

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

به نام خدا

سازنده: سهراب نیازی

وب سایت: WwW.NiaziSoft.blogfa.CoM

ایمیل: NiaziSoft_Help@Yahoo.CoM

موضوع: عملکرد مغز در زنان و مردان

عملکرد مغز در زنان و مردان

اللَّهُمَّ احْمَدُكَ

مقدمه:

مغز عضوی است که در بدن تمام جانوران نقش مرکز سیستم عصبی را دارد. فرمان تمام حرکات ارادی بدن از مغز صادر می‌شود و تمام احساس‌ها در مغز پردازش می‌شود. مغز انسان شبکه گسترده و پیچیده‌ای از مدارهای عصبی است که به شکلی بسیار دقیق طراحی شده‌اند. مغز درون جمجمه قرار دارد و در واقع یکی از دو بخش دستگاه عصبی مرکزی می‌باشد. مغز انسان اندامی بسیار پیچیده است که حدود ۲ درصد وزن بدن انسان را دارا می‌باشد، با این وجود مغز میان ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی بدن انسان را مصرف می‌کند. در مغز انسان حدود ۱۰۰ میلیارد یاخته مغزی وجود دارد که بصورت یک شبکه بسیار پیچیده با یکدیگر در ارتباط هستند. محاسبات نشان می‌دهد که در حدود ۱،۰۰۰،۰۰۰ میلیارد ارتباط نقطه به نقطه میان یاخته‌های مغزی در مغز انسان وجود دارد.

آیا قدرتی به نام اراده وجود دارد؟

یکی از فرضیه های جنجال برانگیزی که اخیراً توسط یکی از بزرگترین دانشمندان مغز و اعصاب مطرح شده براین نکته تأکید می کند که تصمیم گیری تنها بستگی به ساختار و عملکرد مغز دارد و اراده آزاد چیزی غیر از یک تصور نیست، تصویری که به ما احساس خوبی می دهد.

ولف زینگر میگوید: "ما فکرمی کنیم که می توانیم آزادانه و بر اساس دلایل منطقی تصمیم بگیریم. از دید علمی، مغز سیستمی پیچیده و بدون یک مرکز مشخص است که همه چیز را برنامه ریزی میکند و عملکرد مغز که تعیین کننده رفتار ماست فرآیند نور و بیولوژیک است. یعنی اینکه نوع تصمیم گیری ما کاملاً به ساختار مغزی مان وابسته است و اینکه مغز چگونه شکل گرفته است و چطور اطلاعات دریافتی را بررسی می کند. "پس اراده ای برای تصمیم گیری وجود ندارد و رفتار ما به عادات و نوع تربیت مان و اینکه چگونه مغز مان فرم گرفته بستگی دارد و دقیقاً همین فرم و ساختمان است که نحوه تصمیم گیری را مشخص می کند و اینطور به نظر می رسد که تمام این روند ناخودآگاه است. وی معتقد است: "تازه بعد از انجام یک کار، ما افکار مان را مرتب می کنیم، به بررسی آگاهانه اوضاع می پردازیم و بعد فکر می کنیم که حتی می توانستیم به گونه دیگری تصمیم بگیریم، اما داستان اینگ و نه نیست. قضیه آن طور پیش می رود که باید پیش می رفت و تازه بعد از ماجرا برای ما حالت قصد و عمد پیدا میکنند.

این نظریه قبل از همه در میان فیلسوفان مخالفین سرسختی دارد که آنها معتقدند: اینکه اختیار و قدرت تصمیم گیری آزادانه وجود ندارد و آنچه ما انجام می دهیم زائیده فعالیت عملکرد مغزی است، بی جاست.

آنها می گویند: "اگر اینگونه باشد هیچ جایی برای قدرت استدلال باقی نمی ماند، در نتیجه از این به بعد کسی مسئول اعمالش نیست. مثلاً نیازی نیست از یک قاتل پرسید به چه علت آدم کشتی؟ چون مدل ساختمان مغزی اش اینگونه عمل می کند.

اما در این رابطه زینگر پاسخ جالبی دارد: "حتی جنایتکار را باید به چشم قربانی نگاه کرد، به دلیل اینکه فعالیت مغزی اش غیرعادی است و درست مثل آدمی که به دلیل تومور مغزی کنترل رفتارش را از دست داده و بیمار است، اما حتی بدون اراده آزادانه هم یک قاتل خطری برای همه محسوب می شود و باید جلوگیری گرفته شود."

