

۲۲.۵/۲

روانشناسی ملال

شرح بی حوصلگی های انسان

www.ketab.ir

جیمز دانکرت
جان دی. ایستوود

ترجمهٔ مریم حیدری

سرشناسه	:	دانکرت، جیمز. Danckert, James
عنوان و نام پدیدآور	:	روان‌شناسی ملال/جیمز دانکرت، جان دی. ایستوود، ترجمهٔ مریم حیدری.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۶۸-۲
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Out of My Skull, 2020
موضوع	:	ملال، بی‌حوصلگی
رده‌بندی دهگانه	:	BF ۵۷۵
رده‌بندی دیوید	:	۱۵۲/۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۷۶۳۴۴۵۸

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	روان‌شناسی ملال
مؤلف	:	جیمز دانکرت، جان دی. ایستوود
مترجم	:	مریم حیدری
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، پنجم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۵۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۶۸-۲
قیمت	:	۲۴۰,۰۰۰ تومان

ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌نگار و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin



مجور و ترجمه و نشر کتاب

نسخه فارسی کتاب

Out of My Skull: The Psychology of Boredom

با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار در ایران از ناشر اصلی

Harvard University Press

با نام «روان‌شناسی ملال: شرح بی‌حوصلگی‌های انسان» توسط نشر نوین

منتشر می‌شود.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

یادداشت ناشر

احتمالاً بسیاری از ما تاکنون فکر می‌کردیم که ملال احساسی ناخوشایند است و باید از آن اجتناب کرد. اما تحقیقات اخیر بیانگر آن است که ملال، بی‌حوصلگی یا کسل شدن - هر نامی که بر آن بنهیم - مانند دیگر احساسات انسان، با هدفی انطباقی در ما شکل گرفته است. شاید اگر انسان از «بودن» خویش کسل نمی‌شد، هرگز مسیر «شدن» را طی نمی‌کرد. شاید اگر از دیو و دَد ملول نمی‌شدیم، در آرزوی یافتن انسان، چراغ به دست گرد شهر نمی‌گشتیم.

در واقع نقطه آغازین، یا بهتر بگوییم نقطه پیش آغازین بسیاری از اکتشافات، اختراعات و شاهکارهای هنری انسان همین احساس است. اما چنانکه نویسندگان کتاب یادآور می‌کنند، آنچه اهمیت دارد نحوه واکنش ما به ملال است. ملال فقط به ما گوشزد می‌کند که لازم است حرکتی کنیم. لازم است استعدادهای بلااستفاده‌ای را که همچون گنجی زیرخاکی از چشمانمان پنهان هستند از آن زیر خارج کنیم و به کارشان بگیریم. کاری که ما باید انجام بدهیم گوش کردن به ندای ملال و درک صحیح پیام آن است.

باوجوداین، دنیای مهیج و دیجیتالی امروز دارای مشغله‌های رنگارنگ و دلفریبی است که شاید موجب خطای ما در نشان دادن واکنش درست به پیام ملال شوند. از سوی دیگر، یافتن مسیری صحیح و هدفی همخوان با استعدادهای فردی تجربه‌ای را به همراه دارد که طعم شیرین وضعیتی متعالی و فرح‌بخش، یعنی «غرقگی»، را به ما می‌چشاند. خوشبختانه نویسندگان کتاب این دو مبحث را نیز به‌خوبی برای ما شرح می‌دهند. امیدواریم مطالعه این کتاب شما را با وجه دیگر ملال و بی‌حوصلگی آشتی بدهد.

فهرست

۹ مقدمه

۱۳ فصل اول: ملال، یا هر نام دیگری

۳۳ فصل دوم: یک دنیای گلدیلاکسی

۵۷ فصل سوم: انگیزه تغییر

۷۷ فصل چهارم: ملال در طول زندگی

۹۳ فصل پنجم: یک تجربه پراهمیت

۱۱۳ فصل ششم: اوج ملال

۱۲۹ فصل هفتم: در جستجوی معنا

۱۴۵ فصل هشتم: یک همه‌گیری در حال گسترش

۱۶۵ فصل نهم: فقط با تمرکز تمام حرکت کن

۱۸۷ نتیجه‌گیری

۱۹۵ پی‌نوشت‌ها

مقدمه

با این امید که به شلوغی برنخورید، اول وقت اداری، برای تمدید گواهینامه رانندگی‌تان به اداره موردنظر مراجعه می‌کنید. اما شانس با شما یار نیست؛ به نظر می‌رسد دیگران نیز مثل شما فکر کرده‌اند، چون ساختمان مملو از جمعیت است. وقتی به باجه نزدیک می‌شوید، صدایی می‌شنوید که می‌گوید: «لطفاً شماره بگیرید و روی صندلی بنشینید».

با ناراحتی، آرام به سوی نزدیک‌ترین صندلی می‌روید. از بی‌قراری به خود می‌پیچید. مدام به این سو و آن سو نگاه می‌کنید تا موضوع برای سرگرمی بیابید؛ بعد از خواندن تمام پوستره‌های روی دیوار سالن - که خلاصه‌ای از مقررات کلی برای عموم افراد، از راننده‌های مبتدی تا متصدیان جرثقیل - به جلد خم می‌شوید و سرتان را در میان دست‌هایتان می‌گذارید. شماره‌ها به‌گندی اعلام می‌شوند. فوجی از رخوت به سراغتان می‌آید. گهگاه کج‌خلق می‌شوید. انرژی‌تان را از دست داده‌اید و هنوز عصبی هستید. دوباره پوسترها را می‌خوانید. با گذشت زمان، ضرورت اقدام به کاری افزایش می‌یابد.

ناگهان به یاد تلفنتان می‌افتید. وقتی به دنبالش می‌گردید، دستتان می‌لرزد. انتظار دارید با به دست گرفتن آن، آرامش مورد نیازتان را بیابید. بعد از اینکه هدایت را داخل گویشتان می‌گذارید و قفل گوشی را باز می‌کنید، بدنتان آرام و ذهنتان شفاف می‌شود. سپس آرامش تسکین‌دهنده‌ای وجودتان را فرا می‌گیرد. آیا بحران رفع شده است؟ شاید رفع شده باشد. شما یک احساس بسیار ناخوشایند را خاموش کرده‌اید. این کار خوبی است... اما اگر احساس ملال سعی داشته باشد به شما پیامی بدهد، چه؟

ملال لحظاتی به سراغ ما می‌آید که نمی‌توانیم راهی به جلو پیدا کنیم؛ آنگاه که می‌خواهیم کاری کنیم، اما تمایل نداریم کاری را انجام دهیم که اکنون در دسترسمان قرار دارد. می‌توانیم اسمش را تنبلی^۱ یا بی‌میلی^۲ بگذاریم. یا شاید برعکس، نوعی حس «بی‌تابی»، بی‌قراری برای کاری که مطمئن نیستیم بتواند رضایت ما را جلب کند. اگرچه توصیف‌های مختلفی از ملال می‌توان ارائه کرد، نکتهٔ مهم این است که همگی ما آن را حس کرده‌ایم. ما معتقدیم که باید به ملال توجه و آن را درک کنیم. از نظر ما، ملال حسی است کاملاً سحرآمیز و شاید، فقط شاید، بتواند مفید هم باشد.

سال‌های مدید، فلاسفه، مورخان و حکما در پی درک مسئلهٔ ملال بوده‌اند. اما علی‌رغم اینکه ملال امری بسیار شایع است، تا کنون جامعهٔ علمی توجه نسبتاً کمی به آن داشته است. ما در کتاب *روان‌شناسی ملال* بر آنیم که این روند را تغییر دهیم. روان‌شناسی (مطالعهٔ علمی ذهن و رفتار) ابعاد تاریک رویارویی انسان با ملال را به‌خوبی روشن می‌کند. در مقام روان‌شناسانی که طی پانزده سال گذشته تحقیقاتی دربارهٔ ملال در حوزه‌های غشوی^۳ و روان‌شناسی بالینی منتشر کرده‌ایم، به درکی از آن دست یافته‌ایم که روی مفاهیم کلی مشغولیت^۴ و عاملیت^۴ تأکید دارد. حسن رویکرد ما این است که قابلیت تبیین طیف وسیعی از یافته‌های تحقیقات علمی را دارد و رویکردهای مختلف بررسی ملال را در کنار هم قرار می‌دهد.

علی‌رغم اینکه مطمئن هستیم ملال پیامی برای شما دارد، هرگز جسارت نمی‌کنیم که به شما بگوییم چگونه زندگی کنید. خود ملال نیز نمی‌تواند به شما بگوید چه کار کنید یا چه کار نکنید. در این خصوص باید به‌تنهایی با مسئله روبه‌رو شوید و آن را حل کنید. دقیقاً همین موضوع یکی از پیام‌های کلیدی ملال و - با بسط معنا- یکی از مطالب کلیدی کتاب حاضر است. ما انسان‌ها به برقراری رابطه‌ای خودمختارانه و مؤثر با دنیا نیاز داریم. باید مشغولیت داشته باشیم، ذهنمان را درگیر کنیم، تمایلاتمان را بیان کنیم و مهارت‌ها و استعدادهایمان را عملی سازیم. به بیان کوتاه، نیاز به عاملیت

-
1. Sluggishness
 2. Listlessness
 3. Engagement
 4. Agency

داریم. اگر این نیاز ارضا شود، شکوفا می‌شویم. اما هنگامی که این نیاز مرتفع نشود، احساس بی‌حوصلگی و بطالت می‌کنیم.

به این ترتیب ملال نشان دهنده یکی از ابعاد مهم انسان بودن است: نیاز مبرم ما به مشغولیت با دنیای پیرامونمان. همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، برخی از جایگزین‌های مشغولیت واقعی می‌توانند بسیار وسوسه‌کننده باشند و حتی ممکن است احساس بی‌حوصلگی را برای مدتی کوتاه برطرف کنند. اما این مَرهم‌های موقتی هرگز دوام نمی‌آورند و ملال برای انتقام بازخواهد گشت. بعد از آن، پذیرش عاملیت به خودمان بستگی دارد.

ملال موضوع مرموزی است که با چنگ‌هایش وارد حیطه‌های مختلف پرسشگری انسان می‌شود. تا حدی این ویژگی است که ملال را سحرآمیز و درعین حال، کلافه‌کننده می‌کند. گفت‌وگوی بین هامپتی دامپتی^۱ و آلیس در کتاب *آن سوی آینه*^۲ - نوشته لوئیس کارول - را ملاک بگیرید: هامپتی دامپتی «به استهزا» به آلیس می‌گوید: «وقتی از کلمه‌ای استفاده می‌کنم، فقط همان معنایی را دارد که من انتخاب کرده‌ام - نه بیشتر و نه کمتر.» آلیس به درستی پاسخ می‌دهد: «سؤال این است که آیا تو می‌توانی کاری کنی که کلمات معانی بسیار متفاوت داشته باشند؟» گفت‌وگوی بین آلیس و هامپتی کنایه‌ای است از سؤالات بسیاری که تا به امروز درباره ملال مطرح شده‌اند. ما اگرچه به این باور پایبندیم که هیچ راه درست یا نادرستی برای تعریف ملال وجود ندارد، معتقدیم که در این زمینه باید دقت بیشتری مبذول داشت.

در این کتاب، تلاش می‌کنیم تا در حین اینکه ملال را احساسی در نظر می‌گیریم که درون ذهن‌های ما رخ می‌دهد، این موضوع مبهم را با رویکرد روان‌شناختی کاملاً شناخته‌شده‌ای تعریف کنیم. سپس چارچوب نظم‌دهنده‌ای برای یک رشته مطالعات پراکنده ارائه می‌دهیم. امیدواریم کتاب حاضر بتواند زمینه‌ای مشترک جهت تبادل آرا بین طیف وسیعی از خواننده‌ها و دانش‌پژوهان فراهم آورد.

کارمان را با طرح این سؤال آغاز می‌کنیم: «ملال چیست؟» اکثر ما، براساس تجربیات روزمره بسیار، فکر می‌کنیم که ملال را به خوبی می‌شناسیم، اما هنگام تعریف

1. Humpty Dumpty
2. Through the Looking-Glass
3. Lewis Carroll.

آن عاجز می‌مانیم. هر قدر با دقت بیشتری نگاه می‌کنیم، ملال برایمان اسرارآمیزتر و پیچیده‌تر می‌شود. بعد می‌پرسیم: «ملال چه فایده‌ای دارد؟» چرا نیروهای تکاملی ما را به گونه‌ای رشد داده‌اند که تحت تأثیر این احساس منفی قرار بگیریم؟ همان‌طور که خواهیم دید، در واقع کسل شدن قابلیت مفیدی است. وقتی دچار این حالت می‌شویم، نباید بترسیم. چاره‌اش واکنش به هشداری است که دریافت می‌کنیم.

بعد، روی این سؤال تمرکز می‌کنیم: «چه عاملی باعث بی‌حوصلگی‌مان می‌شود؟» پاسخ این سؤال ساده نیست. می‌توان گفت که ملال - مانند زیبایی - در چشم بیننده قرار دارد. شادی یک فرد ملال فرد دیگر است. با این حال، هم در ما و هم در شرایطی که خود را در آن می‌یابیم، عواملی کلیدی وجود دارد که احتمال تسلیم شدنمان در مقابل بی‌حوصلگی را افزایش می‌دهند. سپس بررسی می‌کنیم که ملال چگونه باعث می‌شود تا ما از دیگران و از نیاز مبرم خود برای معناسازی و یافتن هدف فاصله بگیریم. آنگاه وضعیت مقابل ملال را بررسی می‌کنیم تا درک خود را از این احساس عمیق‌تر سازیم و شرایط را برای بررسی واکنش‌های مطلوب به بی‌حوصلگی فراهم کنیم.

ملال دعوت به عمل و هشدار برای مشغولیت بیشتر است. ملال نیرویی برای سوق دادن ما به سمت فعالیت‌های معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر است. این احساس شما را وادار می‌کند که سؤال مهمی از خود بپرسید: باید چه کار کنم؟ کتاب روان‌شناسی ملال به این سؤال پاسخ نمی‌دهد، بلکه به شما کمک می‌کند تا درک روشن‌تری از پیام ملال به دست آورید.