروز چنین علایمی باشد. زمانی که موضوعی در زندگی کنونی باعث یادآوری خاطرات گذشته میشود، حافظه بدن فعال می گردد. این امر بدین معنی نیست که علایم و دردها واقعی نبوده و زائیده تصورات شخص می باشند، بلکه معنای آن این است که بدن رنج های گذشته را ثبت کرده و به یاد دارد. در نظر داشتن موضوع زیر می تواند باعث بهتر شدن حال شخص شود: "باوجود اینکه جسم من اتفاقات سخت و دشوار گذشته را به یاد دارد. این اتفاقات هم اکنون روی نمی دهند، بلکه من از آن اتفاقات رهایی یافته و در حال حاضر در امنیت می باشم".
- برای بهتر فهمیدن بدن خود، بهتر است که با آن آشنا شوید. حتی اگر درد و رنج زیادی در بدن باشد، به کمک بدن می توان خود را درمان کرده و بر روی وضعیت روحی خود تاثیر گذاشت.

از چه شیوه هایی می توان کمک گرفت؟

- بدن انسان موضوعات خوب زندگی را نیز به یاد دارد. با اندیشیدن به خاطرات خوب و آرزوها و امیدهای آینده، می توان نحوه نفس کشیدن و بدن خود را آرام کرد.
- ورزش تاثیر مثبتی بر روی جسم و ذهن انسان دارد. انجام حتی یک پیاده روی کوتاه در طول روز باعث بهتر شدن خواب شب و کاهش دادن هوشیاری بیش از حد میشود. با تقویت عضلات می توان احساس تحت کنترل داشتن و امنیت را افزایش داد.
- در مواقعی که ذهن شما خسته می باشد، جسم خود را خسته کنید. هنگامی که جسم شما خسته است، ذهن استراحت می کند.
- بهتر است که نحوه آرامش یافتن با استفاده از تمرینات تن آرامی یا ریلکسیشن را بیاموزید. با بیشتر کردن آرام سازی ذهن و تن، هر دوی آنها وضعیت بهتری خواهند یافت. تمرینات مذکور در اینترنت و در آدرس:
<https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>
- همچنین می توانید از روانشناس، پزشک و یا پرستار نیز کمک بگیرید.