کافه کتاب



دلایل خوب برای احساس های بد

نویسنده: رندولف ام. نسه
مترجم: بنفشه شریفی‌خو
ویراستار: اقسام شبیدیان رباط
انتشارات پندار تابان

پیام آشنا کتاب دلایل خوب برای احساس های بد اثری از رندولف ام نسه با ترجمه بنفشه شریفی خواست. او در این کتاب با کمک دیدگاه جدیدی در روانشناسی که روانشناسی تکاملی نامیده می‌شود، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد: چرا اضطراب، افسردگی، پرخوری بی‌حوصلگی و... وجود دارند؟

درباره کتاب دلایل خوب برای احساس های بد

همه ما احساسات منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، پرخوری و بی حوصلگی را تجربه کردیم. در این وضعیت در حالی که آسیب‌پذیر و شکننده قرار می‌گیریم و احتمالا در تلاشیم تا با فهم بیشتر چرا چنین بلایی سرمان آمده است، اگر به سراغ روانشناس، روانپزشک یا کتاب‌هایی از این قبیل برویم، در مسیر شناخت ذهن و درمان بیماری‌هایی قرار می‌گیریم که از زبان انسان می‌آیند. اما رندولف ام. نسه در کتاب دلایل خوب برای احساس های بد به سراغ یک دیدگاه جدید رفته است تا پاسخی غیر از تمام این پرسش‌ها پیدا کند. روانشناسی تکاملی، که برگرفته از ترکیب علم روانشناسی با انتخاب طبیعی است، از نظریه انتخاب طبیعی را مطرح می‌کند و ابتدا سؤال جدیدی می‌پرسد: چرا انتخاب طبیعی ذهن را شکننده و آسیب‌پذیر کرده است؟

سپس در ادامه نشان می‌دهد که همین احساسات منفی می‌توانند برای ما مفید و البته در عین حال خلاقانه باشند. به عنوان مثال، اضطراب ما را از خطرات احتمالی حفظ می‌کند. اما هنگام‌هایی که اضطراب را بی‌دلیل و بیش از حد تجربه می‌کنیم، کتاب نیز همراه خود دارد و این همان بخشی است که به طلاق‌های