

به نام خدا

روان‌شناسی رشد

(۱ و ۲)

(ویرایش سوم)

مؤلف:

جیمز واکر زین

مترجم:

دکتر حمزه گنجی

نشر ساوالان

عنوان و نام پدید آور: روان‌شناسی رشد (۱ و ۲) (ویرایش سوم)، مؤلف: جیمز وندر زَندن؛ ترجمه و تألیف: حمزه گنجی

مشخصات نشر: تهران: نشر ساوالان، ۱۳۹۶.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۷۹-۲

۵۶۰ ص.: تصویر، جدول، نمودار، سیاه و سفید

عنوان اصلی: Introduction à la psychologie du développement, 2012

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

موضوع: روان‌شناسی رشد

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ / ۹ / ۹ / ۱۳ BFV

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۱۲۳۴۶



روان‌شناسی رشد (۱ و ۲)، جیمز وندر زَندن

مؤلف: جیمز وندر زَندن

مترجم: دکتر حمزه گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت چاپ: شانزدهم، پاییز ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۵۶۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-7432-79-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۷۹-۲

آدرس: روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کد پستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

info@savalan.com

www.savalan.com

فهرست مطالب

چگونه بخوانیم تا بهتر یاد بگیریم هفتاد

بخش اول : مقدمه

❖ فصل اول : مطالعه رشد انسان

- رشد : تغییر و تداوم هشتاد و یک
- مطالعه رشد انسان هشتاد و دو
- روان‌شناسی رشد : علم چندبُعدی هشتاد و سه
- توصیف، تشریح، پیش‌بینی و تغییر : چهار هدف علم هشتاد و چهار
- زمینه‌های اصلی رشد : جسمی، شناختی، و روانی - اجتماعی هشتاد و پنج
- سه فرایند رشد : بزرگ شدن، پخته شدن و سازگار شدن هشتاد و شش
- چرخه زندگی هشتاد و هفت
- ترتیب زمانی رشد : سن و بافت اجتماعی - تاریخی هشتاد و هشت
- در چرخه زندگی قرار گرفتن : آثار فرهنگی و تاریخی هشتاد و نهم
- جوان یا پیر بودن، اینجا یا جاهای دیگر : آثار فرهنگی هشتاد و ده
- جوان یا پیر بودن، دیروز، امروز یا فردا : آثار تاریخی هشتاد و یازده
- تحقیق و قوانین اخلاقی هشتاد و بیست

- ۱۵ طرح سؤالات مناسب : تحقیق در روان‌شناسی رشد
- ۱۶ روشهای تحقیق
- ۱۶ تحقیق طولی : پی‌گیری اثر
- ۱۷ تحقیق عرضی : مقایسه لحظه‌ها
- ۱۹ مطالعه موردی : تاریخ زندگی
- ۲۰ روش آزمایشی : ایجاد رویدادها
- ۲۱ زمینه‌یابی : محاصره کردن رویدادها
- ۲۳ مشاهده طبیعی : به رویدادها اجازه حرف زدن دادن
- ۲۴ تحقیق بین‌فرهنگی : مقایسه رویدادها
- ۲۶ قوانین اخلاقی : تحت‌تاثیر مربوط به رشد انسان
- ۲۹ خلاصه فصل
- ۳۱ خودآزمایی
- ۳۵ * فصل دوم : عوامل تمییز کننده رشد، پیش از تولد و هنگام تولد
- ۳۵ تاریخ تولد
- ۳۶ توارث و محیط : معماران رشد
- ۳۷ توارث یا محیط : کدام یک مهمتر است
- ۳۸ خانواده : عوامل ارثی و محیطی
- ۳۹ اثر توارث بر رفتار
- ۴۲ توارث و محیط : چگونه یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند
- ۴۵ رشد پیش از تولد : رویدادی شگفت‌انگیز
- ۴۸ سه مرحله برای یک قهرمان
- ۴۹ اثر محیط به هنگام زندگی در داخل رحم
- ۵۲ عاملان کج‌ساز : دشمنان بیرونی
- ۵۴ دو بیماری خطرناک
- ۵۶ تغذیه مادر
- ۵۶ استرس مادر
- ۵۹ تولد
- ۵۹ مراحل تولد
- ۶۲ دشواریهای احتمالی زایمان
- ۶۳ سزارین : خروج فوری
- ۶۴ زودرسی : خیلی زود متولد شدن
- ۶۴ کم‌اکسیژنی جنینی : خیلی کند یا خیلی تند متولد شدن
- ۶۴ بیمارستان یا خانه : مکانهای مختلف برای زایمان

۶۹ خلاصه فصل
۷۱ خودآزمایی

بخش دوم : کودکی (از تولد تا ۱۱ سالگی)

۷۷ فصل سوم : نوزاد
۷۷ یک متخصص سه‌ماهه
۷۸ رفتارهای نوزاد : خوابیدن، گریه کردن و خوردن
۷۸ خواب : یکی از حالت‌های آگاهی
۸۱ گریه‌ها : اولین ارتباطها
۸۳ تغذیه : منبع انرژی
۸۳ تغذیه با سینه یا با شیشه شیر؟
۸۶ بازتابها : شاخه‌های اصلی رشد
۸۶ بازتاب میکدر
۸۸ بازتاب مورو
۸۹ بازتاب گونه
۸۹ بازتاب باینسکی
۸۹ بازتابهای جنگ زدن با کف دست با کف پا
۹۰ سازگاری بر اثر کسب عادت
۹۱ یادگیری
۹۱ حواس : دریچه‌های باز به سوی دنیا
۹۲ بینایی
۹۲ ثبات ادراکی
۹۳ ادراک عمق
۹۴ ادراک شکل
۹۴ ادراک چهره انسان
۹۷ شنوایی
۹۷ چشایی و بویایی
۹۸ لامسه
۹۹ روابط بین حواس : کار گروهی
۱۰۰ تفاوت‌های فردی نوزادان
۱۰۰ نازنازها و غیرنازها
۱۰۱ خُلق
۱۰۲ تعامل بین والدین و کودک

۱۰۴ خلاصه فصل.
۱۰۵ خودآزمایی.

❖ فصل چهارم: رشد شناختی و یادگیری زبان ————— ۱۰۹

۱۱۰ سه کودک با سه سن مختلف: سه شیوه ادراک محیط.
۱۱۰ رشد شناختی: دیدگاه ژان پیاژه.
۱۱۰ سازگاری: تعامل با محیط.
۱۱۲ مراحل رشد شناختی: سازگاری مرحله به مرحله.
۱۱۴ مرحله حساس - حرکتی: به کمک اشیاء فکر کردن.
۱۱۴ مرحله پیش عملیاتی: به کمک سمبلیها فکر کردن.
۱۲۱ مرحله عملیات عینی: به شیوه منطقی فکر کردن.
۱۲۵ رشد شناختی، ایضا و حساس دیگر.
۱۲۶ نقد دیدگاه پیاژه.
۱۳۰ زبان: ارتباط برقرار کردن و آنگاه شنیدن.
۱۳۱ از صدا تا جمله: یادگیری زبان.
۱۳۲ اولین صداهای آوایی: دوره پیش عینی.
۱۳۲ اولین کلمات: شبه جملات.
۱۳۲ اولین جملات.
۱۳۵ با خود یا با دیگران حرف زدن: از زبان خودمدار تا زبان اجتماعی.
۱۳۶ زبان: محصول یادگیری یا محصول توارث؟
۱۳۶ نظریه یادگیری: توجه کنید، دیگران.
۱۳۶ برای شما حرف می‌زنند.
۱۳۸ نظریه ذاتی بودن: ژنهای شما، شما را به حرف زدن وامی‌دارند.
۱۳۹ زبان: کنش متقابل بین توارث و محیط.
۱۴۲ خلاصه فصل.
۱۴۴ خودآزمایی.

❖ فصل پنجم: رشد روانی - عاطفی کودک ————— ۱۴۹

۱۴۹ کودک: شخصیتی که تغییر شکل می‌یابد.
۱۵۰ نظریه‌های روان‌کاوی و رشد روانی - عاطفی.
۱۵۰ زیگموند فروید: پدر روان‌کاوی.
۱۵۱ سه سطح آگاهی: کاملاً یادم هست، تا اندازه‌ای یادم هست، اصلاً یادم نیست.
۱۵۱ ساختهای شخصیت: یک مثلث پویا.
۱۵۲ مراحل روانی - جنسی: مراحل رشد روانی - عاطفی.

۱۵۴	ارزیابی نظریه فروید
۱۵۷	اریک اریکسون : دیدگاه روانی - اجتماعی
۱۵۷	مراحل روانی - اجتماعی : بحرانهایی که باید حل شود
۱۶۰	اریکسون در چند سال بعد : تحول در نظریه او
۱۶۰	دل بستگی : تو برای من مهم هستی
۱۶۱	تشکیل دل بستگیها : چگونه دل بسته می شویم ؟
۱۶۳	پیش دل بستگی
۱۶۳	ظهور دل بستگی
۱۶۳	دل بستگی واقعی
۱۶۶	دل بستگیهای چندگانه
۱۶۶	موضوع ای دل بستگی : به چه کسی دل بسته می شویم ؟
۱۶۶	جایگاه پدر در دل بستگی : نقشی متفاوت
۱۶۸	انواع بستگی : کیفیت دل بستگی
۱۷۱	خود پنداره : به کیست بستگی
۱۷۱	رشد خود پنداره : من هستم و متفاوت از دیگرانم
۱۷۳	عزت نفس : چه ارزشی دارم
۱۷۴	هویت جنسیتی : یکی از اصوات تشکیل دهنده خود
۱۷۵	کسب هویت جنسیتی : دیدگاه ای مختلف
۱۷۸	تصورات قالبی جنسیتی
۱۷۹	خلاصه فصل
۱۸۱	خود آزمایی

