

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

لرزشی جانکاه و تلخ

پارکیتسون می‌تواند باعث مشکل در صحبت کردن درد عضلانی، لرزش اندام‌ها و افسردگی شود در این مطلب سراغ علایم و عوامل تشدید این بیماری رفتیم

هیجان بخشی به زندگی مشترک

با قانون ۲-۲-۲

جنجال حذف مشق شب در لهستان

مخالفان چه می‌گویند؟

طنز | به قول پربیناز ایزدیار: چهره بطنی داشت؟

ماجرای نوه و مادر بزرگ ۷۸ ساله پلی‌استیشن باز

ویدئوهای بازی‌های رایانه‌ای یک گیم‌ر پدربزرگ و مادر بزرگش مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است به سراغ این مادر بزرگ رفتیم



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

تماشای رقابت‌های یک مادر بزرگ بانوه‌اش در زمان بازی فیفا ۲۴، واکنش‌های مثبت زیادی از سمت کاربران شبکه‌های اجتماعی در پی داشته است. بیابید قبل از هر چیز، بعضی از این کامنت‌ها را با هم مرور کنیم: «به افتخار خودش و مامان بزرگش، در زمانه‌ای که بچه‌ها کمتر به پدربزرگ و مادر بزرگشان سر می‌زنند و احوالشان را می‌پرسند»، «خوش به حالت مامان بزرگ داری، قدر شون رو بدون»، «ان شاء... همیشه دلت خوش و لب‌ت خندون باشه که داری مادر بزرگ و پدربزرگت رو شاد می‌کنی»، «داداش، مامان بزرگت از رفیقای من بهتر بازی می‌کنه، خخ»، «شما هم مثل من وقتی خنده مادر بزرگشودید، خوشحال شدید؟» و... در پرونده امروز زندگی سلام به سراغ این مادر بزرگ رفتیم که نوه‌اش کنکور است و پیگیری‌های مابرای گفت‌وگو با خودش را بی‌نتیجه گذاشت اما خانم «منیره الدر می»، مادر بزرگش پاسخ سوال‌های ما را در چندین روز ارسال کرد که در ادامه خواهید خواند.

پرستار شوهرم هستم

که ز مین‌گیر است

«سلام به روی ماه و مهر بونت. خسته نباشید. عزیز جان، من الان سوال‌های شمار ایدیم. ان شاء... از فردا هر زمان وقت کردم، پرسش‌ها را مکتوب برایتان در چند مرحله می‌فرستم. ببخشید اگر نشود به یکباره جواب بدم. قبلاً هم گفته‌ام، همسر بیمار و زمین‌گیر هست و خودم از ایشان پرستاری می‌کنم، برای همین خیلی وقت کافی ندارم. با وجود این به احترام بذل توجه شما، سرفرصت جواب سوال‌های‌تان را خواهم داد. برایتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم. موفق باشید. منیره الدر می، مادر بزرگ علی‌آقا. این متن را این مادر بزرگ مهربان به محض دریافت سوالات برای ما فرستاده است و بعد از آن، به مرور به سوال‌های‌مان پاسخ داد.



۷۸ ساله هستم و یک نوه دارم

خانم «الدر می» درباره این که چند ساله است و چندانوه دارد، می‌گوید: «منیره الدر می هستم، متولد اسفند ۱۳۲۵. دیپلم ریاضی دارم. درباره تعداد فرزندانم هم باید اشاره کنم که دارای دو فرزند هستم و یک نوه که همین علی‌جان است که شما ویدئوهای‌مان را در شبکه‌های اجتماعی دیدید. در ضمن درباره فامیل‌ام توضیح‌اش این است که می‌بایست «ایلدر می» باشد که در زبان آذری به معنی رعد و برق است؛ منتها ظاهر انویسنده شناسنامه‌ام «ی» را جا انداخته و ایلدر می شده الدر می».

نوه‌ام اول با

پدربزرگش فیفا بازی می‌کرد

از این مادر بزرگ که هیچ‌آنش در زمان بازی‌های فیفا، توجه‌ها را به خودش جلب می‌کند، می‌پرسم که ماجرای آشنایی‌اش با این بازی چیست و چی شده که نوه‌اش تصمیم گرفته به آن‌ها فیفا را یاد بدهد که می‌گوید:

«نوه‌ام از چندین سال پیش با پدر بزرگش بازی می‌کرد و متأسفانه ایشان به دلیل پیشرفت بیماری‌اش که ۱۱ سال است پارکینسون دارد، دیگر نتوانست بازی کند. بعد از این اتفاق، نوه‌ام خیلی ناراحت بود. من هم که این شرایط را دیدم، خودم خواستم با علی‌جان فیفا بازی کنم تا نوه‌ام دچار افسردگی نشود. البته خودم هم این بازی را دوست دارم و الان بیشتر از قبل، به آن علاقه‌مند شدم».

بازی فیفا را خیلی زود یاد گرفتیم

به نظر می‌رسد که در سن و سال شما، یادگیری این بازی‌ها سخت باشد و شاید به همین دلیل باشد که سالمندها، کمتر سمت بازی‌های رایانه‌ای می‌روند. خانم «الدر می» در همین باره می‌گوید: «من خیلی زود این بازی و ترندهایش را یاد گرفتم شاید چون خودم علاقه زیادی داشتم. بنابراین، زمان زیادی طول نکشید تا این بازی را یاد گرفتیم و الان بعضی اوقات، نوه‌ام

۲ روز آخر هفته

با نوه‌ام مسابقه می‌دهیم

از این مادر بزرگ می‌پرسم که تقریباً چند ساعت در هفته بازی می‌کند که می‌گوید: «من فقط در روزهایی که نوه‌ام باشد، فیفا و کلاً بازی رایانه‌ای انجام می‌دهم. او هم دانش‌آموز است و دوروز آخر هفته را به منزل ما می‌آید. معمولاً روز اول فقط بازی می‌کنیم و اگر قرار باشد که ویدئویی برای انتشار در شبکه‌های اجتماعی ضبط شود، روز دوم این کار را انجام می‌دهیم. معمولاً فقط همین دوروز آخر هفته است که فرصت بازی فیفا را پیدا می‌کنم.»

نوه‌ام باعث تمام خوشحالی من و پدربزرگش است

از این مادر بزرگ درباره نقش نوه‌اش در حال خوب و شاد بودن خودش و همسرش می‌پرسم که می‌گوید: «تمام شادی من و همسر مانه نوه عزیزم علی‌جان به وجود می‌آورد و ما از او متشکر هستیم. او فقط با من فیفا بازی نمی‌کند؛ علاوه بر این بازی که لحظات خوب و شاد را در کنار هم رقم می‌زند و من از این

بازی‌های رایانه‌ای دیگری هم بلدم

از او درباره حس و حالش در زمان بازی فیفا می‌پرسم و این که مثلاً استرس دارد یا نه، همچنین این که آیا بازی‌های رایانه‌ای دیگری هم بلد است یا فقط فیفا که می‌گوید: «وقتی گل می‌زنم، زمانی که با نوه‌ام هم تیمی هستیم، از خوشحالی علی‌جان خیلی احساس خوبی پیدا می‌کنم. اسم این شاید همان هیجان باشد که همه می‌گویند. استرس که ندارم ولی بازی برایم جذاب و سرگرم‌کننده است. این را باید بگویم که بازی‌های دیگری را هم بلد هستم ولی نوه‌ام خودش بیشتر فیفا را دوست دارد برای همین تقریباً بیشتر فیفا بازی می‌کنیم. همان‌طور که گفته بودم، خودم پیشنهاد این بازی را به نوه‌ام دادم، چون پدر بزرگش به علت بیماری پارکینسون و لرزش شدید دست دیگر قادر به بازی نبود، من خواستم به جای ایشان بازی کنم که هر دو نفرمان از آن لذت ببریم و در نتیجه بازی‌های ما ادامه پیدا کرد».

