

# تأثیر ورزش بر کاهش استرس

زهرا صابر

روانشناس و مدرس دانشگاه

09126988621

INSTAGRAM:zahrasaber64

## مقدمه: ضرورت مدیریت استرس

STRESS

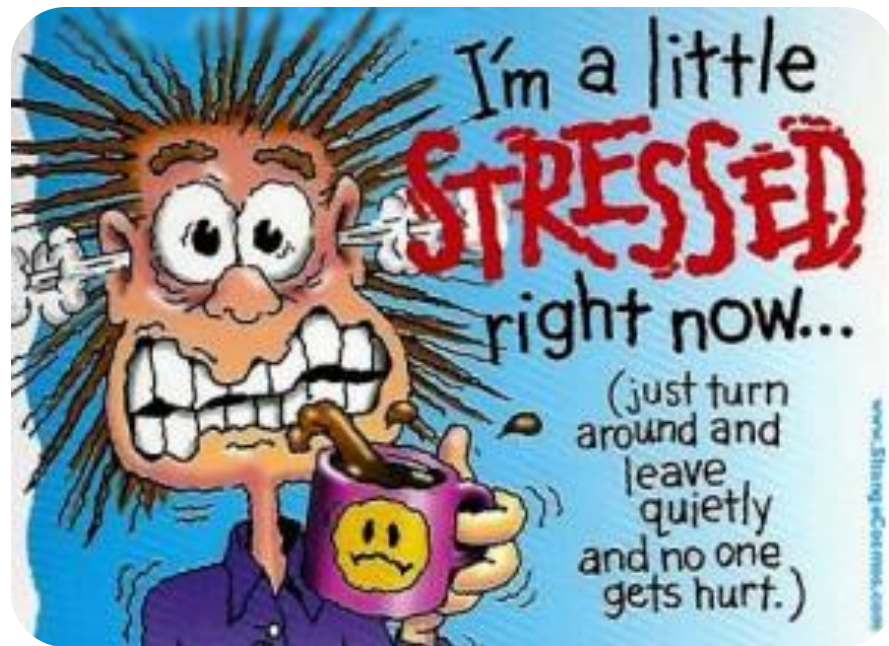
- استرس به عنوان طاعون قرن بیست و یکم شناخته شده است.
- 43% آدم‌ها عوارض ناشی از استرس را تجربه می‌کنند.
- استرس بخشی از زندگی طبیعی هر انسانی است. استرس جزء لاینفک تغییر است.
- حداقل سه چهارم افرادی که به پزشک مراجعه می‌کنند شکایاتی در رابطه با استرس دارند.

## نمونه هایی از استرس های هنجار زندگی خانوادگی



- اسباب کشی،
- ازدواج،
- تولد فرزند،
- طلاق یا متارکه و جدایی،
- ورود فرزندان به مدرسه،
- اتمام مدرسه فرزندان،
- بیماری یا جراحت یکی از اعضای خانواده،
- مشکلات مالی،
- بازنشستگی خود یا همسر،

# نمونه هایی از استرس های هنجار زندگی خانوادگی



- باردارشدن همسر،
- مسافرت،
- مشکلات درسی فرزند،
- بلوغ و نوجوانی فرزند،
- فوت همسر،
- فوت یکی از اعضای خانواده،
- مسئولیت های جدید در زندگی خانوادگی،
- مصرف مواد یا الکل توسط یکی از اعضای خانواده.

# استرس چیست؟

- استرس يك تجربه هیجانی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی و رفتاری همراه می شود.  
استرس پیامد فرایند **ارزیابی فرد** از تجارب تنش آفرین محیط درونی و بیرونی فرد است.
- استرس می تواند به عنوان حالتی تعریف شود که در آن بین درک فشار شرایط و درک توانایی جهت مقابله رابطه مناسبی وجود ندارد.

# نشانه های استرس

نشانه های استرس در چهار بعد زیر نمایان می شوند :



- جسمانی
- رفتاری
- هیجانی
- شناختی

# نشانه های استرس

## • نشانه های جسمی استرس:

تپش قلب - خشکی دهان - تنش عضلانی - مشت کردن دست ها - ناخن جویدن - مالیدن دست ها بهم - خستگی - سردرد - احساس ضعف - تعریق به خصوص در کف دست ها - احساس قطع تنفس

## • نشانه های هیجانی استرس:

احساس درماندگی - عصبی شدن - اضطراب - کلافگی - خستگی - ناراحت شدن - کسالت

# نشانه های استرس

## • نشانه های شناختی استرس:

مشکل در تمرکز - مشکل در تصمیم گیری - نگرانی دائمی - فراموشکاری -

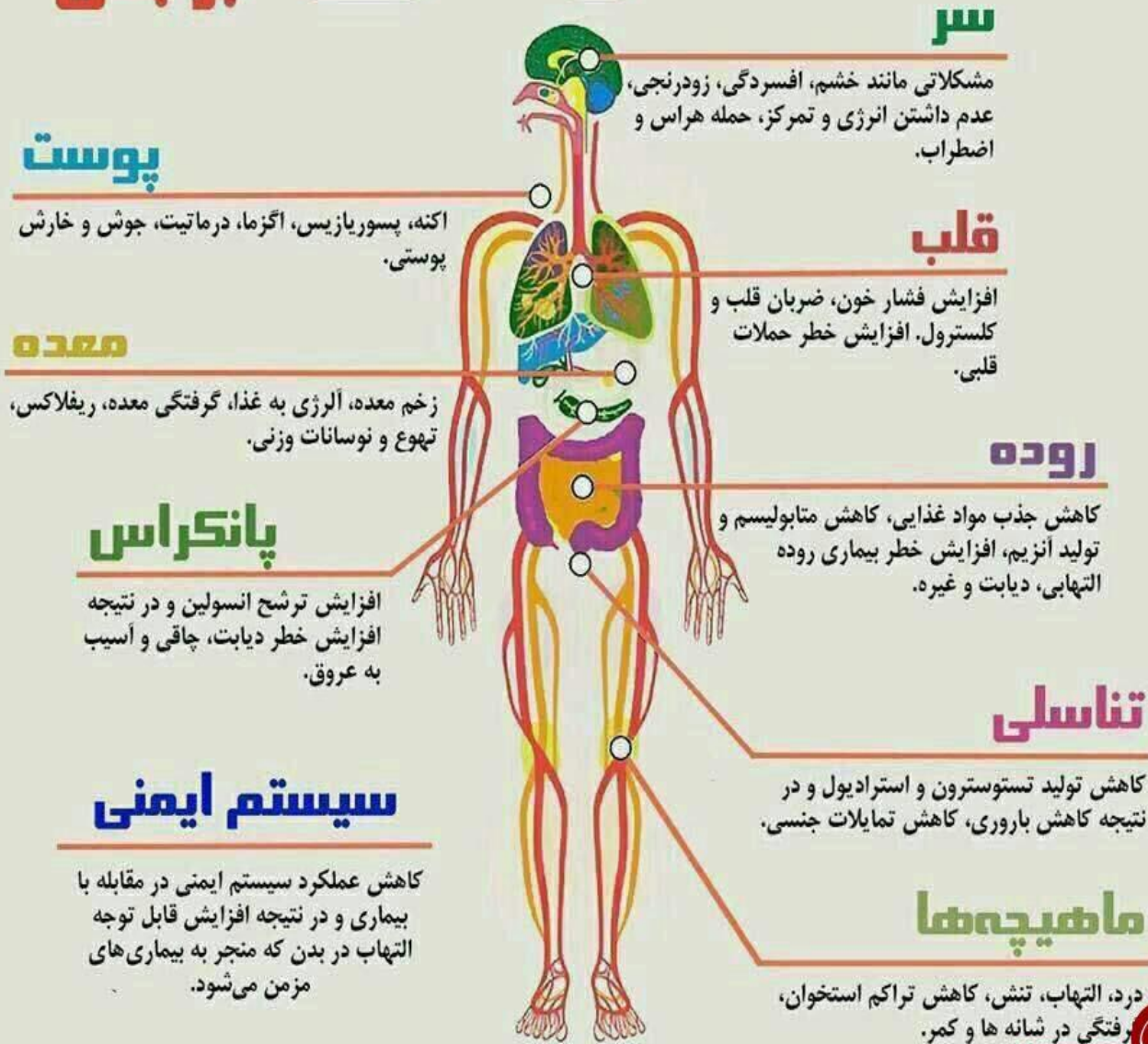
## • نشانه های رفتاری استرس:

دندان قروچه - پرخوری یا کم خوری - زود از کوره در رفتن - ناتمام رها کردن کارها -  
اجتناب از موقعیت های استرس زا - حرکات بی هدف - بازی کردن با وسایل - حرکات  
ریتمیک



# اثرات استرس

# تاثیر استرس بر بدن



## بعد جسمانی



هانس سلیه:

استرس می تواند

چاشنی زندگی

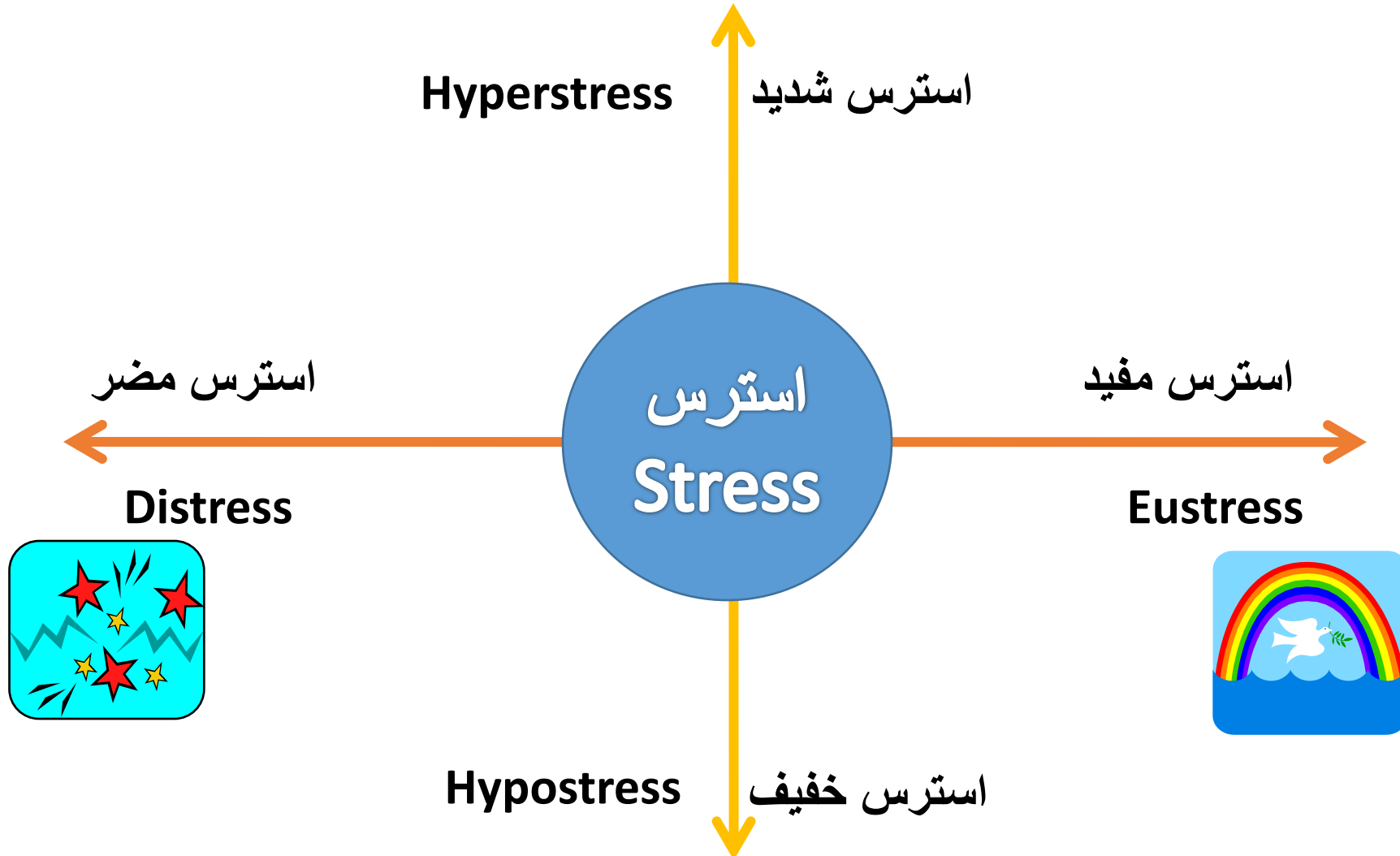
یا

بوسه بر مرگ باشد.

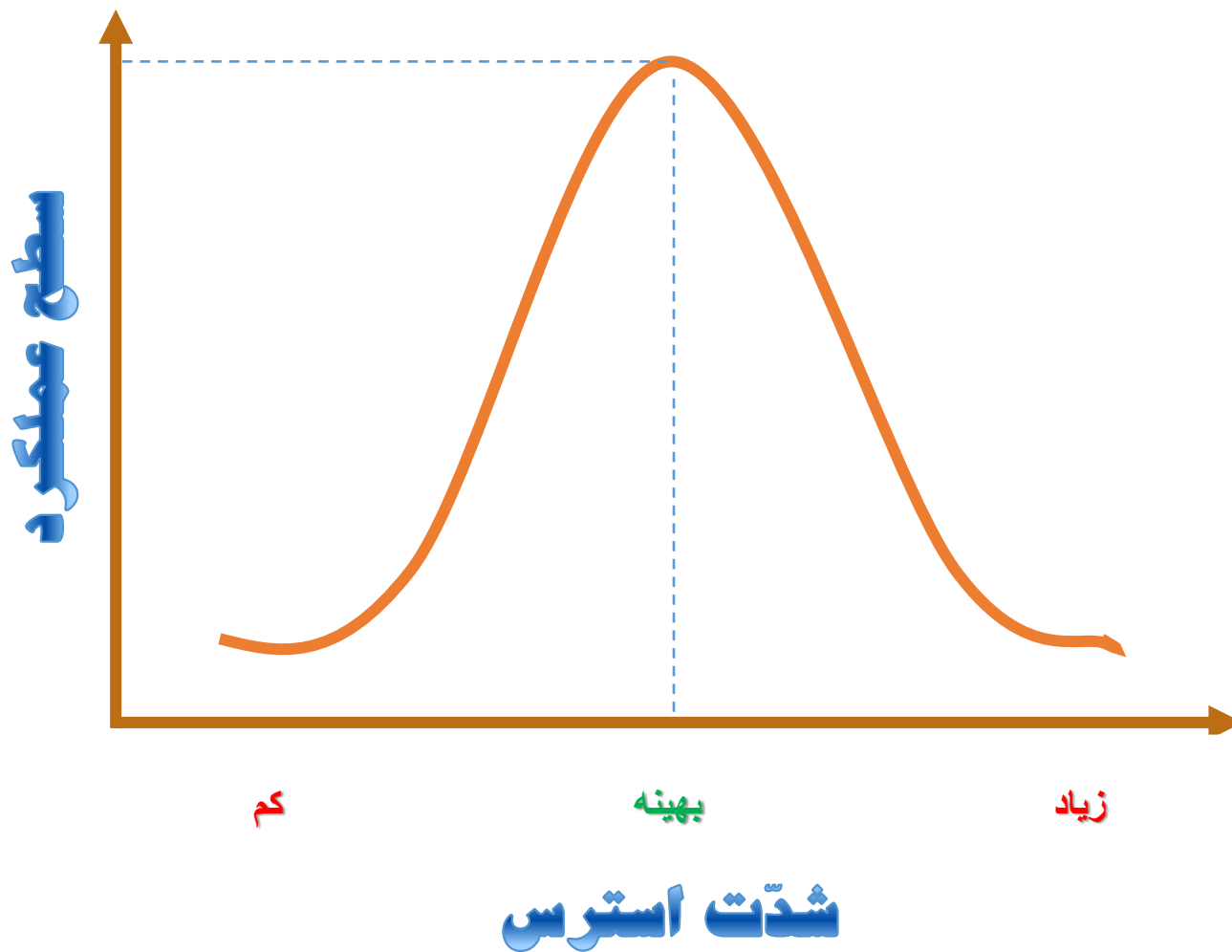
[www.AramRavan.com](http://www.AramRavan.com)

آرامش سلامتے ثروت

# انواع استرس



## منحنی استرس – عملکرد: رابطه استرس با سطح عملکرد



# تأثیر استرس مزمن بر انسان

- استرس همیشگی
- طولانی مدت
- بیش از حد

فشار خون - سکته قلبی - حملات قلبی - تهوع - زخم معده - سندرم روده تحریک پذیر - یبوست -  
کمردد - دیابت - سرطان - آسم - اختلالات جنسی - پرخوری - بی اشتهایی - اضطراب - افسردگی  
- سوء مصرف مواد

استرس بر سیستم ایمنی نیز اثر منفی می‌گذارد.

**غدد فوق کلیوی** در واکنش به یک شرایط استرس برانگیز، مقدار زیادی از هورمون‌هایی مانند **اپی نفرین**، **نوراپی نفرین** و **کورتیزول** ترشح می‌کنند. **کورتیزول**، **سیستم ایمنی** را سرکوب می‌کند و به همین علت است که طی موقعیت‌های استرس‌زا، افراد بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی یا سایر عفونت‌ها می‌شوند. اگر **کورتیزول بالا** بماند، اثرات منفی دیگری هم دارد. **کورتیزول** منجر به **کاهش تراکم استخوان** شده و می‌تواند **توزیع چربی** از **ران‌ها و باسن** را به **سمت شکم** تغییر دهد. **کورتیزول** یک اثر **کاتابولیک** بر بافت عضله نیز دارد و باعث از دست رفتن **توده‌ی عضله** می‌شود. **کورتیزول** بالا در بلندمدت، **ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی** را افزایش می‌دهد.

# عوامل بوجود آورنده ی استرس

- عوامل جسمانی: بلوغ ، بیماری
- عوامل محیطی: مثل مشکلات سرو صدا، ترافیک
- عوامل اجتماعی: مثل مشکلات مالی، اختلافات بین فردی، خانوادگی، فشار های زندگی ، حوادث و اتفاقات زندگی، سخنرانی ، ضرب الاجلها، از دست دادن عزیزان
- عوامل شناختی: کمال گرایی – خودانتقادگری، ناکامی های فردی و اجتماعی ، تعارض های درونی، انتخاب اهدافی فراتر از توانایی های خود.

# راهکارهای مدیریت استرس

- جسمانی : ورزش (ارامسازی و تنفس شکمی)
- شناختی : حواس پرتی ، بازسازی شناختی و حل مسئله



# راهکارهای جسمانی :

**ورزش**

آرام سازی

تنفس شکمی

خودارام بخشی از طریق حواس پنج گانه

## ورزش چگونه به کاهش استرس کمک می‌کند؟

ورزش کردن می‌تواند با افزایش ترشح **اندورفین** استرستان را تسکین دهد. اندورفین هورمونی است که افزایش تندرستی را به دنبال دارد. تمرین کردن و عرق ریختن و بدن را به چالش کشیدن می‌تواند ترشح کورتیزول را تخفیف بدهد. در نتیجه، از اثرات منفی استرس بر بدن کاسته خواهد شد.

## چه نوع ورزشی استرس را کاهش می‌دهد؟

تمرینات ترکیبی که گروه‌های عضلانی  
بزرگ را درگیر می‌کنند و فعالیت‌هایی  
مانند **پیاده‌روی، دوی آهسته یا شنا**  
می‌توانند از جهت تسکین استرس،  
بیشترین اثر را داشته باشند. زیرا این  
فعالیت‌ها، ترشح **اندورفین** و دیگر  
هورمون‌های کاهش‌دهنده استرس را  
افزایش می‌دهند.

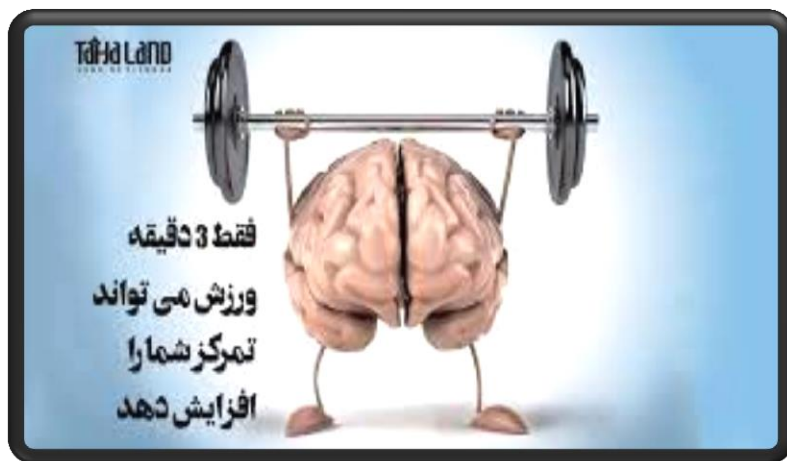


ورزش با تمرکز بر تنفس، مانند **یوگا یا پیلاتس** نیز می‌تواند بی‌نهایت مفید باشد. وقتی شما حین تمرین هماهنگ با **تنفس‌تان** حرکت انجام می‌دهید، تنفستان آرام‌تر می‌شود. **آهسته شدن تنفس** می‌تواند **سیستم عصبی پاراسمپاتیک** را فعال کند.



چقدر باید ورزش کنید تا استرس‌تان تسکین بیابد؟

برای تسکین استرس، هدف‌تان را روی **۳۰ دقیقه** تا یک ساعت ورزش و دو تا سه بار در هفته بگذارید. اگر نمی‌توانید نیم یا یک ساعت ورزش کنید، حتی ده دقیقه تحرک هم می‌تواند حالتان را بهتر کند.



## چه زمانی باید ورزش کنید؟

ورزش فواید زیادی دارد، از جمله کمک به خواب بهتر.

اما انجام فعالیت‌های شدید ورزشی، **یک ساعت پیش از خواب می‌تواند به خواب رفتن را سخت کند** و باعث شود آرامش قبل از خوابیدن به هم بریزد. زیرا تمرینات پُرشدت ورزشی باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شوند که **متابولیسم و فعالیت مغز را افزایش می‌دهند** تا ترمیم بافت عضله انجام شده و دمای بدن نیز بالا می‌رود.

**وقتی زمان خواب می‌رسد بدن شما به طور طبیعی هورمون‌هایی مانند ملاتونین** ترشح می‌کند، کورتیزول کاهش می‌یابد و دمای مرکزی بدن افت می‌کند. ورزش کردن در زمان مناسب، یعنی دست‌کم یک تا دو ساعت قبل از خواب باعث می‌شود اتفاق‌های گفته شده بدون اختلال روی بدهند و شما راحت‌تر به خواب بروید.

## 2) تنفس شکمی

- دم از طریق بینی 4 الي 5 ثانيه
- مکت 7 الي 8 ثانيه
- بازدم 7 از طریق دهان الي 8 ثانيه

**راهکار شناختی :**

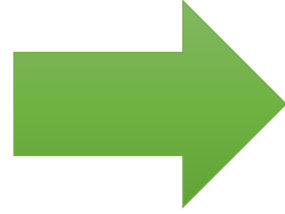
**مقابله با افکار غیر منطقی و ناکارآمد حل مسأله**



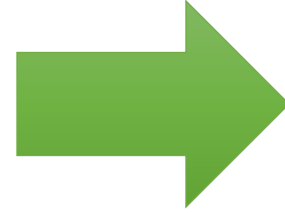
# الڱوى (2ABC)