وی می افزاید: "اما اراده و اختیار اموری ذاتی نیستند که از طریق ژنها به ارث رسیده باشند و اراده مثل یک قرارداد اجتماعی است، واقعیتی که ساخته و پرداخته نظام اجتماعی است و تأثیر یک واقعیت اجتماعی کمتر از رفتارهای ذاتی نیست.

زینگر اضافه می کند: "حالا این سؤال مشکل که آدم اراده آزاد دارد؟ جواب از یک طرف آری است، از طرف دیگر خیر. از دید طبیعی، نه ندارد، اما آدم ها اراده آزاد را کشف و آن را در نظام اجتماعی شان ثبت کردند و چون به این تصویر مثبت شده باور دارند خود را صاحب اختیار و اراده می دانند."

عملکرد مغز انسان در لحظه بیدار شدن از خواب همانند اجرا شدن سیستم عامل است:

تحقیقات جدید نشان می‌دهد در لحظه بیدار شدن انسان از خواب، بخش موسوم به ساقه مغز شروع به ارسال ماده‌ای موسوم به "اکسید نیتریک" به بخش دیگری از مغز موسوم به "تالاموس" کرده و "تالاموس" نیز این ماده را به سایر نقاط مغز می‌فرستد که محققان این فرآیند را به اجرا شدن "سیستم عامل" در رایانه‌ها پیش از آغاز فعالیت آنها، تشبیه می‌کنند.

رایانه پیش از اجرای برنامه‌های پیچیده، سیستم عامل خود را راه‌اندازی می‌کند و در مغز انسان نیز "اکسید نیتریک" سبب بروز وضعیتی شده که در پی آن مغز برای انجام محاسبات پیچیده‌تر آماده می‌شود. در لحظه بیدار شدن انسان در صبحگاه، حواس مختلف انسان حجم زیادی از اطلاعات را در رابطه با نور خورشید، صدای زنگ ساعت و مواردی از این قبیل به مغز می‌فرستند که تمامی این اطلاعات باید در مغز پردازش و سازماندهی شوند تا مغز بتواند محیط اطراف را درک کرده و برای انجام فعالیت‌های روزانه پیچیده‌تر آماده شود.

پیش از این تصور می‌شد "تالاموس" در مغز تنها همانند دریچه‌ای عمل میکند که اطلاعات جمع‌آوری شده توسط اعصاب بدن از آن به بخش "کورتکس" مغز هدایت می‌شوند و اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که

"تالاموس" نقش کنترلی نیز داشته و بر اطلاعات ورودی و خروجی مغز نظارت می‌کند. به گفته محققان: نتایج این مطالعه می‌تواند به درمان بیماری‌هایی مانند حواس پرتی که با میزان هوشیاری بیمار ارتباط دارند کمک کرده و همچنین به فهم این مطلب که انسان چگونه محیط اطراف خود را درک می‌کند، کمک کند.

تأثیر کم خوابی در کاهش تمرکز:

بر پایه تحقیقات کم خوابی نیز به اندازه بی خوابی موجب ایجاد اختلال در عملکرد مغز و تمرکز می‌شود. به گفته پژوهشگران میزان عملکرد و دقت افرادی که به مدت طولانی هر شب کمتر از 6 ساعت می‌خوابند همانند زمانی است که فرد به مدت 3 روز متوالی نخوابد. به گفته پژوهشگران خواب شبانه ناکافی تنها در کاهش خستگی موثر است و فرد برای بازتوانی عملکرد مغز خود نیاز دارد تا در هر شبانه روز به میزان کافی و متناسب با نیاز بدن خود بخوابد.

سرعت مغز انسان با سن ارتباط معکوس دارد:

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می دهد سرعت و عملکرد مغز انسان با رسیدن به سن سی و نه سالگی به اوج خود می رسد و پس از آن مغز به تدریج قدرت و سرعت خود را از دست می دهد. به گفته دانشمندان علت کاهش قدرت و سرعت مغز انسان پس از سن سی و نه سالگی این است که مغز به تدریج ماده مایلین را از دست می دهد.

این ماده اطراف سلول های مغز را در بر گرفته است و به سرعت انتقال پیام های الکتریکی بین سلول های عصبی مغز کمک می کند.

بنابراین با کاهش این ماده سرعت انتقال پیام های الکتریکی بین عصب های مغز نیز کاهش پیدا می کند. این نتایج پس از بررسی توانایی های حرکتی گروهی از افراد داوطلب در سنین بین بیست و سه تا هشتاد سال به دست آمده است.

دانشمندان امیدوارند این اکتشافات به حل مشکل کندی عملکرد مغز سالخوردگان کمک کند.

ارتباط میان تناسب اندام و عملکرد بهتر مغز:

امروزه بی حرکتی به عنوان یک عامل مهم برای سکتته و جنون در نظر گرفته شده است. این یافته ها برای اولین بار نشان داد افرادی که اندام مناسبی دارند، جریان خون را بهتر به مغز می فرستند. همچنین این یافته ها نشان داد که جریان خون به پیشرفت در عملکرد مغز کمک می کند.

محققان با مطالعه بر روی زنانی که روزانه ورزش می کردند و اندام متناسبی داشتند، دریافتند که این گروه در مقایسه با دیگران 5 درصد بیش از دیگران پاسخ های قلبی عروقی را در طول ورزش نشان می دهند و در آن هنگام میزان کربن دی اکسید در خون افزایش می یابد و این افراد با عملکرد بهتر مغز تا 10 درصد مواجه هستند.

کار با اینترنت، مغز را تقویت می کند:

تحقیقات نشان می دهد؛ استفاده از اینترنت به تقویت توان و قوای مغز حداقل در افراد میانسال یا مسن تر، کمک می کند.

به گفته پژوهشگران در فردی که کاربر اینترنت است با خواندن یک کتاب، قسمتهایی از مغز فعال میشوند. آنها دریافته اند که جستجو کردن در داخل شبکه وب مراکزی را در مرکز تحریک می کند که فرایندهای مهمی چون تصمیم گیری و استدلال کردن پیچیده را در کنترل دارند.

پژوهشگران می‌گویند؛ این امر می‌تواند حتی روی تغییرات فیزیولوژیکی مربوط به افزایش سن، تأثیر مثبت داشته باشد.

گفتنی است که این تغییرات باعث می‌شوند روند عملکرد مغز و کارایی آن کند شود. همزمان با پیر شدن مغز در آن تغییراتی چون تحلیل رفتن و یا کاهش فعالیت سلولی بروز می‌کند که این تغییرات بر عملکرد آن تأثیر می‌گذارد.

از مدتها پیش پژوهشگران توصیه می‌کنند که انجام کارهایی که مغز را فعال نگه میدارد مانند حل کردن جدول، این تأثیر منفی را به حداقل می‌رساند و با توجه به نتایج تحقیقات اخیر، کار با اینترنت نیز به فهرست فعالیتهای تقویت کننده مغز افزوده شد.

استرس زیاد بر حافظه و مهارتهای تفکر تأثیر می‌گذارد:

زندگی با استرس زیاد می‌تواند مانند سایر بخشهای بدن به مغز نیز آسیب برساند، مطالعات پیشین نشان دادند که هورمونهای استرس احتمال بیماری قلبی و سایر بیماریها را افزایش می‌دهد اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هورمونهای استرس ممکن است مغز را کوچک کند. به گفته محققان در حال حاضر استرس همه جایی شده و در زندگی روزانه ما پذیرفته شده است. مطالعات زیادی تأثیر منفی استرس را بر سلامت جسمی مانند فشار خون، بیماری قلبی و غیره نشان می‌دهند، اما برخی از آنها نیز به اثرات استرس بر سلامت روان اشاره دارند. در یک سری از مطالعات، محققان اثرات قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هورمونهای

استرس را بر عملکرد مغز سالمندان، بزرگسالان جوان و کودکان بررسی کردند. این مطالعه به وضوح اثرات منفی استرس طولانی مدت را نشان می دهد و روشن می سازد که عملکرد مغز برخی سالمندان ضعیف تر از سایرین است.

