

# روان رفتار

خرداد ۱۴۰۲

شماره ۱۴

## روزمرگی

روزمرگی از ملال می‌آید. چهار عامل باعث به وجود آمدن ملال می‌شود. ملال همیشه هم مضر نیست. اوج تجربه ملال، از کودکی تا پایان نوجوانی است.

## کتاب چگونه کمال گرا نباشیم

نوشته استفن گایز روش جدیدی را برای دستیابی به زندگی بدون ترس را مطرح می‌کند. مهم نیست که چقدر آرام همروی باز هم از کسانی که روی هبل لم داده اند جلوتری.

## سبک دلبستگی

آهنگ های مورد علاقه تان، سبک دلبستگی شما را نشان می‌دهد. که موسیقی می‌تواند افکار، احساسات و رفتارهای آن ها در روابط شان را اعتبار بیخشد.

روان رفتار

Ψ

۱۴۰۲

خرداد

فهرست

۲	روزمرگی
۵	کتاب چگونه کمال گرانباشیم
۶	سبک دلپستگی

مدیر مسئول: امیرحسین یداللهی

سردبیر: ریحانه جابری

مشاور انجمن: دکتر مهناز جوکار

دبیر انجمن: معصومه خوش سیرت

@psy.pgu



۰۹۱۷ ۷۸۵ ۳۴۸۱



psy.pgu@yahoo.com



# سخن سردبیر

ریحانه جابری

سردبیر



با سلام و احترام  
خدمت همراهان همیشگی

در مطلب بعد به سبک دلستگی  
میپردازیم.

نقش موسیقی بر روی افکار، احساسات  
و دیگر رفتارهای مورد ارزیابی قرار  
می‌دهیم.

و همچنین در این مقاله به تاثیر آهنگ‌  
های مورد علاقه بر روی سبک دلستگی  
می‌پردازیم.

در قسمت آخر این مقاله سری به کتاب  
چگونه کمال گرا نباشیم می‌زنیم و از  
روش جدید نویسنده این کتاب برای  
دستیابی به زندگی بدون ترس پرده بر  
می‌داریم.

در این مطلب می‌آموزیم که وقتی  
انتظارات کسی به صفر میرسد به  
معنای واقعی شکرگزار آنچه که دارد  
می‌شود.

در ابتدا خداقوت به شما دانشجویان  
عزیز، امیدواریم در اخر این ترم امتحانات  
را بخوبی پشت سر بگزارید.

امید است این شماره موجود از  
نشریه اطلاعات مفیدی در اختیار شما  
مطلوبه گران بگذارد.

در این شماره از نشریه ابتدا به مقاله‌ای  
در مورد روزمرگی صحبت می‌کنیم که چرا  
روزمرگی ملال آور است.

۴ عوامل به وجود آمدن ملال را بررسی  
می‌کنیم. در چه دوره‌ای تجربه ملال به اوج  
خود می‌رسد.

آیا ملال همیشه مضر است؟

## روزمرگی



### ریحانه جابری

سردبیر



پادکست رادیو راه فصل ۲ قسمت ۵: روزمرگی با صدای دکتر هجتبی شکوری فرد.

روزمرگی از ملال می‌آید.

ملال یک حس بی قراری، نا آرامی برای رسیدن به کاری است. یک مدل تجربه آرزومندی و ناتوانی. انگار زمان ما را فتح کرده یا زندانی زمان هستیم مثل مرگ در زندگی. ما می خواهیم، اما نمی توانیم.

چهار عامل باعث به وجود آمدن ملال می شود:

۱- یکنواختی: از نظر حسی با اطلاعات و تجربه های یکنواخت شدن است.

۲- نداشتن هدف و معنا: مدام درگیر کارهای جدید می شویم بدون آنکه هدف و معنایی برای آنها داشته باشیم.

۳- بحران اراده: می دانیم باید چه کاری انجام بدهیم اما قادر به انجام آن نیستیم.

۴- عدم ارتباط چالش ها و مهارت های ما: چالش باید متناسب با مهارت های ما باشد. اوج تجربه ملال، از کودکی تا پایان نوجوانی است.

در افرادی که دچار ملال می شوند، فرد بیشتر غذا می خورد، انگار به ذهن خود باج می دهد، باقند و چربی خودش را سرگرم می کند.

گاهی هم فرد دست به ریسک های جبران ناپذیری می زند، به این خاطرکه از ملال دوری کند، اما سرنوشت زندگی خود را تغییر می دهد.

ملال همیشه هم مضر نیست، گاهی باعث یک سری کنجکاوی هایی می شود که به حرکت و خلاقیت فرد کمک می کند، مثلا در هوش مصنوعی، نرم افزار یک ملال و یک دوره تکرارشونده را احساس می کند و متوجه می شود این روند خسته کننده است به همین خاطر به دنبال راهی جدید و خلاقانه می گردد.

درواقع ملال برای ربات ها بهای این است که هوشمندتر عمل کنند.

گاهی اوقات پیامی که ملال برای افراد دارد این است که باید به دنبال راهی بهتر برای خود و دنیا گشت.

نوع مواجهه ما با این وضعیت تعیین می کند که چه اتفاقی برای فرد می افتد.

ما برای اینکه از ملال راحت شویم مدام درحال جست و جو در دنیای بیرون هستیم، مثل استفاده بیش از حد از فضای مجازی.

این شرایط باعث شده ما از درون خود دور و دروتر شویم و به جستجوی مطالب جالب و جالب تر در دنیای بیرون اعتماد پیدا کنیم. درواقع ما داریم خالی از معنای وجودی خودمان می شویم.

با کمینستر فولر مشهور به آینده نگر بزرگ مفهومی به نام منحنی مضاعف دانش دارد که می گوید: تا سال ۱۹۰۰ دانش بشر در هر قرن ۲ برابر می شد.

# روزمرگی

بحث برسر استفاده محدود از اینترنت نیست بلکه نکته‌ای قابل تأمل است و آن هم داشتن استفاده آگاهانه از این فضاست.

همانطورکه گفته شد ملال با همه حس‌ها متفاوت است.

تفاوت آن در این است که یک احساس بی‌حالی است. یعنی برای مدتی هیچ حس دیگری مثل عصبانیت، غم، شادی و... را تجربه نمی‌کنیم.

نکته جالبتر، این است که تجربه ملال به ما این فرصت را می‌دهد تا برای مدتی تجربه‌های خود را بدون پرده‌ای از غم، شادی و ناراحتی واقعی تجربه کنیم.



در میانه قرن ۲۰ هر ۲۵ سال ۲ برابر می‌شده ولی امروزه تقریباً هر ۱ سال یا هر ۱۲ ماه ۲ برابر می‌شود.

نتیجه‌ایی که می‌شود از این مفهوم منحنی مضاعف دانش گرفت این است: اینکه دانش به این سرعت توسعه پیدا می‌کند بسیار خوب است زیرا به رشد سریع‌تر افراد کمک می‌کند ولی در عین حال استفاده از این حجم از اطلاعات بروز، هوشمندی زیادی می‌خواهد.

در واقع ما در قرن ۲۱ به مهم‌ترین مهارت که مدیریت توجه است نیازمند هستیم زیرا افرادی در دنیای امروز وجود دارند که در یک اقتصاد بزرگ مبتنی بر توجه از توجه ما پول‌های زیادی به جیب می‌زنند.

به نظر شما ربط این بمباران اطلاعات با ملال چیست؟

جالب است بدانید به همان اندازه که تنوع کم و تکرار موارد تکراری باعث ملال می‌شود تنوع زیاد و تجربه موارد جدید مداوم هم باعث ایجاد ملال می‌شود.

امروزه اینترنت پناهگاهی است برای گریز از ملال وقتی که وارد این فضا می‌شویم، با انبوه و طوفانی از اطلاعات مختلف و البته به لحاظ کیفی سطح پایین بمباران می‌شویم.

انگار دنیال مسکنی می‌گردیم که ملال را برطرف کنیم اما در دمای بیشتر و بیشتر می‌شود.

# نشریه روان رفتار

در نهایت می خواهیم به این نکته طلایی برسیم که ملال هم درد است هم درمان.

خودش می تواند درمان خودش باشد.

زمانی که فرد با اختیار خود به استقبال ملال می رود در واقع زمان را از حالت «کمی به حالت کیفی» تبدیل کرده و به حالت شهود نزدیک می شود.

محل ملاقات واقعی آدمها با خودشان و دیگران جایی است که با توجه به یک اتفاق واقعی به یک درک عمیق از یک لحظه خاص می رساند، انگار خیالی گستاخ یک لذت ناب را در حصار زمان، مکان و شلوغی کشف می کند.

مثل نگاه کردن به یک درخت و ساعت ها درباره آن صحبت کردن.

در نهایت، دوست دارم به تمام مخاطبان نشریه، نسل جدیدی از انتقال اطلاعات مفید به صورت رایگان را معرفی کنم به اسم پادکست، پادکست ها فایل های صوتی ای هستند که افراد با دانش های متفاوت، تجارب واقعی و علمی خود را در آنها به اشتراک می گذارند.

در اینجا به معرفی چند پادکست می پردازیم که به شخصه از آنها استفاده فراوان کرده ام و به آنها علاقه بسیاری دارم، به اسم جافکری، رادیوراه، منیاز، صدای مهاجر، رخ.

امید است همه ما انسانها درخواستگاه روشی قرار بگیریم و در مسیر آن حرکت کنیم.

مارتین هایدگر معتقد است افراد به ۲ روش ملال را تجربه می کنند:

۱- اجباری

۲- اختیاری: زمانی که فرد خود تصمیم می گیرد که حوصله اش سر برود، مانند زمانی که مدبیشن انجام می دهد.

در حالت مدبیشن فرد به صورت اختیاری تصمیم می گیرد حوصله اش سر برود و این کار باعث می شود فرد ملاقاتی متفاوت با جهان درون داشته باشد. معمولاً جهت حرکت دنیای مدرن به سمت بیرون است یعنی افراد مدام به دنبال چیزهای جالب و محرك های بیرونی هستند اما با انجام مدبیشن و یوگا افراد جهت حرکت خود را به صورت انتخابی بلعکس می کنند که دستاورد این پدیده ملاقات متفاوت ما با جهان درون و بیرون خودمان است.



## کتاب چگونه کمال گرانباشیم



### مقداد مقدم

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

وقتی انتظارات کسی به صفر میرسد به معنای واقعی شکرگزار آنچه که دارد می‌شود. من همیشه زیبایی را در چیزهای عجیب و ناکامل می‌جویم آن‌ها بسیار حیرت‌انگیزترند.

بخشی از کتاب:

گاهی اوقات والدین از مدرسه به عنوان اولین خطکش اندازه‌گیری استفاده می‌کنند و بچه‌ها را وادار می‌کنند که در سطحی بالا عمل کنند. از نمرات به عنوان درجه بندی سطح یادگیری یک دانش آموز استفاده می‌شود این ذاتاً ایده بدی نیست اما از آنجاکه تمام توجه مدرسه براین می‌شود که دانش آموزان امتیاز حد کمال «۲۰» را بگیرند، تبدیل به ایده بد می‌شود. به دلیل اینکه «۱۶» نشان‌دهنده سطحی متوسط است، بیشتر دانش آموزان و والدین به این باور می‌رسند که «۲۰» تنها امتیاز قابل قبول است و کمتر از آن نامید کننده است.

چنین طرز فکری برایتان آشنا نیست؟ بیشتر مردم همین‌گونه، هدف‌گذاری می‌کنند. نمرات مدرسه و اهداف کمال‌گرایانه از این فرض ریشه می‌گیرند که نتایج ایده‌آل (برای مثال گرفتن نمره‌ی ۲۰ و یا ۴۰ کیلو کم کردن یک هدف ایده‌آل است).

