

# بی‌خوابی و درمان آن

ترجمه: بهروز علمیه

عصبانی مزاجها یا اشخاص با سیستم عصبی ناپایدار، در موقعیت بدتری نسبت به مثلاً اشخاص خونسرد یا آرام و متعادل قرار می‌گیرند. کسانی که مشاغل سنگینی دارند و بطور مداوم با انواع موقعیتهای غیر قابل پیش‌بینی و بغرنج روبرو می‌شوند، سیستم عصبی خود را زیاده از حد زیر فشار قرار می‌دهند، تا کسانی که به آرامی و بدون شتاب کار می‌کنند. همچنین باید دانست که کار سخت فکری بندرت منجر به بی‌خوابی می‌شود.

آنچه گفته شد، آیا بدین معنی است که بی‌خوابی علاج ناپذیر بوده و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد؟ به طور قطع این طور نیست. چگونه می‌توان عوامل درونی و برونی آشفته‌های خواب را متعادل کرد؟ سه روش وجود دارد: برخورد مستقیم، انفعالی، و تطبیق. که هر

خواب آرام‌کننده و تسکین‌دهنده‌ای است که فشار ناشی از کار سخت روزانه را برطرف کرده و به شخص جهت روزی که پیش رو دارد انرژی و توان دوباره‌ای می‌بخشد. بیهوده نیست که بر طبق نظر عقلاء بایستی مسائل مشکل‌زندی را به صبح یا باصطلاح به‌زمانی که مغز فرد روشن است، واگذاشت.

عوامل گوناگونی می‌توانند خواب طبیعی را برهم زنند. بی‌خوابی که در گذشته در نزد مردمان نامتعادل یا حقیقتاً "مردم بیمار مشاهده می‌شد، امروزه بیماری شایعی شده است که حتی کودکان و جوانان را نیز آسوده نمی‌گذارد. دلیل آن فشار بیش از حد است. با اینکه خستگی را اکثر مردم تجربه می‌کنند با این وجود باز عده کمی قادر نیستند در نتیجه خستگی بخواب روند.

استراحت ، روش مؤثر و ساده دیگری جهت مبارزه با بیخوابی است . هرچند مشکل شاید داشتن یا نداشتن فرصت فراغت باشد . مسلماً آرامش مفید و فرحبخش در میان طبیعت ، گفتگوی آزاد و بی دغدغه با دوستان ، تفکر ، مطالعه‌ها و ورزش به مراتب مناسب تر از کوشش های بی ثمر و باور نکردنی در وارد کردن فشار به مغز است .  
حال برخی از بهترین روشهای آمادگی جهت خوابیدن را پیشنهاد می کنیم .

از ساعت ۶ به بعد از خوردن قهوه یا جای خودداری کنید . بطور کلی مصرف نوشیدنیهای متداول باید به یک الی دو فنجان در ساعات اولیه روز تقلیل پیدا کند . بهتر است به هنگام شب برای آگاهی از مواردی که در طول روز مرتکب اشتباه شده‌اید و ممانعت از تکرار وضعیت های مشابه ، مواردی که منجر به شنازدگی شما شده‌اند ، و . . . افکارتان را جمع و دسته بندی کنید .

این تحزیه و تحلیل و نقادی از خود برای ممانعت از بیداری شبانه طرح ریزی می شود ، اما گاهی نیمه خودآگاه ، تحریک شده و سؤالهای متعددی مطرح می کند : چرا من به آن (مسأله) جواب ندادم ؟ چرا من چنین وجنان سؤال نکردم ؟ اگر من تنها فلان چیز را داشتم . . . روانپزشکان به این مسأله مشاجره روانی می گویند و به آن به عنوان یک اشتغال عبث و پیر خطر می نگرند . تهیه فهرست روز بعد با تفصیلات فکر بدی نیست . همچنین این موضوع شانس خواب ناقص را تقلیل خواهد داد . ساعتی قدم زدن قبل از خواب با گامهائی آهسته و بدون بحث داغ از مشکلات بفرنج یا همراه ، امر پسندیده‌ای است . اغلب دوی نرم و آهسته و پیاده روی تند خواب آرام را برهم می زند .

کدام نکات مثبت و منفی خود را دارند . عده‌ای از مردم به عنوان ساده‌ترین راه حل برخورد مستقیم با بیخوابی را انتخاب می کنند . پیش از خوابیدن از مسکن یا داروهای خواب آور استفاده می کنند تا فعالیت های زیرکرتکس مغز تضعیف گردد . این روش بندرت و به عنوان آخرین اقدام تصدیق می شود ، مثلاً " بعد از یک روز گنج کننده یا پیش بینی بار عصبی سنگین در روز بعد .

باید به یاد داشت چنانکه فردی به محض رودررویی با مشکلات از روشهای سهلی جهت غلبه بر آنها استفاده نماید این وضع بزودی بر حسب عادت تبدیل به نیاز مبرمی می شود . در این گونه برخورد با بی خوابی یک طرف سکه آرامش بوده ولی بطور حتم آشفتنگی فعالیت مغز روی دیگر است .

روش انفعالی (عقب نشینی) نیز که در واقع معادل تسلیم شدن است ، بعنوان بهترین راه حل شناخته نمی شود . پس از کوششهای بیهوده جهت خوابیدن ، فرد برخاسته و لباس خود را می پوشد و با وجود اینکه هنوز شب است ، شروع به کارروانه می کند . برخی اوقات در این ساعات قبل از سحر بایزده کاری وی از تمام ساعات روز بهتر است . اما به چه قیمتی ؟ وی مجبور است دو الی سه ساعت در روز را برای رفع خستگی چرت بزند . احتمالاً " شب بعد نیز این وضع تکرار می شود .

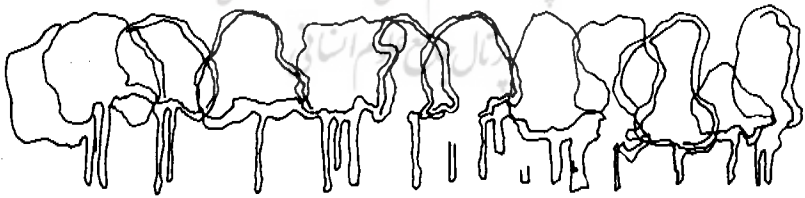
متغیر عقلانی تر ، تطبیق است . می توان به هنگام بیداری در نصف شب ، مطالعه کرد به موسیقی با صدای کم گوش داد و بدن را آرامش داد . تحریک نیمه خود آگاه ، که راهی جهت مهار کورتکس است ، از بین رفته و خواب ملایم شروع می شود .

قبل از خواب به موسیقی آرامی گوش دهید کمی مطالعه نمایند و در صورت امکان تلفن را از بریز بکشید. بهتر است کمی شیرگرم با عسل بخورید یا از گیاهان داروئی استفاده کنید مثلا " جوشانده ریشه سنبل کوهی .

نمی توان همه موارد گفته شده را برای همه پیشنهاد کرد. هرکسی بایستی از درمان مؤثر برای خود استفاده نماید. در برخی حالات تمرینات تلقین بنفوس بکار می روند. — برای شروع سعی کنید به آرامی دراز بکشید، تاجائی که ممکن است بدن را شل کنید و به آهستگی و با هماهنگی تنفس کنید، اگر بناگاه خواب طبیعی تان بهم خورد، مضطرب نشوید. در چنین مواردی افراد افسرده آنچنان شتاب زده می شوند که بنظر اشخاص دچار نوروز انتظار می آیند. تفکر زیاد راجع به بیهوایی شبانه نیز سبب افسردگی می شود. در ضمن دویا سه مورد بیهوایی شبانه چنان خطری برای سلامتی ارگانسیم ندارد. البته فقدان خواب که منجر به بیماری شود، موضوع متفاوتی است. با

توجه به مطالب گفته شده نکته اساسی، سالم زیستن است. کار و تمرین بدنی در اولویت قرار دارند. مدتهاست که خستگی بدنی بهترین داروی مسکن شناخته شده است. از سوی دیگر همانطور که نمک و شکر بایستی در حد متعادل مصرف شوند، خوشیها و اندوه زندگی در کنار هم و با محدودیتهاشان محاز هستند. اغلب آسفتگیها به خود فرد بستگی دارند شاید آنها از آینده نگری، فقدان درک موقعیت کاری فرد در گروه وعدم توانائی در سازمان دادن به زندگی خانوادگی و بسیاری علل دیگر بدست آیند. برای جلوگیری از این مشکلات به طور بارزی کیفیتهای ضروری زندگی باید از دوران کودکی رشد داده شوند.

بدین لحاظ ما بزرگسالان در پرورش کودکان بایستی به سرگرمی به عنوان پاداشی جهت ایفای نقش کودک در انجام مسئولیتهای اصلی خود توجه کنیم که منظور از این امر یادگیری مداوم و کمال نفس است.



مدارس لازم است فرزند را در رابطه دائم با جامعه و کارها و مشاغل و حوادث قرار دهند، تنها از آن جهت که فرزند در آنها بیندیشد و راه یابی و تدبیر کند.

