

ذهن و بدن – هر دو بر روی همدیگر تأثیر 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 تأثیر دارند، مثلاً در هنگام پیاده روی و یا در موقع تنفس
- افکار، خاطرات و احساسات باعث تغییراتی درونی در بدن انسان نیز می‌شوند، بعنوان مثال سرعت ضربان قلب بیشتر شده و یا اشتها تغییر میکند.
- بدن شما تحت تأثیر تمام تجربیات و احساسات شما می‌باشد: مثلاً شادی و شور و شوق بصورت حس آزاد شدن حباب‌هایی در عمق شکم احساس میشود، عصبانیت باعث اخم کردن و چین خوردن پیشانی شده، ترس تعداد ضربان قلب را افزایش می‌دهد، غم باعث ایجاد فشار در گلو میشود.
- همچنین بدن ما در بسیاری از مواقع باعث پیام‌رسانی درباره احساسات ما به دیگران میشود. از حالت خمیده بدن دوست خود، حتی اگر خود او چیزی نگوید، می‌فهمیم که او نگران می‌باشد.
- ذهن و بدن به چندین شکل مختلف بر روی همدیگر تأثیر می‌گذارند: بعنوان مثال در هنگام سر درد، زود رنج‌تر بوده و کسل می‌باشیم.
- 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 واکنش‌های آن

- حافظه بدن حاوی بسیاری از مهارت‌های آموخته شده می‌باشد: از جمله این مهارت‌ها، رانندگی با اتومبیل، انجام کارهای دستی و یا مهارت نوشتن را می‌توان نام برد.
- حافظه بدن موضوعات غم‌انگیز و ناخوشایندی که در واقع انسان می‌خواهد آن‌ها را فراموش کند را نیز ثبت می‌کند. موضوعات کوچکی از قبیل (عکس یا تصویر، کلمه، عطر یا بو و صدا) می‌توانند خاطرات اتفاقات سخت گذشته را زنده کرده و باعث عکس‌العمل و واکنش ناگهانی بدن شوند: مثلاً سرعت ضربان قلب افزایش یافته، نفس کشیدن دشوار میشود و یا حالت غش کردن به شخص دست می‌دهد.
- 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 می‌باشد. بدلیل هوشیاری مداوم، ممکن است خوابیدن و تمرکز کردن دشوار شده و دردهای مختلفی در بدن احساس شود.
- در صورتی که علت چنین علائم و احساساتی را ندانیم، علائم مذکور ممکن است باعث ایجاد ترس شوند. در چنین مواقعی ممکن است علائم و احساسات مذکور را نشانه یک بیماری جدی دانسته و بهمین جهت نیز دچار ترس شویم. بهتر است درباره علائم و دردهای خود به دکتر و یا پرسنل درمانی، اطلاع دهیم.
- بعضاً دکتر هیچ بیماری جسمی که دلیل ایجاد علائم مورد نظر باشند را نمی‌یابد. در اینصورت واکنش بدن نسبت به استرس و تجربیات سخت زندگی، می‌تواند علت بروز چنین علائمی باشد. زمانی که موضوعی در زندگی کنونی باعث یادآوری خاطرات گذشته میشود، حافظه بدن فعال می‌گردد. این امر بدین معنی نیست که علائم و دردها واقعی نبوده و زائیده تصورات شخص می‌باشند، بلکه معنای آن این است که بدن رنج‌های گذشته را ثبت کرده و به یاد دارد. در نظر داشتن موضوع زیر می‌تواند باعث بهتر شدن حال شخص شود: "باوجود اینکه جسم من اتفاقات سخت و دشوار گذشته را به یاد دارد. این اتفاقات هم اکنون روی نمی‌دهند، بلکه من از آن اتفاقات رهایی یافته و در حال حاضر در امنیت می‌باشم".
- برای بهتر فهمیدن بدن خود، بهتر است که با آن آشنا شوید. حتی اگر درد و رنج زیادی در بدن باشد، به کمک بدن می‌توان خود را درمان کرده و بر روی وضعیت روحی خود تأثیر 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: goo.gl/ziwfjW
- همچنین می توانید از روانشناس، پزشک و یا پرستار نیز کمک بگیرید.