A

روىءاء



B



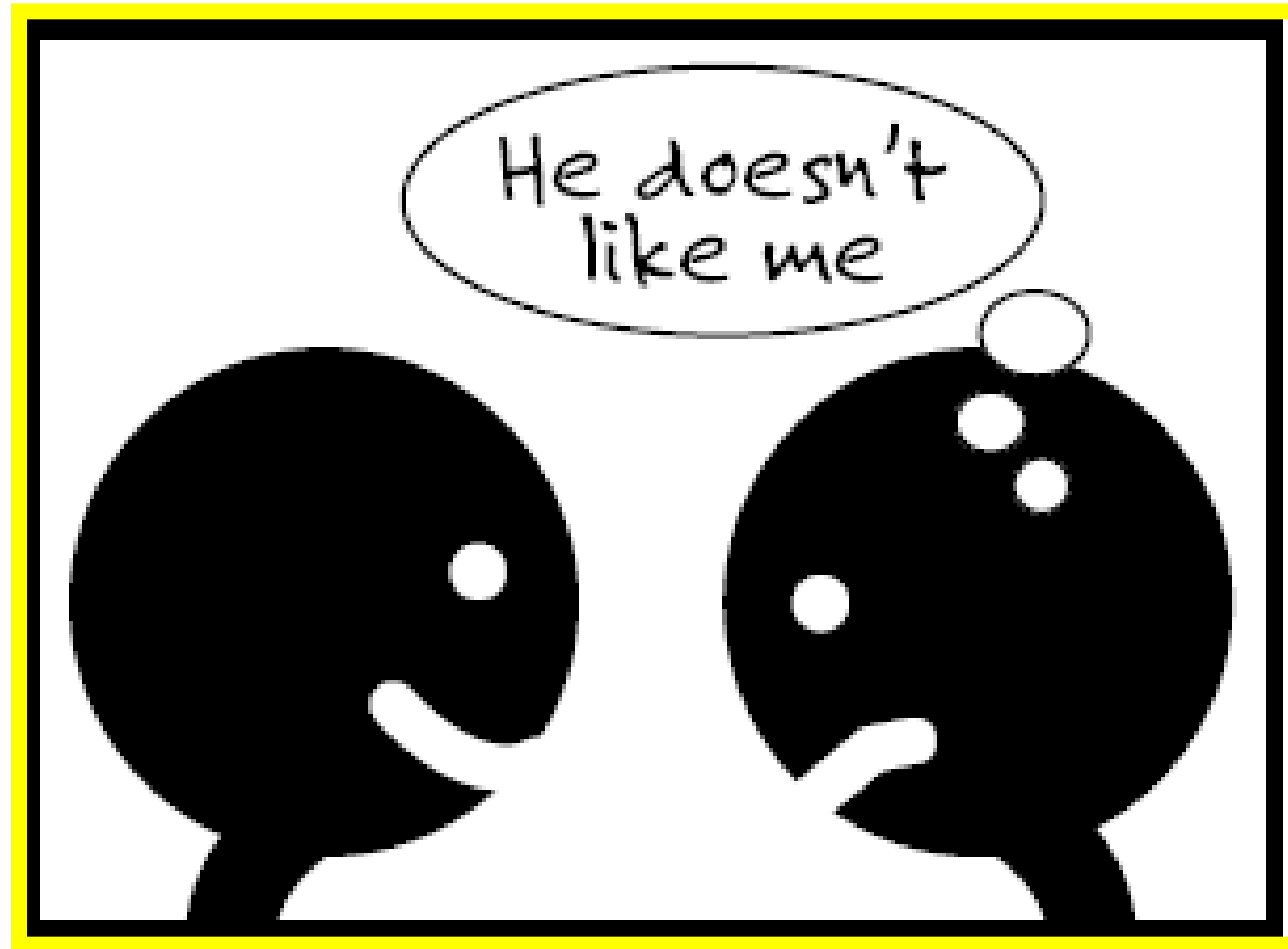
C

پى آمد

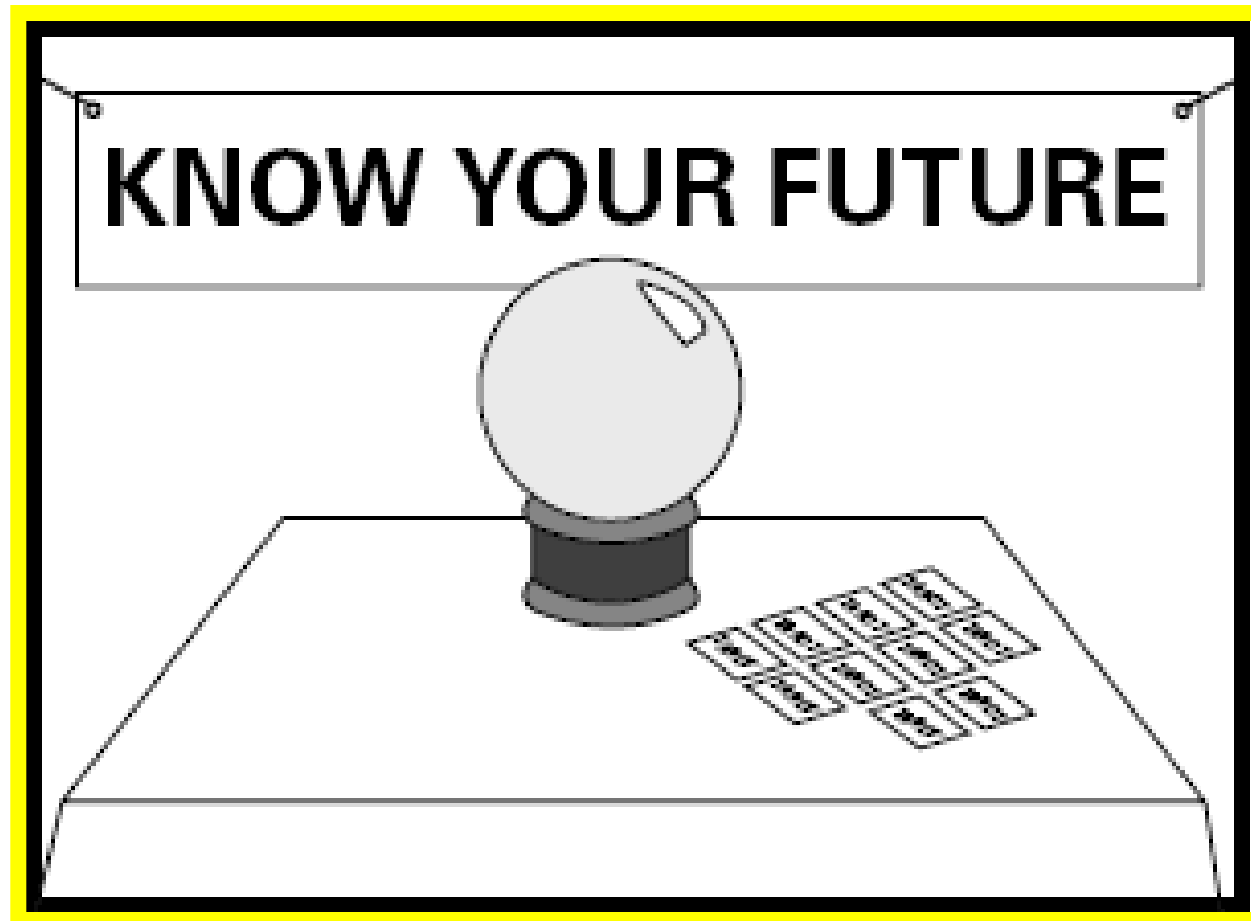
# تحریف‌های شناختی

## Cognitive Distortions

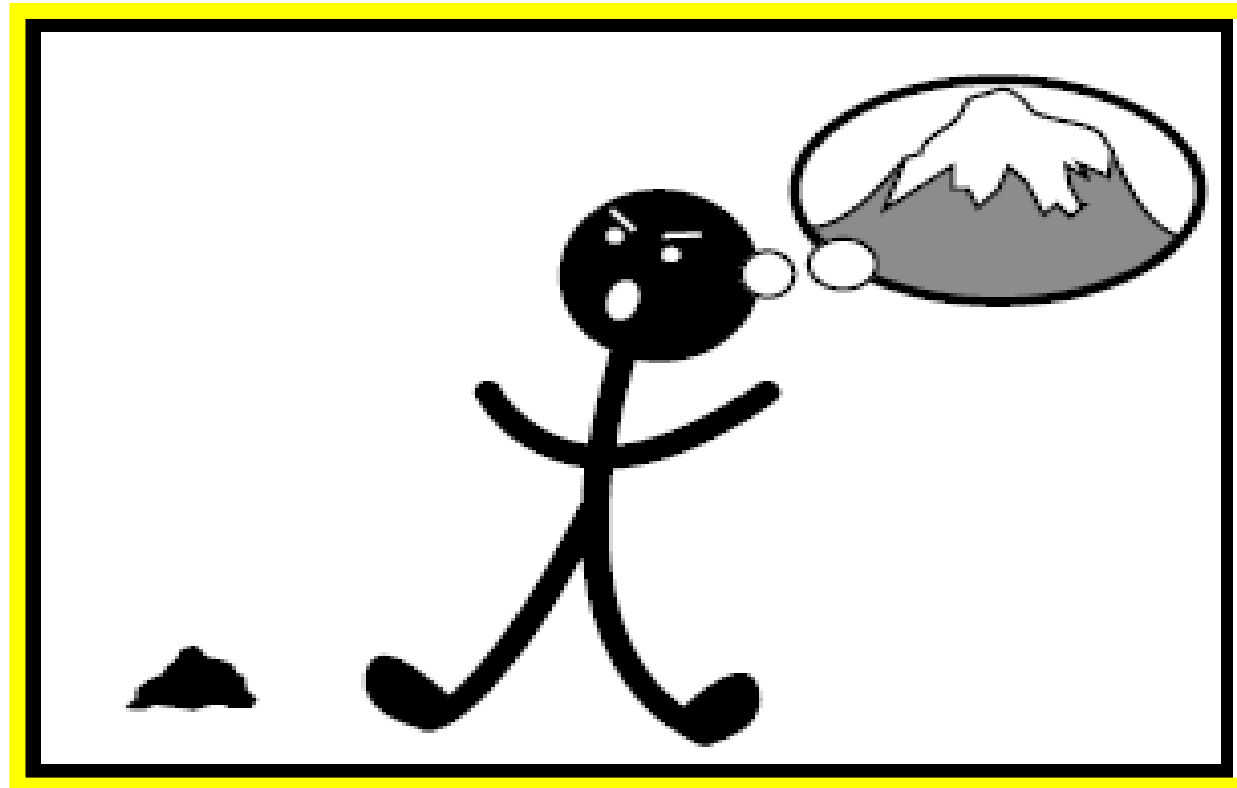
# تحریف شناختی: ذهن خوانی



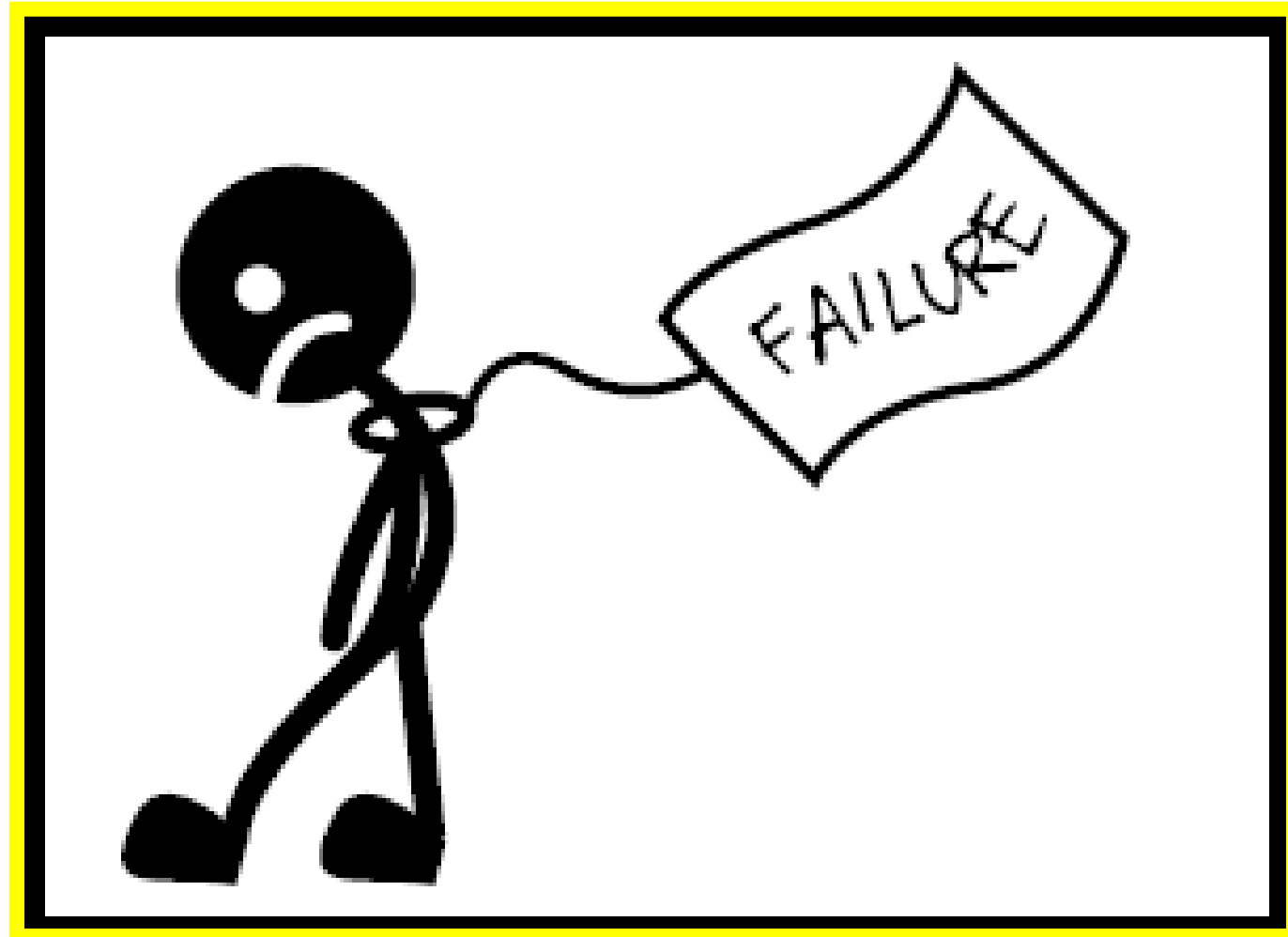
# تحریرف شناختی: پیش‌گویی



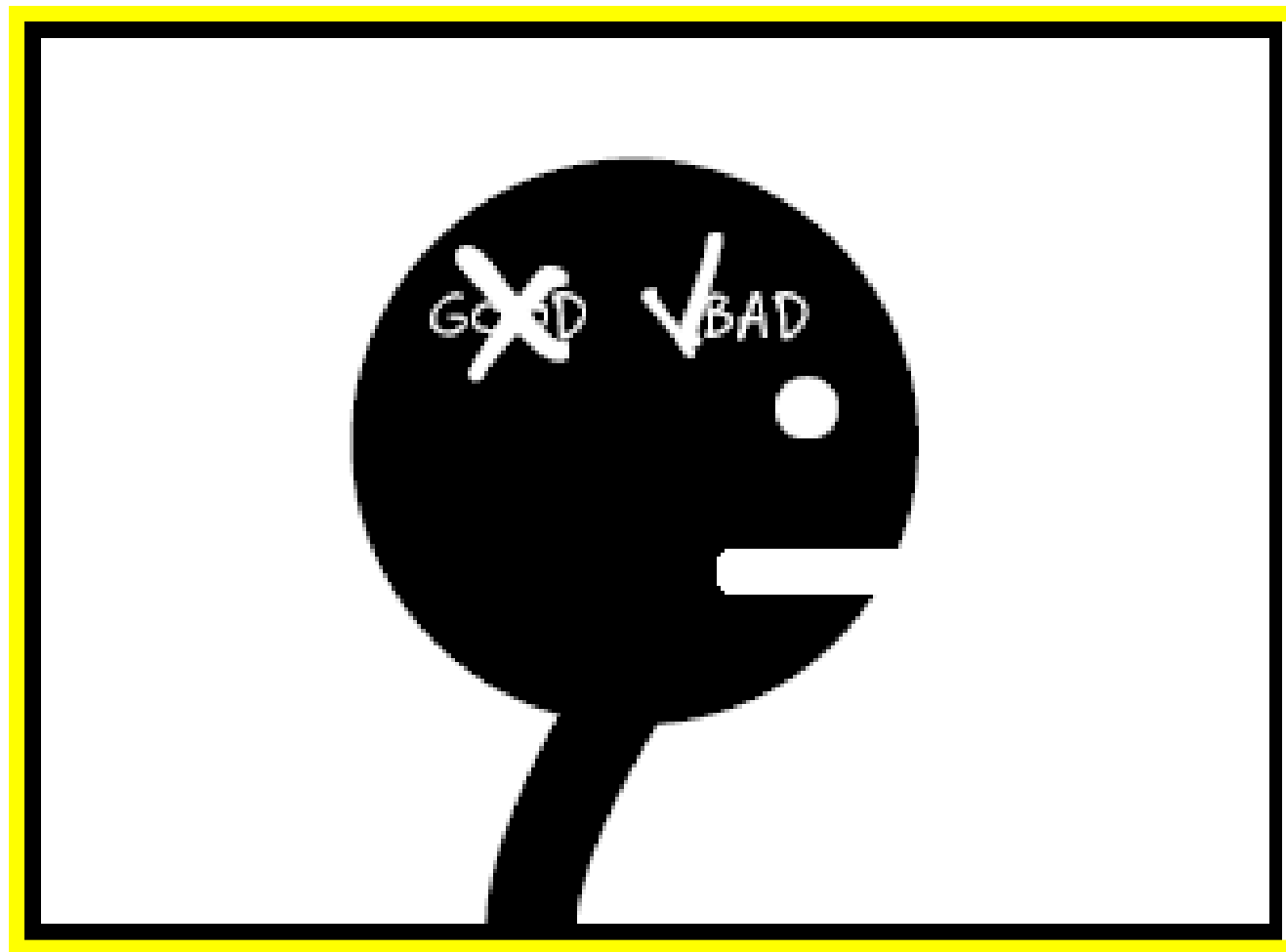
