

57



### رازهای جوان نگهداشتن مغز در گذر زمان (۷)

#### احساس شادی و نشاط

حالت صورت هر کسی نشان دهنده ی احساسات درونی و حالت خلقی اوست. اگر لبخند بزنید یا اخم کنید 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 تسریع 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 نگهداشتن مغز در گذر زمان (۹)

### احساس شادی و نشاط

خندیدن و شادی امید را در افراد  
بالا می برد و انگیزه بیشتری برای  
ادامه ی زندگی به افراد می دهد،

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



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

60



## رازهای جوان نگهداشتن 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 صادقی مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان