

به نام خدا

روان شناسی رشد

(۱ و ۲)

مؤلف:

جیمز وندیرزین

مترجم:

دکتر حمزه گنجی

نشر ساوالان

Vander, Zanden, James Wilfrid

روان‌شناسی رشد (۱ و ۲)، مؤلف: جیمز وندر زندن، ترجمه حمزه گنجی، [ویراست ۲] -- تهران: مؤسسه نشر ساوالان، ۱۳۸۴.

پازده، ۳۹۶ ص.: مصور، نمودار.

ISBN : 964 - 7609 - 17 - 5 ۳۰۰۰۰ ریال

Introduction à la psychologie du developpment (2001)

عنوان اصلی.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۳۹۳ - ۳۹۶.

۱. روان‌شناسی رشد. الف. گنجی، حمزه، ۱۳۷۱ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۵

۹ ر ۹ و / ۷۱۳ BF

۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران

م ۸۴ - ۹۴۶۸



نشر ساوالان

نام کتاب: روان‌شناسی رشد (۱ و ۲)

مؤلف: جیمز وندر زندن

مترجم: دکتر حمزه گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت چاپ: اول، «ویرایش دوم» ۱۳۸۴

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تایپ و صفحه‌آرایی: منصوره خانلری

شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN 964 - 7609 - 17 - 5

شابک: ۹۶۴ - ۷۶۰۹ - ۱۷ - ۵

آدرس: روی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۹۶۱۲۷۵

فهرست مطالب

۱ چگونه بخوانیم تا بهتر یاد بگیریم؟

بخش اول : مقدمه

۹ فصل اول : مطالعه رشد انسان

۹	رشد : تغییر و تداوم
۹	مطالعه رشد انسان
۱۰	روان‌شناسی رشد : علم چندبُعدی
۱۰	توصیف، تشریح، پیش‌بینی و تغییر : چهار هدف علم
۱۱	زمینه‌های اصلی رشد : جسمی، شناختی و روانی - اجتماعی
۱۱	سه فرایند رشد : بزرگ شدن، پخته شدن و سازگار شدن
۱۲	چرخه زندگی
۱۴	ترتیب زمانی رشد : سن و بافت اجتماعی - تاریخی
۱۴	در چرخه زندگی قرار گرفتن : آثار فرهنگی و تاریخی
۱۵	جوان یا پیر بودن، اینجا یا جاهای دیگر : آثار فرهنگی
۱۶	جوان یا پیر بودن، دیروز، امروز یا فردا : آثار تاریخی
۱۷	تحقیق و قوانین اخلاقی
۱۸	طرح سؤالات مناسب : تحقیق در روان‌شناسی رشد
۱۸	روشهای تحقیق
۱۹	تحقیق طولی : پی‌گیری اثر
۱۹	تحقیق عرضی : مقایسه لحظه‌ها
۲۱	مطالعه موردی : تاریخ زندگی
۲۲	روش آزمایشی : ایجاد رویدادها
۲۳	زمینه‌یابی : محاصره کردن رویدادها
۲۳	مشاهده طبیعی : به رویدادها اجازه حرف زدن دادن
۲۵	تحقیق بین‌فرهنگی : مقایسه رویدادها
۲۶	قوانین اخلاقی در تحقیقات مربوط به رشد انسان
۲۸	خلاصه فصل
۳۰	خودآزمایی
۳۱	

