

0 graniu w gry

5 lipca 2012

Warto grać i mieć świadomość swoich nawyków. Przemyślenia dorosłego już gracza.

Gry to rozrywka jak seriale, przy czym gry są bardziej interaktywne. W obu przypadkach żyjemy w fikcji i przeznaczamy na nie swój cenny czas. Warto umieć kontrolować się i wybierać swoją rozrywkę. Gier jest mnóstwo i mogą się stać w łatwy sposób używką. Jako, że odczuwałem dużo motywacji w grach to zacząłem się sobie przyglądać w czasie grania. Okazuje się, że w trakcie grania zachodzi wiele procesów psychologicznych i gry odpowiednio zaprojektowane mogą być rewelacyjnym narzędziem do kreowania osobowości i umiejętności myślenia młodego człowieka.

CZYM RÓŻNI SIĘ GRA OD RZECZYWISTOŚCI?

Doskonałością modelu, grafiką, różnorodnością zmysłów, inteligencją, elastycznością. W jakimś sensie gra odwzorowuje rzeczywistość. Modułowo, wybiórczo gra może dobrze oddawać rzeczywistość, a przy tym lepiej do niej przygotować. Gra komputerowa nigdy nie będzie lepsza od rzeczywistości. Zdrowym jest kultywowanie rzeczywistości. Wartościowe jest rozróżnianie co jest ludzkim konstruktem, a co istnieje naprawdę. Gry powinny wspomagać rozwój zdrowych wzorców myślenia. Kończenie gier, książek i filmów wiąże się z głębokim smutkiem, pośrednio uczy przemijania i zdrowego stosunku do dobrych wspomnień by te nie uzależniały. Życie toczy się dalej i warto popracować by cenić zmiany, każde nowe teraz.

Jeślibym się gdzieś za bardzo mądrzył to proszę wziąć poprawkę, że to moje subiektywne zdanie.

GRY STRATEGICZNE

Gry strategiczne uczą logicznego myślenia i optymalizacji wykorzystania zasobów. Żeby mieć duże wojsko trzeba mieć mocną ekonomię. Gracz kombinuje która jednostka jest lepsza od drugiej. Musi się nauczyć w jakich sytuacjach się sprawdza a w jakich nie. Musi się też nauczyć, że najdroższe nie znaczy najlepsze. Wszystko ma swoje wady i zalety, trzeba się uczyć elastyczności. Możliwości nauki jest wiele, jednak by proces rozwijania trwał to gra musi być dobrze zaprojektowana. Zdarza się bowiem, że młodzi ludzie nie chcą poświęcać żadnych jednostek w grze i wczytują zapis gry by zakończyć grę perfekcyjnie bez strat. Niestety odbywa się to kosztem czasu i zaprzestaniem nauki. Jak w szachach i życiu trzeba zaakceptować fakt, że do osiągnięcia celu trzeba poświęcać pionki i, że w realu nie ma wczytywania zapisów. Jest to jedna z zasad nauki – wczytywać grę jak najrzadziej. Co to za nauka jak wiesz skąd wróg zaatakuje? Prawdziwy strateg wyśle zwiad i na żywo się dostosuje. Dobrze zaprojektowana gra będzie np. pod koniec rozgrywki oceniać dając gwiazdki za: szybkość ukończenia misji, osiągnięcie celów pobocznych, ekspansję ekonomiczną i technologiczną. Taka ocena jest obecna w grze „Supreme Commander 2”. Świetnie motywuje by się nie ociągać. Żadne bowiem to wyzwanie czekać do wydobycia wszystkich zasobów, wyprodukowania armii na całą planszę i zniszczenie biednego komputerka. Z drugiej strony można po prostu grać na multiplayerze z innymi ludźmi. Z człowiekiem nie trzeba gwiazdek, dobry przeciwnik nauczy cię przez porażki).

