

## نکاتی برای شاد بودن

با توجه به تغییرات گسترده و وسیع جوامع امروزی و پیچیدگی روابط و زندگی افراد، فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های جسمی، روانی و اجتماعی لازم، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب‌پذیر نموده و آنها را مستعد برخی بیماری‌ها می‌کند. در این مقاله به نقش «فعالیت‌های اجتماعی» در حفظ سلامت، از جمله سلامت مغز می‌پردازیم. انسان از لحاظ جسمی به گونه‌ای آفریده شده که نیازمند و ناگزیر به درگیر بودن و مشغول بودن است. در واقع زمانی یک زندگی سالم و طولانی خواهد داشت که در حال فعالیت باشد. هر عضوی که به کار گرفته نشود، از بین خواهد رفت. این در حالی است که انسان امروز ارزشی بیش از اندازه برای «راحتی و آسایش» قائل شده که بخش زیادی از مشکلات و بیماری‌ها ناشی از همین راحت طلبی است. راحتی بیش از اندازه و بی‌تحریکی نه تنها کسالت بار است، بلکه به بی‌تحریکی مغز هم می‌انجامد.

بد نیست بدانید که جرج برنارد شاو در سن ۷۰ سالگی جایزه نوبل را برد. بنجامین فرانکلین تعدادی از بهترین آثار خود را در ۸۴ سالگی نوشت و پیکاسو در دهه ۸۰ زندگی قلم بر بوم گذاشت. پس برای آنکه بتوانید در اوج توانایی و در بهترین شرایط جسمی و روانی بسر برید، باید در میدان کار و عمل باشید.

### فعالیت اجتماعی

انسان از لحاظ روانی یک مخلوق اجتماعی است و برایش مهم است که در اجتماع و زندگی نقشی داشته باشد تا احساس موفقیت و سودمندی بیشتری کند، عزت و اعتماد به نفسش تقویت شود، رشد روحی عاطفی و اجتماعی یابد، احساس تنهایی و ناتوانی نکرده و بتواند به بهترین نحو ممکن با مسائل برخورد و آنها را حل کند. نتیجه اینکه در هر سنی فعالیت اجتماعی برای حفظ سلامت بدن لازم است. حتی افزایش سن و پیری نیز نباید منجر به دوری از اجتماع گردد. این در حالی است که برخی افراد با رسیدن به سن بازنشستگی یا سالمندی از کار و اجتماع دور شده و نشستن روی صندلی و ماندن در خانه را ترجیح می‌دهند و برخی دیگر فعالیتی را جایگزین کار قبلی نموده و همچنان در نقش‌های متعدد اجتماعی درگیر شده و این چنین احساس رضایت می‌کنند. وقتی برای انجام کاری از ظرفیت‌های جسمی و روانی خود استفاده کنید، مغز کارایی خود را حفظ خواهد کرد؛ وگرنه با گذشت زمان ناتوان‌تر خواهید شد.

**داشتن هدف:** در هیچ مرحله از زندگی بی‌هدف نباشید. هدف چیزی است که فرد را همیشه به حرکت وا می‌دارد. مهمترین اهداف زندگی‌تان را مشخص و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. وقتی هدف‌دار باشید، انرژی بیشتری برای انجام کار پیدا می‌کنید، احساس اعتماد به نفس و خلاقیت بیشتری خواهید داشت، انگیزه بیشتری برای شروع کار داشته و به ادامه کار بیشتر مصمم خواهید شد.

**ایجاد انگیزه:** در خود ایجاد انگیزه کنید. اجازه ندهید مشکلات غیر قابل اجتناب و موانع زندگی روزمره احساسات و روحیه شما را تحت تاثیر قرار دهند و تضعیف کند. میزان انگیزه و پشتکار شما روی میزان عزت نفس شما تاثیر دارد. **باور کنید که از توانایی و کارایی بالایی برخوردارید؛ فقط باید بخواهید.**

**انجام کارهای سودمند:** وظایف و مسئولیت‌های روزمره خود را مرور کنید. هر محدودیتی هم که داشته باشید، باز می‌توانید مسئولیتی به عهده بگیرید. اگر کارهایی هست که باعث هدر رفتن وقت شما می‌شوند، آنها را حذف کرده و به کارهایی بپردازید که سودمند است. مثلاً تماشای زیاد تلویزیون را حذف کرده و وقت آن را صرف ورزش، مطالعه و هر کاری که به پیشرفت زندگی شما کمک می‌کند، نمایید.

**توانایی خود را ارزیابی کنید:** توانایی‌های منحصر به فرد خود را ارزیابی نموده و به کار بگیرید. ببینید چه کاری را بهتر از دیگران انجام می‌دهید؟ در چه کاری مهارت دارید؟ انجام چه کاری برای شما آسان اما برای دیگران سخت است؟ وقتی شما کاری را به بهترین نحو انجام می‌دهید، مطمئناً بیشترین لذت را خواهید برد.

**به گذشته فکر کنید:** همواره به گذشته خود ببینید که چه چیزی بیشترین سهم را در موفقیت شما تا به امروز داشته است؟ حتما کارهای بخصوصی هست که می‌توانید انجام دهید تا هم برای خودتان و هم برای دیگران ارزش فوق العاده پیدا کنید.

