

بازی کردن خلاقیت و یادگیری در طول زندگی

به‌طور طبیعی و ذاتی، ما انسان‌ها به‌نحوی برای بازی کردن زاده شده‌ایم و در واقع، بازی کردن، غریزه‌ای برای موجودیت به‌حساب می‌آید. بازی کردن موجب تداوم حیات و همراه شدن با سایر موجودات انسانی می‌شود. هم‌چنین منابع انرژی و هیجان را در درون ما افزایش می‌دهد.

بازی کردن به‌طور هم‌زمان، هم منبعی برای آرامش و هم منبعی برای تحرک ذهن و بدن ما محسوب می‌شود. بازیگوشی به ما در انعطاف‌پذیری و شاد و توانا بودن، کمک شایانی می‌کند و راهی مطمئن برای ارتقای تخیل و خلاقیت و توانایی حل مسئله و هم‌چنین سلامت ذهنی و راهی مفید برای ارتقای روابط عاطفی در میان کودکان، بزرگسالان و جمع دوستان به‌شمار می‌آید.

همراه با طرح مسائلی برای
بازی کردن بچه‌ها و بزرگسالان

بازی کردن فقط مختص بچه‌ها نیست!

بازی کردن معمولاً مربوط به زمانی می‌شود که آدمی درحد نهایت زنده‌بودنش است، درحالی که مسأله‌ای به این مهمی را اغلب به‌فراموشی می‌سپاریم. بازی کردن همان‌طور که برای بدن مان اهمیت دارد، به همان اندازه هم برای ذهن مان مفید است. در یک مقایسه می‌توان بازی کردن را به خواب کافی، تغذیه‌ی مناسب و ورزش کافی همانند کرد. بازی کردن به ما می‌آموزد که چگونه گزاره‌ها و تجربه‌های منفی عاطفی مان را پشت‌سر بگذاریم. در برطرف کردن ترس و ارتباط با دیگران که جهان اطراف مان را می‌سازند نیز بسیار تأثیرگذار است.

با وجود قدرتی که بازی کردن به ما می‌دهد، در بعضی از حیطه‌ها یعنی دقیقاً مابین دوران کودکی و بزرگسالی، بسیاری از ما بازی کردن را کنار می‌گذاریم و آن را با مسائل کاری و مسؤولیت‌های گوناگون جایگزین می‌کنیم و هنگامی که وقت آزادی داشته باشیم، بیش‌تر تمایل به نگاه کردن تلویزیون یا رایانه داریم تا این که ذهن مان یا بدن مان را به بازی بگیریم، درحالی که بازی کردن، مختص سن خاصی نیست. این که به خودمان اجازه بدهیم حتی در سنین بالاتر، هم‌چون دوران کودکی از بازی کردن لذت ببریم، درحقیقت سطح زندگی خود را بالا برده‌ایم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

بعضی از دلایل انجام بازی در زندگی

۱- یادگیری	۴- گذراندن وقت	۷- ارتقای کار گروهی
۲- خلاقیت	۵- آرامش و تمرکز	۸- لذت بردن
۳- فعالیت‌های مغزی	۶- برنده شدن در یک مسابقه	

بازی کردن، ما را با دیگران ارتباط می‌دهد:

این که آدمی خندیدن، لذت و شادی را با دیگر موجودات انسانی تقسیم می‌کند، به او احساس خوبی می‌دهد و در زمینه‌های مختلفی موجب ارتقای سطح کیفی ایشان می‌شود. تقسیم شادی‌ها با دیگران حس اعتماد به نفس، حس اعتماد به دیگران و ظرفیت درونی آدمی را در بسیاری از زمینه‌های انسانی افزایش می‌دهد.