Warto w grach robić pauzy, zamknąć oczy na parę minut, obmyślić lepszą strategię, dać czas mózgowi wszystko sobie ułożyć, dać szansę na dotarcie sygnałów z poza gry. Łatwo o mechaniczne granie. To podejście jest również cenne przy mało celowym surfowaniu po internecie. Oprócz tego raz na godzinę zaleca się ćwiczenie oczu patrząc gdzieś w dal (żeby nie zapomniały co to zmieniać ogniskową) i zrobienie mini-gimnastyki (byś nie skostniał i miał dobre ukrwienie na dalsze batalie).

Rada do gier RTS: warto dostosować prędkość gry do swojej zdolności sensownego zużywania zasobów. Generalnie zawsze trzeba stawiać na silną ekonomię, szybko wydobyć i szybko zużyć na dużą skalę. Do tego na multiplayerze trzeba mieć refleks. Jednak na singleplayer możemy zmniejszać szybkość gry gdy się nie wyrabiamy(, albo misja jest ogólnie trudna). Dzięki temu na spokojnie, bez irytacji, podejmiemy dobre decyzje.

GRY NA MULTIPLAYERZE

Z grą na multiplayer wiąże się ryzyko. Wiele gier jest zaprojektowanych by uzależnić, a więc płacić co miesiąc za abonament (np. „World of Warcraft”). Zdarza się też, że gra jest źródłem naszego samopoczucia i chcemy być najlepsi. Wtedy często nauczyliśmy się już wszystkiego o grze i szkolimy już tylko np. refleks. Będziemy może super, ale to już nie rozwinię nasz intelekt albo charakter. Pod tym względem zalecam częste zmienianie gier. Zmiany mają być różnorodne z różnych gatunków. A jak już nie ma nic prawdziwie innego to skończyć swoją ekspansję w świecie gier i wrócić do rzeczywistości. Niestety, gry mają sens tylko gdy są dla rzeczywistości a nie na odwrót. Jeśli myślisz inaczej to bardzo możliwe, że wpadłeś w uzależnienie.

Pod tym względem dziękuję Bogu, że grałem czasie gdzie nie dominowały gry multiplayer. Jak patrzę na moją młodszą siostrę co ciupie w jedną grę miesiącami to żal mi się robi bo nie umiem przekazać jej moich wniosków. Wiem jak to fajnie identyfikować się z postacią w grze i stawać coraz lepszym. Przecież każdy chce być wartościowy!

Gry mogą być niebywale wciągające. Odpowiednie skanalizowanie tej motywacji może tworzyć geniuszy. Tak jest, Geniuszy. Jednak do tego celu trzeba by rządowo zamawiać odpowiednie gry, rozwijać nową naukę i wyszkolić nauczycieli. Narzędzie potężne, jednak na razie nie do wykorzystania w tej formie.

Gry są na prawdę różne. Są takie, które wiele dają i są takie przy których łatwo się uzależnić. Nie jest tak, że gry są tylko dobre albo tylko złe. Wszystko zależy od osoby która gra. Gracz może dokonywać projekcji własnej osoby do gry na wiele różnych sposobów. W grze może się spełniać, wygrywać misje, może być mieć wyspę na której wszystko się udaje. Niektórych gry kompletnie nie kręcą, ale są też tacy, że jak nie przejdą grę na najwyższym poziomie trudności to nie zaznają spokoju.

W grze może mieć swoją postać z którą się identyfikujemy i reagujemy emocjonalnie na jej koleje losów. Jeśli brakuje nam sprawiedliwości w życiu to pewnie wybierać będziemy postacie tyłu paladyni, elfy. Jeśli chcemy się zemścić za nasze krzywdy, lubimy ostrą muzykę itp. to wybierzemy np. nekromantę i będziemy szarą eminencją wirtualnego świata.

GRY WCIĄGAJĄ

Po godzinach grania kiedy kładłem się spać tak naprawdę mój mózg nie przestawał grać. Czułem burzę w moim mózgu. Jakby było tyle napięć, że mózg uspokajał się przez następne 30 min. Nawet jak medytuję i w promieniu paru godzin grałem to pierwsze co mi przeszkadza to rozpracowywanie gry! Co prawda w medytacji przychodzą mi najlepsze pomysły, ale ileż można wątpić w swoją wartość by nie móc wejść głębiej w medytacje? Obserwacja czynników motywujących w grach uświadamiają ułomności umysłu, kiedy nas toruje na aktywność która już na NAM nie służy. NAM – nasza najlepsza wersja siebie, którą chcielibyśmy być.

