

خودیاری

# بازی موقعیت

چرا اسیر رقابت و قیاس خود با دیگران  
می‌شویم و چگونه از آن دوری کنیم

لورتا گراتزیانو برونینگ . مصطفی حمیدی

برونینگ، لورتا گراتسیانو / Breuning, Loretta Graziano  
بازی موقعیت: چرا اسیر رقابت و قیاس خود با دیگران می‌شویم و چگونه از آن دوری کنیم /  
نویسنده: لورتا گراتسیانو برونینگ؛ مترجم: مصطفی حمیدی.  
تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.

۲۴۰ ص.  
۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۸۰-۳

فیبا

Status games: why we play and how to stop, 2021  
چرا اسیر رقابت و قیاس خود با دیگران می‌شویم و چگونه از آن دوری کنیم

اعتماد به نفس

Self confidence

منزلت اجتماعی

Social status

خوشبختی - جنبه‌های فیزیولوژیکی

Happiness - Physiological aspects

حمیدی، مصطفی، ۱۳۶۷، مترجم

BF۵۷۵

۱۵۸/۱

۸۷۰۵۹۰۸

۱۷۰۹۴۰۱

سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:  
مشخصات ظاهری:  
شابک:

وضعیت فهرست نویسی:  
یادداشت عنوان اصلی:  
عنوان دیگر:

موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:

شناسه افزوده:  
رده‌بندی کنگره:  
رده‌بندی دیویی:  
شماره کتاب‌شناسی ملی:



انشردون |

www.moonpub.ir | moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

## بازی موقعیت

چرا اسیر رقابت و قیاس خود با دیگران می‌شویم و چگونه از آن دوری کنیم

• لورتا گراتزبانو برونینگ • مصطفی حمیدی •

لورتا گراتزبانو برونینگ	یونیسف:
مصطفی حمیدی	مترجم:
قیاس‌الدین سلیمانی	ویراستار ادبی:
محمد علی	ویراستار فنی:
محمد شمس‌الساداتی	طراح یونینفرم جلد و گرافیک متن:
علیرضا لاکتی‌زاده	طراح جلد:
مینا فیضی	آماده‌سازی و صفحه‌آرایی:
حسن مستقیمی	مشاور فنی چاپ:
۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۸۰-۳	شابک:
اول-۱۴۰۰	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ:
نقش سبز	لیتوگرافی:
کاج	چاپ:
نیرکان	صحافی:
۶۵۰۰۰ تومان	قیمت:

\* | فهرست | \*

- سخن مترجم | ۹ |
- پیشگفتار: چطور دست از فروش برداشتم؟ | ۱۵ |
- مقدمه: چرا به موقعیت اجتماعی خود اهمیت می‌دهیم؟ | ۱۷ |
- فصل ۱: بازی‌های موقعیت در حیوانات | ۴۹ |
- فصل ۲: رقابت اجتماعی میان انسان‌های اولیه | ۷۵ |
- فصل ۳: بازی‌های موقعیت در سرتاسر دنیا | ۹۵ |
- فصل ۴: سروتونین و لذت چیرگی اجتماعی | ۱۱۷ |
- فصل ۵: کورتیزول و استرس موقعیت | ۱۳۷ |
- فصل ۶: چرا توی مغزمان همیشه دبیرستان است؟ | ۱۵۷ |
- فصل ۷: ذهنیت سالم سروتونین | ۱۸۳ |

طی سال‌ها کار مشاوره، شاهد سرخوردگی‌ها و نارضایتی‌های زیاد اکثر مردم بوده‌ام. هرچه بیشتر مطالعه و بررسی کردم دریافتم که چندین عامل مهم به این احساسات بد در زندگی دامن می‌زند:

(۱) این تفکر که شادی حالت پیش فرض و طبیعی ماست. باید همیشه شاد باشیم، وگرنه زندگی خوبی نداریم.

(۲) شهامت تغییر نداریم و برای فرار از احساس سرخوردگی احتمالی از دایره راحتی خارج نمی‌شویم.

(۳) عادت‌های رفتاری و فکری ناکارآمدی داریم که باعث سرخوردگی و احساسات منفی می‌شود.

(۴) خود را دائماً با دیگران مقایسه می‌کنیم و احساس سرخوردگی مان بیشتر می‌شود، در نتیجه از شرایط خود همواره ناراضی هستیم.

۵) دائماً نگران آینده و اتفاقات بد هستیم و نمی‌توانیم در لحظه حال زندگی کنیم و از داشته‌هایمان لذت ببریم.

با اینکه می‌دانم دلایل و انگیزه‌های متعددی برای رفتارهای انسان وجود دارد، به تجربه و علم به این نتیجه رسیده‌ام که ما انسان‌ها آگاهی و شناخت ناچیزی نسبت به دلایل و انگیزه‌های متعدد رفتارهایمان داریم. دکتر برونینگ، بنیان‌گذار «مؤسسه پستاندار درون»، در این کتاب با بهره‌گیری از دیدگاه زیستی و تکاملی به کندوکاو مغز انسان و دلایل رفتارها و انتخاب‌های او می‌پردازد و مسائل یادشده را از این منظر برای ما تبیین می‌کند. با مطالعه این کتاب دیدگاه متفاوتی نسبت به انسان و انگیزه‌هایش پیدا خواهید کرد و مطالب بسیار زیادی یاد خواهید گرفت، با وجود این، بد نیست برای درک بهتر موضوع عوامل بالا را به اختصار بررسی کنیم.

نکته اول: اولین عامل سرخوردگی و ناراضی‌ت مردم در زندگی این اعتقاد است که «شادی حالت پیش فرض و طبیعی ماست و اگر شاد نیستیم، حق داریم ناراضی باشیم». زیگموند فروید فیزیولوژیست، عصب‌شناس و روانکاو اتریشی می‌گوید: «ما برای بقا آفریده شده‌ایم، نه برای لذت». مطالعه این کتاب به ما یاد می‌دهد سازوکار مغزی پستانداران و نیاکان ما در راستای تولیدمثل بیشتر و برای بقا شکل گرفته بود؛ سروتونین و هورمون‌های شادی‌آور زمانی در مغز آن‌ها ترشح می‌شد که به برتری، اعتبار و پیروزی اجتماعی می‌رسیدند و تنها از این طریق امکان بقا و تکثیر ژن‌هایشان را داشتند. بنابراین اگر در جایگاه برتر قرار نمی‌گرفتند یا نگران از دست دادن جایگاه خود بودند، ترشح کورتیزول یا عامل حس بد و سرخوردگی امری بود طبیعی.

متأسفانه خبر بد این است که حس خوب حاصل از دستیابی به سروتونین به سرعت در مغز می‌سوزد و انگار قرار نیست این احساس پایدار باشد. از طرفی، ما برای زنده ماندن، رشد و «سازگاری» با شکست‌ها، فقدان‌ها و چالش‌ها نیاز به تجربه غم، ترس، خشم، حسرت، حسادت و بسیاری از احساسات دیگر داشتیم. به قول سلیگمن،

اگر گونه انسان فقط در پی هیجانات مثبت بود، مدت‌ها قبل منقرض می‌شد. مشکل اینجاست که انسان‌ها به ارزشمندی احساسات منفی خود توجه نمی‌کنند. مثلاً پیام استرس برای ما این است که خود را بیشتر آماده کنیم؛ پیام احساس گناه این است که درک و همدلی خودمان را بیشتر کنیم؛ پیام ترس این است که از جان خود محافظت کنیم؛ پیام خشم و عصبانیت این است که بیشتر علیه موانع و مشکلات بجنگیم؛ و پیام افسردگی این است که مسیر زندگی خود را عوض کنیم. همه این هیجانات منفی برای سازگاری و امکان بقا و رشد ماست. بنابراین بهتر است این واقعیت را بپذیریم که اگر شادی «هدف» زندگی ما نباشد، می‌توانیم بسیار بیشتر احساس شادی کنیم و برای گریختن از حس‌های بد شکرگزار باشیم.

نکته دوم: ترس از شکست یا از دست دادن جایگاه در نیاکان ما برابر با از دست دادن جانمان بود (همین حالت در حافظه ژنی ما نیز حک شده است). نیاکان ما اگر به هر دلیل از گروه طرد می‌شدند، جانشان به خاطر حیوانات وحشی و دشمنان به خطر می‌افتاد. بنابراین کورتیزول و ترس واکنش طبیعی بدن در جهت زنده ماندن در مقابل خطر واقعی بود. در دنیای امروز، حساسیت ما به کورتیزول حاصل از شکست و سرخوردگی همچنان باقی است. به خاطر همین، انسان‌ها حاضر به پذیرش حس بد کورتیزول و شکست نیستند؛ گویی بی‌آبرویی، طرد یا از دست دادن حمایت و محبوبیت اجتماعی حکم همان مرگ در اثر طرد از گروه را دارد! البته این موضوع، طبق گفته کتاب، تقصیر بزرگسالان و والدگری ناکارآمد نیز هست. محافظت افراطی‌شان باعث می‌شود بچه‌ها هیچ‌وقت دچار سرخوردگی نشوند. به همین دلیل، این بچه‌ها مدیریت سرخوردگی و طبیعی بودن آن را فرا نمی‌گیرند و فقط می‌آموزند که از سرخوردگی و شکست فرار کنند و در نتیجه، از دایره راحتی خارج نشوند.

