

هوش خود را با این بازی به چالش بکشید

بازی فکری هم فال است و هم تماشا لحظات ما را شاد و مفرح می کند و از طرفی مغز ما را نیز ورزش می دهد و برای تقویت ذهن و تقویت حافظه مفید است.

بازی فکری هم فال است و هم تماشا. لحظاتمان را شاد و مفرح می کند و از طرفی مغزمان را هم ورزش می دهد و برای تقویت ذهن و تقویت حافظه مفید است. در این مقاله درباره انواع بازی فکری و مزایای مختلفی که برای تقویت مهارت های ذهنی و اجتماعی شما دارند گفته ایم.

انواع بازی های فکری برای هوش

این جمله که سرشار از انرژی های منفی و مخرب است می تواند زندگی شما را به دره ای از رکود سوق دهد. با کدام قاعده و تفکر منطقی بزرگسالان نباید کارهایی را انجام دهند! که کاملاً مفید است؟ مثلاً بازی که یک بازی ذهنی است یکی از چیزهایی است که پیر و جوان آن را نمی دانند.

بازی های فکری به طور کلی به شما این امکان را می دهد که برنامه ریزی کنید نقشه برداری کنید و سعی کنید اطلاعاتی را به خاطر بسپارید که به شما در شکست دادن حریفان کمک می کند.

هنگامی که به اندازه کافی روی مغز خود کار کنید از پیری و اختلالات حافظه دور خواهید ماند. هدف بازی های فکری بهبود حافظه، قدرت تفکر، تسریع انتقال و تقویت مهارت های شناختی است.

و مهارت های شناختی چیست مهارت های شناختی همان مهارت هایی هستند که برای پردازش افکار خود به آن نیاز دارید. به زبان ساده، مهارت هایی که به شما در یادگیری و حل مشکلات کمک می کند. چه کودک باشید و چه بزرگسال، باید مدام فکر کنید و تصمیم بگیرید که بهتر زندگی کنید پس بهتر است با روش هایی مانند بازی فکری به مغز خود کمک کنید.

مزایای بازی های فکری چیست؟

اگر سلول های مغزی تشویق به عمل، بحث و جدل و تلاش برای حل مشکلات و چالش های مختلف نشوند، کارایی خود را از دست خواهند داد. اما با کمک بازی های فکری می توانید مغز خود را تمرین دهید و آن را زنده نگه دارید. از جمله مزایای بازی های فکری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت حافظه
- افزایش سرعت انتقال
- افزایش سرعت تفکر
- افزایش مهارت های شناختی
- افزایش سطح تمرکز
- افزایش مهارت استقلال در تفکر و برنامه ریزی

انواع مختلفی از بازی های فکری وجود دارد اگر قبول دارید که بازی های فکری کوچک و بزرگ را نمی شناسند و همه از آن سود می برند.

در اینجا به چند نوع بازی فکری اشاره می کنیم:

انواع بازی فکری را بشناسید

بازی های فکری انواع مختلفی دارند که هر کدام مهارت ها و توانایی های خاصی را تقویت می کنند به طور کلی چند دسته می توان برای آن در نظر گرفت:

- بازی با کارت
- بازی های رومیزی
- بازی با طرح تست هوش، معما

۱. بازی فکری

بازی های کارتی، معمولا شامل تعدادی کارت هستند که دو یا چند نفر با هم برای رسیدن به نتیجه ای خاص رقابت می کنند. دبلنا، مونوپولی وhellip; از جمله بازی های کارتی هستند. انواع و اقسام دیگر آن را هم قطعا خودتان می شناسید. به نظر شما مزایای بازی های کارتی چیست؟

صمیمیت و ارتباط را افزایش دهید

این روزها تکنولوژی وارد تمام عرصه های زندگی ما شده است. حتی بازی های موبایلی و رایانه ای هم جای خود را به بازی های مفرح و مفیدی داده اند که در قدیم آن ها را انجام می دادیم.

بازی های کارتی به شما کمک می کند در جمع های دوستانه و خانوادگی بیشتر به هم نزدیک شوید، بیشتر صحبت کنید و یخ بشکنید. بازی های کارتی عموماً بازی های گروهی هستند و به همین دلیل است که افراد تلفن همراه خود را کنار می گذارند و بیشتر با یکدیگر صحبت و ارتباط برقرار می کنند.

امکان بازی برای تمامی رده های سنی

یکی از مزایای بزرگ بازی با ورق این است که همه افراد در گروه های سنی مختلف و با توانایی های مختلف می توانند در آن شرکت کنند ممکن است بپرسید که شایستگی های مختلف به چه معناست و چرا همه گروه های سنی می توانند شرکت کنند.

