

۱۳۹۷

تقویت مغز با طبیعت گردی



رسول شاکری ، سارا شاکری (متخصص روانشناسی بالینی)

www.PishZamine.com

۱۳۹۷

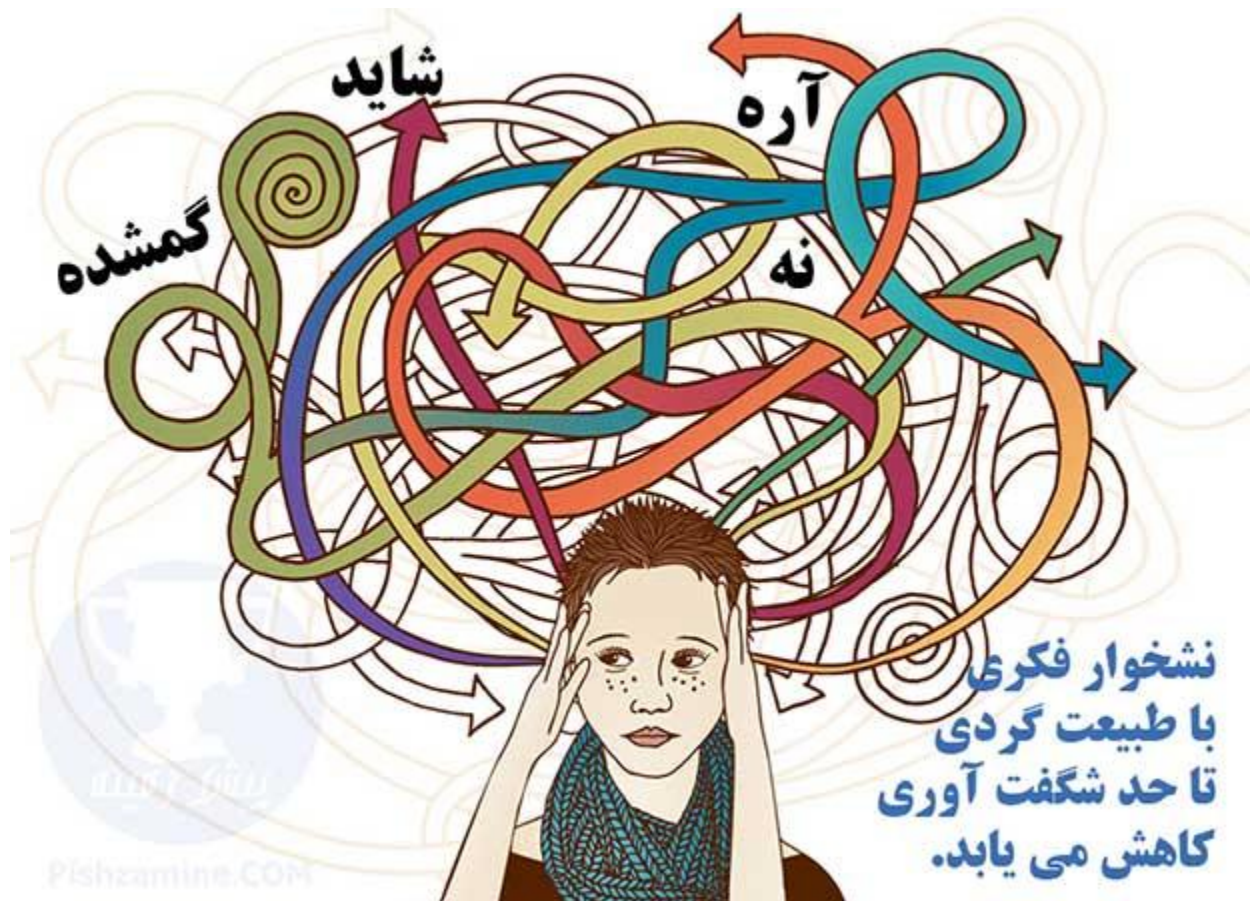
برای تقویت کارکرد مغز ، راههای زیادی وجود دارد.
یکی از راه های تقویت کارکرد مغز ، طبیعت گردی می باشد.
و تحقیقات فراوانی در این زمینه انجام شده است.

فواید طبیعت گردی برای تقویت کارکرد مغز در یک نگاه:

- کاهش نشخوار فکری **reduces rumination**
- آرامش ذهن ، تقویت تفکر خلاق
- بهبود بیش فعالی در کودکان

در ادامه، با ما همراه باشید و از دیدن نتایج تحقیقات، شگفت زده شوید.
(منابع این تحقیقات در لابلای نوشته ها و در صفحه آخر، آورده شده است.)

کاهش نشخوار فکری reduces rumination



تقویت کارکرد مغز با رهایی از افکار منفی و دستیابی به آرامش و نشاط:

تکرار افکار و خاطرات از شرایط و رویدادهای زندگی، موجب هجوم افکار منفی می گردد. غوطه ور شدن در افکار منفی باعث می شود که شما نتوانید از لحظات ارزشمند زندگی خود لذت ببرید. همچنین، شما را به سوی افسردگی و اضطراب و روحیه بسیار بد، سوق می دهد. طبیعت گردی یکی از راههای کاهش افکار منفی می باشد. و در نهایت، یک راه میانبر و راحت، برای تقویت کارکرد مغز و دستیابی به آرامش و نشاط است. اگر برای کاهش نشخوار فکری، به دنبال یک راه آسان و طبیعی هستید، طبیعت گردی را انتخاب کنید.

