

حل جدول و سودوکو چطور و چقدر مغزتان را جوان تر می‌کند؟

	1		6	7			4
	4	2					
8	7		3		6		
	8			7			2
			8	9	3		
	3			6			1
		8			6		4 5
						1	7
4			9		8		6

بنابر پژوهش‌های تازه، حل کردن معما به تقویت ذهن و سلامتی مغز کمک می‌کند و جلوی ضعیف شدن مهارت‌های شناختی را می‌گیرد. یافته‌های پژوهشی که چندی پیش در مجله 'جهانی روان‌شناسی سالمندی' منتشر شد، نشان می‌دهد هر چه افراد بالای ۵۰ سال بیشتر به بازی‌هایی مانند سودوکو و جدول کلمات متقاطع بپردازند، عملکرد مغزشان بهتر است. در این مقاله به پژوهشی درباره 'تأثیر حل کردن جدول و سودوکو بر سلامتی می‌پردازیم.

در پژوهشی با حضور ۱۹ هزار و ۱۰۰ شرکت‌کننده، به افرادی که عادت به حل معما دارند، انواع آزمون‌ها ارائه و از آنها خواسته شد آزمون‌ها را حل کنند. این آزمون‌ها را به‌طور آنلاین به شرکت‌کنندگان ارائه کردند و از آنها خواستند نتایج و تغییرات را اعلام کنند. بنابر یافته‌ها، روشن شد هرچه آدم‌ها بیشتر اهل حل کردن انواع معما مانند سودوکو باشند، بهتر از عهده 'انواع آزمون‌ها' برمی‌آیند. بر مبنای این پژوهش، عملکرد مغز افرادی که عادت به حل معما دارند معادل عملکرد مغز افرادی است که دست‌کم ۱۰ سال از آنها جوان‌ترند. در سوی دیگر، در آزمون‌های مربوط به حافظه 'کوتاه‌مدت'، عملکرد مغز معما‌دوستان معادل عملکرد مغز افرادی بود که ۸ سال از آنها کوچک‌ترند.

بنابر گفته 'دکتر «آن کربت» (Ann Corbett)، سرپرست پژوهشگران و استاد دانشگاه پزشکی اکستر، پیشرفت روشنی دیده می‌شود در سرعت و دقت عملکرد شرکت‌کنندگانی که به حل معما علاقه دارند. در برخی موارد این پیشرفت چشمگیر است.

هرچند نمی‌توانیم ادعا کنیم که حل چنین معماهایی احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد، اما این پژوهش نتایج پژوهش‌های پیشین را، مبنی بر تأثیر مثبت حل کردن جدول و معما بر عملکرد بهتر مغز برای سال‌های طولانی‌تر، تأیید می‌کند.

پژوهشگران می‌توانند تحقیقاتشان را با همین شرکت‌کنندگان و در گذر زمان ادامه دهند. همچنین می‌خواهند رابطه میان سختی معماها و میزان زمان حل معما را بررسی کنند.

ارزیابی نتایج پژوهش

دکتر «جرری ادواردز» (Jerri D. Edwards)، استاد دانشگاه فلوریدای جنوبی که در زمینه 'بازی‌های ذهنی و توانایی‌های شناختی مطالعه می‌کند، معتقد است چون روش تحقیق این پژوهش، همبستگی و نه تصادفی بوده است، نمی‌توان نتیجه گرفت بازی‌های ذهنی موجب عملکرد شناختی بهتر می‌شوند. به عقیده او، «این احتمال وجود دارد که افرادی که توانایی شناختی بهتری دارند، علاقه بیشتری به این بازی‌ها نشان می‌دهند».

به گفته او، «البته افراد با توانایی شناختی ضعیف‌تر هم به این بازی‌ها می‌پردازند اما هنگامی که با ضعف شناختی روبه‌رو می‌شوند، احتمالاً به‌دلیل سرخوردگی دست از بازی می‌کشند».

ادواردز تأکید می‌کند که بر مبنای پژوهش‌های بالینی گسترده که به روش تصادفی انجام شده‌اند، تمرین‌های شناختی کامپیوتری با هدف افزایش سرعت پردازش، در گذر زمان، تأثیر بهتری در جلوگیری از کاهش توانایی شناختی در سنین بالاتر دارند.

آن‌طور که ادواردز می‌گوید، «برخی توانایی‌ها مانند مهارت‌های گفتاری با افزایش سن تقویت می‌شوند. بنابراین، با افزایش طبیعی سن مغز، عملکرد ما در بازی‌های کلمه‌محور بهتر می‌شود. به عبارت دیگر، برخی مهارت‌های شناختی با افزایش سن ضعیف می‌شوند، از جمله چابکی ذهنی، توجه هم‌زمان به چند مورد، بی‌توجهی به حواس پرتی و انتقال توجه از موردی به مورد دیگر. بنابراین به‌چالش کشیدن مغز با چنین وظایفی، در گذر زمان، اهمیتی ویژه دارد».

ادواردز بر نقش بازی‌ها در تحریک توانایی شناختی تأکید می‌کند اما از وجود شواهدی برآمده از آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده، مبنی بر تأثیر آنها در بهبود عملکرد شناختی یا کاهش احتمال زوال عقل و توانایی‌های شناختی، اظهار بی‌اطلاعی می‌کند.

بنابر گفته 'دکتر «جسیکا لانگباوم» (Jessica Langbaum)، پژوهشگر آلزایمر و یکی از مدیران بنیاد جلوگیری از آلزایمر، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند انجام فعالیت‌های محرک توانایی شناختی، مانند حل جدول، به تقویت قابلیت‌هایی مانند فکر، توجه و استدلال کردن کمک می‌کند. آنچه نمی‌دانیم این است که آیا این تأثیر نتیجه 'مستقیم انجام این فعالیت‌هاست یا نه. همچنین برای ما روشن نیست که آیا انجام چنین فعالیت‌هایی شروع ناتوانی‌های شناختی از جمله زوال عقل یا زوال عقل ناشی از آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد یا نه.

به عقیده او نتایج این پژوهش قابل‌توجه است اما نباید فراموش کرد که داده‌ها را خود شرکت‌کنندگان ارائه کرده‌اند و بنابراین ممکن است به‌تمامی قابل‌اعتماد نباشند.