

## مغز زنانه

چرا زن و مرد با هم تفاوت دارند؟

فهرست مطالب

۱	مغز زنانه
۱	چرا زن و مرد با هم تفاوت دارند؟
۳	مقدمه
۵	بخش ۱
۵	مغز نوزاد دختر
۷	بخش ۲
۷	مغز دختر نوجوان
۱۱	بخش ۳
۱۱	مغز زنانه در عشق و اعتماد
۱۳	بخش ۴
۱۳	مغز زن عاشق
۱۵	بخش ۵
۱۵	مغز زنانه و رابطه جنسی
۱۷	بخش ۶
۱۷	مغز مادرانه
۲۰	بخش ۷
۲۰	مغز زنانه و هیجانات و احساسات
۲۳	بخش ۸
۲۳	مغز زن میانسال
۲۴	کلام آخر

کتاب هایی که برای هفته دوم کمپین کتاب خوانی انتخاب کرده ام «مغز زنانه» و «مغز مردانه» است. این دو کتاب درباره تفاوت های مردان و زنان به خاطر تفاوت مغزی و هورمونی آنها توضیح می دهد. به نظرم خواندن این دو کتاب برای هر مرد و زنی ضروری است. اکثر کتاب هایی که درباره ویژگی های زنان و مردان نوشته شده به نوعی مطالب این کتاب را توضیح می دهند با این تفاوت که بر اساس تحقیقات و پژوهش ها، این کتاب به بسیاری از سؤالات درباره علل تفاوت های زن و مرد پاسخ دقیق و روشنی می دهد.

ساختار کتاب علمی است و اکثر افراد حوصله خواندن کامل آن را ندارند به همین دلیل سعی کردم فقط مطالب کاربردی کتاب را به زبان ساده برای شما خلاصه کنم. نویسنده این کتاب خانم دکتر لوان بریزندین نتایج بیش از ۲۵ سال پژوهش خود روی تفاوت های مغز زنان و مردان و اثرات آن بر رفتارها و ویژگی های آن ها را در دو کتاب ارزشمند خود با عنوان مغز زنانه FEMALE BRAIN و مغز مردانه MALE BRAIN منتشر کرده که خلاصه این دو کتاب را در دو هفته متوالی خواهیم خواند.

## مقدمه

۱. فقط یک درصد از ژن های زن و مرد با هم متفاوتند اما همین یک درصد بر تک تک سلول های بدن آنها تأثیر می گذارد.

۲. مغز زن ها و مردها با هم فرق دارد. مغز مردها حدود ۹ درصد بزرگتر از زن هاست اما تعداد سلول های آن ها با هم برابر است و مغز زن ها فشرده تر است.
۳. مغز زنان در دوران قاعدگی هر روز کمی تغییری می کند. بعضی از قسمت های مغز زن در طول یک دوره عادت ماهیانه حدود ۲۵ درصد تغییر می کند. به همین دلیل است که احساسات و خلق و خوی بسیاری از زن ها در طول دوره قاعدگی نوسانات زیادی دارد.
۴. تغییرات مغز زن از ۳ ماهگی شروع و تا پس از یائسگی ادامه پیدا می کند. بر خلاف آن مغز مردها پس از بلوغ تقریباً ثابت و بدون تغییر باقی می ماند.
۵. ساختار شیمیایی مغز زنان طوری است که کوچکترین جزئیات خاطرات دور را به یاد می آورند در حالی که مردان به سختی می توانند کلیات یک خاطره را به یاد آورند.
۶. تعداد سلول های مراکز مغزی مخصوص زبان و شنیدن در زن ها ۱۱ درصد بیشتر از مردهاست.
۷. بخش حافظه، احساسات و صحبت کردن مغز زنان بزرگتر از مردان است به همین دلیل، زنان در به یاد آوردن جزئیات مسایل عاطفی و در ابراز احساسات قوی تر از مردان هستند.
۸. بخش مربوط به میل جنسی در مغز مردان دو و نیم برابر بزرگتر از زنان است.
۹. بخش مربوط به پرخاشگری مغز مردان بزرگتر از زنان است.
۱۰. بین مغز زنان و مردان تفاوتی از نظر استعداد یادگیری ریاضیات و فنون وجود ندارد اما به دلیل تغییرات هورمونی زنان در دوران بلوغ اولویت های آن ها در زندگی تغییر می کند. از نوجوانی به بعد برای زنان مسایل ارتباطی و عاطفی اهمیت بیشتری نسبت به مسایل فنی و علمی پیدا می کند.
۱۱. مغز زنان توانایی بیشتری در خواندن چهره ها، لحن کلام و تشخیص هیجانات دارد.

