



بازی فکری هم فال است و هم تماشا. لحظاتمان را شاد و مفرح می‌کند و از طرفی مغزمان را هم ورزش می‌دهد و برای تقویت ذهن و تقویت حافظه مفید است. در این مقاله درباره انواع بازی فکری و مزایای مختلفی که برای تقویت مهارت‌های ذهنی و اجتماعی شما دارند گفته‌ایم. مزایای بازی فکری چیست؟

بازی‌های فکری عموماً باعث می‌شوند تا در ذهن خود برنامه‌ریزی کنید، نقشه بکشید و تلاش کنید، اطلاعاتی را به خاطر بسپارید که در شکست دادن حریفان به کمک‌تان می‌آیند. وقتی که از مغزتان به اندازه کافی کار بکشید، از پیروی و اختلالات حافظه و... دور خواهید ماند. هدف از انجام بازی فکری، بهبود حافظه، قدرت تفکر، افزایش سرعت انتقال و تقویت مهارت‌های شناختی است. شاید برسید مهارت‌های شناختی چیست؟ مهارت‌های شناختی همان مهارت‌هایی است که باید برای پردازش افکارشان داشته باشید. به عبارت ساده‌تر، توانایی‌هایی که در یادگیری و حل مسأله به کمک‌تان می‌آیند. چه کودک باشید و چه بزرگسال، برای بهتر زندگی کردن باید دائماً فکر کنید و تصمیم بگیرید. پس چه خوب که به کمک روش‌هایی مانند استفاده از بازی فکری به مغزتان کمک کنید.

حتماً بخوانید: ۸ روش برای تقویت حافظه و یادگیری سریع‌تر

مزایای بازی فکری چیست؟

اگر سلول‌های مغزی به فعالیت کردن، تشویق نشوند، استدلال نکنند و به دنبال حل مسائل و رفع چالش‌های گوناگون نباشند، کارایی خود را از دست خواهند داد. اما به کمک بازی فکری می‌توان مغز را تمرین داد و قیراق نگه داشت. از جمله مزایای بازی فکری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تقویت حافظه؛

افزایش سرعت انتقال؛

افزایش سرعت تفکر؛

افزایش مهارت‌های شناختی؛

افزایش سطح تمرکز؛

افزایش مهارت استقلال در تفکر و برنامه‌ریزی.

بازی‌های فکری، انواع و اقسامی دارد. اگر قبول دارید که بازی فکری، پیر و جوان نمی‌شناسد و همه از مزایای آن سود می‌برند، در ادامه به تعدادی از انواع بازی فکری توجه کنید:

انواع بازی فکری را بشناسید

بازی فکری انواع مختلفی دارد که هر یک به تقویت مهارت‌ها و توانایی‌های مشخصی می‌پردازند. به طور کلی می‌توان چند دسته‌بندی برای آن در نظر گرفت:

بازی با کارت؛

بازی های رومیزی؛

بازی با طرح تست هوش، معما؛

بازی های ساختنی.

۱. بازی فکری با کارت

بازی‌های کاردی، معمولاً شامل تعدادی کارت هستند که دو یا چند نفر با هم برای رسیدن به نتیجه‌ای خاص رقابت می‌کنند. دبلنا، مونوپولی و... از جمله بازی‌های کاردی هستند. انواع و اقسام دیگر آن را هم قطعاً خوندتان می‌شناسید. به نظر شما مزایای بازی‌های کاردی چیست؟

افزایش صمیمیت و ارتباطات

این روزها فناوری به همه زمینه‌های زندگی‌مان وارد شده است. حتی بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای هم جای خود را به بازی‌های شاد و مفیدی داده است که قدیمی‌ترها در دوره‌های انجام می‌دادیم. بازی‌های کاردی به شما کمک می‌کنند تا در جمع‌های دوستانه و خانوادگی به هم نزدیک‌تر شوید، بیشتر با هم صحبت کنید و یخ جمع را بشکنید. بازی‌های کاردی عموماً گروهی هستند و همین باعث می‌شود که افراد، تلفن‌های همراشان را کنار بگذارند و با هم در گفت‌وگو و ارتباط بیشتری قرار بگیرند.

امکان بازی کردن برای همه گروه‌های سنی

یکی از مزایای درخشان بازی‌های کاردی، این است که همه افراد در گروه‌های سنی مختلف و با توانمندی‌های گوناگون می‌توانند در آن شرکت کنند. شاید بپرسید که منظور از توانمندی‌های مختلف چیست و چرا همه گروه‌های سنی می‌توانند در آنها شرکت کنند. در درجه اول باید گفت که بازی‌های کاردی بیشتر مبتنی بر شانس هستند و با اینکه نیاز به فکر کردن و به کارگیری حافظه دارند، آن قدر پیچیده نیستند که فقط کسانی از عهده آنها برآیند که بسیار باهوش و زرنگ هستند. پس جای نگرانی و خجالت برای بازی کردن وجود ندارد. نترسید و به جنبه نشاط و تفریح بازی فکر کنید تا به طور غیرمستقیم، مغزتان را هم نرم‌ش می‌داده باشید.

