

کریستین جارت

و سایر نویسندگان

۳ تاییه
روانشناسی

ترجمه به یان رفیعی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

فهرست

| | | |
|----|-------|----------------------|
| ۱۱ | | مقدمه ویراستار |
| ۱۷ | | مکتب قدیم، مکتب جدید |
| ۲۱ | | درون نگری وونت |
| ۲۳ | | رفتارگرایی واتسون |
| ۲۵ | | روانکاوی |
| ۲۷ | | زیگموند فروید |
| ۳۱ | | انقلاب شناختی |
| ۳۳ | | روانشناسی تکاملی |
| ۳۵ | | روانشناسی مثبت |
| ۳۷ | | رشد و تحول |
| ۴۱ | | مراحل پیاژه |
| ۴۳ | | منطقه و یگوتسکی |
| ۴۵ | | ترتیب تولد |
| ۴۷ | | ژان پیاژه |

| | |
|-----|--|
| ۵۱ | میمون‌های هارلو |
| ۵۳ | مراحل اخلاقی کلبِرگ |
| ۵۵ | نور و پلاستیسیته (انعطاف‌پذیری مغزی) |
| ۵۷ | تصمیم‌گیری و هیجانات |
| ۶۱ | هیجان‌های همگانی اکمن |
| ۶۳ | کار ملال‌آور فستینگر |
| ۶۵ | نظریه هیجان جیمز - لانگه |
| ۶۷ | ویلیام جیمز |
| ۷۱ | تصمیم‌گیری هیجانی داماسیو |
| ۷۳ | سوگیری تأیید و اشن |
| ۷۵ | فرسایش توان اراده باومیستر |
| ۷۷ | نظریه احتمال کانمن و تورسکی |
| ۷۹ | روانشناسی اجتماعی |
| ۸۳ | اثر ناظر |
| ۸۵ | تفکر گروهی جانیس |
| ۸۹ | فرضیه تماس آلپورت |
| ۹۱ | زندان زیمباردو |
| ۹۵ | استتلی میلگرام |
| ۹۹ | آزمایش فرمانبرداری میلگرام |
| ۱۰۱ | تهدید کلیشه |
| ۱۰۳ | پیروی از رهبر |
| ۱۰۷ | وجوه تفاوت ما |
| ۱۱۱ | اثر لیک و بگون |
| ۱۱۳ | پنج عامل بزرگ |
| ۱۱۵ | خطای بنیادی - اسناد |
| ۱۱۷ | هانس آیزنک |
| ۱۲۱ | طبیعت در تعامل با تربیت |

| | |
|-----|----------------------------------|
| ۱۲۳ | اثر فلین |
| ۱۲۵ | قاعده ده هزار ساعت اریکسون |
| ۱۲۷ | موجیت اسمی |
| ۱۳۱ | اختلالات ذهنی |
| ۱۳۵ | دوپاره مغزهای اسپری |
| ۱۳۷ | آمادگی یادگیری سلیگمن |
| ۱۳۹ | هیستری شارکو |
| ۱۴۱ | دارالمجانین روزنهان |
| ۱۴۵ | آرون بک |
| ۱۴۹ | برجسته‌سازی نابهنجار کاپور |
| ۱۵۱ | روانشناسی انسان‌گرای مازلو |
| ۱۵۳ | شناخت درمانی بک |
| ۱۵۵ | مغز بسیار مردانه |
| ۱۵۷ | اندیشه و زبان |
| ۱۶۱ | اثر پلاسیبو |
| ۱۶۳ | سگ‌های پاولف |
| ۱۶۵ | فرضیه‌ی سایپر-ورف |
| ۱۶۷ | دستور زبان همگانی چامسکی |
| ۱۷۱ | حافظه‌ی کاذب لافتوس |
| ۱۷۳ | الیزابت لافتوس |
| ۱۷۷ | شناخت بدنمند |
| ۱۷۹ | مدل فیلتر برودبنت |
| ۱۸۳ | عدد هفت میلر |
| ۱۸۵ | هشیاری |
| ۱۸۷ | منابع |
| ۱۹۱ | درباره‌ی پدید آورندگان |
| ۱۹۵ | نمایه |

مقدمه ویراستار

آشنا بودن موضوع روانشناسی آن را از سایر علوم جدا می‌کند. تعداد کمی از ما بعد از مدرسه به آزمایشگاه شیمی پا می‌گذاریم، بعید به نظر می‌رسد که خم شده و با میکروسکوپ چیزی را نگاه کنیم و نزدیک‌ترین فاصله ما با سیاه‌چاله‌ها هنگام تماشای برنامهٔ پیش‌تازان فضا^۱ است. برعکس، همهٔ ما ذهن داریم و هر روز را در تعامل با دیگران می‌گذرانیم. بنابراین تمرکز روانشناسی بر ذهن و رفتار برای همهٔ آشناست. به یک معنا، همهٔ ما یک پاروآشناسیم. با این حال، باید مراقب باشیم که آشنا بودن را باتسلط اشتباه نگیریم. صرفاً اینکه برای انگیزه‌ها و اعمال دیگران نظریه‌های خاص خود را داریم به این معنی نیست که آن‌ها درست هستند. هدف روانشناسی، کنار گذاشتن

۱. Star Trek: پیش‌تازان فضا برنامهٔ تلویزیونی بسیار محبوب آمریکایی دربارهٔ ماجراهای گروهی که با یک سفینهٔ فضایی سفر می‌کنند. - م.

شهودهای خود و استفاده از ابزارهای عینی علم برای کشف چگونگی عملکرد ذهن و دلیل رفتار افراد است.

چنین تلاشی از ابتدا با مقاومت روبرو شد. مسائل ذهن، پیش از این موضوع اختصاصی فلسفه بوده و حتی بعد از اینکه اولین آزمایشگاه‌ها امکان پیدایش علوم روانشناختی را نشان دادند، جنبشی در این رشته ادعا کرد که فقط رفتار قابل مشاهده باید مورد مطالعه قرار گیرد نه افکار درونی. بخش اول این کتاب، مکتب قدیم، مکتب جدید، چگونگی حل این مناقشات و تبدیل روانشناسی به علمی پررونق و معتبر را نشان می‌دهد.

موضوعی که باورهای عوامانه آزاردهنده بسیار درباره آن وجود دارد رشد کودک است. چطور نوزاد ناتوانی که مدام جیغ می‌زند فردی بالغ و خودآگاه می‌شود؟ بخش «رشد و تحول»، شما را با پیشگامان این زمینه آشنا می‌کند و با نظریه نوروپلاستیستی - شناخت انعطاف‌پذیری مغز و اینکه تا زمان مرگ هرگز از تغییر و انطباق باز نمی‌ایستد - خاتمه می‌یابد.

ذهن معطوف به درون: روانشناسی، مطالعه علمی خودمان است و اینکه چرا این‌گونه رفتار می‌کنیم. شهود کنار گذاشته شده و آزمایش‌های عینی و بی‌طرفانه در دستور کار قرار می‌گیرند.

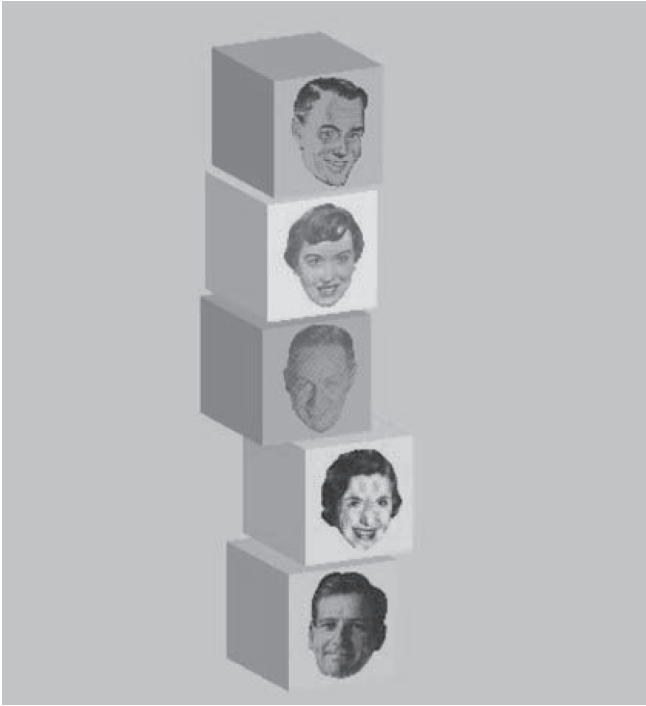
چگونگی بهینه‌سازی تصمیمات افراد به نفع خود و جامعه به طور کلی، کانون توجه روانشناسی است که از اهمیت عملی بالایی برخوردار است. بخش تصمیم‌گیری و هیجانات، مروری بر برخی از سوگیری‌های تأثیرگذار بر تفکر اتمان دارد. همان‌طور که خواهید دید، هیجانات علاوه بر اینکه بنیان بشریت ما هستند، بر تصمیمات ما نیز تأثیر می‌گذارند. لذا این دو موضوع با هم بررسی می‌شوند.

