

Call: 1-800-4-A-TRUCK

روان شناسی ملال

ایک ایسے مضمون پر توجہ دینا چاہیے

سندی مان

سندی مان

www.ketab.ir



ترجمہ

ترجمہ

دکتر حسام گودرزی

the 1990s, and that is why we have

سرشناسنامه: مان، سندی - Mann, Sandi

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی ملال / سندی مان؛ ترجمه حسام گودرزی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۹۳ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۰-۴-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یاداشت: عنوان اصلی:

The Science of Boredom : The Upside (and Downside) of Downtime, 2018.

یاداشت: کتابنامه: ص. [۲۶۵] - ۲۹۳.

موضوع: ملال -- جنبه‌های روان‌شناسی

Boredom --- Psychological aspects

شناسه افزوده: گودرزی، حسام، ۱۳۷۴-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۰۸۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشر اسبار

روان‌شناسی ملال

ناشر: اسبار

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروز منش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست

مقدمه مترجم.....	۹
مقدمه نویسنده.....	۱۷
فصل یکم: عطش فعالیت: ملال چیست؟.....	۲۱
فصل دوم: وقتی دچار ملال می شویم چه کار می کنیم؟ (یا، چرا ملال از صنعت شیرینی پزی حمایت می کند).....	۴۵
فصل سوم: مواد، فرار از مدرسه و شورش: ملال با ما چه می کند؟.....	۶۳
فصل چهارم: جامعه مدرن چگونه موجب ملال می شود؟ علل ملال.....	۸۱
فصل پنجم: شخصیت مستعد ملال..... چرا برخی افراد بیشتر از دیگران دچار ملال می شوند؟.....	۹۹
فصل ششم: «مامان، حوصلم سر رفته»: چگونه داریم نسلی از کودکان ملول را پرورش می دهیم؟.....	۱۱۱
فصل هفتم: ملال و افزایش اختلال نقص توجه-بیش فعالی و اختلال طیف اوتیسم.....	۱۳۹
فصل هشتم: هجوم تخته سفیدهای هوشمند: چرا ملال در مدارس و دانشگاه ها به سرعت در حال گسترش است؟.....	۱۵۳
فصل نهم: ملال در اتاق جلسات: چرا ملال در محل کار در حال افزایش است؟.....	۱۷۷
فصل دهم: من شما را ملول نمی کنم، می کنم؟.....	۲۰۷
فصل یازدهم: مزایای ملال.....	۲۴۳
منابع:.....	۲۶۹

مقدمه مترجم

دارم آنچه نمی‌خواهم، پس ملول می‌شوم^۱

شوپنهاور^۲ می‌گوید ملال^۳ مربوط به آن حالتی است که چیزی را که نمی‌خواهیم داریم؛ پس تا وقتی که تمنای رسیدن به چیزی را داریم، دستخوش ملال نمی‌شویم و اگر هم هیچ تمنایی نداریم، باز هم ملال به سراغ ما نمی‌آید؛ از این رهگذر و برای ملموس‌تر شدن بحث از ملال، می‌خواهم تعریف تازه‌ای از فقر و ثروت به دست دهم:

فقر فقط نداشتن چیزی نیست، داشتن چیزهایی است که نمی‌خواهیم

ثروت فقط داشتن چیزهای زیاد نیست، داشتن چیزهایی است که دوست داریم داشته باشیم.

از این رو، ملال نوعی فقر وجودی است، چرا که یکی از مطلوب‌های آدمی در دسترس او نیست و همین امر همچون نوعی خلأ وجود او را دستخوش نوعی دگرگونی می‌کند که آن را نام‌های بسیاری است از جمله معروف‌ترین آنها: ملال، دل‌زدگی، بی‌حوصلگی و

اصلی‌ترین مسئله انسان روزگار با ملال است؛ یعنی ملال امری همگانی است و زن و مرد و بزرگ و کوچک نمی‌شناسد. خشم را می‌توان عامل درد و غم از بین می‌رود، لذت چندان پایدار نیست، خشنودی و نفرت و کینه هم عمر طولانی ندارند، به باور من تکراری شدن اینها مایه نابودی شان است اما خود تکرار درون مایه ملال است؛ ملال تنها هیجانی است که ملال انگیز نیست.

به بیان دیگر، هر چه تکراری‌تر، ملال آورتر؛ هر چه سهل‌تر، ملال آورتر و به همین ترتیب؛ اما هر چه ملال آورتر،؟ با چه کلمه یا مجموعه کلماتی می‌توان جای خالی را پر کرد.

ملال، ملال آور نیست؛ شاید برسید چرا؟

چون ملال آن حالتی از انسان است که بنا به طبعش دارد و همچون لذت گریزپا نیست؛ یعنی اینکه جز رنج و درد و لذت، حالت سومی هم در کار است به نام ملال؛

پس ملال واقعیتی است که انسان امروزی، بیش از پیش به آن دچار است و اهاالی تفکر و صاحبان اندیشه هر یک به شیوه خاص خود به این موضوع می‌پردازند؛ به ویژه متفکران بزرگی همچون نیچه، امیل دورکهایم، تولستوی، داستایفسکی، کی‌یرکگارد از قرن نوزدهم بسیار از واژه ملال (boredom)

۱. احتمالاً دکارت در سال ۱۶۰۲

۲. آرتور شوپنهاور (Arthur Schopenhauer) فیلسوف مردم‌گریز آلمانی که به دلیل برخی باورهایش در جرگه فیلسوفان سیاه جای گرفته است.

استفاده کردند و در وصفش سخن‌ها گفتند تا جایی که کی‌یرکارد ریشه همه شرارت‌ها را ملال تلقی کرد؛ آخر، مسیحیان ملال را نوعی انزجار از زندگی می‌دانستند و انزجار از زندگی را به معنای انزجار از خداوند تلقی می‌کردند؛

لذا چنین تجربه‌ای را که همگان دستخوش آن هستند و از آن راه‌گریزی نیست باید محل بررسی و مطالعه دقیق قرار داد و از بدست دادن توصیف‌های کلی و ذوقی و تفاسیر حدافلی و بسنده کردن به پاره‌ای آموزه‌های کهنه و ناکارآمد سخت اجتناب ورزید؛ زیرا، امروزه ملال نه تنها تک‌تک افراد انسانی بلکه روابط میان فردی را نیز دستخوش دگرگونی و تغییر قرار داده است؛ مثلاً مادری را در نظر آورید که نمی‌داند با فرزند بی‌حوصله‌اش چه کند، هرچه اسباب بازی و اسباب لذت و گذران اوقات فراغت است فراهم آورده است؛ زن و شوهری را بنگرید که ملال وارد رابطه آنها شده است و شاید علت اکثر طلاق‌ها یا قطع رابطه‌ها ملال باشد؛ (علل و راه‌حل‌های این موضوع در کتاب آمده است)

ملال حتی می‌تواند بسیار خطرآفرین باشد؛ از حادثه چرنوبیل در ۱۹۸۶ گرفته تا رابطه‌های جنسی نایم؛ اینها و مواردی از این قبیل همگان را به فکر چاره‌جویی برای این پدیده انسانی می‌اندازند و روان‌شناسان نیز در این امر مستثنی نیستند.

شاید روانکاوان نخستین گروه از روان‌شناسان بودند که به این امر پرداختند؛ به مثل، از منظر روانکاوی، ملال حالتی است که در آن تنش‌های غریزی^۱ همانگونه که هست، تجربه می‌شود، اما رفتار و فعالیت معطوف به کامیابی آن غریزه^۲ سرکوب می‌شود و حتی این سرکوبی خیال‌پردازی را هم امان نمی‌دهد تا ملال را از وجود ما بزداید؛ تعبیر longing (تمنا) و ناامنی در دستیابی به آن، حس پوچ‌بودگی^۳ و نوعی نگرش منفعلانه با این امید که جهان بیرونی حتماً موجبات کامیابی مرا فراهم می‌آورد؛ برخی دیگر از روانکاوان قائل به وجود نوعی شباهت پویا^۴ بین افسردگی و ملال هستند، اما بر این باور هستند که به لحاظ پدیدارشناختی این دو با یکدیگر تفاوت دارند؛ به مثل، فرد ملول معمولاً «خود» را «تهی/ خالی» تجربه می‌کند اما فرد افسرده «خود» را «سنگین» حس می‌کند؛ اما تفاوت اساسی شاید این باشد که ملال خطرناک‌تر است و نتایج مخاطره‌انگیزتر بیشتری در قیاس با افسردگی دارد. کوهورت^۵، روانکاو اتریشی، ملال را یکی از سمیتوم‌های اختلال نارسیسیستیک قلمداد می‌کند؛ دست بر قضا، او هم همچون نویسنده کتاب حاضر یکی از علل ملال را حس تهی و پوچ بودن تلقی

1. instinctual tension
2. instinctual aims
3. sense of emptiness
4. dynamic similarity

۵. Heinz Kohut. او با رد نظریه سائق فروید، به توضیح self پرداخت و تأکید زیادی بر برآورده شدن نیازهای اساسی کودک و نقش آن در به زیستی روانشناختی فرد داشت.

می‌کند که ویژگی مشخصه‌اش همانا «خود کمتر برانگیخته»^۱ است؛ در این حالت سعی فرد بر آن است که به دنبال محرک بگردد و دست به فعالیتی هیجان‌انگیز بزند (حتی مخاطره‌انگیز)، به سمت کم ارزش‌ترین اموری برود که همچون سراب، به او وعدهٔ سیراب شدن می‌دهند و خلاصه به هر ریسمان سیاه و سفیدی دست می‌یازد تا خودش را از «حس دردناک مرده بودگی»^۲ برهاند.

اما چرا جستجوی محرک‌ها و تکرر و تنوع بیشتر رویدادها و اشیاء هم نمی‌تواند یکبار، حتی برای مدتی طولانی، ملال را از روح و جان ما جدا سازد؟

افزون بر پاسخ پیش گفته مبنی بر ملالت‌آور نبودن ملال، باید بگویم که سرگرمی‌های بیرونی، هزار و یک اتفاق ریز و درشت و طوفان افکار و اخبار و هیجان‌هایی که منبع بیرونی دارند، جملگی پیرو «قانونِ تقلیل یابندهٔ بازگشت‌هایند»^۳؛ به تعبیری، اینها فقط حواس آدمی را پرت می‌کنند، نه اینکه او را با تمام وجود درگیر کنند؛

دوای درد ملال را باید در این بیت مولوی جست که می‌گوید:

هر زمان نو صورتی و نو جمال
تا ز نو دیدن فرو میرد ملال

این «نو دیدن» مولوی به تعبیری شاید همان «استن چش و جور دیگر نگرستن» سهراب سپهری باشد؛ اصلی‌ترین راه رفع ملال این است که ما هر بار وقتی با پدیده‌ای تکراری روبه‌رو می‌شویم، یا به دنبال تنوع می‌گردیم، یا از چیزی به قدر کافی لذت برده ایم، این با دید چشم انداز خودمان را تغییر دهیم؛ گاهی به جای دیدن کل یک منظره، ابتدا یک چهارم آن را، دوم بار، یک چهارم دیگرش را و قس علی هذا، ببینیم؛ اما این کار مستلزم «آهسته زیستن» است؛ شتاب زندگی مدرن ملال را به یکی از ویژگی‌های اصلی و ناگزیر آن تبدیل کرده است؛ اما همه چیز را نباید به گردن زندگی مدرن انداخت؛ به استناد تاریخ، ملال از دیرباز بوده و هست و خواهد بود، شاید تعبیر بهتر برای درک ملال باز هم از آن روانکاوی باشد؛ کارها و فعالیت‌های ملال‌آور را افراد آن طوری قلمداد می‌کنند که گویی نیازهای هشیارانه-ابراز شده^۴ آنها را ناکام می‌سازد، این در حالی است که افراد فعالیت‌های جالب و جذاب را به چشم برآورده کنندهٔ نیازهای خودشان تلقی می‌کنند.

از ملال نباید ترسید؛ ملال پیش درآمدِ معنا بخشی و معناجویی است؛ البته باید طالب معنا هم باشید. نکتهٔ ظریف در این کتاب آن است که برای ملال انواعی بر می‌شمرد و یکی از آنها را واجد ربط و نسبت با معنای زندگی قلمداد می‌کند و آن هم «ملال مزمن» است و جالب آنکه افرادی که این نوع

1. understimulated self

2. painful feeling of deadness

3. diminishing law of returns

۴. هر سه از جمله علل ملال به شمار می‌روند.

5. consciously expressed needs

ملال را بیشتر تجربه می‌کنند طبق پژوهش‌ها بیشتری آواز معنای زندگی می‌دوند.

طبق پژوهش‌های روانشناختی ملال عاطفه‌ای سلبی^۱ است و متضمن نوعی حس برانگیختگی ناکافی از محیط است (یعنی محیط نمی‌تواند آنطور که باید و شاید، مرا تهییج کند و برانگیزاند)؛ از جمله عللی که روانشناسان برای ملال بر می‌شمردند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

(۱) فعالیت معمول زیاد (۲) جهت‌گیری بیرونی^۲

(۳) نیازهای برآورده نشده (۴) سطح مهارت‌ها

(۱) فعالیت معمول

در اینکه چه فعالیتی معمولی به شمار می‌رود یا چه میزان فعالیت آن را به عملی معمولی تبدیل می‌کند، تفاوت‌های فردی به چشم می‌خورد؛ اما مسلم آن است که زمانی فعالیت به صفت «معمولی و همیشگی» متصف می‌شود که «تأثیر»^۳ تحریک و تهییج آن رفته رفته رنگ ببازد؛ از همین جا صدای پای ملال به گوش می‌رسد.

(۲) جهت‌گیری بیرونی

این عامل به میزان تأکید و جهت‌دهی ما از منابع مختلف تحریک و تهییج اشارت دارد. آدمی به طور معمول یا به محیط بیرونی تکیه دارد یا روی ارگانیزم درونی حساب باز می‌کند. پژوهش‌ها حاکی از آن است که ملال با تأکید و وابستگی آدمی به محیط و منبع بیرونی ارتباط دارد و از این رهگذر برخی ملال را نوعی واکنش منفی به ادراک نابسندگی محیط^۴ می‌کنند.

به مثل، در پژوهش‌های روان‌شناسی صنعتی^۵ آشکار گردیده است که فعالیت‌های یکنواخت برای افراد برون‌گرا بیشتر ملال‌آور است تا افراد درون‌گرا.

(۳) نیازهای برآورده نشده

دو عامل پیشین به بیانی عوامل کلی و عمومی بودند که شاید نمی‌توانستند ملال را در پاره‌ای موارد تبیین کنند، پس باید عاملی به میان آید که مختص هر فرد است و آن هم نیازها و علایق و سلیق هر فرد است؛ از این رو، بر خلاف مورد «تأثیر» تهییج و تحریک، باید به محتوی^۶ محرک نیز توجه داشت؛ چه اینکه هر محرکی شاید برای رفع ملال همگان مناسب نباشد؛ «دارم آنچه نمی‌خواهم، پس ملول می‌شوم» همین عبارت نشان می‌دهد که هر کس چیز خاصی می‌خواهد تا ملول نشود؛ پس، باید به نوع نیازهای هر فرد توجه کرد؛ شاید نوع رابطه با یکی با نوع رابطه با دیگری متفاوت باشد؛ شاید

1. negative

2. external orientation

3. impact

4. environmental insufficiency

5. industrial psychology

6. content

اسباب بازی که فرزند همسایه‌ات را سرگرم می‌کند، فرزند تو را به ستوه آورد؛ شاید گل خریدن و گفتن اشعار عاشقانه محرک مناسبی برای شریک عاطفی شما نباشد؛ نه تنها ملال را نمی‌زداید، بلکه ملال‌آور است، زیرا ممکن است نیاز او اصلاً چنین چیزهایی نباشد، شاید نیاز او فقط شنیده شدن باشد!

۴) مهارت‌ها

این مؤلفه به توانایی‌های فکری، نگرش‌ها، خلاقیت و مهارت‌های اجتماعی فرد اشارت دارد. تفاوت این ویژگی‌ها در افراد مختلف موجب تفاوت در نوع محرک‌ها برای رفع ملال می‌شود. اگر فرد نتواند متناسب با ویژگی‌های مذکور محیط ویژه‌ای برای محرک مطلوبش فراهم آورد، سروکله ملال پیدا می‌شود. پس باید گفت «محیط مناسب خودت رو مهیا کن».

انگاره‌ای که پیش می‌آید همانا همخوانی و تطابق نسبی محیط و مهارت‌ها است؛ به تعبیری، اگر در محیطی باشید که ترغیب‌کننده به فعالیت است، مهارت نداشته باشید، کارتان ساخته است.

تازه برخی پژوهش‌ها پیش نهاده‌اند که تجربه ملال بیشتر در افراد کم سن و سال و جوانان دیده می‌شود، و کمتر در افراد بزرگسال؛ گویا این موضوع تابعی است از نقش مهارت‌ها در کاهش یا افزایش استعداد به ملال.

ملاحظات بالینی برای ملال مراجعان

۱) برای بررسی ملال مراجع، باید نوعی استعداد کمابیش نیرومند به ملال در حداقل سه عامل از چهارگانه‌ای که برشمردیم، به چشم بخورد. به مثل، اگر فردی فعالیت معمول زیاد (عامل اول) را داشته باشد و در عین حال، نوعی جهت‌گیری بیرونی دارد، ملال مسئله‌ای چندان جدی برای او به شمار نمی‌رود، مگر آنکه پای عامل دیگری هم (در اینجا به مثل، نیازها یا مهارت‌ها) به میان کشیده شود؛ به تعبیری، یا مهارت‌های اندکی داشته باشد یا نیازهایش به طرز معناداری برآورده نشده باشند. قاعده «سه عامل» البته چندان قابل اعتماد نیست، چون تغییر در کم و کیف متغیرها بسیار زیاد است.

۲) نیازها و مهارت‌ها زایاترین عواملی هستند که می‌شود با آنها در درمان کار کرد. یکی از اصول اساسی این عوامل چهارگانه آن است که جهت‌گیری و فعالیت عمدتاً تا بزرگسالی تثبیت می‌شوند. فرض بر این است که هرچند این عوامل ممکن است در طول دوران تحول بزرگسالی دستخوش نوعی تغییر شوند، دور از نظر است که در نتیجه تکنیک‌های درمان‌گرانه، تغییر پایا و درازمدتی بر آنها تحمیل شود؛ پس گزینه بهتر در درمان انگشت نهادن بر عوامل نیازها و مهارت‌ها است زیرا مؤثرترین اهداف برای مداخلات درمان‌گرانه^۱ به شمار می‌روند.