



تأثیر بالا رفتن سن بر ذهن

دکتر فرهنگ جامع

قسمت دوم

شواهد و دلایل مطمئنی وجود دارد که ثابت می‌کند در حیوانات آزمایشگاهی و احتمالاً انسان، نه فقط می‌شود از نقصان کیفیت ذهن بر اثر گذشت عمر جلوگیری کرد، بلکه می‌توان با جبران افت و نقصان گذشته، ذهن را دوباره جوان کرد. روانشناسان اعصاب در دانشگاه برکلی کالیفرنیا ثابت کردند که فعالیت ذهنی و

فکری باعث می‌شود سلول‌های مغزی، دندریت‌های جدید تولید کنند و در نتیجه ارتباط بین سلولی بهتری در مغز ایجاد شود. وقتی ذهن کارکردی ندارد، دندریت‌های سلولی کوتاه می‌شوند و در نتیجه ارتباط بین سلولی به خوبی برقرار نمی‌شود.

این روانشناسان، یک موش را مدتها تنها و بدون همبازی و بدون وسایلی که بتواند با آن بازی کند و در ارتباط باشد، در قفس نگاه داشتند. مغز حیوان شروع کرد به کوچک شدن. سپس همین موش را با یازده موش دیگر در قفسی بزرگ گذاشتند و به آنها

مقداری وسایل بازی مثل چرخ، نردبان و غیره دادند؛ بعد از چند روز، اختلاف بارزی در مغز این موش پدیدار شد. دندریت‌ها دوباره شروع به رشد کردند.

بعد از یک ماه که موش در محیطی مناسب همراه با موش‌های دیگر و اسباب بازی قرار گرفت، کورتکس مغزی وی رشد یافته و جریان خون در آن تشدید شد. در ضمن اگر در محیط غنی شده، اسباب بازی‌ها هر چند وقت یک بار عوض نشود، موش‌ها تنگ حوصله و افسرده می‌شوند و این نشان می‌دهد که حیوانات هم مانند انسان‌ها



وقتی زندگی انسان توأم با کار و ورزش فکری باشد، مغز متناسب و سالم می ماند. آنهایی که به شدت درگیر مبارزه با مشکلات و مسائل زندگی اند دارای توانایی های هوشی و ذهنی بهتری هستند نسبت به آنانی که فعالیت و درگیری چندانی در زندگی ندارند.

هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه پزشکی ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه ها و انجمن های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره: 713-429-2433 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شاهین توکلی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

iamatx@iama.org

انگیزه می خواهند.

همچنین موش هایی که در محیط غنی شده قرار داشتند و با تست های ماز تمرین کرده بودند، توانستند در تست های هوشی امتیازات بیشتری نسبت به بقیه موش ها کسب کنند. (ماز یک نوع وسیله و تست هوشی است که دارای راهروهای پیچ در پیچ می باشد. تعدادی از این راهروها بن بست است و مسیر معینی را باید طی کرد تا به خروج از ماز منتهی شود.)

مطالعه دیگری که اخیراً در دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس انجام شده نیز نکته بالا را تأیید می کند. محققان که مشغول مطالعه روی مغز انسان های بالغ هستند، دریافته اند که در قسمتی از مغز که مربوط به فهم لغات می شود، تعداد دندریت ها با مقدار تحصیلات شخص ارتباط مثبت دارد. این قسمت از مغز فارغ التحصیلان دانشگاه دارای دندریت بیشتری نسبت به مغز فارغ التحصیلان دبیرستان می باشد و همینطور مغز عده اخیر نسبت به آنهایی که فقط دوره راهنمایی را طی کرده اند دارای دندریت بیشتری است.

این موضوع بدین معناست که تحصیلات، فرصت بیشتری برای شنیدن و گفتن لغات و کلمات فراهم می آورد و این نوع تمرین ذهنی، تعداد دندریت های آن قسمت از مغز را زیاد می کند.

تأثیر مطالعه و تحصیلات

یکی از اعمال بسیار مهم ذهن، حافظه است. معمولاً پیری را عامل کم شدن حافظه می دانند. در زبان فارسی پیری مترادف با نسیان (فراموشی) است. حال ببینیم این مسأله تا چه حد حقیقت دارد. از آنجایی که مسأله حافظه بسیار مهم

است، اخیراً مؤسسه خیریه «چارلز دانا» در آمریکا با هزینه هشت میلیون و چهارصد هزار دلار، کنسرسیومی از چند موسسه معتبر پزشکی تشکیل داد تا با استفاده از روش های مختلف منجمله تست های روانشناسی، آزمایش های عصبی - شیمیایی (neuro-chemical) و تکنولوژی ذهن و تصور، رابطه فراموشی با بالا رفتن سن پیدا کنند.