❖ فصل ششم : رشد اجتماعی

۱۸۵	من و دیگران : روابط اجتماعی
۱۸۶	اولین روابط اجتماعی : خانواده
۱۸۶	انتخاب روشهای تربیتی : والدین، کودک، و محیط
۱۸۶	والدین : مسأله شخصیت
۱۸۸	کودک : مسأله خلق
۱۸۸	محیط : منابع استرس و حمایت
۱۸۸	اعمال تربیتی : آیا روش ایده آلی وجود دارد ؟
۱۸۹	سبکهای تربیتی : هر کس با روش خود
۱۹۰	روشهای تربیتی : مسأله تنوع
۱۹۲	برادران و خواهران : جایگاه متفاوت، واقعیت متفاوت
۱۹۴	وقتی خانواده متلاشی می شود : آثار طلاق بر کودکان

۱۹۷	روابط بیرون از خانواده : اهمیت همتایان.....
۱۹۷	دوستی : رابطه برتر
۲۰۰	گروه همتایان : تمرین مهارت‌های اجتماعی
۲۰۵	عضو گروه شدن : پذیرش و طرد
۲۰۶	جنبه فیزیکی : زیبایی و ترکیب بدنی
۲۰۶	رفتار : متناسب عمل کردن
۲۰۷	بلوغ اجتماعی : برقراری روابط
۲۰۷	وقتی تنش بیشتر می‌شود : پرخاش بین همتایان
۲۱۲	خلاصه فصل
۲۱۴	خودآزمایی

بخش سوم : نوجوانی (از ۱۱ تا ۱۸ سالگی)

۲۲۱	❖ فصل هفتم : رشد شناختی و اخلاقی در نوجوانی —————
۲۲۲	دنیای تازه افکار
۲۲۲	رشد شناختی : دنیای ممکن‌ها
۲۲۲	تغییر شکل تفکر
۲۲۳	حل مسائل
۲۲۳	تحول فکر
۲۲۴	مرحله عملیات صوری : تفکر در ورای واقعیت
۲۲۴	تدوین نظریه‌ها
۲۲۵	دید علمی
۲۲۶	نظریه پیاژه : موافق و مخالف
۲۲۶	عمومیت نداشتن مرحله عملیات صوری
۲۲۶	رسیدن به مرحله عملیات صوری : معیار
۲۲۷	کسب مهارت‌های صوری
۲۲۷	محدودیت‌های نظریه پیاژه
۲۲۷	خودمداری نوجوانی : اهمیت داشتن نظر دیگران
۲۲۸	حضور دایمی نظر دیگران
۲۲۹	خیال‌پردازی شخصی و شتونده خیالی : جلوه‌های خودمداری
۲۲۹	خودمداری و گروه همتایان
۲۲۹	فوریت را پشت سر گذاشتن
۲۳۰	آینده‌نگری : انتخاب شغل

۳۰	آگاهی از خویشتن و فراشناخت
۳۲	قضاوت اخلاقی : بین قاعده و مطلق
۳۳	کلبرگ و چرایی قضاوت اخلاقی
۳۳	دوره‌اۀ اخلاقی : ملاحظات مختلف برحسب سطح قضاوت اخلاقی
۳۵	درک دلایل
۳۵	اصول اخلاقی : درک و پذیرش آنها
۳۶	نظریۀ کلبرگ : نظریۀ نسبی یا همگانی؟
۳۶	نسبی بودن ارزشها
۳۶	همگانی نبودن سطوح اخلاقی
۳۷	نسلها : برای انجام دادن کارهای دیگر، به شیوۀ دیگر
۳۸	فرضیۀ نسل
۳۹	فرضیۀ انهای حساس
۳۹	فرضیۀ ایده‌تولوژی
۴۰	فرضیۀ طرد بین
۴۰	خلاصه نصاب
۴۱	خودآزمایی

۴۵ فصل هشتم : رشد روانی - اجتماعی در نوجوانی

۴۵	تأیید تازه خود
۴۶	در جستجوی خود : من کیستم؟
۴۶	احساس هویت یا سردرگمی : پنجمین مرحله در نظر اریکسون
۴۷	کسب خودمختاری
۴۸	تجربۀ نقشهای مختلف : تجربه کردن برای رسیدن
۴۸	خطرات هویت نامناسب
۴۹	مراسم گذر از کودکی به بزرگسالی
۴۹	انتظارهای متضاد : کودک یا بزرگسال؟
۴۹	مراسم ورود
۴۹	رفتارهای گذر از کودکی به بزرگسالی
۴۹	هویت و عزت نفس : خود را دوست داشتن
۴۹	نوجوانان مسأله‌دار : اقلیت
۴۹	نوجوانان بهنجار : اکثریت
۴۹	عزت نفس پسران و دختران
۴۹	تفاوت در عزت نفس پسران و دختران : فرضیۀ گیلیگان
۵۸	خود را در روابط با دیگران کشف کردن

