



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



رابطه شگفت انگیز بین طرز نشستن و خلقیات شما

تهیه کننده: مهدیه یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل



پائیز ۱۳۹۶

درست بنشینید و استرس تان را سرکوب کنید. 😊

مطالعات نشان می دهند افراد با پوسچر بهتر، شادتر و قوی ترند.

دفعه بعد که حس کردید غمگین و افسرده هستید به طرز نشستن پست میز کار و جلوی کامپیوتر دقت کنید. طبق یافته های **دانشمندان شناختی** احتمالاً شما با گردن و شانه های افتاده پشت میز کامپیوتر روبه روی مانیتور به جلو خم شده اید و به پایین نگاه می کنید. نشستن درست علاوه بر جلوگیری از کمردرد و گردن درد با تاثیر مستقیم بر سیستم عصبی، خلقیات شما را بهبود می بخشد. وقتی که احساس یاس می کنید، بهترین راه برای آرام شدن، درست نشستن است.

درست است که به خاطر افسردگی و غم در چنین وضعیتی با شانه های آویزان نشسته اید اما این هم درست است که به خاطر نشستن در چنین وضعیتی، غمگین و ناراحت هستید.

این فلسفه فکری به عنوان **Embodied Cognition**

شناخته شده است به این معنی که ذهن ما روی بدنمان تاثیر می گذارد. این باور بر این پایه استوار است که رابطه بین ذهن و بدن دوطرفه است یعنی همانطور که ذهن ما

روی بدنمان تاثیر می گذارد، بدن نیز ذهن را مورد هدف قرار می دهد.

کارشناسان در تحقیقات سالهای اخیر نشان داده اند که چطور **دو دقیقه ژست قدرت در یک روز** می تواند احساساتمان را نسبت به خودمان تغییر دهد. این تغییر تنها به خاطر نمایش قدرت و اعتماد به نفس به اطرافیانمان نیست بلکه این تغییر ذهنیت به تغییر هورمون های بدنمان یعنی افزایش سطح تستسترون و کاهش سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس در مغز مربوط است.

Richard Petty استاد روانشناسی دانشگاه اوهایو

می گوید: ناحیه ای در مغز وجود دارد که روی اعتماد به نفس تاثیر می گذارد اما چگونگی هدف قرارگرفتن این ناحیه اصلاً مهم نیست. تشخیص بین اعتماد به نفس واقعی از اعتماد به نفسی که از طریق طرز نشستن و ایستادن ایجاد می شود مشکل است. رابطه بین اعتماد به نفس و طرز نشستن دوطرفه عمل می کند. درست مثل شادی که به لبخند منتهی می شود و لبخندی که به شادی منتهی می گردد.

در تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ در ژورنال اروپایی روانشناسی اجتماعی چاپ شد، **Richard Petty** به همراه دیگر همکارانش، ۷۱ دانش آموز کالج را انتخاب کردند و از آنها خواسته شد عده ای راست و مستقیم بنشینند و عده ای خم شوند و به زانوهای خود نگاه کنند. در همین حال از دانش آموزان خواسته شد سه ویژگی مثبت و سه ویژگی



منبع:
fastcompany, lifehacke

در پژوهش **Richard petty** در سال ۲۰۱۲ مشخص شد همانطور که احساسات و افکار روی طرز نشستن و ایستادن تاثیر میگذارد، همانطور نیز طرز قرارگیری بدن روی احساسات و افکار تاثیر دارند.

از آنجایی که وضعیت بدن روی خلیات و افکار تاثیر

می گذارد، افزایش نشستن های طولانی مدت پشت کامپیوتر و نگاه کردن با سرهای خمیده می تواند تاثیر بسیار زیادی به افزایش افسردگی در سالهای اخیر داشته باشد. خم کردن سر همچنین به عنوان عامل سردردهای مکرر، شانه درد و گردن درد شناخته می شود.

کارشناسان پیشنهاد می کنند برای جلوگیری از خم کردن سر از نگهدارنده های مانیتور (مانیتور استند) با قابلیت تنظیم ارتفاع و یا زیرمانیتوری استفاده کنید. هنگام کار با

کامپیوتر بالای مانیتور باید در راستای چشم باشد. هنگام رانندگی می توانید آینه را کمی بالاتر نصب کنید تا مجبور باشید راست و درست بنشینید. همچنین نرم افزارهای هشداردهنده وضعیت را روی موبایل یا کامپیوترتان نصب کنید تا درست نشستن را به شما یادآوری کنند.

منفی خود را که فکر می کنند با رضایت شغلی و میزان موفقیت در شغلشان مرتبط است را بیان کنند و سپس از دانش آموزان خواسته شد به میزان موفقیت خود در حرفه شان نمره بدهند.

محققان دریافتند نمره ای که دانش آموزان به خودشان می دهند به طرز نشستن شان مرتبط است. دانش آموزانی که راست و درست نشسته بودند به ویژگی های مثبت و منفی خود باور داشتند و آنهایی که با سرهای خم نشسته بودند به هیچ یک از افکار خود اعتماد نداشتند.

