

برخی افراد فکر می‌کنند که بازی فقط به کودکان اختصاص دارد و بزرگسالان نباید بازی کنند. اما این تفکر کاملاً اشتباه است و همانطور که در بالا اشاره کردیم برخی بازی‌ها می‌توانند مزایای زیادی برای ذهن داشته باشند. به همین دلیل است که هر سن و سالی داشته باشید می‌توانید بازی‌های مخصوص سن خودتان را پیدا کنید. در این بخش شما را با انواع بازی برای افزایش تمرکز بزرگسالان آشنا می‌کنیم (البته برخی از همین بازی‌ها را اگر کمی تغییر دهید می‌توانید با کودکان نیز انجام دهید)

۱. بازی جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع یکی از بهترین تمرین‌های تمرکز برای افزایش توانایی شناختی است. این بازی مغز را به خوبی به چالش می‌کشد و او را مجبور می‌کند تا هر بار برای حدس زدن هر کلمه، تمرکز کند. حل کردن جدول علاوه بر این که به افزایش تمرکز کمک می‌کند، باعث جلوگیری از زوال عقل نیز می‌گردد. بازی جدول کلمات متقاطع را هم کودکان و هم بزرگسالان می‌توانند انجام دهند.

۲. پازل اره مثبت کاری اره مویی

یک بازی بسیار عالی برای درگیر کردن حافظه کوتاه مدت، بازی اره مثبت کاری اره مویی است. برای انجام این بازی باید تلاش کنید تا یک تصویر را کامل کنید و رنگ‌ها را به درستی در کنار یکدیگر قرار دهید، به همین دلیل مغز تلاش می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کند و باعث افزایش قدرت تمرکز می‌شود. هر چه این پازل بزرگتر بوده و دارای قطعات بیشتری باشد، ذهن را بیشتر درگیر خواهد کرد. اگر به طور مداوم این بازی را انجام دهید می‌توانید تاثیر آن در افزایش تمرکز را مشاهده کنید.

۳. بازی شطرنج

در بازی سودوکو باید تلاش کنید تا در هر سطر و ستون اعدادی قرار دهید که تکراری نباشند و همین تلاش ذهن را وادار به تمرکز کردن می‌کند. بازی سودوکو تفکر سریع را به ذهن یاد می‌دهد و انجام آن در بلند مدت باعث تقویت حافظه خواهد شد.

۵. بازی لیست خرید

یکی از بازی‌های ساده و خلاقانه برای بهبود تمرکز، حفظ کردن لیست خرید است. این بازی به این صورت انجام می‌شود که شما با مواردی که در لیست خریدتان وجود دارد یک سری نماد می‌سازید، به عنوان مثال فرض کنید کره، شکلات و نان را در لیست خرید خود دارید. می‌توانید کره را به عنوان کلید، نان را به عنوان ماشین و شکلات را به عنوان سوخت تصور کنید، همین تصور که یک ماشین برای حرکت به هر سه تایی این موارد نیاز دارد می‌تواند به شما کمک کند تا لیست خود را به خاطر بسپارید.

شاید بگویید این کار سخت است و به جای آن که نماد بسازیم می‌توانیم همان لیست خرید را حفظ کنیم! اما نکته اصلی نمادسازی در این است که باعث می‌شود بیشتر تمرکز کنید و احتمال آن که چیزی را از خاطر ببرید کمتر می‌شود.

۶. یوگای مغز

بازی یوگای مغز ممکن است در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما هنگامی که آن را انجام دهید متوجه خواهید شد که چندان راحت نیست. این بازی می‌تواند به خوبی مغز را به چالش بکشد. برای انجام این بازی دست چپ خود را مشت کنید و سپس انگشت کوچکتان را باز کنید، حال دست راستتان را باز کنید و سپس انگشت شستتان را باز کنید. حالا به طور متناوب انگشت‌ها را باز و بسته کنید، طوری که انگشت شست دست راست و انگشت کوچک دست چپ همزمان با هم باز و بسته شوند و بالعکس. تلاش برای آن که این کار را درست انجام دهید بسیار چالش برانگیز است و به تقویت قدرت تمرکز کمک می‌کند.

۷. بازی با سینی

برای انجام این بازی کافی است از شخصی بخواهید تا چند وسیله کوچک روی سینی قرار دهد. به وسایل داخل سینی نگاه کوتاهی بیندازید و از آن شخص بخواهید تا روی سینی چیزی قرار دهد که دیگر نتوانید آن وسایل را ببینید. در این زمان شما باید از حافظه خود استفاده کرده و به خاطر بیاورید که چه چیزهایی داخل سینی دیده‌اید و تک تک آنها را بگویید. تلاش برای از قلم نینداختن وسایل، قدرت تمرکز شما را بالا خواهد برد.

۸. بازی چمدان

این بازی تمرکز بسیار هیجان انگیز است. برای انجام این بازی، نفر اول نام وسیله‌ای را می‌گوید که برای قرار دادن در چمدان انتخاب کرده است، بازیکن دوم نیز نام وسیله‌ای دیگر به همراه وسیله بازیکن قبلی را می‌گوید. این روال ادامه پیدا می‌کند و به همین ترتیب هر بازیکن باید نام وسیله‌ای جدید به همراه وسایل بازیکنان دیگر را با همان ترتیب بگوید. اگر کسی چیزی را از قلم بیندازد یا ترتیب را اشتباه بگوید از بازی حذف خواهد شد. دقت داشته باشید که این بازی حتما باید به صورت گروهی انجام شود تا از کلمات بیشتری استفاده کنید و چالش بازی بیشتر شود.

۹. بازی‌های ویدیویی

شاید تصور کنید که بازی‌های ویدیویی کاری جز وقت تلف کردن نیستند، اما این طور نیست. زمانی که شما در حال انجام بازی‌های ویدیویی هستید، مجبور می‌شوید که به طور همزمان از چند حواس خود استفاده کنید و کاملا درگیر بازی باشید. به همین دلیل این بازی‌ها کمک می‌کنند تا تمرکز شما افزایش پیدا کند. پس از مدتی متوجه خواهید شد که بازی برای شما بسیار آسان شده است و مانند قبل نمی‌تواند ذهن شما را درگیر کرده و به چالش بکشد، زمانی که به این درجه رسیدید یعنی زمان آن فرا رسیده است تا بازی دیگری را امتحان کنید.