

کتاب روان‌شناسی

اندیشه‌های بزرگ به زبان ساده

کاترین کالین، ایجان بنسون، جوآنا گینزبرگ و ...

ترجمه بهزاد افشار

انتشارات ناهید

تهران، ۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	کتاب روان‌شناسی: اندیشه‌های بزرگ به زبان ساده/ کاترین کالین... او دیگران!؛ ترجمه بهزاد افشار.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ناهید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۵۵۲ ص.
شابک	978-622-960658-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نویسندگان: کاترین کولین، نایجل بنسون، جوآنا گینزبرگ، وولا گرند، مرین لازیان، مارکوس ویکس.
یادداشت	عنوان اصلی: The psychology book, 2012.
موضوع	روان‌شناسی
موضوع	Psychology
موضوع	روان‌شناسی -- سرگذشتنامه
موضوع	Psychology -- Biography
موضوع	روان‌شناسی -- تاریخ
موضوع	Psychology -- History
شناسه افزوده	کالین، کاترین
شناسه افزوده	Collin, Catherine
شناسه افزوده	افشار، بهزاد، ۱۳۶۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۲۰۳۴
رده بندی دیویی	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۲۰۰۷

- کاترین کالین، نایجل بنسون، جوآنا گینزبرگ و ...
- کتاب روان‌شناسی (اندیشه‌های بزرگ به زبان ساده)
- ترجمه بهزاد افشار
- ویرایش: تحریریه انتشارات ناهید
- صفحه‌آرایی: توکلی
- چاپ اول: ۱۳۹۹
- چاپ: دوستان
- شمارگان: ۵۵۰ نسخه
- همه حقوق محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر روش (بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم بازیابی و پخش) بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است.



انتشارات ناهید

سایت: www.nahid.com

پست الکترونیکی: naahidbooks@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.bahanbook.ir

فهرست

۹	 مقدمه
۱۹	 ریشه‌های روان‌شناسی در فلسفه - سرآغاز روان‌شناسی
۲۳	 چن - مزاح شخصیتی - جالینوس
۲۸	 بن مابین صاحب روحی استدلال‌گر است - رنه دکارت
۳۲	 به خواب بروید! آه فاریا وقتی مفاهیم در مقابل یکدیگر مقاومت می‌کنند به نیرو بدل می‌شوند - یوهان فریدریش
۳۵	 هر بار...
۳۹	 آن خودی باش که شتی - سر رزکی پرگگارد
۴۲	 شخصیت ساخته دست - رشت - پرورش است - فرانسیس گالتون
۴۷	 قوانین هیستری جهان‌شمن هستند - ژان مارتین شارکو
۴۹	 تخریبی نامانوس در اتصالات - ونی - ن - ایل کریلین
۵۱	 وقتی زندگی شکل گرفت هم‌زمان روان نیز به شکل گرفت - ویلهلم وونت
	ما معنای «خودآگاهی» را می‌دانیم؛ اما فقط زمانی که از ما نخواهند تعریف آن را بیان کنیم
۵۹	 - ویلیام جیمز
۷۰	 نوجوانی تولدی دیگر است - جی. استنلی هال
	بیست و چهار ساعت بعد از یادگیری مسئله‌ای دوسوم آن را فراموش می‌کنیم - هرمان
۷۳	 ایننگ‌هاوس
۷۷	 هوش فردی میزانی همواره ثابت ندارد - آلفرد بینه
۸۴	 ناخودآگاه مردان پشت پرده را می‌بیند - پیر ژانه
۸۹	 رفتارگرایی - واکنشی که به محیط نشان می‌دهیم
۹۴	 دیدن غذایی لذیذ آب دهان را راه می‌اندازد - ایوان پاولف
۹۸	 اعمال بی‌فایده نقش می‌بازند - ادوارد ثورن دایک
۱۰۴	 با آموزش می‌توان هر ذاتی را به شکل دلخواه درآورد - جان بی. واتسون
۱۱۳	 دنیای انسانی هزارتویی شگرف و خدادادی است - ادوارد تلمن
	اگر موش یک بار به انبار گندم راه پیدا کند، می‌توان روی بازگشتش حساب باز کرد - ادوین
۱۱۶	 زی‌گاتوری

- ۱۱۸ برای گربه هیچ چیز طبیعی تر از «دوست داشتن» موش نیست - زینگ ینگ کو
- ۱۲۰ فراگیری ممکن نیست - کارل لشلی
- ۱۲۱ نمی توان نقش پذیری را به فراموشی سپرد - کانرد لورنز
- ۱۲۳ رفتار از طریق تقویت های مثبت و منفی شکل می گیرد - بی. اف. اسکینر
- ۱۳۴ از تصور کردن صحنه دست بردارید و آرام بگیرید - جوزف ولپی

۱۳۹ روان درماتی ناخود آگاه ماهیت رفتار را تعیین می کند

- ۱۴۴ واقعیت روان را ناخود آگاه شکل می دهد - زیگموند فروید
- ۱۵۵ روان رنجور همواره حسی از حقارت در دل دارد - آلفرد آدلر
- ۱۵۹ ناخود آگاه جمعی از کهن الگوها ساخته شده است - کارل یونگ
- ۱۶۶ ترازیم مرگ و زندگی در سراسر طول زندگی با هم در جنگ هستند - ملانی کلاین
- ۱۷۰ استبدادی که «بایدها» می سازند - کارن هورنای
- ۱۷۲ فراخورشها در رتبی وضوح پیدا می کند که با خود به ستیز بپردازد - آنا فروید
- ۱۷۳ بار حقیقت را فقط از رتبی می توانی کشید که شخصا به کشف آن نائل آیی - فریتز پرلز
- ۱۸۱ پذیرفتن و دوست داشتن نوزند خوانده کافی نیست - دونالد وینیکات
- ۱۸۹ ناخود آگاه سخن می گوید - است. ژاک لاکان
- ۱۹۳ وظیفه اصلی انسان رسیدن به لذت دوباره است - اریک فروم
- ۲۰۰ زندگی خوب فرایند است؛ ضعیف نیست - کارل راجرز
- ۲۱۰ باید بود آنچه می توان بود - آبراهام مازلو
- به محض معنی بخشیدن به رنج و عذاب دیگر رنج و عذابی در کار نیست - ویکتور فرانکل

- ۲۱۳ بدون درد نمی توان به انسانی کامل بدل شد - ا. ا. ا. ا. ا.
- ۲۱۵ اعتقادات عقلانی نتایج هیجانی مثبت به بار می آورند - آبرت الیس
- ۲۱۷ خانواده «کارخانه» ای است که انسان ها در آن ساخته می شوند - یوجینیا ستیر
- ۲۲۳ رهاکن، روشن شو، بازگرد - تیموتی لیری
- ۲۲۷ پیش می تواند باعث کوری شود - پاول واتسلاویک
- ۲۲۸ لازم نیست همیشه جنون را نوعی فروپاشی بدانیم؛ شاید جنون قدس به پس باشد - روانالد
- ۲۳۰ دیوید لینگ

- ۲۳۴ گذشته ما تعیین کننده عاقبت ما نیست - بوریس سیرولنیک
- ۲۳۸ فقط انسان های خوب قابلیت افسرده شدن دارند - دوزنی رو
- ۲۳۹ قانون سکوت بر پدران حکم می راند - گی کورنو

۲۴۳ روان شناسی شناختی - مغز حساب گر

- ۲۴۸ غریزه الگویی پویا است - وولفگانگ کهلر
- انقطاع در جریان یک امر به شدت احتمال به خاطر سپرده شدن آن را بالا می برد - بلوما
- ۲۵۲ زیگارتنیک

- و فنی کودک صدای پا می‌سود یک مجتمع سلولی بحریک می‌سود - دونالد هب ۲۵۱
- دانستن فرایند است؛ محصول نیست - جروم بروئر ۲۵۵
- ایجاد تغییر در فردی که به باوری راسخ رسیده دشوار است - لنون فستیگر ۲۵۹
- عدد جادویی هفت، یکی دوتا کمتر یا بیشتر - جورج آرمیتیج میلر ۲۶۳
- ظاهر بیشتر از آنچه به نظر می‌آید اهمیت دارد - آرون پک ۲۷۱
- ما در آن واحد فقط می‌توانیم به یک صدا گوش فرا دهیم - دونالد برادبنت ۲۷۸
- پیکان زمان قوس برمی‌دارد - اندل تلوینگ ۲۸۹
- ادراک توهمی است که از بیرون هدایت می‌شود - راجر ان. شپرد ۲۹۶
- ما همواره دنبال یافتن ارتباطات علت و معلولی هستیم - دنیل کانمن ۲۹۹
- رویدادها و هیجان‌ها در کنار یکدیگر ذخیره می‌شوند - گوردون اچ. باور ۳۰۰
- هیجان‌ها قطاری افسارگسیخته هستند - پول اکمن ۳۰۴
- و جان نلسن آیر (اکستازی) قدمی به سوی واقعیتی دیگر است - میهای چیکسنتمیهای ۳۰۷
- اسانه‌ترین شاد به شدت اجتماعی هستند - مارتین سلیگمن ۳۱۱
- اعتدال عمیق و قلبی ما لزوماً حقیقت ندارد - الیزابت لافنس ۳۱۵
- گناهان هفت گناه اخفا - دنیل شکتر ۳۲۳
- فرد به افکار او خلاصه نمیشود - جان کایات - زین ۳۲۷
- بیم آن می‌رود به زنده شدن - باورها را بی‌ارزش کند - استیون پینکر ۳۲۹
- تشریفات رفتاری و اسباب تقلید هستند برای مهار افکار سرزده مزاحم - پاول سالکویس کیس ۳۳۱

- روانشناسی اجتماعی - حضور در میان دیگران ۳۳۵
- تا زمانی که برای تغییر در یک دستگاه درس در برده‌ای نمی‌توانی آن را بفهمی - کرت لوین ۳۴۰
- میل به هم‌رنگی اجتماعی تا چه اندازه قدرت دارد؟ - ساموئل اش ۳۴۷
- زندگی یک نمایش دراماتیک است - اروینگ گافمن ۳۵۴
- هرچه بیشتر ببینی، بیشتر خوشش می‌آید - رابرت زایسن ۳۵۹
- چه کسی از زنان با کفایت خوشش می‌آید؟ - جانت تیلور اسپنس ۳۶۷
- خاطرات عکسی، از طریق رویدادهای پرهیجان در حافظه ماندگار می‌شوند - راجر براون ۳۶۹
- هدف پیشرفت دانش نیست؛ بی‌خبر نبودن است - سرچ موسکویس ۳۷۰
- ما ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم - ویلیام گلسر ۳۷۴
- ما خیال می‌کنیم مردم به آنچه لایق آن هستند می‌رسند - ملوین لرنر ۳۷۸
- افرادی که کارهای دیوانه‌وار انجام می‌دهند لزوماً دیوانه نیستند - الیوت آرونسون ۳۸۲
- مردم کاری را انجام می‌دهند که از آن‌ها خواسته شده است - استنلی میلگرم ۳۸۶
- چه اتفاقی رخ خواهد داد اگر انسان‌های خوب را در مکانی بد بگذاری؟ - فیلیپ زیمباردو ۳۹۷
- آسیب روانی باید از منظر رابطه فرد با اجتماع فهمیده شود - ایگناسیو مارتین - بارو ۴۰۰

مقدمه

از میان همه علوم، شاید روان‌شناسی برای عموم مردم از ابهام بیشتری برخوردار بوده و سوءتفاهم‌های بیشتری در رابطه با آن پیش آمده باشد. بااینکه زبان و تفکرات آن در فرهنگ روز به روز ساده‌تر شده، اکثر مردم، تنها تصویری نامشخص و گنگ در مورد ماهیت آن و کار روان‌شناسان دارند. برای برخی، روان‌شناسی تصویری از آدم‌هایی در روپوش‌های سفید، در حال کار در منسسه‌های اختلال روانی، یا در حال انجام آزمایش بر روی موش‌ها ایجاد می‌کند. دیگران ممکن است شخصی را با لهجه‌ای از لهجه‌های اروپای مرکزی، در حال روانکاوی بیهوشی که روی کاناپه‌ای دراز کشیده تصور کنند، یا اگر سینما را ملاک قرار بدهیم در حال "زرقنه بازی" - کمرانی بر ذهن دیگران.

گرچه این برچسب‌های کلیشه‌ای اعراق‌ناهماه است، بی‌نصیب از رگه‌ای از حقیقت نیست. چه بسا دامنه‌ای گسترده از موضوعاتی که زیر پترو روان‌شناسی قرار می‌گیرند (و خیل گیج‌کننده‌ای از اصطلاحاتی که با پیشوند روان - آغاز می‌گردند) موجب به‌وجود آمدن سردرگمی در مورد ماهیت روان‌شناسی می‌گردند. حتی خود روان‌شناسان بعید است در تعریفی واحد از کلمه «روان‌شناسی» متفق باشند. واژه Psychology از دو واژه یونانی Psyche به معنی «روان» و Logia به معنی «بررسی» یا «شرح» تشکیل شده، و به نظر، تمام حوزه وسیع موضوع را دربر می‌گیرد، اما با این وجود، روان‌شناسی، به صورت دقیق، به عنوان «دانش روان و رفتار» شناخته می‌شود.

علم نوین

همچنین می‌توان به روان‌شناسی به عنوان پلی بین فلسفه و فیزیولوژی نگاه کرد. فیزیولوژی ساختار فیزیکی مغز و دستگاه عصبی را تشریح کرده و توضیح می‌دهد، روان‌شناسی فرایندهای ذهنی‌ای را که در مغز و دستگاه عصبی اتفاق افتاده و شکل

بازنمود این فرایندها در افکار، گفتار، و رفتار ما را بررسی می‌کند. فلسفه به افکار و ایده‌ها می‌پردازد، روان‌شناسی می‌خواهد بداند این افکار و ایده‌ها چگونه در ذهن ما شکل گرفته و چه چیزی در مورد چگونگی کارکرد ذهن به ما می‌گویند.

تمام علوم از دل فلسفه برخاسته‌اند، و این امر با به‌کارگیری روش‌های علمی برای رسیدن به پاسخ سؤالات فلسفی محقق شده است، اما ذات غیرمحسوس موضوعاتی مانند خودآگاهی، ادراک، و حافظه موجب شده که فرایند انتقالی روان‌شناسی از فلسفه به فلسفه آغاز شدند و در دانشگاه‌های دیگری، به‌خصوص در آلمان، گروه‌های روان‌شناسی در دانشگاه‌های علوم دایر شدند. با این حال در پایان قرن نوزدهم بود که روان‌شناسی به عنوان شاخه‌ای مجزایی بنیان گذاشته شد.

تأسیس اولین آزمایشگاه تجربی روان‌شناسی توسط ویلهلم وونت در دانشگاه لایپزیک، در ۱۸۷۸، نقطه‌شروعی برای توجه به روان‌شناسی به عنوان موضوعی حقیقتاً علمی - که در حال کشفیات جدیدی در حیطه‌های ناشناخته تحقیقاتی بود - به حساب می‌آید. طی قرن بیستم، روان‌شناسی شکوفایی رسید؛ تمامی شاخه‌های اصلی و جنبش‌های متفاوت آن به تکامل رسیدند. همان‌طور که در مورد دیگر علوم صدق می‌کند، تاریخ روان‌شناسی نیز بر پایه نظریات و کشفیات نسل‌های متوالی چیده شده است. بعضی از حیطه‌های تحقیقاتی از ابتدای تاریخ روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته و توسط مکتب‌های متفاوت به شکل‌های متفاوتی تبیین شده‌اند، و دیگر حیطه‌ها هزارچندگاهی محبوبیت یافته و محبوبیت خود را از دست داده‌اند، اما هر بار که محبوبیت یافته‌اند بر تفکرهای بعدی تأثیرگذار بوده و حتی موجب گشوده شدن حیطه‌های تحقیقاتی کاملاً جدید شده‌اند.

آسان‌ترین شیوه آشنایی اولیه، با موضوع سترگ روان‌شناسی، آشنایی با جنبش‌های اصلی آن است؛ یعنی کاری که ما در این کتاب قصد آن را داریم. مطالب تقریباً به ترتیب تاریخی آورده می‌شوند. از ریشه‌های روان‌شناسی در فلسفه آغاز شده، سپس به رفتارگرایی، روان‌کاوی، مطالعات شناختی، مطالعات اجتماعی، روان‌شناسی رشد و در نهایت روان‌شناسی تفاوت‌های فردی می‌پردازیم.

«روان‌شناسی گذشته‌ای طولانی و تاریخی کوتاه دارد.»