

معرفی کتاب

۱۴ فعالیت سازنده

برای تقویت: کارگروهی - اعتماد به نفس - ایجاد ارتباط
خودبایی - مهارت خشم - مهارت‌های سازگاری

تألیف: آنا جونز

ترجمه‌ی: میترا محمدی

ناشر: جوانه رشد

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۳۰۲

به انتخاب: سیدعلی آل صاحب فصول

بازی می‌تواند علاوه بر سرگرمی، به عنوان ابزاری قدرتمند برای درمان به کار رود. مردم ابزارهای مختلفی را برای ساختن خانه، تنظیم خودرو، پرورش گل و گیاه و نو جلوه دادن اشیای کهنه به کار می‌برند. ابزارهای درمانی، با هدف جمع کردن افراد به دور هم، کمک به کسانی که در تغییر زندگی خود با شیوه‌های قدیمی، به بن‌بست رسیده‌اند و یاری رساندن به آنان برای دستیابی به تحول روحی و روانی و رسیدن به وضعیتی بهتر، مورد استفاده قرار می‌گیرند. هم‌چنین، در بازی درمانی می‌توان به افراد کمک کرد تا برای رسیدن به یک زندگی سالم و پربار، از دیدگاهی متفاوت (فعالیتی خاص) به مشکلات خود بنگرید.

در هر بازی و سرگرمی، ارزشی «درمانی» نهفته است؛ به همین دلیل است که اشخاص افسرده، به فعالیت‌های سرگرم‌کننده تشویق می‌شوند و مردم برای شادی و گذراندن اوقاتی خوش، مکان‌هایی

نظر نمایشگاه‌ها، تفریح‌گاه‌ها و... را انتخاب می‌کنند. با شرکت در بازی‌های دسته جمعی و جالب، خانواده‌ها نیز تشویق می‌شوند تا روابط بهتری با یکدیگر برقرار کنند. درباره‌ی زندگی خود و فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای که به آنها می‌پردازید، قدری بیندیشید. انجام آنها چه احساسی در شما پدید می‌آورد و چه کمکی به زندگی روزانه‌تان می‌کند؟ پاسخ شما احتمالاً این است که انجام بازی‌ها و فعالیت‌های لذت‌بخش به شما کمک می‌کند تا وضعیت روحی و جسمی خود را بهبود بخشید (در غیر این صورت در اوقات فراغت خود به کاری دیگر مشغول می‌شدید).

هنگام بازی، همه با هم برابرنند. بازی، افراد را به یکدیگر نزدیک می‌سازد، بین آنان ارتباط برقرار می‌کند و مهم‌تر از همه، شادی و خنده را برایشان به ارمغان می‌آورد. اگر هیچ‌یک از فعالیت‌هایی که در زندگی انجام می‌دهید، چنین احساسی را در شما به وجود نیاورد، ضروری است که بخشی از زندگی خود را، به انجام فعالیت‌های سالم و لذت‌بخش اختصاص دهید. احتمالاً به این مسأله آگاه بوده‌اید که بازی‌ها به‌طور طبیعی ارزش درمانی بر خوردارند. این کتاب، درباره‌ی نحوه‌ی افزودن بر این ارزش، هنگام بازی با فرد یا افرادی که مایلید به آنان کمک کنید، به شما

می‌ایستد و واقعیتی را درباره‌ی خود می‌گوید. دیگران نیز باید به او گوش دهند و اگر این عبارت در مورد آنان صادق بود، جای خود را با او عوض می‌کنند و در جایگاه گوینده‌ی قبلی که خالی شده است، می‌ایستند. شخصی که در وسط دایره قرار گرفته است باید عبارت بعدی را بگوید. این بازی بسیار پر طرفدار است و معمولاً کسی فکر نمی‌کند که اهداف درمانی داشته باشد. با مشاهده‌ی آنچه که در خلال بازی می‌گذرد، سرگروه یا هر یک از افراد گروه می‌تواند اطلاعات زیادی در مورد خود و دیگران به دست آورد؛ همچنین، برداشت آنان می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. بخشی از آنچه که در این بازی ساده مطرح می‌شود، عبارت است از این که تفاوت‌ها و شباهت‌های بین اعضای گروه، چگونه نمایان می‌شود؛ چه کسی علاقه‌مند است که مورد توجه قرار گیرد و چه کسی از این

