



به گزارش [خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران](#)، 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. هرچه قدر که مطالعات بیشتری درباره مغز انجام می‌شود مشخص می‌شود که ورزش شطرنج ابزاری برای تقویت توانایی‌های مغزی

است.

10 فایده اصلی شطرنج به شرح زیریند:

1- شطرنج IQ را افزایش می‌دهد

همیشه تصور می‌شد که شطرنج برای کسانی که قوه تعقل بهتر و IQ 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 آن‌ها افزایش یافته است.

2- شطرنج از آلازایمر جلوگیری می کند

از آنجایی که مغز مانند یک ماهیچه عمل می کند، نیاز به ورزش دادن دارد. مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی انگلیسی نشان داده است افرادی که بالای 75 سال سن دارند اگر شطرنج بازی کنند و فعالیت های مغزی از این دست داشته باشند، کمتر مشکل اختلال حواس پیدا می کنند. در این بررسی ها مشخص شده است بافت های مغزی که از آن ها استفاده نمی شود قدرت خود را از دست می دهند. بنابراین دلیل کافی برای روی آوردن به شطرنج قبل از رسیدن به سن 75 سالگی وجود دارد.

3- شطرنج هر دو طرف مغز را پرورش می دهد

در مطالعات محققان آلمانی مشخص شده است افرادی که شطرنج بازی می کنند هر دو نیم کره مغز را پرورش می دهند. آن ها انتظار داشتند که در بررسی ها مشاهده کنند نیمکره چپ مغز افرادی که شطرنج بازی می کنند قوی تر است اما در کمال ناباوری دریافتند که نیم کره راست مغز این افراد نیز با همان کیفیت کار می کند.

4- شطرنج خلاقیت را افزایش می دهد

از آنجایی که نیم کره راست مغز مربوط به خلاقیت می شود، انجام شطرنج خلاقیت را نیز افزایش می دهد. شطرنج بازی کردن ابتکار را افزایش می دهد. مطالعات بر روی دانش آموزان که یک روز در هفته شطرنج بازی می کردند و مقایسه آن ها با افرادی که یک روز در هفته با کامپیوتر کار می کردند یا فعالیت های مختلف دیگری انجام می دادند نشان داد افرادی که شطرنج بازی می کنند ذهن خلاق تری نسبت به دیگران دارند.

5- شطرنج حافظه را افزایش می دهد

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

6- شطرنج توانایی حل مسئله را افزایش می دهد

بازی شطرنج مانند یک پازل بزرگ است که نیاز به حل دارد. مطالعاتی بر روی 450 دانش آموز سطح پنجم انجام شد. این 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. تست ها 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 می دهد

در مطالعات انجام شده بر روی 53 دانش آموز مشخص شد افرادی که شطرنج بازی می کنند توانایی خواندن بهتری دارند.

8- شطرنج تمرکز را افزایش می دهد

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

9- شطرنج رشد سلول های عصبی را افزایش می دهد

سلول های عصبی به شکل درخت هستند و سیگنال های عصبی را منتقل می کنند. هرچه قدر سلول های عصبی بیشتر باشند، سیگنال های بیشتری جابه جا می شوند. انجام فعالیت های پیچیده مغزی همچون شطرنج رشد سلول های عصبی را افزایش می دهد.

10- شطرنج قدرت برنامه ریزی و پیش بینی را افزایش می دهد

شطرنج باعث گسترش قشر جلوی مغز می شود، این قسمت مربوط به برنامه ریزی، قضاوت و کنترل می شود. گسترش این

قسمت از مغز باعث انجام تصمیم گیری های بهتر در شرایط پیچیده می شود.
لینک خبر

<http://www.yjc.ir/fa/news/5052222/10-%D8%A7%D8%AB%D8%B1-%D8%B4%D8%B7%D8%B1%D9%86%D8%AC-%D8%A8%D8%B1-%D9%85%D8%BA%D8%B2-%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF>

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