



قدم زدن، انسان را خلاق می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که قدم زدن به قدرت تفکر و خلاقیت افراد کمک می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که قدم زدن به قدرت تفکر و خلاقیت افراد کمک می‌کند. در حالی که پژوهش‌های قبلی محققان نشان می‌دهد که ورزش‌های هوازی منظم به تمرکز کمک می‌کند، با این وجود قدم زدن ساده نیز می‌تواند موجب تمرکز شود.

تحقیقات زیادی بر روی افراد در این زمینه انجام شده است. تحقیقاتی که دانشگاه استنفورد بر روی دانش‌آموزان و دانشجویان انجام داد و تمرکز آنها را در حالت نشسته یا در حال راه رفتن مقایسه کرد، نشان داد افرادی که به جای نشستن، قدم می‌زنند بهتر می‌توانند فکر کنند و به سوالاتشان پاسخ دهند.

محققان افزودند: تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا مشخص شود که چگونه راه رفتن، خلاقیت را افزایش می‌دهد. این تحقیق توسط انجمن روانشناسی آمریکا در مجله یادگیری، حافظه و شناخت منتشر شده است. (ایسنا)