اول از همه، بازی های ورق بیشتر در مورد شانس هستند، و اگرچه نیاز به تفکر و حافظه دارند، اما آنقدر پیچیده نیستند که فقط کسانی که بسیار باهوش هستند بتوانند از عهده آن برآیند. پس جای نگرانی و خجالت بازی کردن نیست. نترسید و به جنبه سرگرمی و بازی فکر کنید تا بتوانید به طور غیر مستقیم مغز خود را نیز نرم کنید.

امکان بازی برای افراد با توانایی های مختلف

با توجه به شکل و شمایل بازی، امکان شرکت برای افراد دارای معلولیت جسمی وجود دارد. اگر می خواهید با دوستان یا خانواده خوش بگذرانید و مثلاً تنیس، والیبال یا بازی های حرکتی انجام دهید.

بهبود حافظه

بازی های کارتی نیز تمرین های ذهنی عالی هستند همانطور که گفته شد بازی های ورق سخت نیستند، اما برای انجام آن ها باید استراتژی خاصی را انتخاب کنید و با محاسبه یا بررسی سریع شرایط، تصمیم بگیرید.

علاوه بر این در برخی از انواع بازی های فکری، نظارت بر رفتار سایر بازیکنان و توجه دقیق به روند بازی ضروری است. موفقیت در این قسمت از بازی مستلزم استفاده از حافظه است. همه اینها به این معنی است که مغز شما در حال تمرین برای تمرکز و افزایش دقت است.

۲. شما یک بازی ذهنی انجام می دهید

بازی فکری رومیزی هم همان بازی های معروفی هستند که به صورت یک صفحه بازی رو میزی طراحی شده، دو یا چند نفر را به خود مشغول می کند. شطرنج که معرف حضور همگان است و از نمونه های دیگر می توان به تخته نرد و مینج وhellip; اشاره کرد.

این بازی ها هم مزایایی دارند که هم در شما حس و حال خوبی ایجاد می کنند و هم برای مغزتان مفید هستند:

ایجاد شادی و نشاط

وقتی با اعضای خانواده تان بازی های رومیزی انجام می دهید لحظاتی سرشار از خنده و شادی خواهد بود. خنده در مغز هورمون اندورفین را ترشح می کند که هورمونی است که شما را شاد و خوشحال می کند. خندیدن و با هم بودن باعث افزایش اعتماد، همراهی و همدلی بین خانواده و دوستان می شود.

تقویت مهارت های 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.

از مشکلات ناشی از کهولت سن دوری کنید

بازی‌های فکری همچنین به حفظ توانایی شناختی در سالمندان کمک می‌کند یکی دیگر از مزایای بازی‌های رومیزی این است که خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

زیرا با بازی‌های رومیزی مانند شطرنج، نیاز دائمی به تفکر و درگیر کردن مغز با روند بازی وجود دارد. یک مغز فعال و قوی کمتر مستعد از دست دادن توانایی‌های خود است.

فشار خون را تنظیم کنید و آرام شوید

بازی یک فعالیت سرگرم کننده است و در حین انجام آن بدن آرام تر می‌شود. به عنوان مثال، ترشح اندورفین که به دلیل آرامش و نشاط بازی است، ماهیچه‌ها را در حالت آرامش بیشتری نگه می‌دارد و همچنین به بهبود گردش خون در بدن کمک می‌کند. بهبود گردش خون در بدن به حفظ تعادل فشار خون کمک می‌کند.

تنش و استرس را کاهش دهید

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.

۳. بازی فکری با طرح تست هوش، معما

برخی از انواع بازی‌های فکری نیز با حل پازل و پاسخگویی به تست‌های هوش همراه است. بیشتر در بازی‌های پازل با تست هوش، مغز و ذهن استفاده می‌شود. در این نوع بازی‌ها برای برنده شدن باید فکر کنید. این دیگر از شانس نیست. بلکه باید تمام تلاش خود را برای رسیدن به پاسخ صحیح انجام داد.

ایجاد ارتباط موثر را تمرین کنید

بازی‌های پازل و تست هوش معمولاً به صورت گروهی انجام می‌شود. این می‌تواند به تقویت مهارت‌های افراد در بهبود ارتباطات اجتماعی کمک کند. وقتی با همسالان خود تعامل دارید در واقع در حال تمرین همفکری، برقراری ارتباط موثر با دیگران و سازگاری با یکدیگر هستید.

