




سرپیری، برو سراغ بازی‌های رایانه‌ای!

بررسی‌های اخیر روان‌شناسان از تاثیرات مثبت برخی بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای روی روان سالمندان خبر می‌دهند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



محوری

در شرایطی که هر روز متخصصان درباره عوارض بازی‌های رایانه‌ای و استفاده افراطی از گوشی در کودکان و نوجوانان هشدار می‌دهند، برخی بررسی‌های دیگر تاییدکننده تاثیر مثبت برخی از این بازی‌ها روی روان سالمندان هستند. اما وقتی از فواید بازی‌ها صحبت می‌کنیم، منظورمان چیست و این که بازی‌های مناسب برای این منظور چیست؟

می‌یابد. این کاهش سرعت واکنش در برخی موقعیت‌ها مانند رانندگی می‌تواند خطرانی به دنبال داشته باشد. بررسی هانشان می‌دهد بازی‌هایی که نیازمند تصمیم‌گیری سریع و نشان دادن واکنش در زمانی کوتاه است، می‌تواند کمک کند تا سرعت واکنش سالمندان تا حدی بهبود یابد.


تقویت توانایی‌های شناختی
برخی بازی‌ها می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا توانایی‌های شناختی چون قضاوت، تصمیم‌گیری و البته حافظه خود را بهبود بخشند. نتایج یکی از مطالعات در این زمینه که توسط محققان دانشگاه اپلینویر انجام شده، نشان می‌دهد

فواید بازی‌های رایانه‌ای برای سالمندان
بازی‌های روی گوشی یا بازی رایانه‌ای هر چند در صورت استفاده افراطی برای افراد در هر سن و سالی مضر هستند اما بررسی محققان نشان می‌دهد این بازی‌ها به شرط آن که هوشمندانه انتخاب شوند و به اندازه مورد استفاده قرار بگیرند، می‌توانند به صورتی ویژه برای برخی گروه‌ها از جمله سالمندان فوایدی به همراه داشته باشند. برخی از فوایدی که این بازی‌ها برای این گروه سنی به همراه دارند، عبارت‌اند از:

بهبود سرعت واکنش
با افزایش سن، به صورت معمول سرعت واکنش افراد کاهش

بازی‌های رایانه‌ای استراتژیک می‌توانند به تقویت تفکر انتقادی در سالمندان کمک کند. **افزایش اعتماد به نفس**
با توجه به سرعت رشد بالای فناوری‌های جدید به ویژه تغییرات سریع تلفن‌های همراه، بسیاری از سالمندان به این تغییرات احساس خوبی نداشته و اعتماد به نفس کافی برای استفاده از این فناوری‌ها را ندارند. بررسی هانشان می‌دهد بازی با تلفن همراه یکی از راه‌هایی است که می‌تواند اعتماد به نفس سالمندان در زمان استفاده از گوشی‌های جدید را بهبود ببخشد و احساس ناتوانی آن‌ها در قبال فناوری‌های جدید را کاهش دهد.

پسرم از زمانی که قلیان می‌کشد، حاضر جواب شده!



مادری پسر هجده‌ساله‌اش را می‌بیند که با دوستانش قلیان می‌کشد. خودش می‌گوید، همه می‌کشند پس ضرر ندارد. به تازگی خیلی با گوشی‌اش هم ور می‌رود. می‌تسم در دام افتاده باشد.



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

هر چند توجه به مخاطرات ناشی از سیگار و مواد مخدر بین جوانان در حد زیادی وجود دارد اما نسبت به انواع محلی دخانیات مانند قلیان، غفلت بزرگی صورت گرفته است. در برخی مناطق استعمال قلیان، ریشه در آداب و فرهنگ مردم دارد زیرا در گذشته‌ها، قلیان معمولاً در دورهمی‌های خانوادگی وجود داشته و به نوعی به شکل ابزاری برای دورهمی آمدن و گذران وقت آزاد خود را نشان داده است. با این حال، چند توصیه به شما مادر عزیز داریم.

