

- ۱- ذره گرایی را تعریف کنید
- ۲- اصالت جامعه را شرح دهید
- ۳- دیدگاه مادی گرایی را شرح دهید
- ۴- دیدگاه روح گرایی چه میگوید
- ۵- شاخص های سلامت روان را بنویسید
- ۶- مطالعه همبستگی را با ذکر مثال توضیح دهید
- ۷- روشهای روانشناسی اعصاب را شرح دهید
- ۸- تفاوت بین روان خودآگاه و ناخودآگاه را شرح دهید .
- ۹- مراحل ده گانه روش علمی برای رسیدن به شناخت را بنویسید. (۴مرحله)
- ۱۰- سه مورد از نقاط قوت ذهن گرایی را بنویسید .

۱- «ذره‌گرایی» بدین معناست که فرد، واقعیتی اساسی‌تر از گروه یا جامعه است. گرایش به تجرید فرد از بافت اجتماعی و تاکید بر خودکفایی غرورآمیز و «تنها ماندگی» از نمودهای «فردگرایی» است که رمان «رابینسون کروزوئه» دفو یکی از نخستین نمونه‌های کلاسیک این گرایش است. به دلیل جدایی انسان غربی از هم‌نوعانش، به جامعه مدنی «جامعه غریبه‌ها» نیز گفته می‌شود.

۲- محیط اجتماعی در تکنون شخصیت هر یک از افراد انسانی، تاثیر و نفوذ دارد و این تاثیر و نفوذ در مورد اکثریت عظیمی از انسان‌ها بسیار عمیق و همه جانبه است و بدین لحاظ، جامعه، اصل است و فرد، فرع و تابع آن، ولی از سه نکته نباید غفلت کرد:

۱- اصالت روان‌شناختی جامعه (تاثیر نفوذ محیط اجتماعی بر فرد) به معنای حقیقی بودن و اصیل بودن جامعه نیست.

۲- **جامعه** تنها عامل تکوین شخصیت فرد نیست بلکه عوامل دیگری از قبیل وراثت نیز دست‌اندرکارند.

۳- تاثیر و نفوذ عوامل سازنده شخصیت، به هیچ روی **اختیار** و **اراده** آزاد فرد و سهم عظیم و سرنوشت‌ساز او را نفی نمی‌کند و چه بسا انسان‌های با نفوذی که بر جامعه تاثیر دگرگون کننده می‌گذارند. بنابراین سخن از جبر اجتماعی یا جبر زیستی نمی‌توان گفت.

۳- در آن نوعی ماتریالیسم به اشتباه به عنوان آوردن خوشبختی طولانی مدت درک می‌شود در صورتیکه فقط سرگرمی کوتاه مدت و به دنبال آن رنج طولانی مدت را به همراه دارد:

- مادی‌گرایی جسمی این اعتقاد است که داشته‌ها می‌توانند از رنج‌هایی یابند. از نظر ترونگپا، آنها ممکن است خوشبختی موقتی به ارمغان بیاورند اما در پی پیگیری بی پایان ایجاد درست محیط زیست، رنج بیشتری می‌برند. یا در سطح دیگری ممکن است باعث **erstand** تفاهم شود، از جمله: "من ثروتمند هستم چون این و آن را دارم" یا "من یک معلم هستم (یا هر چیز دیگری) چون دیپلم دارم (یا هر چیز دیگری)".

- ماتریالیسم روانشناختی این اعتقاد است که فلسفه، سیستم اعتقادی یا دیدگاه خاصی موجب رهایی از رنج می‌شود؛ بنابراین به دنبال پناه‌های به شدت با یک دین خاص شناسایی،^[۵] فلسفه، حزب یا نظر سیاسی، برای مثال، می‌شود ماتریالیسم روانی. از این رو، استفاده متعارف از ماتریالیسم معنوی، با شناسایی خود به عنوان بودایی یا برچسب دیگری، یا با جمع‌آوری ابتکارات و دستاوردهای معنوی، بیشتر دیدگاه منسجم و منفی را ایجاد می‌کند.^[۶] ترونگپا هدف ماتریالیسم روانشناختی را استفاده از مفاهیم، بهانه‌ها و ایده‌های بیرونی برای اثبات وجود نفس خود-محور توصیف می‌کند، که در یک نگرش رقابتی خاص ظاهر می‌شود.^[۶]

۴- روح‌گرایان ادعا دارند که اساساً انسان روح جاودانی است که به‌طور موقت و شاید چندین بار ساکن بدن شده تا تعالی اخلاقی و فکری به دست آورد. روح‌گرایان همچنین ادعا می‌کنند که ارواح، از طریق واسطه‌های غیرفعال یا فعال، ممکن است در جهان مادی نفوذ خیرخواهانه یا بدخواهانه داشته باشند.

۵- اخیراً مشکلات سلامت روان، بیشتر شده یا اینکه بشر بیشتر به آن، توجه کرده‌است.

