



ما بازی‌های ویدیویی را به خاطر طبیعت سرگرم کننده و خوش‌آیندشان دوست داریم اما حتی وقتی کنترلر را زمین می‌گذاریم، بازی‌های ویدیویی یا حداقل فکر کردن مثل یک بازیکن می‌تواند به شکل مثبتی روی باقی زندگی‌مان تاثیرگذار باشد. در این مقاله ده راهی که بازی‌های ویدیویی به دردمان می‌خورند را مرور می‌کنیم.

10. آموختن مسئولیت‌پذیری



بهترین بازی‌های ویدیویی چالش برانگیزاند. ما با عبور از این چالش‌ها می‌توانیم استقامت و همچنین مسئولیت‌پذیر بودن را بیاموزیم. یاد می‌گیریم چگونه روی اعمال‌مان تمرکز کنیم و این‌که چه چیزهایی را می‌توانیم عوض کنیم تا شرایط اطرافمان را تغییر دهیم. ممکن است به وضوح از بازی‌های ویدیویی درس نگیریم و نیاز باشد خودمان هم کمی خودکاو کنیم اما درس‌هایی این چنینی می‌توانند از بازی‌ها به زندگی واقعی سرایت کنند.

9. آموختن طرز رفتار با مردم در زندگی واقعی



بازی‌های آنلاین فرصت‌های زیادی را برای تعامل با بازیکنان دیگر در اختیارمان می‌گذارند. هرکدام از این تجربیات می‌توانند چیزهایی در مورد طرز رفتار با مردم در زندگی واقعی به ما بیاموزند. شما با هر کسی می‌توانید همکاری کنید، اگر هدفی مشترک داشته باشید (فرقی ندارد هدف خروج از یک دخمه باشد یا کار روی یک ارائه) و این‌که ارتباط واضح و باصراحت بسیار حیاتی است چرا که دیگران نمی‌توانند ذهن ما را بخوانند.

8. تمرین دادن مغز و بهبود مهارت‌های حل مشکل



این‌که بازی‌های ویدیویی می‌توانند ما را باهوش‌تر کنند هنوز اثبات نشده است، اما محققین دریافته‌اند که بخش‌هایی از مغز (مرتبط با حافظه، کنترل عضلات و برنامه‌ریزی استراتژیک) در نتیجه بازی کردن بزرگ‌تر می‌شوند. باید تکرار کنیم که این لزوماً به این معنا نیست که باهوش‌تر می‌شویم اما کشفیات نشان می‌دهد که بازی‌های ویدیویی می‌توانند به عنوان درمان برخی ناهنجاری‌های مغزی مورد استفاده قرار گیرند. بازی‌های ویدیویی حتی اگر IQ و قابلیت‌های ادراکی ما را بهبود نبخشند اما می‌توانند مهارت‌های جدیدی به ما بیاموزند و در تمرین دادن آن‌ها به ما کمک کنند. بعضی بازی‌ها با چالش‌های حل مشکل، تفکر منتقدانه و تفسیر ادراکی طراحی شده‌اند. البته، اپ‌ها و بازی‌های

آموزشی‌ای برای کودکان از هر سنی وجود دارد.

7. ریلکس شدن و رهایی از اضطراب و استرس



برای برخی مردم بازی‌های ویدیویی ضرورت دارند. مزایای روان‌شناختی بازی‌های ویدیویی به وسیله کاهش استرس و اضطراب در هنگام بازی به زندگی واقعی سرایت می‌کنند. برخی مطالعات نشان داده که بازی‌های درون‌گرایانه حتی می‌توانند اختلال استرس پس از حادثه را درمان کنند. البته این دیگر به خودمان بستگی دارد که بازی‌های خشونت‌آمیز انجام ندهیم.

6. آشنایی با آدم‌های جدید



بعضی بازی‌های ویدیویی جوانب اجتماعی بازی کردن را به یک سطح جدید گشاده‌اند. مثلا Ingress یک بازی دنیای واقعی است که به خیلی‌ها کمک کرده تا جاهای جدیدی را کشف کنند و برای آشنایی با آدم‌های جدید به دنیای

واقعی سری بزنند. حتی اگر اینگونه بازیها را انجام نمی‌دهید باز هم از طریق همین علاقه مشترک به بازیهای ویدیویی می‌توانید در دنیای واقعی با رفتن به گردهمایی‌های بازی دوستان یا پیوستن به جوامع آنلاین بازیکنان، دوست پیدا کنید (جداً دوست پیدا کردن کار سختی است اما بازیهای ویدیویی می‌توانند آن را خوش‌آیند کنند).

5. بهبود در انجام همزمان چند کار



به طور کلی چند وظیفه‌گی در فرآیند کار خیلی خوب نیست اما می‌توان در انجامش ماهر شد. محقق ادراکی، دافنی باوالیر دریافته است که حتی اگر انجام همزمان چندین کار در سرشت شما نباشد اما با انجام بعضی از بازیها قادر خواهید بود خیلی بهتر با حواس‌پرتی‌های بصری و شنیداری اطرافتان کنار بی‌آیید.

4. آموختن از نو شروع کردن و بی‌خیال شدن



یک چیز که احتمالاً تمام بازیکنها با آن مواجه شده‌اند، غم تمام شدن یک بازی است که خیلی از آن لذت می‌برند یا

بی‌خیال شدن یک بازی که دیگر مثل قبل کیف نمی‌دهد. چه World of Warcraft باشد یا Flappy Bird، بازی‌ها ما را مجبور می‌کنند تا با استیصال شروع مجدد یا رها کردن روبرو شویم. این‌ها همان احساساتی‌اند که باید در زندگی واقعی هم با آن‌ها روبرو شویم. بازی‌های ویدیویی می‌توانند تمرین خوبی باشند تا یاد بگیریم چه زمانی باید یا پس بکشیم.

3. قرارگیری در یک جریان کاری خوب



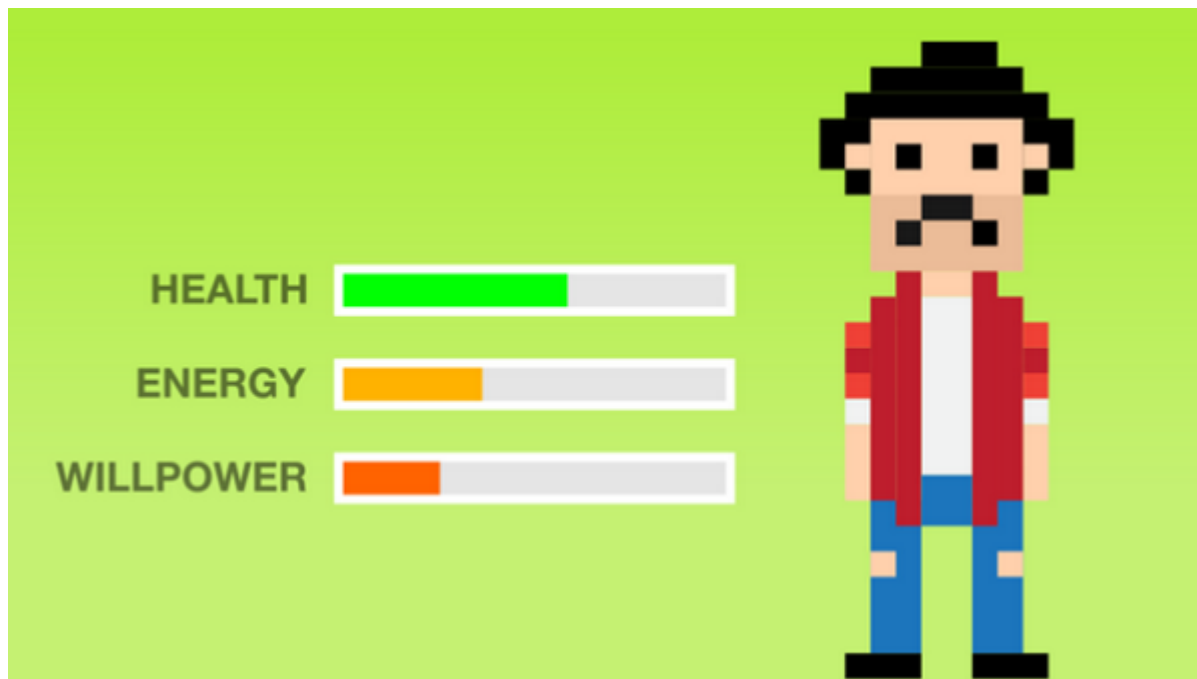
شما می‌توانید از قواعد بازی‌های ویدیویی در تغییر دادن جریان کاری‌تان هم استفاده کنید. مثلاً محدودیت زمانی وضع کنید تا حس اورژانسی بودن کار را القا کنید. کار را به مراحل مختلف تقسیم کنید یا برای هر پیشرفت در پروسه کاری به خود پاداش دهید. آهنگ بازی‌ها می‌تواند بهترین موسیقی‌ای باشد که در حین انجام کار یا مطالعه گوش می‌دهید.