خودتان هم قلیان می‌کشید؟

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که نگرش والدین به مصرف قلیان با تمایل به استعمال در نوجوانان و جوانان رابطه معناداری دارد. این موضوع نشان دهنده تاثیر شگرف و نقش بی‌بدیل خانواده در شروع مصرف مواد دخانی بین جوانان است. اگر شما فردی هستید که در دورهمی‌های خانوادگی قلیان مصرف می‌کنید یا حتی در چنین دورهمی‌هایی حضور می‌یابید، زمینه را برای مصرف قلیان در فرزندان آماده می‌کنید. والدین اولین الگو و سرمشق رفتاری برای فرزندان هستند و رفتار و نگرش آن‌ها در بروز لغزش‌های رفتاری احتمالی نوجوانان و جوانان بسیار موثر است.

دورهمی‌های قلیانی، خطرناک‌تر از قلیان کشیدن!

به نظر می‌رسد آن چه بیشتر شما را نگران کرده، پیامدها و رفتارهای ناشی از استعمال قلیان است مانند حاضر جواب بودن و نادیده گرفتن شما. با توجه به این که استعمال قلیان در بیشتر موارد همراه با گروه دوستان انجام می‌شود، نگرانی شما از این موضوع به جا و منطقی ارزیابی می‌شود زیرا ارتباط استعمال مستمر قلیان توسط فرزندان، از یک سو می‌تواند میزان ارتباط موثر شما با فرزندان را کاهش دهد و از سوی دیگر میزان تاثیرپذیری و هم‌نوایی با گروه دوستان را افزایش دهد و به میزانی که گروه دوستان از رفتارهای اجتماعی فاصله بگیرد، احتمال دارد فرزندان شما نیز تحت تاثیر این جریان مسموم قرار بگیرد. آگاه باشید که فرزندان شما در حال گذار

۴

احساس نزدیکی بیشتر به نسل جدید

اصطلاح شکاف نسل‌ها را زیاد شنیده‌ایم. واقعیت این است که فاصله بین نسل‌ها موضوعی ساده و تک‌وجهی نیست و برای کم کردن فاصله بین نسل‌ها نسخه ساده‌ای وجود ندارد. اما به رغم همه پیچیدگی‌ها، برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد سالمندانی که اهل بازی با تلفن همراه هستند، می‌توانند راحت‌تر با نسل جدید رابطه برقرار کنند شاید چون به این ترتیب موضوع مشترکی برای صحبت کردن پیدا می‌کنند.

۵

بهبود روحیه و کاهش افسردگی
تحرک سالمندان نسبت به افراد جوان‌تر محدودتر بوده و همین موضوع هم باعث می‌شود، برخی از آنان به ویژه در فصول سرد سال به واسطه محصور شدن در خانه، حوصله‌شان سر برود و البته احساس ناخوشایندی درباره شرایط خود داشته باشند. در مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه کارولینای شمالی انجام شده است، مشخص شد سالمندانی که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند، حال خوش بیشتری دارند و علائم افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند. مطالعه دیگری از محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که حتی برخی بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند در درمان افسردگی در سالمندان کاربرد داشته باشند.

۶

کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر
بررسی‌های محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد بازی‌هایی که توانایی‌های شناختی سالمندان را بهبود می‌بخشد، می‌تواند نقشی پیشگیرانه در بروز آلزایمر داشته باشد. البته توجه داشته باشید که هر بازی

نمی‌تواند چنین تاثیری داشته باشد، بلکه باید بازی هوشمندانه انتخاب شود.

۷


چند پیشنهاد برای پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها
حالا یک سوال مهم مطرح می‌شود که سالمندان برای بهره‌بردن از فواید این موضوع، بهتر است به سراغ چه بازی‌هایی بروند؟ در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهیم داشت.
سودوکو: این بازی در نسخه‌های مختلفی در دسترس است. جدای از سرگرمی، این بازی می‌تواند ذهن افراد را فعال نگه دارد و برخی توانایی‌های شناختی را در آن‌ها تقویت کند.
ساخت کلمات: بازی‌های ساخت کلمات، چه به صورت ساخت کلمه با گرو‌هی از حروف یا به صورت حدس کلمه بر مبنای چند سرخ، از بازی‌های محبوبی است که می‌تواند فوایدی برای سالمندان داشته باشد. تقویت توانایی‌های شناختی چون استدلال، تقویت حافظه و سرگرم شدن از جمله فوایدی است که این بازی‌ها می‌توانند به دنبال داشته باشند.