## بخش ۱

### مغز نوزاد دختر

۱۲. مغز نوزاد دختر و پسر از بدو تولد با هم فرق دارد. پس بسیاری از تفاوت های دختر و پسر در دوران کودکی به خاطر شرایط محیطی، تربیتی و اجتماعی نیست بلکه به خاطر تفاوت های فیزیولوژیک آن هاست (البته شرایط محیطی هم بر رفتار دختر و پسر اثرگذار است اما میزان اثرگذاری آن نسبت به اثرات فیزیولوژیک کمتر است).

۱۳. نوزاد دختر در خواندن چهره ها توانا تر از نوزاد پسر است. دختر بچه ها بیش از پسر بچه ها به چهره های اطرافیان نگاه می کنند. پسر بچه ها بیشتر دوست دارند به اشیای متحرک توجه کنند.

۱۴. در سه ماهگی مهارت دختر بچه ها در ارتباط چشمی ۴ برابر بیش از پسران هم سن و سالشان است.

۱۵. دختر بچه ها بیش از پسر بچه ها نیاز دارند که واکنش درستی پس از نگاه کردن به دیگران دریافت کنند. واکنش اطرافیان به نگاه های دختر بچه به او این پیام را می دهد که فرد دوست داشتنی و ارزشمندی هست یا نه. به همین دلیل دختر بچه ها حساس تر از پسر بچه ها هستند و به نوع نگاه شما اهمیت بیشتری می دهند. نوع نگاه شما به یک دختر بچه این پیام را به او می دهد که کار درستی انجام داده است یا نه (ممکن است بی توجهی شما باعث شود دختر بچه احساس کند که کار اشتباهی انجام داده است در صورتی که ممکن است حواس شما جای دیگری باشد اما کودک برداشت دیگری از نگاه شما می کند).

۱۶. جالب این است که همین اتفاق در زنان جوانی که جذب مردان خودشیفته یا بی احساس می شوند هم رخ می دهد. آن ها به اشتباه فکر می کنند اگر درست رفتار کنند واکنش مناسبی از طرف مقابل خود می گیرند و اشتباه از آنان است که از طرف مقابلشان توجهی دریافت نمی کنند!

۱۷. دختر بچه ها برای دریافت و دیدن رضایت مادرشان ۱۲ برابر بیش از پسر بچه ها به چهره مادرشان نگاه می کنند!

۱۸. پسر بچه ها به دلیل فعال بودن هورمون های مردانه بیش از دختر بچه ها برای بررسی محیط برانگیخته می شوند و به چیزهایی که منع شده اند دست می زنند. به همین دلیل است که همه می گویند پسر بچه ها شیطان ترند!

۱۹. دختر بچه ها توانایی بیشتری در شنیدن و درک حالات مختلف صدا دارند. به همین دلیل یک جمله پدر، تأثیر متفاوتی در دختر و پسرش خواهد داشت.

۲۰. دختر بچه ها توانایی بیشتری در درک احساسات طرف مقابل دارند.  
۲۱. دختر بچه ها برای تقویت اعتماد به نفس شان بیش از پسر بچه ها به توجه و شنیده شدن نیاز دارند.

۲۲. استرس مادر در دوران بارداری اثر منفی بیشتری بر جنین دختر می گذارد تا جنین پسر.

۲۳. دختر بچه ها در بازی های خود بیشتر به برقراری ارتباط، مصالحه و دوری از تعارض و مشکل گرایش دارند. اما پسر بچه ها در بازی های خود بیشتر قلدری می کنند. به همین دلیل دخترها کمتر تمایل دارند با پسرها بازی کنند.

۲۴. دختر بچه ها ۲۰ برابر بیش از پسر بچه ها نوبت را رعایت می کنند.

## بخش ۲

### مغز دختر نوجوان

۲۵. تغییرات هورمونی در مغز دختر نوجوان باعث می شود که نسبت به  
ظاهرش حساسیت زیادی داشته باشد.
۲۶. در دوران بلوغ، فلسفه وجودی دختر از نظر زیست شناختی این است  
که از نظر جنسی جذاب باشد و این مسأله ارتباط چندانی به الگوهای اطراف  
و محیط ندارد. دلیل آن هم تغییرات هورمونی است که باعث می شود نظر  
جنس مخالف برایش مهم باشد.
۲۷. در دوران بلوغ هورمون های زنانه در مغز دختر نوجوان فوران می کند  
و در طول عادت ماهیانه روز به روز و هفته به هفته تغییر می کند. این  
مسأله باعث می شود که دختر نوجوان نسبت به تأیید و عدم تأیید و  
واکنش های هیجانی حساس تر از قبل شود.
۲۸. از دوران نوجوانی به بعد توانایی درک ظرافت های هیجانی دختران  
بیشتر از قبل و بسیار بیشتر از مردان می شود.
۲۹. هورمون های زنانه بر هیجان ها، میزان یادگیری و حافظه او اثر می گذارد.  
در برخی از روزهای ماه زنان حافظه بهتری نسبت به روزهای دیگر دارند  
(معمولاً روز های ۱۰ تا ۱۴ عادت ماهیانه)
۳۰. در دو هفته اول عادت ماهیانه به دلیل ترشح بیشتر استروژن، زنان  
علاقه بیشتری به روابط اجتماعی پیدا می کنند و در دو هفته دوم به دلیل  
ترشح بیشتر پروژسترون تحریک پذیرتر می شوند و تمایل بیشتری به  
تنهایی نشان می دهند (اتفاقاتی که باعث تعجب پدران آن ها می شود).
۳۱. اعتماد به نفس یک دختر نوجوان ممکن است در یک هفته زیاد و در هفته  
ای دیگر کم باشد.

