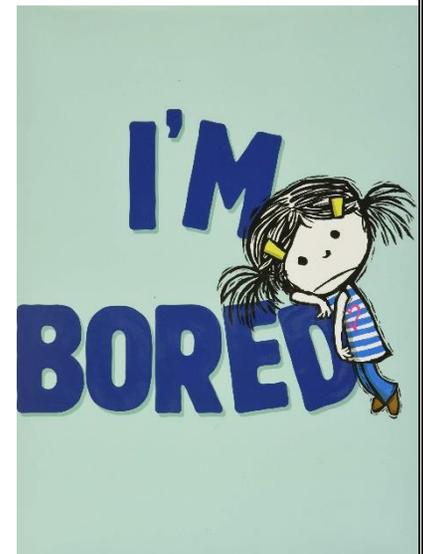


نام کتاب: روانشناسی ملال: شرح بی حوصلگی های انسان  
 نویسندگان: جیمز دانکرت، جان دی ایستوود  
 مترجم: مریم حیدری  
 ناشر: نشر نوین

ملال لحظاتی به سراغ ما می آید که نمی توانیم راهی به جلو پیدا کنیم؛ نگاه می خواهیم کاری پیدا کنیم. اما تمایل نداریم کاری انجام دهیم که اکنون در دسترس ما قرار دارد. می توانیم



اسمش را تنبلی بگذاریم، یا شاید برعکس نوعی حس بی تابی برای کاری که مطمئن نیستیم رضایت ما را جلب کند، با اینکه توصیف های مختلفی می توان از ملال ارائه کرد. نکته مهم این است که همگی ما قطعاً آن را حس کرده ایم.

و با اینکه امری بسیار شایع است اما جامعه علمی تا کنون توجه نسبتاً کمی به آن داشته است.  
 جیمز دانکرت استاد روانشناسی دانشگاه واترلو و جان دی ایستوود دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه یورک و روانشناس بالینی است در مقام روانشناسان که طی پانزده سال گذشته تحقیقاتی درباره ملال در فیلد عصب شناسی و روانشناسی بالینی منتشر کرده اند. به درکی از آن دست یافتند که روی مفاهیم کلیدی مثل مشغولیت یعنی ایجاد رابطه موثر و خودمختارانه با دنیا و عاملیت (عملی ساختن مهارت ها و استعدادها) ایمان) تاکید دارد. حسن رویکرد آن ها در این است که این رویکرد قابلیت تبیین طیف وسیعی از یافته های تحقیقات علمی را دارد و رویکرد های مختلف بررسی ملال را کنار هم قرار می دهد.

نویسندگان در این کتاب، تلاش می کنند تا در حین اینکه ملال را احساسی در نظر بگیرند که درون ذهن ما رخ می دهد، این موضوع مبهم را با رویکرد روان شناختی کاملاً شناخته شده ای تعریف کرده، سپس چارچوب نظم دهنده ای برای یک رشته مطالعات پراکنده ارائه می دهند.

تمرکز این کتاب بر روی چند سوال بنیادی است:  
 (۱) ملال چیست؟

(۲) ملال چه فایده ای دارد؟ چرا نیرو های تکاملی ما را به گونه ای رشد دادند که تحت تاثیر آن قرار بگیریم؟

(۳) چه عواملی باعث ملال و بی حوصلگی ما می شود؟  
 بعد از پاسخ به این سه سوال، بررسی می کنیم که چگونه ملال باعث می شود انسان از نیاز مبرم خود برای معنا سازی

و یافتن هدف فاصله بگیرد، نگاه وضعیت مقابل ملال رو بررسی کرده تا بتواند به درک عمیق تر مخاطبین راجع به این احساس کمک کند، و شرایط را برای بررسی واکنش های مطلوب به بی حوصلگی فراهم کند.



در آخر می توان گفت ملال نیرویی برای جهت دادن ما به سمت فعالیت های معنادار تر و رضایت بخش تر است. این احساس شما را وادار می کند که سوال

مهمی از خود بپرسید: **باید چکار کنم؟؟** این کتاب به این سوال پاسخ نمی دهد و در آخر خود به تنهایی بایستی با آن روبه رو شوید، بلکه به شما کمک می کند درک روشن تری از پیام ملال به دست آورده و بهتر با آن رو به رو شوید.

گرد آورنده: محمدرضا شهبابی نژاد



