



در شماره قبل، سه عامل آسیب‌زا در مطالعه (بلندخوانی در هنگام مطالعه، مطالعه در حین راه رفتن و مطالعه در کنار وسایل صوتی) مورد بررسی قرار گرفت. اینک به بحث درباره عوامل آسیب‌زای دیگر می‌پردازیم.

۴- خواندن بیش از حد

دختران معمولاً بیش از پسران درس می‌خوانند و این امر باعث شده است که در سطوح بالای تحصیلی نیز حضور دختران در دانشگاه‌ها بیش از پسران باشد، به طوری که اکنون بیش از ۶۰٪ ظرفیت دانشگاه‌های ما در اختیار دختران است.^۱ به هر حال علاقه وافر دختران به یادگیری و ادامه تحصیل در خور تحسین است. اما مشکلی که وجود دارد و در میان دختران بیش‌تر مشاهده می‌شود، این است که عده‌ای از دختران بیش از حد مطالعه می‌کنند، به طوری که از شدت مطالعه عصبی می‌شوند و رفتارهای عصبی^۲ از آنان سر می‌زند. اینک به بررسی علل خواندن بیش از حد می‌پردازیم.

آسیب‌شناسی مطالعه

در دانش آموزان و شیوه‌های کنترل آن

دکتر محسن ایمانی

بخش دوم

الف) عده‌ای از دختران به سبب رقابت زیاد با دیگران به مطالعه می‌پردازند. آن‌ها سعی می‌کنند نسبت به دوستان خود ساعات بیشتری مطالعه کنند تا نمرات بهتری بگیرند. البته مسئله حسادت و رقابت در دختران بیش از پسران مشاهده می‌شود. دانش‌آموزان باید بدانند که مطالعه بیش از حد روی حافظه آنان تأثیر منفی می‌گذارد و آن‌ها را دچار خستگی و زدگی از مطالعه می‌کند. به طور معمول ساعاتی که روزانه باید برای انجام تکالیف و مطالعه کردن در دوره راهنمایی و دبیرستان صرف کرد، حدود سه تا چهار ساعت است و این میزان می‌تواند برای یادگیری و موفقیت مناسب باشد. تفهیم این امر به دختران و پسران در تنظیم اوقات مطالعه آنان مؤثر است.

ب) عده دیگری از دانش‌آموزانی که بیش از حد مطالعه می‌کنند، می‌خواهند مطالب کتاب درسی را همان‌گونه که هست به خاطر بسپارند. این مشکل نیز در میان دختران بیش‌تر از پسران دیده می‌شود. یعنی آن‌ها می‌خواهند به قول مصطلح، عین مطالب کتاب را حفظ کنند و حتی یک "وا" را هم جا نیندازند. یادم است که روزی مادری دختر خود را به مرکز مشاوره آورد و گفت که دخترم دیشب عینک طبی خود را شکسته است. پرسیدم: فرانک چرا عینک خودت را شکسته‌ای؟ گفت: از بس که درس خواندم خسته شدم. از او پرسیدم که مگر تو چقدر درس می‌خوانی؟ گفت: من روزی ده ساعت درس می‌خوانم. باید هر درسی را هم ده بار بخوانم. سؤال کردم چرا این همه وقت برای درس خواندن صرف می‌کنی؟ پاسخ داد که می‌خواهم عین مطالب کتاب را برای دبیرانم نقل کنم، زیرا به تجربه دریافته‌ام که وقتی عین

مطالب کتاب را برای آنان می‌گویم، آن‌ها بهترین نمره را به من می‌دهند. از او پرسیدم که تو چند بار باید درس بخوانی تا یاد بگیری؟ او گفت که اگر یکی دوبار بخوانم درس را می‌فهمم. سؤال کردم پس هشت و نه باری که اضافه می‌خوانی برای چیست؟ معلمین می‌خواهند که تو فهم خود را از کتاب بگویی، نه عین مطالب را، پس باید تلاش کنی که مطالعه‌ات را به اندازه لازم داشته باشی. مطالعه بیش از حد آرامش روانی را از تو سلب می‌کند. مسئله سلامت و بهداشت روانی^۲ هم مسئله مهمی است. تو اگر دانشمند بزرگی بشوی اما به لحاظ روانی دچار مشکل باشی، چه لطفی دارد؟ به هر حال مطالعه برای هر سن و سالی می‌تواند به زمان‌های خاصی محدود بشود، برای تو روزی سه یا چهار ساعت مطالعه مفید است. از این به بعد تلاش کن که آن چه را می‌فهمی برای معلمین خود بازگو کنی. او گفت: با درک نکاتی که گفتید از این به بعد چنین می‌کنم.

روزی در یک دبیرستان دخترانه برای دخترها صحبت می‌کردم و دبیران آن‌ها نیز در همان جلسه حضور داشتند. دختری به پا خاست و سؤال کرد: من چه کنم که از مطالعه کردن خسته شده‌ام؟ گفتم: مگر تو چقدر درس می‌خوانی؟ او گفت: آن قدر می‌خوانم که عین مطالب کتاب را برای دبیران خودم نقل کنم. از او پرسیدم مثلاً چند بار مطالعه می‌کنی تا به چنین مرحله‌ای برسی؟ او گفت: هشت، نه بار. در همان حال از دبیران آن‌ها سؤال کردم که شما انتظار فهمیدن مطالب را دارید یا می‌خواهید آن‌ها عین مطالب کتاب را بگویند؟ آن‌ها گفتند که ما انتظار فهم و درک مطالب را داریم. گفتم: پس ببینید دبیران شما به فهمیدن مطالب توسط

است، حتی اگر عین عبارات کتاب نیز نباشد. نتیجه این که نباید زمینه‌ای فراهم کرد تا دانش‌آموزان به این تجربه منفی دست یابند که باید عین مطالب کتاب را حفظ کنند. زیرا این امر به بهای از دست رفتن سلامت روانی آنان و نیز بی‌علاقگی آنها به درس و یادگیری انجام می‌شود. اگر برخی از دانش‌آموزان به چنین تجربه‌ای دست یافته‌اند، بر دبیران و معلمان است که برداشت اشتباه آنان را اصلاح کنند تا عمر گران‌بهای خویش را صرف تکرار بیهوده مطالبی که آنها را فهمیده‌اند نکنند، بلکه به گونه‌ای عمل شود که آنها قادر باشند در آینده نیز زندگی خود را با داشتن سلامت و نشاط کافی با موفقیت به پیش برند.

۵- از ساده به مشکل خواندن

از دیگر عوامل آسیب‌زایی که در مطالعه کودکان و نوجوانان می‌توان به آن اشاره کرد، این است که عده‌ای از آنها وقتی که از مدرسه به خانه می‌آیند، در حالی که خسته‌اند مطالعه را آغاز می‌کنند و به علت خستگی اول به سراغ کتاب‌ها و درس‌های ساده‌تر می‌روند و پس از مدتی مطالعه و احساس خستگی بیش‌تر به کتاب‌های دشوارتر روی می‌آورند. این امر باعث می‌شود درس‌های دشواری را که در بخش‌های انتهایی مورد مطالعه قرار می‌دهند، کم‌تر بفهمند. به عنوان مثال وقتی شروع به مطالعه می‌کنند، اول سراغ کتاب فارسی می‌روند یا تکالیف درس فارسی را که زبان مادری آنان است انجام می‌دهند و بعد که خسته می‌شوند، کتاب زبان انگلیسی را بر می‌دارند و مورد مطالعه قرار می‌دهند یا مشق مربوط به آن را می‌نویسند. پس از احساس خستگی بیش‌تر

شما اهمیت می‌دهند و نه به نقل عین مطالب کتاب. سپس از خانم دبیرها پرسیدم که آیا اصلاً خود شما عین مطالب کتاب را بلدید و می‌توانید بدون جا انداختن یک واو آنها را بیان کنید؟ پاسخ دادند: نه. بدین ترتیب دانش‌آموزان دانستند که انتظار دبیران از آنها چیست. من فکر می‌کنم وظیفه تمام دبیران و معلمان این است که این واقعیت را برای دانش‌آموزان روشن و شفاف سازند تا آنان آسیب نبینند و دچار رفتارهای عصبی نشوند.

