

## با وجدان‌ها کمتر آرزایم می‌گیرند

اگر توصیه‌های اخلاقی را جدی بگیرید و آدم با وجدان، با اخلاق و وظیفه‌شناسی باشید، می‌تواند خیالتان راحت باشد که راه سعادت‌تان از مسیر خوبی می‌گذرد.



اگر توصیه‌های اخلاقی را جدی بگیرید و آدم با وجدان، با اخلاق و وظیفه‌شناسی باشید، می‌تواند خیالتان راحت باشد که راه سعادت‌تان از مسیر خوبی می‌گذرد.

یعنی که این حس‌ها و رفتارهای مسئولانه ناشی از آن می‌تواند به سلامت شما هم کمک کند و باعث شود تا در دوران سالمندی کمتر مبتلا به آرزایم شوید.

این نتایجی است که محققان به تازگی به آن دست یافته‌اند و در نشریه آرشیو روان‌پزشکی عمومی منتشر کرده‌اند. به گزارش رویترز، این مطالعه جالب که از سال 1994 تا 2006 به طول انجامیده، روی هزار نفر از کشیش‌ها، راهبان و سایر فعالان کلیسایی، انجام شده است.

از این افراد خواسته شده به میزان وجدان و اخلاق‌مداری خود نمره بدهند. همچنین سؤالاتی از آنها پرسیده شده که به طور غیرمستقیم این موضوع را بررسی کرده است.

این افراد طی این مدت از لحاظ عصبی و پزشکی ارزیابی شده‌اند تا عملکرد شناختی آنها، و این که به آرزایم مبتلا هستند یا نه، خیلی زود تشخیص داده شود.

در طی این مدت، از این عده، 176 نفر به آرزایم مبتلا شدند. مقایسه این افراد با سایر افرادی که در این مدت به بیماری مبتلا نشده بودند، نشان داد که تعداد آدم‌هایی که به اخلاق و وجدان‌شان امتیاز کمتری داده بودند، در بین بیماران مبتلا بیشتر از بقیه بود؛ طوری که وقتی امتیاز فردی به 40 می‌رسید، احتمال ابتلایش خیلی کم و اگر به زیر 28 می‌رسید، احتمال ابتلایش خیلی زیاد می‌شد.

البته این محققان، از دانشگاه راش در شیکاگو آمریکا، روی این موضوع تاکید داشتند که این افراد مذهبی، از طیف‌های مختلف شخصیتی بودند و همه یک‌جور نبودند. ضمن این که آنها به این نکته هم توجه داشتند که این رابطه ممکن است چندان معنی‌دار نباشد و تنها یک تصادف باشد. به همین علت، سایر متغیرها را هم در نظر گرفتند و اثر آنها را از این رابطه حذف کردند؛ متغیرهایی که پیش از این به‌عنوان عوامل خطر و زمینه‌ساز بروز بیماری آرزایم معرفی شده بود.

آنها از این نتایج، اثر متغیرهایی مانند سیگار، کم‌تحركی و ارتباطات اجتماعی را حذف کردند و جمع‌بندی آنها این بود که احتمال بروز آرزایم در افراد اخلاق‌مدار، 47 درصد کمتر از سایرین است.

توجیه محققان در این باره قابل‌تامل است. آنها می‌گویند افرادی که به امور اخلاقی و مذهبی پای‌بندتر هستند، زندگی موفق‌تر و ملایم‌تری هم دارند و این موفقیت و ملایمت، باعث شده تا احتمال بروز آرزایم در آنها کمتر شود.

آنها در بررسی چند ساله‌شان متوجه شدند که این افراد تنش‌ها و استرس‌های کمتری در زندگی‌شان دارند. نه این که مشکلی در زندگی نداشته باشند، بلکه مهارت‌های حل مسئله و نیز تطابق‌شان با این مشکل‌ها بیشتر است. ضمن این که رابطه معنوی آنها با خداوند، به آنها در تحمل سختی‌های زندگی کمک می‌کند.

یک مطالعه جانبی دیگر نیز در کنار مطالعه اصلی انجام شد که نتایج آن جالب به‌نظر می‌رسد.

در این بخش، افرادی که طی مطالعه از دنیا رفته بودند، بررسی شدند و نتایج مهمی از کالبدشکافی آنها به دست آمد؛ این که مغز افرادی که تا این اندازه به اخلاق و مذهب پای‌بند بودند، تغییرات بیولوژیک کمتری را هم در مقایسه با سایرین نشان می‌داد.

تغییراتی مانند آتروفی و کاهش حجم، که در مغز افرادی به وجود می‌آید که در راه آرزایم‌ری شدن‌اند.