

ارتباط ذهن و بدن

دانشگاه «ویدنر» در بخش روان‌شناسی بالینی، تحقیقی با این محتوا انجام داده است:
وقتی احساس سرماخوردگی و یا دیگر ناراحتی‌های جسمی می‌کنید، آیا احساس خاصی از استرس را در یک دوره‌ی زمانی داشته‌اید؟
یک فارغ‌التحصیل رشته‌ی روان‌شناسی می‌گوید:
«تجربه‌ی شخصی و مطالعه‌های دانشگاهی من، نشان می‌دهد که ارتباط تنگاتنگی بین ذهن و بدن وجود دارد و این دو می‌توانند تأثیر فوق‌العاده‌ای بر روی یکدیگر داشته باشند.»

وقتی ما احساس استرس و یا اضطراب می‌نماییم، به‌دنبالش یک تجربه‌ی جسمی مانند سردرد و یا درد عضله‌های قلب را پشت‌سر گذاشته‌ایم. افسردگی و اضطراب در نهایت می‌تواند هدایت‌کننده به‌سمت تضعیف سیستم ایمنی بدن باشد.

برای نمونه، خانمی که به‌طور معمول از بیماری «میگرن» رنج می‌برد، وقتی در طول هفته با دو یا سه خبر هیجانی روبه‌رو می‌شود (کم‌کاری همسرش، سرطان پدرش و یا این که فرزندانش در انجام تکالیف مدرسه به‌وجود او نیازمندند!)، چگونه می‌تواند یک هماهنگی مناسب برای رفع مسائل و مشکل‌هایش بیابد؟ همین فکر باعث افزایش «میگرن» او می‌شود.

خوشبختانه اطلاعات و اخبار جدید، به ما کمک می‌کنند تا کنترل بیماری‌های جسمی را از طریق مدیریت صحیح جریان‌های هیجانی ذهن داشته باشیم.
این تکنیک‌ها، با قاعده‌ی خودمحورزیستی، کمک می‌کنند که مدیریت صحیحی بر واکنش ذهن و بدن به استرس وارد شده داشته باشیم
و باید بدانیم که ذهن و بدن، مانند حرف T هستند که دو عضو جدانشدنی و مرتبط به هم دارند.

تکنیک‌هایی برای ایجاد ارتباط سالم بین ذهن و بدن:

۱- هدایت تصویرسازی

روان‌شناسان از تصویرسازی ذهنی برای ایجاد تغییرات محصولات جسمی استفاده می‌کنند. برای نمونه، فردی که «هیگرن» دارد، می‌تواند با استفاده از این روش، به متصور کردن جریان خون به مغز بپردازد و سردرد خود را کاهش دهد و یا افرادی که دردهای عضوی از قبیل درد پشت و یا درد مفصل ران دارند، می‌توانند با «هدایت تصویرسازی»، از درد خود رها شوند.

۲- تکنیک تنفس دیافراگمی

در این روش، فرد، تمرکز ذهنی خود را بر روی تنفس ناحیه‌ی دیافراگمی قرار می‌دهد (شش تا عضلات شکم). تنفس آرام که همان حس ریلکسیشن را حاصل می‌کند نیز نوع دیگری از تنفس است که با استمرار ریلکسیشن، آرامش تک‌تک عضلات بدن به‌وقوع می‌پیوندد و در نهایت، یک حس آرامش جسمی و ذهنی به فرد دست می‌دهد.

۳- مدیتیشن

هنری از تمرکز ذهن بر روی چیزهای خاص که خارج از دسترس هستند، می‌باشد و ذهن پریشان، در نهایت می‌تواند ادعایی از حس را برای بدن و مغز خود داشته باشد. این تکنیک می‌تواند تلقین‌کننده‌ی آن چیزی باشد که فرد هرگز به آن فکر نمی‌کند بنابراین می‌تواند دلیلی برای سازگاری بهتر شما با محیط اطراف و با خودتان باشد.

در کنار یادگیری تکنیک‌های بیان‌شده، بهتر است بدانیم توانایی ما در هدایت استرس‌ها، مواجه‌شدن با آن‌هاست.

هیجان‌هایی که ما به‌طور روزانه در زندگی تجربه می‌کنیم را در ابتدا با شدت بالایی دریافت کرده و با گذشت زمان، از شدت آن کاسته شده و هم‌زمان با کاهش هیجان، اضطراب و درماندگی افزایش می‌یابد و در نهایت باعث بیماری جسمی شده و افت انرژی برای کار و فعالیت، ضعیف‌تر شدن قدرت ذهن، ارتباط دوستان و همکاران را نیز در پی خواهد داشت.

به همان میزان که استرس و هیجان، افزایش می‌یابد، زندگی از نظر محتوا تهی‌تر می‌شود. پس اگر شما تجربه‌های خود را از یک ذهن پریشان و ناراحت بیابید، با کمک گرفتن از یک سیستم حمایتی خوب (تکنیک با قاعده‌ی خودمحور) می‌توانید به خود کمک کرده و برای توسعه‌ی هر چه بیش‌تر ذهن و بهتر شدن جسم‌تان بکوشید. با رعایت خواب منظم و ورزش باقاعده، می‌توانیم احساس خوبی در بدن و ذهن‌مان به‌وجود آوریم.



ترجمه و تنظیم: فرنگیس بهرامی
روان‌شناس بالینی

اولین باش...

• اولین کسی باش که می‌خندد. وقتی دلیلی برای خندیدن نمی‌بینی، همان زمانی است که بیش‌ترین نیاز به خندیدن وجود دارد.

• اولین کسی باش که می‌بخشد. فکرهای منفی گذشته را برای همیشه کنار بگذار.

• اولین کسی باش که کاری انجام می‌دهد. هر چه زودتر اقدام کنی، کارهای بیش‌تری می‌توانی انجام دهی.

• اولین کسی باش که تشکر می‌کند. بر خورد حق‌شناسانه، زندگی‌ات را مملو از خوشبختی می‌کند.

• اولین کسی باش که با موقعیت‌های جدید و متفاوت، وفق می‌یابد. وقتی تغییرها را می‌پذیری، کارهایت را با علاقه‌ی بیش‌تری انجام می‌دهی.

دیگر برای داشتن زندگی بهتر، منتظر ننشین بلکه اولین نفری باش که به جلو حرکت می‌کند و تنها کسی باش که سبب این حرکت می‌شود.

