



صد راز شاد زیستن

دوستی‌های تان را بارور کنید.

روابط گذشته‌تان را دوباره زنده کنید و فرصت‌هایی را که در محل کار و یا در میان همسایه‌های خود برای گسترش شالوده‌ی دوستی‌تان پیش می‌آید، غنیمت شمارید. انسان‌ها نیاز دارند که حس کنند جزئی از کل هستند و به همان اندازه که آنان به فکر دیگران هستند، دیگران هم در مقابل، به فکر آنان هستند.

«اندی» هیچ‌یک از همسایگانش را نمی‌شناخت. اگر آنان را در حیاط می‌دید، برای‌شان دستی تکان می‌داد؛ اما او بیشتر با حفاظ‌های بلند و درهای بسته روبه‌رو بود.

«اندی» چندسال پیش، رایانه‌ای خریده بود تا از آن برای کارش استفاده کند. یک‌روز از سر وقت‌گذرانی، به سراغ اینترنت رفت. «اندی» از سایت‌های گوناگون که اشخاص را با علاقه‌ی مشترک در مورد کتاب، ورزش و هنر بر روی یک خط، گرد آورده بود تا در مورد سرگرمی‌های‌شان بحث کنند، بازدید کرد.

او در یکی از این جست‌وجوهای رایانه‌ای خود، با شخصی به‌خصوص، هم‌صحبت شد و به‌زودی فهمید که نقاط مشترک بسیاری دارند. آنان حسابی از هم‌صحبتی با یکدیگر لذت می‌بردند، ولو این‌که از طریق رایانه بود.

هفته‌های بعد، هنگام گفت‌وگوی رایانه‌ای با این دوست جدید، برق منزل «اندی» قطع شد، در نتیجه او کار با رایانه‌اش را تعطیل کرد و ارتباط با دوستش قطع شد. به‌محض این‌که برق آمد، دوباره پای کامپیوترش نشست و آن‌وقت بود که فهمید هم‌زمان برق خانه‌ی دوستش هم قطع شده بود.

«اندی» و دوستش، مظنون از این هم‌زمانی، تصمیم گرفتند نشانی‌های خود را رو کنند.

با استفاده از رایانه که قادر به ارتباط افراد قاره‌های مختلف در سراسر جهان است، این دو نفر می‌توانستند از هر نقطه‌ای از این جهان باشند. برحسب تصادف معلوم شد که «اندی» و دوستش به‌طور دقیق در یک خیابان زندگی می‌کنند! و وقتی برق قطع شد، برق منزل هر دوی آنان که نزدیک به هم بودند، قطع شده بود.

درسی که «اندی» از این ماجرا گرفت، این بود که درست است آن بیرون، آدم‌های بی‌نظیری وجود دارند، اما آدم‌های فوق‌العاده‌ای هم درست بغل دست‌مان هستند، تنها به این شرط که از فرصت‌های‌مان برای شناخت آنان استفاده کنیم.

ارتباط‌های نزدیک، بیش از رضایت شخصی یا بینش کلی شخص نسبت به جهان آفرینش، در خوشبختی فرد سهیم است. جالب است بدانید که طبق تحقیق‌های صورت گرفته، هنگامی که شما نسبت به دیگران احساس نزدیکی می‌کنید، چهاربرابر زمانی که نسبت به کسی چنین حسی ندارید، از خودتان راضی هستید!

منبع: «صد راز شاد زیستن»

نویسنده: «دکتر دیوید نیون» مترجم: «بهاره پاریاب»



بدن کودک می‌شود و حواس پنج‌گانه‌ی کودک را تقویت می‌کند و حتی هماهنگی چشم و دست او را بیشتر می‌کند. عضله‌های دست و پای او را ورزیده می‌کند و بازی، کودک را وادار می‌سازد تا انرژی اضافی خود را مصرف نماید. اگر این انرژی در بازی و مهارت‌های حرکتی کودک تخلیه نشود، منجر به ناآرامی، عصبانیت، بدخلقی، پرخاشگری و... در کودک می‌گردد.

۲) ارزش اجتماعی: کودک از طریق بازی، نخستین گام‌های اجتماعی را برمی‌دارد، همکاری با گروه را می‌آموزد، به توانایی‌های لازم برای پذیرش در گروه پی‌می‌برد، به چگونگی استفاده از توانایی‌های دیگران برای رفع نیازهای خود آگاه می‌شود و مفهوم‌های اجتماعی چون نوبت گرفتن، صبر و حوصله نشان دادن، احترام گذاشتن، پیروزی، شکست و... را می‌آموزد.

۳) ارزش اخلاقی: از طریق بازی، ارزش‌های اخلاقی به کودک منتقل می‌شود. کودک در بازی، قادر به یادگیری رفتارهای خوب بوده و بین خوب و بد رفتارها تمیز قائل می‌شود. او در بازی یاد می‌گیرد که اگر می‌خواهد فرد قابل قبولی به‌شمار آید، باید درستکار، باانصاف، عادل، صادق و شکیبا باشد. بسیاری از معیارهای اخلاقی در کودک با بازی شکل می‌گیرد.

۴) ارزش آموزشی و تربیتی: در هنگام بازی، مسأله‌ها و مطلب‌های آموختنی، بدون فشار و با میل و رغبت فراگرفته می‌شود؛ به‌همین علت، برخی از مربیان معتقدند که هرگونه مطلب درسی را باید با بازی به کودکان آموخت. تا سن ۵ و ۶ سالگی، کودک با بازی‌های انفرادی، استعدادها و تصورهای ذهنی خود را تکامل می‌بخشد.

۵) ارزش درمانی بازی: امروزه بازی‌درمانی جایگاه خود را در تشخیص مسأله‌ها و مشکل‌های روانی کودکان و درمان آن‌ها پیدا کرده است. متخصصان بازی‌درمانی، با کمک این فن و تدارک اسباب‌بازی‌های ضروری و تشکیل جلسه‌های بازی برای کودکان، رفتارهای آنان را زیر نظر گرفته و ضمن دسترسی به ریشه‌ی مشکل‌های کودکان، به درمان آنان می‌پردازند.

انواع بازی‌ها در کودکان:

- ۱) بازی‌های آزاد (۲) بازی‌های تخیلی (۳) بازی‌های تقلیدی (۴)
 - بازی‌های نشانه‌ای (سمبلیک) (۵) بازی‌های دسته‌جمعی یا گروهی (۶)
- بازی با وسیله‌ها و اسباب‌بازی‌ها

منابع:

- «روان‌شناسی بازی» محمدعلی احمدوند
- «بانک سؤالات روان‌شناسی بازی» «وجهه بشارت‌زاده»
- «اسلام و بازی کودکان» «امجد بهشتی»
- «روان‌شناسی کودک» «راجرز دوروتی»
- ترجمه‌ی «دکتر غلامعلی سرمد



بشارت‌زاده

روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه
مدیر مرکز خدمات مشاوره‌ای بشارت