به دیگر سخن تنظیم برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی، آراستن محیط مدرسه، یعنی اولین نهاد رسمی اجتماعی نونهالان، باعظـرو فرهنگ اسلامی از سوی کارگزاران جامعه اسلامی امری است کاملاً "ضروری و طبیعی". لذا می‌توان گفت که کودکان از هرقشر اجتماعی که باشند و از هرتبار اقتصادی - اجتماعی که برخوردار باشند و باهر احساس و شناخت مذهبی و نظام تربیتی و عادات خانوادگی و ساختار شخصیتی، در آغاز سن مدرسه ناگزیر وارد مدارسی می‌شوند که عمدتاً "ازبافت آموزشی - فرهنگی و نظام ارزشی تقریباً" مشابهی برخوردارند. به عبارت دیگر مدرسه شاهد حضور کودکانی است که ظاهراً "همسال و همراهند، اما هرکدام کوله باری از خرمن اندیشه‌ها و نگرش‌ها و باورها، و ارزش‌ها و وابستگی‌های والدین خود همراه دارند. و اینکه درمدارس، درآستانه کسب تجارب تازه و برخورد اندیشه و باورهای ذهنی و مانوس شدن با الگوهای رفتاری جدید (معلمین) و آشنایی با ارزشهای حاکم برفضای مدرسه و کلاس، به دنبال یک نیاز اساسی درانتظار تأیید ارزش‌های اخلاقی غالب درخانواده و باورهای ذهنی خویشان می‌نشینند.

سخن اینجاست که وقتی کودکی در رابطه با معلم و دربرخورد با همکلاسی‌ها و دوستان جدید نه تنها اندیشه‌ها و جهت‌های فکری آنان را در راستای باورهای خود نمی‌بیند بلکه عمدتاً "مشئ فکری خانواده و یافته‌های خود را درتعارض با آنها می‌یابد، بوجود آمدن چنین تعارضات بیش ازهرچیز دیگر ثبات عاطفی و امنیت روانی کودک را متزلزل نموده و فکر او را درکنار توجه به کلاس و درس متوجه وجود یک "مشکل" اساسی تر می‌نماید. همان طوری که پیش‌تر اشاره

گردید وجود چنین تعارضاتی موجب سلب آرامش روانی و ثبات عاطفی کودک گردیده، پیشرفت تحصیلی اش را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

کوتاه سخن آنکه، زمانی که جو غالب نظام ارزشی و شیوه‌های تربیتی دردمحیط مهم تربیتی یعنی خانه و مدرسه هماهنگ و همسو نباشد، این فرزند خانه و شاگرد مدرسه درمرحله‌ای از رشد و شکوفایی شخصیت خود دچار دوگانگی احساس و تعارض و تردید می‌گردد که پرداختن بدان و تحمل هر دو یا انتخاب تمام عباریکی از دو الگو برایش سخت و دشوار است. چرا که این سن دیگر وقت انتخاب نیست، بلکه زمان آموزش و تربیت پذیری است. و اگر انتخابی باشد، انتخاب از آن والدین کودک است که کودکشان را روانه مدرسه‌ای نمایند که با تجارب ناخوشایندی از دوگانگی‌ها در احساس و رفتار و الگوها مواجه نگردد. و از آنجائیکه مدارس به‌گونه‌ای که شایسته و سزاوار جامعه اسلامی باشد در اندیشه تهذیب و تربیت نونهالان در راستای نظام تعلیم و تربیت اسلامی گام برداشته و یا برمی‌دارند، پس این خانواده‌ها هستند که می‌بایست در لیبیک به ندای حق، با التزام به ارزش‌ها و موازین اسلامی برای سلامت جسم و بهداشت روان ثمره‌های وجودشان و تأمین و تضمین زمینه‌های رشد و شکوفایی شخصیت و استعداد های آنان و سعادت دنیا و آخرتشان بیش از پیش کوشا باشند.

اما از سوی دیگر اولیاء مدرسه، بویژه مربیان امور تربیتی نیز باید همواره برای اجتناب از تعارض‌های عاطفی - روانی، وجود تفاوت‌های فردی و خانوادگی و فرهنگی دانش‌آموزان خود را در هر برنامه ریزی تربیتی و احرا و اعمال روش‌ها ملحوظ داشته و سطح انتظارات خود را متناسب با ویژگیهای جسمی و روانی و ظرفیت عاطفی و

تغییر است، اما هر روشی توسط هر کسی و تحت هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نشود، لذا در رابطه با مسائل رفتاری و اخلاقی دانش‌آموزان می‌بایست همواره به دور از تنبیه و اعمال خشونت شرایط تربیتی هر کودکی را کاملاً در نظر گرفته و نسبت به اعمال هر روشی و تناسب و احتمال تأثیر آن بر رفتار کودک با ویژگیهای خاص او اندیشه نمود. اگرچه نیازهای اساسی کودکان همانگونه که قبلاً بدان اشاره گردیده متنوع است، اما توجه و ارضای نیازهای زیستی و تأمین امنیت روانی کودکان و دانش‌آموزان در خانه و مدرسه حائز بیشترین اهمیت است.

ساختار شخصیتی دانش‌آموزان نمایند. مربیان تربیتی باید در برنامه‌ها و روشهای تربیتی خود از اینکه کودکان و دانش‌آموزان با هیچگونه فشار و بی‌ثباتی عاطفی یا عدم امنیت روانی مواجهه نمی‌گردند، اطمینان حاصل نمایند.

جلسات گفت و شنود اولیاء کودک و آگاه نمودن آنان از برنامه‌های پرورشی مدرسه و تقاضای همکاری از ایشان و همچنین توجه دادن والدین به مسئله مهم بهداشت روانی و ثبات عاطفی کودک و تبعات ناگوار ناشی از تعارض و عدم امنیت روانی می‌تواند کمک مؤثری در این جهت باشد. سرانجام باید توجه داشت که رفتار کودک قابل

#### بقیه از صفحه ۲۳۳

کنند که بر مشکلات فائق آید. اگر پدر و مادر، و گاهی هردو دائماً تأیید کنند که کودک بی‌استعداد است و او بجائی نمی‌رسد، مسلم است که آنها هم از کودک فعالیت چشم‌گیر و خوبی نخواهند دید.

نوآموز کلاس اول در ابتدای مدرسه مشکلات فراوانی دارد، لازم است به کودک کمک کرد تا این مشکلات را پشت سر بگذارد.

نمرات کودک دبستانی شما نماینده آمساده سازی قبلی او برای مدرسه است.

رفتار صحیح پدر و مادر با نمره و اعتماد به کودک برای موفقیت او نهایت اهمیت را دارد.

اما کمک به بچه کوچک مشکل نیست کسه اشتباهات خود را اصلاح کند و نمراتش را بالا ببرد. برایش روشن سازید که چرا او نمی‌تواند کارش را خوب انجام دهد. با معلم او مشورت کنید، و کودک هر جا که نیازمند کمک است، مدد کنید.

حتی نوآموز و یا دانش‌آموز دبیرستان را تنها به این علت که خوب درس نمی‌خواند نباید بی‌استعداد خواند. بویژه این سخن را که نوآموز کلاس اول نباید گفت.

استعداد عقلانی کودک در جریان امور تحصیلی منظم رشد می‌کند. باید که بزرگترها توجه او را به این نکته جلب کنند و به او کمک

با مردم به سنجی سخن گویند، زبان خود را از زیاده‌گویی نگاهدارید

واشکال، دیگرام‌ها و فرمها را داشتند و متقابلاً " بتواند آنها را در مطالب خود چه به صورت کتبی یا شفاهی بکاربرد، مسلماً " دست یافتن به چنین هدفی به بیش از مقدار کاری که در یک واحد آموزشی در یک کلاس درس انجام می‌گیرد نیاز دارد. بنابراین وصول به چنین هدفی نیاز به هماهنگی فعالیت‌های آموزشی در سطح مدرسه دارد. همچنین هرچند که هدف مذکور دارای وسعتی در قلمرو مدرسه است ولی از هدف‌های اجتماعی نمی‌تواند وسیع تر باشد. در بیان هدف‌های اجتماعی به کلماتی چون " شهروند خوب"، " تفکر انتقادی" و " خویش‌داری" اشاره می‌شود که برای ایجاد آن در رفتار دانش‌آموزان به اشتراک مساعی و فعالیت‌های هماهنگ شده افراد و اشخاصی و رای معلم و مدیر مدرسه نیاز دارد. به هر حال برای اینکه هدفی برای تدریس مناسب شود باید آنقدر بیان آن صریح باشد که وسایل و شرایط مورد نیاز یادگیری، تکالیف و فعالیت‌های مربوطه و روش‌های وصول به آن مشخص گردد. مثال زیر برای تدوین واحد کارآموزی در سطح یک کلاس درس سودمند است:

دانش‌آموز با آموختن قواعد دستوری و یادار اختیار داشتن یک متن زبان، کلمات جدید آن را به طور صحیح تلفظ کرده و به صرف و نحو حدس معانی آن خواهد پرداخت. به طوری که ملاحظه می‌شود عبارت فوق برای واحد کارآموزی در یک کلاس مناسب است.

مدیران آموزشی باید بتوانند به معلمان کمک کنند تا برای هراسل، مفهوم، معنی، مهارت ارزشی و دانشی که باید دانش‌آموزان بیاموزند عبارت مشخصی را در نظر داشته باشند. بیان کنترل آموزشی مدیران با استفاده از اصول علمی

۳- ابیاتی از شعرای مختلف برای دانش-آموزان قرائت می‌شود و آنان به محض شنیدن اشعار سعدی دست خود را بلند می‌کنند.

شماره ۳ پاسخ صحیح تمرین فوق است، زیرا در این عبارت به رفتار مشخص، شرایط بروز رفتار و قابلیت اندازه‌گیری رفتار دانش‌آموز توجه شده است. با توجه به سه خاصه مذکور می‌تواند عبارت دیگر را تکمیل نمود.

از مطالب فوق بخوبی می‌توان به نفوذ روش‌های اندازه‌گیری و سنجش و تحقیق کمی در آموزش و وجود شباهت‌های بسیاری که آموزش و پرورش امروز جهان با روش‌های معمول در سازمان‌های صنعتی دارد پی برد، یعنی به همان صورت که سازمان‌های تولیدی و صنعتی به تقسیم کار و بدست آوردن واحد کار توجه دارند، و به این ترتیب شاخصی برای تولید و پرداخت مزد و اضافه فراهم می‌کنند، در آموزش و پرورش نیز واحد کار قابل تعریف است و هماهنگی عمودی و افقی در امور آموزشی با کاربرد واحد کار آموزشی برای مدیران آسان می‌گردد. به این لحاظ شکل صحیح بیان و طرح واحد کار آموزش، و رعایت هماهنگی آن با هدف‌های جامع در سطح مدرسه و دوره آموزشی و هدف‌های کلی آموزش و پرورش اهمیت می‌یابد. و به این صورت انتظار از دانش‌آموزان بطریق علمی و قابل سنجش عمیق و وسعت مناسب می‌یابد و پیوند میان انتظارات محدود به واحد درس با انتظارات وسیع تدریس سطح مدرسه و جامعه به طور هماهنگی برقرار می‌گردد.

مثلاً " وقتی انتظار از دانش‌آموز این است که وی قابلیت و توان تفسیر و کسب اطلاعات از علائم سمبولیک در نقشه‌ها، طرح‌ها، گرافها، جداول



مدیریت نباید هرگز بدان معنی تلقی شود که مدیر معلمان را مجبور کند تا یک سلسله از هدفهای آموزشی تدریس خود را فهرست کرده و به نظم و ترتیب خاص و در زمانهای معین تدریس اجرا کنند، بلکه معلم باید آمادگی و انعطاف لازم را داشته باشد تا هر زمان در بر تورش و پیشرفت کلاس و دانش آموزان و وضعیت و شرایط خاص هدفهای مناسب را انتخاب کند و روش تدریس خود را متناسب سازد. انطباق سطح پیشرفت و قابلیت دانش آموزان در سطوح مختلف یادگیری درگزینش هدفهای رفتاری اهمیت ویژه دارد. چه همواره نمی توان انتظار داشت که همه دانش آموزان در یک زمان و به طور همسطح به هدفهای آموزشی تدریس نائل شوند. بنابراین در اینجا به مورد دیگری از ویژگیهای واحدکار آموزشی می پردازد، و آن قدرت یک واحد کار آموزشی است. اگر یادگیری مجموعه‌ای از عوامل بحای یک عامل مورد نظر واحد کار آموزشی باشد در این صورت قدرت واحد کار آموزشی بیشتر است. مثال:

۱ - دانش آموزان خواهند توانست مصادر مختوم به "ER" در زبان فرانسه را به زمان حال صرف نمایند.

در این مثال معلم سعی دارد دانش آموز بتواند قاعده صرف مصادر مذکور در زبان فرانسه را یادگیرد. در حالی که در مثال زیر فقط یادگیری صرف یک مصدر زبان فرانسه مورد نظر است.

۲ - دانش آموزان خواهند توانست مصدر parler را در زمان حال صرف کنند. مسلماً قدرت هدف شماره ۱ از قدرت هدف شماره ۲ بیشتر است و به همین لحاظ می توان از عبارت شماره ۲ برای اندازه گیری میزان پیشرفت دانش آموزان در حصول به هدف ۱ استفاده

کرد. مثالها و موارد مذکور در فوق برای مدلل ساختن این نظر است که مدیریت آموزشی فقط اجرای دستورات و قواعد اداری نیست بلکه مدیران آموزشی باید توانائی شناخت جزئیات امور آموزشی را داشته باشند تا بتوانند عامل ارتقاء کیفیت آموزشی مدرسه گردند.

یکی دیگر از ابعاد واحد کار آموزشی که شناخت آن برای مدیران آموزشی ضرورت دارد تمیز و تشخیص سلسله مراتب یادگیری دانش آموزان است تا بدینوسیله معلمان را در کاربرد عبارتهای آموزشی که سطح شناختی بالاتر



ب، پ و ت و نوشتن آنها بر روی تابلو از  
دانش آموز می پرسد "کدامیک از حروف الف  
است یا ب یا پ و یا ت؟" و دانش آموز آنها را  
به ترتیب با دست نشان می دهد.

همان طوری که ازمقایسه دو عبارت فوق می-  
توان استنباط کرد سطح شناختی عبارت اول با  
سطح شناختی عبارت دوم کاملا " فرقی دارد .  
هدف عبارت ۱ توانایی دانش آموزان در بیان  
حروف است در حالی که در عبارت ۲ نشان دادن هر  
یک از حروف توسط دانش آموز کافی است .  
سلما " بیان کردن " مهارتی کاملا " محزا از "  
نشان دادن " است و به سطح شناختی بیشتری  
نیاز دارد .

مدیران در ایفای نقش آموزشی خود می-  
توانند به معلمان کمک کنند تا سطوح مختلف  
شناخت متناسب با کلاس و هدفهای آموزشی را در  
نظر آورند .

تمرین های زیر برای تشخیص و تعیین  
فعالیتهای متناسب با هدفهای آموزشی و بالعکس  
آورده شده است :

دانش آموزان را بر می انگیزد تشویق نماید .  
بنیامین بلوم در کتاب خود (۵) بنام طبقه بندی  
هدفهای رفتاری آموزشی به هدفهای آموزشی  
در "حیطه" شناختی " یا قدرت یاد آوری دانشو  
اطلاعات ، رشد و توسعه تواناییها و مهارتهای  
عقلانی توجه می کند . هدفهای رفتاری در کتاب  
مذکور به تعریف درآمده و اشکال آن نشان داده  
شده است . وی همچنین مسائل هدفهای رفتاری  
و نکات لازم در تهیه آزمون برای سنجش توانایی  
عقلانی و شناختی دانش آموزان در هر یک از  
سطوح ششگانه سلسله مراتب یادگیری یعنی  
دانش ، فهم ، کاربرد ، تجزیه و تحلیل ، ترکیب  
و قضاوت ارزشی را بیان نموده است . در مثالهای  
زیر تفاوت سطح شناختی مورد انتظار مدیر معلم  
از یادگیری دانش آموزان نشان داده شده است :

مثال ۱ - معلم پس از آموزش حروف الف  
ب، پ، و ت و نوشتن آنها بر روی تابلو از  
دانش آموز می پرسد " نام هر یک از حروف را  
بیان کنید " و دانش آموز آنها را نام می برد .  
مثال ۲ - معلم پس از آموزش حروف الف



نکته دیگری که در تعیین واحد کار آموزشی و پیوند مناسب فعالیت و هدف آموزشی شایان توجه است تناسب واحد کار با شرایط و حالات خود فراگیر است. مدیران آموزشی باید بتوانند معلمان را در تعیین عبارتهای مناسب برای آموزش به نیازها و شرایط دانش آموزان هدایت نمایند.

برای پی بردن به این نکته، عبارات زیر آمده است، سعی کنید فعالیتهای متناسب بسا فراگیران رامعین سازید :

۱ - فراگیر مطالب را به طور شفاهی می فهمد ولی توان درک و استنتاج از کتاب را ندارد .  
الف - نمایش فیلم و بحث درباره آن .  
ب - تعیین کتاب و تکلیف شب برای نوشتن یا مشق شب .

۲ - یک کودک دبستانی می تواند مفهوم همبستگی را بفهمد .  
الف - بازدید از خط تولید در یک کارخانه محلی .

ب - توصیف نقشهای دانش آموزان در انحام یک واحد کار در کلاس .

۳ - فراگیر برای یادآوری مطالب جدید دارای حافظه ای ضعیف است .  
الف - نوشتن مقاله با استفاده از منابع و یاد داشتهای .

۴ - نظام دهد هی دیوئی در طبقه بندی کتاب و نشریات به گوش دانش آموز نخورده است و طریق دسترسی به نشریات ادواری رانمی داند .  
الف - تهیه گزارشی شفاهی از وضعیت نگهداری کتاب و نشریات در کتابخانه .

ب - تهیه گزارش کتبی از نتیجه مصاحبه او با اشخاص آشنا به نظام دیوئی .

۵ - دانش آموز به اصطلاحات فنی یک اصل

۱ - گردش علمی به کوبرلوت

الف - برای درک روابط میان محیط زیست و گیاهان .

ب - برای شناخت حیوانات کویری و مقایسه آنها با حیوانات بومی یا دست آموز .

ج - برای مطالعه اثر متقابل انسان و محیط زیست .

مسئله " فعالیت مذکور ، " گردش علمی به کوبرلوت " ، می تواند کلیه هدفهای قید شده را برآورده سازد .

۲ - یک برنامه تلویزیونی را یکبار بدون تصویر شنیدن و بار دیگر بدون صدا دیدن .

الف - برای درک ارتباط برنامه تلویزیونی با بیننده .

ب - برای توصیف یادگیری غیرکلامی .

ج - برای آگاهی از حواس خود .

۳ - تهیه طرحهای متنوع ریاضی در ارتباط باجهان فیزیکی ، اجتماعی و اقتصادی :

الف - برای نشان دادن کاربرد ریاضیات در زندگی روزمره .

ب - برای جلب علاقه دانش آموزان به ریاضیات .

ج - برای ملاحظه این مطلب که ریاضیات در دنیای تجریدی خود از جهان واقعی منتزع گردیده است .

مسئله " هدف " ج " با فعالیت مذکور تطابق ندارد .

۴ - تشکیل گروههای کوچک کارآموزشی در کلاس .

الف - برای رشد شناخت راههایی که بسه آزادی می انحامد .

ب - کسب مهارتهای اقناعی .

ج - ملاحظه نیازهای غیر خودی .



فیزیکی آشنا نیست :

در آموزش می دهد. بنابراین مدیران آموزشی  
معلمان را راهنمایی می کنند تا بحای تهیه  
فهرست واحدهای بسیار ریز در فکر یافتن  
واحد کاری باشند که دانش آموزان را زودتر به  
هدف کلی درس برسانند و در این صورت است  
که می توان از هدفهای رفتاری در تدریس و  
ارزسبایی استفاده کرد .

الف - قرائت یک بخش از کتاب فیزیک که  
شامل اصل مذکور است .

ب - مشاهده توضیحات مربوط به آن اصل .

۶- کودک خجالتی است .

الف - خواندن دسته جمعی از روی کتاب .

ب - تک خوانی .

مثال - اگر دانش آموزی بتواند از روی حرکت  
عقریه های ساعت وقت صحیح را اعلام کند و این  
عمل را با دیدن ساعت و تغییر عقریه های کوتاه  
و بلند آن تکرار کند دیگر لزومی به تفکیک این  
هدف کلی به هدفهای جزئی تر به ترتیب زیر  
نخواهد بود :

- ۱ - " دانش آموز با در دست داشتن ساعت  
عقریه کوچک آن را نشان خواهد داد . "
- ۲ - اگر اعداد ۱ تا ۱۲ را به دانش آموز  
نشان دهیم او اعداد را نام خواهد برد .

در این صورت لازم است مدیران معلمان را  
راهنمایی کنند تا بیش نیازهای درس خود را

به این ترتیب اصل تعیین واحد کار که مبتنی  
بر اصول مدیریت علمی است در مدیریت آموزشی  
نیز قابلیت استفاده و کاربرد دارد ، منتها باید  
به حدود تجزیه هدف کلی آموزشی به واحدهای  
متناسب با سطح کلاس توجه کرد ، زیرا با  
پرداختن به واحدهای کار آموزشی جزئی تر از  
حد متناسب با کلاس موحبات اتلاف وقت فراهم  
می شود و مزیت کاربرد واحد کار آموزشی که همانا  
افزایش کارایی و استفاده مطلوب از وقت و حرکت  
است از آن ساقط می گردد . علاوه بر آن افزایش  
بی رویه واحدهای جزئی کار آموزشی بهانه خوبی  
بدست مخالفین با کاربرد روشهای کمی و علمی

مشخص کنند و بیش از برداختن به آموزش واحد کار خود بیش نیازهای ضروری را به دانش - آموزان بیاموزند و سپس به سطح شناخت دانش آموزان و ارتقاء آن به سطوح بالاتر طبقه بندی شناختی بلوم توجه نمایند. تهیه فهرستی از کلیه پیش نیازها به منظور بررسی اجزاء متشکله یک هدف کلی درسی صورت می گیرد تا انتخاب بیش نیازهای متناسب با سطح دانش و تجربه دانش آموزان آسان گردد.

