

۲۴ ۴۴۴ ۴۵

۱۴۰۳ / ۱۰ / ۹

مبانی روان‌شناسی عمومی

ویرایش دوم

دکتر حمزه گنجی



گنجی، حمزه، ۱۳۲۱-

عنوان و نام پدیدآور: مبانی روان‌شناسی عمومی / تألیف حمزه گنجی (ویراست ۲)

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ده، ۱۹۲ ص.؛ مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۸۳-۹

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. [۱۹۵] - ۶.

موضوع: روان‌شناسی -- راهنمای آموزشی (عالی)

رده‌بندی کنگره: BF۷۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۲۷۹۳

بیاييد به حقوق ديگران احترام بگذاريم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناچاراً اینست که اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز مخیضی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و به نفع دیگران خواهد شد. قیمت‌گذاری، اصلاح و به‌روزرسانی کتاب جزء اختیارات خاص ناشر است و هرگونه دخالتی از سوی فروشندگان و عوامل توزیع در این خصوص مطلقاً ممنوع است.

سایت

www.ravabook.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

▣ مبانی روان‌شناسی عمومی

▣ تألیف: دکتر حمزه گنجی

▣ ناشر: نشر روان

▣ لیتوگرافی: اطلس چاپ: شاهین

▣ صحافی: چاوش

▣ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

▣ تعداد صفحات: ۲۰۲ صفحه

▣ نوبت چاپ: (دوم، ویراست دوم)، سی و پنجم، آذر ۱۴۰۳

ISBN : 978-600-8352-83-9

▣ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۸۳-۹

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخلر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۷۰

۸۸۹۶۱۰۵۰

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

۱۱	چگونه بخوانید تا بهتر یاد بگیرید؟
۱۷	فصل ۱: روان‌شناسی چیست؟
۱۷	تعریف روان‌شناسی
۱۷	رشته‌های روان‌شناسی
۲۰	اهمیت روان‌شناسی
۲۲	روش‌های مطالعه رفتار
۲۳	روش‌های اصلی تحقیق در روان‌شناسی
۲۳	روش مشاهده طبیعی
۲۴	روش همبستگی
۲۴	روش آزمایشی
۲۴	روش زمینه‌یابی
۲۵	روش آزمون‌ها
۲۵	خلاصه فصل
۲۶	خود آزمایی
۲۹	فصل ۲: تاریخچه و مکتب‌های روان‌شناسی
۲۹	تاریخچه روان‌شناسی
۲۹	روان‌شناسی در فرانسه
۳۰	روان‌شناسی در انگلستان
۳۰	روان‌شناسی در روسیه
۳۰	روان‌شناسی در اتریش
۳۰	روان‌شناسی در آمریکا
۳۰	روان‌شناسی در ایران
۳۱	مکتب‌های روان‌شناسی
۳۱	رفتارگرایی

۳۲	گشتالت‌گرایی
۳۲	روان‌کاوی
۳۲	زیست‌گرایی
۳۳	شناخت‌گرایی
۳۳	انسان‌گرایی
۳۴	اجتماع و فرهنگ‌گرایی
۳۴	خلاصه فصل
۳۶	خودآزمایی

فصل ۳: عوامل مؤثر بر رفتار: توارث و محیط

۳۹	رفتار، محصول توارث است یا محیط؟
۴۰	اثر توارث بر رفتار
۴۲	اثر محیط بر رفتار
۴۳	تفاوت‌های فردی
۴۸	خلاصه فصل
۴۹	خودآزمایی

فصل ۴: مبانی زیستی روان‌شناسی

۵۳	نورون
۵۴	نورون‌های آورنده و نورون‌های برنده
۵۴	دستگاه عصبی
۵۵	دستگاه عصبی مرکزی
۵۵	نخاع
۵۵	مغز
۵۷	دستگاه عصبی کناری
۵۷	دستگاه عصبی بدنی
۵۷	دستگاه عصبی خودکار
۵۹	دستگاه غدد درون‌ریز
۶۰	هیپوتالاموس
۶۱	هیپوفیز
۶۱	پانکراس یا لوزالمعده
۶۱	غده تیروئید

۶۲	غدد فوق کلیوی.....
۶۲	خلاصه فصل.....
۶۴	خودآزمایی.....
۶۷	فصل ۵: احساس و ادراک.....
۶۷	تعریف احساس و ادراک.....
۶۷	بینایی.....
۶۸	نور.....
۶۸	چشم.....
۶۹	ابعاد روان‌شناختی رنگ: خود رنگ: (فام یا لون)، درخشندگی و اشباع.....
۶۹	رنگهای گرم و رنگهای سرد.....
۶۹	رنگهای مکمل رنگهای مشابه.....
۷۰	کوررنگی.....
۷۰	ادراک بینایی.....
۷۱	ادراک شکل و زمینه.....
۷۱	ادراک حرکت.....
۷۲	خطاهای ادراکی.....
۷۳	شنوایی.....
۷۴	ارتفاع و شدت صوت.....
۷۴	گوش.....
۷۵	تعیین محل صوت.....
۷۵	ادراک شدت و ارتفاع صوت.....
۷۵	بویایی.....
۷۶	چشایی.....
۷۷	حواس پوستی.....
۷۸	خلاصه فصل.....
۸۰	خودآزمایی.....
۸۳	فصل ۶: انگیزش و هیجان.....
۸۳	تعریف انگیزش.....
۸۳	طبقه‌بندی انگیزه‌ها.....
۸۴	انگیزش و نظریه تعادل حیاتی.....

۸۴	 انگیزه‌های فیزیولوژیک
۸۴	 گرسنگی
۸۵	 تشنگی
۸۶	 انگیزهٔ مادری
۸۷	 انگیزهٔ کنجکاوی
۸۷	 انگیزه‌های اجتماعی
۸۸	 انگیزهٔ پیشرفت
۸۸	 انگیزهٔ پیوند جویی
۸۸	 انگیزهٔ قدرت
۸۹	 هیجان
۸۹	 تعریف هیجان
۹۰	 جلوه‌های هیجان
۹۱	 نظریه‌های مربوط به هیجان
۹۱	 نظریهٔ جیمز - لانگه
۹۲	 نظریهٔ کنون - بارد
۹۲	 هیجان و سلامت
۹۴	 خلاصهٔ فصل
۹۶	 خودآزمایی
۹۹	 فصل ۷: هوش
۹۹	 تعریف هوش
۱۰۰	 اندازه‌گیری هوش: آزمون هوشی خوب چگونه آزمونی است؟
۱۰۰	 استاندارد بودن
۱۰۱	 ثبات یا پایایی
۱۰۲	 روایی
۱۰۲	 آزمونهای هوشی و پیشرفت تحصیلی
۱۰۲	 آزمونهای فردی هوش
۱۰۳	 آزمونهای وکسلر
۱۰۴	 آزمونهای گروهی هوش
۱۰۶	 آزمون نظامی آلفا
۱۰۶	 آزمون آدمک گودیناف

تفاوت‌های هوشی: چگونه و چرا تفاوت داریم؟.....	۱۰۹
سن و ضریب هوشی.....	۱۰۹
کم‌توانی ذهنی.....	۱۱۰
علتهای کم‌توانی ذهنی.....	۱۱۱
سرآمدی.....	۱۱۱
چرا برخی افراد سرآمدند؟.....	۱۱۲
خلاصه فصل.....	۱۱۲
خود آزمایی.....	۱۱۴
فصل ۸: یادگیری (عوامل مؤثر، نظریه‌ها).....	۱۱۷
تعریف یادگیری.....	۱۱۷
شرطی شدن کلاسیک.....	۱۱۷
ایوان پاولف، اولین قدم.....	۱۱۸
محرکها و پاسخها در شرطی شدن کلاسیک.....	۱۱۹
انواع شرطی شدن کلاسیک.....	۱۲۰
خاموشی و بهبود خودبه خودی.....	۱۲۱
تعمیم و تمیز.....	۱۲۱
کاربردهای شرطی شدن کلاسیک.....	۱۲۲
شرطی شدن عامل یا کنشگر.....	۱۲۳
ادوارد ثرندایک و قانون اثر.....	۱۲۳
بی. اف. اسکینر.....	۱۲۴
چگونگی مطالعه رفتار عامل، اسکینر.....	۱۲۴
انواع تقویت‌کننده‌ها.....	۱۲۵
خاموشی و بهبود خودبه‌خودی در شرطی شدن عامل.....	۱۲۶
تقویت‌کننده‌ها، پاداش و تنبیه.....	۱۲۷
برنامه‌های تقویت.....	۱۲۸
یادگیری‌های شناختی.....	۱۳۰
یادگیری از راه بینش.....	۱۳۰
یادگیری پنهان.....	۱۳۱
یادگیری مشاهده‌ای.....	۱۳۲
خلاصه فصل.....	۱۳۲

۱۳۵	خود آزمایی
۱۳۷	فصل ۹: حافظه، یادآوری و فراموشی
۱۳۷	تعریف حافظه
۱۳۸	انواع حافظه از نظر مدت
۱۳۸	حافظه حسی
۱۳۸	حافظه کوتاه مدت
۱۳۸	حافظه بلند مدت
۱۴۰	خاطرات روشن
۱۴۱	فراموشی
۱۴۱	فعالیت‌های یادسپاری برای اندازه‌گیری فراموشی
۱۴۳	نظریه تداخل
۱۴۴	سرکوبی
۱۴۴	یادزدودگی کودکی
۱۴۴	یادزدودگی پس از واقعه و پیش از واقعه
۱۴۵	چند روش برای بهبود حافظه
۱۴۷	خلاصه فصل
۱۴۸	خود آزمایی
۱۵۱	فصل ۱۰: زبان و تفکر
۱۵۱	تعریف زبان
۱۵۲	زبان و ارتباط
۱۵۲	رشد زبان کودک
۱۵۲	صدا در آوردن
۱۵۳	غان و غون کردن
۱۵۳	زبان واقعی
۱۵۴	جمله‌سازی
۱۵۵	کودکان چگونه زبان یاد می‌گیرند؟
۱۵۶	فطری بودن زبان
۱۵۷	حل مسائل
۱۵۸	مراحل حل مسائل
۱۵۹	موانع موجود در حل مسائل

۱۵۹.....	آمادگیهای ذهنی
۱۶۰.....	انعطاف‌ناپذیری ذهنی
۱۶۲.....	خلاصه فصل
۱۶۴.....	خودآزمایی
۱۶۷.....	فصل ۱۱: شخصیت
۱۶۷.....	تعریف شخصیت
۱۶۷.....	نظریه روان‌پویایی زیگموند فروید
۱۶۸.....	ساخت شخصیت
۱۶۹.....	نظریه صفات
۱۷۰.....	نظریه یادگیری
۱۷۰.....	اختلال‌های شخصیتی یا اختلال‌های رفتاری
۱۷۱.....	طبقه‌بندی اختلال‌های رفتاری
۱۷۲.....	اختلال‌های اضطرابی
۱۷۲.....	اختلال‌های جسمانی شکل
۱۷۳.....	اختلال‌های غذایی
۱۷۳.....	اختلال‌های خلقی
۱۷۴.....	اسکیزوفرنی
۱۷۴.....	اختلال‌های شخصیت
۱۷۵.....	بهداشت روانی
۱۷۵.....	انتظار اثربخشی
۱۷۵.....	شوخ طبعی
۱۷۶.....	قابلیت پیش‌بینی
۱۷۶.....	حمایت اجتماعی
۱۷۶.....	خلاصه فصل
۱۷۸.....	خودآزمایی
۱۸۱.....	فصل ۱۲: رفتار اجتماعی
۱۸۱.....	تعریف رفتار اجتماعی
۱۸۲.....	تعریف گروه و طبقه‌بندی گروه‌ها
۱۸۲.....	تعریف گروه
۱۸۲.....	طبقه‌بندی گروه‌ها

۱۸۳.....	نگرشها.....
۱۸۳.....	پیش‌داوریها.....
۱۸۴.....	ادراک اجتماعی.....
۱۸۴.....	آثار تقدم و تأخر.....
۱۸۵.....	نظریهٔ اسناد.....
۱۸۵.....	اسناد با منبع درونی و اسناد با منبع بیرونی.....
۱۸۵.....	زبان بدنی.....
۱۸۶.....	نفوذ اجتماعی.....
۱۸۷.....	همرنگی.....
۱۸۷.....	عوامل مؤثر بر هم‌رنگی.....
۱۸۹.....	رفتار جماعت و فردیت زردی.....
۱۸۹.....	قتل آرتور استیونز به دست مردم.....
۱۹۰.....	خلاصهٔ فصل.....
۱۹۲.....	خودآزمایی.....
۱۹۵.....	منابع و تعدادی از آثار مؤلف.....
۱۹۷.....	پیوست.....

چگونه بخوانید تا بهتر یاد بگیرید؟

دانشجوی عزیز

می دانید که یکی از کارهای شما این است که مطالب درسی خود را یاد بگیرید. یادگیری مطالب درسی پایان کار نیست، شما باید بتوانید آنچه را که یاد گرفته اید دست کم تا جلسه امتحان در حافظه خود نگهدارید. البته می توانید مطالبی را که یاد می گیرید مدتها پس از امتحان نیز در حافظه خود نگهدارید و حتی برخی از آنها را تا آخر عمر فراموش نکنید. برای رسیدن به این هدف لازم است راه درست یاد گرفتن را بدانید. برای آنکه بدانید راه درست یاد گرفتن کدام است می توانید به کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است مراجعه کنید. چند صفحه ای که از نظرتان می گذرد راه را کوتاه تر می کند و در یادگیری چه بهتر و بیشتر مطالب این کتاب و کتاب های دیگر به شما یاری می رساند.

۱- **عنوان هر فصل را نگاه کنید و به این فکر بیفتید که در آن فصل راجع به چه مطالبی باید بحث شده باشد.** چون ذهن انسان وقتی در مقابل یک سؤال قرار می گیرد کنجکاو می شود و آمادگی پیدا می کند تا مطالب را بهتر و راحت تر بپذیرد. در این فصل مورد مطالعه به احساس و ادراک مربوط است، پیش خود بگویید که اصولاً باید ابتدا احساس و ادراک تعریف شود، بعد حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و حواس پوستی) مورد بررسی قرار گیرد، فرق احساس با ادراک، خطاهای ادراکی و ... مطرح شود و ...

۲- **صفحات فصل را ورق بزنید،** عناوین اصلی (عناوین درشت) را روی کاغذ بنویسید و این کار را تا آخر فصل انجام دهید.

۳- **به اول فصل برگردید،** باز هم صفحات را ورق بزنید، در درون عناوین اصلی، عناوین فرعی مربوط به آنها را از داخل متن کتاب پیدا کنید و در مقابل آنها بنویسید. در همین مرحله، زیرنویس های شکل ها، جدول ها و نمودارها را بخوانید. روی برخی قسمتهایی که جلب توجه می کنند تمرکز کنید.

۴- **در مرحله ۳، وقتی به آخر فصل رسیدید، خلاصه فصل را بخوانید.** مطالعه خلاصه فصل یک دید به شما می دهد و کل فصل در ذهن شما جای می گیرد. مطالعات نشان می دهند که کل هر چیز زودتر از اجزای آن در ذهن جای می گیرد. مثلاً، ابتدا کل درخت را می بینیم بعد به شاخه ها و برگ های آن توجه می کنیم، کل یک تابلوی نقاشی نیز زودتر از اجزای آن در ذهن مجسم می شود. در کلاس اول ابتدایی نیز، ابتدا کل کلمه بعد اجزای تشکیل دهنده آن را یاد می دهند. مثلاً اول آب، بعد آ و ب را جداگانه یاد می دهند. وقتی توانستید کل یک فصل، یعنی چارچوب آن را در ذهن

خود جای دهید متوجه خواهید شد که اجزا خودبخود جای خود را پیدا می‌کنند. پس از جای گرفتن چارچوب، اجزا با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند و یکپارچه می‌شوند. می‌دانیم که یکپارچه شدن مطلب یادگیری و یادآوری آن را آسانتر می‌کند.

۵- **حال به اول فصل برگردید و مطالعه دقیق آن را آغاز کنید.**

۶- **به هنگام مطالعه، زیر مطالب مهم خط نکشید** بلکه از مطالب مهم یادداشت بردارید، زیرا زیر مطالب مهم خط کشیدن ذهن را تنبل بار می‌آورد و کار دانشجوی باهوش نیست. از مطالب مهم یادداشت برداشتن کار دانشجوی باهوش است. کار دانشجو باید مثل کار یک آدم تنبل باشد! حتماً شنیده‌اید که می‌گویند از تنبل زرنکتر خودش است. البته منظور ما یک تنبل باهوش است. افراد تنبل باهوش کوتاه‌ترین راه رسیدن به هدف را پیدا می‌کنند و از فرصتها به بهترین وجه بهره می‌گیرند. همیشه این اصل فیزیولوژیک را در نظر بگیرید که هر چه از یک عضو بدن بیشتر کار بکشید به همان اندازه بیشتر تقویت خواهد شد و عمرش نیز زیادتر خواهد شد. مثلاً، چون ورزشکاران آر بد خود بیشتر کار می‌کشند و بیشتر تمرین می‌کنند، در نتیجه، قویتر از دیگران هستند. برای تقویت خط نیز باید از آن کار کنید.

برای تأیید این گفته مثال دیگری می‌آوریم. احتمالاً تا به حال کودکانی را دیده‌اید که یک چشمشان تنبل است و پزشک معالجه به می‌کند چشم قوی را مدتی ببندند و کودک را وادار کنند تا از چشم ضعیف یا تنبل خود کار بکشد و بدین وسیله آن را نیز تقویت کند. در مورد حافظه نیز چنین است. تا می‌توانید از حافظه خود کار بگیرید. زیر مطالب مهم خط کشیدن اجازه نمی‌دهد که حافظه به کار وادار شود. کار کشیدن از حافظه یعنی مطالب را با عبارات و جملات خود خلاصه کردن، آنها را مرتب کردن و در حافظه نگه داشتن. این نوشته را نیز هرگز از یاد نبرید: **یادگیری یادگیری می‌آورد، همان‌طور که خواب خواب می‌آورد و پول پول می‌آورد.**

۷- **پس از آنکه مطالعه یک فصل را تمام کردید، خلاصه‌ای از آن را برای خود بنویسید.** خلاصه را حتماً با جملات خود بنویسید. خلاصه باید طوری باشد که افراد ضعیف‌تر از شما آن را بفهمند. اگر در نوشتن خلاصه مشکل پیدا کردید می‌توانید به خلاصه خود فصل مراجعه کنید و از آن کمک بگیرید. خلاصه را به صورت یک کل بنویسید نه به صورت جملات بریده بریده و جدا از یکدیگر. یادتان باشد که هر اندازه بتوانید خلاصه را خلاصه‌تر بنویسید به همان اندازه مفهومش این خواهد بود که به موضوع بیشتر تسلط دارید. افراد تازه کار و کسانی که خیلی به موضوع مسلط نیستند به دشواری می‌توانند خلاصه خوبی فراهم آورند. در هر صورت باید اقدام کنید و نرسید.

۸- **به یاد داشته باشید که مطالب خوانده شده، برای آنکه خوب در حافظه جای بگیرند نیاز به زمان دارند.** زمان لازم برای جا افتادن یادگیری را دوره تحکیم می‌نامند. جا افتادن یادگیری مثل جا افتادن ترشی است. همان‌طور که ترشی باید مدتی بماند تا قابل خوردن باشد یادگیری نیز باید مجال پیدا کند تا تحکیم یابد و به موقع مورد استفاده قرار گیرد. کسانی که به یادگیری خود مجال

تحکیم نمی دهند فراموشی بیشتری دارند. برای نشان دادن ضرورت تحکیم یادگیری به دو مثال اشاره می کنیم.

الف) احتمالاً تا به حال راننده با موتورسواری را دیده اید که تصادف کرده به شدت از ناحیه سر ضربه دیده است. وقتی از او چگونگی تصادف کردن را می پرسند، پاسخ می دهد که اصلاً به یاد نمی آورد چون لحظه های پیش از تصادف مجال تحکیم پیدا نکرده است.

ب) یکی از روشهای درمان افسردگی شدید شوک الکتریکی است. فرض کنید می خواهند به دو گروه از بیماران افسرده در ساعت ۱۱ صبح شوک الکتریکی بدهند. به نصف افراد، ساعت ۸ صبح همان روز مطالبی یاد می دهند، به نصف دیگر افراد ساعت ۱۰ صبح همان روز همان مطالب را یاد می دهند. فردای روز شوک، همه افراد را با آزمون یادآوری تحت آزمایش قرار می دهند. کسانی که در ساعت ۸ صبح روز قبل مطالب را آموخته بودند، نسبت به گروه دیگر، یادآوری بهتری نشان می دهند، زیرا فرصت بیشتری داشته اند، تا مطالب را به طور ذهنی مرور کنند. در واقع افراد گروه اول دوره تحکیم بیشتری داشته اند.

۹- علت عمده فراموشی، داخل آموخته های بعدی با آموخته های قبلی است که اصطلاحاً منع بعدی یا مزاحمت یادگیری های بعدی در یادآوری آموخته های قبلی نامیده می شود. به این صورت که اگر مطلبی بخوانید و بلافاصله پس از آن، مطلب دیگری بخوانید، مطلب بعدی در مطلب قبلی تداخل ایجاد خواهد کرد و از تحکیم آن جلوگیری به عمل خواهد آورد. بنابراین، در صورت امکان، پس از یادگیری یک مطلب حتماً استراحت کنید تا می توانید بخوابید. طبق این اصل، یادگیری در آخر شب، پایدارتر از یادگیری در اول صبح خواهد بود. چرا در آخر شب، پس از مطالعه به خواب می روید و، در نتیجه، مطلب تازه ای وارد ذهن نمی کنید که با قبلیها تداخل ایجاد کند. اما وقتی اول صبح چیزی یاد می گیرید و پس از آن با دهها و شاید هم با صدها محرک دیگر روبرو می شوید، همه آنها وارد ذهن می شوند و آموخته ها را ناپایدار می کنند.

۱۰- آموخته های خود را به کار ببرید. کسانی که آموخته های خود را در موقعیتهای مختلف به کار می برند و از آنها استفاده می کنند کمتر به فراموشی گرفتار می شوند. بدون تردید، اکثر شما این تجربه را دارید که وقتی آموخته های زبان خارجی را به کار نمی برید و به آن زبان صحبت نمی کنید، خیلی زود آنها را فراموش می کنید. یکی از علت هایی که بچه های ایرانی معمولاً در یادگیری زبان انگلیسی موفقیت کمتری نشان می دهند این است که موقعیت استفاده از آموخته ها را ندارند، یعنی با انگلیسی زبانها تماس ندارند تا مجبور شوند به زبان انگلیسی حرف بزنند. حتی عمل نکردن به آموخته های فیزیکی نیز موجب فراموشی آنها می شود مثل بازی فوتبال، والیبال و...

۱۱- عوامل مزاحم را حذف کنید. منظور این است که افکار بی فایده، کشمکشهای درونی با دیگران و نشخوارهای ذهنی آزاردهنده را به هنگام مطالعه کنار بگذارید و تنها روی مطلب تمرکز کنید. اگر نمی توانید روی مطلب تمرکز کنید بلافاصله کتاب را ببندید و به موضوعی که ذهن شما را مشغول

کرده است بیندیشید. پس از فارغ شدن از آن کتاب را باز کنید. حتی مانع خیال پردازیهای خود نشوید، زیرا خیال پردازی یکی از مشغولیت‌های خوشایند ذهن است. اما یادتان باشد که به هنگام مطالعه خیال پردازی نکنید. از قضاوت‌های منفی درباره خود و دیگران، که معمولاً به هنگام برخورد با مشکل یا به هنگام ناتوانی در فهمیدن مطلب پیش می‌آید، خود داری کنید. علیه هر کس و هر چیزی که شما را آزار می‌دهد در ذهن خود پرخاش کنید اما قبل از آن مطالعه را کنار بگذارید. زمانی به مطالعه بپردازید که سر حال و علاقه مند هستید.

۱۲- **محل مطالعه مناسبی انتخاب کنید.** محل مطالعه در درجه دوم اهمیت قرار دارد اما لازم است که مناسب باشد. منظور این است که وقتی عوامل مزاحم را کنار گذاشتید و برای مطالعه آماده شدید بتوانید روی موضوع تمرکز کنید. زیرا اگر ذهن حالت بیزاری، بغض یا خشم داشته باشد، به محض قرار گرفتن در محل مطالعه، گیر خواهد کرد و مطالعه در نظر شما وحشتناک خواهد شد. به همین دلیل، پیش از مستقر شدن در محل مطالعه، برای خود حالت ذهنی مثبت فراهم آورید و محیط را طوری مرتب کنید که حالت ذهنی منفی تداعی نکند. حالت ذهنی در محل نامناسب و با افکار مزاحم به حالت خواب‌آلودگی منتهی می‌گردد. به حالت تمرکز فعال، به همین دلیل، رختخواب بدترین محل برای مطالعه است. رختخواب، حالت ذهن احتمالاً به حالت خواب نزدیکتر است نه به حالت تمرکز فعال. هیچ کس نمی‌تواند همراه با خواب آلودگی یاد بگیرد تا چه رسد به اینکه بتواند این کار را در خواب کامل یا در حالت نیمه‌بیداری نیز انجام دهد. میزان یادگیری در خواب کامل صفر است. یادگیری نیاز به هوشیاری دارد.

۱۳- **با فواصل زمانی مطالعه کنید.** اگر روزی چند صفحه بخوانید کارایی شما خیلی بیشتر از زمانی خواهد بود که در شب امتحان همه مطالب را یکجا بخوانید. مسلماً خود شما این موضوع را می‌دانید، اما جای تأسف است که امروز و فردا می‌کنید تا روز امتحان فرا می‌رسد. چرا؟ برای آن که کارهای خوشایندتر و لذت بخشتر از درس خواندن وجود دارد و شما نیز اغلب توانسته‌اید، تنها با مطالعه در شب امتحان، نمره قبولی بگیرید. اما اگر نمی‌خواهید به نمره قبولی قانع شوید و، مهمتر از آن، اگر نمی‌خواهید آموخته‌های خود را زودتر فراموش کنید به مطالعه منظم و روزانه روی بیاورید. در مورد کارهای خوشایند، توصیه این است که تا می‌توانید از آنها به بهترین وجه استفاده کنید تا زندگی برای شما لذت بخش باشد. اصولاً زندگی برای لذت بردن و شاد زیستن است، اما فرصت بسیار کوچکی نیز برای مطالعه روزانه اختصاص دهید. اگر این شیوه را پیش بگیرید، مطالعه کردن و درس خواندن نیز برای شما لذت بخش خواهد شد.

