

شطرنج

شطرنج یک بازی دونفره است که بر روی صفحه شطرنج و با استفاده از مهره‌های شطرنج (شاه، وزیر، رخ، فیل، اسب و سرباز) انجام می‌شود. هر یک از مهره‌های شطرنج به شکل مخصوصی حرکت می‌کنند و قادر به زدن مهره‌های حریف نیز هستند. هدف این بازی مات کردن حریف است؛ یعنی ایجاد وضعیتی که شاه حریف هیچ راهی برای فرار نداشته باشد. همچنین بازی در صورت تسلیم اختیاری یکی از بازیکنان نیز به پایان می‌رسد؛ این اتفاق معمولاً وقتی می‌افتد که شکست اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد. بازی شطرنج همچنین در چندین حالت ممکن است با تساوی ختم شود. بازی شطرنج به سه بخش شروع بازی یا گشایش، وسط بازی و آخر بازی تقسیم می‌شود که در هر یک از این مراحل، تاکتیک‌ها، استراتژی‌ها و سبک‌های متفاوتی به کار بسته می‌شوند. شطرنج فعالیت مغزی پیچیده‌ای است که نیاز به تعقل، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری بالا دارد.

چرا شطرنج؟

ورزش شطرنج به "بازی پادشاهان" معروف است. در این ورزش مغز به کار گرفته می‌شود تا حرکات حریف برای حمله پیش‌بینی شود. هرچقدر که مطالعات بیشتری درباره مغز انجام می‌شود مشخص می‌شود که ورزش شطرنج ابزاری برای تقویت توانایی‌های مغزی است. ۱۰ فایده اصلی شطرنج به شرح زیرند:

شطرنج بهره‌مندی را افزایش می‌دهد
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 ۴ هزار فرد اهل ونزوئلا مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد که بعد از ۴ ماه آموزش شطرنج بهره‌مندی آنها افزایش یافته است.

شطرنج از آلزایمر جلوگیری می‌کند

از آنجایی که مغز مانند یک ماهیچه عمل می‌کند، نیاز به ورزش دادن دارد. مطالعات منتشر شده در مجله پزشکی انگلیسی نشان داده است افرادی که بالای ۷۵ سال سن دارند اگر شطرنج بازی کنند و فعالیت‌های مغزی از این دست داشته باشند، کمتر مشکل اختلال حواس پیدا می‌کنند. در این بررسی‌ها مشخص شده است. بافت‌های مغزی که از آنها استفاده نمی‌شود قدرت خود را از دست می‌دهند. بنابراین دلیل کافی برای روی آوردن به شطرنج قبل از رسیدن به سن ۷۵ سالگی وجود دارد.

شطرنج هر دو طرف مغز را پرورش می‌دهد

در مطالعات محققان آلمانی مشخص شده است افرادی که شطرنج بازی می‌کنند هر دو نیم کره مغز را پرورش می‌دهند. آنها انتظار داشتند که در بررسی‌ها مشاهده کنند نیمکره چپ مغز افرادی که شطرنج بازی می‌کنند قوی‌تر است اما در کمال ناباوری دریافتند که نیمکره راست مغز این افراد نیز با همان کیفیت کار می‌کند

شطرنج خلاقیت را افزایش می‌دهد

از آنجایی که نیم کره راست مغز مربوط به خلاقیت می‌شود، انجام شطرنج خلاقیت را نیز افزایش می‌دهد. شطرنج بازی کردن ابتکار را افزایش می‌دهد. مطالعات بر روی دانش‌آموزان که یک روز در هفته شطرنج بازی می‌کردند و مقایسه آن‌ها با افرادی که یک روز در هفته با کامپیوتر کار می‌کردند یا فعالیت‌های مختلف دیگری انجام می‌دادند نشان داد افرادی که شطرنج بازی می‌کنند ذهن خلاق‌تری نسبت به دیگران دارند.

شطرنج حافظه را افزایش می‌دهد

برای خوب شطرنج بازی کردن نیاز به حافظه خوب داریم زیرا باید حرکات حریف را به خاطر بسپاریم و در حرکات بعد آن‌ها را به یاد بیاوریم. در مطالعات انجام شده به مدت ۲ سال مشخص شد دانش‌آموزانی که به طور مرتب شطرنج بازی می‌کنند حافظه و توانایی سازماندهی بیشتری دارند.

شطرنج توانایی حل مسئله را افزایش می‌دهد

بازی شطرنج مانند یک پازل بزرگ است که نیاز به حل دارد. مطالعاتی بر روی ۴۵۰ دانش‌آموز 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. تست‌ها نشان داد که توانایی حل مسئله در گروه سوم ۸۱،۲ درصد، در گروه دوم ۶۲ درصد و در گروه اول ۲۱،۴۶ درصد بود.

شطرنج توانایی خواندن را افزایش می‌دهد

در مطالعات انجام شده بر روی ۵۳ دانش‌آموز مشخص شد افرادی که شطرنج بازی می‌کنند توانایی خواندن بهتری دارند.

شطرنج تمرکز را افزایش می‌دهد

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

شطرنج سلول‌های عصبی را افزایش می‌دهد رشد

سلول‌های عصبی به شکل درخت هستند و سیگنال‌های عصبی را منتقل می‌کنند. هرچه قدر سلول‌های عصبی بیشتر باشند، سیگنال‌های بیشتری جابه‌جا می‌شوند. انجام فعالیت‌های پیچیده مغزی همچون شطرنج رشد سلول‌های عصبی را افزایش می‌دهد.

شطرنج قدرت برنامه‌ریزی و پیش‌بینی را افزایش می‌دهد

شطرنج باعث گسترش پوسته جلوی مغز می‌شود، این قسمت مربوط به برنامه‌ریزی، قضاوت و کنترل می‌شود. گسترش این قسمت از مغز باعث انجام تصمیم‌گیری‌ها بهتر در شرایط پیچیده می‌شود.