

سیدالرحمن

روان شناسی

مهران افشاری

www.ketab.ir

مقدمه

درس روان‌شناسی به عنوان یک کتاب اختصاصی رشته‌ی انسانی در سال سوم ارائه می‌گردد، ولی بسیاری از داوطلبان این درس را از روی اجبار و بی‌علاقگی همراه با خستگی مطالعه می‌کنند و آن را یک درس سخت و کسل‌کننده می‌دانند، دلیل این امر نیز این است که شاید انتخاب برخی از مباحث این کتاب متناسب با سن و سال و سطح تحصیلات شما نبوده و یا مباحث خشک و غیر جذاب‌کننده برای این درس انتخاب شده ضمن آن که در کل کتاب نوع نگارش نیز به گونه‌ای است که انگیزه و تمایل مطالعه‌ی این درس را از داوطلب می‌گیرد. به همین دلیل تلاش نموده‌ام تا در این کتاب تا اندازه‌ای از خشکی مطالب کم کنم، با مثال‌های ذکر شده بر جذابیت کتاب بیفزایم و با زبان نسبتاً ساده‌تر مطالب آن را مطرح کنم.

بنابراین انتظار دارم این تصور غلط خود را که مانع از مطالعه‌ی خوب و دقیق این کتاب می‌گردد را کنار بگذارید و با روحیه‌ی بهتری به مطالعه‌ی آن بپردازید. در ضمن یاد داشته باشید که دروس روان‌شناسی و اقتصاد ضمن دشوار بودن آن‌ها برای اکثر داوطلبان، به صورت تک کتاب بوده و می‌توانید با مطالعه‌ی درست این دو کتاب رتبه و تراز خود را در حد چشم‌گیری افزایش دهید.

به همین دلایل تلاش من در دو کتاب روان‌شناسی و اقتصاد که به کمک دوست و همکار ارجمندم جناب آقای دوستدار توسط انتشارات مهرماه تهیه گردیده‌اند (حیطه‌ی فعالیت من در درس اقتصاد بیان ساده و کامل نکات مربوط به مسائل آن بوده تا حل آن‌ها که از نظر ضریب و رتبه در بسیاری از رشته‌های دانشگاهی جایز اهمیت است برای شما عزیزان ساده کرده باشم) بر این بوده است که بتوانید این دو درس را با درصد بالاتری پاسخگو باشید.

محتوای کتاب

○ کتاب حاضر شامل چهار فصل کلی و ۱۱ مبحث است که در ابتدای هر فصل یک نمودار درختی کلی و در ابتدای هر مبحث نمودار درختی مربوط به همان قسمت ترسیم گردیده که نمای کلی آن فصل و مباحث را نمایش می‌دهند. این نمودارها می‌توانند ساختار کلی مطالب هر فصل و مبحث را به طور سازماندهی شده به شما مخاطبان عزیز ارائه دهند تا قبل از مطالعه بتوانید یک تصویر کلی از مطالب آن مبحث را در ذهن خود داشته باشید که این عمل در یادگیری بهتر مطالب می‌تواند مفید باشد.

○ در انتهای هر مبحث سوالات سراسری، آزاد، خارج از کشور و... (جمعاً ۲۲۵ تست) و مربوط به همان مبحث طراحی و انتخاب گردیده و سپس از سوالات تألیفی استفاده شده (جمعاً ۵۵۶ تست) تا بدین وسیله نیز کل مطالب هر مبحث را پوشش داده باشم، در انتهای هر فصل نیز ۲۰ سؤال جامع مشابه سراسری و آزاد آورده شده (جمعاً ۱۸۰ تست) که مجموعاً شامل ۹۶۱ تست می‌گردند که اگر بتوانید این مطالب و سوالات را به صورت مفهومی مورد یادگیری قرار دهید، با اطمینان بگوییم که از بالاترین رضایت درسی کنکور (از نظر پاسخ‌دهی به سوالات) برخوردار خواهید شد.

○ علاوه بر موارد فوق دو قسمت مجزا نیز تحت عنوان «متخصصان روان‌شناسی» و «تروتین‌های روان‌شناسی» تهیه و در اختیار شما عزیزان قرار گرفته تا بدین وسیله نیز بتوانم در جمع‌بندی مطالب و یادگیری بهتر آن‌ها به شما عزیزان کمک کرده باشم (مطالعه‌ی این دو قسمت برای تمامی داوطلبان چه قوی و چه ضعیف از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و می‌توانند سطح درصد آن‌ها را افزایش دهند).

توصیه‌های لازم برای شما داوطلبان گرامی

دروس دفترچه را براساس تسلط و مهارتتان در دروس پاسخ قرار دهید (مثلاً اگر در درس روان‌شناسی خوب هستید با این درس شروع کنید) (اینکار باعث افزایش روحیه و تقویت اعتماد به نفس شما می‌گردد).

سعی کنید مطالب را مفهومی مطالعه کنید طوری‌که قادر به ارتباط مطالب مختلف فصول با یکدیگر باشید حتی «نروترین»ها را نیز سعی کنید بفهمید تا حفظ کنید.

برخی مباحث را می‌توانید به‌طور همزمان باهم مطالعه کنید مثلاً «فعالیت‌های روان‌شناسان در ابتدای فصل اول با حوزه‌های شغلی در روان‌شناسی در آخر همین فصل» و یا «رویکردها در فصل اول با عناصر درمان در فصل چهارم» و... نحوه‌ی پاسخ‌گویی به سؤالات

سؤالات روان‌شناسی سراسری از سؤال ۲۶۱ - ۳۸۰ و مدت زمان آن ۱۵ دقیقه می‌باشد؛ بنابراین در هنگام تست‌زنی خصوصاً سؤالات جامع‌تریم بگیریید (هر بار سعی کنید این تایم کمتر شود تا نهایتاً به زمان کنکور برسید؛ در خصوص سؤالات تالیفی نیز اگر درصد شما پایین بود نگران نباشید و تلاش کنید تا آن را افزایش دهید؛ بهتر است پاسخ‌های غلط و مباحث و نکات مربوط به آن‌ها را نیز ببینید و در صورت امکان با هر یک از آن‌ها یک تست جدید بسازید تا از این طریق نیز بتوانید میزان مهارت خود را افزایش دهید.

باید بدانید دروس روان‌شناسی و اقتصاد ضمن آنکه مشکل هستند ولی در اکثر رشته‌های دلخواه شما داوطلبان از صریح بالا برخوردارند. به همین دلیل با وجود کتاب حاضر که در خدمت شما می‌باشد و رعایت توصیه‌های داده شده‌ی در این کتاب می‌توانید تا حد قابل توجهی درمورد این دو درس و مهارت خود را افزایش دهید.

تا قبل از آزمون سال ۹۰ معمولاً بیش‌ترین سؤالات از فصل سوم و کم‌ترین از فصل چهارم و یا فصل اول بود (مثلاً تعداد سؤالات در سال ۸۹ به این صورت بود: ۲ سؤال از فصل ۱، ۴ سؤال از فصل ۲، ۹ سؤال از فصل ۳ و ۴ سؤال از فصل ۴) ولی در آزمون سال ۹۰ این ترتیب به هم ریخت؛ سؤالات فصل اول ۷ سؤال (۶ سؤال آن از بین صفحات ۷-۱ بود)، فصل دوم ۲ سؤال (کم‌ترین سؤالات)، فصل سوم ۷ سؤال (فصل چهارم ۴ سؤال، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تمامی فصول و تمامی مباحث کتاب حائز اهمیت می‌باشند و برای آزمون درمورد این می‌بایست تمامی آن‌ها را مطالعه کنید، بنابراین توصیه می‌شود سؤالات ساده‌تر را ابتدا جواب بدهید ولی به یاد داشته باشید که این سؤالات برای دیگران نیز ساده است و فقط مباحث دشوار است که می‌توانند سطح تراز و رتبه‌ی شما را به‌طور جدی تغییر دهند؛ بنابراین برای مباحث دشوار وقت و زمان بیش‌تری اختصاص دهید و بدانید که پاسخ‌دهی به این سؤالات است که می‌تواند باعث موفقیت چشم‌گیر شما نسبت به دیگران گردد.

نحوه‌ی استفاده از کتاب

- ابتدا کل نمودار هر مبحث و مطالب مربوط به آن را به‌طور اجمالی مورد توجه قرار دهید؛ این کار به شما کمک می‌کند تا ضمن کاهش اضطراب و آرزای حس کنج‌کاوی شما بتوانید با ساختن یک تصویر کلی از مطالب آن‌ها را بهتر فرا بگیرید.
- مطالعه‌ی دقیق مباحث طوری‌که قادر به انتخاب نکات مهم و کلیدی آن قسمت و انتخاب سؤالات مناسب تشریحی و تستی آن‌ها باشید. سپس این نکات را بر روی برگه‌های چسبان نوشته و آن‌ها را در همان صفحه مربوط به کتاب قرار دهید تا بعداً به هنگام مرور آن صفحه‌ی کتاب بتوانید کل نکات را در معرض دید خود داشته باشید.
- پس از مطالعه به اندازه کافی استراحت کنید (این مدت در افراد مختلف با توجه به توانایی آن‌ها و ادایات قبلی که دارند متفاوت است).

- در زمان استراحت به هر کاری که علاقه دارید بپردازید، غیر از کارهای فکری (حتی مطالعه‌ی کتاب رمان، حل جدول و...).
- در مرتبه‌ی بعد از خود امتحان بگیرید، در این مرحله می‌توانید سؤالات تشریحی و نکات انتخابی خود را از خود بپرسید و در صورت اطمینان از یادگیری مطالب، قسمت‌هایی را که درست فرا نگرفته‌اید و یا در پاسخ‌گویی به آن مشکل دارید را مجدداً بر روی یک برگه‌ی جدید نوشته و به عنوان نکات جدید در همان صفحه از کتاب قرار دهید، ولی به یاد داشته باشید که سست‌های مربوط به این قسمت را باید حداقل ۲۴ ساعت پس از فراگیری مطالب کار کنید، دلیل این امر هم این است که تحقیقات نشان داده‌اند که ۶۰ درصد آموخته‌ها در ۲۴ ساعت اول فراموش می‌شوند (این کار به شما کمک می‌کند تا بفهمید که کدام یک از نکات را باید بیشتر کار کنید و آن قدر باید این کار را ادامه دهید تا کل مطالب را بتوانید فرا بگیرید). در این قسمت برای آنکه

توانید نحوه‌ی درست مطالعه را فرا بگیرید یک نمونه از یکی از مباحث در ارتباط با مباحث دیگر و در روزهای بعدی به‌طور اختصار توضیح داده می‌شود.

روز اول ⑤ شناسایی نکات مربوط به آن مبحث مثلاً ۵۰ نکته از مبحث اول و قرار دادن آن‌ها در برگه‌ها و چسباندن آن‌ها در همان صفحه‌ی کتاب (در برخی از مباحث درسی می‌توانید از جبهه‌ی لایتنر یا G5 که در کتابفروشی‌ها وجود دارد استفاده کنید).
روز دوم ⑥ باید قادر به انتخاب نکات مربوط به مبحث جدید باشید (مثلاً ۵۰ نکته) و به طریق روز قبل آن‌ها را بر روی برگه‌های چسبان نوشته و در همان صفحه کتاب قرار دهید؛ در این مرحله باید قادر باشید نکات روز قبل را به نصف برسانید «۲۵ نکته»، (یعنی تکرار و تمرین باید توانسته باشید ۲۵ نکته را به‌خوبی فرا گرفته باشید) (بنابراین) در روز دوم شما ۵۰ نکته جدید و ۲۵ نکته‌ی مربوط به روز اول را خواهید داشت.

روز سوم ⑦ شناسایی و انتخاب ۵۰ نکته جدید از مبحث سوم + یادگیری نصف نکات روز قبل (در این مرحله ۲۵ نکته‌ی باقیمانده‌ی روز دوم را باید در برگه‌های جدید بنویسید (ولی) به یاد داشته باشید که در روز سوم باید کل نکات مربوط به مبحث روز اول را به‌طور کامل فرا گرفته باشید.

نکته: شما نکات هر مبحث را از ابتدای یادگیری (روز اول) تا آخر یادآوری (روز سوم) و یادگیری کامل آن مبحث باید به طریق بالا عمل کنید تا نهایتاً پس از ۱۲ روز (به تعداد مباحث کتاب و روزهای بعدی برای مرور کامل آخرین مباحث) قادر به یادگیری کامل کتاب باشید (پس) ۱۱ روز به تعداد مباحث کتاب + ۲ روز برای یادگیری کامل نکات مباحث باقی‌مانده.

نکته: از این روش می‌توانید برای یادگیری دروس دیگر خود نیز استفاده کنید.

سخن آخر

کتاب حاضر شصت و پنجمین جلد کتابی است که در زمینه‌ی کمک آموزشی دروس روان‌شناسی، اقتصاد، علوم اجتماعی و در کنار ده‌ها مقاله‌ی علمی در زمینه‌های اعتیاد، روان‌شناسی و دانش اجتماعی در سطح دانشکده پرستاری کرمانشاه و... از طرف نگارنده تهیه و در خدمت شما عزیزان قرار گرفته است. با توجه به سابقه‌ی ۴۰ ساله‌ی تدریس و نوشتن کتب مختلف سعی کرده‌ام هر بار در هر یک از کتابهایم از شیوه‌ها و نکات جدیدی استفاده کنم تا ضمن ایجاد جذابیت در هر یک از آن‌ها توانسته باشم با زبانی نسبتاً ساده تمامی مطالب مورد نیاز را پوشش داده و خدمتی هر چند ناچیز به شما عزیزان کرده باشم.

در تهیه و تدوین این کتاب از همسر منون هستم که همواره با ایجاد یک محیط آرام و تحمل سختی‌های ناشی از نگارش کتاب زمینه‌ی این گونه فعالیت‌ها را برای من فراهم کرده است. این کتاب را به آقای سیلا صفتکار که امانت‌دار عزیزترین موجود زندگی‌ام می‌باشند تقدیم می‌کنم و از خداوند برای تمامی این عزیزان و شما داوطلبان گرامی آرزوی موفقیت و طول عمر را از خدا خواستارم.

در انتها لازم می‌دانم از آقای احمد اختیاری مدیریت محترم انتشارات مهرماه که برای ایشان احترام زیاد قائم هستم تشکر نمایم زیرا با رفتار خود عملاً ثابت نموده‌اند که کار فرهنگی انجام می‌دهند و با بسیاری از مدیران انتشاراتی دیگر که متأسفانه فقط قصد تجارت داشته و حتی از دادن حق‌الزحمه ناچیز مؤلفان طفره می‌روند، تفاوت فاحش دارند. از آقای مجید مرادی که زمینه‌ی آشنایی مرا با آقای اختیاری فراهم کردند؛ از جناب آقای فرهادی، خانم‌ها شراره رستمی و هدیه مرادی که در بخش انتشارات در مراحل مختلف تهیه‌ی این کتاب مرا یاری کردند و همین‌طور از سرکار خانم گل محمدی که در این مدت زحمت ارسال و دریافت جزوات را داشتند سپاسگزاری می‌نمایم؛ در نهایت از خانم طیبه دیبایی، رتبه‌ی دو کنگور سراسری ۸۸ عباس شهرابی و سرکار خانم شیما حسینی دانشجویان برتر رشته حقوق تهران تشکر می‌کنم که در قسمت ویرایش این کتاب مرا کمک نمودند. در خاتمه نظر به اینکه کار خود را بدون ایراد نمی‌دانم از شما داوطلبان گرامی تقاضا دارم با ارسال پیامک به شماره‌ی ۳۰۰۷۲۱۲۰ انتقادهای خود را در رفع نقایص کتاب با انتشارات در میان بگذارید.

با تشکر تمامی کسانی که مرا در تهیه‌ی این کتاب یاری نمودند برای تک‌تک شما عزیزان آرزوی موفقیت دارم.

فصل اول		۷
		۱۲
		۱۹
		۲۶
		۲۵
		۴۱

مبحث ۱
تست‌ها
مبحث ۲
تست‌ها
مبحث ۳
تست‌ها

کلیات

فصل دوم		۵۳
		۶۰
		۶۷
		۷۵
		۸۱
		۹۶

مبحث ۱
تست‌ها
مبحث ۲
تست‌ها
مبحث ۳
تست‌ها

رشد

فصل سوم		۱۱۳
		۱۲۶
		۱۳۳
		۱۴۵
		۱۵۵
		۱۶۷

مبحث ۱
تست‌ها
مبحث ۲
تست‌ها
مبحث ۳
تست‌ها

فرایندهای شناختی

فصل چهارم		۱۸۳
		۱۹۵
		۲۰۵
		۲۱۹

مبحث ۱
تست‌ها
مبحث ۲
تست‌ها

سلامت روانی و اختلال روانی^۹