۲۵۸	خانواده: موقعیت برای مخالفت کردن
۲۵۹	علتهای تعارض: تقریباً همه چیز
۲۵۹	قواعد ارتباط مثبت: راه‌حل ممکن برای تعارضها
۲۶۰	هویت و روابط خانوادگی
۲۶۱	دوستان و هم‌تایان: موقعیت برای موافق بودن
۲۶۱	از باند تا دوستیها
۲۶۱	هویت و همانندسازی: خود بودن در داخل گروه
۲۶۴	جنسیت: موقعیت برای کشف تفاوتها و تشابه‌های خود
۲۶۵	بلوغ جنسی
۲۶۵	رفتارهای جنس‌گرا
۲۶۶	عشق: موقعت برای احساس «تک» بودن
۲۶۷	عشق چیست؟
۲۶۸	خود بودن: انواع و تلفات آنها
۲۶۸	سیگار، الکل و مواد مخدر
۲۶۸	مصرف سیگار
۲۶۹	مصرف الکل
۲۷۰	مواد مخدر و سوءمصرف آنها
۲۷۲	انگیزه‌های مصرف مواد مخدر
۲۷۲	تعامل به خودکشی و اقدام به خودکشی
۲۷۲	چند رقم هشداردهنده
۲۷۳	ویژگیها و نشانه‌های مقدم بر خودکشی
۲۷۴	بیشگیری
۲۷۵	خلاصه فصل
۲۷۶	خودآزمایی

بخش چهارم: بزرگسالی (از ۱۸ تا ۶۵ سالگی)

۲۸۳	فصل نهم: مسئولیتهای دوران بزرگسالی
۲۸۴	مسئولیت: هفت روز هفته
۲۸۴	رشد شناختی: عدم تعادل تازه؟
۲۸۴	تفکر پس‌صوری: مرحله‌ای تازه از رشد شناختی؟
۲۸۵	تفکر و پردازش اطلاعات
۲۸۶	مراحل حل مسأله

۲۸۷	راهبردهای مؤثر: کدگذاری، هراندازه بیشتر به همان اندازه بهتر!
۲۸۷	قضاوت اخلاقی: رشد ادامه می‌یابد
۲۸۸	زنان و اخلاق: دو وزنه و دو ترازو
۲۸۸	معیارهای اخلاقی مردانه و زنانه
۲۸۹	تحول قضاوت اخلاقی زنان: فرایند مسئولیت‌پذیری
۲۹۰	دیدگاههای تعارضی یا تکمیلی؟
۲۹۰	کار
۲۹۰	کار کردن: انگیزشهای درونی و بیرونی
۲۹۲	شغل و تحصیل: اهمیت کارآموزی
۲۹۴	بازار کار
۲۹۶	چه آمار در مورد شغل
۲۹۷	بیامدی بیکاری
۳۰۰	تئیر شغل: اختیاری یا اجباری
۳۰۲	زنان و برآر کار: واکنش متفاوت
۳۰۳	شغل و زندگی
۳۰۴	زندگی روزانه: زندگی که زن و شمه هر دو کار می‌کنند: واقعیتی که همیشه آسان نیست
۳۰۶	خلاصه فصل
۳۰۸	خودآزمایی

❖ فصل دهم: سبکهای زندگی در سالی

۳۱۱	سبکهای زندگی: سؤال چندگزینهای
۳۱۲	دو نفری زندگی کردن یا تنها زندگی کردن؟
۳۱۳	زندگی مشترک: جنبه‌های مثبت و منفی
۳۱۳	جنبه‌های مثبت زندگی مشترک: صمیمیت و مشارکت
۳۱۵	جنبه‌های منفی زندگی مشترک: اختلال به خاطر هیچ و بوج
۳۱۶	تنها زندگی کردن: واقعیتهای مختلف
۳۱۷	جنبه‌های مثبت زندگی مجردی: آزادی و استقلال
۳۱۷	جنبه‌های منفی زندگی مجردی: تنهایی و عدم تداوم
۳۱۸	پیدا کردن همسر ایده‌آل: اقدامی مهم
۳۱۸	معیارهای انتخاب: تفاوتها یا تشابه‌ها؟
۳۲۰	عاشق شدن: پرش بدون نیزه
۳۲۲	روابط زن و شوهر: روشن نگهداشتن چراغ
۳۲۳	یافتهای زندگی مشترک: واقعیتهای مختلف
۳۲۳	ازدواج

۳۲۴	زندگی مشترک آزاد
۳۲۸	زوج بودن اما جدا زندگی کردن
۳۲۸	خانواده هسته‌ای
۳۲۸	بچه خواستن: گذر از حالت زوج به حالت خانواده
۳۲۹	آرزوی مشترک و آرزوی شراکت
۳۲۹	مسائل ناباروری
۳۳۰	چرخه زندگی خانوادگی: تحول خانواده در طول زمان
۳۳۰	مراحل چرخه زندگی خانوادگی
۳۳۸	چرخه زندگی خانوادگی: دید انتقادی
۳۳۹	زوجها و خانواده‌ها در حال متارکه
۳۴۰	علتهای متارکه
۳۴۰	پیامدهای متارکه
۳۴۱	خلاصه فصل
۳۴۳	خودآزمایی
۳۴۶	پیوست فصل ۱۰
۳۴۶	دستورالعمل
۳۴۸	نمره‌گذاری
۳۴۸	عشق

بخش پنجم: پیری و مرگ (از ۳۵۳ تا ۳۶۲)

۳۵۳	فصل یازدهم: پیری
۳۵۴	با شور و شوق پیر شدن
۳۵۴	خرد
۳۵۶	تحول تواناییهای ذهنی در طول پیری
۳۵۶	دشواریهای اندازه‌گیری آثار پیری
۳۵۷	شکلهای مختلف هوش
۳۵۹	چند فرضیه تشریحی
۳۵۹	روشهای حفظ تواناییهای ذهنی: اجتناب از زنگ‌زدگی
۳۶۱	یادگیری و پیری
۳۶۱	حافظه و پیری
۳۶۲	مقدار اطلاعات

۳۶۲	انواع فعالیتها
۳۶۲	تراکم نشانه‌ها
۳۶۳	اختلالات پیری و بیماری آلزایمر
۳۶۵	زمینه روانی-اجتماعی
۳۶۶	کمال نومییدی: نظریه اریکسون
۳۶۷	نظریه پیک
۳۶۷	جستجوی زمینه‌های دیگر یا در حسرت شغل قبلی
۳۶۸	استفاده از زندگی یا تسلیم در برابر دردهای جسمی
۳۶۸	مبارزه با مرگ یا تسلیم در برابر آن
۳۶۹	تیپهای شخصیتی و سازگاری با پیری
۳۶۹	نظریه‌های سازگاری با پیری
۳۶۹	نظریه دل‌کندن
۳۷۲	نظریه فعالیت
۳۷۳	نظریه بدان نشانه‌ها
۳۷۳	نظریه ادلای اجتماعی
۳۷۴	روابط اجتماعی: چرا کسی و در کجا زندگی می‌کنند؟
۳۷۴	خانواده
۳۷۶	دوستیها
۳۷۷	روابط اجتماعی: تنهایی و انزوا
۳۷۷	محل زندگی
۳۷۸	خانه شخصی
۳۷۸	خانه سالمندان
۳۹۳	خلاصه فصل
۳۹۴	خودآزمایی

❖ فصل دوازدهم: آخرین سفر

۴۰۰	استقبال از یک ناشناخته
۴۰۰	انسان: یک موجود فانی
۴۰۰	تجربه مرگ در زندگی روزمره
۴۰۱	بافتهای اجتماعی امروزی درباره مرگ
۴۰۲	مفهوم شخصی از مرگ
۴۰۳	از آمار تا سؤال
۴۰۳	امید زندگی: میانگینها
۴۰۳	خودسنجی

- ۴۰۳ چند سال زندگی می‌کنید؟ مقیاس امید زندگی.
- ۴۰۵ ترازنامه زندگی : بیشترینها و کمترینها.
- ۴۰۶ انسان در مقابل مرگ قریب‌الوقوع خود.....
- ۴۰۶ نشانه‌های مرگ قریب‌الوقوع : سقوط نهایی.
- ۴۰۷ واکنش در مقابل مرگ خود
- ۴۰۷ مراحل واکنش از نظر کوبلر - راس : پذیرش گام به گام
- ۴۰۹ نقد دیدگاه کوبلر - راس : عواملی که باید در نظر گرفته شود.
- ۴۰۹ حق راحت مردن
- ۴۱۱ وصیت‌نامه زیستی و اقدامات مربوط به تشییع جنازه
- ۴۱۱ مراقبت‌های کینی : ملایم کردن تجربه مرگ
- ۴۱۳ قتل از روی قسم : زمانی که پزشکی می‌تواند تصمیم بگیرد
- ۴۱۴ مرگ یکی از عزیزان
- ۴۱۵ مراسم تشییع جنازه
- ۴۱۵ دین یهود و مراسم تشییع جنازه
- ۴۱۶ مسیحیت و مراسم تشییع جنازه
- ۴۱۷ اسلام و مراسم تشییع جنازه
- ۴۱۸ لحظه مرگ و پس از مرگ
- ۴۱۸ سازگاری با مرگ عزیزان : آیا امکان پذیر است؟
- ۴۱۹ عزادار بودن
- ۴۱۹ سازگاری در دوره عزاداری
- ۴۲۰ مراحل عزاداری
- ۴۲۲ مرگ یکی از اعضای خانواده
- ۴۲۲ مرگ فرزند
- ۴۲۳ مرگ همسر
- ۴۲۴ مرگ‌های ناگهانی
- ۴۲۵ خلاصه فصل
- ۴۲۶ خودآزمایی

- ۴۳۱ پیوست ۱ : زبان حال پیرزنی که در خانه سالمندان است
- ۴۳۳ پیوست ۲ : نظریه‌های مهم به صورت جدول
- ۴۳۷ پیوست ۳ : شرح تفصیلی نظریه‌های بزرگ رشد
- ۴۳۷ نظریه‌های روان‌تحلیلی
- ۴۳۷ فروید و نظریه رشد شخصیت
- ۴۴۱ اریکسون و نظریه روانی - اجتماعی

۴۴۳	نقد نظریه‌های روان‌تحلیلی
۴۴۵	نظریه‌های یادگیری
۴۴۵	پاولف و شرطی‌سازی کلاسیک
۴۴۷	واتسون و رفتارگرایی
۴۴۷	اسکینر و شرطی‌سازی کنشگر
۴۵۰	بندورا و نظریه یادگیری اجتماعی
۴۵۲	نقد نظریه‌های یادگیری
۴۵۲	نظریه‌های انسانگرا
۴۵۳	راجرز و نظریه همخوانی خودبنداره
۴۵۴	مزلو و نظریه سلسله‌مراتب نیازها
۴۵۵	نقد نظریه‌های انسانگرا
۴۵۵	نظریه‌های شناختی
۴۵۵	پیاز و نظریه رشد شناختی
۴۶۰	نظریه پردازش اطلاعات
۴۶۴	نظریه اجتماعی فرهنگ گوتسکی
۴۶۶	دیدگاه اجتماعی اخیر
۴۶۷	نقد نظریه‌های شناختی
۴۶۷	آخرین کلام، درباره تقاطع‌گرایی
۴۷۰	خلاصه پیوست ۳
۴۷۱	خودآزمایی

❖ خودآزمایی کلی

۴۷۷	کلید خودآزمایی کلی
۵۲۴	کتاب‌شناسی به زبان فرانسه
۵۲۸	کتاب‌شناسی به زبان انگلیسی
۵۳۰	سایر آثار مترجم
۵۳۰	کتاب
۵۳۱	مقاله

چگونه بخوانیم تا بهتر یاد بگیریم؟

دانشجوی ریز

می‌دانید 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 گرفته‌اید، دست‌کم تا جلسه امتحان، در حافظه خود نگهدارید. البته می‌توانید مطالبی را که یاد می‌گیرید 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. رای آنکه بدانید راه درست یاد گرفتن کدام است، می‌توانید به کتابهایی که در این زمینه رسته شده است مراجعه کنید. چند صفحه‌ای که از نظرتان می‌گذرد، زاه را کوتاه‌تر می‌کند و در یادگیری هر چه بهتر و بیشتر مطالب این کتاب و کتابهای دیگر به شما یاری می‌رساند.

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 می‌گیرد، کنجکاو می‌شود و آمادگی پیدا می‌کند تا مطالب را بهتر و راحت‌تر بپذیرد. مثلاً، اگر در متن مورد مطالعه به انگیزش در کار مربوط است، پیش خود بگویید که اصولاً باید ابتدا انگیزش تعریف شود، بعد علت تمایل مردم به کار کردن مورد بررسی قرار گیرد، انواع انگیزه‌ها شرح داده شود، نظریه‌های مربوط به انگیزش 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، زیرنویسهای شکلها، جدولها و نمودارها را بخوانید. روی برخی قسمتهایی که جلب توجه می‌کنند تمرکز کنید.

۴. در مرحله ۳، وقتی به آخر فصل رسیدید، خلاصه فصل را بخوانید. مطالعه خلاصه فصل یک دید کلی به شما می‌دهد و کل فصل در ذهن شما جای می‌گیرد. مطالعات نشان می‌دهد که کل هر چیز زودتر از اجزای آن در ذهن جای می‌گیرد. مثلاً، ابتدا کل درخت را می‌بینیم بعد به شاخه و برگهای آن توجه می‌کنیم. کل یک تابلوی نقاشی نیز زودتر از اجزای آن در ذهن مجسم می‌شود. در کلاس اول ابتدایی نیز، ابتدا کل کلمه بعد اجزای تشکیل دهنده آن را یاد می‌دهند. مثلاً آن آب و آو ب را جداگانه یاد می‌دهند. 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 قالب مهم یادداشت بردارید. زیرا زیر مطالب مهم خط کشیدن، ذهن را تنبل بار می‌آورد. کار دانشجوی باهوش نیست. از مطالب مهم یادداشت برداشتن کار دانشجوی باهوش است. کار دانشجوی باید مثل کار یک آدم تنبل باشد! حتماً شنیده‌اید که می‌گویند از تنبل زرنگتر خونس 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 هرچه از یک عضو بدن بیشتر کار بکشید به همان اندازه بیشتر تقویت خواهد شد و عمرش نیز زیادتر خواهد شد. مثلاً، چون ورزشکاران از بدن خود بیشتر کار می‌کنند و بیشتر تمرین می‌کنند، در نتیجه قویتر از دیگرانند. برای تقویت حافظه نیز باید از آن کار کشید.

برای تأیید این گفته، مثال دیگری می‌آوریم. احتمالاً تا به حال کودکانی را دیده‌اید که یک چشمشان تنبل است و پزشک معالج توصیه می‌کند که چشم قوی را مدتی ببندند و کودک را

و اداری کنند تا از چشم ضعیف یا تبیل خود کار بکشد و بدین وسیله آن را نیز تقویت کند. در مورد حافظه نیز چنین است. تا می‌توانید از حافظه خود کار بکشید. زیر مطالب مهم خط کشیدن اجازه نمی‌دهد که حافظه به کار و اداری شود. کار کشیدن از حافظه یعنی مطالب را با عبارات و جملات خود خلاصه کردن، آنها را مرتب کردن و در حافظه نگهداشتن. 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 پراکنده. هر چه جدا از یکدیگر یادتان باشد که هر اندازه بتوانید خلاصه را خلاصه‌تر بنویسید به مسائل آن حوزه فہومش این خواهد بود که به موضوع بیشتر تسلط دارید. افراد تازه‌کار و کسانی که خیلی به موضوع مسلط نیستند به دشواری می‌توانند خلاصه خوبی فراهم آورند. در هر صورت باید اقدام کنید و نترسید.

۸. به یاد داشته باشید که مطالب خوانده شده برای آنکه خوب در حافظه جای بگیرد نیاز به زمان دارد. زمان لازم برای جافتادن یا تری را دوره تحکیم می‌نامند. جافتادن یا تری مثل جافتادن تری است. همان‌طور که تری باید مدتی بماند تا قابل خوردن باشد، یادگیری نیز باید مجال پیدا کند تا تحکیم یابد و به موقع و درست استفاده قرار گیرد. کسانی که به یادگیری خود مجال تحکیم نمی‌دهند فراموشی بیشتری دارند. نشان دادن ضرورت تحکیم یادگیری، به دو مثال اشاره می‌کنیم.

الف. احتمالاً تا به حال راننده یا موتورسواری را دیده‌اید که تصادف کرده یا به شدت از ناحیه سر ضربه دیده است. وقتی از او چگونگی تصادف کردن را می‌پرسند، پاسخ می‌دهد که اصلاً به یاد نمی‌آورد، چون لحظه‌های پیش از تصادف مجال تحکیم پیدا نکرده است.

ب. یکی از روشهای درمان افسردگی شوک الکتریکی است. فرض کنید می‌خواهند به در گروه از بیماران افسرده در ساعت ۱۱ صبح شوک الکتریکی بدهند. به نصف افراد

ساعت ۸ صبح همان روز مطالبی یاد می‌دهند. به نصف دیگر افراد، ساعت ۱۰ صبح همان روز، همان مطلب را یاد می‌دهند. فردای روز شوک، همه افراد را با آزمون یادآوری تحت آزمایش قرار می‌دهند. کسانی که در ساعت ۸ صبح روز قبل مطالب را آموخته بودند، نسبت به گروه دیگر، یادآوری بهتری نشان می‌دهند، زیرا فرصت بیشتری داشته‌اند تا مطالب را به‌طور ذهنی مرور کنند. در واقع، افراد گروه، اول، دوره تحکیم بیشتری داشته‌اند.

۹. علت عمده فراموشی، تداخل آموخته‌های بعدی با آموخته‌های قبلی است که اصطلاحاً منع بعدی یا مزاحم یادگیریهای بعدی در یادآوری آموخته‌های قبلی نامیده می‌شود. به این صورت که اگر مطلبی را بخوانید و بلافاصله پس از آن مطلب دیگری را 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 و اگر می‌توانید بخوابید. طبق این اصل، یادگیری در آخر شب، پایدارتر از یادگیری در اول صبح خواهد بود. زیرا در آخر شب، پس از خواب به خواب می‌روید و در نتیجه، مطلب تازه‌ای را وارد ذهن نمی‌کنید که با قبلیها تداخل ایجاد کند اما، وقتی اول صبح چیزی را یاد می‌گیرید، پس از آن با دهها و شاید هم با سدها محرک دیگر روبرو می‌شوید که همه آنها وارد ذهن می‌شوند و آموخته‌ها را ناپایدار می‌کنند.

۱۰. آموخته‌های خود را به کار ببرید. کسانی که آموخته‌ها را در موقعیت‌های مختلف به کار می‌برند و از آنها استفاده می‌کنند کمتر به فراموشی گرفتار می‌شوند. بدون تردید، اکثر شما این تجربه را دارید که وقتی آموخته‌های زبان خارجی را به کار نمی‌برید و به آن زبان صحبت نمی‌کنید، خیلی زود آنها را فراموش می‌کنید. یکی از علتهای به بجه‌ای ایرانی معمولاً در یادگیری زبان انگلیسی موفقیت کمتری نشان می‌دهند این است که موقعیت استفاده از آموخته‌ها را ندارند، یعنی با انگلیسی‌زبانها تماس ندارند تا مجبور شوند به زبان انگلیسی حرف بزنند. حتی عمل نکردن به آموخته‌های فیزیکی نیز موجب فراموشی آنها می‌شود، مثل بازی فوتبال، والیبال و ...

۱۱. عوامل مزاحم را حذف کنید. منظور این است که افکار بی‌فایده، کشمکشهای درونی با دیگران و نشخوارهای ذهنی آزاردهنده را به هنگام مطالعه کنار بگذارید و تنها روی مطلب تمرکز کنید. اگر نمی‌توانید 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 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 و دیگران، که معمولاً به هنگام برخورد با مشکل یا به هنگام ناتوانی در فهمیدن مطلب پیش می‌آید، خودداری 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 سرحال و علاقه‌مند هستید.

۱۲. **محل مطالعه مناسبی را 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، محض قرار گرفتن در محل مطالعه، گیر خواهد کرد و مطالعه در نظر شما وحشتناک خواهد بود. به همین دلیل، پیش از مستقر شدن در محل مطالعه، برای خود حالت ذهنی مثبت فراهم آورید و محیط را طوری ترتیب دهید که حالت ذهنی منفی را تداعی نکند. حالت ذهنی در محل مناسب 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 حالت تمرکز فعال. هیچ کس نمی‌تواند همراه با خواب‌آلودگی یاد بگیرد تا چه رسد به اینکه بتواند این کار را در خواب کامل یا در حالت هیپنوتیسم نیز انجام دهد. بیرون‌یادگیری در خواب کامل صفر است. یادگیری نیاز به هوشیاری کامل دارد.

۱۳. **با فواصل زمانی مطالعه کنید.** اگر روزی چند صفحه بتوانید کار آبی 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 آنکه کارهای خوشایندتر و لذت‌بخشتر 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 زود فراموش کنید، به مطالعه منظم و روزانه روی بیاورید. در مورد کارهای خوشایند، توصیه این است که از آنها به بهترین وجه استفاده کنید تا زندگی برای شما لذت‌بخش باشد. اصولاً زندگی برای

لذت بردن و شاد زیستن است، اما فرصت بسیار کوچکی را نیز برای مطالعه روزانه اختصاص می‌دهید. اگر این شیوه را پیش بگیرید، مطالعه کردن و درس خواندن نیز برای شما لذت‌بخش خواهد شد.

۱۲. 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 دوست ناآگاهی خود پی ببرید. حتی می‌توانید دربارهٔ امتحانی که از شاگرد خود به عمل نرأهید آورد فکر کنید. سؤالاتی را 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 می‌آید ارتباط دهید. منظور این است که از تکرار و مرور ذهنی برای یکپارچه کردن مطالب بهره بگیرید. همه ما، حوزه 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 حوزه اطلاعاتی خود را گسترش می‌دهیم. مثلاً، می‌توانیم نظریهٔ فروید را با نظریهٔ اریکسون ارتباط دهیم، تفاوتها و شباهت آنها را در کنار یکدیگر بنویسیم و بدین وسیله آنها را بهتر یاد بگیریم.

۱۶. روش تداومیها را به کار بگیرید. محرک‌هایی که به چشم می‌آیند و از اطراف خود جدا می‌شوند، راحت‌تر به یاد می‌آیند، زیرا بیشتر از بقیه محرکها به آن توجه می‌کنیم و آنها نیز در ما واکنشهای هیجانی به وجود می‌آورند. بنابراین، اگر بتوانیم با اطلاعات جدید تداومیهای غیر معمولی 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 یا قشر خارجی مغز را یاد بگیرید.

می‌توانید به یک تخیل جالب دست بزنید، به این صورت که کاسه سر را بردارید، قسمتهای حسی، حرکتی، نیمکره راست و نیمکره چپ را مجسم کنید؛ آدمکهایی را در نظر بگیرید که مسئولیت ثبت اطلاعات رسیده و صدور فرمان برای پاسخگویی را برعهده دارند. ناگهان فردی پای 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 نگارنده کتاب است که به دشواری راه می‌رود و می‌خواهد به اتوبوس سوار شود و بقیه ماجرا!

۱۷. روش محلها را به کار بگیرید. روش محلها مثال دیگری برای تشکیل تداومیهای 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 با نخود، پلکها را به رشته، ابروها را به اسفناج، بینی را به هویج، لبها را لیمو، گیسوها را به جعفری شبیه کنید و اگر ناراحت نمی‌شوید، گونه‌های خود را گوجه‌فرنگی و سر خود را کلم قمری تصور کنید.

۱۸. از کلمات کلیدی استفاده کنید. روش کلمات کلیدی، این صورت است که یک کلمه شاخص را با کلماتی که می‌خواهید به حافظه بسپارید، گانسی 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 نو 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 علائم اختصاری کمک بگیرید. علائم اختصاری یعنی حروف اول کلمات را برداشتن و یا آنها یک یا چند کلمه ساختن. مثلاً، به جای «هوایمایی ملی ایران» کلمه «هما»؛ و به جای

کلمه طولانی «الکتروآنسفالوگرام» «EEG»؛ به جای هفت رنگ (قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش) «قنرسانب»؛ و به جای خمسه نظامی (مخزن الاسرار، لیلی و مجنون، خسرو و شیرین، هفت پیکر و اسکندرنامه) کلمه «ملخها» را حفظ کردن.

۲۰. سریع پیش بروید. منظور این است که روی فصول زیاد معطل نشوید، بلکه آنها را سریع بخوانید و پس از آنکه کتاب را نصف کردید دوباره 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، مهمترین عامل در آموختن، دوست داشتن موضوع، دوست داشتن یادگیری، احساس غرور از فهمیدن، داشتن انگیزه برای کسب اطلاعات جدید، مخصوصاً داشتن اعتماد به نفس است. لازم است که موفقیت تحصیلی در نظر شما آموختن ارزش باشد که وقتی با انتظاراتان مطابقت یافت، احساس غرور کنید و، در غیر این صورت، ناامید شوید. هیچ شگردی، هیچ کتابی و هیچ فنی نمی تواند شما را به مطالعه و تحصیل ملایم کند. تنها خود شما هستید که می توانید تصمیم بگیرید و خود را متعهد کنید. با این همه، اگر بخواهید تحصیل برای شما فعالیت واقعاً مهم و خوشایندی باشد، فکری که از آنها صحبت شد، می تواند راهنما باشند. توصیه ما این است که حتی دروس یا مطالبی را که دوست ندارید، به نظرتان دشوار می آید بیشتر بخوانید و بدانید که افراد سرشناس، مثل پروفسور هسترودن و دکتر حسابی، وقتی بچه بودند، احتمالاً دوست نداشتند ریاضی یا فیزیک بخوانند.

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