مثال برای تجزیه و تحلیل واحد کار به پیش نیازهای لازم برای انجام آن. بیش از رانندگی ماشین چه پیش نیازهایی لازم است؟ در پاسخ به این سؤال می توان به شناخت نوع ماشین و شرایط رانندگی، شناخت قوانین و مقررات راهنمایی، روشن کردن، شناخت دنده ها، ترمز کردن، کلاچ گرفتن و دنده عوض کردن، اشاره کرد. البته توانائی فهم علائم و عفریه های جلوی راننده چون مقدار بنزین، آب، فشار روغن، نور، برف پاک کن و غیره از پیش نیازهای بعدی است. مسلماً "پیش نیازهای دیگری چون نگهداری و سرویس ماشین و تنظیم کاربراتور، تعویض روغن ها و همچنین پیش نیازهای فردی دیگر چون توانائی شنیدن دیدن، تشخیص چپ از راست و قدرت شناخت و تغییر علائم نیز لازم است.

بنابراین برای انجام هرکاری بیش نیازهایی وجود دارد که باید آموخت و موفقیت بیشتر از آن کسانی خواهد بود که بیشتر هریک از پیش نیازها را آموخته باشند. مدیران برای اجرای طراحی آموزشی در مدارس باید معلمان را هدایت کنند تا بتوانند بر حسب تشخیص خود فعالیت های پیش نیازی متناسب آموزش یک واحد کار آموزشی را پیدا نمایند. به این صورت ممکن

است ضرورت تدریس بیش نیازهایی احساس شود که بیش از آن شناخته نشده بوده و بی توجهی به آن دانش آموزان را از یادگیری واحد آموزشی بازدارد. از آنجا که تعیین پیش نیازها برای حصول به واحد کار آموزشی یا هدف رفتاری و آموزشی احتیاج به مهارت های پیوسته ای دارد تمرین زیر در نظر گرفته شده است:

تمرین، چه پیش نیازهایی برای کودک پنج ساله ای که می خواهد کفش خود را بند بکشد لازم است؟ جواب شما باید شامل مراحل انجام کار و همچنین توانائی کودک در فهم، آن مراحل باشد. اگر موردی را ذکر کرده باشید که کودک قادر به انجام آن نباشد ولی کفش را بند کرده باشد آن مورد باید از پیش نیازها حذف شود. مثلاً "دانستن شمارش تعداد سوراخهایی که بند کفش از آنها می گذرد جزء پیش نیازها نیست مواردی که ممکن است برای تحقق این هدف ذکر کرده باشید می تواند به شرح زیر باشد:

۱ - شناخت مفاهیم "رو - زیر"، "داخل - خارج"، "دور زدن بند"، "چپ - راست" "محکم وصل".

۲ - بروز توانائی روان حرکتی در نگهداشتن جرخاندن، کشیدن و حرکت و جهت دادن به بند کفش.

۳ - داشتن تمایل به یادگیری بند کردن کفش، علاقه مندی به شرکت در فعالیت و تمام مراحل انجام آن و داشتن اعتماد به خویش در موفق شدن در کار.

شاید به این نکته توجه شده باشد که هر یک از موارد مذکور به نوعی و در مجموع به انواع یادگیری نیاز دارد که تحت عنوان "حیطه شناختی"، "حیطه روان حرکتی" و "حیطه عاطفی" بحث می شود. همچنین در تجزیه و لطفاً "ورق بزنید.

که نیاز به شرایط یادگیری مختلفی را ایجاد کند.

تحلیل کار و تبدیل آن به فعالیتها و پیش نیازهای متناسب ممکن است پیش نیازهایی را مشخص کند

### یادداشتها

1. Mohamad Reza. Berenji. *The Role of the Iranian Secondary School Principal and a Projected Plan for Principal Training*. Los Angeles, CA. 1979.

۲. علی شریعتمداری، اصول تعلیم و تربیت، چاپ پنجم، تهران، کتابفروشی شمس اصفهانی، ۱۳۵۶.

۳. فرهاد حمیدی، معرفی الگوی مشکل گشایی، تهران، دانشگاه آزاد ایران.

4. R.F. Mager, *Preparing instructional objectives*. Palo Alto California: Fearon Publishers Inc., 1962.

5. Benjamin S. Bloom et al. *Taxonomy of Educational objectives. The Classification of Educational Goals. Handbook I: The Cognitive Domain*. New York: David McKay Company inc., 1956.

اگر تربیت معنوی به پلوی علم و پرورش روحی نباشد چه بسا که بسیار هم  
شده است که همین علم مایه فساد شده است.

انام خمینی