

45



## چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱۵)

- به خاطر مهرden لیست خرید خانه  
• از طریق دسته بندی کردن ،  
لیست موارد را دسته بندی کنید

مثلًا 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 سالمدان

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 ای خود نگهدارید .

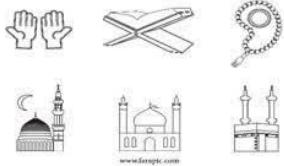


دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمدان

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 گلاباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمدان

48



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



در تحقیقات متعدد ۳ نتیجه‌ی 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 بیماری‌هایی که بدنیال 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 روحیه‌ی بالاتری دارند

۳- بیمارانی که به انجام امور دینی می پردازند سرعت بهبودی و  
ترخیص از بیمارستان انها سریعتر اتفاق می افتد.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گلاباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمدان

49



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

آگاهی از تمرینات یوگا و مدیتیشن می‌تواند آرامش ذهنی و جسمی را برای افراد بدنیال داشته باشد، همچنین این جنبه مذهبی مانند نماز که قبل اشاره گردید نیز چنین است. یک تمرین ساده‌تر انعام تنفس عمیق است با استفاده از عضلات شکم، از بینی نفس بکشید و ان را چند ثانیه در سینه حبس کنید، این کار تنفس خاصی را به ناحیه‌ی قفسه سینه و شکم وارد می‌کند 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 گناوه  
دکترای تخصصی سلامت سالمدان

50



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

در خانه 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 دهن خود دور کنید، در این مدت با ذهنی باز به عبادت یا مدیتیشن بپردازید سعی کنید این کار را هر روز انجام دهید.

دو یا سه بار در هفته به مکان‌های مورد علاقه تان بروید و از بودن در انجا لذت ببرید. بودن در طبیعت تاثیرات آرامبخشی در ذهن شما می‌گذارد.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناوه  
دکترای تخصصی سلامت سالمدان