التنزه لـ20 دقيقة ينعش أفضل من فنجان قهوة



توصّلت دراسة جديدة إلى أنّ التنزه في الهواء الطلق لعشرين دقيقةً يزيد يقظة الناس أكثر من شربهم فنجان قهوة حتى لو لم يقم الواحد فيهم بأي نشاط بدني خلال ذلك.

وأشار البروفيسور في علم النفس (ريتشارد رايان) من جامعة روشستر في نيويورك إلى وجود علاقة بين الجسم البشري والعالم الطبيعي حولنا تجعلنا "نشعر بالمزيد من الحيويّة".

وأجرى رايان خمس تجارب على 537 متطوعاً من الطلاب أخضعهم خلالها لعدة نشاطات مثل القيام بأعمال مكتبية تتطلب الجلوس أو الخروج إلى العراء. وقام رايان وفريق البحث خلال ذلك بمراقبة أمزجة هؤلاء الناس، كما طلب منهم تخيل أنفسهم في عدة مواقع مختلفة.