



چهار حرکت فیزیکی برای بهبود بخشیدن وضعیت ذهن

کنترل تمامی بدن به دست مغز است، اما بدن نیز می‌تواند به واسطه بازخوردهایی که به سیستم عصبی ارسال می‌کند، روی مغز اثرگذار باشد؛ در حقیقت بدن و ذهن در کنار یکدیگر می‌توانند مفهومی از جهان هستی را ایجاد کنند.

همشهری آنلاین: کنترل تمامی بدن به دست مغز است، اما بدن نیز می‌تواند به واسطه بازخوردهایی که به سیستم عصبی ارسال می‌کند، روی مغز اثرگذار باشد؛ در حقیقت بدن و ذهن در کنار یکدیگر می‌توانند مفهومی از جهان هستی را ایجاد کنند. براساس گزارش لایوساینس، با توجه به مطالعاتی که دانشمندان درباره چگونگی ترجمه سیگنال‌های دریافتی از اندام‌های بدن توسط مغز انجام داده‌اند، راه‌هایی وجود دارند که می‌توان با استفاده از آنها و به کمک اندام‌های مختلف بدن، وضعیت ذهن و مغز را بهبود بخشید.

لبخند، شادی و آرامش می‌آورد

پژوهش‌ها نشان داده‌اند خنده بی‌دلیل می‌تواند مغز را تحریک کرده و از میزان استرس افراد بکاهد و در عین حال آنها را شادتر کند. در یک آزمایش از داوطلبان خواسته شد که میله‌های چوبی را در دهانشان نگه‌دارند، این کار همان ماهیچه‌هایی را در صورت افراد فعال می‌کند که در هنگام خندیدن فعال می‌شوند. محققان دریافتند این داوطلبان در انجام فعالیت‌های پراسترس نسبت به داوطلبانی که حالت خنده در چهره آنها ایجاد نشده بود، بهتر عمل می‌کنند. در مطالعه‌ای مشابه که در سال 1988 انجام شد، داوطلبانی که باید با دهان خود خودکاری را نگه می‌داشتند، نسبت به دیگر داوطلبان واکنش بهتری به کاریکاتورهای خنده‌دار از خود نشان می‌دادند.

ژست قدرت

ایجاد حالت‌هایی خاص در فرم بدن احساس قدرت را در انسان افزایش می‌دهد. محققان می‌گویند حالتی از بدن که منجر به افزایش فضای شخصی شود، مانند باز نگه داشتن بازوها از هم و دور نگه داشتن آنها از بدن، حتی می‌تواند سطوح هورمونی بدن را نیز افزایش داده و در انسان احساس قدرت و ریسک‌پذیری ایجاد کند. در مطالعه‌ای از داوطلبان خواسته شد برای چند دقیقه ژست قدرتمندی بگیرند، مثل از هم باز نگه داشتن بازوها رو به سوی آسمان، و سپس از آنها خواسته شد 2 دلار را در کارهای مختلفی با درجات مختلف خطر ورشکستگی، سرمایه‌گذاری کنند. نتایج نشان داد این افراد نسبت به دیگر داوطلبانی که احساس قدرت نکرده بودند، راحت‌تر روی سرمایه خود ریسک می‌کردند. به گفته محققان، اگرچه از نظر بسیاری حالت‌های ابراز قدرت بدن، حالت‌هایی مردانه به نظر می‌آیند، اما این حالت‌های بدن در زن‌ها نیز احساس قدرت ایجاد می‌کند.

چرت بزنید تا باهوش شوید

چرت زدن فراتر از یک استراحت کوتاه برای مغز خسته و فرسوده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند چرت زدن همان تأثیری را روی مغز از خود به جا می‌گذارد که خواب خوب شبانه. به بیانی دیگر چرت زدن در نیمه روز باعث بهبود حافظه، یادگیری و عملکرد ذهنی خواهد شد.

وضعیت مراقبه آرامش‌بخش است

محققان معتقدند قرار دادن بدن در وضعیت مراقبه با مدیتیشن و تنفس عمیق می‌تواند ذهن را پاکسازی و تنظیم کند. براساس تحقیقاتی که در سال 2008 انجام شده و در نشریه PlusOne منتشر شده است، ممکن است متمرکز کردن فرد روی مکانیزم مغز که حالت بدن و تنفس را کنترل می‌کند، منجر به آرامش بخشی ذهن شود.