چه بخوریم تا تمرکز فکری بهتری داشته باشیم:

1- سلول های عصبی ما نیاز قطعی به مقادیر کافی از ویتامین B2 دارند. اگر بدن ما مقداری مناسب از این ویتامین را دریافت نکند، توانایی مان برای تمرکز کردن روی موضوعی خاص کاهش می یابد و حافظه ما نیز ممکن است اثر سوء بپذیرد. غذاهای مناسب برای تأمین ویتامین B2 شامل مرغ، بادام، اسفناج، شیر و لبنیات و مخمر آب جواست.

2- مغز خود را از اثر رادیکال های آزاد حفظ کنید. رادیکال های آزاد نوعی از اکسیژن واکنش یافته اند که به سلول های بدن آسیب وارد می کنند و هر بار که تنفس می کنیم در بدن ما تولید می شوند و از عوامل زوال حافظه اند. موادی به عنوان ضد رادیکال های آزاد (آنتی اکسیدان ها) وجود دارند که شامل ویتامین های A، C، E و عناصر مس، سلنیم و رودی اند. این مواد همراه با غذایی که می خوریم جذب می شوند و اثر آسیب رساننده ی رادیکال های آزاد را خنثی می کنند.

3- مقادیر زیاد آلومینیم در غذای ما از علل احتمالی بیماری فراموشی زودرس است که یکی از علائم مشخص آن از بین رفتن شدید حافظه است. هر چند این فرضیه کاملاً اثبات نشده است، سعی کنید تا جایی که ممکن است همراه با غذای خود کم ترین میزان آلومینیم را مصرف کنید. قدم اول آن است که در

آشپزخانه از هیچ یک از ظروف (ماهی تابه ها، قوری ها و ...) که از آلومینیم ساخته شده استفاده نکنید، به خصوص آن که غذاهای اسیدی می توانند آلومینیم این ظروف را آزاد کنند.

4- عنصر آهن برای ساخت سلول های خونی نقش اول را دارد. اگر کمبود آن وجود داشته باشد می تواند علایمی از قبیل بی تفاوتی، بی حوصلگی و خستگی ایجاد کند و در نتیجه روی توانایی شما برای تمرکز کردن اثر بگذارد. بنابراین برای اینکه حافظه خود را قوی و خوب نگه دارید باید اطمینان حاصل کنید که مقادیر کافی آهن به همراه غذای خود مصرف می کنید. بدن به خوبی آهن غذاهایی شامل محصولات گوشتی را جذب می کند. سبزی ها و غلات آهن زیادی دارند.

5- غذاهایی که آهن کافی دارند بهتر است با غذاهای دیگری که مانند قهوه مصرف نشوند. این مواد باعث کاهش جذب آهن می شوند، ماده ای که برای توانایی مغز بسیار مهم است.

6- ویتامین E جلوی تصلب شرایین را می گیرد. تصلب شرایین مانع کارکرد خوب مغز می شود. به خصوص بعد از 30 سالگی هر فردی باید اطمینان یابد که به مقدار کافی ویتامین E دریافت می کند. فندق، گردو، بادام و تخم کتان مقدار زیادی ویتامین E دارند وقتی ویتامین E مصرف می کنید، مقداری چربی نیز همراه آن میل کنید، چرا که بدن تنها در صورت بودن چربی همراه با ویتامین E، می تواند آن را جذب کند.

7- الکل به سلول های عصبی آسیب می رساند. همگان امروزه این را می دانند هر بار که فردی الکل مصرف می کند هزاران سلول عصبی می میرند و هیچگاه جایگزین نمی شوند. پس برای این که به مغز خود صدمه نزنید و جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرید، نباید الکل مصرف کنید.

8- رژیم غذایی شما باید مقدار بیشتری از سبوس گندم داشته باشد. گندم حاوی مقادیر زیادی ویتامین B6 است. این ویتامین در تشکیل موادی شرکت دارد که نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی ایفا می کنند، اگر بدن شما کمبود ویتامین B6 داشته باشد در سیستم عصبی تان عدم تعادل حاصل می شود که نتیجه ی آن کاهش قدرت مغز و از بین رفتن قدرت تمرکز است.

