



حرکت به سمت جلو عملکرد مغز را تقویت می کند

محققان هلندی معتقدند که شاید بهتر باشد ، اگر بار دیگر با مشکل و مسئله ای سخت مواجه شدید به جای توقف و ایستادن کمی به سمت عقب و به حالت معکوس حرکت کنید.

محققان هلندی معتقدند که شاید بهتر باشد ، اگر بار دیگر با مشکل و مسئله ای سخت مواجه شدید به جای توقف و ایستادن کمی به سمت عقب و به حالت معکوس حرکت کنید.

هر زمان با مشکلی جدی مواجه شدید، چند گام به سمت عقب می تواند باعث ارتقای توانایی شما به طور موثر و در برخورد با مشکل باشد. از نظر محققان حرکت به سمت چیزی یا کشیدن آن به سمت خود یا اجتناب از حرکت به سمت چیزی ، نوعی عکس العمل روحی است.

محققان معتقدند که بدن و مغز در وضعیت اجتناب ، حالت آماده باش بالاتری دارد. با توجه به این تئوری 35 دانش آموز مورد آزمایش واقع شدند. در این آزمایش مهارت خواندن رنگ کلمات با جوهر همان رنگ و یا رنگی دیگر مورد سنجش واقع شد. دانش آموزان باید با سرعت هرچه بیشتر کلمات را می خواندند. آنها باید این کار را در حین حرکت به سمت جلو، عقب و یا به یک طرف انجام می دادند. زمانی که تست آسان بود و رنگ کلمه با رنگ جوهر یکسان بود سرعت پاسخدهی در هر سه وضعیت عقبگرد، حرکت به سمت جلو و به یک طرف یکسان بود. اما زمانی که امتحان سخت تر می شد و رنگ کلمات با رنگ جوهر تضاد داشت ، زمان عکس العمل برای دادن پاسخ صحیح به هنگام حرکت به سمت عقب کمتر بود و یا به عبارتی پاسخ دهی با سرعت بیشتری صورت می گرفت. در حالی که زمان عکس العمل برای پاسخ در وضعیت حرکت به سمت جلو و یا یک طرف یکسان بود. با این وصف می توان گفت که حرکت به سمت عقب در قوی کردن منبع درک و شناخت بسیار موثر است.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر