

۲۲۰۰۰۰۰۰

روانشناسی ملال

شرح بی‌حوصلگی‌های 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	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Out of My Skull, 2020
موضوع	:	ملال، بی‌حوصلگی
رده‌بندی انگره	:	BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	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
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۰، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۶۸-۲
قیمت	:	۶۹,۰۰۰ تومان

ما به پایداری محیط‌زیست

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

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

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

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 پیش‌آغازین بسیاری از اکتشافات، اختراعات و شاهکارهای هنری انسان همین احساس است. اما چنانکه نویسندگان کتاب با تأکید بر مطالعاتی جامع و مستند، بارها یادآوری 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 دیجیتال 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 «غرغگی»، 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

- ۶ 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 بی‌نوشت‌ها