در مسیر دستیابی به موقعیت، موانع، شکست‌ها و سرخوردگی‌هایی وجود دارد و رمز موفقیت تحمل احساسات بد و فرار نکردن از آن‌هاست. درک این دو نکته باعث خوشحالی بلندمدت در زندگی می‌شود. بنابراین چالش اصلی این است بتوانیم در مغزمان مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد کنیم، مسیرهایی که

از طریق آن بپذیریم ماهیت جهان پر از درد و رنج است و باید با آن‌ها مواجه شد، اما برخلاف باور نیاکان و مغز پستانداری مان، درد، رنج، شکست و احساس بد مساوی با خطر واقعی و احتمال از دست دادن جانمان نیست.

نکته سوم؛ این کتاب به خوبی نحوه ایجاد عادت‌های مختلف در مغز ما و اهمیت آن را بیان می‌کند. بر اثر تجربه‌های خوب یا بد در گذشته مسیرهای عصبی خاصی در مغز ما شکل گرفته‌اند. مغز برای صرف انرژی کمتر، به همان مسیرهای آشنا اتکا می‌کند؛ یعنی تجربه حس‌های خوب (سروتونین) را مجدداً تکرار می‌کند و از تجربه حس‌های بد (کورتیزول) می‌گریزد. ما برای احساس رضایتمندی در زندگی ابتدا باید اهمیت عادت‌ها و قدرتشان را بپذیریم. سپس با شیوه‌های جدید مسیرهای عصبی جدیدی برای تحریک حس خوب و رهایی از حس بد بسازیم و در ادامه این رفتارها را آن قدر تکرار کنیم که این مسیرها تثبیت شوند.

مراجع جوانی داشتیم که از جوانی سیگار می‌کشید و تغییر این «عادت» برایش کار بسیار سختی شده بود. وقتی بیشتر بررسی کردم، متوجه شدم در زمان شروع و شکل‌گیری این عادت، رفتار او به عنوان حس خوب (سروتونین زیاد) در مسیر عصبی مغزش تثبیت شده است. احساس بزرگی، شهامت، روشنفکری، ژست دردکشیده بودن و در نهایت، پذیرش و تعلق گروه همسالان و گریز از تمسخر و طرد قوی‌ترین دلایل ساخته شدن عادت و مسیر عصبی پُر از حس خوب برای او بود. برای کمک به او مجبور بودم مسیر عصبی جدیدی، پُر از حس بد برای سیگار، در مغز او به وجود بیاورم. علاوه بر آنزجار درمانی (با افراط در کشیدن سیگارهای بدطعم) او را پیش یک پزشک عقونی در بیمارستان فرستادم و از پزشک خواستم بدحال‌ترین مریضی را که به خاطر عفونت ریه در اثر مصرف سیگار بستری شده نشان او بدهد. در کنار این کار، پزشک عکس کالبدشکافی از شش‌های سیاه یک فرد سیگاری را هم نشان داد. با توجه به خاصیت نورون‌های آئینه‌ای، یادگیری در مغز ما به‌گونه‌ای است که رفتارهای همراه با پاداش و درد دیگران را مشاهده می‌کند و مسیرهای عصبی جدید می‌سازد، در نتیجه مغز جوان سیگاری همان روز مسیر عصبی کورتیزول و حس خطر جانی را جایگزین حس خوب و



سروتونین قبلی کرد. هنوز بعد از گذشت چندین سال از آن ماجرا، به سیگار حس بدی دارد و لب به سیگار نزده است.

