

روان‌شناسی

دره ۳۰ ثانیه

۵۰ نظریه از تأمل برانگیزترین نظریه‌های روان‌شناسی
که هر کدام در کمتر از نیم دقیقه
شرح داده شده است

سرپرست نویسندگان
کریستین جارت

همکاران
ووگان بل
محب کاستندی
کریستین جارت
دیومانگر
تام استفورد

مترجم
آذر مقامی

ویراستار
حسین رحمانی



www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی در سی نهمین سالگرد: کریستین جارت؛ همکاران و وگان بل.
 او دیگران؛ مترجم آذر مقامی؛ ویراستار حسین رحمانی. مشخصات نشر: تهران: سازمان فرهنگی
 هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص. شابک
 ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۵۱۴-۴. وضعیت فهرست نویسی: قیفا. یادداشت: عنوان اصلی:
 30-second psychology: the 50 most thought-provoking psychology..., c 2011.

یادداشت: همکاران و وگان بل، محب کاستندی، کریستین جارت، دیو
 مانگر، تام استفورد. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "۳۰
 ثانیه روانشناسی" در سال ۱۳۹۹ با ترجمه بهمان رفیعی توسط نگاه
 ترجمه و نشر کتاب پارسه منتشر شده است. عنوان دیگر: ۳۰
 ثانیه روانشناسی. موضوع: روانشناسی - مطالب گونه‌گون
 Psychology - Miscellanea. شناسه افزوده: جارت،
 کریستین، ویراستار. شناسه افزوده: Jarrett, Christian
 شناسه افزوده: بل، وان، ویراستار. شناسه افزوده: Bell,
 Vaughan. شناسه افزوده: مقامی، آذر، مترجم.
 شناسه افزوده: رحمانی، حسین، ۱۳۶۴ - ویراستار
 شناسه افزوده: موسسه نشر شهر. شناسه افزوده:
 Nashr-e Shahr Institution. رده بندی کنگره:
 Rc۴۸۰/۵۱۵. رده بندی دیویی: ۱۵۰. شماره
 کتابشناسی ملی: ۸۷۶۷۲۰۱

www.ketab.ir

روان‌شناسی در ۳۰ ثانیه

سرپرست نویسندگان: کریستین جارت
 همکاران: و وگان بل، محب کاستندی،
 کریستین جارت، دیو مانگر و تام استفورد
 مترجم: آذر مقامی

ویراستار: حسین رحمانی
 طراح گرافیک: فاطمه تکلو
 ناشر: موسسه نشر شهر
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۵۱۴-۴
 قیمت: ۶۹۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.
 نشانی ناشر: تهران، بزرگراه حقانی (غرب به شرق)، بعد از ایستگاه مترو
 حقانی، بلوار کتابخانه ملی. تلفن: ۹۶۰۴۵۵۰۰

www.nashreshahr.com

تلفن مرکز چاپ: ۹۶۰۴۵۶۶۵



نشر شهر

فهرست مطالب

۶ مقدمه

۱۰ مکتب کهن و مکتب نوین

۱۲ واژگان

۱۴ خویشتن‌نگری و وونت

۱۶ رفتارگرایی واتسون

۱۸ روان‌کاوی

۲۰ زندگی‌نامه: زیگموند فروید

۲۲ انقلاب شناختی

۲۴ روان‌شناسی تکاملی

۲۶ روان‌شناسی مثبت‌گرا

۲۸ رشد و تغییر

۳۰ واژگان

۳۲ مراحل رشد از نظر پیاژه

۳۴ محدوده تقریبی رشد ویگوتسکی

۳۶ رتبه تولد

۳۸ زندگی‌نامه: ژان پیاژه

۴۰ میمون‌های هارلو

۴۲ مراحل تحول اخلاقی کلبِرگ

۴۴ انعطاف‌پذیری ذهن

۴۶ تصمیم‌گیری و عواطف

۴۸ واژگان

۵۰ عواطف جهان‌شمول اکمن

۵۲ کار خسته‌کننده فستینگر

۵۴ نظریه عواطف جیمز-لانگ

۵۶ زندگی‌نامه: ویلیام جیمز

۵۸ تصمیم‌گیری احساسی داماسیو

۶۰ سوگیری تأییدی واسن

۶۲ فرسایش توان اراده بامایستر

۶۴ نظریه چشم‌انداز احتمالی

۶۶ روان‌شناسی اجتماعی

۶۸ واژگان

۷۰ اثر تماشاگر

۷۲ گروه‌اندیشی

۷۴ فرضیه تماس آلپورت

۷۶ زندان زیمباردو

۷۸ زندگی‌نامه: استنلی میلگرم

۸۰ نظریه میلگرم درباره اطلاعات

۸۲ تهدید کلیشه

۸۴ پیروی از رهبر

۸۶ تفاوت‌های ما

۸۸ واژگان

۹۰ اثر لیک و بیگون

۹۲ پنج عامل بزرگ شخصیت

۹۴ خطای بنیادین اسناد

۹۶ زندگی‌نامه: هانس آیزنک

۹۸ تغییر طبیعت از راه تربیت

۱۰۰ اثر فلین

۱۰۲ قانون ده‌هزار ساعت اریکسن

۱۰۴ جبر اسمی

۱۰۶ اختلالات روانی

۱۰۸ واژگان

۱۱۰ مغز دوباره اسپری

۱۱۲ یادگیری حاضر و آماده سلیگمن

۱۱۴ هیستری از نظر شارکو

۱۱۶ دارالمجانین روزنهان

۱۱۸ زندگی‌نامه: آرون بک

۱۲۰ برجستگی گمراه‌کننده کاپور

۱۲۲

۱۲۴ درمان شناختی-یک

۱۲۶ مغزهای بسیار مردانه

۱۲۸ اندیشه و زبان

۱۳۰ واژگان

۱۳۲ اثر دارونما

۱۳۴ سگ‌های پاولف

۱۳۶ فرضیه سایبر-ورف

۱۳۸ دستور زبان جهانی چامسکی

۱۴۰ خاطرات ساختگی لافنس

۱۴۲ زندگی‌نامه: الیزابت لافنس

۱۴۴ شناخت تجسم‌یافته

۱۴۶ گلوگاه برو دینت

۱۴۸ هفت فقره میلر

۱۵۰ هشیاری

۱۵۳ درباره‌ی نویسندگان

مقدمه

کریستین جارت

آشنا بودن مباحث روان‌شناسی این علم را از علوم دیگر متمایز می‌کند. بعد از پایان تحصیلات مدرسه، پای عدهٔ انگشت‌شماری از ما به آزمایشگاه‌های شیمی می‌رسد و بعید است که سراغ میکروسکوپ برویم. کوتاه‌ترین راهی هم که ما را به سیاه‌چاله‌ها می‌رساند تماشای سریال پیش‌تازان فضا است. اما هر کدام از ما ذهنی از آن خود داریم و هر روز با دیگران در تعاملیم. بنابراین بحث اصلی روان‌شناسی (ذهن و رفتار انسان) برای همهٔ آشناست. هر کدام از ما به‌نوعی روان‌شناسی غیر حرفه‌ای هستیم.

البته باید مواظب باشیم که آشنایی را با تسلط اشتباه نگیریم. صرف اینکه دربارهٔ انگیزه‌ها و رفتارهای دیگران نظریه‌هایی نزد خودمان داریم، دلیل نمی‌شود که این نظریه‌ها دقیق باشند. روان‌شناسی یعنی اینکه حدس و گمان را کنار بگذاریم و ابزارهای عینی علم را به کار بگیریم تا پی ببریم ذهن انسان چگونه کار می‌کند و علت واقعی رفتارها چیست.

این تلاش از همان ابتدا با مخالفت روبه‌رو شد. پیش از آن پرسشگری دربارهٔ ذهن در انحصار فلسفه بود. حتی بعد از آنکه اولین آزمایشگاه‌ها امکان وجود علم روان‌شناسی را تأیید کردند، در این حوزه جنبشی راه افتاد که می‌گفت فقط رفتارهای مشاهده‌پذیر باید موضوع بررسی این علم باشد، نه افکار درونی. بخش نخست این کتاب، **مکتب کهن، مکتب نوین**، نشان می‌دهد که چگونه این بحث و جدل‌ها به پایان رسید و روان‌شناسی به علم معتبر و بالندهٔ امروز بدل شد.

مبحث خاصی که به باورهای عامیانهٔ پرسروصدا دامن می‌زند بحث رشد کودک است. چگونه نوزادی ناتوان، که دائم گریه می‌کند، انسانی بزرگسال [با ذهن و جسم] کاملاً شکل‌یافته و خودآگاه می‌شود؟ فصل **رشد و تغییر** شما را با پیش‌کسوتان این حوزه آشنا می‌کند و با نظریهٔ انعطاف‌پذیری عصبی-شناختی به پایان می‌رسد؛ نظریه‌ای که می‌گوید مغز انسان انعطاف‌پذیر است و تغییر و انطباق آن تا هنگام مرگ ادامه دارد.

یکی از کانون‌های تمرکز روان‌شناسی، که اهمیت عملی فوق‌العاده‌ای دارد، این است که چگونه تصمیم‌گیری‌های افراد را به نفع خودشان و جامعه بهینه‌سازی کنیم.



www.ketab.ir

تأمل ذهن درباره خودش
روان‌شناسی بررسی علمی خودمان و
دلایل رفتارهای ماست. در این رشته،
استفاده از شهود و الهام‌گذاشته
می‌شود و آزمایش‌های خونسردانه در
دستور کار قرار می‌گیرد.

فصل **تصمیم‌گیری و احساسات** مروری اجمالی است بر برخی سوگیری‌ها که بر فکر کردن مان تأثیر می‌گذارند. همان‌طور که خواهید دید احساسات، در عین اینکه اساس و بنیان انسانیت مان را تشکیل می‌دهند، بر تصمیم‌های ما نیز مؤثرند. بنابراین هر دو موضوع را با هم بررسی می‌کنیم.

ما انسان‌ها ذاتاً اجتماع را دوست داریم و همیشه گروه‌هایی به وجود می‌آوریم که نیازها و منافع مان را تأمین کند؛ فرقی هم نمی‌کند که این گروه فرقه‌ای تبهکار، شرکتی تجاری، گروهی ورزشی یا حزبی سیاسی باشد. فصل **روان‌شناسی**

اجتماعی با مسائلی از قبیل رهبری و تعصب سروکار دارد که به‌طور طبیعی هنگام درآمیختن با دیگران پدیدار می‌شوند. این فصل بعضی از مشهورترین آزمایش‌های روان‌شناسی، نظیر یافته‌های زیملاردو در رابطه با ستمگری و پژوهش تکان‌دهنده می‌کنیم درباره فرمان‌برداری، را هم شامل می‌شود.

دو فصل بعدی **تفاوت‌های ما و ذهن‌های رنجور**، به نظریه‌هایی می‌پردازند که شاید بیش از همه به هرهای عموم درمورد روان‌شناسی نزدیکند: از موضوع شخصیت و موضوع هوش گرفته با مباحث مربوط به دیوانگی و روان‌درمانی. فصل آخر، **افکار و زبان**، سراغ آن دسته از نظریه‌هایی می‌رود که کارشان کاوش درون سر انسان است. مطالب این بخش با اثر دارونما — قدرت تأثیرگذاری ذهن بر بدن — شروع می‌شود و با بحث هشیاری، معجزه پدید آمدن حیات ذهنی از جسم مادی، پایان می‌یابد.

هر کدام از پنجاه مبحث این کتاب مقدمه‌ای سی ثانیه‌ای به زبان ساده، مطلبی در سه ثانیه درباره روان برای زمانی که واقعاً عجله دارید و تحلیلی سه دقیقه‌ای و کمی عمیق‌تر در اختیار خواننده می‌گذارد. این کتاب شرح مختصری از زندگی‌نامه بعضی از مفاخر این رشته، از قبیل زیگموند فروید و ویلیام جیمز، را نیز ارائه می‌کند. چه خواهید سرکی در کتاب بکشید، چه از اول تا آخرش را بخوانید، در هر صورت مطالبی درباره پیچیده‌ترین پدیده کهنشان یعنی ذهن انسان خواهید آموخت. امیدوارم لذت ببرید!

دانش جدید

روان‌شناسی علم نسبتاً جوانی
است. تا این اندازه که نخستین
آزمایشگاه‌های روان‌شناسی
اواخر قرن نوزدهم راه‌اندازی
شده است. البته تاکنون
نظریه‌های مهم و بحث‌برانگیز
بسیاری در این رشته مطرح
شده است. گروه نویسندگان
خوش‌دوق ما این نظریه‌ها را به
شما معرفی خواهند کرد.