9- مشکلاتی مانند: بی حالی، بی حسی، بی حوصلگی، فقدان تمرکز، خلق افسرده و ضعف حافظه ممکن است علایمی از کارکرد ضعیف غده ی تیروئید باشند که از علل شایع آن کمبود ید در رژیم غذایی است. پس حداقل 2 بار در هفته ماهی آب شور مصرف کنید تا مطمئن شوید مقادیر کافی ید برای کارکرد خوب مغز دارید.

10- ماهی آب شور دارای اسید چرب امگا 3 است. این مواد مانع رسوب چربی در رگ های شما می شود. پس مصرف منظم ماهی آب شور می تواند باعث رسیدن خون مناسب به مغز و عملکرد خوب آن شود.

11- اگر احساس می کنید که به آرامش رسیدن کمی برایتان مشکل است، به این علت است که مغز شما خوب کار نمی کند. به بیان دیگر، حافظه ماهرزگاهی احتیاج به استراحت دارد تا دوباره با سرعت کار کند. بادام زمینی که دهنده ی باعث آرامش اعصاب و کاهش استرس می شود.

12- میوه های مغزدار، مقادیر بالایی از ویتامین های گروه B را در خود دارند که به تقویت حافظه کمک می کند. به خصوص فندق، حاوی ویتامین های گروه B به مقدار زیاد است. پس برای بهتر شدن کارایی مغز خود از این مواد بیش تر استفاده کنید.

13- برای جلوگیری از زوال حافظه بهتر است مصرف جگر، مغز، دل و قلوه، قارچ وحشی که معمولاً دارای مس اند، را محدود کنید اگر مس به طور مرتب و به مقدار زیاد وارد بدن شما شود، می تواند به مغز آسیب برساند.

14- به مقدار کافی مایعات بنوشید. بدن ما هر روز نیاز به 1/5 لیتر آب دارد تا کارهایش را به خوبی انجام دهد. اگر فراموش کنیم که به مقدار کافی آب بنوشیم، حافظه مانیز به طور بدی متاثر می شود. بهترین روش این است که تمام آبی را که می خواهید در طول روز بنوشید، هنگام صبح آماده کنید و هر از گاهی یک لیوان بنوشید.

15- نان کاملاً سبوس دار، نخود، لوبیا، عدس و میوههای مغزدار (فندق، گردو، بادام) غذاهایی اند که کارایی حافظه را بسیار بالا می برند. این مواد باعث می شوند که سلول های عصبی از اثرات منفی رادیکال های آزاد که با هر تنفس وارد بدن ما می شوند، مصون بمانند.

16- سبزی ها، باید سردسته ی غذاهایی باشند که ما می خواهیم برای افزایش قدرت مغز و حافظه ی خود مصرف کنیم. سبزی ها و غذاهای گیاهی به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند و سلول های عصبی ما را از آسیب حفظ می نمایند.

17- ویتامین B1 برای عملکرد مغز ما بسیار حیاتی و ضروری است، چرا که برای تشکیل گلوکز مورد نیاز مغز لازم است. اگر بدن دچار کمبود B1 شود، نتیجه ی آن از بین رفتن حافظه و بی تفاوتی و بی میلی است.

18- ذخایر B1 بدن ما باید هر روز تجدید شوند، چرا که بدن نمی تواند مقدار کافی از این ویتامین را برای عملکرد خوب مغز ذخیره کند. محصولات دارای سبوس کامل و مخمر آب جو به طور خاص غنی از B1 اند، اما گوشت هم مقادیر زیادی از این ماده دارد.

19- لیستین، ماده ای که متعلق به گروهی از چربی هاست، از مواد مهم مغز ما محسوب می شود. غالباً به لیستین غذای مغز می گویند. لیستین به طور عمده در زرده ی تخم مرغ، هویچ و میوه های ریشه ای دیگر و حبوبات (نخود، لوبیاو...) وجود دارد.

20- تخم آفتابگردان نیز لیستین فراوان دارد. تخم آفتابگردان حاوی مقادیر زیادی ویتامین های گروه B و ویتامین E نیز هستند که از این طریق قدرت مغز را بالا می برند. منیزیم که درمان خوبی برای استرس نیز به شمار می آید، به مقادیر زیاد در دانه های تخم آفتاب گردان وجود دارد.

