

51



### رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۱) مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

محققان متوجه اثرات مثبت روابط اجتماعی علی رغم مجازی یا حقیقی بودن شده اند؛ گر چه بسیاری از سالمندان عزیز امکانات برقراری ارتباطات مجازی بصورت تخصصی را ندارند اما ارتباطات ساده شامل مکالمات تلفنی، پیام های کوتاه و اینترنت هم که شامل ارتباطات مجازی می شوند بهره می برند .

افرادی که انزوا و تنهایی را انتخاب می کنند و از شرکت در جمع های اجتماعی دوری می کنند ، از احتمال بیشتری برای ابتلا به الزایمر برخوردارند ، مغزی که هیچگونه تحریک اجتماعی دریافت نکند غیر فعال شده و فرایند رشد و تکاملش کند و حتی متوقف می شود .

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



52



### رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۲) مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

برقراری روابط اجتماعی، موجب تحریک مناطقی از مغز می شود که در تفکر منطقی ، خلاقیت ، بیان احساسات ، تعیین هدف و حتی حافظه و توجه نقش دارند .

در جریان ارتباط اجتماعی با دیگران فرد هویت خود را بدست می آورد و خود را متعلق به گروه یا گروه هایی می داند که به زندگی اش معنا می بخشند .

**تمرین : همین الان سعی کنید یک ارتباط با یک دوست ، اعضا فامیل و یا با ما به عنوان ادمین های گروه بنیاد ایستا برقرار نمایید . منتظر پیام شما هستیم .**

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



53



## رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۳) مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

با قرار گیری در شبکه ی اجتماعی  
مانند همکاران قدیمی، همکلاسی های

گذشته، دوستان صمیمی و یا حتی اعضا خانواده، یاد می گیرید که  
به صحبت های دیگران گوش کنید، به نظرات بقیه احترام  
بگذارید، به صورت جمعی تصمیم بگیرید و با بازخوردهایی که از  
دیگران می گیرید رفتار خود را اصلاح نمایید این تغییرات و  
تصمیمات باعث جلوگیری از تنبلی مغز می شود.

پیشنهاد جدی ما حضور در جمع و بیرون رفتن از منزل در  
صورت امکان حتی تا درب منزل و دیدن یک آشنای قدیمی یا  
همسایه یا کودکی که با شوق در حال بازی است می باشد.



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

54



## رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۴) مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

اگر به دلایلی امکان بیرون رفتن از  
خانه را ندارید به پیشنهادات زیر توجه  
نمایید:

- ❖ در طول هفته یک بار سعی کنید اعضا خانواده را تا حد امکان دور هم جمع کنید و از با هم بودن لذت ببرید،
- ❖ در مهمانی ها یا در جمع های دوستانه به طور گروهی مشاعره، شعر خوانی، پانتومیم یا بازی اسم و فامیل و ... انجام دهید.
- ❖ تلاش نماید وعده های غذایی را تا حد امکان در حالی که تلویزیون خاموش است میل نماید تا امکان تعامل با اعضا خانواده صورت گیرد
- ❖ در طول ماه یا هر چند وقت که امکان پذیر هست به صورت دسته جمعی به گردش بروید.



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

55



## رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۵)

### مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

اگر شاغل هستید :

❖ تعامل با همکاران را در قالب

گروه های دوره می در خارج از محیط کاری فراهم نمایید ؛ و یا مثلا در طول هفته یک

روز ناهار یا صبحانه را دور هم برای جلسات همفکری برگزار کنید .

❖ به عضویت گروه ها یا انجمن هایی که در محیط های کاری تشکیل می شود در آید .

❖ از هر فرصتی برای مشارکت گروهی و یا عضویت در گروه های با فعالیت های متنوع استقبال نمایید .

❖ **تمرین : تلاش نمایید در این تابستان به عضویت یک گروه محلی در محل زندگی یا محل کار یک گروه فرهنگی ، تفریحی و... در آید**



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

56



## رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۶)

### مغز اجتماعی یا مغز تنها؟

ترس از کامپیوتر یا موبایل جدید را کنار بگذارید و از فرزندان و

نوه های خود چگونگی کار با اینترنت را یاد بگیرید ،

عضو شدن در شبکه های اجتماعی، پیدا کردن دوستان قدیمی و برقراری ارتباطات جدید می تواند مغز شما را از تنهایی در بیاورد .



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