GRY AKCJI

Gry akcji, zręcznościówki, strzelanki mają mniej do zaoferowania rozwijającemu się człowiekowi. Warto zagrać w parę tytułów i wyrobić sobie podstawowy refleks, ale ponad to, to już optymalizowanie się pod samą grę. Zauważyłem, że po dłuższej przerwie w te gry „kondycja” znacząco spada. Po co

komu w dzisiejszych czasach epicki refleks?

Na obronę gier akcji muszę jednak też dodać, że z pierwszej perspektywy łatwiej odczuć siłę, potęgę, wiarę w siebie, monumentalność sytuacji i pierwotne energie. Odczuwałem to wszystko. Uważam jednak, że najważniejsze jest co z tym się robi, a o tym gry akcji nie uczą (pewnie są wyjątki). Czego nie uczą to pozwalają na wzmacnianie tego co już w graczu jest np. z negatywów może to być uzasadnianie agresji, poczucie bycia lepszym od innych, psychiczny sadyzm, przeinaczanie pragmatyzmu pod siebie, zamiast bardziej obiektywnie. Wiarę w siebie można budować: Przed wyzwaniem można obserwować swoje odczucia na temat: czy dam sobie radę na takim poziomie trudności? W trakcie można obserwować swój lęk przed porażką i frustracje z błędów. A po sukcesie można się uczyć, że jednak jestem więcej wart i lepiej się tak nie bać. Podaję tylko ogólniki. Najlepiej je dostosować do siebie, ostatnia faza musi być przekonująca dla podświadomości. Proszę te rady nie używać jako usprawiedliwienia do kontynuowania swojego uzależnienia.

GRAJ ŚWIADOMIE

Byś ty jako gracz korzystał, musisz grać świadomie. Obserwować siebie i zadawać sobie pytania. Czemu grasz? Co odczuwasz w trakcie grania? Co cię tak wciąga? Co ci daje spełnienie, jaka część w tej grze? Co w niej lubisz najbardziej? Czemu jesteś stronnicy? Czemu się tak przejmujesz przecież to tylko gra? Czy ta gra ma mi jeszcze coś do zaoferowania? W grze masz wiele unikalnych okazji to wejścia w swoje emocje, które nawiązują do konkretnych wydarzeń z twojej rzeczywistości i chcą być uzdrowione. Utrzymując te pytania w umyśle bardzo dużo nabierzesz opanowania, sam możesz wyjść z nałogu z największym zwycięstwem – w realu też jestem zwycięzcą. Możesz się bawić nie stosując moich rad, zdecyduj tylko ile sobie dajesz na spełnienie emocjonalnych potrzeb.

Ze smutkiem muszę przyznać, że wraz z wiekiem gry komputerowe

mają mi mają coraz mniej do zaoferowania. Im więcej się wie tym mniej rozrywki masowe mają do zaoferowania. Gry ambitnie fabularnie słabo się sprzedają. To co miałem się nauczyć z gier to w zasadzie się już nauczyłem i muszę wrócić do rzeczywistości. Za bardzo pochłaniają mój umysł, a jako istota rozwijająca się muszę być wobec siebie szczery. Żadnych więcej uzależnień. Życzę każdemu weteranowi takiej motywacji w życiu codziennym jaką dawały nam gry.