ج (عده دیگری از دانش‌آموزان می‌گویند که ما باید عین مطالب کتاب را یاد بگیریم و به همین علت باید زیاد مطالعه کنیم. زیرا در امتحانات نهایی دبیران برگه‌ها را براساس کلیدهایی تصحیح می‌کنند که در اختیار آنها قرار می‌گیرد و اگر مطالبی که ما می‌نویسیم با کلیدها هم‌خوانی و مطابقت نداشته باشد، ما نمی‌توانیم نمرات خوبی بگیریم. باید در پاسخ به این دانش‌آموزان بگوییم که اولاً تمامی دبیرانی که به تصحیح اوراق می‌پردازند، افرادی‌اند که در همان رشته‌ای که تدریس می‌کنند، به تصحیح اوراق امتحانی می‌پردازند. ثانیاً آنها نیز به فهم دانش‌آموزان توجه دارند و نه به نقل مطالبی که عین کتاب باشد. ثالثاً نکته‌ای که نباید فراموش شود این است که در مواردی می‌توان به فراگیری عین مطالب کتاب پرداخت و آن هنگام نقل برخی از تعاریف است و در این مورد می‌توان قدری اغماض کرد. زیرا تعداد این تعاریف زیاد نیست و شاید برای دانش‌آموزان حفظ کردن این تعاریف آسان‌تر باشد. البته این هرگز بدان معنا نیست که شاگرد معنای آنها را نفهمد. به عبارت دیگر، اگر تعاریف مبتنی بر فهم، رسا باشد، قابل قبول

برای دور ماندن از آسیب‌های مطالعه غیراصولی باید از فراگیری مطالب پیچیده به سوی یادگیری مطالب آسان رفت، یعنی درست عکس مسیر قبلی را طی کرد تا امر مطالعه و یادگیری به سهولت صورت پذیرد. پس برای مطالعه باید نخست درس دشوارتر را برگزید و سپس درس‌های آسان‌تر را انتخاب کرد. به عنوان مثال باید نخست درس ریاضی، بعد درس فیزیک، سپس درس زبان انگلیسی و در پایان درس فارسی مورد مطالعه قرار بگیرد (مانند تصویر شماره دو).

مراد از مطالعه کردن درس‌های مشکل قبل از درس‌های آسان این است که شاگرد هر چه خسته‌تر می‌شود، درسی که می‌خواند آسان‌تر می‌گردد. پس انرژی فراوان وی، ابتدا صرف فراگیری درس دشوار می‌شود و چون انرژی او

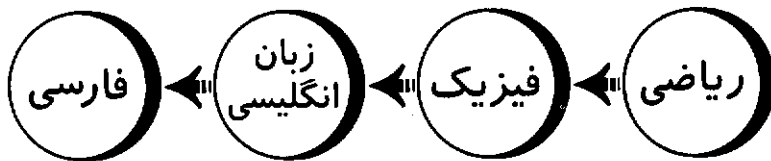
می‌بینند که درس فیزیک آن‌ها نیز باقی مانده است و پس از خواندن درس فیزیک و حل تمرینات آن به سراغ درس ریاضی می‌روند و در می‌یابند که این درس را به خوبی فرا نمی‌گیرند. سؤال آن‌ها این است که چرا درس ریاضی را یاد نمی‌گیرند؟ (تصویر شماره یک)

