

بازی‌ها و روابط

بازی کردن، یکی از تأثیرگذارترین راه‌های حفظ ارتباط به روشی سالم و منطقی است. بازی کردن با دیگران، سبب ارتقای روابط انسانی می‌گردد و نیز سبب کنار گذاشتن مخالفت‌ها و آسیب‌های عاطفی می‌شود. از طریق بازی کردن با موجودات انسانی، یاد می‌گیریم به همدیگر اعتماد کنیم، در کنار هم احساس آرامش و امنیت داشته باشیم و این حس اعتماد، ما را قادر می‌سازد که با همدیگر کار کنیم. درهای جدیدی از روابط انسانی به روی ما باز می‌گردد و توانایی‌مان را به‌عنوان موجودی انسانی برای شروع کارها و هدف‌های جدید، ارتقا می‌دهد.

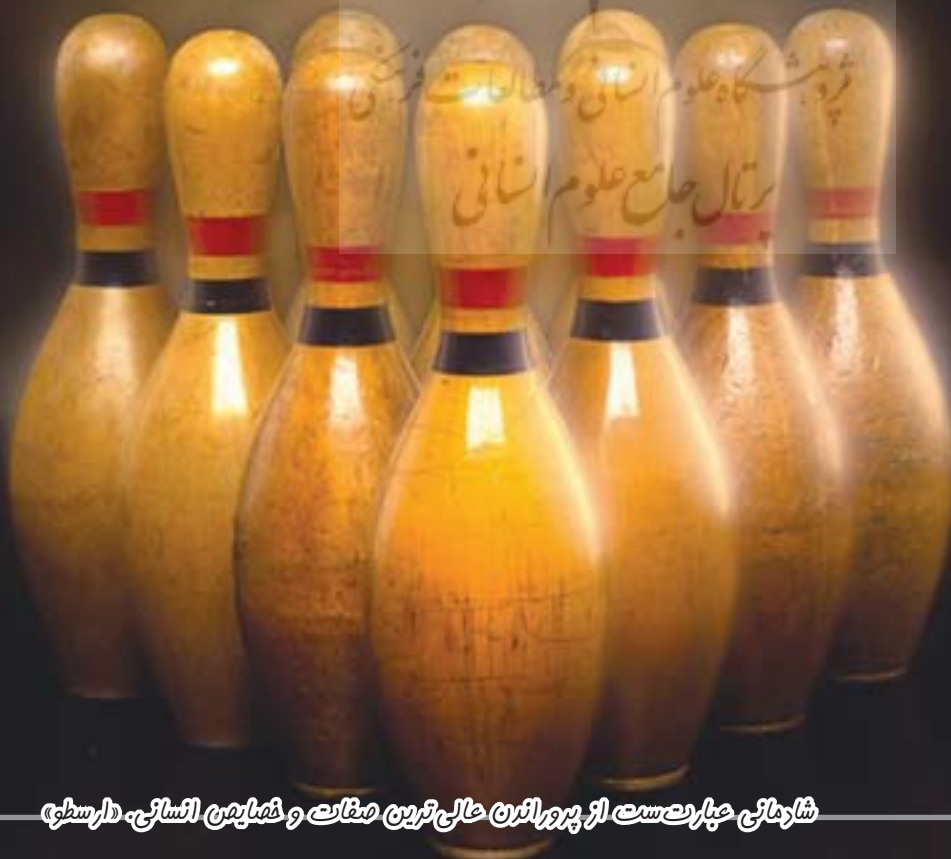
همراه با طرح مسائلی برای بازی کردن بچه‌ها و بزرگسالان

● بازی کردن به ما می‌آموزد که چگونه در ارتباط با دیگران، کارهای تیمی انجام دهیم:

بازی کردن، کاتالیزور اصلی برای سازگاری مثبت با جامعه می‌باشد. از طریق بازی کردن است که کودکان یاد می‌گیرند به چه نحوی با دیگران، مهربانانه برخورد کنند و کار گروهی انجام دهند. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که بازی کردن، یک پادزهر برای خشونت است. به عبارتی دیگر، آن دسته از موجودات انسانی که از مشارکت در گروه و کارهای تیمی اجتناب کرده‌اند، هرگز بازی کردن را نیاموخته‌اند و ممکن است در جهان خشونت و ترس و انتقام باقی بمانند.

● بازی کردن، سبب ارتقا و افزایش توانایی‌های اجتماعی می‌شود:

توانایی‌های اجتماعی یک انسان، ارتباط مستقیمی با بازی کردن دارد؛ چراکه از طریق بازی کردن است که بده‌بستان‌های مختلف اجتماعی آغاز می‌گردد؛ ارتباطات کلامی و زبان بدن، امنیت‌خاطر و محدودیت همکاری و کارهای گروهی، تمامی این‌ها از همان بازی کردن‌های دوران کودکی شروع می‌شود؛ به همین علت است که با ادامه‌دادن به بازی کردن در بزرگسالی می‌توان این توانایی‌های اجتماعی را ارتقا داد.