GRY WYOBRAŹNI

Przykłady „Warhammer”, „Earthdawn”, „Dungeons and Dragons”. W tych grach cała symulacja zachodzi w umyśle Mistrza Gry (MG) i graczy. Jeśli jesteście niewtajemniczeni to zapraszam do przejrzania linków:

<http://siedliszczce.republika.pl/rpg/zaczynij/coto.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=M09EvkhoGYg>

<http://www.youtube.com/watch?v=YnhIWXDWIig&feature=related>

Tutaj potencjał rozwoju jest jeszcze większy niż w grach komputerowych, ponieważ interakcja ze światem odbywa się poprzez człowieka MG. MG może się dostosowywać do preferencji graczy, interweniować na idiotyzmy. W tej rodzaju rozgrywki gracze inscenizują swoją postać, nadają jej historię, mają duże pole do popisu w wymyślaniu psot. Dobry MG to skarb, a nie każdy się nadaje. To tak jak nie każdy się nadaje na pisarza. Jeśli myślicie o pisarstwie to gorąco polecam praktykowanie jako MG. W ten sposób będziecie mieć świetne informacje zwrotne i wyrobicie swoje opisywanie świata.

Kolejną zaletą gier wyobraźni jest obcowanie z ludźmi, następuje interakcja, używanie „umiejętności miękkich”. Nie ma tu elektronicznej maszyny, tylko żywe istoty.

W grach wyobraźni trudno o szkodliwe uzależnienia, bowiem trzeba znaleźć innych uzależnionych o podobnych zasobach wolnego czasu. Pamiętam jak wreszcie trafiłem do drużyny ze stałym MG.. aż mi się chciało wymyślać przedmioty, rasę dla

mojej postaci, profesję, ich opisów. Nawet prosiłem znajomego by mi robił szkice. Szczerze to trochę przesadzałem.. za dużo chciałem zmienić coś na korzyść dla siebie, ale i tak najbardziej się liczy sam akt tworzenia.

TAKTYKI NA CIESZENIE SIĘ ZBYT DŁUGĄ GRĄ LUB SERIALEM-TASIEMCEM

W im więcej świata poznaliśmy tym mniej nowego widzimy w grach i filmach. Często film może być ogólnie dobry, ale dla nas tylko jego wrywki będą atrakcyjne. Jednak wielu dorosłych nie chce już ryzykować, że go gra, albo serial wciągnie i w ogóle nie korzysta z nowej produkcji. Poniżej napiszę parę taktyk wyciągających wysoką ilość wartości na sekundę rozrywki.

Odnosnie filmów powolnych np. dokumentalnych, gdzie mówią powoli, albo mówią o tematyce już dobrze ci znanej: oglądaj na przyspieszeniu, przewijaj do przodu, omijaj nudy pamiętaj 20% filmu daje 80% satysfakcji (zasada Pareto). Każdy odtwarzacz oparty na MPlayerze np. SMPlayer posiada możliwość przyspieszania/opóźniania pod klawiszami „[]” (Backspace przywraca do normalnej prędkości). Mózg jest zdolny do przyswajania ogromnych ilości informacji na sekundę. Podobnie robię syntezując audioksiążki.

Jeśli serial/film jest zbyt dużym tasiemcem to:

- obejrzyj pierwsze i ostatnie odcinki sezonów, z reguły są to jedne z najlepszych odcinków, przy czym pierwszy pokazuje najwięcej nowości świata, tła;
- szukaj rankingów najlepszych odcinków i tylko te oglądaj, zaczynając od najlepszego w dół (dobrze się to sprawdza na „StarTrek”), w ten sposób jak już kolejne odcinki ci się średnio spodoba to masz świadomość, że najlepsze już za tobą i nie warto dalej oglądać;
- oglądaj co np. trzeci odcinek, samo domyślanie się cię uczy i może być samo w sobie rozrywką, arr jestem takim znawcą, że łatwo przewiduję ten prymitywny film;

– filmiki na YouTube można ściągać na dysk, na komórkach są świetne programy do tego np. na N900 cutetube-qml, a to wszystko po to by użyć własnego odtwarzacza z dodatkowymi funkcjami przyspieszania;

– próbuj wyłapać uczucie przywiązania, wychwycić, gdzie jest wykorzystywany twój emocjonalny brak cierpliwości, zastanawiaj się gdy jest przerwa w kluczowym momencie, czy zasługujesz na takie napięcie;

– obserwuj emocje/uczucia jakie się pojawiają na koniec serialu.

Ostatnie dwa są punkty są twoją inwestycją by lepiej się bronić przed tasiemcami na przyszłość.