پژوهشی که در این رابطه انجام شد:

<http://www.pnas.org/content/112/28/8567>

محققان، پیاده روی در طبیعت و پیاده روی در محیط های شهری (مدرن) را با تایم پیاده روی ۹۰ دقیقه ای، مورد مقایسه قرار دادند.

الان شگفت زده می شوید، وقتی نتیجه این تحقیق را ببینید.

شرکت کنندگانی که در محیط شهری، پیاده روی می کردند، به هیچ عنوان، کاهش نشخوار فکری را گزارش نکردند.

اما شرکت کنندگانی که طبیعت گردی می کردند سطح پایین تری از نشخوار فکری را گزارش دادند.

علاوه بر این، محققان، مشاهده نمودند که طبیعت گردی، موجب کاهش فعالیت قسمتی از مغز می گردد که با بیماری های روانی، مرتبط است.

نتیجه این تحقیق:

محققان می گویند زندگی شهری با افسردگی و بیماری های روانی مرتبط است.

لذا توصیه می نمایند که برنامه ریزی منظم برای زندگی شهری و طبیعت گردی می تواند تا حد زیادی برای سلامت روان و سلامت جسمی ما مفید واقع گردد.

نتیجه این تحقیق به وضوح نشان می دهد که؛ طبیعت گردی برای تقویت کارکرد مغز برای فرد و در نهایت برای گسترش سلامت روان در جامعه بسیار مفید است.

آرامش ذهن ، تقویت تفکر خلاق



آرامش روان،
تفکر خلاقانه و مهارت حل مساله
با گشت و گذار در طبیعت،
تقویت می گردد.

www.PishZamine.com

تقویت کارکرد مغز با دستیابی به آرامش ذهن و تقویت تفکر خلاق ؛

آرامش ذهن یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت در زندگی می باشد.

مهارت حل خلاقانه مسایل نیز لازمه موفقیت است. (به زبان ساده، بهترین راه حل در سریع ترین زمان ممکن به ذهن شما می رسد.)

یکی از راههای رسیدن به آرامش ذهن و تقویت تفکر خلاق ، طبیعت گردی می باشد.

تحقیقی که در این رابطه انجام شد؛

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474>

در یک تحقیق، تاثیر دو مورد را همزمان مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش، دور بودن از فناوری و طبیعت گردی بطور همزمان هر دو باهم اجرا شدند. یعنی « طبیعت گردی بدون فناوری » مورد ارزیابی قرار گرفت. شرکت کنندگان در این تحقیق به مدت چهار روز به طبیعت گردی پرداختند. و در این مدت، مجاز به استفاده از هیچگونه فناوری نبودند. از آنها کارهایی خواسته شد که انجام آنها به تفکر خلاق و حل مسایل پیچیده ، مرتبط بود. محققان پی بردند که کارایی این افراد در حل مساله تا ۵۰ درصد افزایش یافته است.

نتیجه این پژوهش؛

محققان می گویند فناوری و سر و صدای شهری، دارای اثراتی زیانبار هستند. هر کدام از اینها، بطور پیاپی، توجه ما را به خود جلب کرده (انرژی روانی را تحلیل برده و ریتم امواج مغزی را برهم می زنند.) و مانع تمرکز ما شده اند. همه‌ی اینها می توانند بر کارکرد شناختی ما تاثیر بگذارند. طبیعت گردی و دوری از فناوری می تواند موجب کاهش خستگی ذهنی ، آرامش ذهن و تقویت تفکر خلاق گردد.

بهبود بیش‌فعالی در کودکان



تقویت کارکرد مغز با بهبود بیش‌فعالی در کودکان:

بیش‌فعالی در کودکان در حال گسترش است.

برای کودکان بیش‌فعال، تمرکز کردن دشوار بوده و به سهولت دچار حواس‌پرتی و بی‌تابی می‌گردند. و بیش‌از حد، از خود فعالیت نشان می‌دهند.

در حالی که بزرگ کردن کودکان مبتلا به بیش‌فعالی برای والدین، دشوار است، راه حل متداول، انتخاب داروهای تجویزی می‌باشد.

ممکن است ضرر این داروها، نسبت به منفعتشان، بیشتر باشد. به ویژه زمانی که راه‌های طبیعی نیز می‌تواند کارایی داشته باشد.

تحقیقی که در این رابطه انجام شده؛

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1448497/>

در تحقیقی که در مورد رابطه طبیعت گردی و بیش فعالی روی کودکان بیش فعال ، انجام شد، محققان پی بردند که شرکت در فعالیتهای فضای سبز، علایم این اختلال را به طرز قابل توجهی کاهش می دهد.

نتیجه این تحقیق؛

نتایج این بررسی، نشان می دهد طبیعت گردی برای افرادی که توجه کردن برای آنها دشوار است یا رفتار تکانشی از خود بروز می دهند، مفید است.

پایان

منبع:

<https://www.collective-evolution.com/2016/04/08/doctors-explain-how-hiking-actually-changes-our-brains/>

اگر این مطالب را

برای شادزیستن انسان ها، مفید می دانید.

آن را برای آنهایی که دوستشان دارید ارسال نمایید.

می توانید این کتاب را

برای دانلود رایگان

در سایت یا وبلاگ یا صفحات اجتماعی خود،

در دسترس کاربران خود قرار دهید.

با مطالعه مقالات وب سایت پیش زمینه

می توانید پیش زمینه های شادزیستن را برای زندگی خود ایجاد نمایید.

همین الان به آدرس وب سایت پیش زمینه مراجعه نمایید:

www.pishzamine.com

با فالو کردن صفحه اینستاگرام پیش زمینه، شادزیستن را حمایت کنید.



pishzamineh