

Εκπαιδεύστε το μυαλό σας να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι αποκαλύπτει έρευνα για την «τέχνη του multi-tasking»!

Λένε ότι οι γυναίκες είναι ικανές να κάνουν πολλά, διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα, ενώ αντίθετα οι άντρες φημίζονται για την επιδεξιότητά τους να... αφοσιώνονται σε ένα μόνο πράγμα τη φορά!

Σύμφωνα όμως με μια νέα έρευνα Καναδών επιστημόνων, την οποία επικαλείται η Daily Mail, η γυναικεία αυτή δεξιότητα-κλισέ μπορεί να... μεταλαμπαδευτεί και στους άντρες, με την κατάλληλη εκπαίδευση του εγκεφάλου τους.

Η ομάδα των ερευνητών, με επικεφαλής μια γυναίκα, εντόπισαν την περιοχή του εγκεφάλου που συμμετέχει στο λεγόμενο «multi-tasking» και ανέπτυξαν μεθόδους για την εκπαίδευσή του.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι η λειτουργία του εγκεφάλου μπορεί να βελτιωθεί μέσω της διαδικασίας αυτής, εναλλάσσοντας την ποσότητα της προσοχής που αφιερώνουν σε διάφορες εργασίες, σε σχέση με εκείνους τους ανθρώπους που προσπαθούν να ολοκληρώσουν δύο εργασίες, εξίσου, την ίδια στιγμή.

Αφήνοντας στην άκρη, όμως, τις ικανότητες ανδρών ή γυναικών, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα ευρήματά τους είναι σημαντικά, καθώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους να «εκπαιδεύσουν το μυαλό τους, έτσι ώστε να αποφεύγεται μια μείωση των διανοητικών ικανοτήτων».

«Όλοι γνωρίζουν ότι για τη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, πρέπει κανείς να γυμνάζεται. Ο τρόπος όμως με τον οποίο μπορεί κανείς να “γυμνάσει” τη γνωστική του λειτουργία αποτελούσε για πολύ καιρό ένα μυστήριο. Η έρευνά μας δείχνει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στον τύπο της γνωστικής εκπαίδευσης και το αποτέλεσμα που προκύπτει. Αυτό μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμο, τόσο για τους υγιείς ηλικιωμένους που θέλουν να βελτιώσουν την ικανότητα προσοχής ή τη μνήμη τους, αλλά κυρίως για τους ασθενείς που υποφέρουν από βλάβες σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου τους» δήλωσε η Dr Sylvie Belleville από το Ινστιτούτο IUGM και καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Μόντρεαλ.

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στα έντυπα AGE και PLOS ONE.

Πηγές:newsbeast.gr - thrakitoday.com