21 - عنصر کمیاب سلنیم نیز می تواند جلوی از بین رفتن حافظه را بگیرد. سلنیم در واقع از عناصر سازنده ی ماده ای در بدن است که نوعی آنتی اکسیدان بوده، جلوی آسیب سلولی را می گیرد. ماهی، گوشت قرمز، حبوبات و غلات برشته شده حاوی مقادیر بالای سلنیم اند.

22- درست مثل سلنیم، عنصر کمیاب روی نیز تصور می شود یک آنتی اکسیدان باشد که احتمالاً جلوی از بین رفتن حافظه را می گیرد. در کنار این موضوع، این عنصر عملکردهای دیگری نیز در بدن دارد. مواد غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، شیر، لبنیات و غلات دارای سبوس کامل اند. بدن، روی موجود در محصولات حیوانی را بهتر از آن چه در سبزی ها و گیاهان وجود دارد، مصرف و جذب می کند.

23- کمبود وزن می تواند اثر منفی روی عملکرد مغز بگذارد، به طوری که عدم تمرکز غالباً نتیجه ی آن است، به خصوص اگر بیش از 20٪ دچار کمبود وزن باشیم. اگر زیاد لاغر هستید و دوست دارید خیلی لاغر بمانید، بهتر است به خاطر عملکرد مغز خود در این امر تجدید نظر کنید.

24- وزن خیلی زیاد نیز روی عملکرد مغز اثر دارد. وزن بالا از علل رسوب چربی و انسداد رگ ها به شمار می آید و بدین ترتیب دیر یا زود مغز از کاهش جریان خون آسیب می بیند. در برخی موارد، تصلب شرایین ممکن است حتی به سکتة منجر شود.

عملکرد مغز در زنان و مردان:

مغز مردان و زنان، شباهت های زیادی به هم دارد، اما قدر مسلم این است که از لحاظ اندازه ، ساختار و حساسیت ، به هم شبیه نیستند. در مجموع، مغز یک زن، مثل بدنش، ده تا پانزده درصد کوچکتر است از مغز یک مرد؛ ولی با این وجود، تراکم رشته های عصبی در نواحی ای از مغز که صرف مسائل شناختی (مثل زبان) می شود ، بیشتر است.

طبق تحقیق محققان، در اینجا به ذکر مهمترین راه هایی می پردازیم:

که نشان میدهد مغز خانم ها با آقایان فرق دارد:

1- خانم ها بیشتر از مغزشان استفاده می کنند:

هرکاری که زن ها انجام می دهند، حتی اگر فقط تکان دادن انگشتشان هم باشد، سبب می شود که فعالیت های رشته های عصبی در کل مغز تقسیم شود. وقتی مردی مغزش را به کار می اندازد، سلول های عصبی در نقاط ویژه ای از مغز حرکت می کنند.

یک دلیل ممکن، این است که مجموعه به هم پیوسته سلول های عصبی به صورت پلی از فیبرها تا مرکز مغز ادامه دارد، در زنان از ضخامت بیشتری برخوردار است که خود این، باعث می شود که ارتباط بیشتری بین نیمه احساسی و شهودی (راست) و نیمه حقیقت گرا و عقلانی (چپ) مغز برقرار شود. در نتیجه، ذهن خانم ها ارتباطی را با سایر قسمت های بدن ایجاد می کند که ذهن مردان قادر به این کار نیستند.

2- مغز خانم ها سریع تر به احساسات پاسخ می دهد:

زن و مرد به یک شکل به احساسات، خصوصاً غم پاسخ نمی دهد. باید گفت که این احساسات، سلول ها را در مناطقی از مغز، فعال می کند که آن سلول ها در زنان به مراتب هشت بار بزرگ ترند تا مردان. مغز زنان همچنین ممکن است با دقت بیشتری احساسات دیگران را بفهمد.