Jeśli grę chcesz tylko obejrzeć, albo gra ma długą i nudną misję to:

– używaj kodów/cheatów. Polecam kod na przejście do następnej misji, odkrycie mapy by móc ocenić daną mapę. Czasem w kodach znajdziesz unikalne smaczki, których bez nich nie ujrzysz w grze,

– w razie braku użytecznych kodów to zostają jeszcze savegame-y innych graczy, do znalezienia na necie lub z czasopismami o grach,

– jak rady z powyższych nie wystarczają to o ile gramy w singleplayer to zawsze możemy użyć universal trainer, można modyfikować i zamrażać widoczne wartości w grze np. zasoby, punkty życia,

– czasem gry mają regulację prędkości rozgrywki, bardzo pomocne, a w przypadku gry „Earth 2160” przesymulowanie gry o parę minut do przodu i wykonanie skoku w czasie!

– jak cię dalej ciągnie, a wiesz że nie warto to na internecie przeczytaj opis fabuły, filmiki kończące z gry, albo i jak inni przeszli grę,

– jak wszystko zawiedzie to pamiętaj, że nasz czas jest najważniejszy, a to wyzwanie będzie świetnym ćwiczeniem na opanowanie, przyda się w życiu .

INNE UZUPEŁNIENIA

Odnośnie polecenia gier: Zawsze dawajcie opis! Dlaczego ci się podoba? Co jest w niej unikalnego? Co jest najlepsze w grze: fabuła, pomysł fizyki gry, grywalność, ambitne misje w singleplayer, poziom trudności, a może multipayer? W jakim świecie toczy się gra? Jakiego jest gatunku? Gołe polecenie i mówienie, że nic tego nie przebije to możesz mówić komuś kto cię dobrze zna, komuś kto ma podobny gust. Wiedz, że do obiektywnej oceny trzeba znać wiele gier. To, że gra ci coś dała nie znaczy jeszcze, że jest godna polecenia każdemu.

Dużą część życia zeszło mi na graniu. Grałem w gry komputerowe i gry wyobraźni w internecie. Od klasy maturalnej gram znacząco mniej. Wciąż zdarzają się gry, które porywają mnie, moją motywację do życia na wyżynach, że aż chce się wstawać rano;).

Zawsze mnie irytowali ludzie którzy oglądają filmy(szczególnie serialowe tasiecmce) w telewizji i krytykowali mnie, że gry są dla dzieci, że za dużo gram. Wcale lepsi nie byli, hipokryci. Gry przy tym wymagają własnej aktywności i uczą wybierania, a film nie! Mowa grach RPG. Tak gry są różne! nie można ich wsadzać do jednego worka. RPG to nie to samo co „Mortal Kombat”!

Grałem głównie w RTS i RPG, czyli takie które wymagają więcej myślenia. Gry które polecam to „Planscape Torment”, „Metal Fatigue”, „Total Annihilation”, „Baldurs Gate 2”, „Halo, Dungeon Keeper 2”, „The Longest Journey”, „Earth 2160” (szczególnie gdy grał ktoś za młodu w „Earth 2140”), „Black & White”, „Majesty”, „Elements The Game”, „Gorky17”.

Swoją historię z grami rozpocząłem na Pegazusie u kuzyna. Dalej była moja własna Amiga 500+, a dalej już PC.

Dziś gier się dzieciom nie wybiera. Grają w co mają, albo co jest moda wśród znajomych.. no sama idea gier jako ćwiczeń nie jest kompletnie znana rodzicom.

Wiele gier ma bardzo dobrą fabułę, lepszą niż większość filmów, a przy tym jeszcze ty jesteś w centrum wydarzeń! PS: niewiele jest takich gier.

Kilka linków o grach na TED:

http://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world.html

http://www.ted.com/talks/jesse_schell_when_games_invade_real_life.html

http://www.ted.com/talks/david_perry_on_videogames.html

http://www.ted.com/talks/brenda_brathwaite_gaming_for_understanding.html

PODSUMOWANIE OD ZNAJOMEGO

Najwartościowsze wydaje się to, że przegrane w grze uczą uważności i co istotne poza straconym na grę czasem można przegraną lub efekty radosnej twórczości resetować, co w realu nie jest to możliwe.