۳۲. به دلیل بالا بودن هورمون های زنانه، دختران نوجوان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از پسران همسالشان، صحبت می کنند و سرعت حرف زدن آن ها بالاتر از پسران است.

۳۳. دلیل اینکه دخترها بیشتر حرف می زنند و بیشتر غیبت می کنند این است که آنها می خواهند با حرف زدن و رد و بدل کردن شایعات و اسرار، با دختران هم سن و سالشان پیوندهای اجتماعی ایجاد کنند و تشکیل گروه دهند. ارتباطات، اولویت اول دختر نوجوان است.

۳۴. برعکس آن، مردان چندان اهمیتی به ارتباط نمی دهند و همین مسأله باعث حیرت دختران و زنان جوان می شود. وقتی آن ها می خواهند با شوهرشان صحبت کنند متوجه می شوند که مدام شوهر سکوت می کند و در بهترین شرایط او می تواند شنونده خوبی باشد اما نمی توان از او انتظار داشت که پر حرفی کند. این مسأله یکی از شایع ترین مشکلات بین زوج هاست که ریشه آن تفاوت در هورمون های مردانه و زنانه و پیامد آن، ویژگی های اجتماعی متفاوت این دو جنس است.

۳۵. هورمون های مردانه که در دوران بلوغ در پسرها افزایش پیدا می کند میل به حرف زدن و اجتماعی بودن آن ها را کاهش می دهد به همین دلیل است که پسران نوجوان دوست ندارند به مهمانی بروند و بیشتر می خواهند در اتاقشان تنها باشند.

۳۶. مغز زنان در تلاش است که به هر نحو ممکن روابط خود را حفظ کند و به همین دلیل است که اکثر مراجعان مراکز مشاوره برای حل مشکلات زندگی مشترک، زنان هستند چون معمولاً آن ها برای حل مشکلات ارتباطی خود پیش قدم می شوند.

۳۷. زنان معمولاً از تعارض و طرد شدن اجتناب می کنند ولی مردان اغلب از رقابت و تعارض بین فردی استقبال می کنند.

۳۸. عزت نفس زن ها تا حدی وابسته به توانایی آن ها در حفظ روابط نزدیک با دیگران است اما عزت نفس مردان بیشتر حاصل توانایی آن ها در حفظ استقلال شان است.



۳۹. در دوران بلوغ، سیستم خواب دختران نوجوان تغییر می کند. آن ها معمولاً کمی پر خواب تر می شود و تمایل دارند دیرتر بخوابند و دیرتر بیدار شوند.

۴۰. ساعت خواب دخترهای نوجوان حدوداً یک ساعت زودتر از پسران نوجوان است.

۴۱. دو هفته اول قاعدگی مغز زنان کمی تیزتر و ذهن و حافظه آن ها قوی تر می شود و بهتر کار می کند.

۴۲. در هفته سوم قاعدگی، مغز آرام تر شده و در هفته چهارم تحریک پذیرتر می شود و تمرکز کمتری دارد.

۴۳. در روزهای پایانی قاعدگی (قبل از شروع قاعدگی جدید) مغز دچار اندوه، فشار و تحریک پذیری می شود. در این مرحله بسیاری از زن ها می گویند خیلی راحت به گریه می افتند و اغلب احساس کسلی، ناراحتی و پرخاشگری، منفی نگری و ناامیدی دارند.

۴۴. زنان بزرگسال کم کم خودشان را با این چرخه نوسان احساسی تطبیق می دهند اما دختران نوجوان هنوز تطابق لازم را پیدا نکرده اند و ممکن است نتوانند با آن به خوبی کنار بیایند.

۴۵. در برخی از زنان این نوسانات هورمونی آنقدر شدید است که در دو هفته دوم قاعدگی دچار افسردگی شدید (سندرم افسردگی پیش از قاعدگی) می شوند. هورمون درمانی برای متعادل کردن میزان هورمون های زنانه می تواند این مشکل را در برخی از زنان درمان کند.

۴۶. برخی از دختران نوجوان به دلیل کم تجربگی، در هفته سوم و چهارم قاعدگی خود در صورتی که تحت فشار باشند ممکن است دست به رفتارهای خارج از کنترل مثل پرخوری شدید یا مصرف مواد مخدر بزنند.

