

تفکر شما درباره‌ی سن‌تان چه تأثیری در سبک زندگی‌تان دارد؟

اگر کسی نسبت به سنش احساس پیرتری داشته باشد، باید سبک زندگی‌اش را ارزیابی کرد. مغز پیچیده‌ترین اندام بدن ما است. درحالی‌که دانشمندان علوم اعصاب نسبت به مسئولیت‌های نیم‌کره‌های مغز تقریباً اطمینان دارند، بقیه‌ی چیزها همچنان اسرارآمیز باقی‌مانده‌اند، مثلاً چرا مردم مبتلابه آلزایمر می‌شوند؟ همچنین، اطلاعات غلط زیادی درباره‌ی مغز وجود دارد. اما حقیقت محض این است که جوان نگه‌داشتن و سلامت مغز حیاتی است و ورزش‌های خاصی اثرات پیرشدگی را کاهش می‌دهند. بر اساس تحقیقی جدید که در مجله‌ی *Frontiers in Ageing Neuroscience* منتشر شد، راز دیگری برای جوان نگه‌داشتن مغز، طرز تفکر شما است. «جینیونگ چی» از دانشگاه ملی سئول در کره‌ی جنوبی قصد داشت رابطه‌ی بین سن واقعی مغز و سن ذهنی آن را بررسی کند. او و گروهش از ۶۸ فرد سالم ۵۹ تا ۸۴ ساله استفاده کردند و اسکن‌های مغزی MRI را تهیه کردند تا مقدار ماده‌ی خاکستری را در مناطق مختلف تجزیه و تحلیل کنند. شرکت‌کنندگان همچنین پرسشنامه‌ای در مورد سن‌شان و احساس جوان‌تر یا پیرتر داشتن را کامل کردند. همچنین، به نظر می‌رسید آن‌ها خودشان را سالم‌تر و کمتر افسرده در نظر می‌گرفتند. کسانی که احساس جوانی می‌کردند، حجم ماده‌ی خاکستری‌شان در چین سینوسی مغز و چین سینوسی تمپورال فوقانی آن‌ها بیشتر بود؛ این نواحی مربوط به زبان، گفتار و صدا بودند. آن‌ها گفتند: «متوجه شدیم کسانی که احساس جوان‌تری داشتند، دارای خصوصیات ساختاری مغز جوان‌تری بودند. مهم‌تر اینکه این اختلاف حتی در حضور عوامل محتمل دیگر مثل شخصیت، سلامت ذهنی، علائم افسردگی یا عملکردهای شناختی نیز قوی است.» محققان دقیقاً نمی‌دانند که آیا خصوصیات مغز جوان‌تر مسئول سن ذهنی افراد است یا خیر؟ اما تصور می‌کنند کسانی که احساس پیرتر بودن دارند، بیشتر از فرآیند پیرشدگی مغزشان آگاهی دارند. توضیح احتمالی دیگر این است که کسانی که احساس جوان‌تر بودن می‌کنند در فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی مشارکت دارند و زندگی تحریک‌کننده‌تری دارند که سلامت مغز آن‌ها را بیشتر می‌کند. کسانی که احساس پیرتر بودن دارند، خودشان را با سن‌شان بازنشسته کرده‌اند و از چابک و سرزنده بودن دست برداشته‌اند که این امر بر توانایی‌های شناختی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. آقای چی افزود: «اگر کسی احساس کند از سن واقعی‌اش مسن‌تر است، این می‌تواند نشانه‌ای برای ارزیابی سبک زندگی، عادات و فعالیت‌های او باشد که منجر به پیر شدن مغزش شده‌اند. به این ترتیب وی می‌تواند بهتر از سلامت مغزش مراقبت کند.» اصل این مقاله در مجله‌ی *Business Insider* منتشر شده است.