

رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۷)

احساس شادی و نشاط

حالت صورت هر کسی نشان دهنده ای احساسات درونی و

حالت خلقی اوست. اگر لبخند بزنید یا آخم گنید متوجه می شوید که تحت تاثیر این حالات ظاهری ، خلق شما تغییر می کند ، مغز طرفدار احساسات مثبت ، شادی و لبخند است و انتقال چنین احساساتی می تواند مدارهای مغزی را در جهت تسريع انتقال پیام های عصبی تقویت کند؛ زمانی که احساس خوبی دارید می توانید روی انجام یک کار متمرکز شوید ، حافظه فعال تری دارید و برنامه ریزی منطقی تری انجام دهید.



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

58

رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۸)

احساس شادی و نشاط

برای شاد بودن نباید دنبال بهانه یا منتظر دوستان و افراد دیگر

باشید ، فیلم های کمدی تماشا کنید یا کتاب های طنز مطالعه کنید ، حتی در مورد مسائل روزمره به جنبه طنز مسائل توجه کنید و سعی کنید برای هر موضوعی برای خود جنبه ای از طنز بسازید .

خندیدن باعث بهبود عملکرد سیستم قلبی و عروقی می شود و قدرت دفاعی سیستم ایمنی بدن را بالا می برد ، احساس فشار را از روی عضلات برمی دارد و سیستم تنفس را تقویت می کند .



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

59

رازهای جوان نگهداری مغز در گذر زمان (۹)

احساس شادی و نشاط



خندیدن و شادی امید را در افراد بالا می برد و انگیزه بیشتری برای ادامه‌ی زندگی به افراد می دهد.

در زمان احساس شادی خاطرات مثبت بیشتری به یاد می آورید و زمانی که احساس نشاط می کنید تمايل بیشتری به انجام کارهای مثبت (مانند کمک کردن به دیگران) دارید و دنیای اطرافتان را زیباتر می بینید. خندیدن و احساس نشاط فعالیت‌های مختلف مغز را بیشتر می کند.

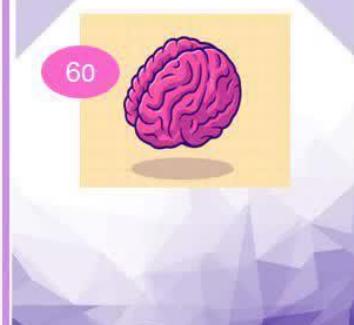


دکتر لیلا صادق مقدم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گلاباد
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

60

رازهای جوان نگهداری مغز در گذر زمان (۱۰)

احساس شادی و نشاط



احساس شادی درد ها را تسکین می بخشد همینطور گوش دادن به موسیقی به دلیل داشتن چنین اثراتی ،

درمان بدون عوارض خوانده می شود ؛ گوش دادن به موسیقی می تواند با کاهش اضطراب فشار خون و ضربان قلب و تا حدودی زیادی استرس را کاهش داده و فرد را آرام کند ، همچنین می تواند خواب آرامی را برای شما مهیا کند ، موسیقی امواج مغزی را آهسته می کند و ضربان قلب و تنفس را تنظیم می کند .



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