۴۷. اگر فرزند نوجوان دارید باید بسیاری از رفتارهای نادرست او را نادیده بگیرید و آرامش خود را حفظ کنید. درست است که آن ها گاهی کنترل کمی بر رفتار خود دارند (به خصوص در دو هفته دوم قاعدگی) اما شما باید بر خودتان مسلط باشید.

۴۸. هورمون تستسترون باعث ایجاد میل جنسی می شود و میزان آن در مردها ۱۰ برابر بیش از زن هاست به همین دلیل است که مردها تمایل بیشتری به رابطه جنسی دارند.

دکتر محمد بهشتیان

### بخش ۳

## مغز زنانه در عشق و اعتماد

۴۹. تقریباً تمام زنان دنیا از تمامی فرهنگ‌ها به مردانی با امکانات مالی و جایگاه اجتماعی بالاتر جذب می‌شوند. نکته جالب این است که این مسأله ارتباطی به تمکن مالی زن‌ها ندارد، حتی زن‌هایی که خودشان تمکن مالی دارند باز هم اولویت اول برای آن‌ها جایگاه اجتماعی و امکانات مالی است.
۵۰. همین تحقیق نشان می‌دهد زن‌ها به دنبال مردهایی هستند که به طور متوسط حداقل ۱۰ سانت از آن‌ها بلندتر و سه سال و نیم بزرگتر باشند.
۵۱. مردهای تمامی فرهنگ‌ها جذب زنانی می‌شوند که از نظر جسمی جذاب‌تر و بین ۲۰ تا ۴۰ ساله باشند. معمولاً مردان زنانی با پوست شفاف، چشمانی روشن، لب‌های برجسته و اندام باریک را ترجیح می‌دهند.
۵۲. تحقیقات نشان داده است که زن‌هایی که اندازه کمرشان نسبت به اندازه دور باسن شان یک سوم باشد در مقایسه با زن‌هایی که این نسبت در آن‌ها بیشتر است استروژن بیشتری دارند و راحت‌تر بارداری می‌شوند. علاقه مردان به باسن بزرگ می‌تواند ریشه تکاملی داشته باشد.
۵۳. زنان تمامی فرهنگ‌ها بر عکس مردان پس از آشنایی با مردی ابتدا میزان تعهد او را مورد بررسی قرار می‌دهند.
۵۴. زنان راحت‌تر از مردان ابراز محبت واقعی و غیر واقعی را تشخیص می‌دهند.
۵۵. معمولاً مغز زنان مانع از این می‌شود که رفتارهای جنسی کاملاً هیجانی داشته باشند و به همین دلیل آن‌ها معمولاً خیلی دیرتر از مردان به طرف مقابل خود ابراز عشق می‌کنند و مایل به برقراری رابطه جنسی می‌شوند.

۵۶. در ارتباطات عاطفی بخش های دیداری مغز مردان فعال تر است به همین دلیل است که برای مردان عشق در یک نگاه معمولاً راحت تر رخ می دهد.

۵۷. وقتی فردی عاشق می شود (زن یا مرد) مسیرهای احتیاط و تفکر انتقادی مغزش خاموش می شود. به همین دلیل است که می گویند عاشق کور می شود و ایرادات معشوق را نمی بیند. این مسأله درباره زن ها بیشتر وجود دارد و آن ها بیشتر عیب های معشوقشان را نادیده می گیرند و شدت عشق زنان هم بیشتر از مردان است.

## بخش ۴

### مغز زن عاشق

۵۸. مدارهای مغزی که در عاشق شدن فعال می شود همان مدارهایی است که در اعتیاد به مواد مخدر، در زمان نیاز شدید به مواد فعال می شوند. اثر عشق در مغز، شبیه اثر مواد مخدر مثل شیشه و کوکائین و مورفین است.
۵۹. تحقیقات نشان می دهد تغییرات مغزی ناشی از عشق آتشین ۶ تا ۸ ماه ادامه پیدا می کند و پس از آن به مرور فروکش می کند پس تصور عشق جاودانه، رویایی بیش نیست.
۶۰. پس از گذشت ۶ ماه به مدارهای عشق کم کم فعالیت شان کمتر می شود و مدارهای تعلق خاطر به مرور در مغز فعال می شوند. این مدارها تحت تأثیر قضاوت درباره عملکرد فرد قرار دارند. به عبارت دیگر رفتارها و عملکرد فرد است که میزان علاقه مندی را تعیین می کند و خبری از عشق کور نیست.
۶۱. به همین دلیل است که اکیداً توصیه می شود تنها به دلیل این که عاشق کسی هستید با او ازدواج نکنید و مدت آشنایی قبل از ازدواج حداقل باید ۶ ماه باشد.
۶۲. وقتی که فردی از معشوقش دور می شود، مغز او حالت هایی شبیه درد جسمانی یا حالت افرادی که در حال ترک مواد هستند را تجربه می کند.
۶۳. رفتارهایی مثل بوسیدن، بغل کردن و رابطه جنسی می تواند باعث تشدید ترشح هورمون های عشق و اعتماد در مغز شود. پس بی دلیل نیست که والدین معمولاً به دخترانشان توصیه می کنند زود با جنس مخالف رابطه جسمی و جنسی برقرار نکنند. چون رابطه فیزیکی موجب ترشح ماده ای به نام اکسی توسین در مغز می شود و ترشح این ماده باعث می شود که دختر به فردی که او را بغل کرده اعتماد بیشتری کند.
۶۴. بیش از ۲۰ ثانیه بغل کردن باعث ترشح هورمون اکسی توسین (هورمون عشق و اعتماد) در مغز می شود و مدارهای اعتماد در مغز را ایجاد