# تحریف‌های شناختی: فاجعه‌سازی



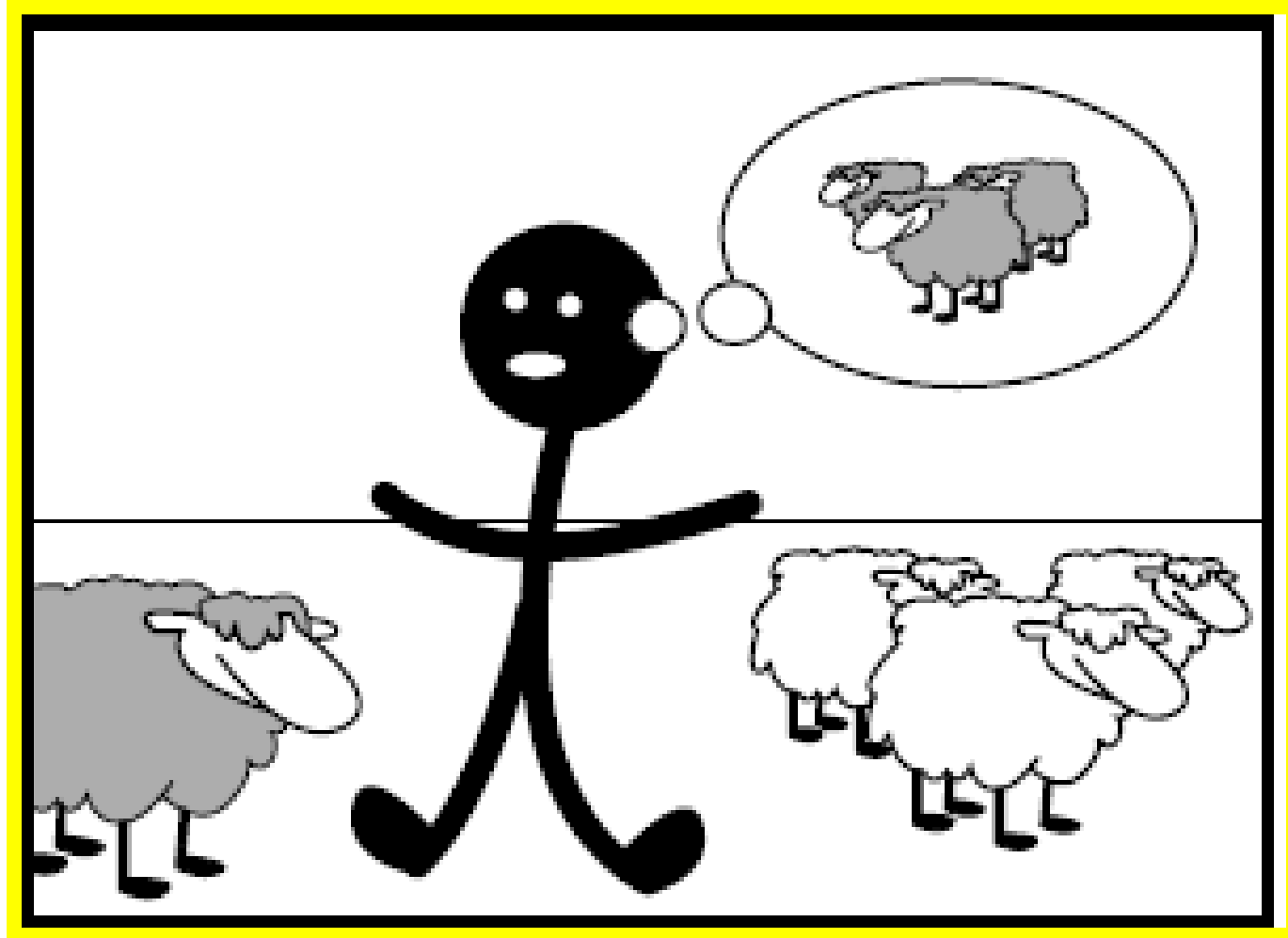
# تحریرف شناختی: برچسب زنی



# تحریف شناختی: نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت

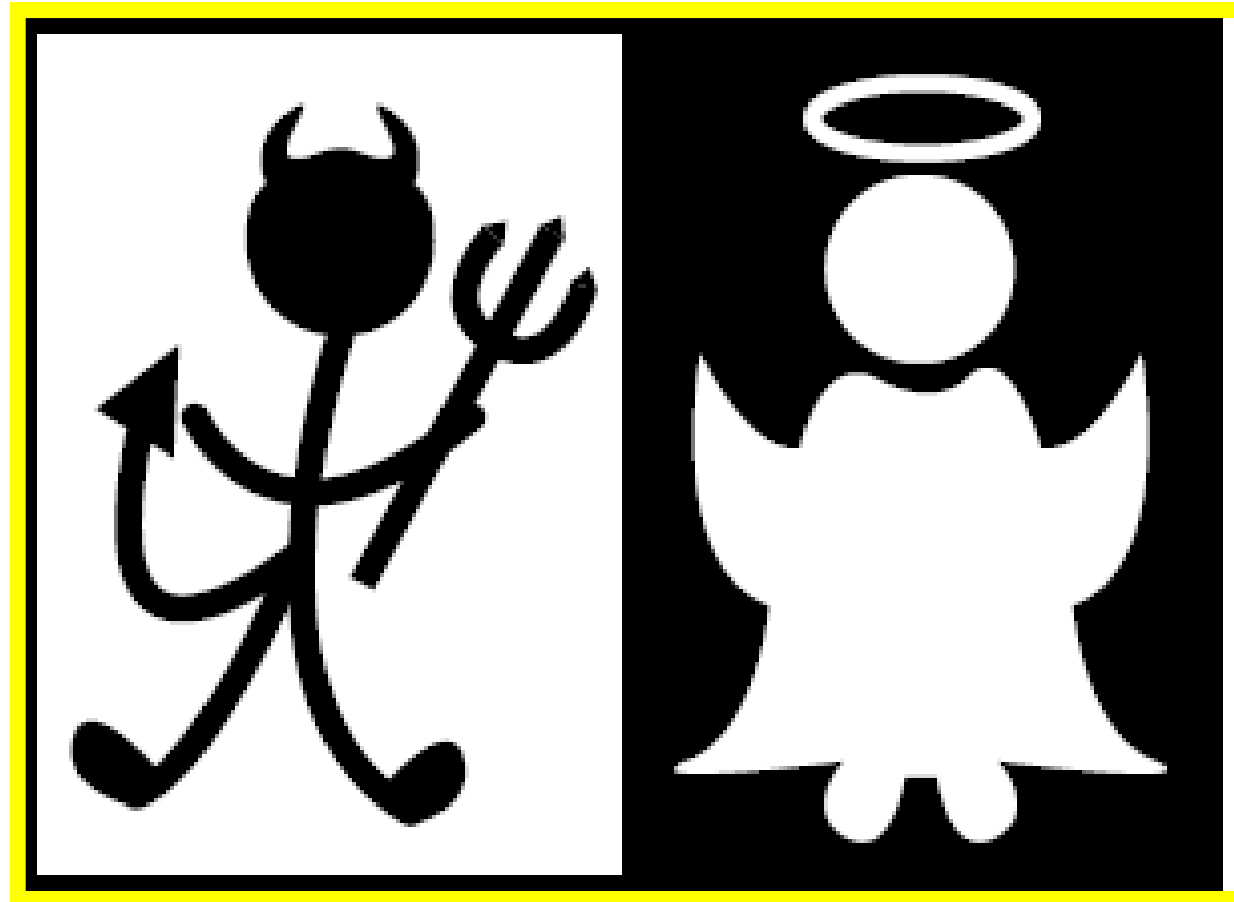


# تحریف شناختی: تعمیم افراطی





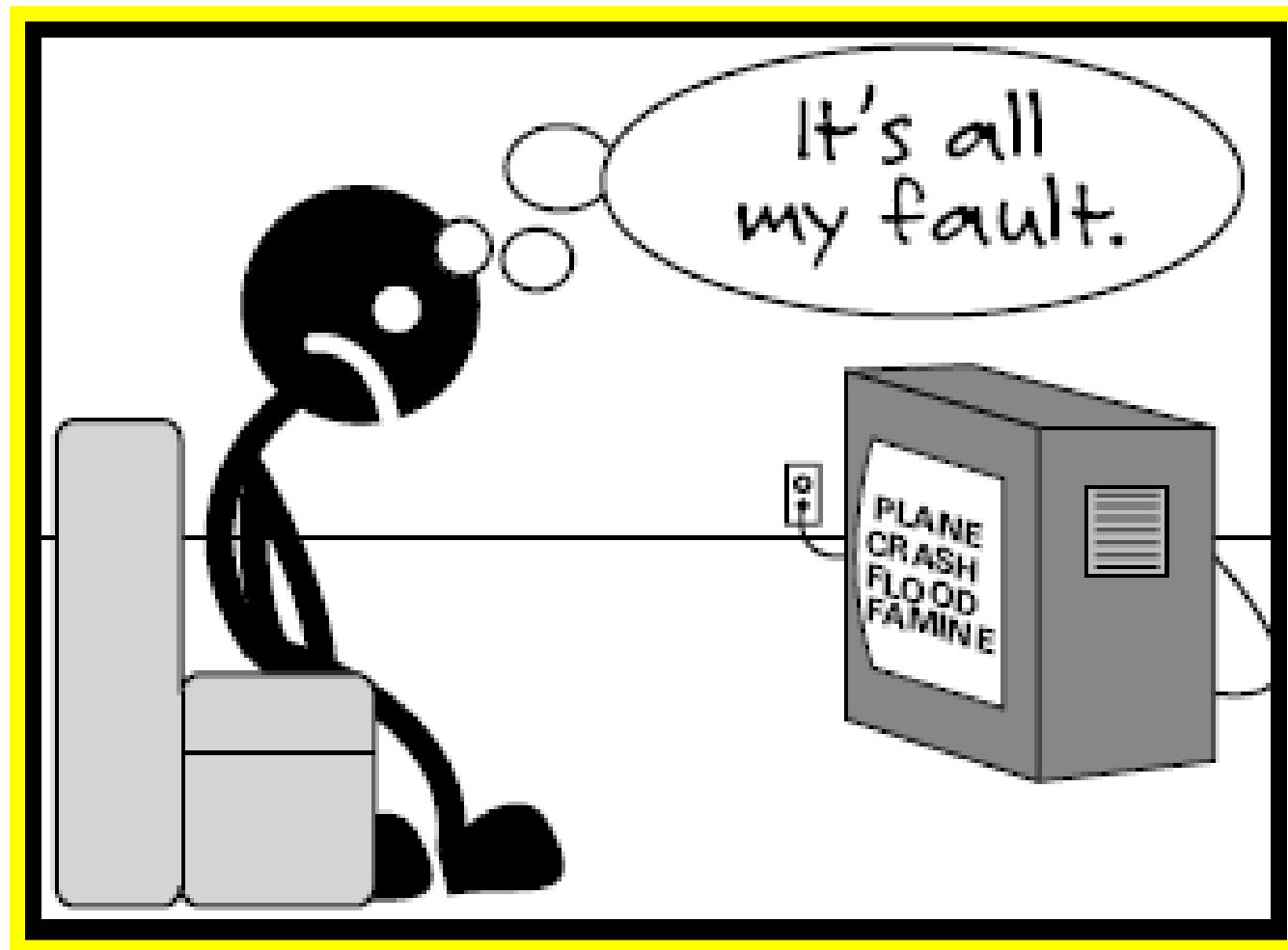
# تحریرف شناختی: تفکر همه یا هیچ



# تحریف شناختی: بایداندیشی



# تحریرف شناختی: شخصی سازی



# چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد

- تصمیم گیری صحیح
- اجتناب از تعطل ورزی
- توجه به واکنش های خود
- مذاکره
- مشورت با افراد متخصص
- یاری خواستن از دیگران
- مدیریت مالی