در چنین حالتی ملاحظه می‌شود که هر چه شاگرد خسته‌تر می‌شود به سراغ کتابی دشوارتر می‌رود و با توجه به کم‌تر شدن تمرکز در حین خستگی، یا مطالب به سختی درک می‌شود یا این که اصولاً فهمی صورت نمی‌گیرد و این خود باعث زدگی و دل‌سردی دانش‌آموز نسبت به امر مطالعه می‌گردد. شایان ذکر است که اگرچه در تدریس و آموختن مفاهیم به شاگردان باید از مطالب آسان به طرف مطالب پیچیده رفت،^۴ اما



درس آسان ← درس مشکل‌تر

تصویر شماره یک



درس مشکل ← درس آسان‌تر

تصویر شماره دو

موجب یادگیری بهتر شده، دانش‌آموزان را نسبت به فراگیری و مطالعه دل‌سرد و بی‌علاقه نمی‌کند، چرا که در هر مرحله، یادگیری می‌تواند هم چنان وجود داشته باشد و بدین ترتیب انگیزه آنان برای استمرار مطالعه محفوظ می‌ماند.

۶- بی‌وقفه خواندن

بارها در مراکز مشاوره با شاگردانی مواجه شده‌ام که از مطالعه دل‌سرد و خسته شده‌اند. با بررسی علت این مشکل دریافته‌ام که آن‌ها پیوسته و بی‌وقفه مطالعه می‌کنند. وقتی از آن‌ها می‌پرسم: چرا چنین کاری را انجام می‌دهید؟ می‌گویند: ما وقت کم داریم و نمی‌توانیم استراحت بکنیم. این گونه دانش‌آموزان، زمان استراحت کردن را به معنای زمان از دست رفته می‌دانند و نه فرصتی برای تمدد اعصاب و افزایش بازدهی.

به راستی باید به آنان تفهیم کرد که فعالیت و کار و آسایش باید در کنار یکدیگر باشند. همان گونه که ارسطو فیلسوف معروف یونانی بر این امر تأکید می‌ورزید. ^۶ او در واپسین روزهای زندگانی می‌گوید: "چون فرصتی برای آموزش دادن نیست، پس دلیلی هم برای ماندن نیست." ^۷ به هر حال باید با ارائه مثال‌های ملموس به شاگردان تفهیم کرد که استراحت فرصت مناسبی برای دست یافتن به آرامش و زمان خوبی برای کاهش فشارهای روانی ^۸ ناشی از کار و خستگی است.

مطالعات انجام شده حکایت از آن دارند که در کشورهای پیشرفته صنعتی، کارگران در ابتدا پیوسته در طول روز کار می‌کردند و فقط در زمان صرف ناهار فرصتی برای استراحت به



کاهش می‌یابد، درسی که انتخاب می‌کند، درسی آسان‌تر و قابل فهم‌تر است. شایان ذکر است که درس مشکل و آسان برای همه دانش‌آموزان یکی نیست. مثلاً ممکن است برای دانش‌آموزی فراگیری درس فارسی، دشوارتر از درس ریاضی باشد، پس او باید به عنوان اولین درس مشکلی که می‌خواهد آن را مورد مطالعه قرار بدهد، درس فارسی را انتخاب کند. یا برای دیگری ممکن است زبان انگلیسی دشوارترین درس برای یادگیری باشد، پس دانش‌آموز باید برای فراگیری به آن اولویت بدهد. نتیجه آن که فراگیری از مشکل به ساده

در پی آن زنگ تفریح دیگر. پس مطالعه نیز باید از چنین الگویی تبعیت کند (مانند تصویر شماره ۳).