می کند. پس اجازه ندهید کسی شما را بغل کند مگر اینکه قبل از آن تصمیم گرفته باشید به او اعتماد کنید! چون بعد از بغل کردن تمایل بیشتری دارید به آن شخص اعتماد کنید.

۶۵. مردها ۲ تا ۳ برابر بیش از زن ها به تماس جسمی و لمس کردن برای حفظ حس خوب و علاقه مندی در رابطه نیاز دارند.

۶۶. بعد از یک فشار روانی احتمال این که مردها عاشق شوند زیادتر است. مثلاً مردی ممکن است بعد از یک دعوای شدید عاشق اولین زنی که بعد از دعوا ببیند بشود. اما زن ها در شرایطی که تحت فشار روانی هستند به پیشنهادهای عاطفی و جنسی توجهی نمی کنند.

۶۷. تحقیقات نشان داده است ژنی وجود دارد که مسئول احتمال خیانت زنان و مردان است و مردانی که طول این ژن در آن ها بزرگتر است احتمال اینکه به همسر خود خیانت کنند بیشتر است. البته در حال حاضر به سادگی امکان بررسی این ژن وجود ندارد اما در آینده ممکن است با یک آزمایش ساده بتوان مشخص کرد همسر شما مردی وفادار است یا خیانت کار.

## بخش ۵

### مغز زنانه و رابطه جنسی

۶۸. زمانی هیجان جنسی زن فعال می شود که در آرامش باشد. اضطراب و ترس مهمترین دشمن هیجان جنسی زن است.
۶۹. زمان ارضا شدن و به ارگاسم رسیدن زنان به طور متوسط ۱۰ بار طولانی تر از مردان است.
۷۰. اگر قصد بچه دار شدن دارید بهتر است در رابطه جنسی ابتدا شوهرتان ارضا شود و بعد شما ارضا شوید.

### ارضا شدن (به ارگاسم رسیدن)

۷۱. آرامش و آسایش شرط لازم برای ارضای جنسی زنان است. حمام گرم، ماساژ پاها و رابطه جنسی در روزهای تعطیل می تواند کمک کننده باشد.
۷۲. اعتماد داشتن به طرف مقابل اهمیت زیادی در ارضای جنسی زنان دارد.
۷۳. یکی از دلایلی که باعث عدم ارضا جنسی زنان می شود این است که در حین رابطه نگران برداشت های شریک جنسی خود از رابطه و بدنشان هستند.
۷۴. میل جنسی زنان در مسافرت بیشتر می شود چون در مسافرت دغدغه های زندگی روزمره آنها کمتر است.
۷۵. زنان جذب مردان خوش هیكل تر می شوند و با مردان خوش هیكل سریع تر به ارضای جنسی می رسند. اما از طرفی مردان خوش هیكل بیش از سایر مردان خیانت می کنند. زن ها دوست دارند شریک زندگی آن ها هر دو ویژگی را با هم داشته باشد (خوش هیكل و قابل اعتماد) اما متأسفانه مادر طبیعت چنین مردانی کمتر می زاید!

۷۶. فرمون ماده بویایی است که در عرق مردان وجود دارد و زنان به خصوص در هفته دوم قاعدگی نسبت به آن بسیار حساس هستند و این بو برای آن‌ها تحریک کننده است.

۷۷. هورمون تستوسترون، هورمون جنسی و پرخاشگری است. مردها به طور متوسط ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از زن‌ها این هورمون را دارند و به همین دلیل مردان چندین برابر بیشتر از زنان به رابطه جنسی گرایش دارند.

۷۸. زن‌هایی که میزان تستوسترون بیشتری دارند عشوه‌گرنند و بیشتر به روابط جنسی گرایش دارند.

۷۹. دو هفته اول قاعدگی میزان تستوسترون زنان زیاد است و به همین دلیل تمایل جنسی آن‌ها بیشتر است.



## بخش ۶

### مغز مادرانه

این فصل به تغییرات مغز زن در دوران بارداری و مادر شدن می پردازد.

۸۰. بارداری مغز زن را برای همیشه تغییر می دهد.
۸۱. سر نوزاد حاوی موادی است که بوی آن مغز زن را تحریک می کند و باعث ترشح اکسی توسین (هورمون عشق) در مغز او می شود و تمایل بچه داشتن را تشدید می کند. به همین دلیل خانم هایی که نوزادی را بغل می کنند تمایل زیادی به بچه داشتن پیدا می کنند.
۸۲. مغز مادر طوری برنامه ریزی شده است که از جنین داخل شکمش مراقبت کند و به همین دلیل خانم ها در ماه های اولیه بارداری نسبت به بویها خیلی حساس می شوند تا هر چیزی را نخورند و همین مسأله باعث ایجاد حالت تهوع یا همان ویار در آن ها می شود.
۸۳. در ۴ ماه اول بارداری در مغز مادر هورمون پروژسترون ۱۰۰ برابر بیشتر ترشح می شود. این هورمون شبیه قرص والیوم اثر آرامش بخشی بر مغز مادر دارد و به همین دلیل مادر باردار در این دوران استرس اثر کمتری دارد.
۸۴. مغز زن باردار از ماه ششم تا پایان بارداری کوچک می شود و ۶ ماه پس از تولد نوزاد دوباره به حالت عادی بر می گردد.

### پس از تولد نوزاد

۸۵. بوی سر، پاهای نوزاد و شیری که از دهانش بیرون می آید در مغز مادر حک می شود و مادر می تواند بوی بچه خود را از بچه های دیگر تشخیص دهد. در عرض چند روز مادر به این بو و صدای گریه فرزندش وابسته می شود و مغز او حس مراقبتی شدیدی نسبت به او پیدا می کند. همین مسأله باعث می شود مادر نسبت به خطرهای اطراف بیش از اندازه

هشیار باشد. به همین دلیل مسائلی که شاید از نظر اطرافیان مهم نباشد برای مادر مهم می شود و بیش از اندازه نگران نوزادش می شود.

۸۶. مغز مادر در حالت هشیار قرار دارد و نسبت به صدای نوزادش بسیار حساس است و به همین دلیل نصف شب ها به سادگی صدای گریه نوزادش را می شنود و بیدار می شود.

۸۷. مادرها به طور متوسط در سال اول بعد از زایمان ۷۰۰ ساعت کمبود خواب دارند.

۸۸. تغذیه با شیر مادر وابستگی به نوزاد را چندین برابر بیشتر می کند. شیر دادن به نوزاد لذتی مثل کشیدن کوکائین و شاید بیشتر برای مادر دارد. در یک تحقیق موش های مادر را در موقعیتی قرار دادند که با فشار دادن میله ای کوکائین بردارند یا با فشار دادن میله ای دیگر بچه موشی دریافت کنند که بتوانند به او شیر بدهند و در کمال تعجب موش های مادر شیر دادن را به مصرف کوکائین ترجیح دادند.

۸۹. ارتباط و مراقبت از نوزاد باعث ترشح فراوان هورمون های لذت (دوپامین و اکسی توسین) در مغز مادر می شود و به همین دلیل او کمتر به رابطه جنسی تمایل دارد.

۹۰. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند نه تنها مواد مغذی را دریافت می کنند بلکه از طریق شیر مادر هورمون اکسی توسین (هورمون عشق) نیز در مغز آن ها آزاد می شود که این هورمون باعث آرامش و امنیت او می شود به همین دلیل است که اینقدر بر تغذیه با شیر مادر تأکید می شود.

## محیط ایده آل برای مادری کردن

۹۱. بهترین شرایط برای مغز مادر محیط قابل پیش بینی است. فراوانی امکانات برای مغز مادر اهمیت چندانی ندارد مهم تر از آن، دسترسی منظم و قابل پیش بینی نیازمندی هاست.

۹۲. فرزندان مادرانی که در محیط غیرقابل پیش بینی زندگی می کنند، ترسو و کم جرأت می شوند و به احتمال بیشتری در آینده علایم افسردگی خواهند داشت.

دکتر محمد بهشتیان

## بخش ۷

### مغز زنانه و هیجانات و احساسات

در این فصل به بررسی تفاوت های مغز زنان و مردان در تجربه هیجانات و احساسات می پردازیم. به نظرم این فصل مهمترین فصل این کتاب است و همه زوج ها حتماً باید مطالب این فصل را چندین بار بخوانند.

۹۳. مغز زنان، متخصص خواندن چهره، لحن صدا و ریزه کاری های هیجانی است. به همین دلیل است که مردها فکر می کنند زن ها ذهن خوان هستند در صورتی که آن ها فقط به ظرافت ها و ریزه کاری ها توجه دارند و بر اساس آن افکار طرف مقابل خود را تشخیص می دهند. همین توانایی باعث می شود که زن ها به سادگی علایم خیانت شوهرشان را تشخیص دهند.

۹۴. زن ها می توانند علایم جزئی غمگین بودن را در چهره دیگران تشخیص بدهند اما مردها فقط وقتی اشک طرف مقابل جاری می شود متوجه می شوند که اوضاع روبراه نیست! شاید به همین دلیل است که زن ها ۴ برابر بیشتر از مردها گریه می کنند. چون مغز زنانه متوجه شده که راه دیگری به جز گریه کردن برای فهماندن وجود مشکل به مردان وجود ندارد. وقتی زنی گریه می کند بسیاری از مردان به خاطر آنکه علایم غمگینی قبل از گریه را در چهره او متوجه نمی شوند تعجب می کنند.

۹۵. اختلال آسپرگر یکی از اختلالاتی است که در مردها شایع تر است. یکی از نشانه های این اختلال ناتوانی در تشخیص و درک هیجانات دیگران است. این افراد هیجانات شدید دیگران را هم نمی توانند تشخیص دهند و توانایی همدلی با دیگران را ندارند. برخی از مردان عادی علایم خفیف این اختلال را دارند و در درک و تشخیص هیجانات ضعیف هستند.

۹۶. هورمون های زنانه در دوران بلوغ باعث می شود دختران احساسات و درد جسمی دیگران را بیش از پسرها درک کنند. مناطقی از مغز که مسئول درک هیجانات است در زن ها بزرگ تر از مردان است.

۹۷. مغز زنان این توانایی را دارد که بر اساس کوچکترین نشانه ها سریعاً افکار، باورها و نیت های دیگران را ارزیابی کند.

۹۸. توانایی همدردی زن ها بیش از مردان است و دلیل آن هم توانایی غیر ارادی مغز آن ها در تجربه احساس طرف مقابل است. مثلاً اگر شما غمگین باشید یک خانم در مغز خود غم شما را حس می کند (درست مثل اینکه خودش غمگین باشد) و به همین دلیل به سادگی می تواند با شما همدردی کند اما مغز مردها چنین توانایی ندارد. به همین دلیل است که زنان راحت تر از مردان با دیدن فیلم ها و سریال ها به گریه می افتند چون راحت تر از مردان می توانند با قهرمان فیلم احساس همدردی کنند.

۹۹. نوزادان دختر یک روزه بیش از نوزادان پسر نسبت به گریه های نوزاد دیگر حساس هستند.

۱۰۰. ۴۰ درصد از مردها توانایی شناسایی علائم غمگینی در چهره فرد دیگر را دارند در صورتی که ۹۰ درصد زن ها این توانایی را دارند. پس اگر همسر شما متوجه غمگین بودن شما نشد خیلی تعجب نکنید.

۱۰۱. برای مردها روبه رو شدن با غم سخت است به همین دلیل نمی توانند غم دیگران را تحمل کنند و سعی می کنند خودشان را از آن موقعیت دور کنند. اما زن ها راحت تر می توانند با غم دیگران روبه رو شوند. دلیل این مسأله این است که مردها یاد گرفته اند با احساسات خود به تنهایی کنار بیایند.

## حافظه هیجانی

۱۰۲. همه می دانیم که زن ها حافظه قوی تری درباره اتفاقات ناگوار گذشته دارند و تمام جزئیات اتفاقات بد گذشته را به یاد می آورند. تحقیقات نشان

می دهد بخش هایی از مغز که خاطرات ناگوار را ثبت می کند در زن ها بزرگتر از مردان است. پس اگر شوهر شما فلان اتفاق دوران نامزدی تان را به یاد نمی آورد به این معنی نیست که شما برایش اهمیت ندارید، مغزش توانایی ثبت این خاطرات را ندارد!

۱۰۳. نکته جالب اینکه مغز مردها به خوبی می تواند خاطراتی که در آن خشم و تهدید وجود دارد را به یاد بیاورد و در این زمینه تفاوتی با زنان ندارند. مثلاً خاطره دعوی شدیدی که بین زن و شوهر رخ داده را هر دو به خوبی به یاد می آورند. اما خاطره ای که در آن زن از دست شوهرش ناراحت شده را مرد از یاد می برد! به همین دلیل است که برخی از خانم ها فکر می کنند شوهرشان کینه ای است چون بسیاری از خاطرات را به یاد نمی آورد اما خاطره ای که در آن عصبانی شده را کاملاً به یاد دارد!

۱۰۴. بخش پرخاشگری و خشم مغز مردان بزرگتر از زنان است به همین دلیل مردان راحت تر از زنان عصبانی می شوند. در زمان عصبانیت بخشی از مغز مردان که مسئول درگیری و پرخاشگری است فعال می شود اما در زنان بخش کلامی آن ها فعال می شود. به همین دلیل است که زنان در دعوا معمولاً خشم خود را با حرف های نیش دار و کنایه آمیز تخلیه می کنند و مردان رفتارهایی مثل پرت کردن اشیا و زد و خورد انجام می دهند.