2. سیم‌کشی مجدد مغز برای شاد و مثبت بودن



می‌دانید چرا بعد از بازی تتریس برای مدتی هرچیزی که در دنیای واقعی می‌بینید، اشکالی هستند که با هم جفت می‌شوند؟ این "تاثیر تتریسی" به ما می‌آموزد که وقتی کاری را بارها و بارها انجام می‌دهیم، با گذشت زمان مغز ما انرژی کمتری برای انجامشان صرف می‌کند و مغز به ساخت این ارتباطات ادامه می‌دهد. ما می‌توانیم با گرایش به همین تاثیر مثبت تتریسی و تمرین جستجو به دنبال الگوهای مثبت در زندگی واقعی بیاموزیم تا بر منفی‌نگری‌هایمان فائق آییم. تتریس بازی کردن می‌تواند به ما کمک کند تا خاطرات بد را از ذهنمان پاک کنیم یا هر لحظه دنبال چیزی برای خوردن نگردیم.

1. بالا رفتن سطح زندگی



فرقی نمی‌کند شما زیاد بازی می‌کنید یا کم، اگر به زندگی مثل یک بازی ویدیویی نگاه کنید، بهبود سطح سلامت و رسیدن به دیگر اهداف زندگی‌تان می‌تواند آسان‌تر شود. به خود به عنوان کاراکتری که از مرحله یک شروع کرده نگاه کنید، روی توانایی‌هایتان کار کنید و پیشرفت‌تان را پیگیر باشید. شما می‌توانید تمام جوانب زندگی‌تان را به شکل بازی درآورید و یاد بگیرید تا برای بردن این بازی از استراتژی بهتری استفاده کنید.

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید:



شیخ سرعت! بازگشت ناامیدکننده یک مجموعه دوست‌داشتنی



دنیای بزرگ بازی‌های کوچک: معرفی بازی‌های کوچک برای موبایل



یک نگاه، چند بازی: معرفی بازی‌های جدید پی‌سی و کنسول



نگاهی به سکانس آتش‌زخانه در فیلم مردان اکس



اگر دوست دارید بهتر مسئله حل کنید؛ پای این 6 بازی بنشینید!



آبی مجازی؛ دنیای جدید بوگاتی



آیا بازی‌های ویدیویی اکشن، ذهن را فعال‌تر می‌کنند؟



مصرف آدرال و آمفتامین ها چه بلایی بر سر بازیکنان بازی های ویدئویی می آورد؟



بازی‌های رایگان سودآور

منبع:

[لايف هکر](#)

تاریخ انتشار:

05 تیر 1394

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/entertainment/880>