

به نام خدا

روانشناسی عمومی

پیاوش هفتم

دکتر حمزه گنجوی

نشر ساوالان

سرشناسه	: گنجی، حمزه؛
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی عمومی، تألیف دکتر حمزه گنجی؛ ویرایش هفتم
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۶ صفحه، مصور، جدول، نمودار
شابک	: 978-600-7432-45-7
عنوان کتاب به زبان انگلیسی	: General Psychology; 7 th Edition
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: BF ۱۲۸ / ف ۲ گ ۹ ۱۳۹۴
رده‌بندی دیوبی	: ۱۵۰
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۰۳۷۰۴۷



نشر ساوالان

روان‌شناسی عمومی (ویرایش هفتم)

نویسنده: دکتر حمزه گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۴

ISBN: 978-600-7432-45-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۴۵-۷

تعداد صفحات: ۳۷۶ قطع: وزیری تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalan.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

شرح روی جلد

«در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست»

(حافظ)

فروید، روان انسان را به کوه یخی بزرگی تشبیه می‌کند که بخش اعظم آن در اعماق آب قرار دارد و تنها قله آن از آب بیرون است. به عبارتی، آگاهی ما از افکار خود بسیار اندک است و بخش عظیمی از ادراکها، تمایلات و آرزوهای عمیق در زیر آستانه آگاهی قرار دارد و دور از دسترس است.

قسمت قابل دسترس ذهن را ناحیه آگاهی و قسمتهای زیر آستانه آگاهی را، نواحی نیمه آگاهی و ناآگاه می‌نامند. نیمه آگاهی بخشی از تجربه‌های زندگی است که در حال حاضر به آنها دسترس داریم اما اگر تلاش کنیم، آنها نیز وارد ناحیه آگاهی می‌شوند، مثلاً می‌توانیم به یاد بیاوریم که جمعه گذشته در کجا بودیم و ناهار چه خوردیم.

اما عناصر تشکیل دهنده ناحیه ناآگاه در اختیار ما نیست و نمی‌توانیم آنها را به حوزه آگاهی بیاوریم. این عناصر، در اثر مکانیسم دفاعی سرکوبی، در زیر آستانه آگاهی نگهداشته می‌شود و برخی از آنها برای ما اضطراب می‌آورد. مثلاً، چرا حاضر نمی‌شویم لباس مرده‌ها را بپوشیم یا در تابوت خالی بخوابیم.

روان‌کاوان، برای پی بردن به ناحیه ناآگاهی ذهن، از روشی فایده‌آمیز استفاده کرده‌اند که اصطلاحاً آزمونه‌های فرافکن نامیده می‌شود. «فرافکنی»، یعنی افکار و اندیشه‌های غیرقابل قبول خود را به دیگران نسبت دادن. این آزمونها، با ایجاد موقعیتهای مبهم، موجب می‌شوند که افراد، در تفسیر آنها، تمایلات، آرزوها و ادراکهای خود را بر زبان آورند و به همین ترتیب ما نسبت دهند. فال گرفتن از اشعار حافظ در همین راستا و نمونه‌ای از آنهاست. ضرب‌المثل «کافر همه را به کیش خود پندارد» نیز بیانگر فرافکنی است.

تصویر روی جلد نیز می‌تواند نمونه دیگری از موقعیتهای مبهم باشد که هر کسی مطابق محتوای ذهنی خود آن را تفسیر می‌کند. به قول هاتف اصفهانی:

«آنچه بینی دلت همان خواهد و آنچه خواهد دلت، همان بینی»

نکته

یادم می‌آید که وقتی یک کودک دبستانی بودم، عادت داشتم اول شب بخوابم. به ما رزم باغارش می‌کردم که صبح زود مرا بیدار کند تا به درس و مشقم برسیم. او به عهد خود وفا می‌کرد اما من تصور می‌کردم که هنوز پاسی از شب نگذشته است. از او اصرار، از من انکار تا این که به زبان آذری می‌گفت: «یوخی، یوخی گتیرز»، یعنی خواب، خواب می‌آورد من هم به احوال می‌پذیرفتم که خواب، خواب می‌آورد، پا می‌شدم و مشق‌هایم را می‌نوشتیم.

بزرگ شدم، شنیدم «پول، پول» می‌آورد، یعنی برای پولدار شدن باید پول داشت و برای سرمایه‌دار شدن باید سرمایه داشت. این یکی را نیز پذیرفتم، اما نتوانستم به کار ببرم، چون نه پول داشتم و نه سرمایه، در نتیجه نه پولدار شدم و نه سرمایه‌دار.

وقتی با روان‌شناسی آشنا شدم، فهمیدم که یادگیری، یادگیری می‌آورد. یعنی برای یادگیری بیشتر باید بیشتر یاد گرفت. آری، دانشجوی عزیز،

یادگیری، یادگیری می‌آورد



مختصر بیوگرافی مؤلف

نه شکوفه‌ای، نه برگی، نه نمر، نه سایه دارم
متحیرم که دهقان به چه کار کشت ما را
(صائب)

ای کاش این بنده حریف، سپا تقصیر و کمتر از قِطْمیر^۱ می‌توانستم بیوگرافی خودم را می‌نوشتم. البته برای خودم نه برای دیگران، زیرا نوشتن بیوگرافی یک معلم ساده چه سودی می‌تواند داشته باشد. افسوس که چنین نتوانم. در خلد سراغ ندارم اما حسرتش را همیشه به دل دارم. وقتی جوان بودم خیال می‌کردم که با گذشت زمان و با تمرین بیشتر از عهدهٔ چنین کاری بر خواهم آمد، اما اکنون که آفتاب زندگی بر لب بازم برآمده است، بیشتر با گفتهٔ شهریار همسو شده‌ام:

دل چون تنور خواهد سخنان پخته بکن
نه همه تنور سوز دل شهریار دارد
اما مولوی، آن عارف نامدار و آن سخن‌رِدار شهرهٔ آفاق، پند دیگری می‌دهد:
آب دریا را اگر نتوان کشید
به قدر تشنگی باید چشید

طبق شناسنامه، دوم فروردین ماه ۱۳۲۱ به دنیا آمدم. آنجا که پدرم نخوانده روان‌شناس بود، تاریخ تولد همهٔ بچه‌ها را یک سال کوچکتر می‌گرفت. وقتی من مدرسه می‌روند بزرگتر باشم و بهتر درس بخوانم یا پسرها وقتی به سربازی اعزام می‌شوند، بیشتر باشند و بهتر بتوانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند. وقتی از پدرم می‌پرسیدم که من کی به دنیا آمدم، می‌گفت: «در جنگ جهانی دوم، وقتی روسها وارد ایران شدند (۲۰ شهریور ۱۳۲۰) تو چهل روزه بودی. بنابراین، با حساب سرانگشتی، تاریخ تولد من اصولاً باید ۱۰ مرداد ۱۳۲۰ باشد. اما وقتی از مادرم می‌پرسیدم که من کی به دنیا آمدم، می‌گفت: «وقتی زردآلوها می‌رسید!» بندهٔ خدا، دیگر نه از روزش خبر داشت و نه از سالش.

مادرم یک تنه ۱۳ بچه به دنیا آورد، همه را در خانه و با آن قابله‌های سالهای ۱۳۲۰ در همسایگی دیوار به دیوار ما خانمی بود به نام زهرا که ما زهرا باجی صدایش می‌کردیم. از قضا

اسم مادر خود من هم زهرا بود و همسایه دیگری نیز داشتیم که اسم او هم زهرا بود و مثلث زهراها را تشکیل داده بودند. برای آنکه در شناسایی و معرفی زهراها اشتباهی صورت نگیرد به هر یک کد مخصوصی در نظر گرفته بودیم.

نیاز به گفتن ندارد که در آن دوره (مثلاً ۱۳۰۰)، آموزش و پرورش آنقدرها گسترش نیافته بود که در همه جا مدرسه دایر کند، مخصوصاً برای دختران، و حتی درس خواندن دختران گناه به حساب می‌آمد. بنابراین، این سه زهرا اصلاً سواد نداشتند. اما مادر من و زهرا باجی در مورس (morse) دادن و مورس گرفتن واقعاً استاد بودند. در زمانهای مختلف، مادرم به دیوار خانه زهرا باجی چند مشت می‌کوبید. از نوع مشت کوبیدنهای زهرا باجی آنآ می‌فهمید که فرصت دارد، می‌تواند از رخترب، روتن بیاید، دست و صورتش را بشوید، صبحانه‌اش را بخورد و بعد دستها را در کمر گره کند و سلانه سلانه راه خانه ما را پیش بگیرد؛ یا اینکه باید چادرش را به کمر ببندد و پا برهنه به دنبال قابله برو؟ اما سر من تنها به هنگام شروع درد زایمان مورس نمی‌داد بلکه به مناسبتهای مختلف، زمانی هم که ما در ری یا از تهران می‌رسیدیم و حتی کفشهایمان را درنیاورده بودیم، زهرا باجی در صدر مجلس حضور داشت. یادم نمی‌رود که یک روز باد وزید و درب حیاط را بست. زهرا باجی با درب بسته روبرو شد. چشم‌های او بد نبیند، از پیر و جوان، مهمان و میزبان، همه را به استنتاج کشید: احمقها، بی‌شعورها، سنجیبه‌ها، و... را آورده‌اید، چرا درب حیاط را بسته‌اید! هر چه قسم خوردیم که بابا باد درب را بست، قبول کرد که نکند. ذوق دیدار عزیزان، بی‌ریا و صادقانه بد و بیراه گفتن زهرا باجی، خوشحالی همه را صد چندان کرد.

زهرا باجی خودش بچه نداشت اما بچه‌های همسایه را دوست داشت. روزگار به همین منوال گذشت. قد کشیدیم، بزرگ شدیم و هر یک، خیلی خیلی برای خود شغلی به دست آوردیم، من، که فرزند اول خانواده بودم، به استخدام آموزش و پرورش درآمدم. حقوق شش ماه اول استخدام را، اسفندماه ۱۳۴۰، که جمعاً حدود ۲۲۰۰ تومان بر دستم افت کرد. اولین کاری که کردم این بود که، حتی پیش از مادرم، برای زهرا باجی یک چادری خریدم و زمانی هم که برای تحصیل به فرانسه رفتم، سوغاتی زهرا باجی را همان روزهای اول آماده کردم. بعد از ازدواج هم، همسرم می‌بایستی برای زهرا باجی لباس می‌دوخت.

زهرا باجی در تمام دوران زندگی من حضور دایمی داشت و حالا هم دارد. از سال ۱۳۵۵، که وارد دانشگاه شده‌ام، هر دانشجویی که اسمش زهرا بود یا زهرا باشد، دو نمره اضافی داشت یا خواهد داشت.

گفتم که مادرم یک تنه ۱۳ بچه به دنیا آورد، تقریباً به اندازه هفت عروسش. در ۸۳ سالگی، وقتی از دنیا رفت نه یک مثقال گوشت اضافی داشت و نه یک میلی مترخم شده بود؛ بلند قد،

با صلابت و اهل جدل بود. با این که یتیم بزرگ شده بود، دل شیر و سر نترس داشت و با دست خالی به جنگ شمشیر می‌رفت. شاید این شجاعت را به ارث برده بود، زیرا پدر بزرگش اسماعیل خان گرگری از فدائیان ستارخان بود و در جنگ خوی کشته شده بود. مادرم هرگز از قافله عقب نمی‌ماند، حریف هفت عروس هم بود و تا آنجا که می‌توانست با آنها رقابت می‌کرد. آخرین بچه‌اش را پس از ۴۵ سالگی به دنیا آورد تا گوشی را به دست عروسها داده باشد، عجیب که همین فرزند آخر رشته ریاضی خواند. بلند قدی مادرم برای من آسودگی خیال می‌آورد، زیرا در عروسیها، عزاها و مخصوصاً در تجمعها، با یک نگاه گذرا به گروه زنان، آن‌ا پیدا می‌کردم، همیشه یک سرگردن از دیگران بلندتر بود.

اما پدرم آدم بسیار آرامی بود، هر وقت مادرم عصبانی می‌شد و سر و صدا راه می‌انداخت بیچاره فقط می‌خندید و چیزی نمی‌گفت. در نتیجه همه بچه‌ها، چه دختر و چه پسر، با سوگیری، از پدرمان طرفداری می‌کردیم. شتر پسرها از پدرمان الگو گرفتیم، کمتر می‌توانیم از حقمان دفاع کنیم و اغلب زور می‌شنوم. آنچه در کلاس درس خواندن هم مزید بر علت شده است.

حیاط خانه ما حدود ۵۰۰ متر مربع بود، با درختهای زردآلوی تنومند. مادرم، که همیشه نوزاد داشت، فاصله بین دو درخت را طناب می‌بست و گهواره درست می‌کرد. نوزاد را در گهواره می‌گذاشت، تکان می‌داد و لالایی می‌خواند. منم که نمی‌دانستم که چرا پنهنان از من گریه می‌کرد. شاید گفته‌ام جیمز - لانگه در مورد ایشان واقعیت پیدا می‌کرد که «اول تغییرات فیزیولوژیک به وجود می‌آید و بعد هیجان» اول فرار می‌کنیم بعد می‌ترسیم، اول داد می‌خوانیم، بعد غمگین می‌شویم و گریه می‌کنیم. اشکهای مادرم مثل خنجر در قلبم فرو می‌رفت، اصلاً تحمل آن صحنه‌ها را نداشتم، دنیا بر سرم خراب می‌شد. بلافاصله شروع می‌کردم به خاکی را در آوردن و چرت و پرت می‌گفتم. اما به محض این که از کنارش دور می‌شدم، لالایی خواندنهای من را تنها شروع می‌شد.

گفتم که مادرم سواد نداشت اما قریحه شعری داشت. هر وقت شام می‌خورد می‌خواند لبهایش می‌لرزید و بلافاصله می‌زد زیر گریه. با لرزش لبهای او کل وجود من به لرزش در می‌آمد. در عروسیهای خانوادگی حتماً باید عروس را، با اشعاری که حفظ بود تعریف می‌کرد. گاهی هم در دم فرهنگ مردسالار و ظلم در حق زنان خانه‌دار سخن می‌گفت: «نه ایشیم ایشدی، نه آلیم بوشدی، نه مُرد آلام نه بکار قالام» (نه کارم کار است، نه دستم خالی است، نه مزد می‌گیرم و نه بیکار می‌مانم). احتمالاً همین لالایی و شعر خواندنیهای مادرم مرا شعر دوست بار آورد. از یکی از موسیقی‌دانهای آذربایجان شنیدم که می‌گفت: «هر کس در کودکی لالایی مادر را نشنیده باشد، در بزرگسالی نه از موسیقی خوشش می‌آید و نه از شعر». مادرم چنان با حرارت شعر می‌خواند که فکر می‌کنم شعر خواندن من ریخت و پاشی است از شعر خواندن او.

با پدرم که به صحرا می‌رفتم، سایه‌بانی درست می‌کرد و مرا در آنجا جای می‌داد تا آفتاب اذیتم نکند. خودش کار می‌کرد و در ضمن ترانه‌های بسیار قدیمی باکو، مخصوصاً ترانه «قوچاق نبی» را با چنان شور و شوق می‌خواند که من واله می‌شدم. اما چون کمرو بود هیچ وقت پیش دیگران نخواند و دائماً افسوس می‌خورد که ای کاش خجالت نمی‌کشید، آواز می‌خواند و مردم می‌دیدند که صدای خوب چگونه است!

تمام شبهای زمستان را دور کرسی می‌نشستیم، پدرم برایمان قصه می‌گفت، زیرا نه از رادیو خبری بود و نه از تلویزیون و می‌بایستی شبهای بلند را به نحوی سحر می‌کردیم. پدرم گاهی قصه‌هایی می‌گفت که هفته‌ها طول می‌کشید و من همه آنها را مو به مو حفظ شده بودم. اسم یکی از قصه‌ها «گر مگر» بود. حال چگونگی آن:

در یکی از روزهای دوازدهم آبان، شاه عباس، با فرمانده سپاه، الهوردی خان، در لباس مبدل، به گشت و گذار می‌پرداخت. هنگام عبور از کوچه پس کوچه‌ها، به پینه‌دوزی بر می‌خورند که در گوشه‌ای مشغول وصله پینه کردن کفشهای مردم بود. پس از سلام و علیک، شاه عباس از پینه‌دوز می‌پرسد، اوستا، دنیا از آن کیست؟ احتمالاً انتظار داشته است که پینه‌دوز بگوید، قربان دنیا از آن شاه عباس است. اما، برخلاف انتظار می‌گوید که دنیا از آن دستهای پینه بسته است! ما سند داریم و دنیا سراسر آن ماست. پس سند داریم به دست پینه‌دار ما بود (لاهوئی) شاه عباس از حاضر جوابی پینه‌دوز خوشش می‌آید، در نتیجه، سؤالات بعدی را، با نیت خاصی، اینگونه ادامه می‌دهد:

- اوستا، چرا ۳ را با ۹ مبادله نکردی؟
- قربان، ۳۲ تاییها اجازه ندادند!
- اوستا، چند بار تاراج شده‌ای؟
- قربان، سه بار!
- اوستا، دور را نزدیک کرده‌ای؟
- بلی قربان!
- اوستا، دو را سه کرده‌ای؟
- بلی قربان!
- اوستا، یک غاز بفرستم می‌توانی پرهایش را بکنی. - بلی قربان، آنطور که دلت می‌خواهد!
- اوستا، اگر مگر
- قربان، دیوانه‌ام مگر (دلیم مگر).

پس از پایان گفتگو و سر زدن به جاهای دیگر، شب به کاخ بر می‌گردند. شاه عباس از الهوردی خان می‌پرسد که من از پینه‌دوز چه پرسیدم و او چه جوابی داد، باید معنای آنها را بگویی و گرنه سرب داغ در گلویت خالی می‌کنم! الهوردی خان نمی‌تواند پاسخ بدهد و به ناچار یک هفته مرخصی می‌گیرد. در به در به دنبال پینه‌دوز می‌گردد، آخر الامر گیرش می‌آورد و از او معنای سؤال و جوابها را می‌پرسد. پینه‌دوز می‌گوید که امروزه، مفت و مجانی در دهان آدم

تف هم نمی‌اندازند! پاسخ هر سؤال یک سکه طلای شاه عباسی است. الهوردی خان، به ناچار، پیش پینه‌دوز زانو می‌زند، دو تا گوش داشت دو تا هم قرض می‌کند و مثل غلام حلقه به گوش به حرفهای پینه‌دوز گوش می‌دهد. پینه‌دوز اینگونه شروع می‌کند:

- شاه برسید، اوستا، چرا ۳ را با ۹ مبادله نکردی؟ گفتم ۳۲ تاییها اجازه نداند. منظورش این بود که ۹ ماه را کار می‌کردی و حالا که زمستان است و هوا سرد، استراحت می‌کردی. پاسخ دادم که قربان دندانهایم هر چه در آوردم همه را خوردند.

- شاه برسید، اوستا، چند بار تاراج شده‌ای، پاسخ دادم سه بار، یعنی سه دختر شوهر داده‌ام.

- شاه برسید. اوستا، دور را نزدیک کرده‌ای، پاسخ دادم بلی، یعنی چشمهایم نزدیک را

می‌بینند نه دور را؛

- شاه برسید، اوستا، ده سه کرده‌ای، پاسخ دادم بلی، یعنی پیر شده‌ام و با عصا راه می‌روم؛

- شاه برسید، اوستا، یک ر بفرستم می‌توانی پرهایش را بکنی، پاسخ دادم، بلی قربان،

آنطور که دلت می‌خواهد. منم! ریش بودی. گفت اگر این الهوردی خان را پیشت بفرستم می‌توانی ازش چیزی بگیری، منم! آری، منم! آنطور که حظ کنی.

- شاه گفت، اوستا اگر مگر، گفتم د و او، مگر، یعنی می‌دادا مفت و مجانی پاسخ سؤالات را

برایش بگویی و ولش کنی، گفتم مگر دیو، منم.

به این ترتیب، پینه‌دوز شش سکه طلای شاه عباسی از الهوردی خان می‌گیرد و رهایش می‌کند.

آری، روزگار به همین منوال گذشت تا وارد مدرسه شد، به کلاس اول ابتدایی را در

دو سال تمام کردم. همیشه فکر می‌کردم که یک سال دوره آه‌کاری و یک سال هم کلاس اول طول

کشیده بود، اما سالها بعد، وقتی خاطرات پدرم را گوش کردم، متوجه شدم که به علت بیماری

نتوانسته بودم کلاس اول را در یک سال بخوانم. از اول ابتدایی تا سوم ابتدایی مع درسی درخشانی

نداشتم و اصلاً به یاد ندارم که چه کار می‌کردم. از کلاس چهارم ابتدایی یکم به پیشرفت

چشمگیری نشان دادم. احتمالاً به این علت که معلم کلاس چهارم را، که کل وجودش وقار بود و

لباسهای بسیار شیک می‌پوشید، خیلی دوست داشتم. از کلاس چهارم ابتدایی تا کلاس سوم دوره

اول دبیرستان آن زمان شاگرد اول بودم. در یادگیری ریاضیات استعداد عجیبی از خود نشان

می‌دادم اما به یاد ندارم که در املاء و انشاء نمره بالاتر از ۱۷ گرفته باشم.

در خردادماه سال ۱۳۳۸ کلاس سوم دوره اول دبیرستان را به پایان رساندم. چون تعدادی از

فارغ‌التحصیلان سالهای قبل در دانشسرای مقدماتی تبریز درس می‌خواندند، من نیز تصمیم

گرفتم در کنکور ورودی دانشسرای مقدماتی تبریز شرکت کنم. در امتحان کتبی شاگرد اول و

پس از مصاحبه شاگرد دوم شدم. تحصیل در دانشسرا را به صورت شبانه‌روزی آغاز کردم. سال اول را در یک خوابگاه ۶۰ نفری سپری کردم اما سال دوم در اتاق ۱۸ نفری جای گرفتم. بعد از ظهر روزهای دوشنبه و پنجشنبه، و جمعه‌ها به ما اجازه می‌دادند که از دانشسرا خارج شویم و در خیابانها، مخصوصاً خیابان شهناز، برای خود قدم بزنیم.

روزهایی که اجازه نداشتیم از دانشسرا خارج شویم، عصرها از میان نرده‌های در حیاط دانشسرا بیرون را نگاه می‌کردیم و گاهی از رهگذرها می‌خواستیم که با پول خودمان از نانوايي روبرو برایمان نان بربری بخرند. نان بربری را با لذت تمام می‌خوردیم، غرق در شور و شوق بودیم و از تناول تهای زندگی هیچ خبری نداشتیم. هر چند ماه یک بار، روزهای پنجشنبه، با قطار به دیدن خانواده می‌رفتیم. قطار، فاصله ۱۲۰ کیلومتری تبریز - جلفا را در چهار ساعت طی می‌کرد و ما در مسافت موهای سرمان را شانه می‌کردیم!

در دانشسرا با استاد ریاضات رابطه بسیار خوبی داشتیم. مسائل بسیار سخت جبر و هندسه را به سادگی حل می‌کردیم. فتر مشق سالهای ۱۳۳۸ تا ۱۳۴۰، که هنوز نگهداشته‌ام، بهترین مدرک در تأیید این ادعاست. با این همه، نتوانستم در مقابل دانشجویان دیگر، که از سراسر استان آذربایجان آمده بودند، شاگرد ممتاز شوم و برای ادامه تحصیل و اخذ مدرک کامل دیپلم، بورس بگیرم. اما با معدل ۱۶ و ۱۷ قبول شدم.

پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشسرای مقدماتی تبریز، با داشتن مدرک کلاس یازده (بدون داشتن دیپلم کامل) در تاریخ ۴/۷/۴۰ به عنوان آموزگار استخدام شدم و به روستای زال از توابع شهرستان مرند رفتم. دو کلاس در اختیار من گذاشتند: اول و پنجم ابتدایی. وقتی رهسپار روستای زال بودم، کتابهای دیپلم ریاضی را به همراه بردم تا خودم را برای گرفتن دیپلم ریاضی به صورت متفرقه آماده کنم. تصمیم اولم این بود که وقتی دیپلم می‌گیرم حتماً شاگرد اول شوم، اما پس از یک ماه مطالعه متوجه شدم که یادگیری ریاضیات بدون معلم کار آسانی نیست. کتابهای ریاضی را پس دادم و کتابهای علوم تجربی را گرفتم. همچنان تصمیم این بود که شاگرد اول شوم. پس از چند ماه مطالعه به معدل ۱۵ رضایت دادم، در موقع امتحان انتظارم را حتی در حد معدل ۱۰ پایین آوردم، اما یک ضرب مردود شدم. نوبت بعدی، بهمن ماه ۱۳۴۱، با معدل ۱۲/۱۹ موفق به اخذ مدرک دیپلم در رشته علوم تجربی شدم. در همین امتحانات بود که معلم کلاس چهارم ابتدایی خودم را دوباره دیدم، او هم مثل من دیپلم کامل نداشت و می‌خواست که به طور متفرقه دیپلم بگیرد.

دو سال در روستای زال تدریس کردم. مهر ماه ۱۳۴۲ به دبیرستان جلفا، در ۱۵ کیلومتری زادگاهم گرگر، منتقل شدم. تدریس دروس ریاضی و عربی را بر عهده من گذاشتند. تدریس ریاضی برایم آسان بود اما عربی نمی دانستم. هر هفته یکی از دروس کتاب عربی را یاد می گرفتم و همان را نیز تدریس می کردم. این کار باعث شد که با قواعد و مباحث عربی آشنایی پیدا کنم و همین آشنایی در ورود من به دوره کارشناسی خیلی مؤثر واقع شد.

به سال ۱۳۴۴ به همراه تعدادی از همکاران، در کنکور دانشگاهها ثبت نام کردم، در دو رشته: ادبیات و علوم تجربی، کنکور در تبریز برگزار شد. صبح در رشته ادبیات امتحان دادم، اما چون آدم عجولی هستم، برکت امتحان بعد از ظهر نماندم و راهی محل کار شدم. پس از چند ماه اسامی قبول شدگان اعلام شد. اسم من در بین ذخیره ها بود، ذخیره شماره ۶۶. بالاخره نوبت به من هم رسید. در رشته زبان فرانسه ثبت نام کردم. بسیار جالب بود، زبان مادری ام ترکی بود، به زبان فارسی تحصیل کرده بودم و حالا می یستی در مقطع کارشناسی به زبان فرانسه ادامه تحصیل می دادم!

چون شاغل بودم، هفته ای دو روز به دانشگاه می رفتم و چهار روز دیگر را به تدریس مشغول می شدم. شب و روز تلاش می کردم. هر چه بیشتر می خواندم کمتر یاد می گرفتم. استادان زبان فرانسه تبریز از استادان به نام بودند. برخی برانسی بودند، برخی همسر فرانسوی داشتند و برخی دیگر در فرانسه مانده بودند و زبان فرانسه را با همان مهارتی صحبت می کردند که من به زبان ترکی حرف می زدم. به تلاش خود افزودم و هر وقت فرصت پیدا می کردم به انجمن فرهنگی ایران و فرانسه نیز می رفتم تا بلکه راه بیفتم، اما خیلی فایده نداشت. من می آید که در کلاسهای زبان فرانسه، پرستیژ، جذب و توانایی استاد از یک طرف و سرمایگی تبریز از طرف دیگر، زانوهای مرا مثل بید به لرزه درمی آوردند. بارها از خودم نگران شدم که مبادا به سر راهی تلاش، استرس زیاد و موفقیت بسیار کند تعادل خود را از دست بدهم و راهی بیمارستان شرم، اما آن طهر نشد.

