

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 آن‌چه 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 افسردگی‌ست. 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 عواطفِ غلط،

حاصل واکنشِ تدافعیِ 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

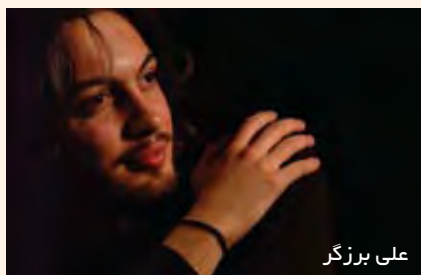
می‌خواهیم، در درون خود داریم.

حالا می‌فهمیم که عشق و تحسین

دیگران را هنگامی داریم که به خود

عشق بورزیم و خود را همان‌گونه که

هستیم، بپذیریم.



علی بزرگر