بازی کردن، خلاقیت، انعطاف‌پذیری و یادگیری ما را افزایش می‌دهد:

دروازه‌ی یادگیری، بازی کردن است؛ بازی کردن، تخیل ما را افزایش می‌دهد و ما را در هماهنگ کردن با دیگران و توانایی حل مسأله کمک می‌کند. مزایای بازی کردن علاوه بر آن چه در بالا ذکر شد، شامل ارتقای حس کنجکاوی، توانایی پی بردن به عمق مسائل، ریسک‌پذیری، توانایی‌های اجتماعی و سایر فعالیت‌های پیچیده‌ی انسانی می‌باشد. بازی کردن نوش داروی تنهایی، انزوا و افسردگی است. هنگام بازی کردن، روح و ذهن ما فاصله‌ی زیادی با درد، ترس و سایر فاکتورهای منفی اجتماعی دارد و هنگام بازی با سایر مردم، دوستان و غریبه‌ها، به یاد می‌آوریم که در این دنیا تنها نیستیم؛ می‌توان در ارتباط با دیگران، داده‌های بسیار مؤثری یافت که تنهایی را برای همیشه از زندگی خارج کنیم.

بازی کردن، استقامت و پشتکار را به ما می‌آموزد:

یادگیری و یا پیش قدم شدن در یک بازی جدید، به ما می‌آموزد که «پشتکار» به زحمت‌اش می‌آرد. استقامت، امری بسیار ضروری و سالم در دوران بزرگسالی محسوب می‌شود و به‌طور قطع، این امر بزرگ از دریچه‌ی بازی کردن می‌توان آموخت. شدت عمل و استقامت را به هیچ‌وجه با دیگران نمی‌توان یافت.

بازی کردن، ما را شاد و پر نشاط می‌کند:

با وجود تمام علت‌های مهمی که برای بازی کردن در این مقاله آمد، اساسی‌ترین و ساده‌ترین علت بازی کردن، همان احساس شادی است. بازی کردن در واقع، خودشادبودن است. به درون بازی‌های مختلف این دنیا وارد شدن، موجب پر نشاط‌تر و محکم‌تر شدن قلب‌های مان در ارتباط با سایر مردم می‌گردد.

ادامه دارد...

سعید عبدالملکی

روان‌شناس - مشاور

S_Abdolmalaki@yahoo.com

دست‌های گرم رابطه

وقتی کودکِ درون شفا یافت، همه‌ی ترس‌ها و توهم‌های جدایی محو می‌شوند.

با محو شدن ترس‌ها و توهم‌های جدایی و دوگانگی، تبعات عاطفی و رفتاری این ترس‌ها و توهم‌ها نیز از بین می‌روند.

یعنی، دیگر خشمگین نمی‌شویم، حمله

نمی‌کنیم، دفاع نمی‌کنیم، حسادت

نمی‌ورزیم، غرور نداریم، حسرت

نمی‌خوریم، در خیالاتِ خوشبختی

آینده غرق نمی‌شویم.

رفتار و عواطف غلط،

حاصل واکنش تدافعی نفس است.

وقتی خود را بپذیریم،

به تدریج متوجه می‌شویم که این

دیگران نبوده‌اند که ما را طرد کرده‌اند،

بلکه این ما بوده‌ایم که خود را ناقص و

ناشایسته می‌پنداشته‌ایم.

اکنون درمی‌یابیم که هر آنچه را که

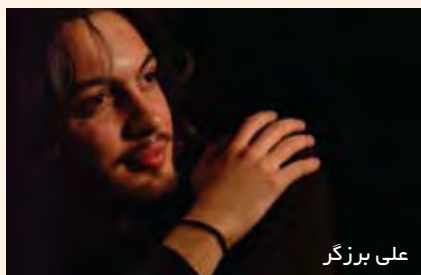
می‌خواهیم، در درون خود داریم.

حالا می‌فهمیم که عشق و تحسین

دیگران را هنگامی داریم که به خود

عشق بورزیم و خود را همان‌گونه که

هستیم، بپذیریم.



علی بزرگر