مسئله دوری می‌کند؛ دیدگاه‌ها و مهارت‌های اجتماعی خوب و مفید؛ اعتماد به نفس؛ خطرپذیری؛ مهارت در گوش دادن به دیگران و ورزش. این بازی علاوه بر خنده و شادی، موجب می‌شود که افراد گروه در کنار یکدیگر احساس آرامش و راحتی کنند و از حریم امن خود پارا فراتر بگذارند. پس از پایان بازی می‌توان در یک بحث گروهی به همه‌ی این مسائل، پرداخت. بدون بحث و گفت‌وگوی این لحظات مهم، کشف مسائل نادیده گرفته می‌شوند و افراد فرصت آموختن بیشتر از این بازی را از دست می‌دهند.

تمامی بازی‌های این کتاب، برای پرداختن به اهدافی خاص طراحی شده‌اند که اگر همراه با بحث‌های گروهی و آموزشی مربوط به خود انجام گیرند، می‌توانند به یک ابزار درمانی تبدیل شوند. برخی از فعالیت‌ها، شامل بحث‌هایی هستند که در قالب بازی طرح شده‌اند و به بحث پایانی، نیاز ندارند.

در طراحی هر بازی، جنبه‌ی درمانی آن مد نظر بوده است تا افراد فرصت بیابند افکار و احساسات خود را به گونه‌ای غیر تهدیدآمیز، با یکدیگر در میان بگذارند، رفتار خود را اصلاح کنند، مهارت‌های جدیدی به دست بیاورند و آنها را در زندگی خود به کار ببرند. واکنش افراد نسبت به این بازی‌ها، متفاوت است؛ انجام بازی‌های متنوع با اهداف گوناگون، فرصت بیشتری را برای یادگیری و شناخت خود در اختیار هر فرد قرار می‌دهد.

می‌آموزد.

هنگامی که از بازی به عنوان «ابزار درمان» استفاده می‌کنیم، علاوه بر مسائل یاد شده، باید اهداف خاصی را برای آن در نظر بگیریم. به عنوان مثال، زمانی که هدف بازی، بهبود کارگروهی، اعتماد به نفس، مهارت‌های سازگاری و غیره باشد، می‌توانیم آن را به مسیر درمانی جدیدی هدایت کنیم و از این طریق، بر آموخته‌های همه‌ی افراد گروه بیفزاییم.

مهم‌ترین بخش بازی درمانی، بحث‌هایی است که حین بازی یا در پایان آن، صورت می‌گیرد. این بحث‌ها با تکیه بر اهداف، رفتار و مشاهدات به دست آمده از بازی، می‌تواند یک بازی معمولی را به تجربه‌ای آموزشی تبدیل کند.

بازی «باد شدید می‌وزد» (صفحه ۲۳۱) در فصل خودیابی، مثال خوبی برای یک بازی ساده است که تنها با بحث‌هایی درباره‌ی مسائلی که در خلال بازی صورت می‌گیرد، می‌تواند به تجربه‌ای آموزشی و درمانی بدل شود. همچنین، نمونه‌ی خوبی از یک بازی درمانی است که با تغییر دستورالعمل آن، می‌توان هر بار به هدفی تازه دست یافت. به عنوان مثال، می‌توان هر دور بازی را به مسائلی نظیر اعتماد به نفس، مهارت خشم و خطرپذیری - با هدف ایجاد اعتماد بین افراد گروه - اختصاص داد.

در این بازی، در حالی که افراد هر یک روی تکه‌ای کاغذ می‌ایستند، باید یک دایره تشکیل بدهند. یک نفر در وسط دایره