نکته چهارم؛ پستاندار درونی ما به دنبال برتری جویی و چیرگی اجتماعی است. وقتی حس می‌کند افراد دیگر از او موفق‌ترند احساس سرخوردگی می‌کند. همیشه هستند افرادی که از ما در بسیاری از زمینه‌ها برتر باشند، بنابراین این احساس سرخوردگی و نارضایتی حاصل از مقایسه همواره در کمین ماست. شبکه‌های اجتماعی بیش از پیش امکان مقایسه‌گری و در نتیجه سرخوردگی را فراهم کرده‌اند. گویا تکامل این ویژگی مقایسه‌گری را برای انگیزه تلاش بیشتر و چیرگی و اعتبار اجتماعی بیشتر در ما قرار داده (همان‌طور که گفته شد، هدف تکامل شادی بیشتر در ما نیست). ما دنبال راهی برای چیرگی اجتماعی بیشتریم تا با ترشح سروتونین از این حس بد فرودستی خلاص شویم. سه راه بیشتر نداریم: اول اینکه، تسلیم شویم و افسردگی، ناامیدی و سرخوردگی بیشتر را به جان بخریم. دوم اینکه، با تحقیر و تخریب و بی‌ارزش‌سازی دیگران آن‌ها را پایین بکشیم تا حس سرخوردگی را در خود کم کنیم. البته که این راهکار مناسبی نیست؛ انگار برای اینکه ساختمان ما بلندترین ساختمان شهر باشد در شهر دوره بیفتیم و ساختمان‌های بلندتر از ساختمان خود را تخریب کنیم! بنابراین بهترین راه، راه سوم است؛ اینکه همت کنیم و ساختمان خود را بلندتر بسازیم. مقایسه نکردن خود با دیگران و درعین حال، تمرکز بر رشد و چیرگی خود کاری است بس دشوار.

خوشبختانه امروزه، برای برخورداری از مواهب قدرت و اعتبار، نیازی نیست رهبر گروه یا قبیله شویم. رشد و تسلط نسبی هم می‌تواند به ما سروتونین کافی بدهد، به شرط اینکه کمتر در دام مقایسه بیفتیم. تجربه جالبی بود وقتی به تعدادی از مراجعانم توصیه کردم چند هفته از فضای مجازی دور باشند. پس از گذراندن این دوره، همگی علاوه بر بهبود تمرکز، سطح رضایت و احساس خوب بیشتری را گزارش کردند.

نکته آخر؛ در این کتاب برای اینکه چرا مغز پستانداران نمی‌تواند در لحظه زندگی کند و از داشته‌هایش لذت ببرد چندین دلیل عنوان می‌شود. اولاً، مغزمان

طوری برنامه‌ریزی شده که لذت‌ها کم‌اثر می‌شوند. در واقع پس از مدتی، رسیدن به خواسته‌هایمان لذت قبلی را در پی ندارد. تکامل با این کار به فکر متوقف نشدن و برتری جویی ما بوده تا اعتبار و بقایمان را تضمین کند. ثانیاً، مغز ما همواره نگران از دست دادن موقعیت اجتماعی و داشته‌های خود است؛ بنابراین به جای لذت بردن از داشته‌ها، با کورتیزول حاصل از نگرانی درگیر می‌شود. ثالثاً، انسان به خاطر قشر مغزی بزرگ برخلاف پستانداران دیگر، قادر به تصویرسازی و پیش‌بینی است و این ویژگی غالباً به صورت منفی استفاده می‌شود. مثلاً یک آهو بعد از فرار از دست شیر و گریز از خطر مرگ، خیلی زود همه چیز را فراموش می‌کند و مشغول چریدن می‌شود، اما انسان پس از یک تروما یا شکست، امکان دارد سال‌ها از زندگی خود را در ترس و عدم امنیت سپری کند و در نتیجه، از بودن در زمان حال و لذت بردن غافل می‌شود. دیگر پستانداران به خوبی از حواس پنجگانه خود استفاده می‌کنند و در «اکنون و اینجا» به سر می‌برند، اما ما انسان‌ها به خاطر قشر مغزی بزرگ یا درگیر گذشته‌ایم یا آینده و برای همین دائماً دچار استرس، نگرانی و افسردگی می‌شویم.

دلیل دیگر اینکه ما نمی‌توانیم از داشته‌های خود لذت ببریم این است که هر موفقیتی به جای شاد کردن ما باعث افزایش «انتظار» مان می‌شود و طبق گفته کارل راجرز و هیگنز هرچه فاصله بین خود کنونی و خود ایدئال شما بیشتر باشد بیشتر احساس ناخشنودی و افسردگی خواهید کرد! افسوس آنکه مغز پستاندار ما به جای لذت بردن از نیازهای برآورده شده و دستاوردها، بر نیازهای برآورده نشده تمرکز دارد و ما برای موفق تر شدن فرصت شادی، لذت و زندگی را همیشه از خود دریغ می‌کنیم! شناخت و پذیرش ویژگی‌های مغزمان اولین قدم برای مدیریت یا تغییر عادت‌ها، ترس‌ها و الگوهای رفتاری نهادینه است؛ دانشی که امیدوارم با خواندن این کتاب به دست آورید.