Jednak należy brać pod uwagę to że świat gier to świat wirtualny wymyślony przez ludzi, którzy nie są doskonali i nie mogą równać się z różnorodnością i morałem realnych sytuacji. Dlatego rozważa i kontrolowanie czasu poświęconego na gry jest bardzo ważna, aby nie przesadzić z zabawą i uniknąć uzależnienia... bo może zabraknąć czasu na praktykę życia, które najlepiej uczy wszelkich strategii. Nie ma to jak kontakt z żywym człowiekiem i naturą, co daje możliwość realnego dotyku i odczuwania. Zawsze jest więc coś za coś.

Pytanie do tych których gry nie porwały: Ciekaw jestem czemu nie wszystkich gry wciągnęły. Czy są jakieś inne powody poza: za mało grali, grali w kiepskie gry, nie radzili sobie, nie mieli styczności.. Albo czy można powiedzieć, że dużo grający

uciekają od świata, albo niosą informację rodzicom, że nie zachwycili życiem swoje dziecko.. Jestem ciekaw relacji z pierwszej ręki. Może być mailem w profilu.

Oдноśnie agresji: Według moich obserwacji gry i bajki z biciem się i silnym głównym bohaterem uczy bardziej nieżyczliwego reagowania na nieznanomych np. w autobusie i wzmacnia ego. Tworzy wyobrażenie, że JA jestem silny nie ważne jak potężny jest przeciwnik to ja go pokonam bo ja mam zawsze rację, bo jestem lepszy. Przecież osiągnąłem takie epickie sukcesy! Nie dotyczy to gier starych, gdzie grafika i dwa wymiary są zbyt mało sugestywne, bez klimatu.

Tak jak ciągle oglądanie porno zmniejsza próg bodźca by się podniecić tak brutalne gry gdzie zabija się wrogów wzmacniają reagowanie na ludzi jak na wrogów(nieżyczliwie), kiedy nie dadzą ci tego co emocjonalnie oczekujesz. Gra ci zawsze dawała to co chciałeś. Gdzie w grach pojęcie współpracy bez wroga, którego niezaprzeczalnie trzeba zgładzić? Gdzie tu zaufanie? Sex i walka to część biologii, mechanizmy przetrwania, łatwo je uruchomić, a ciągle ich pobudzanie nie prowadzi do świadomego życia w pokoju.

Kiedyś też dużo grałem takie gierki. Z czasem zacząłem medytować i więcej czuć. Ostatnio jak grałem to po dość lekkiej grze – „Bioschock” – odczuwałem irracjonalny lęk. Spójrzcie ile w młodych ludziach szyderstwa? A gdzie dawny naturalny szacunek?

Dlatego uważam, że zdrowemu człowiekowi gra nigdy nie zmusi do przestępstw, ale będzie kreować lęk, niepokój, podświadomą wrogość, która wspiera wybór agresywnych zachowań. Uważam także, że lepiej agresję i inne napięcia rozluźniać innymi sposobami niż przez brutalne gry komputerowe np. poprzez sport albo świadomą pracę z przyczynami napięcia. Jednak przyznać muszę, że lepszy jest jakiś sposób niż wybuchy na innych ludziach.

Póki nie poznałem jogi i nie zredukowałem gier opartych na refleksie to byłem bardzo zamulonym człowiekiem i często reagowałem z nieświadomą wrogością. Efekt ten był u mnie wzmacniany przez nadmierną krytykę i potępienie ludzkich słabości.

Nigdy nikogo z tego powodu nie uderzyłem, ale też rzadko byłem miłszy niż inni.

Autor: Waldemar Wosiński
Nadesłano do „Wolnych Mediów”

OD AUTORA

Jak macie pytania to piszcie. Na ważne odpowiem obficie i uzupełnię artykuł. Wykorzystując lub modyfikując ten tekst zamieść proszę link do tego oryginału.