یک مسأله روشن است؛ حافظه به اشکال و انواع مختلف وجود دارد که ارتباطی با سن ندارد، بلکه بستگی به تحصیلات و یادگیری دارد. آنچه ما معلومات و حقایق می نامیم، بسیاری از روان شناسان آن را حافظه معانی می دانند و وقایع، گفته ها و اتفاقات در زمان و مکان معینی، حافظه وقایع را تشکیل می دهد که با اشاره ای (دیدن، شنیدن و بوئیدن) به خاطر می آیند.

سه عامل بزرگ:

در انسان نیز مانند حیوانات آزمایشگاهی، وقتی زندگی توأم با کار و ورزش فکری باشد، مغز متناسب و سالم می ماند. آنهایی که به شدت درگیر مبارزه با مشکلات و مسائل

زندگی اند دارای توانایی های هوشی و ذهنی بهتری هستند نسبت به انانی که فعالیت و درگیری چندانی در زندگی ندارند. این حرف ممکن است به نظر قالبی و کلیشه ای بیاید ولی نتیجه آزمایش ها و تست ها مختلف هوشی و ذهنی نشان داده است کسانی که عادت به بازی بریج (یک نوع بازی با ورق است که احتیاج به تفکر و به کار انداختن ذهن دارد) و یا عادت به حل جدول کلمات متقاطع دارند از معدل نمرات بالاتری برخوردارند نسبت به آنهایی که تفریحشان بازی بینگوست. می توان گفت آنهایی که نمی خواسته اند به جنگ مشکلات رفته و آن را حل کنند رفته رفته از حل مشکلات عاجز مانده اند. نتیجه این که تمرین و کار فکری در سالم ماندن ذهن عامل

اصلی است. عامل موثر دوم بر ذهن و حافظه انسان، بیماری های مزمن هستند. بطور کلی آنهایی که بعد از پنجاه سالگی به بیماری های مزمن مبتلا شده اند، از نظر هوشی و ذهنی بدتر از موقعی شده اند که بیمار نبودند؛ فی المثل آنهایی که برای معالجه سرطان، امراض قلبی و یا سایر امراض مزمن مدتی بستری شده اند، اعمال ذهنی و مغزیشان رو به کاهش گذاشته است.

سومین عامل در اعمال ذهنی، توانایی قبول و انعطاف داشتن در مقابل ضربه های زندگی است. انعطاف پذیری ذهن و یا برعکس جمود و سختی آن را می شود با این سؤال سنجید: آیا شما اصرار دارید که برای هر چیزی جای بخصوصی داشته باشید و هر چیز حتماً در

جای خودش باشد؟ در تستی که برای سنجش انعطاف اجرا می شود از اشخاص می خواهند وظایفی را که به عهده شان گذاشته می شود به طریق غیر متداول و غیر معمولی انجام دهند. برای مثال از آنها می خواهند که یک پاراگراف از یک نوشته انگلیسی را کپی کنند، ولی هر جا که با حرف کوچک نوشته شده، حرف بزرگ بگذارند و برعکس. این تست ممکن است به نظر مضحک و بی معنی بیاید ولی نتیجه جالبی از آن به دست آمده است. آنهایی که دارای ذهن قابل انعطاف هستند این کار را به راحتی انجام می دهند و در ضمن کار، حتی می خندند و تفریح هم می کنند. اشخاصی که دارای ذهن منجمد و یک بُعدی می باشند عبوسانه و تحت فشار عصبی و با اجبار کار خود را انجام می دهند و نتیجه کارشان هم ضعیف تر است.

تحقیقات نشان می دهد آنهایی که در سنین متوسط عمر در انجام تست های قابل انعطاف ذهنی، نمرات بالا گرفته اند، در سنین بالای عمر نیز نمرات شان در تست های ذهنی و هوشی بالا بوده است.

پیری - عقل

ذهن ممکن است در اثر گذشت عمر، در بعضی از قسمت ها، سرعت و چالاکی خود را از دست بدهد ولی در عوض چیزهایی به دست می آورد مثل: عقل، قضاوت و تجربه. در زبان فارسی مرد یا زن پیر را «عاقل مرد» یا «عاقله زن» می گویند. جای شگفتی است که تعداد اندکی از محققین اقدام به بررسی و مطالعه سیستماتیک روان شناسی «عقل» کرده اند.

دکتر فرهنگ جامع روانشناس بالینی و عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان ایرانی - آمریکایی است.

ذهن ممکن است در اثر گذشت عمر، در بعضی از قسمت ها، سرعت و چالاکی خود را از دست بدهد ولی در عوض چیزهایی به دست می آورد مثل: عقل، قضاوت

و تجربه.