امکان بازی کردن برای افراد با توانایی‌های مختلف

به واسطه شکل و شمایل بازی، امکان مشارکت افرادی که از نظر جسمی هم محدودیت و معلولیت دارند کاملاً وجود دارد. اگر بخواهید با دوستان یا اعضای خانواده‌تان برنامه‌ای مفرح بگذارید و مثلاً تنیس، و ایلیال یا بازی‌های حرکتی انجام بدهید شاید عزیزان‌تان که معلولیت و محدودیت جسمی دارند، قادر به شرکت در بازی نباشند. اما با وجود بازی‌های کاردی، تقریباً همه با توانمندی‌های مختلف

هوشی و جسمی می‌توانند شرکت کنند و لذت ببرند.

تقویت حافظه

بازی‌های کارتی، تمرینات ذهنی بسیار خوبی هم هستند. همان‌طور که گفته شد، بازی‌های کارتی دشوار نیستند ولی برای انجام آنها باید **استراتژی** خاصی انتخاب کرد و با محاسبه یا بررسی شرایط سریع تصمیم‌گیری کرد. علاوه بر اینها، در بعضی از انواع بازی‌های فکری لازم است تا رفتار بازیکنان دیگر را زیر نظر بگیرید و به روند بازی به دقت توجه کنید. موفقیت در این قسمت از بازی، نیازمند به‌کارگیری حافظه است. همه اینها یعنی مغزتان در حال تمرین تمرکز و تقویت دقت است.

۲. بازی فکری رو میزی

بازی فکری رومیزی هم همان بازی‌های معروفی هستند که بصورت یک صفحه بازی رو میزی طراحی‌شده، دو یا چند نفر را به خود مشغول می‌کند. شطرنج که معرف حضور همگان است و از نمونه‌های دیگر می‌توان به تخته نرد و منج و... اشاره کرد. این بازی‌ها هم مزایایی دارند که هم در شما حس و حال خوبی ایجاد می‌کنند و هم برای مغزتان مفید هستند:

ایجاد شادی و نشاط

وقتی با اعضای خانواده، مشغول بازی‌های فکری مانند تخته می‌شوید، لحظاتتان پر از خنده و نشاط می‌شود. خندیدن در مغز، هورمون اندورفین (endorphin) ترشح می‌کند یعنی هورمونی که نشاط و شادمانی در شما به وجود می‌آورد. خندیدن و در کنار هم بودن هم اعتماد، همراهی و هم‌دردی میان افراد خانواده و دوستان را بیشتر می‌کند.

تقویت مهارت‌های شناختی

بازی‌های فکری با تخته منجر به تقویت مهارت‌های شناختی می‌شوند. همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، حل مسأله یکی از مهارت‌های شناختی است. بازی با کارت به تقویت بخش‌هایی از مغز مانند: هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی کمک شایانی می‌کند. این بخش‌های مغز مسئول مدیریت افکار پیچیده و شکل دادن به حافظه هستند به همین خاطر با بازی‌های فکری مانند تخته‌نرد می‌توان به تقویت مغز کمک کرد.

حتما بخوانید: ۱۲ خطای شناختی که به فروش بیشتر کمک می‌کند

جلوگیری از مشکلات ناشی از کهولت سن

بازی‌های فکری به حفظ توانمندی شناختی در افراد مسن هم کمک زیادی می‌کنند یکی دیگر از مزایای بازی فکری با تخته، کاهش خطر ابتلا به **زوال عقل** و **آلزایمر** است. به دلیل اینکه با بازی‌های تخته‌ای مانند شطرنج، مدام نیاز به فکر کردن و درگیرسازی مغز با فرایندهای وجود دارد. مغز فعال و قوی، کمتر در معرض از دست دادن توانایی‌هایش قرار می‌گیرد.

تنظیم فشار خون و ایجاد آرامش

بازی کردن یک فعالیت مفرح است و حین انجام آن، بدن آرامش بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال ترشح اندورفین که ناشی از آرامش و نشاط بازی است، ماهیچه‌ها را در حالت آرامتری نگه می‌دارد و به بهبود گردش خون در بدن هم کمک می‌کند. بهبود وضعیت گردش خون در بدن باعث متعادل نگه داشتن فشار خون می‌شود.

کاهش تنش و استرس

بعضی از پژوهش‌ها در حوزه بازی نشان می‌دهد که افراد زیادی برای کاهش استرس‌ها و فشارهای مختلف به بازی کردن روی می‌آورند. در تحقیقی مشخص شد که ۶۴ درصد از شرکت‌کنندگان در پژوهش از بازی فکری برای کاهش تنش‌های روزانه خود بهره می‌برند.