

به نام خدا

# روان شناسی اجتماعی

«ویرایش دوم»

تألیف

لوک بدار، ژوزه دزیل و لوک لامارش

ترجمه

دکتر حمزه گنجی

نشر ساوالان

پدار، لوک و ...

روان‌شناسی اجتماعی «ویرایش دوم» / تألیف لوک پدار، ژوزه دیزیل و لوک لامارش. ترجمه حمزه گنجی، تهران: نشر ساوالان، تابستان ۱۳۸۹.

شازده: ۳۷۲ ص: جدول، نمودار.

بها: ۷۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا  
عنوان به زبان اصلی:

ISBN : 978 - 964 - 7609 - 12 - 8

Introduction à La Psychologie Sociale (2006)

موضوع: روانشناسی اجتماعی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ر ۳۵ ب ۱۰۳۳ HM

رده‌بندی دیویی: ۳۰۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۹۷۴۶۰



نشر ساوالان

پست الکترونیکی

info@savalane.com

سایت اینترنتی

www.savalane.com

روان‌شناسی اجتماعی «ویرایش دوم»

☐ مؤلفان: لوک پدار، ژوزه دیزیل و لوک لامارش

☐ مترجم: دکتر حمزه گنجی

☐ ویراستار: مالک میرهاشمی

☐ ناشر: نشر ساوالان

☐ حروفچین: شادی اکبری  
صفحه‌بند: منصوره خانلری

☐ نوبت چاپ: هشتم، ۱۳۹۰

☐ چاپ و صحافی: طیف‌نگار

☐ شمارگان: ۲۰۰۰

☐ تعداد صفحات: ۳۸۸

☐ قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ISBN : 978 - 964 - 7609 - 12 - 8

☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۱۲-۸

محل فروش: خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴

تلفن: ۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۲۱۲۷۵

## فهرست مطالب

راهنمایی، برای یادگیری بهتر ..... یازده

### فصل اول: مقدمه ..... ۱

- ۲ ..... روان‌شناسی اجتماعی چیست؟
- ۳ ..... تفاوت روان‌شناسی اجتماعی با رشته‌های علمی مشابه.
- ۴ ..... تاریخچه روان‌شناسی اجتماعی.
- ۶ ..... پیشینیان: برخی فلاسفه، روان‌شناسان اجتماعی بودند.
- ۷ ..... کورمال کورمال رفتنها: از گمانه‌زنی تا بررسی آزمایشی.
- ۸ ..... عصر طلایی: روان‌شناسی اجتماعی به یاری اجتماع می‌آید.
- ۹ ..... بدبینی: تردیدهای برخی پژوهشگران درباره روان‌شناسی اجتماعی.
- ۱۰ ..... امروزه در کجا هستیم؟
- ۱۲ ..... تحقیق در روان‌شناسی اجتماعی.
- ۱۲ ..... شناخت با مشاهده منظم.
- ۱۳ ..... شناخت با ایجاد ارتباط بین متغیرها.
- ۱۵ ..... شناخت با دستکاری متغیرها.
- ۱۵ ..... اصول اخلاقی: شناخت، اما به چه قیمتی.
- ۱۶ ..... تحقیق آزمایشگاهی یا تحقیق میدانی: کدام بهتر است؟
- ۱۸ ..... دیدگاه‌های نظری.
- ۱۸ ..... نظریه نقشها: دقیقاً ما کیستیم؟
- ۱۹ ..... یادگیری: رفتار اجتماعی را چگونه یاد می‌گیریم؟
- ۲۰ ..... هماهنگی شناختی: آیا شناخت ثابت است؟
- ۲۰ ..... اسناد: او طبق عادت آدم مهربانی است.
- ۲۱ ..... پردازش اطلاعات: هنر آرایش کردن.
- ۲۱ ..... تبادل اجتماعی: آنچه من به شما تقدیم می‌کنم این است، شما چی؟
- ۲۲ ..... روان‌شناسی تکامل: شیوه‌های تازه برای مطرح کردن موضوعات.
- ۲۲ ..... نتیجه‌گیری.
- ۲۳ ..... خلاصه فصل.
- ۲۴ ..... خودآزمایی.

### فصل دوم: خود ..... ۲۷

- ۲۷ ..... خود به چه معناست؟
- ۲۸ ..... ریشه‌های خود: ساخت و تغییر شکل آن.

- ۲۸ ..... تمایز خود : خودم را از دیگران تمیز می‌دهم
- ۲۹ ..... منابع شناخت از خود
- ۳۲ ..... باورها درباره خود : خودپنداره
- ۳۲ ..... طرحواره‌های خود : کلید برای پردازش اطلاعات
- ۳۴ ..... نیاز به خودپنداره ثابت : من. همان کسی خواهم بود که هستم و همان کسی هستم که بودم
- ۳۶ ..... خود را دوست داشتن : عزت نفس
- ۳۶ ..... نیاز به عزت نفس خوب : در هر صورت خود را دوست داشتن
- ۳۸ ..... سوگیرها : تغییر دادن اطلاعات برای نجات دادن عزت نفس
- ۴۰ ..... با دیگران مقایسه می‌کنم. راحت می‌شوم
- ۴۱ ..... حفظ عزت نفس به هر قیمتی : راهبرد پرهزینه
- ۴۲ ..... عشق به خود واقع‌گرا : احساس خودکارآمدی
- ۴۵ ..... خود و رفتار : معرفی خود
- ۴۶ ..... نقص عمدی
- ۴۷ ..... کنترل برداشت : معرفی واقعی یا معرفی راهبردی؟
- ۴۸ ..... بازبینی خود
- ۴۹ ..... خود - آگاهی : موضوع افکار خاص خود بودن یا نبودن
- ۴۹ ..... موقعیتهایی که خود - آگاهی را برمی‌انگیزند
- ..... خود - آگاهی خصوصی و خود - آگاهی عمومی : فکر کردن به خود یا فکر کردن به تصویر ذهنی خود؟
- ۵۰ ..... خود - آگاهی : آثار مثبت و آثار منفی
- ۵۱ ..... فرهنگ و خود
- ۵۳ ..... نتیجه‌گیری
- ۵۳ ..... خلاصه فصل
- ۵۴ ..... خودآزمایی
- ۵۵ ..... فصل سوم : ادراک اجتماعی
- ۵۷ ..... اسناد علنی به رفتار
- ۵۹ ..... اسناد. فقط براساس یک رفتار : گاهی واقعاً مشت نمونه خروار است
- ۶۱ ..... اسناد براساس رفتارهای متعدد : بهتر است رفتارهای زیادی را در اختیار داشته باشیم
- ۶۴ ..... سوگیریهای اسناد : چگونه درباره خود و دیگران اشتباه می‌کنیم؟
- ۶۷ ..... پیامدهای اسناد علنی
- ۶۹ ..... یکپارچه کردن اطلاعات
- ۶۹ ..... تعامل بین صفات : محتاط بودن همیشه به یک معنا نیست
- ۷۱ ..... جمع‌بندی صفات : صرف نظر از این که بافت چه باشد. محتاط بودن به یک معناست
- ۷۴ ..... صحت برداشت
- ۷۵ ..... شناخت اجتماعی
- ۷۵ ..... سوگیریهای رایج : اشتباه کردن خیلی آسان است

۷۸	راههای کاهش عدم اطمینان : مادست خالی نیستیم، اما باید دقت کنیم!
۸۳	نتیجه‌گیری
۸۴	خلاصه فصل
۸۵	خودآزمایی

## ۸۹ فصل چهارم : تغییر نگرش

۸۹	تعریف نگرش
۹۰	نگرش، باورها و هدفها : ابعاد سه‌گانه انسان
۹۱	چگونگی اندازه‌گیری نگرشها
۹۱	نظریه‌های تغییر نگرش
۹۲	تغییر نگرش با شرطی شدن کلاسیک
۹۳	تغییر نگرش با شرطی شدن کنشگر : چقدر به نگرش من پول می‌دهید؟
۱۰۴	نظریه فضاوت اجتماعی : همه چیز نسبی است
۱۰۶	نظریه‌های هماهنگی شناختی : فقط برای صلح
۱۱۳	نظریه ادراک خویشتن
۱۱۴	ناهماهنگی یا ادراک خویشتن کدام یک مهمتر است؟
۱۱۴	الگوی باورکردنی تکوین شناختی
۱۱۶	آیا می‌توان رفتار را از روی نگرشها پیش‌بینی کرد؟
۱۱۷	نظریه عمل معقول : عاقلانه عمل می‌کنم در صورتی که قصد عاقلانه عمل کردن داشته باشم. قصد
۱۱۹	نتیجه‌گیری
۱۱۹	خلاصه فصل
۱۲۰	خودآزمایی

## ۱۲۳ فصل پنجم: تصورات قالبی، پیشداوریها و تبعیض

۱۲۴	تعاریف و توضیحات
۱۲۴	تصورات قالبی : «ترکها سخت‌کوش‌اند، اصفهانیه‌ها مقتصدند، جنوبیه‌ها با محبت‌اند، مشهدیه‌ها...»
۱۲۵	پیشداوریها : «من از انگلیسیها و آلمانیها بیزارم»
۱۲۶	تبعیض : «اگر یک بیگانه در این مجتمع سکونت کند، من نقل مکان می‌کنم!»
۱۲۷	نزادپرستی : «آیا نبل‌تر از سیاه‌پوستان هم کسی پیدامی‌شود؟»
۱۳۰	جنسیت‌گرایی : «من آدم مهمی نیستم، اما دست‌کم زن هم نیستم!»
۱۳۵	علتهای پیشداوریها
۱۳۶	تاریخ : ریشه و تحول روابط بین گروهها
۱۳۶	بافت اجتماعی - فرهنگی : تغییراتی که پیشداوریها را به وجود می‌آورد
۱۳۷	فشار اجتماعی : تبیین هر چه بیشتر از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی
۱۳۹	شخصیت : برخی اشخاص، برای مقاومت در برابر یدای پیشداوریها، کمتر آمادگی دارند
۱۴۲	تبیین شناختی : همه اینها از ادراک غلط ناشی می‌شود
۱۴۷	محرك : در صورتی که موضوع پیشداوری ارزش شهرت را داشته باشد

۱۴۸	کاهش پیشداوریها
۱۴۹	تماس بین گروهها: آیا برای کاهش پیشداوریها کافی است؟
۱۵۰	دیدگاه اجتماعی - شناختی: گذاشتن ادراک خوب به جای ادراک بد
۱۵۱	نتیجه‌گیری
۱۵۲	خلاصه فصل
۱۵۲	خودآزمایی

## ۱۵۵ فصل ششم: نفوذ اجتماعی

۱۵۵	نفوذ اجتماعی چیست؟
۱۵۶	بهنجار سازی: برای همه دو چشم
۱۵۷	هم‌رنگی: «اگر همه یک کار را انجام دادند...»
۱۵۸	سولومون آش: انسان عاقل، همراه با گله گوسفندان بیع نمی‌کند
۱۶۰	عوامل تعیین‌کننده هم‌رنگی
۱۶۵	موافقت: «بلی، می‌خواهم»
۱۶۵	موافقت بدون فکر کردن: «خوب، انجام دهید، من به چیز دیگری فکر می‌کنم...»
۱۶۶	اثر بمباران کلامی: هر که تندتر حرف می‌زند، بهتر حرف می‌زند
۱۶۶	هنجار متقابل
۱۶۷	درخواستهای متوالی: شما را به خواب می‌برند
۱۷۰	اطاعت
۱۷۰	آزمایش اصلی
۱۷۱	تغییر در مطالعات مربوط به اطاعت
۱۷۳	چگونه انسان به این درجه از اطاعت می‌رسد؟
۱۷۴	اطاعت در بافت امروزی
۱۷۵	نوآوری: وقتی اقلیت اخلال می‌کند
۱۷۵	الگوی آبی - سبز
۱۷۶	شرایطی که نوآوری را مساعد می‌کنند
۱۷۷	چه چیزی نوآوری را موجب می‌شود؟
۱۷۷	نوآوری در بافت امروزی
۱۷۷	چرا نفوذ پذیر هستیم؟
۱۷۸	طبقات یکلمن: آنچه انجام می‌دهم، آنکه دوست دارم، آنچه فکر می‌کنم
۱۷۹	«مرا دوست داشته باشید»: وابستگی هنجاری به گروه
۱۸۰	«مرا راهنمایی کنید»: وابستگی اطلاعاتی
۱۸۱	مقاومت در برابر نفوذ
۱۸۱	استقلال و ضد هم‌رنگی: «فکر می‌کنم بلی، می‌گویم بلی؛ می‌گوی بلی، می‌گویم خیر»
۱۸۲	چرا مقاومت در مقابل نفوذ اجتماعی؟
۱۸۳	آیا باید در مقابل نفوذ اجتماعی مقاومت کرد؟
۱۸۴	نتیجه‌گیری

۱۸۴	..... خلاصه فصل
۱۸۵	..... خودآزمایی

## ۱۸۹ ..... فصل هفتم: روابط متقابل اشخاص

۱۹۰	..... پیوند جویی: چرا با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؟
۱۹۰	..... عوامل تعیین‌کننده جاذبه
۱۹۱	..... نفوذ موقعیت: مجاورت و آشنایی
۱۹۳	..... نفوذ ویژگیهای شخصی: چه چیزی ما را به سوی دیگران جذب می‌کند؟
۱۹۷	..... انتخاب همسر: مشابه یا مکمل؟
۲۰۰	..... از جاذبه اولیه تا روابط صمیمانه
۲۰۱	..... گسترش روابط صمیمی: نظریه‌های مراحل
۲۰۲	..... رفتارگرایی و تبادل اجتماعی: عشق حسابگر
۲۰۵	..... دوستی و عشق: تفاوت کمی یا کیفی؟
۲۰۷	..... دو عامل تشکیل‌دهنده عشق: عاطفه و هوس
۲۱۰	..... تیپ‌شناسی لی: رنگهای عشق
۲۱۰	..... نظریه مثلث اشترنبرگ: صمیمیت، هوس و تعهد
۲۱۱	..... تنهایی: تنها بودن و به دیگران نیاز داشتن
۲۱۳	..... نتیجه‌گیری
۲۱۳	..... خلاصه فصل
۲۱۴	..... خودآزمایی