۳۳ فصل دوم : عوامل تعیین‌کننده رشد، پیش از تولد و هنگام تولد

۳۳ تاریخ تولد

۳۴	توارث و محیط : معماران رشد
۳۴	توارث یا محیط : کدام یک مهم‌تر است؟
۳۵	خانواده : عوامل ارثی و محیطی
۳۶	اثر توارث بر رفتار
۳۹	توارث و محیط : چگونه یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
۴۳	رشد پیش از تولد : رویدادی شگفت‌انگیز
۴۳	سه مرحله برای یک قهرمان
۴۵	اثر محیط به هنگام زندگی در داخل رحم
۴۷	عاملان کج‌ساز : دشمنان بیرونی
۴۹	دو بیماری خطرناک
۵۰	تغذیه مادر
۵۰	استرس مادر
۵۱	تولد
۵۱	مراحل تولد
۵۳	دشواریهای احتمالی زایمان
۵۴	سزارین : خروج فوری
۵۵	زودرسی : خیلی زود متولد شدن
۵۵	کم‌اکسیژنی جنینی : خیلی کند یا خیلی تند متولد شدن
۵۵	بیمارستان یا خانه : مکانهای مختلف برای زایمان
۵۸	خلاصه فصل
۵۹	خودآزمایی

بخش دوم: کودکی (از تولد تا ۱۱ سالگی)

۶۳	فصل سوم: نوزاد
۶۳	یک متخصص سه‌ماهه
۶۴	رفتارهای نوزاد : خوابیدن، گریه کردن و خوردن
۶۴	خواب : یکی از حالت‌های آگاهی
۶۷	گریه‌ها : اولین ارتباطها
۶۷	تغذیه : منبع انرژی
۶۸	تغذیه با سینه مادر یا با شیشه شیر
۷۰	بازتابها : شاخصهای موقتی رشد
۷۰	بازتاب مکیدن
۷۱	بازتاب مورو
۷۲	بازتاب گونه
۷۲	بازتاب باینسکی
۷۳	بازتابهای چنگ زدن با کف دست و با کف پا
۷۴	بازتاب راه رفتن

۷۴	سازگاری برانر کسب عادت
۷۴	یادگیری
۷۵	حواس : دریچه‌ای یاز به دنیا
۷۵	بینایی
۷۵	نیات ادراکی
۷۶	ادراک عمق
۷۶	ادراک شکل
۷۷	ادراک چهره انسان
۷۹	شنوایی
۷۹	چشایی و بویایی
۸۰	لامسه
۸۱	روابط بین حواس : کار گروهی
۸۱	تفاوت‌های فردی نوزادان
۸۲	نازنازیها و غیرنازنازیها
۸۲	خلق
۸۳	تعامل بین والدین و کودک
۸۵	خلاصه فصل
۸۶	خودآزمایی

فصل چهارم: رشد شناختی و یادگیری زبان ۸۹

۸۹	سه کودک با سه سن مختلف: سه شیوه ادراک محیط
۹۰	رشد شناختی: دیدگاه زان پیازه
۹۰	سازگاری: تبادل با محیط
۹۲	مراحل رشد شناختی: سازگاری مرحله به مرحله
۹۳	مرحله حسی - حرکتی: به کمک اشیا فکر کردن
۹۳	مرحله پیش‌عملیاتی: به کمک سمبها فکر کردن
۹۹	مرحله عملیات عینی: به شیوه منطقی فکر کردن
۱۰۱	رشد شناختی، در اینجا و جاهای دیگر
۱۰۳	نقد دیدگاه پیازه
۱۰۵	زبان: ارتباط برقرار کردن و اندیشیدن
۱۰۷	از صدا تا جمله: یادگیری زبان
۱۰۹	اولین صداهای آوایی: دوره پیش‌زبانی
۱۰۹	اولین کلمات: شبه‌جملات
۱۰۹	اولین جملات
۱۱۱	با خود یا با دیگران حرف زدن: از زبان خودمندی تا زبان اجتماعی
۱۱۱	زبان: محصول یادگیری یا محصول توارث؟
۱۱۱	نظریه یادگیری: توجه کنید، دیگران برای شما حرف می‌زنند
۱۱۳	نظریه ذاتی بودن: ژنهای شما، شما را به حرف زدن وا می‌دارند
۱۱۴	زبان: کنش متقابل بین توارث و محیط

۱۱۶	خلاصه فصل
۱۱۸	خودآزمایی

فصل پنجم: رشد روانی - عاطفی کودک ۱۲۱

۱۲۱	کودک: شخصیتی که تغییر شکل می‌یابد
۱۲۳	نظریه‌های روان‌کاوی و رشد روانی - عاطفی
۱۲۳	زیگموند فروید: پدر روان‌کاوی
۱۲۳	سه سطح آگاهی: کاملاً یادم هست، نا اندازه‌ای یادم هست، اصلاً یادم نیست
۱۲۴	ساختهای شخصیت: یک مثلث بویا
۱۲۴	مراحل روانی - جنسی: مراحل رشد روانی - عاطفی
۱۲۵	ارزیابی نظریه فروید
۱۲۷	ایریک اریکسون: دیدگاه روانی - اجتماعی
۱۲۸	مراحل روانی - اجتماعی: بحرانهایی که باید حل شود
۱۳۰	ایریکسون در چند سال بعد: تحول در نظریه او
۱۳۰	دلبستگی: تو برای من مهم هستی
۱۳۰	تشکیل دلبستگیها: چگونه دلبسته می‌شویم؟
۱۳۲	دلبستگی اولیه
۱۳۲	دلبستگی در شکل‌گیری
۱۳۳	دلبستگی واقعی
۱۳۴	دلبستگیهای چندگانه
۱۳۴	موضوعهای دلبستگی: به چه کسی دلبسته می‌شویم؟
۱۳۵	جایگاه پدر در دلبستگی: نقشی متفاوت
۱۳۶	انواع دلبستگی: کیفیت دلبستگی
۱۳۸	خویش‌پنداری: من کیستم؟
۱۳۹	رشد خویش‌پنداری: من هستم و متفاوت از دیگرانم
۱۴۰	عزت نفس: چه ارزشی دارم؟
۱۴۱	هویت جنسی: یکی از عناصر تشکیل‌دهنده خویش‌پنداری
۱۴۲	کسب هویت جنسی: دیدگاههای مختلف
۱۴۵	تصورات قالبی جنسی
۱۴۶	خلاصه فصل
۱۴۷	خودآزمایی

فصل ششم: رشد اجتماعی ۱۵۱

۱۵۱	من و دیگران: روابط اجتماعی
۱۵۲	اولین روابط اجتماعی: خانواده
۱۵۲	انتخاب روشهای تربیتی: والدین، کودک و محیط
۱۵۲	والدین: مسأله شخصیت
۱۵۳	کودک: مسأله خلق
۱۵۳	محیط: منابع استرس و حمایت

۱۵۴		آعمال تربیتی : آیا روش ایده‌آلی وجود دارد؟
۱۵۴		سیکهای تربیتی : هر کس با روش خود.
۱۵۵		روشهای تربیتی : مسأله تنوع.
۱۵۷		برادران و خواهران : جایگاه متفاوت، واقعیت متفاوت
۱۵۸		وقتی خانواده متلاشی می‌شود : آثار طلاق بر کودکان
۱۶۰		روابط بیرون از خانواده : اهمیت همتایان
۱۶۱		دوستی : رابطه برتر
۱۶۶		گروه همتایان : تمرین مهارتهای اجتماعی
۱۶۷		عضو گروه شدن : پذیرش و طرد
۱۶۸		جنبه فیزیکی : زیبایی و ترکیب بدنی
۱۶۸		رفتار : متناسب عمل کردن
۱۶۹		بختگی اجتماعی : برقراری روابط
۱۶۹		وقتی تنش بیشتر می‌شود : پرخاش بین همتایان
۱۷۳		خلاصه فصل
۱۷۴		خودآزمایی

بخش سوم : نوجوانی (از ۱۱ تا ۱۸ سالگی)

فصل هفتم : رشد شناختی و قضاوت اخلاقی در نوجوانی ۱۷۷

۱۷۸		دنیای تازه افکار
۱۷۸		رشد شناختی : دنیای ممکن‌ها.
۱۷۸		تغییر شکل تفکر
۱۷۹		حل مسائل
۱۷۹		تحول فکر
۱۷۹		مرحله عملیات صوری : تفکر در ورای واقعیت.
۱۷۹		تدوین فرضیه‌ها
۱۸۰		دید علمی
۱۸۱		نظریه پیاژه : موافق و مخالف
۱۸۱		عمومیت نداشتن مرحله عملیات صوری.
۱۸۲		رسیدن به مرحله عملیات صوری : معیار
۱۸۲		کسب مهارتهای صوری
۱۸۲		محدودیت‌های نظریه پیاژه.
۱۸۲		خودمداری نوجوانی : اهمیت داشتن نظر دیگران
۱۸۳		حضور دایمی نظر دیگران.
۱۸۳		خیال‌پردازی شخصی و شتونده خیالی : جلوه‌های خودمداری
۱۸۴		خودمداری و گروه همتایان
۱۸۴		فوریت را پشت سر گذاشتن
۱۸۴		آینده‌نگری : انتخاب شغل
۱۸۶		آگاهی از خویشستن و فراشناخت
۱۸۷		قضاوت اخلاقی : بین قاعده و مطلق

۱۸۷	کلیبرگ و چرایی قضاوت اخلاقی
۱۸۷	دوره‌های اخلاقی: ملاحظات مختلف برحسب سطح قضاوت اخلاقی
۱۸۸	درک دلایل
۱۸۹	اصول اخلاقی: درک و پذیرش آنها
۱۸۹	نظریه کلیبرگ: نظریه نسبی یا همگانی؟
۱۸۹	نسبی بودن ارزشها
۱۹۰	همگانی نبودن سطوح اخلاقی
۱۹۰	نسلها: برای انجام دادن کارهای دیگر، به شیوه دیگر
۱۹۱	فرضیه نسل
۱۹۲	فرضیه سالهای حساس
۱۹۲	فرضیه ایده‌نولوژی
۱۹۳	فرضیه طرد آیین
۱۹۳	خلاصه فصل
۱۹۴	خودآزمایی

فصل هشتم: رشد روانی - اجتماعی نوجوانی ۱۹۷

۱۹۷	تأیید تازه خویشتن
۱۹۸	در جستجوی خویشتن: من کیستم؟
۱۹۸	احساس هویت یا سردرگمی: پنجمین مرحله از نظر اریکسون
۱۹۹	کسب خودمختاری
۱۹۹	تجربه نقشهای مختلف: تجربه کردن برای پذیرفتن
۲۰۲	خطرات هویت نامناسب
۲۰۲	مراسم گذر از کودکی به بزرگسالی
۲۰۲	انتظارهای متضاد: کودک یا بزرگسال؟
۲۰۳	مراسم ورود
۲۰۳	رفتارهای گذر از کودکی به بزرگسالی
۲۰۳	هویت و عزت نفس: خود را دوست داشتن
۲۰۶	نوجوانان مسأله‌دار: اقلیت
۲۰۶	نوجوانان بهنجار: اکثریت
۲۰۶	عزت نفس پسران و دختران
۲۰۷	تفاوت در عزت نفس پسران و دختران: فرضیه گیلیگان
۲۰۷	خود را در روابط با دیگران کشف کردن
۲۰۸	خانواده: موقعیت برای مخالفت کردن
۲۰۸	علتهای تعارض: تقریباً همه چیز
۲۰۸	قواعد ارتباط مثبت: راه حل ممکن برای تعارضها
۲۰۹	هویت و روابط خانوادگی
۲۱۱	دوستان و همتایان: موقعیت برای موافق بودن
۲۱۱	از باند تا دوستیها
۲۱۱	هویت و همانندسازی: خود بودن در داخل گروه
۲۱۲	جنسیت: موقعیت برای کشف تفاوتها و تشابههای خود
۲۱۲	بختگی جنسی

۲۱۳	رفتارهای جنسی
۲۱۴	عشق : موقعیت برای احساس «تک» بودن
۲۱۴	عشق چیست ؟
۲۱۵	خود بودن : انواع مختلف دامها
۲۱۵	سیگار، الکل و مواد مخدر
۲۱۵	مصرف سیگار
۲۱۶	مصرف الکل
۲۱۷	مواد مخدر و سوء مصرف آنها
۲۱۸	انگیزه‌های مصرف مواد مخدر
۲۱۹	تمایل به خودکشی و اقدام به خودکشی
۲۱۹	چند رقم هشداردهنده
۲۲۰	ویژگیها و نشانه‌های مقدم بر خودکشی
۲۲۱	بیشگیری
۲۲۱	خلاصه فصل
۲۲۳	خودآزمایی

بخش چهارم : بزرگسالی (از ۱۸ تا ۶۵ سالگی)

۲۲۵	فصل نهم: مسئولیتهای دوران پختگی
۲۲۶	مسئولیت: هفت روز هفته
۲۲۶	رشد شناختی: عدم تعادل تازه؟
۲۲۶	تفکر پس صوری : مرحله‌ای تازه از رشد شناختی؟
۲۲۷	تفکر و پردازش اطلاعات
۲۲۷	مراحل حل مسأله
۲۲۸	راهبردهای مؤثر : کدگذاری، هر اندازه بیشتر به همان اندازه بهتر!
۲۲۹	قضاوت اخلاقی : رشد ادامه می‌یابد
۲۲۹	زنان و اخلاق
۲۲۹	معیارهای اخلاقی مردانه و زنانه
۲۳۰	تکامل قضاوت اخلاقی زنان : فرایند مسئولیت‌پذیری
۲۳۱	دیدگاههای تعارضی یا تکمیلی؟
۲۳۱	کار
۲۳۱	کار کردن : انگیزشهای درونی و بیرونی
۲۳۲	شغل و تحصیل : اهمیت کارآموزی
۲۳۳	بازار کار
۲۳۴	چند آمار در مورد شغل
۲۳۵	پيامدهای بیکاری
۲۳۸	تغییر شغل : اختیاری یا اجباری
۲۴۰	زنان و بازار کار : واقعیت متفاوت
۲۴۰	شغل و مادری

۲۴۱	زندگی روزانه، زمانی که زن و شوهر هر دو کار می‌کنند: واقعیتی که همیشه آسان نیست
۲۴۳	خلاصه فصل
۲۴۴	خودآزمایی

۲۴۷ فصل دهم: سبکهای زندگی در بزرگسالی

۲۴۷	سبکهای زندگی: سؤال چندگزینه‌ای
۲۴۸	دو نفری زندگی کردن یا تنها زندگی کردن؟
۲۴۹	زندگی مشترک: جنبه‌های مثبت و منفی
۲۴۹	جنبه‌های مثبت زندگی مشترک: صمیمیت و مشارکت
۲۵۰	جنبه‌های منفی زندگی مشترک: اختلال به خاطر هیچ و پوچ
۲۵۱	تنها زندگی کردن: واقعیت‌های مختلف
۲۵۲	جنبه‌های مثبت زندگی مجردی: آزادی و استقلال
۲۵۲	جنبه‌های منفی زندگی مجردی: تنهایی و عدم تداوم
۲۵۳	پیدا کردن همسر ایده‌آل: اقدامی مهم
۲۵۳	معیارهای انتخاب: تفاوتها یا تشابه‌ها؟
۲۵۴	عاشق شدن: پرش بدون نیزه
۲۵۵	روابط زن و شوهر: روشن نگهداشتن چراغ
۲۵۶	بافتهای زندگی مشترک: واقعیت‌های مختلف
۲۵۷	ازدواج
۲۵۸	زندگی مشترک آزاد
۲۶۰	زوج بودن اما جدا زندگی کردن
۲۶۰	خانواده هسته‌ای
۲۶۰	بچه خواستن: گذر از حالت زوج به حالت خانواده
۲۶۰	آرزوی مشترک و آرزوی شراکت
۲۶۱	مسائل ناباروری
۲۶۱	چرخه زندگی خانوادگی: تحول خانواده در طول زمان
۲۶۲	مراحل چرخه زندگی خانوادگی
۲۶۸	چرخه زندگی خانوادگی: دید انتقادی
۲۶۹	زوجها و خانواده‌های در حال متارکه
۲۷۰	علتهای متارکه
۲۷۰	پیآمدهای متارکه
۲۷۰	خلاصه فصل
۲۷۲	خودآزمایی

بخش پنجم: پیری و مرگ (از ۶۵ سالگی به بالا)

۲۷۵ فصل یازدهم: پیری

۲۷۶	با شور و شوق پیر شدن
۲۷۶	تحول تواناییهای ذهنی در طول پیری
۲۷۶	دشواریهای اندازه‌گیری آثار پیری

۲۷۷	شکلهای مختلف هوش
۲۷۸	چند فرضیه تشریحی
۲۷۸	حفظ تواناییهای ذهنی : اجتناب از زنگ زدگی
۲۸۰	یادگیری و پیری
۲۸۰	حافظه و پیری
۲۸۰	مقدار اطلاعات
۲۸۰	انواع فعالیتهای
۲۸۱	تراکم نشانه‌ها
۲۸۱	اختلالهای پیری و بیماری آلزایمر
۲۸۲	زمینه روانی - اجتماعی
۲۸۲	کمال یا نومیدی : نظریه اریکسون
۲۸۴	نظریه پیک
۲۸۵	جستجوی زمینه‌های دیگر یا در حسرت شغل قبلی
۲۸۶	استفاده از زندگی یا تسلیم در برابر دردهای جسمی
۲۸۶	مبارزه با مرگ یا تسلیم در برابر آن
۲۸۶	نبیهای شخصیتی و سازگاری با پیری
۲۸۸	نظریه‌های سازگاری با پیری
۲۸۸	نظریه دل‌کندن
۲۸۹	نظریه فعالیت
۲۸۹	نظریه فقدان نقشها
۲۹۰	نظریه تبدلات اجتماعی
۲۹۱	روابط اجتماعی : با چه کسی و در کجا زندگی می‌کنند؟
۲۹۱	خانواده
۲۹۲	دوستیها
۲۹۳	روابط اجتماعی : تنهایی و انزوا
۲۹۳	محل زندگی
۲۹۳	خانه شخصی
۲۹۴	خانه سالمندان
۲۹۶	خلاصه فصل
۲۹۷	خودآزمایی

فصل دوازدهم: آخرین سفر ۲۹۹

۳۰۰	استقبال از یک ناشناخته
۳۰۰	انسان : موجودی فانی
۳۰۰	تجربه مرگ در زندگی روزمره
۳۰۰	بحثنای اجتماعی امروزی درباره مرگ
۳۰۱	مفهوم شخصی از مرگ
۳۰۲	از آمار تا سؤال
۳۰۲	امید زندگی : میانگینها
۳۰۳	ترازنامه زندگی : بیشترینها و کمترینها

۳۰۳	انسان در مقابل مرگ قریب‌الوقوع خود
۳۰۴	نشانه‌های مرگ قریب‌الوقوع : سقوط نهایی
۳۰۴	واکنش در مقابل مرگ خود
۳۰۴	مراحل واکنش از نظر کوپلر - راس : پذیرش گام به گام
۳۰۶	نقد دیدگاه کوپلر - راس : عواملی که باید در نظر گرفته شود
۳۰۶	حق راحت مردن
۳۰۷	وصیت‌نامه زیستی و اقدامات مربوط به تشییع جنازه
۳۰۹	مراقبت‌های تسکینی : ملایم کردن تجربه مرگ
۳۰۹	قتل از روی ترحم : زمانی که پزشک می‌تواند تصمیم بگیرد
۳۱۰	مرگ یکی از عزیزان
۳۱۱	مراسم تشییع جنازه
۳۱۱	دین یهود و مراسم تشییع جنازه
۳۱۲	مسیحیت و مراسم تشییع جنازه
۳۱۲	اسلام و مراسم تشییع جنازه
۳۱۳	لحظه مرگ و پس از مرگ
۳۱۳	سازگاری با مرگ عزیزان : آیا امکان‌پذیر است؟
۳۱۴	عزادار بودن
۳۱۴	سازگاری در دوره عزاداری
۳۱۵	مراحل عزاداری
۳۱۷	مرگ یکی از اعضای خانواده
۳۱۷	مرگ فرزند
۳۱۷	مرگ همسر
۳۱۸	مرگ‌های ناگهانی
۳۱۹	خلاصه فصل
۳۲۰	خودآزمایی
۳۲۲	پیوست ۱ : زبان حال پیرزنی که در خانه سالمندان است
۳۲۴	پیوست ۲ : نظریه‌های مهم به صورت جدول
۳۲۸	کلید خودآزمایی‌های فصول
۳۲۹	خودآزمایی کلی برای دانشجویان و داوطلبان دوره کارشناسی ارشد
۳۶۵	کلید خودآزمایی کلی
۳۶۷	کتاب‌شناسی به زبان فرانسه
۳۶۹	کتاب‌شناسی به زبان انگلیسی
۳۹۳	سایر آثار مترجم
۳۹۶	از انتشارات ساوالان

چگونه بخوانیم تا بهتر یاد بگیریم؟

دانشجوی عزیز

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 دست کم تا جلسهٔ امتحان در حافظهٔ خود نگهدارید. البته می‌توانید مطالبی را که یاد می‌گیرید مدتها پس از امتحان نیز در حافظهٔ 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، می‌توانید به کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است مراجعه کنید. چند صفحه‌ای که از نظرتان می‌گذرد، راه 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 فصل 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، زیر نویسهای شکلها، جدولها و نمودارها را بخوانید. روی برخی قسمتهایی که جلب توجه می‌کنند تمرکز کنید.

۴- در مرحلهٔ ۳، وقتی به آخر فصل رسیدید، خلاصهٔ فصل را بخوانید. مطالعهٔ خلاصهٔ 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 شاخه‌ها 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 دهندهٔ آن را یاد می‌دهند. مثلاً اول آب، بعد آ و ب را

جداگانه یاد می‌دهند. وقتی توانستید کل یک فصل، یعنی چار چوب آن را در ذهن خود جای دهید، متوجه خواهید شد که اجزا خود بخود جای خود را پیدا می‌کنند. پس از جای گرفتن چار چوب، 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 زیاده‌تر خواهد شد. مثلاً، چون ورزشکاران از بدن خود بیشتر کار می‌کشند 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 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 بکشید. 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، همان طور 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 نترسید.

۸- به یاد داشته باشید که مطالب خوانده شده، برای آنکه خوب در حافظه جای بگیرد نیاز به زمان دارد.

زمان لازم برای جا افتادن یادگیری را دورهٔ تحکیم می‌نامند. جا افتادن یادگیری مثل جا افتادن ترشی است. همان طور 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 نمی‌دهند فراموشی بیشتری دارند. برای نشان دادن ضرورت تحکیم یادگیری به دو مثال اشاره می‌کنیم.

الف- احتمالاً تا به حال راننده یا موتورسواری را دیده‌اید که تصادف کرده به شدت از ناحیهٔ 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 شدید شوک الکتریکی است. فرض کنید می‌خواهند به دو گروه از بیماران افسرده در ساعت ۱۱ صبح شوک الکتریکی بدهند. به نصف افراد، ساعت ۸ صبح همان روز مطالبی را یاد می‌دهند. به نصف دیگر افراد، ساعت ۱۰ صبح همان روز، همان مطالب را یاد می‌دهند. فردای روز شوک، همهٔ 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 به طور ذهنی مرور کنند. در واقع، افراد گروه اول، دورهٔ تحکیم بیشتری داشته‌اند.

۹- علت عمدهٔ فراموشی، تداخل آموخته‌های بعدی با آموخته‌های قبلی است که اصطلاحاً منع بعدی یا مزاحمت 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 مطالعه 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 صدها محرک دیگر روبرو می‌شوید که همهٔ آنها وارد ذهن می‌شوند و آموخته‌ها را ناپایدار می‌کنند.

۱۰- آموخته‌های خود را به کار ببرید. کسانی که آموخته‌های خود 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 علتهایی که بچه‌های ایرانی معمولاً در یادگیری زبان انگلیسی موفقیت کمتری نشان می‌دهند این است که موقعیت استفاده از آموخته‌ها را ندارند، یعنی با انگلیسی زبانها 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 آزار دهنده 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 بپندیشید. 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 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، 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 ترتیب دهید که حالت ذهنی منفی را تداعی نکند. حالت ذهنی 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 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 هیپنوتیسم نیز انجام دهد. میزان یادگیری در خواب کامل صفر است. یادگیری نیاز به هوشیاری کامل 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 آنکه 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 را 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 درباره امتحانی که از شاگرد خود به عمل خواهید 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 می‌دانید 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. بنابر این، ما بزرگترها نیز می‌توانیم مطالب را به یکدیگر ارتباط دهیم و حوزه اطلاعاتی خود را وسیعتر کنیم. مثلاً، می‌توانیم نظریه نیازهای مزلو را با نظریه پورتر درباره نیازها ارتباط دهیم، تفاوتها و تشابهات آنها را در کنار یکدیگر بنویسیم و بدین وسیله آنها را بهتر 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 بقیه محرکها به آن توجه می‌کنیم و آنها نیز در ما واکنشهای هیجانی به وجود می‌آورند. بنابراین، اگر بتوانیم با اطلاعات جدید تداعیهای غیر معمولی یا شدید به وجود آوریم به راحتی خواهیم توانست آنها را در حافظه خود نگهداریم و در مواقع لازم احضار کنیم.

به عنوان مثال، فرض کنید می‌خواهید نقشه 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 بر عهده 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 سرویس کارخانه سوار شود و بقیه ماجرا
- ۱۷- **روش محلها را به کار بگیرید.** روش محلها مثال دیگری برای تشکیل تداویهای غیر عادی و گاهی هم بسیار خنده دار 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 بخريد ارتباط به وجود آورید و از نوشتن آنها روی کاغذ صرف نظر 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 گوجه فرنگی و سر خود 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، تداوی 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 یا نامزدی ارتباط دارد. حتی می‌توانید از تشابه کلمات خارجی با کلمات فارسی استفاده کنید، مثلاً شباهت کلمات فرانسوی mère (میر) و Père (پیر) 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 با آنها یک یا چند کلمه ساختن. مثلاً، به جای «هواپیمایی ملی ایران» کلمه «هما»؛ و به جای کلمه طولانی «الکتروآنسفالوگرام» «EEG»؛ به جای هفت رنگ (قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش) «قزسانب»؛ و به جای خمسة نظامی (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 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 و مخصوصاً داشتن اعتماد به نفس است. لازم است که موفقیت تحصیلی در نظر شما آن قدر با ارزش باشد که وقتی با انتظاراتان مطابقت یافت، احساس غرور کنید و در غیر این صورت

ناراحت شوید. هیچ شگردی، هیچ کتابی و هیچ فنی نمی تواند شما را به مطالعه و تحصیل علاقه مند 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، فنی که از آنها صحبت شد، می تواند راهنما باشند. توصیه ما این است که حتی دروس یا مطالبی را که دوست ندارید و به نظر تان دشوار می آید بیشتر بخوانید و بدانید که افراد سرشناس، مثل پروفیسور هشترودی 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 شیوه ای که تنظیم شده است، کمک خواهد کرد تا از تحصیل و یادگیری لذت ببرید.