۱۴- **نقش معلمی پیش بگیرید.** یعنی آنچه را که خوانده‌اید سعی کنید به فرد دیگری یاد بدهید. حتماً تا به حال دبیران یا استادان به شما گفته‌اند که بهترین شیوه برای یادگیری یاد دادن است. کسی که شاگرد شما خواهد بود، احتمالاً سؤالاتی خواهد پرسید که قبلاً به آنها فکر نکرده بودید و این کار بسیاری از نکات مبهم را روشن خواهد کرد. یاد دادن، تمرینی است که با آن می‌توانید به

وسعت ناآگاهی خود پی ببرید. حتی می‌توانید دربارهٔ امتحانی که از شاگرد خود به عمل خواهید آورد فکر کنید. سؤالاتی بنویسید و آنها را در اختیار شاگرد خود بگذارید. به سؤالاتی هم که احتمالاً استاد از شما خواهد پرسید بیندیشید و به آنها پاسخ دهید.

۱۵- مطالب جدید را با آنچه از پیش می‌دانید ارتباط دهید. منظور این است که از تکرار و مرور ذهنی برای یکپارچه کردن مطالب بهره بگیرید. همهٔ ما، حوزهٔ اطلاعاتی خود را با پیوند دادن آموخته‌های جدید با آنهایی که از پیش می‌دانیم گسترش می‌دهیم. مثلاً، کودک یاد می‌گیرد که پ به ب شبیه است با این تفاوت که به جای یک نقطه، سه نقطه دارد یا ذ به د شباهت دارد با این تفاوت که نقطه دارد. همچنین کودک یاد می‌گیرد که توپ فوتبال به توپ والیبال شباهت دارد اما کمی بزرگتر از آن است. بنابراین، ما بزرگترها نیز می‌توانیم مطالب را به یکدیگر ارتباط دهیم و حوزهٔ اطلاعاتی خود را وسیعتر کنیم. مثلاً، می‌توانیم نظریهٔ نیازهای مزلو را با نظریهٔ گلاسر دربارهٔ نیازها، تباط دهیم، تفاوت‌ها و تشابه‌های آنها را در کنار یکدیگر بنویسیم و بدین‌وسیله آنها را به یاد بگیریم.

۱۶- روش تداعی‌ها را به کار بگیرید. محرک‌هایی که به چشم می‌آیند و از اطراف خود جدا می‌شوند، راحت‌تر به یاد می‌آیند زیرا بیشتر از بقیهٔ محرک‌ها به آن توجه می‌کنیم و آنها نیز در ما واکنشهای هیجانی به وجود می‌آورند. بنابراین، اگر بتوانیم با اطلاعات جدید تداعیهای غیرمعمولی یا شدید به وجود آوریم به راحتی خواهیم توانست آنها را در حافظهٔ خود نگهداریم و در مواقع لازم احضار کنیم.

به عنوان مثال، فرض کنید می‌خواهید نقشهٔ کورتکس را قشر خارجی مغز را یاد بگیرید. می‌توانید به یک تخیل جالب دست بزنید، به این صورت که کاسهٔ سر را بردارید، قسمت‌های حسی، حرکتی، نیمکرهٔ راست و نیمکرهٔ چپ را مجسم کنید؛ آدمک‌هایی در نظر بگیرید که مسئولیت ثبت اطلاعات رسیده و صدور فرمان برای پاسخگویی را بر عهده دارند. ناگهان فردی از شما را لگد می‌کند. اثر درد بلافاصله به کورتکس حسی می‌رسد. آدمک موجود در آن، اثر درد را ثبت می‌کند، آن را در اختیار آدمک کورتکس حرکتی می‌گذارد و او فرمان صادر می‌کند؛ شما حرکتی به خود می‌دهید که بیشتر به رقص شتری شباهت دارد و پایتان را عقب می‌کشید و احتمالاً تصمیم می‌گیرید به دهن فردی که پای شما را لگد کرده است مشت بکوبید. ناگهان متوجه می‌شوید که پیرمردی شبیه نگارندهٔ کتاب به دشواری راه می‌رود و می‌خواهد به سرویس کارخانه سوار شود و بقیهٔ ماجرا؟

۱۷- روش محلها را به کار بگیرید. روش محلها مثال دیگری برای تشکیل تداعیهای غیرعادی و گاهی هم بسیار خنده‌دار است که خود به یادگیری کمک می‌کند. در این روش، یک سری تصاویر مربوط به هم را در نظر می‌گیرید، مثل تصاویر اجزای صورت (چشم، پلک، ابرو، سر، مو، گونه، لب، بینی و...). بعد فهرست خرید خود را در نظر می‌گیرید. سعی می‌کنید بین اجزای صورت و اجناسی که باید بخرید ارتباط به وجود آورید و از نوشتن آنها روی کاغذ صرف‌نظر کنید. مثلاً، چشم را به نخود، پلک‌ها را به رشته، ابروها را به اسفناج، بینی را به هویج، لب‌ها را به لبو، گیسوها را به جعفری

تشبیه کنید و، اگر ناراحت نمی‌شوید، گونه‌های خود را گوجه‌فرنگی و سرخود را کلم قمری تصور کنید.

۱۸- **از کلمات کلیدی استفاده کنید.** روش کلمات کلیدی به این صورت است که یک کلمه شاخص را با کلماتی که می‌خواهید به حافظه بسپارید، تداعی می‌کنید. این روش مخصوصاً در یادگیری زبانهای خارجی به کار می‌رود. فرض کنید می‌خواهید کلمه «novio» اسپانیایی را، که به معنای «نامزد» است، به خاطر بسپارید. می‌توانید پیش خود بگویید که «novio» به «نو» فارسی شبیه است. عشق با نامزدی ارتباط دارد. حتی می‌توانید از تشابه کلمات خارجی با کلمات فارسی استفاده کنید، مثلاً شباهت کلمات فرانسوی mère (میر) و Père (پِر) به «مادر» و «پدر» موجب می‌شود که بدانید اولی به معنای مادر و دومی به معنای پدر است و آنها را راحت‌تر در حافظه خود نگهدارید.

۱۹- **از علایم اختصاری کمک بگیرید.** علایم اختصاری یعنی حروف اول کلمات را برداشتن و با آنها یک یا چند کلمه ساختن. مثلاً، به جای هواپیمایی ملی ایران کلمه «هما» و به جای کلمه طولانی «الکتروانسانفالوگرام» «EFG» را، به جای هفت رنگ (قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش) قز سانب؛ و به جای خمسه نام «مخزن الاسرار» لیلی و مجنون، خسرو و شیرین، هفت پیکر و اسکندر نامه)، کلمه «ملخها» را حفظ کردن.

۲۰- **سریع پیش بروید.** منظور این است که روی یک فصل زیاد معطل نشوید بلکه آن را سریع بخوانید و پس از آنکه کتاب را نصف کردید، رباره به عقب برگردید و فصول قبلی را دوباره بخوانید. زیرا در هر فصل مطالب یا مفاهیمی وجود دارد که درک کامل آنها در گرو درک مطالب یا مفاهیمی است که در فصول بعد وجود دارد.

۲۱- **مهمتر از همه، موضوع را دوست داشته باشید.** در اصل بهترین عامل در آموختن، دوست داشتن موضوع، دوست داشتن یادگیری، احساس غرور از فهمیدن، داشتن انگیزه برای کسب اطلاعات جدید و مخصوصاً داشتن اعتماد به نفس است. لازم است که موفقیت تحصیلی در نظر شما آن قدر با ارزش باشد که وقتی با انتظارهایتان مطابقت یافت احساس غرور کنید و در غیراین صورت ناراحت شوید. هیچ شگردی، هیچ کتابی و هیچ فنی نمی‌تواند شما را به مطالعه و تحصیل علاقه‌مند کند. تنها خود شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و خود را متعهد کنید. با این همه، اگر بخواهید تحصیل برای شما فعالیت واقعاً مهم و خوشایندی باشد، فنونی که از آنها صحبت شد، می‌توانند راهنما باشند. توصیه این است که حتی دروس یا مطالبی را که دوست ندارید و به نظرتان دشوار می‌آید بیشتر بخوانید و بدانید که افراد سرشناس، مثل پروفیسور هشرودی و دکتر حسابی، وقتی بچه بودند، احتمالاً دوست نداشتند ریاضی یا فیزیک بخوانند.

در پایان، مطالعه خوب و خوشایندی برای شما آرزو می‌کنیم. یقین داریم این کتاب، به شیوه‌ای که تنظیم شده است، کمک خواهد کرد تا از تحصیل و یادگیری لذت ببرید.