علاوه بر آن مدرسه به ما می‌آموزد که تلاشی در سطح «۲۰» نتیجه‌ای در سطح «۲۰» می‌دهد. زندگی واقعی به ما نشان می‌دهد که تلاش در سطح «۲۰» فقط به ما این شанс را می‌دهد که نتایجه‌ای در حد «۲۰» بگیریم.

کتاب چگونه کمال گرانباشیم نوشه استفن گایز روش جدیدی را برای دستیابی به زندگی بدون ترس ناشی از کمال گرایی را ارائه می‌کند و همچنین سعی می‌کند ۵ باور محدود کننده که از کمال گرایی نشأت می‌گیرد را به روش تغییر دیدگاه فرد درمان کند.

این کتاب در زمرة پر فروش‌ترین آثار روانشناسی قرار دارد. در این کتاب ابتدا به سوال کمال گرایی چیست پرداخته می‌شود و سپس به سوال اینکه چرا افراد کمال گرا می‌شوند می‌پردازد سپس آسیب‌هایی که شخص کمال‌گرا به خود وارد می‌کند را بیان می‌کند و افراد کمال گرا را به دو دسته‌ی کمال گرایی فوق سرعی و کمال گرایی زمین‌گیر شده تقسیم می‌کنند که این ۲ گروه آسیب‌های متفاوتی را به خود وارد می‌کنند.

چرا باید این کتاب را بخوانیم:  
کمال‌گرایی در زندگی مانند تله‌ای عمل می‌کند که فرد را دچارت‌وهم برتری می‌نماید و مانع پیشرفت وی می‌شود. شاید تصور کنید بهترین بودن ایده‌ای جاه طلبانه است و شما را به اوچ می‌رساند اما در حقیقت شرایط سقوط شما را مهیا می‌کند اگر ذهن خود را اسیر برتری و کمال نمایید از ترس ناتوانی در اجرای ایده حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی‌دارید از طرف دیگر کمال‌گرایی دست شما را برای پیدا کردن بهانه باز می‌گذارد بهانه‌هایی را می‌باید تا کاری را آغاز نکنید و شکست نخورید. جملات برگزیده کتاب چگونه کمال گرا نباشیم در دنیایی که پیوسته می‌کوشد تا تو را به چیز دیگر تبدیل کند خود بودن مهمترین دستاورده است.

مهم نیست که چقدر آرام می‌روی باز هم از کسانی که روی مبل لم داده‌اند جلوتری.



## سبک دلبستگی

سولماز دینی

دانشجوی دکتری روانشناسی



افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی به دلیل ترس از رهاشدن، رفتارهای چسبنده ای دارند و افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً خود را به گونه‌ای از انسان‌ها دور می‌کنند که گویی رابطه با دیگران اصلاً برایشان مهم نیست.

در مقابل کسانی که دلبستگی ایمنی دارند، خود را شایسته عشق می‌دانند و از نزدیک شدن به دیگران لذت می‌برند. دستیاران پژوهشی این مطالعه شروع به مطالعه و ارزیابی اشعار آهنگ‌های مدنظر شرکت‌کنندگان (۵۰۰۰ آهنگ) کردند تا مشخص کنند که چه میزان از این اشعار، سبک‌های مختلف دلبستگی را منعکس می‌کند.



آهنگ‌های مورد علاقه‌تان، سبک دلبستگی شما را نشان می‌دهد. آیا به نظر شما، علایق موسیقی‌ای ما با شخصیت یا نگاه‌مان به روابط ارتباطی دارد؟ پژوهش‌های جدید این امر را غیرممکن نمی‌دانند.

در مطالعه‌ای از شرکت‌کنندگان (۴۶۹ نفر) خواسته شده که فهرستی از هفت تا پانزده آهنگ محبوب رابطه‌شان را تهیه کنند (منظور آهنگ‌هایی با محتوای عاشق شدن، جدا شدن و سایر موارد مرتبط با رابطه بود).

سپس از آن‌ها خواسته شد تا پرسشنامه‌هایی را برای ارزیابی صفات شخصیتی (مثل برونقرایی و وظیفه‌شناسی) و سبک‌های دلبستگی در رابطه (اینکه افراد احساس امنیت، اضطراب، اجتناب و یا ترکیبی از اضطراب و اجتناب را تجربه می‌کنند) تکمیل کنند.

