

# روانشناسی انسان‌گرا

---

نویسنده ناصر یوسفی

---



موسسه پژوهشی کودکان آسیا

---

## روان‌شناسی انسان‌گرا

نویسنده: ناصر یوسفی

تهیه شده در موسسه پژوهشی کودکان دنیا

انتشارات کارگاه کودک

طراحی روی جلد و صفحه‌آرایی: منصوره کاظمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۷۱-۹-۲

چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰

تلفن تماس: ۹۱۲۳۲۵۷۴۳۱



انتشارات کارگاه کودک

[www.kargahkoodak.com](http://www.kargahkoodak.com)

---

سرشناسه: یوسفی، ناصر، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی انسان‌گرا / به - ایت ناصر یوسفی؛

تهیه‌شده در موسسه پژوهشی کودکان دنیا.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات کارگاه کودک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۴۸ ص.

شابک: ۷۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۹۷۱-۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: روان‌شناسی انسان‌گرا

موضوع: Humanistic psychology

موضوع: روان‌شناسی انسان‌گرا -- تاریخ

موضوع: Humanistic psychology -- History

شناسه افزوده: موسسه پژوهشی کودکان دنیا

رده‌بندی کنگره: Bf۲۰۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۲۰۳۲

---

## فهرست

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۱۳  | مقدمه                              |
| ۱۹  | تاریخچه انسان‌گرایی                |
| ۵۷  | انسان کیست؟                        |
| ۶۶  | انسان و توده‌ای خاکستری به نام مغز |
| ۷۰  | مغز                                |
| ۸۸  | حز و هماهنگی با نوع زندگی انسان    |
| ۹۴  | مغز و غذا                          |
| ۹۹  | ژن                                 |
| ۱۱۳ | انتخاب‌های رفتاری                  |
| ۱۲۱ | انسان چیست؟                        |
| ۱۳۴ | رشد                                |
| ۱۴۰ | نیاز                               |
| ۱۴۴ | نیاز از دیدگاه مزلو                |
| ۱۵۴ | پیش شرط‌های نیاز                   |
| ۱۷۶ | ادراک                              |
| ۱۸۹ | آگاهی                              |
| ۱۹۶ | غرایز                              |
| ۲۰۹ | انگیزه                             |
| ۲۱۱ | حافظه                              |
| ۲۲۰ | یادگیری                            |
| ۲۴۹ | عواطف                              |
| ۲۶۹ | شخصیت                              |
| ۲۷۹ | ارزیابی                            |
| ۲۸۷ | عادت                               |
| ۲۹۳ | ویژگی‌های انسان                    |
| ۳۳۹ | انسان سالم                         |
| ۳۵۰ | انسان سالم و نیازها                |
| ۳۵۱ | تضاد و تناقض در انسان              |
| ۳۵۴ | وحدت انسان                         |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ۳۶۴ | انسان سالم و عشق       |
| ۳۶۶ | انسان سالم و امید      |
| ۳۶۹ | انسان سالم و تجربه اوج |
| ۳۷۵ | خود شکوفایی            |
| ۳۸۸ | شناخت خود              |
| ۳۹۷ | تباهی انسان            |
| ۴۰۹ | انسان نو               |
| ۴۲۳ | زندگی سالم             |
| ۴۲۷ | کلیت انسان             |
| ۴۳۱ | منابع                  |

شما در این کتاب بارها و بارها با نام این افراد روبه‌رو خواهید شد و بارها از این اندیشمندان نقل قول‌های فراوانی را خواهید خواند. هر یک از این اندیشمندان کتاب‌های متنوعی دارند که در بخش منابع می‌توانید به فهرست کتاب‌های آن‌ها دسترسی پیدا کنید.

## مقدمه

پرداختن به روان‌شناسی انسان‌گرا - در بسیاری از جوامع به ظاهر علمی روان‌شناسی و تعلیم و تربیت - وارد شدن به کارزاری بزرگ و دشوار است. خیلی‌ها پرداختن به این موضوع را مانند تیغی می‌دانند که فرد وابسته به این فلسفه، علیه خود بر می‌دارد. یعنی روان‌شناسان انسانی‌نگر خود را به‌طور آشکار در معرض تهدید و حمله قرار می‌دهند. این موضوع در جامعه‌ی روان‌شناسی ایران پررنگ‌تر و سخت‌تر است.

سایه روان‌شناسی "نتاری سر" و پس از آن "شناختی نگر" چنان در فضاهاى دانشگاهی، آکادمیک، پژوهشی، درمانی و خدمت‌رسان همه در فضای آموزش و پرورش سنگینی می‌کند که برای خیلی‌ها توجه به روان‌شناسی انسانی نگر اعلان جنگ آشکار به همه‌ی این نظام‌هاست. مراکز دانشگاهی و یا به ظاهر آکادمیک ما مانند بسیاری از کشورهای دیگر، زبانی به غیر از اندازه، نمره، آزمون، عدد، کمیت و تعداد نمی‌شناسند و فقط روندی را مبتنی بر علم می‌دانند که بتواند این اندازه‌های کمی را در اختیار تصمیم‌گیر قرار دهد. به همین دلیل روان‌شناسی انسان‌گرا که در فضای کیفیت و توصیف و تحلیل است، قابل ادراک نیست.

از سوی دیگر همواره با مدافعان، مروجان و یا نظریه‌پردازان انسان‌گرایی به‌گونه‌ای برخورد می‌شود که آن‌ها می‌بایست رفتار بی‌عیب و نقص داشته باشند. در تمام دنیا روان‌شناسان انسان‌گرا بارها و بارها مورد قضاوت‌های اخلاقی قرار گرفته‌اند. چه آن‌ها انتظار دارند خطا نکنند، بی‌عیب باشند، در پی مسایل مالی نگردند، مطالبه‌گر نباشند، در هر شکلی همراه و مطیع باشند و هرگز به چیزی اعتراض نکنند.

این دو مورد یعنی انتظار پردازش علم رایج از روان‌شناسی انسانی‌نگر و هراس از قضاوت‌های اخلاقی، سال‌هاست که موجب سکوت در پرداختن به این مکتب روان‌شناسی شده است. گروهی از روان‌شناسان سعی کرده‌اند برای علمی نشان دادن روان‌شناسی انسانی‌نگر از زبان قالب و یا الگوهای رایج روان‌شناسی موجود استفاده کنند. یعنی این‌که بتوانند از آزمایش‌های کمی سند بیاورند، درصد و ارقام آماری را پیش بکشند و انسان را در آزمایشگاه بررسی کنند. به عبارت دیگر از روش‌هایی بهره می‌برند که با ماهیت این فلسفه فکری در تضاد است.

به همین دلیل تاکنون نتوانسته‌ایم منبع مناسبی از روان‌شناسی انسانی‌نگر را در جامعه علمی ایران در اختیار داشته باشیم.

با چنین مقدمه و با چنین پیشینه‌ای سخت و دشوار، روان‌شناسی انسانی‌نگر انتخاب من است. انتخاب کرده‌ام که دریافت‌ها و ادراک خود را از این روان‌شناسی تدوین کنم و مسوولانه برای این انتخابم باشم.

برای پرداختن به این انتخاب ضروری می‌دانم تاریخچه‌ای از این دریافت را با خوانندگان در میان بگذارم. تاریخچه‌ای که شاید بتواند ضرورت و اهمیت این کتاب را بازگو کند.

آبراهام مزلو به عنوان یکی از مطرح‌ترین نظریه‌پردازان روان‌شناسی انسان‌گرا در ابتدای فعالیت حرفه‌ای خود، یکی از مدافعان روان‌شناسی رفتارگرایی بود. از او مقاله‌های متعددی در اولین سال‌های فعالیتش در وصف رفتارگرایی در نشریات دانشگاهی منتشر شده است. اما با تولد اولین فرزندش ماجرا تغییر پیدا کرد. او در بسیاری از یادداشت‌های خود می‌نویسد: از وقتی که دارای فرزند شدم، فهمیدم که نمی‌توانم رفتارگرا باشم. او می‌گوید: کسی که با کودکان کار کند، نمی‌تواند رفتارگرا و رازپریش بگردد.

البته احتمالاً صرف کار کردن مزلو با کودکان موجب تغییر نگرش او به روان‌شناسی نشد. حتی نمی‌توان این جمله را تعمیم داد به هر کسی که با کودکان کار می‌کند دیگر نمی‌تواند رفتارگرا باشد. چون فراوان روان‌شناسان و متخصصان هستند که هم فرزند دارند و هم با کودکان کار می‌کنند و در عین حال به شدت از رفتارگرایی دفاع می‌کنند.

آنچه موجب تغییر نگرش مزلو شد نوع نگاهش بود که او به فرزند خود داشت. او در قالب پدری قرار گرفت که سعی کرد فرزند خود را کشف کند، بشناسد و او را ببیند. به عبارتی عشق او به فرزندش موجب شد تا بتواند کودک خود را جدا از یک قالب، یک ماشین ببیند. او پدر آگاهی بود که احتمالاً انتخاب کرد فرزندش را به عنوان یک موجود زنده بالنده و در حال رشد کشف کند. این کشف مزلو را به سطحی از آگاهی رساند که دیگر نمی‌توانست بر اساس قالب‌های از پیش تعیین شده فرزند خود را ببیند و یا فرزند خود را در قالب‌ها و کلیشه‌های مشخصی قرار دهد. این عشق و این آگاهی به مزلو یاری رساند که از دانش خود عبور کند و فرصت دهد این موجود زنده، مسیر آگاهی و بالندگی خود را تعیین کند.

به عبارتی مزلو در ارتباط با فرزندش از فضای دانش، برنامه‌های از پیش تعیین شده، تلاش برای اثبات نظریه‌های قالبی خود بیرون آمد و به خود فرصت داد تا دوباره فرزندش را و سپس انسان را کشف کند.

۳. برای اطلاعات بیشتر درباره رفتارگرایی می‌توانید به کتاب رویکردهای آموزشی، تهیه شده در موسسه پژوهشی کودکان دنیا مراجعه کنید.