

بازی و زندگی

با رویکرد روان‌شناسی

دکتر مرتضی امیدیان

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز



- سرشناسه : امیدیان، مرتضی، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور : بازی و زندگی با رویکرد روان‌شناسی / مرتضی امیدیان؛ ویراستار علمی غلامرضا خجسته‌مهر؛ ویراستار ادبی زهرا نصیری‌شیراز.
- مشخصات نشر : اهواز: دانشگاه شهید چمران اهواز، اداره انتشارات و چاپ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ج، [۱۹۷] ص:، شکل، جدول، نمودار.
فروست : انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز؛ ۸۱۲
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۱-۳۰۸-۷
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : واژه‌نامه.
یادداشت : کتاب‌نامه: ص. [۱۷۵] - ۱۸۱.
یادداشت : نمایه.
- موضوع : بازی‌ها — جنبه‌های روان‌شناسی: (Games -- Psychological aspects)
بازی درمانی: (Play therapy)
شناسه افزوده : خجسته‌مهر، غلامرضا، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده : دانشگاه شهید چمران اهواز، اداره انتشارات و چاپ
رده بندی کنگره : BFi۷۱۷
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۰۹۳۶۱

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است و هرگونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از چاپ کاغذی، الکترونیکی و یا قرار دادن مطالب بر روی اینترنت و وب سایت بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و بر اساس ماده ۲۳ قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی می باشد.

عنوان: بازی و زندگی با رویکرد روانشناسی (Play and Live Psychological Approach)

مؤلف: دکتر مرتضی امیدیان

ویراستار علمی: دکتر غلامرضا خجسته مهر

ویراستار ادبی: دکتر زهرا نصیری شیراز

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اداره چاپ و انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

بهاء: ۸۲،۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-141-308-7



786001

413087

اهواز، میدان دانشگاه، دانشگاه شهید چمران اهواز، ابتدای خیابان استاد بیات‌فر، انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز

کدپستی: ۶۱۳۵۷۸۳۱۵۱، پست الکترونیک: press@scu.ac.ir - تارنما: <http://scu.ac.ir>

پخش و فروش: ۳۳۳۱۰۷۲ و ۳۳۲۲۶۵۴۲ (۰۶۱) - ۶۶۴۹۴۴۰۹ و ۶۶۴۱۱۱۷۳ (۰۲۱)

پیشگفتار

دو سال پیش به درخواست مسئول محترم مرکز ندای زندگی اهواز طرح بازی‌های ایفای نقش را برای کارگاه شروع کردم. در آن زمان، هدف، پیشنهاد کارگاه مناسب به خانواده‌ها برای بهبود مهارت‌های زندگی بود. در آن نوشته مختصر سعی کردم به خانواده‌ها یادآوری کنم بازی در زندگی نقش مهمی دارد. وقتی آن طرح مختصر را نوشتم، در برخورد با مراجعه کننده گاهی از تکنیک‌های بازی استفاده می‌کردم؛ تکنیک‌هایی که در بسیاری از روش‌های درمانی توصیه می‌شود؛ از واقعیت درمانی تا شناخت درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. در مواردی توصیه به بازی و ایفای نقش می‌کنند. این موضوع موجب شد در ذهنم این ایده شکل گیرد که زندگی با بازی معنی دارد و بازی بازندگی معنی پیدا می‌کند. شکل‌گیری این اندیشه در ذهن من، حاصل بیش از ۳۰ سال مطالعه و پیگیری روانشناسی مربوط می‌شود. به دنبال جرعه‌های این فکر به متون مراجعه کردم. دریافتم در مطالعات مربوط به دوران رشد، دیدگاه ژان پیاژه را دریافتم که از تعامل کودک با دنیای اطراف خود به کمک بازی سخن می‌گفت، بازی‌های اریک برن، تکنیک‌های سایکودرام، تکنیک‌های شناختی مبتنی بر بازی مثل تکنیک CD خش‌دار برای ابراز وجود و تکنیک‌های ذهن آگاهی به صورت تصویری همه، دلایل من برای گرایش به این موضوع بودند. سپس این موضوع را در متون ادبی و دینی دنبال کردم؛ متوجه شدم چه نامی برای اقدام حضرت ابراهیم (ع) برای دلیل آوردن بر خدای یکتا در مقابل بت پرستان بگذارم؛ وقتی بت‌ها را می‌شکند و تبر را به گردن بت بزرگ می‌اندازد. حتی دشمنان و مخالفان نیز نام عمل او را بازی می‌گذارند^۱. یا وقتی برای رد پرستش ماه و ستارگان، می‌گوید این خدای من است و صبحگاهان و یا شامگاهان می‌گوید: من غروب کنندگان را دوست

۱. قالوا اجئتنا بالحق ام انت من اللعین (انبیاء، آیه ۵۲)

ندارم (ابواسحاق ابراهیم بن منصور بن خلف النیسابوری، ۱۳۸۲)؛ بهترین راه مقابله با بیت‌پرستان به کار بستن روش خودشان است؛ به قول امروزی‌ها وارد بازی خودشان می‌شود و با منطق بازی آن‌ها به رد روش آن‌ها متوسل می‌شود. بهترین راه را بازی بر مبنای باور غلط آن‌ها می‌داند، تا آن‌ها را به تفکر عمیق‌تر برساند. در شاهنامه فردوسی، و در دیدگاه‌های شاعران نیز هم‌بندی بازی و زندگی را دیدم. از همه مهم‌تر، وقتی به دنبال ریشه‌های فلسفی و اجتماعی بازی، به بررسی دیدگاه فلاسفه‌ای چون نیچه و گادامر پرداختم، دریافتم که ایشان زندگی را جز بازی به معنای تجربه‌ای کودکانه و مستمر نمی‌دانسته‌اند. دانشمندان جامعه‌شناس نیز نقش بازی را در زندگی آدمی مهم می‌دانند. امروزه گسترش بازی‌های دیجیتالی موجب شده در کمتر خانه‌ای ابزار بازی دیجیتالی در تلفن همراه و رایانه‌ها وجود نداشته باشد؛ پس پیوند بازی و زندگی در طول تاریخ و در میان مردمانی با افکار مختلف خواسته یا ناخواسته وجود داشته است.

بنابراین زندگی آدمی به بازی پیوندی ناگسستنی دارد و بازی در زندگی آدمی همواره جریان دارد. باوجوداین، اغلب نقش بازی در زندگی نادیده گرفته می‌شود. بازی در این کتاب به معنای تمرین فکری، حرکتی، رفتاری، هیجانی و کلامی برای رسیدن به یک هدف یا کسب یک فایده است به شرط آن که اجباری و ملال‌آور نباشد. البته برخی از کارشناسان با اجزای «هدفمندی» و «فایده‌گرایی» این تعریف موافق نیستند. در بخش‌های آینده و در جای خود به‌ویژه در تعریف کالیوس^(۲۰۰۱) موضوع تبیین می‌شود. اگرچه برخی بازی‌ها در ظاهر هدفی را دنبال نمی‌کنند، ولی معطوف به یک مقصد هستند؛ این هدف ممکن است لذت، سرگرمی، گذراندن اوقات فراغت، جذب دیگری و یا تغییر در اندیشه، رفتار و یا احساسات و گرایش‌ها باشد. نتیجه بازی ممکن است رسیدن به هدف موردنظر و رضایت و کامیابی باشد و یا نفی هر گونه فایده و هدف و نهایتاً ناکامی؛ آنچه مهم است، بازی و فرآیند آن است و نتیجه‌اش اهمیت زیادی ندارد.

به نظر نگارنده و بر اساس تجارب آموزشی و بالینی، بازی و بازیگری در همه افراد دیده می‌شود، گرچه نامی متفاوت برای آن انتخاب کنند. در این متن ابعاد مختلف این

دیدگاه با توجه به متون ادبی، دینی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد. بر اساس دیدگاه حاکم بر این کتاب و تعریف فوق، یک بازیگر خوب دائم بازی می‌کند و انواع بازی‌ها را به کار می‌گیرد. در صورت نرسیدن به هدف مورد نظر روش بازی و یا نوع بازی را عوض می‌کند. برخی نیز ظاهراً اهل بازی نیستند و اعتقادی به بازی ندارند، در حالی که این افراد نیز بازی می‌کنند، ولی به دلیل عدم پذیرش نقش بازی، اندیشه، رفتار و گرایش‌های آن‌ها تغییر نمی‌کند. بعدها وقتی به دیدگاه اریک برن (۱۹۸۱) پرداخته می‌شود، نقش بازی‌ها در زندگی تمامی افراد بیشتر روشن می‌گردد. از نظر اریک برن ما نمی‌توانیم تمام روابط خود را با دیگران بر مبنای صمیمیت طراحی کنیم. پس بازی وارد کار می‌شود و جزئی تفکیک‌ناپذیر از زندگی می‌گردد. البته تعبیر او از بازی، گلک‌هایی است که پذیرفته‌ایم باهم اجرا کنیم. در مورد بازی، به همین فوتبال و والیبال و تماشاگران آن‌ها فکر کنید؛ برای برخی فوتبال و والیبال و نتیجه آن، به قدری جدی می‌شود که مسائل اصلی زندگی را به شوخی می‌گیرند و هدف اصلی بازی فراموش می‌شود. در اینجا گاه فراموش می‌شود که بازی و لذت آن و درس گرفتن از آن مهم‌تر از نتیجه است.

هدف از نگارش این کتاب، توجه به اهمیت بازی و به کارگیری آن در فعالیت‌های روزانه است. به این منظور بعدها سه نمونه بازی فکری، کلامی و عملی مطرح می‌شود؛ به طرح مثال‌های زندگی روزانه و نقش آن‌ها در تغییر اندیشه، گرایش و رفتار پرداخته می‌شود؛ به علاوه، به طرح بازی‌های مرتبط با پیشرفت فناوری و دیدگاه‌های مربوط به آن پرداخته خواهد شد؛ پدیده‌ای که کمتر خانه و خانواده‌ای را بی‌نصیب گذاشته است. از بازی‌های برخط (آنلاین) و دستگاه‌های مختلف بازی دیجیتال گرفته تا نقش‌های گسترده در شبکه‌های اجتماعی که بازیگران جدیدی را به جامعه معرفی کرده است. این موضوعات، ضرورت رویکردی تازه به بازی و زندگی و روان‌شناسی تازه‌ای در خصوص آن را ضروری می‌سازد. منابع موجود در زمینه روان‌شناسی بازی، اغلب قدیمی و ترجمه شده است. به همین دلیل تلاش برای تدوین منبعی تازه با توجه به شرایط اجتماعی ضرورت دارد. این کتاب در ۵ فصل تدوین شده است: در فصل اول، ریشه‌های بازی در

متون ادبی، دیدگاه‌های فلاسفه معاصر، متون دینی و رویکردهای جامعه‌شناسی کاویده شده است. در فصل ۲ به رویکردهای روانشناسی به بازی به طور کلی پرداخته شده است. در فصل ۳ دیدگاه پیوند بازی و زندگی به نقش بازی و قواعد آن در زندگی روزمره طرح شده است. فصل ۴ به موضوع بازی‌های رایانه‌ای و مباحث روان‌شناسی اختصاص یافته، حال آن که و در کمتر کتابی در این حوزه به طرح این موضوع اقدام شده است. فصل ۵ به شرح بازی‌هایی کاربردی اختصاص یافته که هدف‌های آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان است. امید است این کتاب گامی کوچک و آغازی برای نگارش منابع به‌روز و مبتنی بر نیازهای مخاطبان باشد. لازم است از انتشارات دانشگاه شهید چمران برای چاپ این اثر قدردانی نموده و از زحمات خانم دکتر زهرا نصیری شیراز برای ویراستاری ادبی کتاب کمال تشکر را دارم.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش‌گفتار	۱
فصل اول: بازی در ادبیات، دین، جامعه‌شناسی و فلسفه	۱
بازی و ادبیات	۲
بازی در متون دینی	۹
بازی و جامعه‌شناسی	۱۴
رویکرد فلسفی به بازی	۲۴
فصل دوم: بازی و روانشناسی	۳۱
نقش بازی در تحول جسمی، شناختی و هیجانی	۳۲
بازی و نیازهای روان‌شناختی	۳۷
بازی‌های ارتباطی	۴۱
بازی و درمان	۴۶
استفاده از نمایش برای درمان	۶۶
فصل سوم: پیوند بازی با زندگی	۷۱
بازی‌ها در زندگی	۷۱
نقش‌های بازی	۷۶
قوانین بازی	۸۰
ضرورت بازی فکری	۸۳
نمونه‌هایی از بازی فکری	۸۵

صفحه	عنوان
۹۳	ضرورت بازی هیجانی
۹۵	نمونه‌هایی از بازی هیجانی
۹۸	ضرورت بازی رفتاری
۱۰۰	نمونه‌هایی از بازی رفتاری
۱۰۳	فصل چهارم: بازی و فناوری
۱۰۳	تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای
۱۰۹	بازی‌های جمعی بر خط
۱۱۶	بازی‌های دیجیتال و اعتیاد به آنها
۱۲۳	فصل پنجم: آموزش مهارت‌های زندگی با بازی
۱۲۵	بازی تشکیل دسته
۱۲۹	درک تفاوت عقاید و حقایق
۱۳۵	حل تعارض در گروه
۱۴۲	سبک‌های حل تعارض
۱۴۴	زمینه‌های موضوعی (سناریوها)
۱۴۸	آگاهی از هیجانات و برقراری ارتباط
۱۵۱	درک هیجانات دیگران
۱۶۰	مهارت مذاکره و میانجی‌گری
۱۷۵	منابع
۱۸۳	واژه‌نامه انگلیسی-فارسی
۱۹۳	نمایه