نیمسال اول را با معدل ۱۰ قبول شدم اما نیمسال دوم را با معدل ۸٫۵۵ شرط شدم. بر تلاش خود افزودم. از نیمسال سوم به بعد پیشرفتم خیلی بهتر شد! نیمسالهای سوم و چهارم به ترتیب معدلهای ۱۱/۷۵ و ۱۳ به دست آوردم و در نهایت با معدل ۱۳/۳۰ دوره کارشناسی را در خرداد ماه سال ۱۳۴۸ پشت سر گذاشتم.

پیش از پایان تحصیلات دوره کارشناسی تقاضای انتقال به تهران داده بودم. بنابراین، در مهر ماه ۱۳۴۸ به تهران مهاجرت کردم و در دبیرستان فرخی واقع در میدان مولوی مشغول به تدریس شدم. از بدو ورود به تهران و با همان معدل ۱۳/۳۰ تصمیم گرفتم در کنکور کارشناسی ارشد شرکت کنم. البته برایم فرق نمی کرد که در چه رشته ای ادامه تحصیل بدهم. چون لیسانس من در

رشته زبان فرانسه بود ابتدا در کنکور زبان‌شناسی دانشگاه تهران شرکت کردم و یک ضرب مردود شدم. پس از آن به فکر شرکت در کنکور رشته علوم تربیتی دانشگاه تهران افتادم. خرداد ماه سال ۱۳۴۹ باز هم مردود شدم اما در بهمن ماه همان سال بود که نفر چهارم همان رشته شدم.

دوره کارشناسی ارشد را نیز، همراه با شغل معلمی و تدریس ریاضی در دوره اول دبیرستان، آغاز کردم. در دانشگاه تهران، درس روان‌شناسی عمومی را با استاد بزرگوار جناب دکترم. غلامحسین شکوهی داشتم. کتاب «اصول روان‌شناسی» اثر مان، ترجمه دکتر محمود صناعی را می‌خواندیم. از دکتر شکوهی، که تا آن موقع ایشان را خوب نمی‌شناختم، نمره ۱۰ گرفتم. اما، در مجموع، شرفتم بسیار خوب بود تا اینکه توانستم در خرداد ماه سال ۱۳۵۱ دوره کارشناسی ارشد را با معدل ۱۷/۸۰ پشت سر بگذارم.

اولین سالی که در دهه کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودم، متوجه شدم که دولت فرانسه تعدادی بورس تحصیلی در اختیار وزارت آموزش و پرورش گذاشته و موضوع را به مدارس بخشنامه کرده است. طبق آدرس، به دفتر رابط بین‌المللی وزارت آموزش و پرورش مراجعه کردم. پس از آنکه چند بار رفت و آمد کردم، پاسخ دادند که دادند این بود: «به موقع خبر می‌دهیم تا بیایید و در امتحان شرکت کنید». آنها به عهد خود وفا کردند و من هم، شاید طبق عادت، اولین بار مردود شدم. بلافاصله به سراغ مکانیسم‌های دستی رفتم. خرم را دلداری دادم: «خوب شد قبول نشدم، زیرا دوره کارشناسی ارشد ناتمام می‌ماند! سال آینده حتماً قبول می‌شوم، آن موقع مدرک کارشناسی ارشد را نیز گرفته‌ام و...» همین طور هم شد. سال ۱۳۵۱ در بورس واگذاری دولت فرانسه قبول شدم و به طور هم‌زمان مدرک کارشناسی ارشد را نیز گرفتم.

مهر ماه ۱۳۵۱ عازم پاریس شدم و از پاریس تا شهر مون‌پلیه، واقع در جنوب فرانسه، را با قطار رفتم. صبح زود به مقصد رسیدم. به آدرسی که داشتم مراجعه کردم و در کمال تعجب دیدم که برای همه بورسیه‌هایی که از کشورهای مختلف آمده بودند، یک خانه آماده است. تا ظهر همان روز، حقوق یک ماه را، که ۷۵۰ فرانک فرانسه بود، پیشاپیش پرداخت کردند و در کوی دانشگاه نیز به هر دانشجوی یک اتاق دادند. هفته‌ای ۱۸ ساعت برای ما کلاس مکالمه و ادبیات فرانسه ترتیب داده بودند و اصولاً برای همین کار رفته بودیم. چون مدرک کارشناسی ارشد داشتم، در دوره دکتری روان‌شناسی عمومی ثبت نام کردم. زیر نظر یکی از استادان، نوشتن پایان‌نامه را آغاز کردم و هم‌زمان از کلاسها نیز استفاده می‌کردم. پس از دو سال، با نمره عالی موفق به اخذ مدرک دکتری در رشته روان‌شناسی عمومی شدم.

فهرست مطالب

ضرورت یادگیری روانشناسی	بیست و یک
چگونه بخوانیم، بهتر یاد بگیریم	بیست و پنج

فصل اول : تعریف، تاریخچه، مکاتب، رشته‌ها، روشهای تحقیق و زمینه‌های مورد

مطالعه روان‌شناسی	۱
تعریف روان‌شناسی	۱
تاریخچه روان‌شناسی	۵
تاریخچه روان‌شناسی در ایران	۷
مکتبهای روان‌شناسی	۸
ساخت‌گرایی	۹
کنش‌گرایی	۹
گشتالت‌گرایی	۹
روان‌کاوی	۱۰
انسان‌گرایی	۱۰
رفتارگرایی	۱۱
شناخت‌گرایی	۱۱
اجتماع و فرهنگ‌گرایی	۱۱
زیست‌گرایی	۱۲
رشته‌های روان‌شناسی	۱۲
روشهای تحقیق در روان‌شناسی	۱۴
روش مشاهده طبیعی	۱۴
روش آزمایش	۱۴
روش بالینی (کلینیکی)	۱۵
روش آزمونها	۱۶
روش روان‌کاوی	۱۶
زمینه‌های مورد مطالعه روان‌شناسی	۱۷

۱۷	یادگیری
۱۹	اختلالهای رفتاری
۲۱	ناتوانی ذهنی
۲۳	خلاصه فصل
۲۵	خودآزمایی

۲۷ فصل دوم: شرطی شدن و یادگیری

۲۸	تحول مفاهیم مربوط به یادگیری
۳۲	شرطی کردن از نوع محرک: پاولف
۳۵	شرطی کردن از نوع پاسخ: تقویت
۳۶	مطالعه آنتیسم: شرطی کردن از نوع پاسخ
۳۹	یادگیریهای شناختی
۳۹	یادگیری از راه بیند
۳۹	یادگیری پنهار
۴۰	یادگیری ادراکی
۴۳	شناخت: آمادگی برای پاسخ دادن
۴۴	یادگیری مشاهده‌ای
۴۵	خلاصه فصل
۴۶	خودآزمایی

۴۹ فصل سوم: رشد و عوامل مؤثر در آن

۴۹	دوره نطفه‌ای
۴۹	دوره شبیه جنینی
۵۰	دوره جنینی
۵۱	رشد جسمی
۵۱	بازتابها
۵۲	رشد حرکتی
۵۲	رشد ادراک
۵۵	دلبستگی
۵۵	دوره‌های دلبستگی
۵۶	سبکهای فرزندپروری
۵۷	رشد شناختی
۵۷	نظریه رشد شناختی پیاژه
۵۹	رشد اخلاقی
۶۱	نوجوانی
۶۲	بلوغ جنسی
۶۲	تعارضهای نوجوانی

۶۲ بزرگسالی
۶۳ پیری
۶۴ مرگ و آخرین لحظه‌های زندگی
۶۵ خلاصه فصل
۶۷ خودآزمایی

۷۱ فصل چهارم: هوش

۷۱ تعریف هوش
۷۲ اندازه‌گیری هوش
۷۳ ویژگیهای اصلی آزمونهای هوشی
۷۳ استاندارد سن
۷۴ اعتبار (اعتبار پایایی)
۷۴ روایی
۷۵ آزمونهای هوشی و پیشرفت تحصیلی
۷۵ آزمونهای فردی هوش
۷۷ آزمونهای وکسلر
۷۷ آزمون سنجش آمادگی کودکان برای ورود به آموزش همگانی
۷۹ آزمونهای گروهی هوش
۸۰ آزمون نظامی آلفا
۸۰ آزمونهای نابسته به فرهنگ کتل
۸۰ آزمون «ترسیم آدمک»
۸۱ استفاده بجا و نابجا از آزمونهای هوشی
۸۲ تفاوت‌های هوشی: چگونه و چرا تفاوت داریم؟
۸۲ سن و ضریب هوشی
۸۲ ناتوانی ذهنی
۸۴ سرآمدی
۸۵ اثر توارث در هوش
۸۸ اثر محیط در هوش
۸۹ هوش هیجانی
۹۲ خلاصه فصل
۹۴ خودآزمایی

۹۷ فصل پنجم: حافظه و فراموشی

۹۷ مراحل سه‌گانه تشکیل حافظه
۹۷ حافظه حسی: اولین مرحله
۹۹ حافظه کوتاه مدت: انتخاب و دقت
۱۰۰ مدت حافظه کوتاه مدت

۱۰۱	گنجایش حافظه کوتاه مدت
۱۰۳	استفاده مؤثر از حافظه کوتاه مدت
۱۰۴	پردازش دیداری و شنیداری
۱۰۴	سطوح پردازش
۱۰۵	حافظه بلند مدت: مخزن خاطرات
۱۰۶	اعتبار حافظه بلند مدت
۱۰۸	حافظه معنایی و حافظه رویدادی
۱۰۹	سازمان‌دهی حافظه بلند مدت
۱۱۰	بازیابی
۱۱۱	روان‌شناسی و یادآوری
۱۱۱	بازآزمایی
۱۱۳	تغییر شکل خاطرات
۱۱۴	تحقیق درباره خاطرات شاهدان عینی
۱۱۵	فراموشی
۱۱۵	نظریه‌های فراموشی
۱۱۶	یادزدودگی
۱۱۷	اختلال‌های حافظه در اثر آسیب‌های مغزی
۱۱۸	بیماری آلزایمر
۱۱۸	روش‌های تقویت حافظه
۱۲۰	خلاصه فصل
۱۲۲	خودآزمایی
۱۲۵	فصل ششم: ناکامی و تعارض
۱۲۵	مقدمه
۱۲۷	تعریف ناکامی و تعارض
۱۲۸	موقعیتهای تعارضی
۱۲۹	آیا باید طعم ناکامی را چشید؟
۱۳۰	نتایج تعارضهای حل نشده
۱۳۲	ناکامی و پرخاش
۱۳۴	ناکامی و مکانیسمهای دفاعی
۱۴۳	خلاصه فصل
۱۴۵	خودآزمایی

۱۴۷	فصل هفتم: احساس و ادراک
۱۴۷	احساس
۱۴۹	بینایی
۱۵۱	احساس نور
۱۵۲	احساس نور از نظر روان‌شناسی فیزیولوژیک
۱۵۳	کور رنگی
۱۵۴	پس‌تصویر
۱۵۴	اختلال‌های بینایی
۱۵۵	شنوایی
۱۵۷	مشخ‌صات صوت
۱۵۸	حساسیت گوش انسان
۱۵۹	افت شنوایی
۱۵۹	حواس پوستی
۱۶۰	بویایی
۱۶۱	چشایی
۱۶۱	حواس دیگر
۱۶۲	ادراک
۱۶۳	چگونه می‌توان ادراک را از احساس تمیز داد
۱۶۸	عوامل مؤثر در ادراک
۱۷۳	خطای ادراک
۱۷۵	نمونه‌هایی از خطاهای ادراکی
۱۷۶	خلاصه فصل
۱۷۸	خودآزمایی
۱۸۱	فصل هشتم: انگیزش
۱۸۱	تعریف انگیزش
۱۸۲	فرق انگیزش با تحریک
۱۸۴	انگیزش و نظریه تعادل حیاتی
۱۸۵	طبقه‌بندی انگیزه‌ها
۱۸۶	انگیزه‌های فیزیولوژیک یا اولیه
۱۸۶	گرسنگی
۱۸۶	تغذیه آزاد
۱۸۷	تشنگی

۱۸۹	گرسنگیها و تشنگیهای خاص
۱۹۰	انگیزه جنسی
۱۹۱	انگیزه مادری
۱۹۲	انگیزه درد
۱۹۳	انگیزه خواب
۱۹۴	انگیزه اکتشاف
۱۹۵	انگیزه‌های اجتماعی یا ثانویه
۱۹۶	انگیزه پیشرفت
۱۹۷	انگیزه پذیرش و تعلق
۱۹۸	خلاصه فصل
۱۹۹	خودآزمایی
۲۰۱	فصل نهم: هیجان
۲۰۱	تعریف هیجان
۲۰۱	ماهیت هیجان
۲۰۲	واکنشهای فیزیولوژیک هیجان
۲۰۳	ابزارهای مطالعه هیجان
۲۰۳	انواع واکنشهای هیجانی
۲۰۳	الف. واکنشهای درونی
۲۰۴	ب. واکنشهای نگرشی و حرکتی
۲۰۹	عملکرد ذهن در هیجان
۲۱۰	اساس عصبی هیجان
۲۱۱	نظریه‌های مربوط به هیجان
۲۱۳	نتیجه هیجان
۲۱۵	هیجان و سلامت
۲۱۷	خلاصه فصل
۲۱۹	خودآزمایی
۲۲۲	پیوست: مقیاس عشق
۲۲۵	فصل دهم: شخصیت
۲۲۵	تعریف شخصیت
۲۲۶	عوامل زیستی شخصیت
۲۲۶	الف. جنس

۲۲۹ ب. سن
۲۲۹ ج. عوامل عصبی - غددی
۲۳۰ عوامل اجتماعی شخصیت
۲۳۰ الف. تعلیم و تربیت
۲۳۰ ب. نقش اولین سالهای زندگی
۲۳۱ ساخت شخصیت
۲۳۴ تیپهای شخصیتی
۲۳۴ الف. طبقه‌بندی کرچمر
۲۳۶ ب. طبقه‌بندی شلدن
۲۳۹ روشهای ارزشیابی شخصیت
۲۴۰ الف. روشهای روان‌سنجی
۲۴۱ ب. روشهای فرافکن
۲۴۴ ج. روشهای بالینی
۲۴۴ خلاصه فصل
۲۴۶ خودآزمایی
۲۴۹ فصل یازدهم: اختلالهای رفتاری
۲۵۲ نوروز چیست؟
۲۵۲ جنبه‌های مشترک نوروزها
۲۵۳ نوروزهای رایج
۲۵۳ نوروزهای کودکی
۲۵۴ علت‌های رایج نوروزهای کودکی
۲۵۵ درمان نوروزهای کودکی
۲۵۶ نوروزهای بزرگسالی
۲۵۶ علت‌های نوروزهای بزرگسالی
۲۵۷ نوروزهای مهم
۲۵۷ الف. آستنی و نوراستنی
۲۵۷ ب. اضطراب
۲۵۸ ج. وسواس
۲۵۹ د. ترسهای مرضی
۲۶۰ ه. هیستری
۲۶۰ و. پارانویا
۲۶۱ سایکوز چیست؟
۲۶۲ سایکوزهای مهم

۲۶۲	الف. اسکیزوفرنی
۲۶۴	ب. مانیک - دپرسیو
۲۶۶	خلاصه فصل
۲۶۸	خودآزمایی
۲۷۱/	فصل دوازدهم: پایه‌های زیستی رفتار.
۲۷۲	نورون
۲۷۳	ساختمان نورون: سه قسمت اصلی تشکیل دهنده
۲۷۶	پیام‌رسانهای شیمیایی
۲۷۶	پیام‌رسانهای دستگاه عصبی: انتقال‌دهنده‌های عصبی
۲۷۸	پیام‌رسانهای دستگاه غدد درون ریز: هورمونها
۲۸۰	دستگاه عصبی مرکزی
۲۸۱	دستگاه عصبی بدنی شبکه پیامهای حسی و حرکتی
۲۸۱	دستگاه عصبی خودمختار: واکنش برای جنگ یا گریز
۲۸۳	دستگاه عصبی مرکزی
۲۸۳	نخاع: رابط بین مغز و بدن
۲۸۷	مغز: مرکز فرماندهی بدن
۲۸۷	کورتکس یا قشر خارجی مغز
۲۸۷	قطعه پیشانی
۲۹۰	قطعه آهیانه‌ای
۲۹۰	قطعه پس سری
۲۹۱	قطعه گیجگاهی
۲۹۲	مناطق زیر کورتکس
۲۹۴	مخچه
۲۹۴	ساقه مغز
۲۹۶	خلاصه فصل
۲۹۸	خودآزمایی
۳۰۱	منابع
۳۰۵	سایر آثار مؤلف
۳۰۹	کلید خودآزماییهای فصول
۳۱۱	خودآزمایی برای داوطلبان دوره کارشناسی ارشد
۳۴۳	کلید خودآزمایی کارشناسی ارشد