تفکر حل مسئله را یاد بگیرید و تمرین کنید

بازی‌های فکری در قالب معما و تست هوش دستاوردهای زیادی را برای شما به ارمغان می‌آورد تقویت قدرت تصمیم‌گیری، افزایش صبر و توانایی سازماندهی و منظم کردن افکار از جمله دستاوردهای بازی‌های فکری در این سبک است.

بازی‌های معمایی به شما یاد می‌دهند که چگونه یک مسأله را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا قابلیت بررسی ابعاد مختلف آن میسر شود. تقویت تفکر انتقادی هم از مزیت‌های درخشان بازی‌های معمایی است. از این نترسید که شاید از عهده این بازی‌ها برنیايید. خجالت را کنار بگذارید و روی توانایی‌های سلول‌های خاکستری‌تان بیشتر حساب کنید.

افزایش ضریب هوشی

تحقیقات نشان داده است که حل پازل‌ها و بازی‌های فکری که با هوش سروکار دارند باعث افزایش ضریب هوشی می‌شود. این به این دلیل است که معماها شما را به تفکر و استدلال سوق می‌دهند.

برای حل مشکلات پیش آمده در این نوع بازی‌ها، نیاز به استفاده از اطلاعات کلی در کنار استفاده از حافظه، منطق و توانایی حل مسئله وجود دارد. در

نتیجه مغز آموزش دیده و ماهرتر می شود.

تقویت قدرت تحلیل و استدلال

هنگام حل یک معما و آزمایش هوش خود باید از منطق خود استفاده کنید و برای خود استدلال کنید. در نتیجه تمرکز شما افزایش می یابد و باید با روش های مختلف تحلیلی و منطقی به نتیجه برسید. در این صورت ذهن فعال تری خواهید داشت که یاد می گیرد از تفکر استراتژیک برای حل مشکلات خود استفاده کند.

۴. بازی های ساختنی

به احتمال زیاد شما فکر می کنید که بازی های ساختمانی مخصوص کودکان هستند. اما دوست عزیز! این اصلا درست نیست. همانطور که در موارد قبلی خواندید، بازی ذهنی آن برای همه افراد در گروه های سنی مختلف مفید است.

در مورد بازی های ساختنی هم همین طور هستند. مثلا ساخت پازل ها، مدل ها و... می تواند مزایای مختلفی از جمله موارد زیر را برای بزرگ و کوچک به همراه داشته باشد:

دقت را افزایش دهید

بازی های ساختنی، توجه به جزئیات و دقت را در شما افزایش می دهند. وقتی قرار است یک پازل ۲ هزار قطعه را بسازید باید به قطعات مختلف نگاهی دقیق داشته باشید و مثلا به شکل قطعه ها، رنگ شان، ابعادشان و... دقیق توجه کنید.

تشخیص تفاوت بین قسمت های مختلف شما را به فرد دقیق تری تبدیل می کند و این دقت در زندگی روزمره، ارتباطات و کار شما بسیار مفید خواهد بود. همچنین کودکان با انجام این بازی ها می توانند با مسائل مختلف با دقت بیشتری برخورد کنند.

افزایش اعتماد به نفس

بازی های ساختنی نیز برای کاهش استرس بسیار مفید هستند. در حین بازی، مغز از حالت فشار و تنش به حالتی شبیه رویا فرو می رود. این تغییر حالت مغز از هوشیاری فعال به هوشیاری ناخودآگاه باعث کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش اعتماد به نفس می شود.

خوش خلقی و بهبود روحیه

بازی های ساختمانی به ترشح هورمون دوپامین در مغز کمک می کنند. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که به بهبود خلق و خوی شما کمک می کند. دوپامین علاوه بر ایجاد خوش بینی در شما باعث افزایش تمرکز، انگیزه و حافظه نیز می شود.

هر بار که یک بازی ساخت و ساز را با موفقیت انجام می دهید دوپامین در مغز ترشح می شود. ترشح دوپامین راهی برای مغز برای تشکر از شما برای دستاوردهای مختلف است.

تقویت استدلال دیداری

برای موفقیت در بازی های ساختنی باید در قطعات مختلف بازی، پازل یا...، دقیق شوید. این دقت نظر، استدلال بصری یا دیداری را افزایش می دهد. هر چقدر که توانایی استدلال دیداری تان بیشتر باشد در انجام برخی از امورات روزانه موفق تر عمل خواهید کرد. مثلا در پارک کردن خودرو و رانندگی، در خواندن نقشه و مسیریابی و... بهتر عمل خواهید کرد.