## ۲۱۷ ..... فصل هشتم: پرخاش

۲۱۸	..... پرخاش چیست؟
۲۱۹	..... پرخاش، پرخاشگری نیست
۲۲۰	..... کلماتی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم آزار می‌رسانند
۲۲۰	..... هدف پرخاش: پرخاش دشمنانه و پرخاش ابزار
۲۲۱	..... پرخاش با هدف مثبت
۲۲۱	..... علت پرخاش چیست؟
۲۲۲	..... تبیینهای فیزیولوژیک
۲۲۵	..... آیا انسان به‌طور غریزی پرخاش می‌کند؟
۲۲۸	..... نظریه ناکامی - پرخاش: زمانی پرخاش می‌کنیم که از رسیدن به هدف منع می‌شویم
۲۳۳	..... یادگیری اجتماعی پرخاش: پاداش، تنبیه و تقلید
۲۳۷	..... پرخاش و خشونت در صحنه!
۲۳۹	..... چرا خشونت تلویزیونی پرخاش را مساعد می‌کند؟
۲۴۰	..... پرخاش و هرزه‌نگاری
۲۴۴	..... کاهش پرخاش: نور در انتهای تونل
۲۴۴	..... بالایش (تخلیه هیجانی)

۲۴۵	یادگیری
۲۴۵	نتیجه‌گیری
۲۴۵	خلاصه فصل
۲۴۶	خودآزمایی

## ۲۴۹ فصل نهم: رفتار موافق اجتماعی

۲۵۰	رفتارهای موافق اجتماعی یا رفتارهای نوع دوستانه؟
۲۵۱	چرا مردم به دیگران کمک می‌کنند؟ سه دیدگاه کلاسیک
۲۵۱	دیدگاه یادگیری: کسب رفتارهای موافق اجتماعی
۲۵۲	دیدگاه تصمیم‌گیری: کمک‌رسانی در پنج مرحله
۲۵۵	دیدگاه همجاریهای اجتماعی: علت کمک‌رسانی ما انتظارهای جامعه است
۲۵۸	کمک‌کنندگان چه کسانی هستند؟
۲۵۸	حالت‌های عاطفی و رفتارهای موافق اجتماعی
۲۶۱	شخصیت موافق اجتماعی: حاتم طایی واقعی
۲۶۲	به چه کسی کمک می‌کنیم؟ ویژگی‌های کمک‌شونده
۲۶۲	به کسانی کمک می‌کنیم که ما را جذب می‌کنند
۲۶۲	به کسانی کمک می‌کنیم که شبیه ما هستند
۲۶۳	و به کسانی کمک می‌کنیم که مسئول وضعیت خود نیستند
۲۶۴	موقعیت و رفتار کمک‌رسانی
۲۶۵	حضور دیگران
۲۶۷	محدودیت زمان
۲۶۷	شرایط فیزیکی
۲۶۹	پیامدهای کمک گرفتن: کمک کردن و کمک گرفتن همیشه آسان نیست!
۲۶۹	تهدید برای عزت نفس
۲۷۰	هنجار تقابل: با هر دستی که می‌دهی با همان دست پس می‌گیری
۲۷۰	نظریه واکنش خصمانه: اجتناب از افتادن به دام
۲۷۱	نتیجه‌گیری
۲۷۱	خلاصه فصل
۲۷۲	خودآزمایی

## ۲۷۵ فصل دهم: رفتار در گروه‌ها

۲۷۶	تعریف گروه
۲۷۶	کنش متقابل بین اعضا
۲۷۶	ثبات و دوام
۲۷۷	هدفهای مشترک
۲۷۷	وابستگی متقابل
۲۷۷	هماندسازی آگاهانه اعضا با گروه



۲۷۷	عملکرد گروهها : چرا باید گروه تشکیل داد
۲۷۸	ساخت گروهها : نقشها و موقعیتها
۲۷۹	انسجام : چه چیزی ما را متحد می‌کند؟
۲۸۰	حضور دیگران : اثر در بازده فردی
۲۸۱	آسان‌سازی اجتماعی : اثر حضور دیگران در بازده
۲۸۳	تنبلی اجتماعی : کل، کمتر از مجموع اجزاست!
۲۸۵	گروه به‌عنوان عامل تصمیم‌گیری
۲۸۵	قطبی شدن گروه : موضع‌گیریهای افراط - تفریطی
۲۸۷	تفکر گروهی : خطر بزرگ انسجام
۲۹۱	رهبری
۲۹۱	رهبر کیست؟
۲۹۱	دیدگاه تعاملی الگوی فیدلر
۲۹۳	نتیجه‌گیری
۲۹۳	خلاصه فصل
۲۹۵	خودآزمایی
<b>۲۹۷</b>	<b>فصل یازدهم : روان‌شناسی محیط</b>
۲۹۸	ریشه روان‌شناسی محیط
۲۹۹	مرزهایی بین خود و دیگران
۲۹۹	مذاکره بین خود و دیگران
۳۰۵	حریم شخصی
۳۰۸	ازدحام و تراکم جمعیت
۳۱۱	تجسم محیط خود
۳۱۱	مفهوم نقشه‌شناختی
۳۱۱	عملکردهای نقشه‌های شناختی
۳۱۲	عواملی که در تجسم محیط خود دخالت می‌کنند
۳۱۵	استرس‌زاهای محیطی
۳۱۵	سر و صدا
۳۱۸	گرما
۳۱۸	آلودگی هوا و دو راهیهای اجتماعی
۳۲۱	نتیجه‌گیری
۳۲۱	خلاصه فصل
۳۲۲	خودآزمایی
<b>۳۲۵</b>	<b>فصل دوازدهم : روان‌شناسی جمعی</b>
۳۲۵	روان‌شناسی جمعی چیست؟
۳۲۶	شکلهای رفتار جمعی

۳۲۶	..... روان‌شناسی توده‌ها
۳۲۷	..... گوستاو لوین : پدر مورد بحث روان‌شناسی توده‌ها
۳۲۸	..... سرایت : وقتی آتش گسترش می‌یابد
۳۳۱	..... فردیت‌زدایی : پنهان در زیر چادر گرم توده
۳۳۲	..... نظریهٔ هنجار پیش‌بینی نشده
۳۳۴	..... روان‌شناسی شایعه
۳۳۴	..... آلبورت و یُستمن : «بازی تلفن»
۳۳۵	..... شایعات : ارتباط ناسالم یا روش شناخت اجتماعی؟
۳۳۷	..... مطالعهٔ آزمایشی شایعه
۳۳۹	..... روان‌شناسی حرکت‌های اجتماعی
۳۴۰	..... چرخهٔ زندگی حرکت اجتماعی : تولد
۳۴۲	..... چرخهٔ زندگی حرکت اجتماعی : تحکیم
۳۴۳	..... چرخهٔ زندگی حرکت اجتماعی : پایان
۳۴۴	..... نتیجه‌گیری
۳۴۵	..... خلاصهٔ فصل
۳۴۶	..... خودآزمایی
۳۴۹	..... منابع
۳۶۹	..... کلید خودآزماییها
۳۷۱	..... سایر آثار مترجم
۳۷۵	..... از انتشارات ساوالان

## راهنمایی، برای یادگیری بهتر

کتابی را که هم اکنون در پیش رو دارید، طوری تنظیم شده است که نه تنها مفاهیم را به صورت منسجم ارائه می‌دهد، بلکه یادگیری را نیز تسهیل می‌کند. به سخن دیگر، کتاب حاضر تنها به تشریح مطالب درسی قناعت نمی‌کند، بلکه به صورت یک ابزار یادگیری در اختیار شما قرار می‌گیرد.

البته ممکن است بپرسید که آیا این حرف نیاز به گفتن دارد؟ مگر کسی می‌تواند بدون کتاب و ابزار هم یاد بگیرد؟ مگر دانشجویان، پس از سالها تحصیل، روش یادگیری را نمی‌دانند؟ پاسخ این است که هیچ کتاب و ابزاری، هر اندازه هم که کامل باشد، به تنهایی نمی‌تواند یادگیری کسی را که از آن بهره می‌گیرد، تضمین کند. آموزش، وظیفه معلم یا استاد، و یادگیری در اختیار دانش آموز یا دانشجوی است. آیا تا به حال به شما آموزش داده‌اند که چگونه یاد بگیرید؟

خیلی وقت نیست که در مدارس و دانشگاهها به فرایند یادگیری توجه می‌شود. سالهای سال از دانش آموزان و دانشجویان خواسته‌ایم که میزان یادگیری خود را، با تهیه گزارش یا پاسخگویی به سؤالات امتحانی، نشان دهند، اما شیوه یادگیری را به آنها آموزش نداده‌ایم. در این مقدمه چند فن ساده در اختیار شما قرار می‌گیرد که اگر به کار ببرید، هم توانایی یادگیری خود را افزایش خواهید داد و هم از مطالعه و یادگیری لذت خواهید برد.

### چرا باید یاد گرفت؟

در پاسخ به این سؤال که چرا باید مطالب این کتاب را یاد گرفت، ممکن است تعداد زیادی از دانشجویان بگویند: «برای موفقیت در امتحان»، چون از کودکی به ما گفته‌اند که باید درسهایمان را خوب بخوانیم تا در امتحان موفق شویم. این گفته کاملاً درست است، اما فواید یادگیری تنها به موفقیت در امتحان محدود نمی‌شود. یادگیری افقهای تازه‌ای را به روی ما باز می‌کند. دروس دوره‌های ابتدایی، راهنمایی، دبیرستانی و دانشگاهی، مطالبی را یاد داده‌اند و افق‌هایی را گشوده‌اند که اگر به حال خود رها می‌شدیم یا حتی به اجبار آموزش نمی‌دیدیم، هرگز به آنها نمی‌رسیدیم. یادگیری، به هر صورتی که حاصل شود، برای رشد انسان جنبه بنیادی دارد. اگر تا به حال فقط از شما خواسته باشند که محفوظات خود را تکرار کنید، جاهای خالی جملات را تکمیل

یا پاسخ صحیح را از میان چند پاسخ پیشنهادی انتخاب کنید، احتمالاً یادگیری (و حتی مدرسه) در نظر شما معنای خود را از دست داده است.

اما آنچه برای ما اهمیت دارد معناست. نمی‌توانیم از معنا به دور باشیم. برای آن که مطلبی واقعاً آموخته شود و با آموخته‌های پیشین پیوند یابد، حتماً باید معنا داشته باشد. فعالیتهای شما دانشجویان نیز، برای آن که مؤثر واقع شوند، حتماً باید معنادار باشند. کسی که به فعالیتهای خود معنا می‌دهد، کسی است که انگیزه دارد. موفقیت، یکی از منابع اصلی انگیزش است. روان‌شناسان تربیتی در این باره چنین گفته‌اند:

۱- موفقیت، ارزش فعالیتهای ذهنی همراه با یادگیری مورد نظر را افزایش می‌دهد.

۲- موفقیت، سطح آرزو را افزایش می‌دهد، اما شکست، آن را کاهش می‌دهد.

۳- سطح آرزو، سطح بازده متناسب با خود را به همراه می‌آورد.

۴- احتمال افزایش سطح آرزو، شانس موفقیت را افزایش می‌دهد.

در دو جمله، انگیزش به موفقیت کمک می‌کند و موفقیت انگیزش به وجود می‌آورد. موفقیت سطح آرزو را نیز افزایش می‌دهد و سطح آرزو با سطح هدفیایی که برای خود متناسب می‌دانیم، مطابقت دارد. اما سؤال این است که چگونه باید موفق شد؟ فقط با کار کردن، راه دیگری وجود ندارد. با این همه، برخی شیوه‌های کار کردن از برخی شیوه‌های دیگر مؤثرتر است. در اینجا به تعدادی از آنها (براساس نظم زمانی نه براساس اهمیت) اشاره می‌کنیم.

### ۱- حذف عوامل مزاحم

تا چه اندازه وقت خود را برای کارهای دیگری غیر از مطالعه صرف می‌کنید؟ چقدر به مسائل مختلفی که ضرورت چندانی ندارند، فکر می‌کنید؟ چقدر علیه دانشگاه، استادان، کتابها، برنامه‌ریزیها، افزایش شهریه، رفت و آمد و دهها موضوع دیگر اعتراض می‌کنید؟ این افکار، با موضوع مورد مطالعه هیچ ارتباطی ندارند، اما بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را به خود مشغول می‌دارند و تواناییهای شناختی شما را به هدر می‌دهند. به همین دلیل و دلایل متعدد دیگر، برخی دانشجویان به مدت طولانی کار می‌کنند، اما کمتر موفق می‌شوند.

مانع خیال‌پردازیهای خود نشوید، زیرا خیال‌پردازی یکی از مشغولیت‌های خوشایند ذهن است. اما یادتان باشد که به هنگام مطالعه خیال‌پردازی نکنید. از قضاوت‌های منفی درباره خود یا دیگران، که معمولاً به هنگام برخورد با مشکل پیدا می‌شوند، رها شوید. علیه هر کس یا هر چیزی که شما را آزار می‌دهد در ذهن خود پرخاش کنید، اما قبلاً مطالعه را کنار بگذارید؛ زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال و علاقه‌مند هستید.

### ۲- داشتن محل مناسب

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. اگر ذهن، حالت بی‌زاری، بغض یا خشم داشته باشد، به محض قرار گرفتن در محل مطالعه، گریز 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 ترتیب دهید که حالات ذهنی منفی را تداعی نکند. حالت ذهن در محل نامناسب و با افکار مزاحم، به حالت خواب شباهت دارد نه به حالت تمرکز فعال. به همین دلیل، رختخواب بدترین محل برای مطالعه است. در رختخواب، حالت ذهن احتمالاً به حالت خواب نزدیکتر است نه به تمرکز فعال. هیچ کس نمی‌تواند همراه با خواب آلودگی یاد بگیرد تا چه رسد به این که بتواند این کار را در خواب کامل یا در حالت هیپنوتسم نیز انجام دهد.

### ۳- مطالعه با فواصل زمانی

مسلماً می‌دانید که اگر هر روز چند صفحه مطالعه کنید کار آبی شما خیلی بیشتر از زمانی خواهد بود که در شب امتحان همه مطالب را بکجا بخوانید. شما این موضوع را می‌دانید، اما جای تأسف دارد که امروز و فردا می‌کنید و روز امتحان فرا می‌رسد. چرا؟ برای آن که کارهای خوشایند 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، آموخته‌های خود را زود فراموش نکنید، به مطالعه منظم و روزانه روی بیاورید. در مورد کارهای خوشایند دیگر، توصیه ما این است که تا می‌توانید از آنها به بهترین وجه استفاده کنید، زیرا زندگی برای لذت بردن و شاد زیستن است. اما فرصت بسیار کوچکی نیز برای مطالعه روزانه اختصاص دهید، مطالعه در محیط مناسبی که فراهم آورده‌اید و می‌توانید تمرکز داشته باشید. اگر بدین شیوه پیش بروید احساس ما این است که مطالعه نیز برای شما خوشایند و لذت بخش خواهد بود.

### ۴- خط خطی کردن کتاب

هر پاراگراف را در یکی دو سطر و با جملات خود خلاصه کنید و آن را در حاشیه صفحه بنویسید. ممکن است بپرسید که چرا استادان اصرار دارند که دانشجویان پاراگرافها را با جملات خود خلاصه کنند، در صورتی که خود کتاب خیلی خوب نوشته شده است؟ هدف استادان این نیست که شما نویسنده شوید، بلکه هدف آنها این است که ساخت شناختی خود را (آنچه را که از پیش در ذهن دارید) به کار ببرید تا هم بتوانید یادگیری تازه را تحلیل کنید و هم اطلاعات قبلی و تازه را به هم پیوند دهید. پس از خواندن یک پاراگراف، اگر نتوانستید آن را خلاصه کنید، مطمئن باشید که معنای مطالب را به صورت یکپارچه نفهمیده‌اید و آنها را با اطلاعات قبلی خود پیوند نداده‌اید. پاراگراف را دوباره بخوانید، آنچه را که نمی‌فهمید علامت بگذارید و در جلسه بعد از استاد درس بپرسید. اگر او نیز نفهمید، در اولین فرصت با مؤلف تماس بگیرید و یک نسخه کتاب به عنوان جایزه دریافت کنید، زیرا حتماً اشتباه بزرگی مرتکب شده و، به قول معروف، دسته گل به آب داده است.

گفتیم که برای یادگیری بهتر باید بتوانید اطلاعات جدید را با اطلاعات قدیم پیوند دهید. برای این کار باید بتوانید آنچه را که می‌خوانید، تحلیل کنید. ممکن است تصور کنید که برای تحلیل مطالب جدید، خط کشیدن زیر کلمات کلیدی متن مفید خواهد بود؛ اما یادتان باشد که اگر زیر همه کلمات مهم خط بکشید، پیش نخواهید رفت؛ زیرا در آن صورت کلمات کلیدی را تکرار نخواهید کرد؛ بلکه زیر جملات مهم خط خواهید کشید.

باری، توجه داشته باشید که، به احتمال زیاد، جملات کم اهمیت را قبلاً مؤلف یا ویراستار حذف کرده است. آنچه شما حذف خواهید کرد احتمالاً دستور زبان، شیوه جمله‌بندی و لغات خواهد بود. اما می‌دانیم که دستور زبان، شیوه جمله‌بندی و لغات ابزارهایی هستند که برای انتقال افکار به شیوه قابل فهم به کار می‌روند. به محض آن که افکار دریافت شد بسیاری از عناصر لازم برای انتقال آنها زاید می‌شود. برای روش‌تر شدن مطلب، دو جمله آخر را دوباره در نظر می‌گیریم و زیر کلمات کلیدی خط می‌کشیم.

دستور زبان، شیوه جمله‌بندی و لغات، ابزارهایی هستند که برای انتقال افکار به شیوه قابل فهم به کار می‌روند. به محض آن که افکار دریافت شد، بسیاری از عناصر لازم برای انتقال آنها زاید می‌شود. حال، کلماتی را که زیر آنها خط کشیده شده است به صورت کلمات کلیدی در نظر می‌گیریم و آنها را پشت سر هم می‌نویسیم: دستور زبان، شیوه جمله‌بندی، لغات، ابزارهایی، افکار، قابل فهم، افکار دریافت شد، عناصر، زاید.

می‌بینید که آنها هیچ بیامی انتقال نمی‌دهند. جملات کامل موجب می‌شوند که روابط بین مفاهیم را درک کنیم، اما مفاهیم برای آن که وجود داشته باشند، به جملات نیاز ندارند؛ مثلاً، برای یادگیری مفاهیم پیشداوری، تبعیض، تفکر گروهی، هم‌رنگی، ناهماهنگی شناختی، نفوذ اجتماعی، رفتارهای ضدا اجتماعی، رفتارهای موافق اجتماعی و... باید از جملات استفاده کرد، اما به محض آن که این مفاهیم در ذهن جای گرفت دیگر به آن جملات قبلی نیاز نخواهیم داشت. بنابراین، بهتر است تنها زیر مفاهیم واقعاً کلیدی خط کشید. نباید زیر جملات مهم خط کشید، بلکه باید آنها را خلاصه کرد و در حاشیه صفحه نوشت. باز هم تکرار می‌کنیم که هر پاراگراف را خلاصه کنید و با جملات خود در حاشیه صفحه بنویسید.

### ۵- ایفای نقش معلمی

آنچه را که خواننده‌اید سعی کنید به فرد دیگری یاد بدهید. همه استادان به شما خواهند گفت که بهترین شیوه برای یادگیری، یاد دادن است. کسی که شاگرد شما خواهد بود احتمالاً سؤالاتی مطرح خواهند کرد که قبلاً به آنها فکر نکرده‌اید و این کار بسیاری از نکات مبهم را روشن خواهد کرد. یاد دادن تمرینی است که به کمک آن می‌توانید به وسعت ناآگاهی خود پی ببرید.

حتی می‌توانید راجع به امتحانی که از شاگرد خود خواهید گرفت، فکر کنید. سؤالاتی بنویسید و آنها را در اختیار او بگذارید. به سؤالاتی هم که احتمالاً استاد از شما خواهد پرسید ببنشینید و به آنها پاسخ دهید.

### ۶- استفاده از روش «بس ختم»

روش بس ختم، یک روش قدیمی و امتحان شده است که مفاهیم زیر را شامل می‌شود: بررسی کلی، سؤال، خواندن، تمرین و مرور، که در زیر هر یک از آنها را به اختصار شرح می‌دهیم.

**الف - بررسی کلی.** ابتدا، به طور سریع، عناوین اصلی، عناوین فرعی، سؤالات، توضیح شکلها و جدولها، خلاصه فصل، خود آزمایی و هر چیزی را که جلب توجه می‌کند، بخوانید. بررسی کلی، چارچوب فصل را ترسیم می‌کند و برای شما یک برداشت کلی فراهم می‌آورد.

ب - سؤال. سعی کنید از عناوین، پاراگرافها، جدولها و شکلها، سؤالاتی برای خود استخراج کنید و بدین وسیله کنجکاوی خود را برانگیزید. بهتر است پاسخ سؤالات را بنویسید و آنها را پیش خود نگهدارید تا پس از پایان یادگیری کامل مطالب، دوباره آنها را بررسی کنید.

ج - خواندن. پس از آن که کل فصل را از نظر گذراندید و برای خود سؤالاتی مطرح کردید، به اول فصل برگردید و مطالعه دقیق آن را آغاز کنید. در این مرحله است که باید برخی توصیه‌های ارائه شده در صفحات قبل را به کار ببرید (حذف عوامل مزاحم، داشتن محل مناسب و تمرکز). هر پاراگراف را بخوانید و آنچه را که فهمیده‌اید با یکی دو جمله در حاشیه صفحه بنویسید.

د - تمرین یا تکرار. در این مرحله، سعی کنید از روی عنوان اصلی هر قسمت، مطالب مهم مربوط به آن را به یاد بیاورید. جدولها و نمودارها را دوباره بکشید. صبر نکنید تا فصل تمام شود، بلکه هر قسمت را، پس از پایان آن تکرار کنید. در این مرحله نیز می‌توانید برخی راهنماییهای ارائه شده در صفحات قبل را به کار ببرید؛ مثلاً، نقش معلمی بیش بگیرید، با دوستان نزدیک دور هم جمع شوید و به یکدیگر آموزش دهید.

ه. مرور. منظور از مرور این است که مطالب هر فصل را هر چند روز یک بار دوباره بخوانید. همان طور که در بند ۳ گفته شد، نباید مطالعه کتاب را به روز قبل از امتحان موقوف کنید، هر هفته باید آموخته‌های خود را از نظر بگذرانید. به یاد داشته باشید که از قدیم گفته‌اند: «اگر خواندن، یک سهم داشته باشد، تکرار کردن، هزار سهم دارد». در این مرحله می‌توانید پاسخهای خود به سؤالات قبلی را بازبینی کنید. البته نباید از یاد ببرید که تکرار همیشه باید با درک کامل مطالب همراه باشد.

## ۷- مهمتر از همه: دوست داشتن موضوع

در اصل، مهمترین عامل در آموختن، دوست داشتن موضوع، دوست داشتن یادگیری، احساس غرور از فهمیدن، داشتن انگیزه برای کسب اطلاعات جدید و مخصوصاً اعتماد به نفس است. لازم است که موفقیت تحصیلی در نظر شما آن قدر با ارزش باشد که وقتی با انتظاراتان مطابقت کرد، احساس غرور کنید و، در غیر این صورت، ناراحت شوید.

هیچ شگردی، هیچ کتابی و هیچ فنی نمی‌تواند شما را برای مطالعه و تحصیل علاقه‌مند کند. تنها خود شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و خود را متعهد کنید. با این همه، فنونی که از آنها صحبت شد، اگر بخواهید که تحصیل برای شما فعالیت واقعاً مهم و خوشایندی باشد، می‌تواند راهنما باشند.

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