3- زنان می توانند با صحبت کردن، خود را خالی کنند:

دخترها عموماً هم حرف زدن را زودتر شروع می کنند و هم سریع تر می خوانند. محققان می گویند: دلیلش ممکن است این باشد که وقتی خانم ها مشغول خواندن چیزی هستند، مناطق عصبی ای که در دو نیمکره

مغزشان قرار گرفته است، فعال می شود، اما بر عکس، آقایان فقط از نواحی عصبی نیمکره چپ استفاده می کنند. زنان بزرگسال، همچنین بیشتر مایلند تا مهارت‌های کلامی داشته باشند. در آزمون‌ها، زنان معمولاً به لغاتی بیشتر فکرمی کنند که با یک حرف متشابه شروع شود و مترادف‌های بیشتری را برای لغات می شناسند و می نویسند و خیلی سریعتر از مردان، اسم رنگها یا اشکال را پیدا می کنند. شاید مهمتر از همه، این باشد که خانم‌ها در فرآیند به کارگیری زبان از دو نیمکره مغزشان استفاده می کنند، همین امر به زنهایی که سخته مغزی کرده اند یا ضربه مغزی شده اند، کمک می کند راحت تر بهبود یابند و اگر قسمتی از مغزشان هم آسیب ببینند، آسیب دیدگی آنها شدید نخواهد بود.

4- زنان در پیدا کردن جهت، به گونه ای متفاوت از مردان عمل می کنند:

در طول جاده، زنان به چیزهایی که می بینند، بیشتر توجه می کنند، بخصوص به علائمی مثل تابلوی فروشگاه یا کافه ای که گوشه جاده باشد یا کلیسایی که طرف دیگر فضایی باز قرار گرفته است. وقتی زنان می خواهند از همان راهی که رفتن برگردند یا به کسی آدرسی بدهند، به آن علائم، اطمینان می کنند، در حالی که مردان فقط درحاشیه، مسیر و فاصله را می سنجند.

5- حافظه زن‌ها تیزتر و دقیق‌تر است:

زنان در هر سنی که باشند، حافظه شان نسبت به مردان، آماده تر و دقیق تر است. زنان در مقایسه با مردان، توانایی بیشتری برای ربط دادن اسامی با چهره هایشان دارند و همچنین در به یاد آوردن لیست‌ها حافظه بهتری دارند.

اتفاقاتی که مردم خوب آنها را به یاد می آورند، اغلب جزو آن دسته حوادثی هستند که در ما احساساتی به وجود آورده اند و به خاطر اینکه زنان، از نیمکره راست مغزشان که محل فرآیند احساسات است، بیشتر استفاده می کنند، آنگونه حوادث را به خاطر می آورند.

ذهن مردها سریع تر از ذهن زن ها کوچک و جمع می شود. علائم این پیامد را می توان اینگونه بیان کرد: کندی حافظه، توانایی کمتر برای دقت کردن، حالت افسردگی و نهایتاً زود رنجی شدید. هرچه مردان، پیرتر می شوند، بد اخلاق تر و زودرنج تر می شوند و دلیلش هم فقط به خاطر ذهنشان است.

چاقی در مردان سبب کاهش عملکرد مغزی آنان می شود:

چاقی گاه سبب کاهش عملکرد مغزی در مردان می شود. به گفته پژوهشگران نتایج آزمون های عملکرد مغزی در مردان چاق به مراتب ضعیف تر از مردان با وزن طبیعی است. نتایج بررسی ها حاکیست، میانگین نمرات آزمون های عملکرد مغزی در مردان چاق با شاخص توده بدنی بیش از 30، حدود 23 درصد کمتر از مردان با وزن طبیعی است بطوریکه رژیم های غذایی ناسالم که سبب افزایش وزن و چاقی در مردان می شود، گاه ممکن است به عروق خون رسان مغز آسیب وارد کنند گفتنی است، پیش از این نیز ارتباط چاقی و افزایش خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی، سکتة مغزی و سرطانها مشخص شده است.

نتیجه گیری:

باتوجه به عملکرد حساس مغز باید به آن توجه ویژه و خاص داشت و کارهایی که لازم است تا این عملکرد و توانایی را هر چه بهتر و بیشتر بالا برد انجام داد مانند: تغذیه سالم، تفکرکردن، خواب کافی و... و از عواملی که باعث از دست رفتن تمرکز و ناتوانی عملکرد مغز در انجام فعالیت های مربوط به خودمی شود پیشگیری کرد تا با این برنامه ریزی بتوان استفاده های مفیدتری در زمینه های مختلف علمی، پژوهشی، هنری و... از مغز داشت و بتوان زندگی سالم و شادی را برای خود رقم زد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