**تاثیرگذار باشید:** اثر گذار و اثر پذیر باشید. شما در طول عمر پر فراز و نشیب خود تجاربی کسب کرده اید که با شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌توانید توان علمی، تخصصی و آموزشی خود را برای خدمت به دیگران به کار بگیرید و دیگران را از تجارب خود بهره مند سازید. از طرفی برقراری ارتباط با دیگران برای شما نیز فرصتی فراهم می‌آورد تا چیزهای جدیدی یاد بگیرید. این تعاملات اجتماعی موجب تقویت حس‌همدلی، همفکری و اثرات مثبت در جسم و روان خواهد شد.

**به دیگران کمک کنید:** به یاری دیگران بشتابید. عمیق ترین احساس تنهایی زمانی به انسان دست می‌دهد که هدف اصلی او در زندگی فقط خودش باشد و بالعکس شادترین لحظات زندگی برای فرد زمان یاری رساندن به هم‌نوعان است.

### انجام کارهای مورد علاقه‌تان:

کارهای مورد علاقه خود را بیابید و انجام دهید. فکر کنید چه کاری را واقعاً دوست دارید و در همان زمینه فعالیت کنید. انجام کار مورد علاقه به معنی شور و شوق و خلاقیت در آن رابطه است که اثرات مثبتی نیز به همراه دارد.

**بیکار نباشید:** در هیچ مرحله‌ای از زندگی بیکار نباشید. همیشه بکوشید و کاری انجام دهید. تمام تلاش خود را بکنید تا عقب نمانید. حتی در جا هم نزنید، بلکه همواره در حال پیشرفت باشید. در پی حرکت، فرصت‌ها و موقعیت‌های تازه نمایان می‌شود.

**آینده‌نگر باشید:** از گذشته بیاموزید، در حال زندگی کنید و به آینده ببینید. اسیر و برده افزایش سن و حسرت گذشته نباشید.

اکنون را دریابید و از بهره‌برداری زمان حال غافل نشوید. آینده‌نگری کنید و با تلاش بیشتر امروز، سازنده فردای متفاوت خود باشید. هر چند برای پیری حد و مرزی تعیین شده، اما سن هر فرد به روحیه و تصویری که از خود در ذهن دارد و به کاری که انجام می‌دهد، بستگی دارد. در واقع این شما هستید که خود را سزاوار جوانی می‌دانید یا با پذیرش ایده‌های غلط پیری را به خود راه

می‌دهید.

**فراموش نکنید فقط یک بار زندگی می‌کنید، پس عمر و زندگی خود را هدر ندهید .**

## افزایش فعالیت بدنی

پژوهش‌ها نشان داده فعالیت اجتماعی باعث افزایش فعالیت‌های بدنی و ذهنی، کاهش استرس و نگرانی، بهبود وضعیت خلقی و روانی، تغییر واکنش‌های شیمیایی درونی و تنظیم هورمون‌های داخلی بدن، افزایش خونرسانی به مغز و حتی تشکیل راه‌های ارتباطی عصبی جدید در آن می‌شود که همه این عوامل ضمن تاثیر بر سلامت کلی و عمومی فرد، در **سلامت مغز** و عملکرد شناختی آن نیز موثر بوده و در پیشگیری از بیماری آلزایمر نقش دارند. اگر کاری را مثل همیشه انجام می‌دهید، همان چیزی را به دست خواهید آورد که همیشه به دست آورده‌اید. بدین ترتیب می‌توانید با طرز فکر و عمل خود سلامت‌تان را تضمین و با تغییر سبک زندگی آینده‌ای خوب بسازید.

هر چه قدر فرد ساعات بیشتری در روز حواس پنجگانه‌اش در تماس با دنیای بیرون قرار گیرد، مشکلات کمتری در جسم و ذهن خود خواهد داشت. همچون قانون طبیعت که هیچ چیزی ثابت باقی نمی‌ماند و دائماً تغییر می‌کند، زندگی نیز پویاست؛ پس لازم است ما هم در این بین به حرکت در آییم. حداقل فایده‌اش این است که وقتی در حال فعالیت هستیم، فرصتی برای نگران شدن نداریم و حداکثر اینکه در پی فعالیت‌های اجتماعی انسانی قوی‌تر، تواناتر، با اعتماد به نفس بالاتر، خوشبخت‌تر و سالم‌تر خواهیم داشت.

### ده فعالیت اجتماعی مهم برای احساس مفید بودن

- ۱- فعالیت داشتن به عنوان نیروی کار : انتخاب کار ساده و سبک بعد از بازنشستگی
- ۲- فعالیت داشتن به عنوان نیروی داوطلب در مراکز مختلف
- ۳- عضویت در کانون‌های محلی
- ۴- شرکت در گروه‌های آموزشی، ورزشی و فرهنگی
- ۵- تماس‌های تلفنی، رفت و آمد با افراد خانواده، دوستان و همسالان
- ۶- در صورت امکان انجام سفرهای تفریحی و زیارتی
- ۷- رفتن به مکان‌های عمومی مثل پارک، سینما و موزه
- ۸- شرکت در مراسم مختلف مثل جشن‌ها و برنامه‌های مناسبی
- ۹- قدم زدن و پیاده روی در هوای آزاد
- ۱۰- خارج شدن از خانه در طی روز به بهانه خرید یا حتی فقط دیدن مغازه‌ها

اعظم میرحاج مسئول آموزش انجمن آلزایمر ایران