سؤال دیگر دانش‌آموزان این است که زمان مطالعه و استراحت را چگونه باید تنظیم کرد و از کجا باید بدانیم که چقدر باید مطالعه کنیم و به چه میزان استراحت نماییم؟ در این جا باید متذکر شد که یکی از مباحث روان‌شناسی، مبحث تفاوت‌های فردی^۹ است و مراد از طرح این مبحث آن است که همه انسان‌ها با یکدیگر فرق دارند و حتی دو قلوهای یک تخمکی نیز نمی‌توانند مانند همدیگر باشند تا چه رسد به دیگران که به لحاظ محیط و وراثت از تفاوت‌های عمده و بارزتری برخوردارند. پس همان‌گونه که ظاهر افراد متفاوت است، استعدادها و توانایی‌های آنان با یکدیگر فرق دارد و در نتیجه زمان‌های مطالعه و فرا رسیدن مواقع خستگی در آنان نیز با یکدیگر تفاوت دارد. پس از درک این امر، باید به شاگردان و فرزندان خود کمک کنیم تا آن‌ها شروع به مطالعه کنند و پس از آن زمان مناسب برای مطالعه خود را اندازه‌گیری کنند. مراد از زمان مناسب برای مطالعه زمانی است که از آغاز مطالعه شروع شده، با فرا رسیدن خستگی خاتمه می‌یابد. این زمان برای افراد مختلف، متفاوت می‌باشد. ممکن است زمان مناسب

آنان داده می‌شد. با پیش‌رفت علم روان‌شناسی، دریافتند که استراحت به معنای از دست دادن زمان نیست، بلکه به معنای رفع خستگی و عامل افزایش راندمان کار است. لذا در بعدازظهرها نیز به کارگران فرصت دادند تا آن‌ها دوباره به استراحت بپردازند و نیم ساعت نیز صرف نوشیدن شیر و خوردن کیک شد. علی‌القاعده انتظار می‌رفت که بازده کار آنان کاهش یابد، زیرا هر روز، نیم ساعت از زمان کار مفید آنان کاسته شده بود، اما به رغم چنین تصویری و به رغم کم شدن ساعات کار بر میزان تولید کارخانه افزوده شد.

پس این تجربه نشان می‌دهد که دانش‌آموزان از تأثیر استراحت بر امر یادگیری غافلند و این امر باید توسط مشاوران و دبیران در مدرسه و والدین آن‌ها در خانه به آنان تفهیم گردد.

مثال دیگری که می‌توان برای آن‌ها به صورت عملی و ملموس زد این است که همیشه بهترین یادگیری، فرصت بین دو زمان استراحت است و در مدرسه نیز چنین شکل و ترکیبی وجود دارد و هر کلاس معمولاً ما بین دو استراحت قرار گرفته است. صبح‌ها دانش‌آموزان پس از استراحت شبانه به سر کلاس می‌روند و مطلب یاد می‌گیرند و بعد از آن زنگ تفریحی وجود دارد و دوباره کلاس و

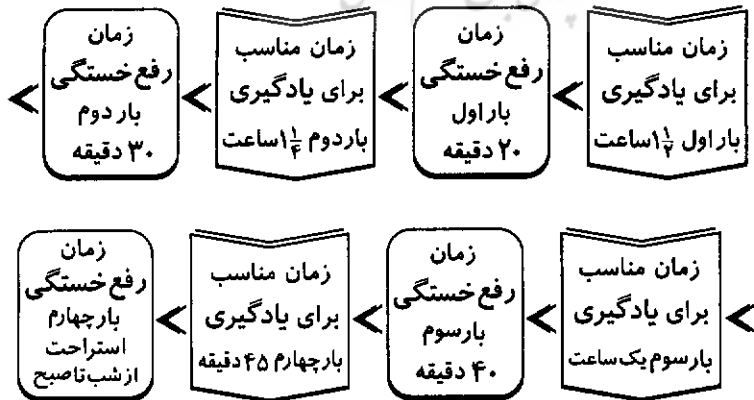


تصویر شماره سه

مطالعه او کاسته شده، بر میزان زمان استراحت وی افزوده می‌گردد.

