



# تمرکز و ورزش

دکتر حمزه بوربور - پزشک



## هنگام درس خواندن تمرکز و آرامش لازم را ندارم ...

شاید این گفته یکی از رایج‌ترین مشکلات داوطلبان در هنگام مطالعه باشد. برخی داوطلبان برای رسیدن به هدف خود با تلاش و کوشش فراوان ساعات‌های زیادی را در طول روز به مطالعه و تست زدن می‌پردازند، اما متأسفانه به دلیل نداشتن تمرکز در واحدهای مطالعاتی، نتیجه‌ی تلاش در ابتدای سال تحصیلی را نمی‌بینند. چنین ماجرابی اغلب سبب ناامیدی آنان می‌شود و انگیزه‌ی خود برای ادامه‌ی مسیر از دست می‌دهند و از دستیابی به هدف خود باز می‌مانند. ورزش راهکاری اعجاب‌انگیز برای کنترل تمرکز است که سبب می‌شود بازده مفید شما به طور محسوسی ارتقا یابد و مطمئناً نتیجه‌ی این اثربخشی را در آزمون‌های آزمایشی مشاهده خواهید کرد.

در دهه‌ی اخیر نتایج جالبی از تأثیر ورزش بر افزایش تمرکز و به دنبال آن ایجاد آرامش توسط محققان به دست آمده است. تحقیقات مختلف روان‌شناسان در سراسر دنیا نشان می‌دهد، نوجوانانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، به طور متوسط تحصیلات موفق‌تری نسبت به هم‌سن‌وسالان خود دارند که اصلاً ورزش نمی‌کنند. از سویی دیگر تحقیقات مختلف در سراسر دنیا حاکی از آن است که برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است و فعالیت‌هایی مانند دویدن و شنا کردن موجب تقویت مغز می‌شود. در عین حال، ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و به همین دلیل بر میزان ارتباط بین فردی می‌افزاید و موجب افزایش حافظه و عدم خستگی فکری می‌شود و یادگیری را تقویت می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود هر روز حداقل ۱۵ دقیقه را در محیطی باز مثل بوستان‌های شهری یا فضاهای طبیعی به دویدن اختصاص دهید. این کار هم موجب نشاط شما می‌شود و هم زمینه را برای کارکرد بهتر مغزتان فراهم می‌کند. فراگیری و انجام چند نرمش ساده و در عین حال تأثیر گذار خالی از لطف نیست.

### پاها

- ۱- با پاهای باز جلوی دیوار بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. پای عقب را خم کنید تا در ناحیه‌ی تاندون آشیل، کشش را احساس کنید. دقت کنید، باید پاشنه‌ی پا کاملاً روی زمین قرار داشته باشد.
- ۲- به حالت تمرین قبل بایستید. پای عقب کاملاً کشیده است و پاشنه‌ی پا کاملاً روی زمین قرار دارد. لگن خاصره را تا آن‌جا به طرف جلوی سر دهید که در نواحی عضلات دوقلو و پشت ران (عضلات همسترینگ) کشش را احساس کنید.
- ۳- به صورت قائم بایستید. یک پا را خم کنید و مچ پا را بگیرید. دست دیگر را می‌توانید به دیوار تکیه دهید. پای خم شده را نرم و آهسته به طرف عقب بکشید تا در ناحیه‌ی عضلات ران، کشش را احساس کنید.
- ۴- به حالت استارت دوی سرعت قرار بگیرید و یک بالش کوچک زیر زانوی پای

عقب قرار دهید. حالا تپه‌ی گاه را تا جایی به طرف جلو بیاورید و وزن بدن را روی پای جلو بیندازید که در ناحیه‌ی کشاله‌ی ران، کشش را احساس کنید. در طول انجام این حرکت باید کمر و پشت کاملاً صاف باشد.

● ۵- به پشت بخوابید، یک پا کشیده و پای دیگر خم است. پای خم شده را در ناحیه‌ی پشت ران بگیرید و به طرف سینه بکشید. در این حالت باید سر پنجه به طرف داخل کشیده شده باشد. پای دیگرتان در این حالت کشیده باقی می‌ماند ۱۵ ثانیه تأمل کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید.

● ۶- روی زمین بنشینید، پاها را از یکدیگر باز کنید و کاملاً بکشید. باید بالاتنه کاملاً قائم باشد. حالا سعی کنید در صورت امکان بالاتنه را آرام به طرف جلو خم کنید. پشت و کمر حتماً باید صاف باقی بمانند.

### عضلات کمر (قسمت پایین پشت)

● ۱- روی زمین بنشینید. پای چپ را بکشید و پای راست را جمع کنید. در این حالت دست چپ به زانوی پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دارد. بالاتنه و سر را آهسته و محتاطانه به طرف راست بچرخانید. دست راست را به عنوان تکیه‌گاه روی زمین قرار دهید.

● ۲- به پشت بخوابید و دست راست را در پهلو بدن بکشید. حالا پای راست را خم نمایید و سعی کنید زانوی آن را آهسته و از طرف چپ به زمین برسانید. دقت کنید که شانه‌ها کاملاً روی زمین باقی بمانند.

● ۳- روی زمین قرار بگیرید و تا آن‌جا که امکان دارد، خود را جمع کنید.

● ۴- روی ساق‌های پا بنشینید و دست‌ها را کاملاً به طرف جلو بکشید و تمامی عضلات را منقبض کنید.

### عضلات گردن

● ۱- در حال نشسته، سر را کمی به پهلو متمایل کنید. سر را بچرخانید و شانه را به طرف بالا بیاورید. با دست دیگر می‌توانید خمیدگی را کمی بیش‌تر کنید. دست دیگر (دست مخالف) شانه را به طرف پایین می‌کشد.

● ۲- در حالت ایستاده بدون آن‌که سر را بچرخانید، سر را به پهلو متمایل کنید. در این حالت دست‌ها شل و آویزان هستند.

● ۳- در حالت نشسته سر را به پهلو بچرخانید. در زمان این تمرین چانه به طرف شانه قرار دارد.

سعی کنید هر روز حداقل یکی از این نرمش‌ها را در ۳ مرحله انجام دهید. نتایج مداومت داشتن در انجام این حرکات به‌زودی در تمرکز خود را به شما نشان خواهند داد.