ما انسان‌ها ذاتاً اجتماعی هستیم و همیشه برای تأمین نیازها و علایق‌مان چه در گروه‌ها و چه شرکت‌ها، تیم‌های ورزشی یا احزاب سیاسی، گروه‌هایی تشکیل می‌دهیم. روانشناسی اجتماعی به مسائلی می‌پردازد که به طور طبیعی،



هنگام معاشرت با دیگران و پیوستن به گروه‌ها به وجود می‌آیند، از جمله رهبری و پیش‌داوری. برخی از معروف‌ترین آزمایش‌های روانشناسی از جمله بینش‌های زی‌مباردو درباره استبداد و تحقیقات تکان‌دهندهٔ میلگرام دربارهٔ فرمانبرداری هم در این بخش آمده است.

دو بخش بعدی، «وجه تفاوت ما» و «اختلالات ذهنی»، نظریه‌هایی را ارائه می‌دهند که شاید بیشترین شباهت را به باورهای عامیانه در مورد روانشناسی داشته باشند: از شخصیت و هوش گرفته تا جنون و روان‌درمانی.



بخش آخر، اندیشه و زبان، شامل نظریه‌هایی است که به ذهن ما می‌پردازند. این بخش با اثر پلاسیبو - قدرت ذهن برای تأثیر گذاشتن بر بدن - شروع می‌شود و با هشیاری، معجزه و رمز و راز چگونگی پدیدآیی زندگی ذهنی از مغز، خاتمه می‌یابد.

هریک از ۵۰ مدخل کتاب، شامل یک مقدمه ساده ۳۰ ثانیه‌ای، ۳ ثانیه بیان اجمالی نظریه برای وقتی که واقعاً عجله دارید، و یک تحلیل سه دقیقه‌ای است که کمی عمیق‌تر به بررسی نظریه می‌پردازد. این فصول، همچنین شامل زندگینامه برخی از شخصیت‌های برجسته این حوزه از جمله زیگموند فروید و ویلیام جیمز است. چه کتاب را تورق کنید چه آن

را از اول تا آخر مطالعه کنید، دارید درباره پیچیده‌ترین هستنده جهان، یعنی ذهن انسان یاد می‌گیرید. خوش بگذرد!

یک علم جدید: روانشناسی نسبتاً جوان است؛ اولین آزمایشگاه‌های آن تا اواخر قرن نوزدهم تأسیس نشده بودند. با این حال اینک نظریه‌های روانشناسی مهم و بحث‌برانگیز بسیاری وجود دارد. بگذارید تیم نویسندگان با استعداد ما شما را با آنها آشنا کنند.

کریستین جارت

مکتب قدیم، مکتب جدید

واژه‌نامه

انسان‌شناسی (anthropology): مطالعهٔ انسان. حوزه‌های تحت پوشش شامل خاستگاه‌ها و رشد نوع بشر، ویژگی‌های زیستی، ساختار اعتقادی و آداب اجتماعی آن است. اگرچه هرودوت^۱ قرن‌ها قبل، در ۵۰۰ ق.م، دربارهٔ این موضوع بحث کرد، در دوران رنسانس بود که با نوشته‌های میشل دو مونتنی^۲، رنه دکارت^۳ و ایمانوئل کانت^۴ به صورت یک رشتهٔ مستقل درآمد. این اصطلاح از واژهٔ یونانی anthropos (انسان) و logos (علم) آمده و در قرن شانزدهم در آلمان ساخته شده است.

هشیاری (consciousness): کلیت تجربه‌ای که فرد در هر لحظه به آن آگاه است. هشیاری حالتی دائماً در حال تغییر است و بین فرآیندهای تفکر

1. Herodotus

2. Michel de Montaigne

3. René Descartes

4. Immanuel Kant

جاری، حافظه، محرک‌های دیداری و شنیداری و تجربیات جسمانی در نوسان است. ویلیام جیمز^۱، روانشناس آمریکایی، گفت که هشیاری، مانند یک جریان است، دائماً تغییر جهت می‌دهد، اما اساساً پیوسته است. خود (Ego): از نظر فروید، «خود» بخش آگاه و عاقل شخصیت است. او روان انسان را متشکل از سه بخش می‌دانست: نهاد^۲، که به دنبال ارضاء فوری است، فراخود^۳، که قضاوت‌های اخلاقی می‌کند و «خود»، که میانجی بین دو بخش اول است. «خود» این کار را طبق «اصل واقعیت» انجام می‌دهد، که ما را مجبور به رعایت هنجارهای اجتماعی جاری می‌کند. فروید گفت: نهاد مثل اسب است و «خود» مانند سوارکاری که اسب را می‌راند و غرایز و حشیانه آن را کنترل می‌کند.

