

45



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۵)

به خاطر سپردن لیست خرید خانه

- از طریق دسته بندی کردن ،
لیست موارد را دسته بندی کنید

مثلا گروه سبزی، گروه مواد شوینده، گروه نوشیدنی ها و... به این ترتیب در فروشگاه می توانید طبق دسته بندی به یاد بیاورید .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

46



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۶)

داستان سازی برای حفظ اطلاعات

پیاده روی کنید و در حین پیاده روی اطلاعاتی که باید به ذهن خود بسپارید تکرار کنید ، داستان بسازید ، تصویر سازی کنید یا حتی به مسائل خنده دار و عجیب ربط دهید با این کار می توانید حجم زیادی از اطلاعات را در حافظه ی خود نگهدارید .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

47



معنویت در گذر زمان چه اهمیتی برای ما دارد؟ (۱)



معنویت یکی از فاکتورهایی است
که بطور مستقیم بر سلامت مغز
اثر می گذارد؛ البته معنویت تنها

مربوط به دین و عبادات مذهبی نمی شود و هر گونه
فعالیتی که باعث شود فرد بتواند به درون خود بیندیشد
و جسم خود را آرام کند، به تعادل برسد و تمامی افکار
منفی و استرس زا را از خود دور کند شامل می شود.



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

48



معنویت در گذر زمان چه اهمیتی برای ما دارد؟ (۲)



SPIRITUAL ICON

در تحقیقات متعدد ۳ نتیجه ی مثبت
دعا و راز و نیاز با آفریدگار بیان شده:

- ۱- افرادی که بطور منظم امور و مسائل دینی را به جا می آورند
کمتر به بیماری هایی که بدنبال ضعف سیستم دفاعی بدن بروز
می کند ، مبتلا می شوند.
- ۲- افرادی که در مراسم مذهبیگروهی و جمعی شرکت می کنند
طول عمر بیشتر و روحیه ی بالاتری دارند
- ۳- بیمارانی که به انجام امور دینی می پردازند سرعت بهبودی و
ترخیص از بیمارستان آنها سریعتر اتفاق می افتد .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

49



معنویت در گذر زمان چه اهمیتی برای ما دارد؟ (۳)

آگاهی از تمرینات یوگا و مدیتیشن می تواند آرامش ذهنی و جسمی

را برای افراد بدنبال داشته باشد ، همچنین انجام حبس مذهبی مانند نماز که قبلا اشاره گردید نیز چنین است .
یک تمرین ساده تر انجام تنفس عمیق است با استفاده از عضلات شکم، از بینی نفس بکشید و آن را چند ثانیه در سینه حبس کنید ، این کار تنش خاصی را به ناحیه ی قفسه سینه وشکم وارد می کند به آرامی و با آزاد کردن عضلات شکم ، هوا را از دهان خارج کنید ؛ این کار را چند بار در طول روز تکرار نمایید .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

50



معنویت در گذر زمان چه اهمیتی برای ما دارد؟ (۴)

درخانه فضایی کوچک را به عبادت و انجام تمرینات مدیتیشن اختصاص دهید و آن محل را تغییر ندهید .

در طول روز حداقل ۱۵ دقیقه از تمامی کارهای روزانه فاصله بگیرید ، موبایلتان را خاموش کنید ، از پشت کامپیوتر و جلوی تلویزیون برخیزید و تمامی مشکلات و مسائل را از ذهن خود دور کنید ، در این مدت با ذهنی باز به عبادت یا مدیتیشن پردازید سعی کنید این کار را هر روز انجام دهید .

دو یا سه بار در هفته به مکان های مورد علاقه تان بروید و از بودن در انجا لذت ببرید . بودن در طبیعت تاثیرات آرامبخشی در ذهن شما می گذارد .



دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان