**دوستان زیاد سبب طول عمر می شود**

فرخنده خانم زن فعال و خوشرو و خوش سر و زباني است. او بركت محله است. وقتي از جايي رد مي‌شود اغلب هم محلي‌ها او را مي‌شناسند و به او احترام مي‌گذارند و خودش هم همه را مي‌شناسد. از قديمي‌هاي محل تا دو نسل قبل را هم خوب به ياد دارد. او دوستاني دارد كه با آنها قرار مي‌گذارد و سفره‌هاي مذهبي و ختم انعام را با هم برگزار مي‌كنند.   
با هم سفر و زيارت مي‌روند و حتي عضو يك كانون سالمندي هم هستند. او در 79 سالگي هنوز بانشاط، سلامت و پرجنب و جوش است. شايد راز سلامت او همين ارتباطات فراوانش باشد.

شما چطور؟ مثل فرخنده خانم اهل ارتباط گسترده‌ايد يا از آن آدم‌هايي هستيد كه دوست داريد فقط خودتان باشيد و حداكثر از پنجره رفت و آمد آدم‌ها را نگاه كنيد.مي توانيد يك رابطه دوستانه پايدار با كسي داشته باشيد يا شايد تا اين زمان با اغلب دوستانتان به هم زده‌ايد؟

آيا با دوستانتان دوره مي‌گذاريد؟ آيا به سفرهاي دسته‌جمعي مي‌رويد؟ در فعاليت‌هاي گروهي شركت داريد يا نه؟ اگر همه اين كارها را مي‌كنيد و با دوستانتان يك شبكه فعال داريد بكوشيد اين جمع را حفظ كنيد و اگر شخص منزوي و تنهايي هستيد، دست‌كم اگر جانتان را دوست داريد، بكوشيد در رويه‌تان تجديدنظر كنيد. چون همين دوستاني كه شما كنارشان گذاشته‌ايد در سلامت و طول عمر شما مي‌توانند از خانواده موثرتر باشند.

**بر اساس تحقيقاتي كه در مورد 1500 نفر سالمند بالاي 70 سال براي مدت 10 سال در فرهنگسراي سالمند صورت گرفت، مشخص كرد مردمي كه محكم‌ترين شبكه دوستان را دارند نسبت به كساني كه روابط بسته‌تري دارند بيشتر عمر مي‌كنند.**

 اين اثرات سودمند دوستي در تمام طول زندگي باقي مي‌ماند، حتي زماني كه مردم با تغييرات عميق مثل مرگ همسر يا اعضاي خانواده و دوري از دوستان خود به خاطر نقل مكان به نقاط دور مواجه مي‌شوند.نتايج اين تحقيق در مجله اپيدميولوژي و بهداشت اجتماعي منتشر شده است.

نتايج تحقيق ديگري نيز كم‌ و بيش به اهميت ارتباطات اجتماعي [سالمندان](http://www.tebyan-zn.ir/tags/-%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86.html) تاكيد كرده است.

 در اين مطالعه يك بررسي طولاني در مورد [سالمندان](http://www.tebyan-zn.ir/tags/-%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86.html) انجام شد كه از سال 1992 آغاز شده است.

در آغاز اين مطالعه نزديك به 1500 نفر سالمند بالاي 70 سال از لحاظ شبكه اجتماعي و ارتباطات فردي و تلفني از جمله كودكان خانواده، بستگان، دوستان و ساير اقوام مورد بررسي قرار گرفتند. اين گروه 4 سال اول به صورت سالانه تحت نظر بود و سپس هر 3 سال يك بار بررسي مي‌شد.

بعد از گذشت 10 سال محققان دريافتند كه ارتباط نزديك با شبكه‌اي قوي از كودكان و بستگان و آشنايان در كاهش خطر مرگ اثر دارد.به عنوان مثال، [سالمندان](http://www.tebyan-zn.ir/tags/-%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86.html)ي كه شبكه قوي‌تري از دوستان تشكيل داده بودند پس از به حساب آوردن متغيرهايي مثل عادات شخصي، سلامت و زمينه‌هاي اجتماعي، شانس ادامه زندگي آنها 22 درصد بيش از كساني بود كه به ضعيف‌ترين شبكه متعلق بودند. موضوع حتي در صورتي كه فرد تغييرات مهمي مثل مرگ همسر يا يكي از اعضاي نزديك خانواده را تجربه كرده، صادق بود.

به گفته دانشمندان، دوستان مي‌توانند فرد را تشويق كنند بيشتر مراقب سلامت خود باشد و بعلاوه از احساسات منفي مي‌كاهد و تاثير مثبتي در سلامت و طول عمر يكديگر دارند.

**چرا داشتن دوستان زياد سبب طول عمر مي‌شود؟**

تحقيقات ديگري نشان مي‌دهد كه يكي از رازهاي طول عمر داشتن اخلاق حسنه است. به نحوي كه كينه‌توزي و بخل ورزيدن بر عملكرد قلبي ـ عروقي و دستگاه عصبي افراد تاثير منفي مي‌گذارد.