نهاد (Id): از نظر فروید، نهاد جنبه غریزی و ناخودآگاه شخصیت انسانی است که به دنبال ارضاء فوری است. «خود» تکانه‌های بدوی آن را مهار و کنترل می‌کند. اگرچه نهاد، اغلب با رفتار نامطلوب و ضداجتماعی همراه است، مسئول غرایزی است که برای بقای ما ضروری‌اند، مانند گرسنگی و تشنگی و همچنین نیاز به باروری.

علوم اعصاب (neuroscience): مطالعه سیستم عصبی، از جمله کارکردهای مغز و نحوه ارتباط آن‌ها با رفتار انسان. در نهایت وظیفه دانشمندان علوم اعصاب، کشف کارکردهای تمام بخش‌های مغز است، اینکه این بخش‌ها چه فرآیندهای روانی‌ای دارند و چگونه تحت تأثیر محرک‌های خارجی قرار می‌گیرند. علوم اعصاب که زمانی شاخه‌ای از زیست‌شناسی بود اینک علمی میان‌رشته‌ای تلقی می‌شود که چندین رشته دیگر، مانند روانشناسی، پزشکی و علوم کامپیوتر را پوشش می‌دهد.

روان‌رنجوری (neurosis): اختلال روانی خفیف که مشخصه آن اضطراب

1. William James

2. Id

3. Superego

و هراس است، اما آن قدر شدید نیست که بیمار از هذیان یا توهم رنج ببرد. از نظر فروید، این حالت بخشی از مکانیسم دفاعی «خود» و ناشی از تعارض های درونی حل نشده است. این اصطلاح گرچه زمانی یک تشخیص رایج بوده است غیر از کاربرد خاص در نظریه و عمل روانکاوی دیگر در جریان اصلی روانپزشکی استفاده ای ندارد.

روان رنجور (neurotic): شخصی که به روان رنجوری مبتلا است یا علائم روان رنجوری را دارد. علائم شامل هیستری، وسواس فکری-عملی و فهرستی طولانی از هراس ها، مانند آگورافوبیا^۱ (ترس از داشتن حمله وحشت زدگی در اماکن عمومی) و آراکنوفوبیا^۲ (ترس از عنکبوت) است.

بیماری زا (pathogenic): ایجاد بیماری و یا توانایی ایجاد بیماری. این اصطلاح از واژه یونانی pathos (بیماری) و genesis (ایجاد) ساخته شده است.

تعارض شخصیت (personality conflict): درگیری بین جنبه های مختلف شخصیت فرد. به گفته فروید، غرایز بدوی نهاد در تنش مداوم با اخلاق گرایی خودآگاهانه فراخود هستند و باید خردگرایی «خود» میانجی آنها شود. اگر این تنش حل نشده بماند، ممکن است به روان رنجوری منتهی شود. نخستی شناسی (primatology): مطالعه پستانداران نخستین. اگرچه نخستی شناسی یک رشته مستقل از روانشناسی است، در مطالعه گروه های اجتماعی و جنبه های شخصیت، نوعی همپوشانی وجود دارد.

خطای محرک (stimulus error): تمایل بیماران، طی «درون نگری»، به نام بردن اشیایی که تجسم می کنند به جای توصیف معنایی که این اشیاء برای آنها دارند. بنابراین، فقط بیان وجود یک سیب در مقایسه با توصیف شکل و رنگ سیب و احساساتی که برمی انگیزند، اطلاعات کمتری به

1. agoraphobia

2. arachnophobia

دست می‌دهد. درون‌نگری در طلیعه‌تاریخ روانپزشکی برای توصیف ذهن خودآگاه بیمار مورد استفاده قرار گرفت.

فراخود (Superego): از نظر فروید، آن بخش از شخصیت که قضاوت‌های اخلاقی کرده و به مثابه وجدان ما عمل می‌کند. فراخود عمدتاً ناخودآگاه است و از طریق درونی ساختن اصول اخلاقی والدین و جامعه شکل می‌گیرد. فراخود بیش از حد قوی می‌تواند شخص را متعصب و نسبت به دیگران بی‌گذشت سازد.