۱۰۵. مغز زنان نسبت به تهدید و نگرانی زودتر و شدیدتر واکنش نشان می دهد به همین دلیل است که معمولاً زنان سریع تر از مردان مضطرب می شوند و زودتر تحت تاثیر اتفاقات ناگوار قرار می گیرند و به همین دلیل میزان افسردگی در زنان ۲ برابر مردان است.

تفاوت های مغزی زن و مرد در حوزه هیجان ها باعث ایجاد بسیاری از سوء تفاهات می شود و اگر زن و شوهر بدانند دلیل بسیاری از مشکلات آن ها همین تفاوت مغزی آن هاست و عمدی در کار نیست؛ شاید راحت تر بتوانند با آن تفاوت ها کنار بیایند.

## بخش ۸

### مغز زن میانسال

۱۰۶. مهمترین تغییری که در زن میانسال رخ می دهد کاهش هورمون های زنانه است. زنان یائسه حدود ۶۰ درصد کمتر از زنان جوان هورمون زنانه دارند.
۱۰۷. از طرف دیگر در دوران میانسالی به دلیل قطع عادت ماهیانه خبری هم از نوسانات هورمونی نیست. به همین دلیل نوسانات خلقی زنان میانسال کمتر است. آن ها دیگر به راحتی در زمان های خاصی از ماه برانگیخته نمی شوند و نوسانات خلقی آن ها کمتر می شود.
۱۰۸. در این دوران زنان کمتر نگران راضی کردن دیگران هستند. همین مسأله شاید باعث تعجب شوهر و بچه های آنان شود. چون دیگر مثل قبل به شوهر و بچه هایشان سرویس نمی دهند.
۱۰۹. بیشتر تقاضاهای طلاق در دوران میانسالی از طرف زنان صورت می گیرد. چون دیگر تحت تأثیر هورمون های خود نیازی به مراقبت زیاد از فرزندان و شوهر خود نمی بینند و بیشتر می توانند به خودشان فکر کنند و مشکلاتی که سال ها با آنها کنار می آمدند را دیگر تحمل نمی کنند.
۱۱۰. در دوران یائسگی زنان کمتر به ظرافت های هیجانی مثل دوران جوانی علاقه مند هستند و کمتر مایلند به نیازهای شخصی دیگران توجه کنند.
۱۱۱. معمولاً در سن یائسگی بچه ها نیز بزرگ شده اند یا از خانه رفته اند و به دلیل آنکه دیگر تماس های جسمانی مادر با فرزندانش کمتر شده، مدارهای مغزی مراقبت و محافظت در مغز او هم کمتر فعال می شود.
۱۱۲. زن میانسال به شدت دوران جوانی نگران مراقبت از دیگران نیست.
۱۱۳. میانگین سن یائسگی حدود ۵۱ سالگی است اما علائم آن از حدود ۸ سال قبل شروع می شود. یکی از نشانه های یائسگی گر گرفتگی است که

- حدود ۶۰ درصد زنان آن را تجربه می کنند معمولاً گر گرفتگی از اولین نشانه از نشانه های آغاز یائسگی است. دلیل گر گرفتگی این است که هورمون های زنانه تأثیر خود را روی بخش کنترل دمای بدن مغز از دست می دهند.
۱۱۴. به دلیل کاهش تستوسترون مغز، میل جنسی زنان یائسه کم می شود.
۱۱۵. یکی از مسائلی که به احساس رضایت زن میانسال کمک می کند کار و موفقیت و پیدا کردن هدفی در زندگی است.
۱۱۶. یکی از نقش هایی که می تواند باعث تداوم حس مادری در زنان میانسال شود، داشتن نوه است. تحقیقات نشان داده است حضور مادر بزرگ بسیار بیشتر از حضور پدر امید به زندگی بچه ها را افزایش می دهد. به همین دلیل است که هنوز هم مادر بزرگ میل به مراقبت و توجه کردن دارد اگر چه شدت آن نسبت به دوران جوانی اش کمتر شده است.
۱۱۷. به دلیل کاهش هورمون زنانه در زنان میانسال احتمال ابتلا به بیماری های قلبی در آن ها افزایش پیدا می کند اما زنانی که پس از یائسگی تحت هورمون درمانی قرار می گیرند کمتر دچار این بیماری ها می شوند.

### کلام آخر

۱۱۸. بسیاری بر طبل برابری زن و مرد می کوبند و معتقدند زن و مرد باید حقوق مساوی داشته باشند. این افراد این واقعیت که مغز تک جنسیتی وجود ندارد را انکار می کنند. تظاهر به برابر بودن زن و مرد، هم به مرد صدمه می زند هم به زن.
۱۱۹. پذیرفتن هنجارهای مردانه برای زنان، دست کم گرفتن توانایی های زنان و استعداد های ویژه مغز آنان است.