رسیدن به آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و اضطراب، از اساسی‌ترین نیازهای سرشتی انسان و از دیرباز، جزو مسائل اساسی بشر بوده‌است. همین مسئله، موجب شده تا در ادیان و آیین‌های کهن بشری، ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه شود. از سویی دیگر، بهداشت و سلامت روانی، یکی از نیازهای اجتماعی نیز هست؛ چراکه عملکرد مطلوب جامعه، مستلزم برخورداری از کسانی است که از نظر سلامت و بهداشت روانی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند.

۶- یک مطالعه [همبستگی](#) از [آمارها](#) جهت تعیین اینکه اگر یک [متغیر](#) به‌همراه متغیر دیگر مجدداً رخ می‌دهد یا خیر، استفاده می‌نماید. به‌عنوان مثال، ممکن است یک شخص علاقه داشته باشد که بداند آیا سیگار کشیدن با احتمال ابتلاء به سرطان ریه در ارتباط هست یا خیر. یک راه ساده پاسخ گفتن به این سؤال آنست که گروهی از افراد سیگاری را در نظر گرفته و نسبت آن‌هایی را که در یک مدت زمان مشخص به سرطان ریه مبتلا گشته‌اند را برآورد نماییم. در این مورد خاص، ممکن است نتیجه حاصله حاکی از همبستگی بالای این دو عامل با یک‌دیگر باشد. (قبلاً ثابت شده‌است که توتون اثرات زیانباری بر ریه انسان وارد می‌سازد). به‌هرحال، تنها بر پایه همین رابطه همبستگی، نمی‌توان به‌طور قاطع قضاوت نمود که کشیدن سیگار «علت» ابتلاء به [سرطان ریه‌است](#). فقط می‌توان گفت آن‌هایی که مستعد سرطان هستند بیشتر آن‌هایی هستند که سیگار نیز می‌کشند. جایگزین

سوم آنست که یک متغیر دیگر باعث ایجاد هر دو وضعیت گردد. با مثال روشن نمودن این واقعیت که همبستگی بر علیت دلالت ندارد. این مورد را به یکی از اصلی‌ترین محدودیت‌های مطالعات همبستگی تبدیل می‌نماید

۷- موضوع روان‌شناسی اعصاب هم بررسی افراد سالم و هم افراد بیمار است که استنتاج تئوری‌های عملکرد عادی ذهن و مغز می‌باشد. فعالیت این رشته به‌طور عادی شامل مشاهده تفاوت‌های موجود در زمینه‌های توانایی باقی‌مانده (که بنام «عملکرد عدم همکاری» شناخته می‌شود) است که می‌تواند پاسخی به این سؤال باشد که آیا توانایی‌ها از عملکردهای جزئی تری تشکیل شده یا توسط یک مکانیسم شناخت‌گرای واحد کنترل می‌گردند.

در کل، تکنیک‌های آزمایش‌هایی اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرند که بر مطالعات روان‌شناسی اعصاب افراد سالم نیز صدق می‌کنند. این تکنیک‌ها شامل آزمایش‌های رفتاری، اسکن مغز یا تصویرسازی اعصاب از منظر عملکرد - برای بررسی فعالیت مغز در حین انجام عملی خاص، و تکنیک‌هایی مانند شبیه‌سازی مغناطیسی انتقال مجسمه، که به‌صورتی مطمئن به تغییر عملکرد بخش‌های کوچک مغز جهت بررسی اهمیت آن‌ها در عملیات ذهنی می‌پردازد. تکنیک‌های آزمایش در روانشناسی اعصاب می‌تواند شامل آزمون‌هایی نیز باشد که به این هدف تهیه و تدوین شده‌اند.

۸- روان خودآگاه یعنی قسمتهایی از روح و روان ما که وجود آنها را در خود درک نمی‌کنیم و از وجود آن آگاه هستیم و احساس می‌کنیم مثل غم - اندوه - تفکر

ناخودآگاه از جسم و روان است و ما از وجود آن آگاه نیستیم و بطور آگاهانه آنرا درک نمی‌کنیم اما فرمان می‌دهد و خودآگاه فرمان را می‌پذیرد .

۹- تعیین مساله بطور دقیق و واضح- جست و جوی اطلاعات یا ابزار جدید که احتمالاً به مسال مورد نظر مربوط میشود - حل گام به گام مساله - حتی اگر راه حل دقیق پیدا نشد راه حل تقریبی پیدا کنیم - راه حل ها را مرود آزمایش قرار دهیم - آنها را بررسی و مرور و در صورت نیاز اصلاح کنیم -

۱۰- قابل فهم بودن برای افراد بیگانه - برخورداری ازحمایت نظامهای کلامی و فلسفی - تلاش در جهت بررسی حقایق مربوط به تجارب ذهنی