

سلامت مغزی و بازی شطرنج



جلوگیری از آلزایمر، تقویت حافظه، تمرکز و خلاقیت و بالا بردن ضریب هوشی از جمله منافعهای ورزش شطرنج هستند

شطرنج فعالیت مغزی پیچیده‌ای است که نیاز به تعقل، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری بالا دارد. انجام ورزش شطرنج فواید مغزی زیادی به همراه دارد

ورزش شطرنج به “بازی پادشاهان” معروف است. در این ورزش مغز به کار گرفته می‌شود تا حرکات حریف برای حمله پیش‌بینی شود. هرچقدر که مطالعات بیشتری درباره مغز انجام می‌شود مشخص می‌شود که ورزش شطرنج ابزاری برای تقویت توانایی‌های مغزی است. 10 فایده اصلی شطرنج به شرح زیرند :

1- شطرنج IQ را افزایش می‌دهد

همیشه تصور می‌شد که شطرنج برای کسانی که قوه تعقل بهتر و بالاتری دارند استفاده می‌شود. با این حال درباره شطرنج مسئله مرغ و تخم مرغ مطرح است. اینکه آیا افراد باهوش‌تر به سمت شطرنج می‌روند یا بازی کردن شطرنج باعث باهوش‌تر شدن می‌شود؟ در مطالعات اخیر مشخص شده است که بازی شطرنج باعث افزایش هوش می‌شود. در این مطالعات 4 هزار فرد اهل ونزویلا مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد که بعد از 4 ماه آموزش شطرنج IQ افزایش می‌یابد

2- شطرنج از آرایمر جلوگیری می‌کند

مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی انگلیسی. از آنجایی که مغز مانند یک ماهیچه عمل می‌کند، نیاز به ورزش دادن دارد نشان داده است افرادی که بالای 75 سال سن دارند اگر شطرنج بازی کنند و فعالیت‌های مغزی از این دست داشته باشند، بافت‌های مغزی که از آن‌ها استفاده نمی‌شود. کمتر مشکل اختلال حواس پیدا می‌کنند. در این بررسی‌ها مشخص شده است بنابراین دلیل کافی برای روی آوردن به شطرنج قبل از رسیدن به سن 75 سالگی وجود. قدرت خود را از دست می‌دهند دارد

3- شطرنج هر دو طرف مغز را پرورش می‌دهد

در مطالعات محققان آلمانی مشخص شده است افرادی که شطرنج بازی می‌کنند هر دو نیم کره مغز را پرورش می‌دهند. آن‌ها انتظار داشتند که در بررسی‌ها مشاهده کنند نیمکره چپ مغز افرادی که شطرنج بازی می‌کنند قوی‌تر است اما در کمال ناباوری دریافتند که نیمکره راست مغز این افراد نیز با همان کیفیت کار می‌کند

4- شطرنج خلاقیت را افزایش می‌دهد

از آنجایی که نیم کره راست مغز مربوط به خلاقیت می‌شود، انجام شطرنج خلاقیت را نیز افزایش می‌دهد. شطرنج بازی مطالعات بر روی دانش‌آموزان که یک روز در هفته شطرنج بازی می‌کردند و مقایسه. کردن ابتکار را افزایش می‌دهد آن‌ها با افرادی که یک روز در هفته با کامپیوتر کار می‌کردند یا فعالیت‌های مختلف دیگری انجام می‌دادند نشان داد افرادی که شطرنج بازی می‌کنند ذهن خلاق‌تری نسبت به دیگران دارند

5- شطرنج حافظه را افزایش می‌دهد

برای خوب شطرنج بازی کردن نیاز به حافظه خوب داریم زیرا باید حرکات حریف را به خاطر بسپاریم و در حرکات بعد آن‌ها را به یاد بیاوریم. در مطالعات انجام شده به مدت 2 سال مشخص شد دانش‌آموزانی که به طور مرتب شطرنج بازی می‌کنند حافظه و توانایی سازماندهی بیشتری دارند

6- شطرنج توانایی حل مسئله را افزایش می‌دهد

دانش‌آموز سطح پنجم انجام شد. این 450 بازی شطرنج مانند یک پازل بزرگ است که نیاز به حل دارد. مطالعاتی بر روی افراد به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول از سطح یک برنامه ریاضی عادی خود را انجام دادند. گروه بعد از سطح اول ریاضی را با یادگیری شطرنج همراه کردند و گروه سوم از همان سطح یک شروع به یادگیری و انجام شطرنج کردند. تست‌ها نشان داد که توانایی حل مسئله در گروه سوم 81.2 درصد، در گروه دوم 62 درصد و در گروه اول 21.46 درصد بود

7- شطرنج توانایی خواندن را افزایش می‌دهد

در مطالعات انجام شده بر روی 53 دانش‌آموز مشخص شد افرادی که شطرنج بازی می‌کنند توانایی خواندن بهتری دارند

8- شطرنج تمرکز را افزایش می‌دهد

تمرکز عمیق در شطرنج باعث پیشرفت نتایج بازیکنان می‌شود. اگر در حین مسابقه حتی چند ثانیه حواس فرد پرت شود می‌تواند بر نتیجه بازی تاثیرگذار باشد. با توجه به اینکه شطرنج نیاز زیادی به تمرکز دارد توانایی تمرکز افرادی که این ورزش را انجام می‌دهند نیز بیشتر است

9- شطرنج رشد سلول‌های عصبی را افزایش می‌دهد

هرچقدر سلول‌های عصبی بیشتر باشند، سلول‌های عصبی به شکل درخت هستند و سیگنال‌های عصبی را منتقل می‌کنند انجام فعالیت‌های پیچیده مغزی همچون شطرنج رشد سلول‌های عصبی را افزایش می‌دهد. سیگنال‌های بیشتری جابه‌جا می‌شوند می‌دهد

10- شطرنج قدرت برنامه‌ریزی و پیش‌بینی را افزایش می‌دهد

شطرنج باعث گسترش پوسته جلوی مغز می‌شود، این قسمت مربوط به برنامه‌ریزی، قضاوت و کنترل می‌شود. گسترش این قسمت از مغز باعث انجام تصمیم‌گیری‌ها بهتر در شرایط پیچیده می‌شود

نقل از سایت دکتر سلام