



تا می‌توانی مغزت را سرگرم کن

بسیاری از افراد با سرگرمی‌های فکری و ذهنی میانه خوبی ندارند و حتی آنها را کاری عبث و موجب وقت‌کشی به حساب می‌آورند. مثلاً اگر کسی را ببینند که هر روز جدول حل می‌کند ممکن است به طعنه بگویند فلانی معتاد جدول است!

بسیاری از افراد با سرگرمی‌های فکری و ذهنی میانه خوبی ندارند و حتی آنها را کاری عبث و موجب وقت‌کشی به حساب می‌آورند. مثلاً اگر کسی را ببینند که هر روز جدول حل می‌کند ممکن است به طعنه بگویند فلانی معتاد جدول است!

اما سکه این سرگرمی‌ها روی دیگری هم دارد که با این طعنه‌ها نمی‌توان انکارش کرد. در واقع، مطابق یافته‌های علمی هر وقت جدولی حل می‌کنید یا با کتاب محبوبتان خلوت می‌کنید، مغزتان را وادار به ورزش می‌کنید و شادابی را برایش به ارمغان می‌آورید.

پژوهشی جدید به نقل از مجله پریونشن نشان می‌دهد انجام چنین فعالیت‌هایی – البته اگر تداوم داشته باشد – می‌تواند کمک کند شما حتی هنگامی که پا به سن می‌گذارید و وارد دوران سالمندی می‌شوید سرحال بمانید و مغز عملکردش را یکنواخت حفظ کند.

محققان شیکاگو توانایی شناختی یک گروه 294 نفره از بزرگسالان را که هفتاد تا نود ساله بودند مورد مطالعه قرار دادند.

این کار از طریق ارزیابی میزان فعالیت‌های مغزی و ذهنی آنها برای جستجوی اطلاعات در طول سال‌های کودکی، بزرگسالی و سالمندی شان انجام شده است.

محققان این افراد را به طور منظم در سال‌های پایانی عمرشان مورد بررسی قرار دادند و پس از مرگ نیز مغزهایشان را شکافتند تا ضایعات مغزی عمومی و علائم زوال مغز را در آنها بررسی کنند.

مطابق این مطالعه که در مجله نورولوژی انتشار یافته است، میزان زوال توانایی شناختی افراد سالمندی که در کل زندگی شان بسیار زیاد به بازی‌های فکری یا خلاقانه مشغول بوده و نسبت به افرادی که بندرت چنین بازی‌هایی را می‌کرده‌اند حدود 32 درصد کمتر بوده است.

به عبارت دیگر 171٪ عادت به فعالیت‌های ذهنی؛ در سال‌های جوانی بخصوص با بقای حافظه در دوران سالمندی ارتباط دارد.

دکتر رابرت اس. ویلسون، استاد نوروسایکولوژی مرکز پزشکی دانشگاه راش توضیح می‌دهد سرگرمی‌هایی مانند خواندن، نوشتن و بسیاری از سرگرمی‌های دیگر از این نوع، ساختار مغز را تغییر می‌دهد تا عملکرد مناسب پایداری داشته باشد و به این ترتیب با وجود آسیب‌های ناشی از افزایش سن، کارایی مغز را بالاتر خواهد برد.

دکتر ویلسون می‌گوید: 171٪؛ نگاهی به سبک زندگی خود بیندازید و ببینید که آیا تا آنجا که می‌توانید ذهن خود را فعال نگه می‌دارید؟ ما فعالیت‌هایی که مغز را به تحرک وامی‌دارند 171٪؛ سرگرمی؛ برای تغییر ساختار و عملکرد مغز، این سرگرمی‌ها باید همیشگی باشد و برای آن که همیشه خودمان را با آنها سرگرم کنیم، باید تا حد ممکن لذت بخش و جذاب باشد.

در این پژوهش 171٪؛ خواندن؛ و 171٪؛ نوشتن؛ فعالیت‌هایی بودند که برای نمونه مورد بررسی قرار گرفتند و معلوم شده است اگر طی سال‌های متممادی البته مرتب و منظم خود را با آنها سرگرم کنیم فواید بسیاری برای مغز دارند، اما این مساله فقط منحصر در خواندن و نوشتن نیست.

هر سرگرمی دیگری، مثلاً عکاسی، که توام با خلاقیت باشد و ذهنتان را درگیر کند نتایج مشابهی در پی خواهد داشت. پس از همین حالا دست به کار شوید.

اگر سرگرمی فکری و خلاقانه خاصی هست که بسیار دوستش دارید و سال‌هاست به دنبال فرصتی برای پرداختن به آن می‌گردید و

چون فرصت ندارید مدام امروز و فردا می کنید، همین حالا به سراغش بروید و خیلی هم سخت نگیرید.
سرگرمی هرچند نتایجی جدی در پی دارد اما خودش صرفاً یک تفنن است. این اصل را هرگز فراموش نکنید.
منبع: PREVENTION - ضمیمه سیب