۱. برای مطالعه در زمینه سبک‌های دلبستگی به منابع تخصصی مراجعه کنید.

# نشریه روان رفتار

## سبک دلبستگی

«یکی از دلایلی که افراد به موسیقی روی می‌آورند این است که موسیقی می‌تواند افکار، احساسات و رفتارهای آن‌ها در روابط‌شان (مهم‌ترین حوزه زندگی برای بسیاری از افراد) را اعتبار ببخشد. افراد از برگردانده شدن افکار و احساسات به خودشان لذت می‌برند و به این ترتیب به آن معنا می‌دهند.»

در زندگی واقعی این یافته را چنین می‌توان تفسیر کرد که هنگام جدایی، کسانی که دلبستگی اجتنابی دارند، احتمالاً با گوش دادن به آهنگ‌هایی که روابط را بی‌اهمیت جلوه می‌دهند یا پیوند افراد را نامیدکنند می‌دانند، به آرامش می‌رسند.

همچنین افراد روان‌نگورتر که درباره رفتارهای اشتباه خود در روابط‌شان نشخوار دارند، با گوش دادن به آهنگ‌های دارای مضامین اضطرابی، کمتر احساس تنها‌یی می‌کنند.

علایی در عین اذعان به فایده کوتاه‌مدت موسیقی، نسبت به تقویت نگرش‌های مشکل‌ساز در اثر آن نیز هشدار می‌دهد: باید در مورد گوش دادن مدام به موسیقی‌هایی که افکار، احساسات و رفتارهای منفی شما را در روابط تقویت می‌کند، به فکر چاره بود.

سرانجام وی از خوانندگان می‌خواهد که به پیام موسیقی‌های مورد علاقه خویش توجه کنند. آیا واقعاً دوست دارید در رابطه خود به چنین روشی فکر و احساس کنید؟ آیا این روش درستی است؟ هر کسی دوست دارد که افکار و احساساتش تأیید شود. اما فراموش نکنیم که گاهی این اعتباربخشی‌ها به فرایندهای مخرب‌تری تبدیل می‌شوند.

ترجمه: سولماز دینی

آهنگ‌هایی که محتوای دورشدن از طرف مقابله به رغم تمایل به نزدیکی یا عصبی شدن از صمیمیت را داشتند، در گروه سبک دلبستگی اجتنابی قرار گرفتند و آهنگ‌هایی که بیانگر نگرانی یا نشخوار درباره عدم مهم بودن برای محبوب بود یا آهنگ‌هایی که محتوای آن‌ها، ترس دورشدن محبوب بود، به عنوان سبک دلبستگی اضطرابی ملاحظه شد و در نهایت آهنگ‌هایی با مضامون حس امنیت و نزدیکی در روابط، آهنگ‌های مرتبط با سبک دلبستگی ایمن در نظر گرفته شدند.

پژوهشگران برای رد این احتمال که محتوای عاطفی در ترجیح افراد به موسیقی خاصی، نقش بیشتری دارد با استفاده از برنامه زبان‌شناسی، مشخص کردند که احساسات مثبت یا منفی به چه میزان در این اشعار بیان شده‌اند.

نتایج پژوهش نشان داد که افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی‌تر، آهنگ‌هایی با مضامین اجتنابی را بیشتر ترجیح می‌دادند؛ در حالیکه شرکت‌کنندگانی که نمره روان‌نگوری آن‌ها بالاتر بود (بیشتر مستعد نگرانی بودند) آهنگ‌هایی با مضامین اضطرابی را ترجیح می‌دادند.

این یافته‌ها تحت تأثیر لحن هیجانی آهنگ نبود.

به گفته نویسنده مسئول این مقاله، ریوین علایی (Ravin Alaei) از دانشگاه تورنتو، این مقاله نخستین پژوهشی بود که به بررسی نقش اشعار آهنگ‌ها در ترجیحات موسیقی‌ای افراد پرداخته و به دلایل احتمالی اشاره کرده است:

