

درسنامه درس روان شناسی / پایه یازدهم / رشته ادبیات و علوم انسانی / براساس  
حیطه شناختی/ درس سوم / احساس، توجه، ادراک/ تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول/  
دکترای روان شناسی تربیتی / دبیرستان بهمن شاملو. نمونه ابوریحان و شهید بهشتی.

## چرا بشر توبه کرد؟

بشر فرزند حارث بن عبدالرحمن مروزی (از سران حکومتی مرو) و از اهالی خراسان بود. کنیه بشر «ابونصر» بود و به دلیل اینکه کفش نمی پوشید او را حافی (پابرهنه) لقب داده اند. درباره اینکه چرا کفش نمی پوشید، گفته اند: چون در دیداری که با امام کاظم (ع) داشت، پابرهنه بود، به احترام این ملاقات، کفش نمی پوشید. گفته شده است هنگامی که از او پرسیدند که چرا کفش نمی پوشی؟ در پاسخ گفت: «آن روز که با خدا آشتی کردم، پای برهنه بودم و اکنون شرم دارم که کفش در پای کنم» همچنین «زمین بساط حق است و روا نیست که بر بساط او با کفش گام بردارم».

بشر حافی تحت تأثیر سخنان امام کاظم (ع) توبه کرده است. او روزگاری را در بغداد به لهُو و لعب گذرانده بود. هنگامی که امام کاظم (ع) از کنار خانه او می گذشت، صدای ساز و آواز از خانه او بلند بود. موسی بن جعفر از کنیزی که از منزل بشر بیرون آمد پرسید: «صاحب این خانه آزاد است یا بنده؟» کنیز در پاسخ گفت: «او آزاد است». امام فرمود: «راست گفتی! اگر او بنده بود از مولای خود می ترسید.» وقتی که کنیز وارد خانه شد، بشر را از برخورد امام کاظم (ع) با خود آگاه کرد (بدون آن که موسی بن جعفر را شناخته باشد). بشر با پای برهنه از خانه بیرون آمد و به دنبال امام کاظم (ع) راه افتاد و در نتیجه گفتگویی با وی، توبه کرد. برخی از مورخان دلایل دیگری برای توبه او آورده اند، از جمله اینکه گفته اند: بشر کاغذپاره ای را که اسم خدا بر آن نوشته شده بود، از سر راه برداشت آن را خوشبو کرد و در شکاف دیواری جای داد؛ شب در عالم خواب به او گفته شد که چون نام خدا را از زمین برداشتی و معطر کردی، خدا نیز تو را در دنیا و آخرت نیک نام می کند و همین خواب سبب توبه او

شد. منابع: ۱- حلی، منهاج الکرامه، ۱۳۷۹ش، ص ۵۹؛ حاج حسن، باب الحوائج، ۱۴۲۰ق، ص ۲۸۱.

۲- ابن خلکان، وفيات الاعیان، ج ۱، ص ۲۷۵؛ ابن کثیر، البدایه و النهایه.

۳- مسعودی، مروج الذهب، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۴۷۶؛ ابن قتیبه، المعارف، ۱۹۹۲م، ص ۵۲۵؛

۴- خطیب بغدادی، تاریخ بغداد، دارالکتب العلمیه، ج ۷، ص ۷۱.

## Death is ignorance , life is knowledge - مرگ جهل است و زندگی دانش.

### مقدمه

- **فعالیت ۱-۳ / ص ۶۸** - همین حالا مطالعه این صفحه را متوقف کنید! چه صداهایی از محیط پیرامون را می شنوید که هنگام مطالعه، به آن توجه نداشته اید؟ **پاسخ:** صدای ماشین، صدای پرندگان، صدای دوستان، صدای زنگ.

- محرک های محیط را از طریق گیرنده های حسی مانند چشم و گوش و ... حس می کنیم.

- دریافت های حسی را از طریق توجه انتخاب می کنیم.

- دریافت های حسی انتخاب شده را از طریق ادراک تفسیر می کنیم.

- آزمایش های مربوط به فقدان حواس ، در «شرایط محرومیت حسی» انجام می شود.

- **تعریف محرومیت حسی:** یعنی فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده های حسی مثل چشم ، گوش و ... به وسیله محرک های بیرونی تحریک نشود.

- نتایج مطالعات در زمینه شرایط محرومیت حسی نشان داد داوطلبانی که حاضر شدند آزمایش محرومیت حسی بر روی آنها انجام شود، با وجود قول دریافت پاداش، نتوانستند بیشتر از چند ساعت شرایط محرومیت حسی را تحمل کنند. محرومیت حسی به دلیل آزارنده بودن آن نوعی شکنجه تلقی می شود.

- **فعالیت ۲-۳ / ص ۶۹** - سه حس از ۵ حس خود را از تحریک های بیرونی محروم کنید(صدا، نور، بو). تا چه زمانی قادر به تحمل وضعیت ایجاد شده بودید؟ به مدت ۳ الی ۴ ساعت. حالات محرومیت حسی خود را از صدا، نور، بو گزارش کنید. احساس عاطفی خود را گزارش کنید؟ **پاسخ:** در این مدت از دریافت هر گونه صدا، نور و بو محروم بودم؛ صدای گوش نوازی را نمی شنیدم؛ نوری که پرنور یا کم نور باشد را نمی دیدم و هیچ بویی به مشام نمی رسید. در این مدت می خواستم صداها را بشنوم، نور را ببینم که آیا در مکان تاریکی قرار گرفته ام یا یک مکان روشن و هر گونه بوی محیط را استشمام کنم.

- **تعریف احساس:** آبی اسمان، شیرینی شکر، داغی آتش، خوش بویی گل، صدای گوش نواز بلبل و لطافت پنبه را با حواس خود دریافت می کنیم. ما از بین دریافت های حسی فقط برخی از آنها را انتخاب می کنیم. وقتی

جسمی را انتخاب کردیم، می فهمیم که در کجاست، چقدر از ما دور است و چه اندازه دارد. تحریک اندام های حسی موجب «احساس» محرک می شود.

- **تعریف محرک** : هر چیزی است که گیرنده های حسی را تحریک می کند.

- **تفاوت میان توجه و ادراک** : انتخاب یک یا چند محرک خاص از بین محرک های بیشمار پیرامون، «توجه» نام دارد. تعبیر، تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک های توجه شده «ادراک» نام دارد.

- **فعالیت ۳-۳ / ص ۷۰** - محمد، حسن و جواد در حال مطالعه کتاب درسی هستند. حمید از دور با صدای بلند می گوید: «بچه ها چه کار می کنید؟» دو نفر سرشان را بالا آورده نگاه می کنند. یکی اصلاً سر خود را بالا نمی آورد. در این مثال صدای حمید به گوش هر سه رسید(احساس)، اما دو نفر سرشان را بالا آوردند(توجه). در بین این دو نفر که سرشان را بالا آوردند یک نفر (محمد) گفت: «چقدر داد می زنی؟»(ادراک). این مثال را در مورد موضوع بویایی و سوختن یک غذا یا پختن یک کیک خوشمزه به کار ببرید(اسم سه نفر که این بو را در فاصله ای مناسب استشمام می کنند، بنویسید). **پاسخ** : ممکن است سه نفر به نام زینب، زهرا و فاطمه در خانه ای که در آن یک کیک خوشمزه در حال پخته شدن است، حضور داشته باشند. معصومه با صدای بلند می گوید: «بچه ها چه بویی می آید؟» زینب و زهرا سرشان را بالا آورده و نگاه می کنند. یکی اصلاً سر خود را بالا نمی آورد. در این مثال صدای معصومه به گوش هر سه رسید(احساس)، اما زینب و زهرا سرشان را بالا آوردند(توجه). فاطمه نیز گفت: «چه بوی خوبی می آید؟»(ادراک).

- از نظر تکاملی، احساس محرک های بیرونی برای بقای موجود زنده حیاتی است. احساس به حیات موجودات زنده کمک می کند.

- همچنان که محرومیت حسی آزارنده است، درگیری حواس مختلف با محرک های متنوع و مطلوب لذت بخش است.

- **فعالیت ۳-۴ / ص ۷۰** - با کمک اینترنت، مفهوم «جبران حسی» را جست و جو کنید. با رعایت مطالب مربوط به روش علمی، دریافت خود را در باره این موضوع بنویسید. **پاسخ** : اگر یکی از راه های حسی مثل بینایی، دچار نقص شود، حواس دیگر از طریق کاربرد بیشتر و به صورت خود به خود تقویت می شوند. بر اساس این نظریه، کودکان نابینا می توانند کمبود های خود را در تصویرسازی ذهنی جبران کنند، زیرا تصویرسازی ذهنی در

کودکان بینا و نابینا متفاوت است. پژوهش‌ها نشان داد افراد نابینا از بخش مربوط به بینایی در مغز خود جهت تقویت حس لامسه و شنوایی استفاده می‌کنند. کورتکس بینایی در افراد نابینا بسیار قویتر از افراد بینا فعالیت می‌کند. در واقع در افراد نابینا این قسمت از مغز نسبت به لامسه و شنوایی بسیار قوی عمل می‌کند و با این اقدام مغز سعی در جبران نقص بینایی دارد، اما در افراد بینا این قسمت فعالیت چندانی از خود نشان نمی‌دهد. بر این اساس افراد نابینا به مرور صاحب حس پیشرفته تری از لامسه و شنوایی می‌گردند که بسیار فراتر از افراد بینا است.

– **دریافت چند حسی کارآیی بیش تر و قوی تری دارد؛** مثلاً اگر مطلب شنیده شده را به صورت ترسیمی و نوشتاری تبدیل کنیم، یادگیری آن راحت تر خواهد بود. زمزمه مطالب هنگام خواندن، باعث درگیر شدن چشم و گوش می‌شود.

- **فعالیت ۳- ۵/ ص ۷۱** - نوشته ای را به سه شیوه مطالعه کنید: ۱- جملات را با چشم بخوانید و تعقیب کنید. ۲- علاوه بر تعقیب چشمی، مطالب را به گونه ای بخوانید که گوشتان هم بشنود. ۳- علاوه بر تعقیب چشمی و بلند خوانی، اگر یادداشت برداری نیز بکنید، نتایج چگونه خواهد بود؟ کدام یک از شیوه‌ها مؤثرتر است؟ چرا؟  
**پاسخ:** شیوه سوم مؤثرتر است؛ زیرا در آن دریافت چند حسی است، یعنی چشم؛ گوش و دست باهم درگیر می‌شوند.

**Think twice before you speak onnce- اول اندیشه وانگهی گفتار.**

### **حواس مختلف**

- مهم ترین حواس (گیرنده های حسی): بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه.

– **تحریک هر یک از گیرنده های حسی تابع شدت محرک است؛** یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود؛ مثلاً صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

- **سؤال ص ۷۳** -/ با توجه به دو مثال زیر بگویید چرا تحمل درد برای افراد، یکسان نیست؟ ۱- جانبازان جنگ تحمیلی، در مقایسه با افراد عادی، برای جراحی یک عضو به یک اندازه ابراز ناراحتی نمی‌کنند. ۲- درد زایمان برای خانم‌ها، به مراتب قابل تحمل تر از درد ناشی از جراحی کلیه است. **پاسخ:** زیرا احساس درد تحت تأثیر عوامل مختلفی همچون میزان حساسیت نقاط مختلف بدن و عوامل شخصیتی و فرهنگی است.

**توجه:** محرک های محیطی را چگونه انتخاب می‌کنیم؟

- **توجه چه تفاوتی با تمرکز دارد؟** فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک های حسی مختلف را توجه می نامند. اگر توجه مداوم و پایدار باشد در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.

- **سؤال ص ۷۳** -/ قبل از شروع کلاس، برای یادگیری بهتر، تصمیم می گیرید سخنان دبیر محترمتان را به دقت گوش کنید. در دقایق نخست تصمیم شما عملی می شود، اما بعد از چند دقیقه حواستان به موضوع های دیگر معطوف می شود. در این مثال، توجه شما دچار مشکل شده یا تمرکزتان؟ توضیح دهید. **پاسخ** : تمرکز؛ زیرا فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک های حسی مختلف (توجه) انجام شده است اما این توجه ادامه نیافته است (قطع توجه و عدم ثبات).

- **شما هم در مطالعه و یادگیری مطالب در هر دو مرحله ممکن است با مشکل مواجه شوید یعنی چه؟** یعنی ممکن است موضوع مورد نظر انتخاب نشود و یا بعد از انتخاب، بر روی آن تمرکز نداشته باشید.

### **منابع توجه : ص ۷۴**

- **منابع توجه تحت تأثیر سه عامل است : ۱-** حواس ما به وسیله محرک های بیرونی تحریک می شود. **۲-** اطلاعات موجود در حافظه است. **۳-** سبک پردازش افراد و انتظارات آنهاست که باعث می شود تا محرک های خاصی انتخاب شود. مثلاً یک استادکار مکانیک، از یک بازارچه کتاب می گذرد. اگر از وی بپرسیم : آیا به هنگام طی مسیر، فلان انتشارات را دیدید؟ شاید به ما بگوید مگر در این مکسیر کتاب فروشی وجود داشت! چیزی که توجه مکانیک را به خود جلب کرد اطلاعات موجود در حافظه وی بوده است. اگر در بین این همه کتاب فروشی، یک فروشگاه وسایل مکانیکی وجود می داشت قطعاً به آن توجه می کرد.

- **سؤال ص ۷۴** -/ به نظر شما یک دندان پزشک ، در گفتگو با دیگران به کدام یک از اعضای بدن بیش تر توجه می کند؟ چرا؟ **پاسخ** : دندان ها، زیرا بیشتر اطلاعات موجود در حافظه وی از دندان ها می باشد.

### **آیا به همه آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم؟**

- **آیا به همه آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم** : خیر؛ فرص کنید مشغول مطالعه عمیق متنی از کتاب هستید، در همین زمان مادر شما برای انجام کاری خواسته خود را بر زبان می آورد. صدای مادرتان را می شنوید ولی پاسخی نمی دهید. بعد از اتمام کار به مادرتان می گوئید مثل این که مرا صدا زدید کاری داشتید؟ در این

مثال می‌دانید که مادر تان شما را صدا زد، ولی نمی‌دانید دقیق چه چیزی گفته و چه خواسته‌ای دارد؟ یعنی شما به محرک صوتی آگاهی نسبی داشته و آگاهی شما کامل نیست.

- **آماده سازی:** فرض کنید از کتاب فروشی محله چند جلد کتاب می‌خرید فروشنده کتاب‌ها را در کیسه‌ای که نام تجاری خودکار خاصی روی آن درج شده استقرار می‌دهد. روز بعد وقتی می‌خواهید خودکار بخرید، میان آن همه خودکا، خودکاری را انتخاب می‌کنید که قبلاً با نام تجاری آن آشنا شده‌اید. روان‌شناسان به این پدیده، آماده سازی می‌گویند.

- در پدیده آماده سازی شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد.

- ارائه پیشین محرک، در پدیده آماده سازی، دریافت بعدی را آسان می‌کند.

- **سؤال ص ۷۵ / -** چرا در بیمارستان‌ها و فرو دگاها قبل از اعلام خبری موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود؟ **پاسخ: به منظور آماده سازی.**

- **فعالیت ۳- ۶ / ص ۷۵** - تماشاگران برای مشاهده مسابقه فوتبال به استادیوم می‌روند. دورتادور زمین فوتبال پُر از تابلوهای تبلیغاتی است. هیچ یک از تماشاگران به قصد دیدن آن پیام‌های تبلیغاتی به استادیوم نمی‌آیند. ولی این تصاویر، زمینه ذهنی آنها را برای خریدهای بعدی آماده می‌کند. این مثال، نمونه‌ای از آماده سازی است. یک مورد مانند این مثال بیابید و به صورت گروهی تجزیه و تحلیل کنید. **پاسخ:** برای خرید اقلام مایحتاج زندگی به سوپرمارکت می‌روید. در دیوار سوپرمارکت تصاویری از نمایشگاه‌های ماشین‌ها را می‌بینید. شما قصد خرید ماشین را ندارید، ولی این تصاویر زمینه ذهنی شما را برای خریدهای بعدی آماده می‌کند.

### **چگونه می‌توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟**

- آفت تمرکز خوگیری، نام دارد. خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم. برخی دانش‌آموزان با وجود پیشرفت‌های اولیه، در ادامه تصور می‌کنند قادر به یادگیری نیستند. یکی از دلایل آن خوگیری، است.

## برخی از موانع تمرکز: ص ۷۶

<p>وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می کند؛ در نتیجه ابعاد جدید آن را در نمی یابد. استفاده از رنگ های مختلف و خط کشیدن روی واژه های مهم، روش مفیدی برای خارج شدن از یکنواختی است.</p>	<p><b>۱- یکنواختی و ثبات نسبی</b></p>
<p>تازگی موضوع، تمرکز ایجاد می کند. اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری شکل می گیرد. برای اینکه تمرکزتان هنگام مطالعه افزایش یابد، سعی کنید موضوع را به صورت های مختلف و از زوایای متفاوت ببینید.</p>	<p><b>۲- آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه</b></p>

- پدیده خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می پردازیم.

- وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکسان ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می کند، در نتیجه ابعاد جدید آن را در نمی یابد، این مطلب بیانگر عامل یکنواختی و ثبات نسبی در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز است.

- روش مفید برای خارج شدن از یکنواختی و ایجاد تمرکز: استفاده از رنگ های مختلف و خط کشیدن روی واژه های مهم.

- اگر محرک مورد نظر به شدن دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری شکل می گیرد. عبارت فوق آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد مطالعه در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز است.

- **فعالیت ۳-۷ / ص ۷۶** - اگر بخواهید مطالب این درس را برای آزمون به دقت مطالعه کنید، کدام شیوه مطالعه را انتخاب می کنید؟ چرا؟ ۱- مطالعه کل مطالب درس در یک حالت ثابت و بدون وقفه. ۲- مطالعه بخشی از درس و

سپس قدم زدن، استراحت و خوردن میان وعده و پس از استراحت کوتاه، ادامه مطالعه. پاسخ: شیوه مطالعه دو را انتخاب می کنم؛ زیرا تازگی دارد، تمرکز ایجاد می کند، موضوع به صورت یکنواخت ارائه نمی شود؛ در نتیجه ابعاد جدید موضوع دیده می شود.

**Old men use prudence , young men fight. - تدبیر از پیر ،**

**جنگ از جوان.**

### **عوامل ایجاد تمرکز**

موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می برد. یک فرش دستباف زیبای ایرانی که حاوی نقوش چشم انداز است، در مقایسه با زیرانداز ساده، دارای تغییرات درونی بیشتری است. مطالعه یک صفحه از کتاب، اگر با تنوع رنگی و تنوع تصویری همراه باشد تمرکز ایجاد می کند.	<b>۱- تغییرات درونی محرک ها</b>
سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان های مختلف یکسان نیست؛ همین طور انگیزتگی روان شناختی انسان ها متفاوت است. مثلاً فردی با مطالعه چند صفحه کتاب ابراز خستگی می کند در حالی که فرد دیگر می گوید: «تازه راه افتاده ام». میزان انگیزتگی ذهنی، تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی است.	<b>۲- درگیری و انگیزتگی ذهنی</b>

- موضوع مورد توجه به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی مطلب ، بیانگر عامل تغییرات درونی محرک ها در ایجاد تمرکز است.

- میزان انگیزتگی ذهنی، تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی است.

**- In youth you are ravishing , in old age you are weak , when will you then worship God. در جوانی مستی، در پیری سستی، پس کی**

**خداپرستی.**

### **کارکرد های توجه : ص ۷۷**

- **کارکرد های توجه : ۱- ردیابی درست علامت :** در هر موقعیت توجه، دو نوع علامت وجود دارد : علامت هدف و علائم انحرافی که باعث حواس پرتی می شوند. منظور از علامت یا محرک هدف، علامتی است که فرد باید آن را برگزیند. منظور از علائم انحرافی، محرک هایی است که همواره مانع انتخاب هدف می شود. فرض کنید در یک اتاق تاریک به صفحه ای نگاه می کنید. از شما خواسته می شود هر زمان نقطه نورانی کوچکی را بر محل مورد نظر تابیده شد گزارش کنید. در این مثال اگر لحظه وقوع تابش آن نور را به درستی گزارش بدهید، تصمیم شما از نوع ردیابی درست علامت حاضر است که تصمیم درستی است. در همین زمان اگر تابش نور را گزارش ندهید. این نوع تصمیم گیری باعث از دست دادن محرک هدف می شود. در مثال فوق ممکن است نور تابانده نشود، ولی شما



آن را گزارش کنید؛ در آن صورت محركی را ردیابی کرده اید که غایب بوده است. این حالت را «هشدار کاذب» می گویند.

- اگر چیزی مثل نور دیده نشود ولی شما آن را گزارش کنید، در آن صورت محركی را ردیابی کرده اید که غایب بوده است. این مطلب بیانگر هشدار کاذب است.

### - جدول زیر را کامل کنید: ترکیب موقعیت های ردیابی علامت

علامت	ردّ یابی علامت	ردّ یابی نشدن علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	از دست دادن محرك هدف
غایب	هشدار کاذب	ردّ درست

- اینکه از دست دادن را فدای هشدار کاذب بکنیم یا برعکس، بستگی به اهمیت تکلیف دارد. بیانگر ردّ یابی درست علامت در کارکرد توجه است.

- **فعالیت ۳-۸ / - ص ۷۸** - هنگام عبور از خروجی های بازرسی فرودگاهها، مأموران همه وسایل، حتی کمر بند را هم بازرسی می کنند. به نظر شما در این ردّیابی، هشدار کاذب وجود دارد یا از دست دادن؟ اگر قرار باشد دو درس با اهمیت متفاوت را مطالعه کنید در کدام درس باید پدیده هشدار کاذب باشد؟ چرا؟ **پاسخ قسمت اول: هر دو؛ زیرا در هر موقعیت ردیابی هر دو خطا ممکن است رخ دهد. پاسخ قسمت دوم: درسی که اهمیت بیشتر و تازگی دارد، زیرا تکالیف مهم تر با هشدار کاذب همراه است.**

- **اولین** کارکرد توجه «ردّ یابی درست علامت» و **دومین** کارکرد توجه «گوش به زنگی» نام دارد.

- به توانایی فرد برای یافتن محرك هدف در یک دوره زمانی طولانی را گوش به زنگی می نامند.

- **مفهوم گوش به زنگی:** به توانایی فرد برای یافتن محرك هدف در یک دوره زمانی طولانی را گوش به زنگی می نامند. در یک آزمایش از آزمایش شوندگان خواسته شد تا به عقربه ثانیه شمار ساعت توجه کنند. تکلیف این بود که هر زمان عقربه ثانیه شمار به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشته است، گزارش کنند. نتیجه این آزمایش جالب بود. آزمایش شوندگان فقط تا نیم ساعت توانستند این تکلیف ساده را انجام دهند. در واقع کارکرد گوش به زنگی، بعد از نیم ساعت، برای این تکلیف خاص کاهش یافت.

- مهمترین عامل گزارش نکردن پرش دو ثانیه ای عقربه ثانیه شمار در بحث گوش به زنگی از کارکردهای توجه ،  
خستگی است.

- **آیا مردم اهمیت زلزله را نمی دانند؟** می دانند اما چون خسته می شوند بعد از چند روز «گوش به زنگی»  
آن را رها می کنند.

- **سؤال ص ۷۹ /- ۱- چرا بین دو کلاس آموزشی زنگ تفریح برای دانش آموزان در نظر گرفته می شود؟**  
برای رفع خستگی، استراحت، ایجاد تنوع و آمادگی بیشتر برای یادگیری.

۲- **آیا دانش آموزان دوره های مختلف، به زنگ تفریح یکسانی نیاز دارند ؟ چرا ؟** خیر، زیرا میزان گوش به  
زنگی و آمادگی در بین دانش آموزان پایه های مختلف یکسان نیست. مفهوم گوش به زنگی به ما می گوید: دانش  
آموزان دوره های مختلف، به زنگ تفریح متفاوت نیاز دارند.

- **کارکرد سوم توجه چیست؟** جست و جو. در جست و جو به دنبال یافتن یک محرک مکانی در زمینه یا بافت  
مکانی هستیم. اما نمی دانیم در چه مکانی از شما می خواهیم حرف T را در دو مربع الف و ب شکل کتاب پیدا  
کنیم. حرف T را در مربع ب زودتر از مربع الف پیدا می کنید؛ زیرا تعداد عوامل انحرافی در مربع ب کمتر از مربع  
الف است. در مربع ج و د دایره توپ را زودتر از حرف T و د ایره توخالی پیدا می کنیم؛ چون دایره توپ کاملاً  
مشکی بود و از این جهت منحصر به فرد بوده است. زمانی که عوامل انحرافی کمتر و هدف منحصر به فرد باشد  
جست و جو بهتر و بیشتر می شود؛ زیرا پیدا کردن محرک هدف تابع عوامل فوق است.

- **پیدا کردن محرک هدف، تابع چیست؟** پیدا کردن محرک هدف، تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به  
فرد بودن آن هدف است.

- **فعالیت ۳- ۹ /- ص ۸۰ -** یافتن یک خودرو در یک پارکینگ خلوت راحت تر است یا شلوغ؟ یافتن خودرو با  
رنگ کمیاب چگونه؟ در این دو مثال کدام یک از دو عامل مؤثر (تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد  
بودن آن هدف) رخ داده است. شما هم سعی کنید مثال هایی از این دست بیابید. **پاسخ :** یافتن یک خودرو در  
یک پارکینگ خلوت راحت تر است. یافتن خودرو با رنگ کمیاب خیلی راحت تر است. هر دو عامل مؤثر یعنی  
تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد بودن آن هدف رخ داده است. **مثال دیگر :** یافتن یک خودکار

در یک جامدادی خلوت راحت تر است. یافتن یک خودکار با رنگ کمیاب خیلی راحت تر است. **مثال دیگر :**  
یافتن یک لباس در یک رختکن خلوت زودتر و راحت تر است. یافتن یک لباس با رنگ کمیاب راحت تر است.

**Hearing of a thing is never like seeng it. - شنیدن کی بُود مانند دیدن.**

## **ساماندهی توجه : ص ۸۰**

- رعایت چهار نکته باعث ساماندهی توجه می شود : ۱- در توجه، هر چه آگاهی شما بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی تر خواهد بود. کسی از شما می پرسد ساختمان مسکونی شما چند پله دارد؟ ممکن است به درستی پاسخ ندهید. ناتوانی شما در پاسخ به این سؤال به این دلیل است که اراده ای برای شمارش تعداد پله ها نداشته اید، در نتیجه میزان آگاهی تان نسبت به «پله ها» کامل نبوده است. ۲- برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد. بهتر است هر از چند گاهی بعد از مطالعه استراحت کنید. در آزمایش مربوط به ثبت عقربه ثانیه شمار متوجه شدیم که هر چه مدت زمان انجام تکلیف بیشتر می شود، کیفیت انجام آن کاهش می یابد. ۳- برای ایجاد توجه متمرکز، از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید. اگر حواس مختلف، درگیر انجام دادن یک تکلیف باشد، کارآیی خوبی خواهد داشت. خواندن یک مطلب علمی همراه با رؤیت تصاویر آن، نمونه ای برای استفاده از دو حس برای یک تکلیف است. برخی دانش آموزان هم درس می خوانند و هم فیلم تماشا می کنند! در این صورت توجه به دو بخش تقسیم می شود. ۴- انجام دادن تکلیف هم زمان، کارآیی توجه را کاهش می دهد. الف) هر چه دو تکلیف به همدیگر شبیه تر باشند. ب) تکالیف مورد نظر دشواری کمتری داشته باشند. ج) فرد انجام دهنده آن تکالیف از مهارت های لازم برخوردار باشد، اثر منفی ناشی از تقسیم توجه کاهش می یابد.

- چرا بهتر است هر از چند گاهی بعد از مطالعه استراحت کنید؟ برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد.

- برآورد دقیق حداکثر مدت زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر به ویژگی های شخصی و دشواری تکلیف مورد نظر بستگی دارد.

- چرا لازم است از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید؟ برای ایجاد توجه متمرکز، از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید. اگر حواس مختلف، درگیر انجام دادن یک تکلیف

باشد، کارآیی خوبی خواهد داشت. خواندن یک مطلب علمی همراه با رؤیت تصاویر آن، نمونه ای برای استفاده از دو حس برای یک تکلیف است.

- چرا بهتر است از انجام هم زمان چند تکلیف پرهیز کنیم؟ انجام دادن تکلیف هم زمان، کارآیی توجه را کاهش می دهد.

- **سؤال ص ۷۵** -/ اگر تمایل داشتید هم زمان با تماشای یک برنامه مستند علمی درس خاصی را مرور کنید کدام کتاب درسی را انتخاب می کردید؟ چرا؟ **پاسخ**: درسی را که زیاد علمی نباشد و شباهت بیشتری به یک برنامه مستند علمی نداشته باشد. مانند تمرین انشا، املا و روخوانی کتاب.

- **فعالیت ۳- ۱۰** -/ **ص ۸۱** - آیا می توانید حدس بزنید چرا رنگ تابلوهای « ورود ممنوع » قرمز است؟ اگر سبز می بود بر میزان توجه رانندگان چه تأثیری می داشت؟ درباره « اثر استروپ » جست و جو کنید. حاصل بررسی و تحقیقتان را در قالب یک گزارش ارائه دهید. **پاسخ**: براساس « اثر استروپ » زمانی که اسم یک رنگ مانند آبی، سبز یا قرمز با رنگ دیگری چاپ شده باشد (مثلا کلمه «قرمز» با جوهر آبی رنگ چاپ شود) بیان رنگ کلمه، درمقایسه با حالتی که رنگ جوهر و کلمه یکی باشند، زمان بیشتری به خود اختصاص داده و با احتمال خطای بالاتری مواجه خواهد بود.

### **ادراک: محرک های محیطی را چگونه تفسیر می کنیم؟ ص ۸۱**

- بعد از انتخاب دریافت های حسی، آنها را تفسیر می کنیم.
- فرایندی که از طریق آن، محرک های مورد توجه را بازشناسی و به آنها معنا می بخشیم ادراک نام دارد.
- همه ی آنچه را که احساس می کنیم تفسیر نمی شوند.
- گاهی چیزهایی را ادراک می کنیم که هیچ موقع احساس نکرده ایم.
- گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد ادراک نمی کنیم. گاهی نیز چیزی را ادراک می کنیم که احساس نشده است، روان شناسان به ادراک پدیده های بدون احساس توهم گویند.

- **سؤال ص ۸۲** -/ به نظر شما بین خطای ادراکی و توهم چه تفاوتی وجود دارد؟ خطای ادراکی یعنی آنچه را حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می کنیم. به ادراک پدیده های بدون احساس توهم می گویند.

- وجود خطاهای ادراکی بیانگر چیست؟ بیانگر این است که آنچه را حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می کنیم.

- دو نمونه از خطاهای ادراکی را با رسم نمودار ( شکل) نشان دهید.



- در شکل الف، با اینکه طول دو خط وسط برابر است، خط بالایی را بلند تر ادراک می کنیم. در شکل ب با دو خط هم اندازه مواجه هستیم. یکی از این خطوط دارای پیکان واگرا و دیگری هم گرا است. واگرا در لغت یعنی متفاوت، جدید، تازه و مختلف. هم گرا در لغت یعنی همسان، همشکل و هم اندازه.

- معمولاً آزمایش شوندگان در زمینه ی خطای ادراکی خط واگرا را بلندتر و خط همگرا را کوتاه تر ادراک می کنند.

- فعالیت ۳- ۱۱ /- ص ۸۲ - با جست و جو در اینترنت چند نمونه از خطاهای ادراکی را جمع آوری کنید. پاسخ

: خطای بوگاندروف، خطاهای بینایی شامل: خطای فضای بسته و باز، خطای مجاورت اشکال، خطای فضای خالی و پر، اندازه و فاصله دو خط عمودی و افقی فاصله اشیاء و افراد نسبت به فرد ادراک کننده.

- از مطالب مربوط به خطای ادراکی چه نتایج بدست می آید؟ ۱- نتیجه اول: اینکه ادراک با احساس متفاوت است. ۲- هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می شود.

- در باره جراحی زیبایی برخی افراد می توان گفت: این افراد در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند، چه بسا بسیار زیبا باشند، اما به دلیل خطای شناختی، به طور مکرر، جراحی مکرر می کنند.

- منظور از خطای شناختی در بحث مربوط به خطای ادراکی چیست؟ هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می شود.

- اگر تعداد خطاها در خطای ادراکی زیاد باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می شود.

- دانش آموزان از درجه دشواری مطالب درسی درک متفاوتی دارند، برخی مطالب را آسان و برخی دیگر دشوار می پندارند.

- دلیل مشکل بودن یک درس احتمالاً چیست؟ به دلیل روش غلط مطالعه باشد، نه اینکه واقعاً دشوار است.

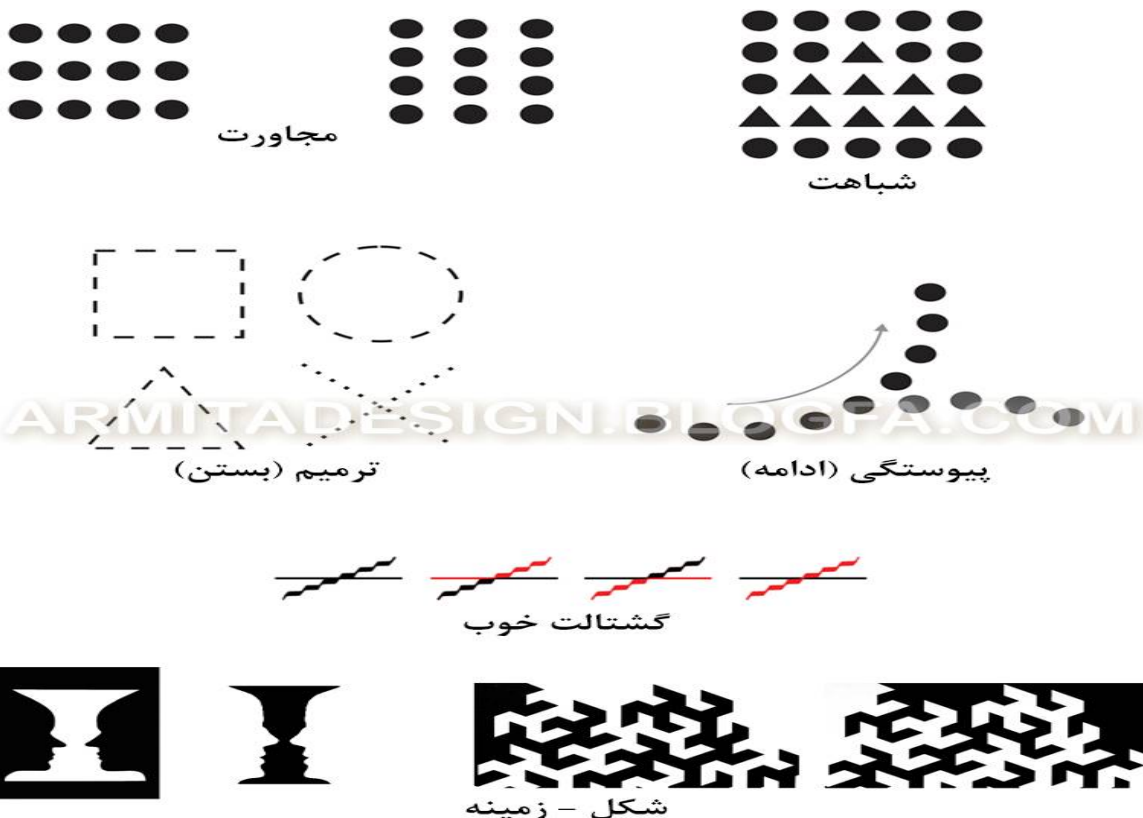
## گشتالت

- «گشتالت» یک واژه آلمانی به نام کلّ و هیئت است.

- روان شناسان گشتالت براین باور بودند که روش های جزء نگر، درک جامعی ایجاد نمی کند.

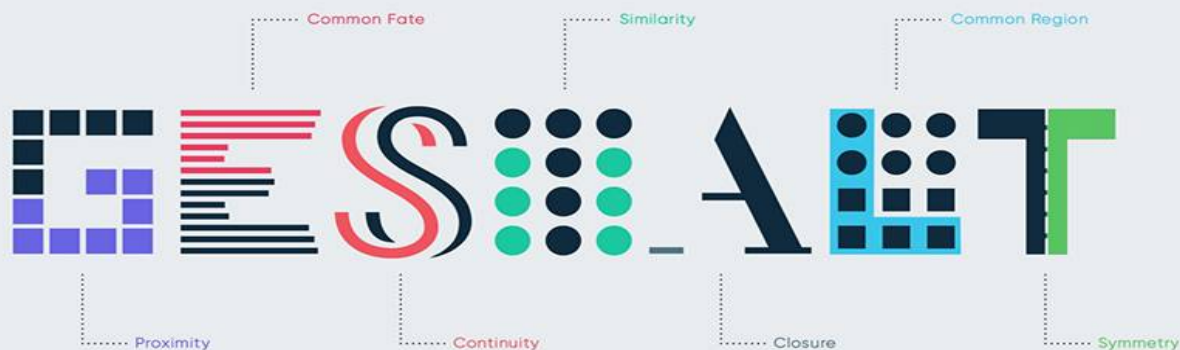
- «کلّ بیش تر از مجموع اجزا است» نظر کدام یک از مکاتب روان شناسی است: "نظریه گشتالت" (Gestalt).

گشتالت در آلمانی به معنای انگاره (configuration) یا شکل است. روانشناسان گشتالت معتقد بودند که گرچه تجربه های روانشناختی از عناصر حسی ناشی می شوند، اما با خود این عناصر تفاوت دارند. آنها اعتقاد داشتند که یک ارگانیزم چیزی به تجربه می افزاید که در داده های حسی وجود ندارد. طبق نظریه گشتالت، ما دنیا را در کل های معنی دار تجربه می کنیم و محرک های جداگانه را نمی بینیم و کلاً هر آنچه می بینیم، محرک های ترکیب یافته است که برای ما معنی دارند.



# اصول گشتالت

در طراحی رابط کاربری



- به عقیده روان شناسان گشتالتی « **کل بیش تر از مجموع اجزا است**» مفهوم این جمله چیست؟ یعنی از نظر آنها کل، علاوه بر مجموع اجزاء، شامل روابط بین اجزاء هم می شود که از جمع اجزاء به دست نمی آید.
- **سؤال ص ۸۳ /-** بسیاری از افراد در فضای مجازی، خود را با عکس نیمرخشان (پروفایلشان) به دیگران معرفی می کنند. به نظر شما کدام یک شکل زیر موفق تر است؟ چرا؟  
۱- تصویری تمام قد و کامل از خود  
۲- تصویری از نمای بسیار نزدیک یا نیمی از صورت خود. **پاسخ:** تصویری تمام قد و کامل از خود موفق تر است؛ زیرا این تصویر درک جامع ایجاد می کند. در تصویر تمام قد و کامل، روابط بین اجزاء هم دیده می شود.
- یکی از مهم ترین اصول مکتب گشتالت ، اصل شکل و زمینه است. منظور از این اصل چیست؟ منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه های مختلف، تغییر می کند.
- به نظر روان شناسان پیر و مکتب گشتالت ، ادراک یک شکل تحت تأثیر چیست ؟ زمینه آن شکل.
- ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم ، نه منقطع و غیر پیوسته . این موضوع بیانگر اصل استمرار در روان شناسی گشتالت است.
- وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می کنیم. این مطلب به اصل مجاورت در روان شناسی گشتالت اشاره می کند.
- ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم. این اصل تکمیل در روان شناسی گشتالت است.

- دانش امروزی از ادراک بسیار فراتر از آن چیزی است که روان شناسان گشتالت مطرح کردند.

- شواهد تجربی جدید در زمینه دانش امروزی از ادراک چیست؟ شواهد تجربی نشان می دهد که علاوه بر ویژگی های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد. مثال: یک فرد نوآموز زبان فارسی و یک فرد مسلط به زبان فارسی، متن داخل شکل صفحه را می خواند. واژه «را» به وسیله فرد نوآموز دوباره خوانده می شود. در حالی که فرد مسلط به زبان فارسی آن را یک بار می خواند. فرد اول دارای پردازش ادراکی و فرد دوم دارای پردازش مفهومی است.

- یک فرد نوآموز زبان فارسی و یک فرد مسلط به زبان فارسی، متن داخل شکل صفحه را می خواند. واژه «را» به وسیله فرد نوآموز دوباره خوانده می شود. در حالی که فرد مسلط به زبان فارسی آن را یک بار می خواند. فرد اول دارای پردازش ادراکی و فرد دوم دارای پردازش مفهومی است.

- به واسطه ادراک، محرک های بیرونی به اطلاعات روان شناختی معنادار تبدیل می شود. ما این اطلاعات را در مخزنی به نام حافظه نگهداری می کنیم.

پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم: «انت یا علی بمنزلة الكعبة تُؤتى ولاتأتى». تو یاعلی همانند کعبه ای، همه به سوی تو رو می آورند (به تو نیازمندند) و تو به سوی کسی رو می آوری (به کسی نیاز نداری) (أسدالغابة، ج ۴، ص ۳۱).

پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم: «إذا كان يوم القيامة و نصب الصراط على شفير جهنم لم يجز إلا من معة كتاب علي بن ابي طالب». روزی که قیامت برپا می شود و پل صراط بر کناره جهنم نصب می گردد هیچ کس حق عبور از آن را نخواهد داشت مگر اینکه برگه اجازه علی بن ابي طالب را به همراه داشته باشد (مناقب ابن مغزلی، ص ۱۴۲ - فرائد السمطين، ج ۱، ص ۲۸۹).

امام باقر علیه السلام فرمود: «الدین هو الحبُّ و الحبُّ هو الدین». دین همان محبت و محبت همان دین است.

امام صادق علیه السلام فرمود: «هل الدین إلا الحبُّ». آیا دین به جز محبت و مهرورزی است؟!

**درسنامه درس روان شناسی / پایه یازدهم / رشته ادبیات و علوم انسانی / براساس**

**حیطه شناختی/ درس سوم / احساس، توجه، ادراک / تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول/**

**دکترای روان شناسی تربیتی / دبیرستان بهمن شاملو. نمونه ابوریحان و شهید بهشتی.**



## بزرگواری مالک اشتر و حضور در مسجد

مالک اشتر که از امراء ارتش اسلام بود و فرمانده سپاه علی علیه السلام بود روزی از بازار کوفه عبور می کرد. پیراهن کرباسی در بر و عمامه ای بر سر داشت. یک فرد عادی و بی ادب که او را نمی شناخت با مشاهده آن لباس کم ارزش، مالک را حقیر و خوار شمرد، واز روی اهانت، پاره ای کلوخی را به وی زد. مالک اشتر این عمل موهن را نادیده گرفت و بدون خشم و ناراحتی، راه خود را ادامه داد. بعضی که ناظر جریان بودند به آن مرد گفتند وای بر تو، آیا دانستی چه کسی را مورد اهانت قرار دادی؟ جواب داد: نه.گفتند این مالک اشتر دوست صمیمی علی علیه السلام است. مرد از شنیدن نام مالک به خود لرزید و از کرده خویش سخت پشیمان شد، نمی دانست چه کند. قدری فکر کرد، سرانجام تصمیم گرفت هر چه زودتر خود را به مالک برساند و از وی عذر بخواهد، شاید بدین وسیله عمل ناروای خویش را جبران کند و از خطر مجازات رهائی یابد. در مسیری که مالک رفته بود به راه افتاد تا او را در مسجد به حال نماز یافت. صبر کرد تا نمازش تمام شد، خود را روی پاهای مالک افکند و آنها را می بوسید. مالک سؤال کرد این چه کار است می کنی؟ جواب داد از عمل بدی که کرده ام پوزش می خواهم. **فقال لا باءس علیک فوالله ما دخلت المسجد الا لاستغفرون لک**. مالک با گشاده روئی و محبت به وی فرمود: خوف و هراسی نداشته باش. به خدا قسم به مسجد نیامده ام مگر آنکه از پیشگاه الهی برای تو طلب آمرزش نمایم.

**منبع: برگرفته از کتاب داستان ها و حکایت های مسجد؛ غلامرضا نیشابوری.**

**درسنامه درس روان شناسی / پایه یازدهم / رشته ادبیات و علوم انسانی / براساس**  
**حیطه شناختی/ درس سوم / احساس، توجه، ادراک/ تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول/**  
**دکترای روان شناسی تربیتی / دبیرستان بهمن شاملو. نمونه ابوریحان و شهید بهشتی.**

## آنچه در درس ۴ خواهیم خواند (موضوعات مورد بحث)

صفحه	عنوان موضوعات مورد بحث	کلمات کلیدی
۹۰	مقدمه	اولین خاطره - تشخیص بوی مادر - ظرفیت حافظه - شهادت در محاکم قضایی.
۹۱	مراحل حافظه	کتاب «پایی که جا ماند». عمل به وعده. ۱- اوکین مرحله حافظه: رمزگردانی یعنی یادگیری، درونداد، اکتساب، ثبت، رمزگذاری، ورود. ۲- دومین مرحله حافظه: ذخیره سازی یعنی انباشت، اندوزش، نگهداری، محافظت، انبارکردن. ۳- سومین مرحله حافظه: باز یابی یعنی یادآوری، برون داد، کاربرد، استفاده، باز شناسی.
۹۲	رمزگردانی	رمزگردانی در میان کودکان (جزء به جزء) و بزرگسالان (کلی و خلاصه) مختلف است.
۹۳	ذخیره سازی	زمان ذخیره سازی اطلاعات متفاوت است. برخی اولین خاطرات عمر، بعضی چند سال قبل و برخی چند ساعت قبل.
۹۴	بازیابی	برخی با اینکه رمزگردانی خوبی دارن و اطلاعات را برای مدت زمان طولانی نگهداری می کنند، اما نمی توانند آنها را از حافظه بیرون بیاورند.
۹۴	انواع حافظه	حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری، حافظه بلند مدت. اطلاعات پیرامون ما ابتدا از طریق گیرنده های حسی در یافت می شوند. حافظه کاری علاوه بر ذخیره سازی کوتاه مدت، کمک خوبی برای اجرای وظایف و تکالیف است. گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید - فراخنای ارقام - در حافظه بلند مدت، اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می شود.
۹۷	حافظه با توجه به نوع اطلاعات	۱- معنایی (دانش عمومی مانند تعریف نظریه، تفاوت احساس و ادراک و .....). ۲- رویدادی (مربوط به یک زمان و مکان خاص مانند دیروز همین ساعت کجا بودید؟ نام محل اقامت امام خمینی (ره) در فرانسه کجا بوده است؟ و.....).
۱۰۰	عوامل ایجاد فراموشی	۱- گذشت زمان: بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری اتفاق می افتد. بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب (۶ یا ۷ ساعت بعد از مطالعه). ۲- تداخل اطلاعات: تداخل یعنی یک یادگیری در یادگیری دیگر مخل یا مانع ایجاد کند. بعد از تدریس؛ تدریس ادامه فصل برای یک

	<p>گروه و استراحت دادن برای گروه دیگر بین دو تدریس. احتمال موفقیت در گروهی که استراحت داشته اند بیشتر است. <b>۳- عوامل عاطفی :</b> علاقه، تمایل، دوست داشتن. هر چه مطالب را دوست داشته باشیم، فراموشی آنها کمتر است. <b>۴- عدم رمزگردانی :</b> در واقع بسیاری از فراموشی ها در عمل ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی است. <b>۵- مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی :</b> هر چه اطلاعات کامل تر باشد، به تعداد نشانه های لازم برای افزوده می شود. نشانه ها دو نوع اند : <u>نشانه درونی</u> که نشانه های معنایی است و <u>نشانه بیرونی</u>، نشانه های حسی یا غیر معنایی است.</p>	
۱۰۵	<p><b>۱- بیان اهمیت مطالب</b> ( برای اینکه حافظه شما پذیرای اطلاعات جدید باشد، سعی کنید در باره اهمیت آن، اطلاعات کسب کنید). <b>۲- پرهیز از هم زمانی چند فعالیت</b> (توجه ناقص؛ بیشتر افرادی که می گویند حافظه مات ضعیف است، مشکل حافظه ندارند توجه دارند). <b>۳- مرور کارآمد</b> (در هر مطالعه و مرور به چه مفهوم جدیدی می رسم). <b>۴- کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن.</b> <b>۵- کاهش اثر داخل مطالب</b> (برای کنترل اثر تداخل، یادگیری عمیق داشته باشید). <b>۶- یادگیری با استراحت</b> (یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می دهد). <b>۷- ساماندهی اطلاعات</b> (نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات). <b>۸- استفاده از رمزگردانی معنادار</b> (برای سپردن به حافظه، اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل کنیم). <b>۹- مطالعه چندحسی</b> (احتمال تداخل را کمتر می کند، رمز شنیداری، رمز دیداری). <b>۱۰- روش پس خیا</b> (بیش خوانی، سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون). <b>۱۱- استفاده از چند روش حرکتی</b> (راه رفتن، یادداشت برداری، خلاصه نویسی، رسم نمودار، و برجسته کردن مفاهیم و ...). <b>۱۲- بسط معنایی</b> (استفاده از مثال های بیشتر برای هر چه بهتر ماندن اطلاعات در حافظه، تفاوت دو مفهوم را بیشتر معلوم سازیم). <b>۱۳- تمایزبخشی</b> (برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی). <b>۱۴- برگردان به زبان خودتان</b> ( برای اینکه دچار فراموشی نشویم بهتر است مطالب یادگرفته را به زبان خودمان برای خود بازگو کنیم). <b>۱۵- آزمون مکرر</b> (در بسیاری از مواقع اطلاعات را در حافظه دارید ولی به موقع نمی توانید از حافظه بیرون آورید. در چنین حالتی در مرحله بازیابی حافظه مشکل دارید. شرکت در آزمون های مکرر شما را جهت بازیابی موفق، توانمندتر می سازد).</p>	<p><b>چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ (فنون بهسازی حافظه) یا چند روش کارآمد برای داشتن حافظه قوی تر</b></p>

**درسنامه درس روان شناسی / پایه یازدهم / رشته ادبیات و علوم انسانی / براساس حیطة شناختی/**

**درس سوم / احساس، توجه، ادراک / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول / دکترای روان شناسی تربیتی /**

**دبیرستان بهمن شاملو. نمونه ابوریحان و شهید بهشتی.**