# چگونه می توان از استرس پیشگیری کرد

- امتیاز دادن به خود
- ایجاد تعادل بین باید ها و خواسته ها
- کمک به دیگران
- تخلیه خشم به شکل سالم
- اختصاص زمانی برای خود

# توصیه های ساده و عملی مدیریت استرس

- ورزش
- مدیریت زمان
- تقویت سیستم حمایتی
- اجتناب از تعطل ورزی
- زیستن در لحظه و زمان حال
- ایجاد یک مکان آرام در ذهنمان
- کنترل افکار منفی

# توصیه های ساده و عملی مدیریت استرس

- از مشاوره و رواندرمانی غافل نشوید
- آگاهی یافتن از افکار خود
- استفاده از شوخ طبعی
- گفتگوی درونی مثبت با خود
- از کمال گرایی روی برگردانید

# توصیه های ساده و عملی مدیریت استرس

- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید
- بچه شوید
- به تعطیلات بروید
- تنظیم وقت
- توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید



# توصیه های ساده و عملی مدیریت استرس

- بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید
- گاهی اوقات با خودتان خلوت کنید
- تلفن هایتان را جواب ندهید
- کارها را به دیگران محول کنید
- محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید



# اهمیت توجه و تمرکز در ورزش و راههای افزایش تمرکز

فائزه سادات طاهری

مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تمرکز یکی از مهم ترین اصول مورد تأکید در روانشناسی ورزش است. بدون داشتن تمرکز مؤثر، ورزشکار به جای نکات حیاتی به موردهای غیر مهم توجه می کند و دچار حواس پرتی می شود. برای رفع این مشکل، روش های مختلفی خدمتتان ارائه می گردد.



## تعریف عملیاتی تمرکز

تمرکز یکی از مهم ترین اصول مورد تأکید در روانشناسی ورزش است. بدون داشتن تمرکز مؤثر، ورزشکار به جای نکات حیاتی به موردهای غیر مهم توجه می کند و دچار حواس پرتی می شود. برای رفع این مشکل، متخصصان روش های متعددی را برای بهبود تمرکز در ورزش ابداع کرده اند.

تمرکز یعنی توجه بیش از اندازه به یک چیز، مسئله و یا حالتی که برای ما از اهمیت شایانی برخوردار است. عواملی که در اطراف یک ورزشکار می باشد ، مانند رفتار تماشاگران، ترغیب یا عدم ترغیب تیم یا تیم رقیب، سروصدای پیرامون و عوامل دیداری میتواند تمرکز یک ورزشکار را به هم بزند. عوامل درونی مانند ترس، تردید، نگران، استرس و اضطراب میتواند آرامش و تمرکز را از ورزشکار سلب کند.

# کانون توجه

هنگامی که توجه شدیداً به فعالیت دوخته میشود و نیروی روانی در سطح بالایی است، ورزشکاران گاهی گزارش داده اند موقعیت های آگاهانه از هشیاری دارند در این زمان به نظر میرسد زمان آهسته حرکت می کند یا ایستاده است. حرکات به صورت آهسته بروز می کند. ورزشکار حس می کند قابلیت مطلقاً دارد. حرکات روان انجام میشود. و یک منبع لذت است. زمانی اتفاق می افتد که تنها به هواس خویش توجه کنید. به هم خوردن دوپامین و نوراپی نفرین باناتوانی در توجه گزینه ای به محرکی خاص و اختلال کاستی توجه پیوند دارد. بدین ترتیب امکان دارد ناتوانی در توجه گزینه ای به دستورها و راهنمایی های مربی، همیشه ناشی از نخواستن و کوشش نکردن ورزشکار نباشد.

## چه عواملی منجر به از بین رفتن تمرکز در ورزش می شود؟

زمانی که شخص ورزشکار به عوامل غیر مرتبط یا خارج از کنترل خویش توجه می کند، تمرکز خویش را از دست می دهد و دچار تنزل کارایی می شود. بطور کلی، دو منشأ عدم تمرکز در ورزشکاران وجود دارد :

**داخلی و خارجی**

حواس پرتی داخلی از درون ما، افکار، نگرانی ها و دلوایسی هایمان نشات می گیرد. سه عامل اصلی حواس پرتی داخلی عبارت اند از:

- توجه کردن به اتفاقات آینده
- توجه کردن به وقایع گذشته
- خستگی



-



حواس پرتی خارجی شامل محرک هایی از محیط می شود که ورزشکار در آن حضور دارد. این عوامل سبب انحراف فکری ورزشکار از مسایل مهم می شوند. دو عامل اصلی عبارت اند از:

**عوامل منحرف کننده بصری**

**عوامل منحرف کننده سمعی**



# راه های افزایش تمرکز در ورزش

- 1- کتابی را باز کنید و تعداد کلمات داخل صفحات گوناگون آن را بشمارید. حتی میتوانید بعد از این که به انتها رسید دوباره کلمات آن را بشمارید تا از درستی شمارش خویش مطمئن شوید.
- 2- تمرین ذهنی. این شیوه یکی دیگر از راههای تمرین تمرکز و بی تفاوتی به محرکهای منحرف کننده ای است که حریف یا طرفداران عمداً ایجاد می کنند. برای آموختن این شیوه ورزشکار باید آرمیدن و تصویر سازی را آموخته باشد.
- 3- این تمرین را میتوان دو نفره انجام داد ؛ به این ترتیب که یکی از دو نفر خود را آرام می سازد و به مرور ذهنی اجرای ورزشی خویش می پردازد و در همان حال، ورزشکار دیگر می کوشد توجه وی را از این کار منحرف کند. البته فرد برای انحراف توجه نباید به لمس کردن روی آورد.
- 4- از مرور ذهنی برای بازیافت تمرکز نیز استفاده می شود ؛ مثلاً وقتی ورزشکار متوجه می شود که تمرکز او بر اثر عوامل خارجی مثل سروصدای تماشاگران به هم خورده است، باید با نفسی عمیق خویش را آرام کند و با مرور ذهنی کارهایی که باید انجام بدهد فرد توجه خویش را به تکلیف معطوف کند
- 5- توجه به یک مورد؛ به یک تصویر یا ابزار ورزشی خود نگاه کنید. اگر افکار دیگری وارد ذهنتان گردید توجه خویش را به شی یا تصویر موردنظر معطوف کنید. افکار نا خواسته را بیرون نکنید و در پی بررسی احساسات برهم زننده ی تمرکز نباشید تنها توجه خویش را به آرامی به شی مورد نظر متمرکز کنید. پنج دقیقه اجرای روزانه ی تمرین در خانه و ثبت پیشرفت، به حذف افکار بهم زننده ی تمرکز کمک می کند.

6- از ۱۰۰ تا ۱ بشمارید.  
-از ۱۰۰ تا ۱ بشمارید و هر ۳ عدد را نادیده بگیرید، مثلاً ۱۰۰، ۹۷، ۹۴، ۹۱...

7 -بازي های ویدیویی بسياري از بازي های ویدیویی سرعت عکس العمل و هم آهنگی چشم و دست و تمرکز را افزایش میدهد.  
حسن این بازیها این است که لغزش های لحظه ای تمرکز را با باز خوردی بی درنگ نشان میدهد ( میبازید ) . هرچه بتوانیم بازیها را به ورزش مورد نظر نزدیکتر کرد احتمال انتقال یادگیری بیشتر است.

8- دست کم ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. این تمرین را باید در شرایطی انجام دهید که تمامی موارد گذشته را به خوبی اجرا نموده باشید. چنانچه تمرین قبل را به خوبی انجام داده باشید، توانایی سکوت فکر را به شما اعطا خواهد کرد.

9- یک جدول  $10 \times 10$  که در هر خانه ی آن یک عدد دو رقمی نوشته شده است از 00 تا 99. ورزشکاران دارای تمرکز در یک دقیقه بین 20 تا 30 مورد را نشان می کنند و با ایجاد عوامل پریشانی توجه مثل سرو صدا می توان تمرین را سخت کرد.