اهل گری‌خوانی نیستم

به عنوان سوال آخر از او درباره خاطره انگیزترین بازی که با نوه‌اش انجام داده، می‌پرسم و این که آیا اهل گری‌خواندن فوتبالی با نوه‌اش هست یا نه که می‌گوید: «پاسخ من به سوال‌تان درباره

فقط بازی‌های تیم‌ملی

را تماشا می‌کنیم

از خانم «الدر می» می‌پرسم که بازی فیفا باعث نشده که به فوتبال و تماشای آن علاقه‌مند شود؟ او طرفدار چه تیم ایرانی و خارجی است که بازی‌های آن‌ها را باید حتماً ببیند که این‌طور پاسخ می‌دهد: «فوتبال تماشا می‌کنم اما بازی‌های باشگاهی را نه. فقط تیم‌ملی ایران هست که برنامهریزی می‌کنم تا بازی‌هایش را تماشا کنم. تمام بازی‌های تیم‌ملی را با همسرم تماشا می‌کنیم. بعد از هر بازی هم بر اساس نتیجه‌ای که کسب شده، از برد تیم ملی کشورم خوشحال یا متأسفانه از باختش ناراحت می‌شویم».

منجسترسیتی در نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان اروپا بود که من و نوه‌ام تیم رئال مادرید را برداشتیم. بازی سختی بود اما من موفق شدم هت‌تریک کنم تا بازی را سه بر صفر ببریم و به فینال صعود کنیم. آن بازی برای تیم یکی از خاطره‌انگیزترین‌ها شد».

۶ فایده روان‌شناختی بازی‌های رایانه‌ای

برای سالمندان



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در شرایطی که هر روز متخصصان درباره عوارض بازی‌های رایانه‌ای و استفاده افراطی از گوشی در کودکان و نوجوانان هشدار می‌دهند، برخی بررسی‌های دیگر تأییدکننده تأثیر مثبت برخی از این بازی‌ها روی روان سالمندان است. اما وقتی از فواید بازی‌ها صحبت می‌کنیم، منظورمان چیست؟ بازی‌های روی گوشی یا بازی‌های 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 شود و به اندازه مورد استفاده قرار بگیرد، می‌تواند به صورتی ویژه برای برخی گروه‌ها از جمله سالمندان فوایدی به همراه داشته باشد. برخی از فوایدی که این بازی‌ها برای این گروه سنی به همراه دارند، عبارت‌اند از:

۱- بهبود سرعت واکنش

با افزایش سن، به صورت معمول سرعت واکنش افراد کاهش می‌یابد. این کاهش سرعت واکنش در برخی موقعیت‌ها مانند رانندگی می‌تواند خطرانی به دنبال داشته باشد. بررسی‌های نشان می‌دهد بازی‌هایی که نیازمند تصمیم‌گیری سریع و نشان دادن واکنش در زمانی کوتاه است، می‌تواند کمک‌کننده سرعت واکنش سالمندان تا حدی بهبود یابد.

۲- تقویت توانایی‌های شناختی

برخی بازی‌ها می‌تواند به سالمندان کمک‌کننده تا توانایی‌های شناختی چون قضاوت، تصمیم‌گیری و البته حافظه خود را بهبود بخشند. نتایج یکی از مطالعات در این زمینه که توسط محققان دانشگاه ایلمنور انجام شده، نشان می‌دهد بازی‌های رایانه‌ای استراتژیک می‌تواند به تقویت تفکر انتقادی در سالمندان کمک کند.

۳- افزایش اعتماد به نفس

با توجه به سرعت رشد بالای فناوری‌های جدید و ویژه تغییرات سریع تلفن‌های همراه، بسیاری از سالمندان به این تغییرات احساس خوبی نداشته و اعتماد به نفس کافی برای استفاده از این فناوری‌ها ندارند. بررسی‌های نشان می‌دهد بازی با تلفن همراه یکی از راه‌هایی است که می‌تواند اعتماد به نفس سالمندان در زمان استفاده از گوشی‌های جدید را بهبود بخشد و احساس ناتوانی آن‌ها در قبال فناوری‌های جدید را کاهش دهد.

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

تحرك سالمندان نسبت به افراد جوان‌تر محدودتر بوده و همین 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 علایم افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند. مطالعه دیگری از محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که حتی برخی بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند در درمان افسردگی در سالمندان کاربرد داشته باشد.

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 تأثیری داشته باشد، بلکه باید بازی‌های هوشمندانه انتخاب شود.