

چرا باید بازیگوش باشیم؟



بازی کردن برای ارتقاء بهبود سلامت روان بزرگسالان مفید است اما اغلب مردم بازی را در دوران کودکی جا می‌گذارند. چطور می‌توانیم بعد از کنار گذاشتن اسباب‌بازی‌های دوران کودکی، از منفعت بازیگوشی بهره‌مند شویم؟

بازی کردن برای ارتقاء بهبود سلامت روان بزرگسالان مفید است اما اغلب مردم بازی را در دوران کودکی جا می‌گذارند. چطور می‌توانیم بعد از کنار گذاشتن اسباب بازی های دوران کودکی، از منفعت بازیگوشی بهره مند شویم؟ به گزارش ایسنا، **فرادید نوشت:** «بعد از آن که سرطان مغز پدر فدریکا پالائوسینی بهبود پیدا کرد، فدریکا به دنبال راهی بود تا به پدرش کمک کند دوران نقاهت بعد از جراحی را طی کند. او می‌گوید: «به دنبال راهی بودم که بتوانم بدون اذیت کردن پدرم یا یادآوری وضعیتش به بهبود سلامت شناختی او کمک کنم.» فدریکا از یک منبع غیر معمول الهام گرفت و آن بازی های ویدئویی بود.

فدریکا خودش علاقه زیادی به بازی کامپیوتری دارد. او به عنوان یک روانشناس که کاربرد واقعیت مجازی و بازی های ویدئویی را در بهبود سلامت روانی و ذهنی بیماران در دانشگاه میلان ایتالیا مطالعه می‌کند، متوجه شده است که بعد از آن که بازی «کال آو دیوتی» را بازی کرده، سلامتی روانی و ذهنی اش بهبود پیدا کرده و سطح استرس اش پایین آمده است. این بازی که از نوع تیراندازی اول شخص است، بازیکن را در یک جنگ شبیه سازی شده قرار می‌دهد. برای همین بیشتر از آن که با کاهش استرس و بهبود سلامت روانی پیوند خورده باشد، با خشونت و استرس مرتبط است. اما فدریکا می‌گوید این بازی برایش به شکلی از درمان تبدیل شد که برای زندگی روزمره اش بسیار سودمند بود و بعدها در تحقیقات نیز به او کمک زیادی کرد. برای همین بود که وقتی به روش هایی برای بهبود وضعیت پدرش فکر می‌کرد، ایده بازی کامپیوتری به ذهنش رسید. پالائوسینی دلیل خوبی داشت که بازی کامپیوتری برای پدرش مفید خواهد بود. مطالعات نشان داده بودند بزرگسالانی که ویژگی های شخصیتی بازیگوش تری را نمایش می‌دهند، بانگیزه تر، خلاق تر و خودانگیزه تر هستند. حتی بین افراد با ویژگی های شخصیتی بازیگوش تر و پایین تر بودن فشار خون نیز ارتباط گزارش شده است. در حالی که افراد کم تر بازیگوش برای استراحت در اوقات فراغت با خودشان کلنجار می‌روند و اغلب در زمان هایی که ذهن شان مشغول انجام کاری نیست، کسالت به سراغ شان می‌آید؛ آنهایی که به سمت بازیگوشی تمایل بیش تری دارند، کوشش می‌کنند با آغوش باز انواعی از فعالیت ها را امتحان کنند و نسبت به فرصت های جدید نیز آگاهی بیش تری دارند.

پس چرا اکثر ما وقتی به بزرگسالی می‌رسیم بازی را متوقف می‌کنیم؟ و چطور باید دوباره بازی کردن را یاد بگیریم؟ رنه پرویر، استاد روانشناسی در دانشگاه مارتین لوترکینگ در آلمان، می‌گوید بزرگسالان بازیگوش آنهایی هستند که می‌توانند موقعیت های روزانه را در قالبی بریزند که سرگرم کننده تر شود و ذهن را فعال تر کند. بازیگوشی به شکل های مختلفی بروز می‌کند. بازیگوشی می‌تواند تمایل و شیفتگی نسبت به بازی «کندی کراش» باشد که هر روز در راه رفتن به محل کار یا دانشگاه بازی اش می‌کنید. بازیگوشی می‌تواند انجام یک بازی ویدئویی با یک دوست یا تعریف کردن یک جوک برای همسر یا همکار باشد. در حالی که همه افراد به نسبت می‌توانند بازیگوش باشند، اما منافعی که در بازیگوشی وجود دارد هنوز برای همگان روشن نیست.

پرویر می‌گوید در بزرگسالی هم می‌توان از منافع بازیگوشی بهره مند شد. او می‌افزاید که همان طور که ورزش یا مراقبه می‌کنید، بازیگوشی را هم می‌توانید به عنوان یک مهارت در نظر بگیرید که می‌تواند توسعه پیدا کند، به کار گرفته و به خدمت ذهن آگاهی درآید.

یکی از بهترین نقاط برای شروع بازیگوشی مشاهده گری است. پرویر پیشنهاد می‌دهد در پایان هر روز فهرستی تهیه کنید و در آن سه لحظه ای را که چیزی فی البداهه یا غیر منتظره در آنها رخ داد، بنویسید. ممکن است در حالی که در حال خرید قهوه بودید با یک غریبه مکالمه ای خنده دار داشتید یا ممکن است با همکاران چند جوک ردوبدل کرده باشید. این کار باعث می‌شود برای بازیگوش بودن اعتمادبه نفس پیدا کنید و از اهمیت خوشگذرانی در زندگی روزمره بیش تر آگاه شوید. اما پرویر به بزرگسالان توصیه می‌کند اصلاً نهراسند از این که حس خوشگذرانی و لذت را در چیزهایی پیدا کنند که معمولاً به دنیای بزرگسالان مرتبط دانسته نمی‌شود.

پرویر می‌گوید بازی هایی که برای بزرگسالان مقبولیت اجتماعی دارند - برای مثال بازی های رومیزی - با قوانین و مقررات همراه هستند و باید در محیطی خاص بازی شوند. این نوع بازی ها، علی‌رغم آن که مؤلفه هایی از شانس و استراتژی دارند، کم تر می‌توانند باعث تشویق خلاقیت و بازیگوشی بداهه شوند. برخی اوقات این بازی ها حس رقابت افراد را نیز درگیر می‌کنند و باعث می‌شود احساس ناراحتی و خشمی که با برد و باخت همراه است در افراد ایجاد شود.

او می‌گوید، اساساً هر چه تعامل یا فعالیت غیرمنتظره تر باشد برای تجربه و تقویت حس بازیگوشی تان بهتر است. لذتی که از بازی می‌برید به ویژگی های شخصیتی و میزان اشتیاق تان برای تجربه شکلی جدیدی از تجربه ها و گفتگوهای جدید، بستگی دارد. پرویر می‌گوید برای مثال اگر در خانه با اعضای خانواده یا همسران بازگوش تر هستید، سعی کنید همان تکنیک های گفت وگویی را که با اعضای خانواده تان دارید، در قبال دوستان و آشنایان به کار ببرید و نتیجه اش را ببینید.

با توجه به شواهد علمی گسترده که به مزایای اجتماعی بازیگوشی اشاره می کنند، بد نیست که با کوشش بیش تری به دنبال خلق آن لحظات کوچکی باشید که تفاوت چشمگیری را هم برای خودتان و هم برای افرادی که با شما در تعامل هستند، ایجاد می کنند.

ظاهراً بزرگسالان آن قدرها که آرزویش را دارند بازی نمی کنند. پیر می گوید احتمالاً علتش آن است که بازی هایی که برای بزرگسالان طراحی شده و دارای مقبولیت اجتماعی هستند، آن قدرها بامزه نیستند و آنهایی که بامزه هستند هم ممکن است بسته به نوع فعالیت خجالت آور به نظر برسند.

سباستین دیتردینگ، استاد خلاقیت دیجیتالی در دانشگاه یورک، می گوید بزرگسالان برای آن که بدون احساس شرمساری در فعالیت های بازیگوشانه مشارکت کنند، می توانند از قبل «بهبانه هایی» را آماده کنند که دارای مقبولیت اجتماعی هستند. او کتاب «رنگ آمیزی ذهن آگاهانه: هنردرمانی ضد استرس برای افراد پرمشغله» اثر، اما فارونز را مثال می زند که در آن نویسنده به این «بهبانه» که کتاب حاضر درمانی برای افراد موفق است، تلاش می کند عملی خجالت آور مثل رنگ آمیزی کتاب توسط بزرگسالان را به فعالیتی که دارای مقبولیت اجتماعی است، تبدیل کند.

پالائوسینی می گوید بازی های ویدیویی از معدود اشکال بازی درمانی برای افراد بزرگسال است که در مقایسه با سایر بازی ها انگ اجتماعی کم تری را با خود حمل می کند. در حالی که برخی از بزرگسالان ممکن است احساس کنند باید حس بازیگوشی شان را مخفی کنند، بازار بازی های ویدیویی و موبایلی در سال های اخیر در میان بزرگسالان رونق چشمگیری داشته است.

بازار بازی های ویدیویی جهانی در سال ۲۰۲۰ در حدود ۱۷۴ میلیارد دلار بود و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۶ به ۳۱۴ میلیارد دلار برسد. پالائوسینی فواید بازی های ویدیویی برای سلامت روان را به دستیابی وضعیت «فلو» یا «در جریان بودن» نسبت می دهد. او می گوید در جریان بودن، «نقطه بهینه تجربه و زمانی است که هیچ چیز دیگری [غیر از بازی] اهمیت ندارد» و وضعیتی است که ورزشکاران و افراد علاقه مند به ورزش نیز [به دلیل تمرکز بر بازی] آن را در میدان تجربه می کنند.

بازی کردن برای رسیدن به نقطه فلو می تواند یک چالش لذتبخش را فراهم کند و ذهن را از مسائل سلامت روان منحرف کند که یعنی بازیکن می تواند بدون احساس فشار سلامتی خودش را بهبود ببخشد.

ما به عنوان افراد بزرگسالی که دارای مسئولیت هستیم و فشارهایی را رویمان احساس می کنیم و باید به اهداف مان دست پیدا کنیم، ممکن است یادمان برود که لحظات کوچک، اما نابی در زندگی روزمره مان وجود دارند. اما همین لحظات هستند که خاطره انگیزترین بخش های روزمرگی و بامزه ترین خاطرات ما با دوستان و اعضای خانواده را شکل می دهند؛ بنابراین با توجه به فواید زیادی که بازیگوشی برایمان به ارمغان می آورد، بد نیست که اندکی تلاش کنیم تا بازیگوشی را به بخشی از زندگی مان تبدیل کنیم.

آیا شده با حسرت به دوران کودکی تان فکر کنید؟ شاید هنوز هم حس بازیگوشی دوران کودکی در شما باقی باشد، فقط کافی است تلاش کنید و آن را پیدا کنید.»