اگر به اين موضوع دقت كنيم، متوجه مي‌شويم كه راز داشتن دوستان زياد و نگهداري يك شبكه از آنها همين است كه اخلاق خوشي داشته باشيد و كينه‌اي و بخيل نباشيد در غير اين صورت دوستي برايتان نمي‌ماند.

در مايو كلينيك آمده است : افرادي كه مي‌توانند ديگران را ببخشند از نظر سلامت قلبي ـ عروقي در وضع بهتري قرار دارند.

همچنين بخشندگي تاثير مثبتي در ارتقاي [سلامت روان](http://www.tebyan-zn.ir/tags/%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86.html) و پيشگيري از بروز اختلالات روان دارد.

مي‌بينيد كه همين ويژگي مي‌تواند يكي از رازهاي طول عمر كساني باشد كه دوستان زيادي دارند. آنها اخلاق نيكوتري دارند.

**يكي ديگر از رازهاي طول عمر، خنده است. چيزي كه در جمع دوستان به مراتب بيشتر پيش مي‌آيد تا وقتي كه تنها هستيم. با خنديدن زياد مي‌توان متوسط طول عمر را 7 سال افزايش داد.**

خنده براي افزايش متوسط طول عمر پيشنهاد مي‌شود. خنده علاوه بر كاهش استرس آثار مثبت ديگري دارد.پس سعي كنيد خوشرو و فعال باشيد و در جمع دوستان به سر ببريد و گل بگوييد و گل بشنويد و به همه خوبي‌هاي دنيا بخنديد.

**هرگز فراموش نكنيد**

نمي‌دانيد كليدتان را كجا گذاشته‌ايد، فراموش كرده‌ايد چه ساعتي با همسرتان قرار داريد، محلي را كه دسته چكتان را گذاشته بوديد، فراموش كرده‌ايد و... آيا فراموشي به سراغتان آمده است؟ اگر اين طور است بهتر است خود را در مقابل اين بيماري تقويت كنيد. محققان چند راه ساده را پيشنهاد كرده‌اند:‌ براساس يافته‌هاي محققان، استفاده از اينترنت فعاليت مغزي [سالمندان](http://www.tebyan-zn.ir/tags/-%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86.html) را تقويت كرده و ضعيف شدن حافظه مربوط به كهولت را كه ممكن است به زوال عقل منتهي شود، كند يا حتي معكوس مي‌كند.

محققان آمريكايي با استفاده از اسكن‌هاي مغزي دريافتند اينترنت بسيار قوي‌تر از مطالعه ذهن را تحريك مي‌كند و تاثيرات آن پس از پايان استفاده از اينترنت طولاني است.انجام جستجو حتي به مدت كوتاه توسط افراد مسن، مي‌تواند الگوهاي فعاليت مغزي را تغيير داده و آن را تقويت كند.به اعتقاد اين محققان، جستجوي اينترنت مي‌تواند شكل ساده‌اي از تمرين مغز باشد كه بيش از مطالعه مغز را به چالش مي‌كشد، زيرا افراد ناچارند همزمان فعاليت‌هاي مختلفي را انجام دهند كه شامل نگه داشتن اطلاعات در حافظه، ارزيابي همزمان آنها در صفحه و جدا كردن اطلاعات مورد نياز از متن‌ها و تصاوير مشاهده شده است.

**چند راهكار ساده براي تقويت حافظه**

1ـ در پايان روز فهرستي از كارهاي روز بعد را تهيه كنيد‌.

2ـ قرار ملاقات‌ها را روي تقويم ديواري يا دفترچه يادداشت كنيد. براي اين كار حتي مي‌توانيد از امكانات الكترونيكي هم استفاده كنيد.

?ـ اگر مراحل انجام كاري را فراموش مي‌كنيد، مي‌توانيد انجام مرحله به مرحله آن را براي خود يادداشت كنيد.

4ـ وسايلي را كه هرروز از آنها استفاده مي‌كنيد نظير ساعت، عينك، كيف و كليد‌ها را در مكان مشخص روزانه بگذاريد.

5ـ اگر مجبور شديد وسايل خود را در مكان ديگري قرار دهيد به محل خوب نگاه كرده و سپس نام آن مكان را بلند براي خود تكرار كنيد و اگر لازم است مي‌توانيد نام محل مورد نظرتان را يادداشت كنيد.

6ـ فراگيري اطلاعات جديد: روي توانايي‌هاي خود تمركز كنيد تا حواس پرتي را به حداقل برسانيد.

7ـ هنگامي‌كه كسي با شما صحبت مي‌كند به دقت به او گوش فرا دهيد.

8 ـ اگر بايد موردي را به خاطر بسپاريد دائما آن را با خود تكرار كنيد.

ماندانا ملا علي