بلوک‌های خانه‌سازی یا تتریس: موفقیت در این بازی‌ها، وابستگی زیادی با سرعت عمل بالا در افراد دارد. علاوه بر بهبود سرعت واکنش، بخشی از توانایی‌های شناختی با این بازی می‌تواند تقویت شود.

پازل‌ها یا جورچین‌ها: این بازی‌ها علاوه بر تقویت بخشی از توانایی‌های شناختی، تمرین خوبی برای حفظ تمرکز بر یک کار برای زمانی طولانی هستند. این که افراد ناچار شوند برای تکمیل یک پازل، در چند نوبت روی یک فعالیت تمرکز کنند و آن را ادامه دهند، تمرین شناختی خوبی برای سالمندان در نظر گرفته می‌شود.



۳ سال است که منتظر یک خواستگار خوب مانده‌ام!



دختری ۲۴ ساله‌ام و سه‌ساله می‌شود که به خانم‌ها خواستگار راه می‌دهیم. هنوز موردی که به دلم بنشیند و معیارهای مد نظرم را داشته باشد، به خواستگاری‌ام نیامده. سخت‌گیر نیستم ولی هر پسر یک مشکلی دارد. این روزها فشار زیادی روی من است و احساس می‌کنم باید زودتر یک نفر را انتخاب کنم تا هم خانواده‌ام کمتر آذیت شوند و هم سن خودم بالاتر نرود. به نظر تان چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

از دواج موضوعی زمان بر است. باید کمی صبور باشید و خواسته‌ها و معیار هایتان را اولویت‌بندی کنید. اگر از دید اطرافیان تان و یک مشاور، خواسته‌های منطقی و معیارهایی اصولی برای انتخاب همسر دارید، مطمئن باشید بالاخره به نتیجه مطلوب خواهید رسید و یک عمر زندگی شیرین را با انتخاب خودتان خواهید ساخت. در این بین، اگر خواسته‌ها و معیار هایتان غیر منطقی باشد، هم‌زمان را از دست می‌دهید و هم فرصت‌ها را. بنابراین باید این مسئله را مورد توجه قرار دهید تا در آینده به خاطر گرفتن تصمیم اشتباه، حسرت نخورید.

در جلسه دوم، خواستگار را ارزیابی کنید

بنابر این توصیه می‌کنم در مرحله اول و در خصوص معیار و خواسته‌هایتان، آن‌ها را با یک فرد دارای تجربه زندگی موفق و عاقل و چه بهتر با یک مشاور از دواج در میان بگذارید و در صورت تایید روی آن‌ها فشاری نکنید و نگران نباشید زیرا اطرافیان تان در نهایت به تصمیم شما و انتخاب‌تان احترام خواهند گذاشت. همچنین در جلسات گفت‌وگو، جلسه اول را به صحبت درباره معرفی یکدیگر مثل بیوگرافی، شرایط کاری، وضعیت خدمت و تحصیلات و دانشگاه و معرفی خانواده و بیان دغدغه‌ها اختصاص دهید. در واقع در این جلسه، به دنبال بررسی آمادگی‌هایی مثل هویت‌یافتگی فرد و میزان استقلالش برای شروع زندگی باشید. پس از آن در صورت خوشایند بودن خواستگار برای ازدواج، در جلسات بعدی به بیان اهداف کاری و تحصیلی، خط‌قرمزها و حساسیت‌ها و ارزش‌ها و مسائل مالی مشغول شوید. در جلسات دوم به بعد شما به دنبال هماهنگی بین خودتان و خواستگار باشید.

از خانواده کمک بگیرید

قرار نیست شما به تنهایی با تجزیه و تحلیل خواستگار تان را به عهده بگیرید بلکه قسمتی از آن توسط شما و شرایط دلخواه‌تان است و بقیه، باید نتیجه تحقیقات خانواده از شرایط کار و خانواده طرف مقابل باشد. در نهایت بداند جلسات مشاوره از دواج به شما در غرال و بررسی هماهنگی شما و طرف مقابل تان کمک کننده است. در نتیجه بعد از یک بررسی اولیه از معیارها و شرایط خانوادگی طرف مقابل و پس از چند جلسه گفت‌وگو، در صورت رضایت نسبی از خواستگار و شرایطش به‌وی پیشنهاد جلسات مشاوره پیش از ازدواج را بدهید و نگرانی‌های خود را با یک مشاور در میان بگذارید و بقیه کار را با توکل و توسل به خداوند ائمه و اگزار کنید.

قرار و مدار

روز گرفتن عکس آلبوم‌های از خانواده

یک جست و جو بکن و ببین برای گرفتن یک عکس متفاوت و بامال درمد آلبوم‌ها از فوتودون و فانداده‌تون، چه ایده‌هایی وجود دارد. یکی‌شون رو عملی و یک عکس فاطمه‌انگیز رو ثبت کنین...



ما و شما

راه‌آر تباطی بازی‌اندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سلام. من زندگی سلام رو خوندم. واقعا لذت بردم. البته آشنایی من از دکه روزنامه‌فروشی شروع نشد بلکه از کیسه پر از روزنامه خراسان که آخر سال از انبار اداره مون جمع می‌شد، شروع شد و من مشتاق شما شدم. مطالب‌تون واقعا عالیه، ممنون و خداقوت.

* خراسان عزیز، در صفحه زندگی سلام مطالب جالبی درباره خیانت مردان نوشته بودید ولی بهتر بود درباره خیانت زن به شوهر هم مطلبی می‌نوشتید تا پرونده‌تان کامل‌تر شود.

* مطلب تعویض مفصل شما را خواندم و بسیار لذت بردم. یک ماه و نیم است که درگیر تعویض مفصل دوزانو هستم. مطلب شما دقیق و درست و کمک‌رویی زیادی برای من بود.

* درباره پرونده زندگی سلام، اگر سری به بعضی روستاهای کشور خودمان هم می‌زدید، با زبان‌های عجیب و غریب بیشتری آشنا می‌شدید.

* چرا در کاناپه این هفته، داستان جذابی چاپ نکردین؟ هفته‌های قبل بود ولی این هفته ندیدم.

* در مطلب زبان‌های عجیب و غریب، سوتی خیلی جالبی وجود داشت ولی اون دونفری که با هم قهر کرده بودن، معرکه بودن دیگه. البته زبانی هم که فقط دو نفر بلد باشن، به هیچ دردی نمی‌خوره که!

* در زندگی سلام دربارۀ جانبا ز هایی بنویسید که با جان‌شان از نظام دفاع کردند و الان گله‌هایی دارند. آیا کسی صدایشان را می‌شنود؟



آموزش ساخت گیاه پول چینی مصنوعی

فاطمه معدنی | ترجمه و تدوین



گیاه پول چینی (سکه‌ای یا پیله‌ا) از جمله گیاهان محبوب و معروف است. در این مطلب قصد داریم شمارا با نحوه ساخت فرم مصنوعی آن آشنا کنیم. با ما همراه باشید تا در چند مرحله به سادگی یک گلدان زیبا تهیه کنید.

وسایل مورد نیاز:

- مقوای رنگی (فابریانو)
- سیم چین
- سیم (مفتولی نازک)
- رنگ
- قلم موی رنگ
- قیچی
- چسب ماتیک
- چسب حرارتی
- گلدان
- اسفنج
- سنکریه تزئینی

مراحل ساخت:

* حلقه‌هایی را با اندازه‌های

مختلف برش دهید. در هر حلقه یک شکاف ایجاد و سعی کنید آن‌ها را به یک کاسه عمق کم تبدیل کنید.

* از مرکز حلقه‌هایی که ایجاد کرده‌اید و حالا به شکل برگ درآمده‌اند، برگ‌ها را ایجاد کنید.

* انتهای سیم را خم و یک حلقه ایجاد کنید تا سیم‌ها به شکل ساقه درآیند. با استفاده از چسب حرارتی برگ‌ها را به سیم بچسبانید.

* سعی کنید ساقه‌ها در اندازه‌های مختلف باشند. پس از آن که تعداد ساقه‌ها و برگ‌ها به اندازه دلخواه رسید، آن‌ها را در داخل گلدانی که با سنکریزه تزئین شده است قرار دهید.

گلدان شما آماده است.

منبع: <http://www.theappleofmydiy.com/>