• بازی‌های دوجانبه سبب التیامبخشیدن زخم‌های اجتماعی می‌گردد:

هنگامی که بزرگ‌ترها با هم بازی می‌کنند، همان فاکتورها و رفتارهایی را از خود بروز می‌دهند که ذهن‌شان در دوران کودکی با آن شکل گرفته است؛ از طریق این‌گونه رفتارهای سالم است که می‌توان سلامت عاطفی کودکان را که سبب تغییرات مثبت در بزرگسالی‌ست، پیش‌بینی کرد. مطالعات نشان می‌دهد که تقسیم‌کردن شادی‌ها و بازی کردن با دوستان سالم و مطمئن، رفتارهای ناسالم را از بین برده و منجر به رشد عاملی مثبت در انسان می‌گردد. ارتقای خلاقیت عاطفی، اجتماعی و التیام روابط عاطفی در یک گستره‌ی مثبت و سالم بازی کردن، به‌دست می‌آید؛ به‌طور کلی بازی کردن، محیطی امن و شادی‌بخش را برای افزایش تماس روابط انسانی به‌وجود می‌آورد.

نقش بازی کردن در کار (بازی کردن، راهی اساسی برای خلاقیت و نوآوری است!)

بسیاری از مردم، به‌طور سخت و طولانی کار می‌کنند و در این اندیشه هستند که با این روش می‌توانند مشکلات زندگی‌شان را حل نمایند، درحالی که هم‌چنان در مدیریت زمانی خودشان در طول زندگی با مشکل روبه‌رو بوده و کاری از پیش نمی‌برند. کار، حالتی است که ما انسان‌ها پیش‌تر زمان‌مان را به آن اختصاص می‌دهیم؛ به‌همین خاطر است که بازی کردن در حین کار برای ما بسیار اهمیت دارد. بدون عکس‌العمل‌های خاصی که ناشی از بازی کردن است، کارکردن‌مان در زندگی موجب رنج‌مان خواهد بود. حس موفقیت در کار به هیچ‌وجه وابسته به زمانی که ما برای آن صرف می‌کنیم نیست، بلکه به‌طور مستقیم در ارتباط با کیفیت کاری‌ست که ما انجام می‌دهیم و کیفیت کار شما در ارتباط مستقیمی با موجودیت‌تان قرار دارد. بهترین حالتی که می‌توانید برای کارتان انجام دهید، مرتبط کردن کار با بازی‌ست؛ به‌طور نمونه هنگامی که در پروژه‌ای دچار اشکال می‌شوید، با همکاران‌تان مستقیم به زمین بسکتبال بروید؛ شوت کردن چند تا توپ و تقسیم‌نمودن خنده‌تان، ذهن‌تان را از مشکلات پروژه دور می‌کند؛ هم‌چنین می‌توانید زمین بسکتبال را فراموش کنید و یک لیوان چای بنوشید یا داستان تعریف کنید. مجموعه‌ی این کارها، شما را قادر می‌سازد که با رویکردی دیگر به مسائل نگاه کنید.

ادامه دارد...

سعید عبدالملکی

عضو هیأت علمی دانشگاه - روان‌شناس - مشاور
s_abdolmalaki@yahoo.com

خیلی دیر است!!

«من خیلی برای این کار پیر شده‌ام و حالا خیلی دیر است.»

این جمله بارها و بارها در ذهن من تکرار می‌شد. من پس از این که هم‌زمان به زندگی مشترک و شغل‌ام پایان دادم، خیلی دلسرد و خسته بودم و با وجود این که بسیار دوست‌داشتم نویسنده شوم، در مورد این که آیا می‌توانم موفق شوم یا نه، شک داشتم. آیا عمرم را در تعقیب اهداف نادرست به‌هدر داده بودم؟

هنگامی که از رادیو، داستان «مادربزرگ موزس» را شنیدم، در وضعیت بدی به‌سر می‌بردم؛ او خانه را در ۱۳ سالگی ترک گفت. ۱۰ بچه به‌دنیا آورد که ۵‌تای‌شان زنده ماندند و برای پرورش و رشد آنان سخت کار کرد. باوجود مشقت زیادی که برای تأمین معاش از راه کار در مزرعه متحمل می‌شد، اوقاتی را صرف گلدوزی می‌کرد. در سن ۷۸ سالگی، انگشتان او برای نگه‌داشتن سوزن، ناتوان بود اما او نقاشی کردن را شروع کرد و روی یک تخته‌ی چوبی، منظره‌ی زیبایی از زندگی روستایی خلق کرد که البته به قیمت ناچیزی فروخته شد اما در سن ۷۹ سالگی، قابلیت‌های او در دنیای هنر کشف شد و پس از آن، بیش از ۲ هزار اثر نقاشی خلق کرد و کتاب دست‌نوشته‌ی خود را در سن ۱۰۰ سالگی تکمیل نمود.

همان‌طور که به رادیو گوش می‌دادم، حالت‌م تغییر کرد. با خودم فکر کردم اگر «مادربزرگ موزس» می‌تواند کاری جدید را در ۸۰ سالگی شروع کند و موفق شود، زندگی من در ۳۰ سالگی، هنوز امیدهای بسیاری برای پرورش دارد.

پیش از این که برنامه‌ی رادیو تمام شود، به‌سمت رایانه جُستم تا بر روی رمانی که قبلاً نیمه‌کاره رهاش کرده بودم، کار کنم. رمان من ۸ ماه بعد به چاپ رسید.

گردآوری و تنظیم: سیدمهدی خاتمی