

روان‌شناسی برای بهتر زیستن

شامل:

کاوش‌های روان‌شناسی در:

یادگیری پایدار

حافظه برتر

هوش و خلاقیت

جنبه‌های شخصیت، اختلالات شخصیت، شخصیت سالم

مشکلات مهم روانی - اجتماعی (طلاق، ایدز،

اعتیاد، کودک‌آزاری، استرس، افسردگی، شدید و...) راه‌های مقابله با آنها

مهارت‌های مؤثر برای شادمانی در زندگی (چگونه زندگی شاد همراه با

موفقیت داشته باشیم؟)

دکتر ایرج بابایی اربوسرا

مدرس دانشگاه مرکز آموزش عالی

سرشناسه: بابایی اربوسرا، ایرج، ۱۳۴۱

عنوان و پدیدآور: روان‌شناسی برای بهتر زیستن: شامل کاوش‌های روان‌شناسی در یادگیری پایدار، حافظه برتر

ایرج بابایی اربوسرا،

مشخصات نشر: تهران: کتاب آوا: ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۶-۲۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه

موضوع روان‌شناسی عملی

رده بندی کده: ۱۳۸۹، ۲۹۶/۶۳۶ LF

رده بندی یو.ی.سی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۳۲۳۶۰

روان‌شناسی برای بهتر زیستن



انتشارات کتاب آوا

مؤلف: دکتر ایرج بابایی اربوسرا
ناشر: کتاب آوا
لیتوگرافی: باران مهر
چاپ و صحافی: آوا
نوبت چاپ: چهارم - ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۶-۲۹-۵

نشانی دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن‌بست حقیقت، پلاک ۴، طبقه ۲، واحد ۴
شماره‌های تماس: ۶۶۹۷۴۶۴۵ | ۶۶۹۷۴۱۳۰ | ۶۶۴۰۷۹۹۳ | دورنگار: ۶۶۴۶۱۱۵۸

www.avabook.com | avabook_kazemi@yahoo.com

نشانی فروشگاه: اسلام‌شهر، خیابان صیاد شیرازی، روبروی دانشگاه آزاد اسلامی، جنب دادگستری

تلفن: ۵۶۳۵۴۶۵۱

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات کتاب آوا محفوظ است.
هرگونه کپی‌برداری و تهیه جزوه از متن کتاب، استفاده از طرح روی جلد و عنوان کتاب جرم است و متخلفان طبق قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
----	-------

فصل اول علم روان‌شناسی و جایگاه آن

۱۵	تعریف روان‌شناسی
۱۶	اهمیت روان‌شناسی
۱۷	هدف روان‌شناسی
۲۰	نظریه‌های مهم در روان‌شناسی (مکتب مهم روان‌شناسی)
۳۵	روش‌های مطالعه و پژوهش در روان‌شناسی
۴۸	حوزه‌های مهم روان‌شناسی

فصل دوم کاوش‌های یادگیری در روان‌شناسی

۵۹	مقدمه
۵۹	تعریف یادگیری
۶۰	فرایند یادگیری در مغز انسان
۶۵	یادگیری و رفتار
۶۵	یادگیری از دیدگاه دو مکتب مهم روان‌شناسی
۷۸	راهنمایی‌هایی برای یادگیری بهتر

فصل سوم حافظه و فراموشی

۸۵	مقدمه
۸۵	تعریف حافظه
۸۶	ارتباط حافظه با یادگیری
۸۷	فرایند حافظه

فراموشی.....	۹۴
عوامل مهم در فراموشی اطلاعات در حافظه بلندمدت.....	۹۵
عوامل دیگر در بروز فراموشی.....	۱۰۱
راهکارهای تقویت حافظه.....	۱۰۱
توصیه‌های مهم برای بهبود حافظه در هنگام مطالعه.....	۱۰۴
اهمیت ورزش و تغذیه در تقویت حافظه.....	۱۰۵

فصل چهارم هوش و استعداد برتر

مقدمه.....	۱۰۹
تعریف هوش.....	۱۰۹
ارتباط هوش و خلاقیت.....	۱۱۱
سنجش و اندازه‌گیری هوش.....	۱۱۱
الگوی ساختار هوش گینسورد.....	۱۱۸
مسائل و موضوعات مهم در زمینه هوش.....	۱۲۰
مطالعه افراد هوشبهر (IQ) و ناتوانان ذهنی.....	۱۲۴
مراتب هوش.....	۱۲۷
عوامل مؤثر در بروز عقب ماندگی ذهنی.....	۱۲۹
راهکارهای برای باهوش‌تر شدن.....	۱۳۲
رشد هوش از دیدگاه ژان پیاژه.....	۱۳۸
هوش هیجانی و هوش شناختی.....	۱۴۱
تأثیر هوش هیجانی بر زندگی ما.....	۱۴۵

فصل پنجم احساس و ادراک

مقدمه.....	۱۴۷
تعریف احساس.....	۱۴۸
اندام‌های حسی.....	۱۴۸
آستانه‌های حسی.....	۱۴۹
سازگاری حسی (کاهش واکنش به تحریک).....	۱۵۰
حس بینایی.....	۱۵۱

۱۵۴	 حس شنوایی
۱۵۶	 حس شیمیایی
۱۵۷	 حس پوستی
۱۵۸	 حس درد
۱۵۹	 نظریه کنترل گذرگاه
۱۵۹	 حس های بدنی
۱۶۰	 حس تعادل (حس دهلیزی)
۱۶۱	 ادراک
۱۶۱	 تعریف ادراک
۱۶۱	 سازماندهی ادراک
۱۶۵	 ثبات ادراکی
۱۶۶	 خطاهای ادراکی
۱۶۹	 تفاوت خطای ادراکی و اختلالات ادراکی
۱۷۰	 ادراک فوق حسی
۱۷۰	 اهمیت موضوع احساس و ادراک در روان شناسی

فصل ششم انگیزش و هیجان

۱۷۳	 مقدمه
۱۷۳	 تعریف انگیزش
۱۷۴	 عوامل اصلی ایجاد انگیزش در رفتار
۱۷۶	 انگیزه گرسنگی
۱۷۹	 چرا مردم دچار چاقی می شوند؟
۱۸۱	 انگیزه جنسی
۱۸۲	 اختلالات جنسی و اهمیت آن در رفتار
۱۸۳	 انگیزه پیشرفت
۱۸۵	 هیجان
۱۸۵	 تعریف هیجان
۱۸۵	 مبانی فیزیولوژیک هیجان
۱۸۷	 چگونه هیجانات را ابراز می کنیم؟

هیجان‌های مثبت؛ شادی، شوخی.....	۱۹۰
نظریه جیمز - لنگ در مورد هیجان.....	۱۹۲
نظریه کنون - بارد در مورد هیجان.....	۱۹۵
نظریه‌های رفتاری هیجان.....	۱۹۶
نظریه‌های شناختی هیجان.....	۱۹۸
آیا می‌توانیم هیجان‌ها را به صورت ارادی کنترل کنیم؟.....	۱۹۹

فصل هفتم ناامی و تعارض

مقدمه.....	۲۰۱
تعریف ناامی.....	۲۰۱
علل ناامی.....	۲۰۱
ناامی و مکانیسم‌های دفاعی یا روانی.....	۲۰۳
تعارض.....	۲۱۰
تعارض در چه مواقعی به وجود می‌آید؟.....	۲۱۱
خطرات تعارض حل نشده.....	۲۱۴
رهایی از تعارض.....	۲۱۴

فصل هشتم شخصیت

مقدمه.....	۲۱۷
تعریف شخصیت.....	۲۱۷
صفات یا ماهیت شخصیت.....	۲۱۸
شکل‌گیری شخصیت.....	۲۱۹
تأثیر عوامل مختلف موثر بر شخصیت.....	۲۲۰
نظریه‌های مهم روان‌شناسی درباره‌ی شخصیت.....	۲۲۵
آزمون‌های ارزیابی شخصیت.....	۲۳۱
شخصیت بهنجار و نابهنجار.....	۲۳۸
اختلالات شخصیت.....	۲۴۰
راهکارهای پیشگیری از اختلالات شخصیت.....	۲۴۵

فصل نهم آسیب‌شناسی روانی - اجتماعی

۲۴۷	 مقدمه
۲۴۷	 استرس و فرضیه بحران
۲۴۹	 واکنش‌های فیزیولوژیک در مقابل استرس
۲۵۱	 واکنش‌های روانی یا سایکولوژیک در مقابل استرس
۲۵۳	 پاسخ به استرس‌ها
۲۵۴	 راهکارهای برای مقابله با استرس در زندگی روزمره
۲۵۸	 پرخاشگری، آسیب‌پذیری و ساندن به دیگران
۲۵۸	 نظریه‌های پرخاشگری
۲۶۲	 تلویزیون و پرخاشگری
۲۶۳	 خشونت گروهی
۲۶۴	 افسردگی شدید
۲۶۵	 راهکارهای پیشگیری از افسردگی در جاهای مختلف
۲۶۷	 اسکیزوفرنی
۲۶۸	 پیشگیری اولیه در اسکیزوفرنی
۲۶۹	 اعتیاد به مواد مخدر و الکل
۲۷۰	 فرق اعتیاد و عادت
۲۷۰	 عوامل مؤثر در اعتیاد
۲۷۲	 اعتیاد و ایدز
۲۷۳	 تشخیص بیماری ایدز
۲۷۴	 راهکارهای مقابله با اعتیاد، ایدز و ...
۲۷۵	 طلاق به عنوان یک آسیب بزرگ روانی - اجتماعی
۲۷۶	 پیامدهای طلاق
۲۷۷	 راهکارهایی برای مقابله با مسئله طلاق در جامعه
۲۷۹	 کودک‌آزاری به عنوان یک آسیب مهم اجتماعی
۲۸۰	 تاریخچه کودک‌آزاری
۲۸۰	 وضعیت کودکان در ایران
۲۸۲	 پدیده کودکان خیابانی در ایران

- ۲۸۲.....مقابله با معضل "کودک آزاری" در جامعه ما
- ۲۸۳.....جرایم و بزهکاری نوجوانان
- ۲۸۳.....انواع بزهکاری
- ۲۸۴.....علل بزهکاری در نوجوانان
- ۲۸۵.....راه های پیشگیری از بزهکاری و جرایم نوجوانان

فصل دهم روان شناسی شاد زیستن

- ۲۸۷.....مقدمه
- ۲۸۸.....روشناسی، خودآگاهی کلید موفقیت
- ۲۸۸.....چرا آگاهی از خود لازم است؟
- ۲۸۹.....خودآگاه و ناخودآگاه
- ۲۸۹.....خود اخلاقی یا جهان
- ۲۹۰.....هدف های خودشناسی در روان شناسی
- ۲۹۱.....قدرت تفکر و اهمیت آن در زندگی
- ۲۹۲.....تفکر خلاق در جامعه و خانواده
- ۲۹۳.....پرورش خلاقیت در کودکان
- ۲۹۴.....تفکرات مثبت و منفی و تأثیر آن در زندگی
- ۲۹۶.....ذهن قدرت برتر
- ۲۹۸.....اراده و اعتماد به نفس گامی به سوی موفقیت
- ۲۹۸.....تعریف اعتماد به نفس
- ۲۹۹.....مراحل رشد اعتماد به نفس
- ۳۰۰.....عزت نفس چه تغییری در زندگی ایجاد می کند؟
- ۳۰۱.....چگونه برای ایجاد عزت نفس مثبت گام برداریم؟
- ۳۰۲.....هنر برقراری ارتباط با دیگران
- ۳۰۳.....مهارت های ارتباطی کدامند؟
- ۳۰۶.....مهارت ارتباط بین فردی مؤثر
- ۳۰۷.....مراحل ارتباط بین فردی مؤثر
- ۳۱۳.....مبانی ارتباط اثربخش (دوستی پایدار)
- ۳۱۸.....اهمیت مهارت های ارتباطی در زندگی

- ازدواج، شکوفایی شخصیت، موفقیت در زندگی..... ۳۱۹
- تعریف ازدواج..... ۳۱۹
- اهمیت و تأثیر ازدواج در زندگی..... ۳۲۰
- راهکارهای روان شناسی - اخلاقی برای یک خانواده موفق..... ۳۲۵
- گام‌های عملی به سوی موفقیت و خوشبختی (شاد زیستن)..... ۳۲۸
- گام اول: با سوق دادن حالات خود به سمت شادی‌ها احساس موفقیت کنید..... ۳۲۸
- گام دوم: اندیشه‌های مثبت را در خود تقویت کنید..... ۳۳۰
- گام سوم: خردتان را دوست بگیرید..... ۳۳۱
- گام چهارم: توانای‌های خود را ببینید..... ۳۳۱
- گام پنجم: به حال بد اندیشید..... ۳۳۳
- گام ششم: با بخشش، شاد، خنده در زمان حال، زندگی مثبت و موفق برای خود..... ۳۳۴
- رقم بزنید..... ۳۳۴
- منابع و مأخذ..... ۳۳۷

مقدمه

رفتار ما زندگی ما را می‌سازد و زندگی ما با دیگران معنا می‌یابد.

علم روان‌شناسی که به بررسی رفتار انسان می‌پردازد بیش از هزار سال تحت عنوان "علم النفس" یا "علم الخواص" در مراکز علمی ایران ما مورد بررسی و تفحص قرار گرفته و به مشتاقان علم و دانش آفرخته شده است و یکی از شاخه‌های فلسفه یا حکمت بوده است و ما در آثار دانشمندان ایرانی، به تنها به مباحث اصلی روان‌شناسی مانند احساس، ادراک، تفکر، تخیل و توانایی‌ها، ذهن و عواطف (هیجانات) روبرو می‌شویم بلکه می‌بینیم که آنان چگونه با روش‌های تمثیلی و شبه تدریجی در مورد نظریه‌هایی معارض در زمینه‌های احساس و ادراک یا لذت و غم به داوری می‌پرداختند.

اکنون که جهان معاصر با انقلاب صنعتی در اروپا روان‌شناسی را به صورت یکی از علوم طبیعی مورد بحث و مطالعه جدی قرار داده‌اند و در این دانش به تجربیات و نتایج علمی بالایی دست یافته‌اند بر ماست که بار دیگر به مطالعه و تفحص در این دانش قدیمی ایرانی بپردازیم و فرهنگ و اندیشه خود را دوباره به جهانیان عرضه بداریم.

در چند دهه اخیر تلاش‌های زیادی توسط متخصصین و محققین ما در این زمینه جهت بارور شدن این شاخه از علم انجام شده است و نتایج زیادی هم به همراه داشته است. اما تلاش مضاعف در جهت کاربردی نمودن و پژوهشی کردن این دانش در جامعه ما توسط محققین و دانش پژوهان جوان را می‌طلبید، بخصوص اکنون که مشکلات و مسائل اجتماعی در جهان و تبع در جامعه ما اهمیت روان‌شناسی را دوچندان نموده است.

اینجانب در این مجموعه، با این اندیشه که باید بار دیگر مباحث روان‌شناسی را مطالعه نموده و آنچه که اکنون در کتاب‌های درسی دانشگاهی و نیز کتاب‌های روان

شناسی که در اختیار عموم مردم ماست مورد بررسی قرار داد؛ با نگاهی نو به آثار محققین ایرانی در این زمینه خواسته‌ام مباحث ارائه شده را کاربردی‌تر نموده و مطابق نیاز جامعه عرضه بدارم و از متون روانشناسی خارجی نیز آن‌هایی که برای فرهنگ ما قابل استفاده بوده و جنبه علمی داشته‌اند بهره بگیرم.

لذا سعی نموده‌ام، در ده فصل، مباحث مهم روانشناسی را مورد بررسی قرار داده و کاربردهای عملی هر یک از موضوعات مورد بحث را برای پژوهشگران دانشجویان، و مردم عزیزمان ارائه نمایم و با استفاده از دیدگاه‌های روان‌شناسان متخصصین و روانکاوای در زمینه مسائل و مشکلات روانی - اجتماعی راهکارهای عملی را جهت برخورد با آن‌ها توصیه نمایم.

از تمامی اساتید محترم و دانشجویان گرامی که در تهیه و تدوین این کتاب از راهنمایی‌ها و همکاری‌های آنان بهره‌مند گردیده‌ام و نیز از انتشارات آوا و نوین که امکان چاپ و انتشار کتاب را فراهم نموده‌اند، تشکر و سپاس را دارم.

امید آن دارم که تلاش‌ها و کاوش‌های روانشناسی دانش‌پژوهان و محققان ایران عزیز ما روز به روز راهکارهای جدید و عملی‌تر را جهت تغییر رفتار و رسیدن به رفتار مطلوب عرضه بدارند و برای جامعه ما الگوهای رفتاری مطلوب همراه با شادی و موفقیت به ارمغان آورند.

ادبج بابایی