10- قبل از شروع ورزش از تصاویر ذهنی استفاده کنید

11- صدای زنگ موبایل

12- برای افزایش تمرکز، صندلی خود را بردارید و دست هایتان را روی آن بگذارید، مشت ها را گره کرده و پشت سر روی میز قرار دهید تا انگشت شست بر روی انگشتان دو برابر شود. اکنون به دقت به مشتتان نگاه کنید و بعد کم کم شست خود را باز کنید. در زمان انجام این کار، تمام توجه شما باید بر روی این عمل متمرکز باشد طوری که انگار خیلی مهم است. پس از این کار، نخستین انگشت خود را تا هنگامی که تمامی آنها را باز کنید، ادامه دهید. سپس فرآیند را معکوس کنید. این تمرین باید با یک دست انجام شود و بعد با دست دیگر تکرار شود. میتوانید آنرا در عرض چند روز به ده برابر فزونی دهید.

13- تمرینات و حل مسائل، روش هایی هستند که میتوانند مغز را تمرین دهند، بازی های دیجیتالی و جدول ها همگی میتوانند تأثیر مثبت و یا منفی بر روی مغز داشته باشند و یا حتی بدون تأثیر باشند. تحقیقات گذشته نشان میدهند افرادی که اکثراً پازل و یا جدول حل می کنند، سرعت و دقت عمل بالایی در استدلال و محاسبه دارند. در یک تحقیق بیان شده است، انجام بازی های ویدئویی سبب ایجاد تغییراتی در خیلی از مناطق مغز می شود. در واقع پژوهشگران دریافته اند که استفاده از بازی های ویدئویی بخش هایی از مغز را که مسئول کنترل مهارت ها و توجه ها هستند را تحریک می کند و در نتیجه عملکرد بهتری نشان می دهند. بعلاوه، با تمرین کردن بر روی ذهن خودتان حافظه خودتان را هم تقویت می کنید و میتوانید اتفاقات خوبی را رقم بزنید. خیال کنید که مهارت های افزایش تمرکز و تقویت حافظه را داشته باشید، می بینید که چه اتفاقات خوبی را میتوانید برای خودتان رقم بزنید.

14- تحقیقات نشان می‌دهند که هر وقت چیزی حواس شما را از کاری که در حال انجام آن هستید پرت کند، بطور میانگین ۲۵ دقیقه طول میکشد تا مجدداً بتوانید تمرکز خود را بازیابید. پس باید برای حل این مشکل و افزایش تمرکز راهکاری پیدا کرد. یکی از مهمترین تکنیک های افزایش تمرکز این است که سعی کنید لیستی از تمام چیز هایی که امکان دارد حواس شما را در زمان انجام کار هایتان پرت می کند تهیه کنید. این لیست را همیشه و هر وقت که در حال انجام کاری هستید در کنار خود قرار دهید تا موقعی که هوس بازیگوشی به سرتان زد، با نگاه کردن به آن فهرست از اینکار چشم پوشی کنید. بازیابی تمرکز از دست رفته نه تنها سبب از دست رفتن زمان می شود، بلکه انرژی زیادی هم از شما مصرف خواهد کرد.

15- برای افزایش تمرکز در حالت دراز کشیده عضله هایتان را ریلکس کنید و تنها به ضربان قلبتان بیندیشید. با تمرین این کار بعد از مدتی می توانید جریان خون در بدنتان را حس کنید. حتی پس از انجام تمرینات بسیار وقتی در یک قسمت بدن حس ضعف و درد کردید می توانید با تمرکز خون بیشتری به آن نقطه از بدن برسانید. تردید نداشته باشید که جدی گرفتن این تمرینات و تداوم در انجام آنها باعث به وجود آمدن قدرت تمرکز در ذهن شما میشود.

16- یکی از تکنیک های افزایش تمرکز اینست که در مقابل آینه بایستید، دو علامت را روی یک سطح با چشم خود روی آینه بگذارید و آنها را بعنوان دو چشم انسان تصور کنید که به شما نگاه می کنند. در ابتدا امکان دارد اندکی پلک بزنید، ولی بدون حرکت، سر خود را صاف نگاه دارید. تمام افکار شما باید متمرکز بر نگاه داشتن سر و پرهیز از افکار دیگر در ذهن تان باشد. اکنون سر، چشم ها و بدن خود را باز نگه دارید، فکر کنید که شما به یک کسی که به او اعتماد دارید، نگاه می کنید. اطمینان حاصل کنید اتاقی که در آن ایستاده اید، تهویه مناسبی دارد. نفس عمیق خود را در مقابل آینه تمرین کنید. شما حس خواهید کرد که هر سلول به هر سلول دیگر نفوذ می کند، دارای احساس آرامش و قدرت می شوید و سبب می شود بیشتر تمرکز کنید. این تمرین باید برای ۳ دقیقه انجام شود.

17- **یوگا** و مراقبه مثل تمرین دادن عضلات ذهن برای حفظ تمرکز است و به شما کمک می کند که اراده قوی داشته باشید. برای مراقبه لازم نیست که ساعت ها در جایی آرام بنشینید، به خصوص اگر انجام این کار را تازه آغاز کرده اید. کافی است که چشم هایتان را ببندید و به عنوان مثال خود را در حال خوردن سیب مجسم کنید و بر حس هایی تمرکز کنید که هنگام گاز زدن سیب، به شما دست می دهد. این کار علاوه بر اینکه سبب افزایش تمرکز شما میشود همچنین موفق می شوید تمرکز خود را به بازه زمانی ۱۰ دقیقه روی یک چیز معطوف کنید.

18- برای افزایش تمرکز، یک لیوان را پر از آب کنید. دست هایتان را بطور مستقیم در مقابل خود قرار دهید و با انگشت هایتان آنرا بگیرید. اکنون چشم خود را بر روی شیشه قرار دهید و تمام توجه خود را روی آن متمرکز کنید. در حین انجام این کار سعی کنید دستتان را آنقدر محکم نگه دارید که هیچ حرکت قابل ملاحظه ای نباشد. این کار را یک دقیقه انجام دهید و سپس کم کم آنرا به پنج افزایش دهید. این تمرین باید با یک بازو و سپس با دیگری انجام شود.

19- تحقیقات نشان میدهند که قرار گرفتن در طبیعت، فضاهاى سبز به توسعه و رشد مغز بچه ها کمک فراوانی می کند. یک مطالعه بیان کرده است، کودکانی که بین سنین ۴ تا ۷ سالگی بودند و اغلب در فضای سبز قرار داشتند در قیاس با دیگر کودکان، قدرت تمرکز بهتری داشتند. این نتایج، اهمیت گسترش فضاهاى سبز شهری را بیان می کند که برای حفظ سلامت کودکان و تقویت توانایی ها بسیار مهم است. افزایش تمرکز در فضای سبز، در کودکی متوقف نمی شود. مطالعات نشان داده اند که وجود فضاهاى سبز در دانشگاه ها و محل کارها میتواند در توانایی تمرکز افراد آن مجموعه هم تاثیر گذار عمل کند. برای همین است که شرکتهای بزرگ دنیا مانند اپل و ادوبی دارای محیط هایی آرامش بخش و پارک های بزرگ هستند. مطالعه دیگری بیان می کند که پر کردن فضای خالی از دفترها با گیاهان، بهره وری کارمندان را تا ۱۵ درصد فزونی می دهد و همچنین وجود فضاهاى سبز سبب افزایش رضایت مندی اشخاص در محیط کار می شود.

20- این تمرین با تمرکز بر صداها در ارتباط است. در زندگی روزمره ما صداهاى مختلفی مى شنویم. برای افزایش تمرکز تلاش کنید بر روی یک صدای خاص تمرکز کنید. بعد به صداهاى زیاد دیگری مانند صدای پرندگان تمرکز کنید. مجدداً به صدای دیگری گوش دهید، مانند صدای ترافیک. ادامه دهید تا بین صداها بعد از تمرکز بر روی یک صدا برای یک دقیقه تغییر دهید. این تمرین نیز مى تواند با تمرکز بر روی شخص یا چیزی که ایجاد صدا و تغییر جهت دادن بر روی دیگری ایجاد مى کند، به صورت بصری انجام شود.

21- در صورتیکه کارهاى زیادى در طول روز برای انجام دادن دارید، به عنوان مثال قرار است امروز ۱۰ کار را انجام دهید، حتماً پیش از شروع، برای افزایش تمرکز خود آنها را اولویت بندی کنید. به طوریکه دقیقاً بدانید اول از چه کاری شروع مى کنید و با چه کاری روز را به پایان مى رسانید. خیلی از اوقات نداشتن تمرکز کافی بدین دلیل است که مشغله هاى زیادى داریم و آشفته هستیم. نمى دانیم که دقیقاً باید چه کار کنیم .

22- ورزش، تنها معجزه قابل رویت در دنیای حاضر است. معجزه ای که نه نیاز به هزینه و صرف وقت گزاف دارد. با ورزش سلول هاى عصبى مغز رشد و بهبود مى یابد در نتیجه ورزش مىتواند روی عملکرد حافظه و افزایش تمرکز شما مؤثر باشد. ورزش با آرام کردن شما، تمرکزتان را هم فزونى دهد.