مطالعاتی که بر روی خستگی آدمی انجام شده است، حکایت از آن دارد که هر چه آدمی خسته‌تر می‌شود، از قدرت و کارایی او کاسته می‌گردد. برای تفهیم این امر از دستگاه خستگی سنج استفاده می‌نمایند. دستگاه خستگی سنج بدین گونه ساخته شده است. نخی که به آن وزنه‌ای آویخته شده از روی قرقره‌ای عبور کرده و در طرف دیگر آن حلقه‌ای بسته شده است که فرد انگشت خود را داخل آن قرار داده، شروع به باز و بسته کردن انگشت خود می‌کند. دستگاه با فعالیت‌های فرد، دیاگرامی را ثبت می‌کند. با مشاهده دیاگرام درمی‌یابیم که فرد در ابتدا با قدرت هر چه تمام‌تر انگشت خود را می‌بندد و وزنه را بالا می‌کشد، ولی رفته رفته قدرت وی کاهش می‌یابد و کم‌تر قادر است انگشت خود را تا به انتها ببندد. این فعالیت تا بدان جا ادامه می‌یابد که او دیگر قادر نیست حتی یک بار دیگر انگشت خود را ببندد و این نهایت خستگی است. البته ذهن آدمی همچون قوای جسمی او نیست که وقتی خسته شد، دیگر اصلاً چیزی

برای مطالعه در یک فرد یک ساعت و در دیگری یک ساعت و نیم باشد. به هر حال وقتی که خستگی پدید آمد، باید کتاب و مطالعه را به کناری نهاد و به استراحت و تمدد اعصاب پرداخت و این زمان را اندازه‌گیری کرد و یادداشت نمود. حال باید زمان رفع خستگی را نیز اندازه گرفت و آن را ثبت کرد. زمان رفع خستگی از هنگامی که خستگی بر آدمی عارض می‌شود تا زمانی که خستگی رفع می‌گردد، ادامه دارد. این کار را باید برای دفعات بعد نیز تکرار کرد تا زمان مناسب برای مطالعه و زمان رفع خستگی مشخص و ثبت گردد. بدین ترتیب فرد می‌تواند زمان‌های مناسب برای مطالعه و زمان رفع خستگی خود را به طور متوالی اندازه بگیرد و برنامه مطالعه خود را براساس آن تنظیم نماید تا بر آسیب ناشی از مطالعه بی‌وقفه فائق آید. تصویر شماره ۴ نمونه‌ای از زمان مناسب برای مطالعه و زمان رفع خستگی است که توسط یکی از دانش‌آموزان اندازه‌گیری و ثبت شده است. با نگاه کردن به تصویر درمی‌یابید که فرد در ابتدا از انرژی کافی برای مطالعه برخوردار است و با طولانی‌تر شدن مطالعه، از زمان





۴- مریبان بزرگ، مبحث کمینوس

5-MOTIVE

۶- نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش، ص ۶۳

۷- ماجراهای جاودان در فلسفه، صفحه ۶۳

8- STRESSES

9- INDIVIDUAL DIFFERENTIATION

۱۰- شاید این طنز را که برخی از معلمین به منظور بیان آثار خستگی نقل می‌کنند شنیده باشید. آن‌ها می‌گویند در ساعت اول کلاس که هم معلم سرحال است و هم شاگرد، هم معلم بر آن چه می‌گوید اشراف دارد و هم شاگرد آن‌ها را می‌فهمد. در ساعت دوم که معلم و شاگرد هر دو قدری خسته‌اند، معلم می‌تواند بخشی از مطالب را به شاگردان بیاموزد و آن‌ها نیز بخشی از مطالب را فرا می‌گیرند. اما در ساعت سوم که حسابی خستگی عارض می‌شود نه معلم قادر است چیزی بیاموزد و نه شاگردان می‌توانند چیزی یاد بگیرند.

نفهمد و چیزی را درک نکند، بلکه از کارایی آن به شدت کاسته می‌شود. یعنی هر چه ذهن آدمی خسته‌تر می‌شود، از گیرایی آن کاسته می‌گردد.^{۱۱}

پس باید به شاگردان آموخت که مطالعه بی‌وقفه و پیوسته باعث می‌شود آن‌ها دچار خستگی شده، انگیزه آنان نیز در مطالعه کاهش یابد و بدین ترتیب آسیبی جدی متوجه مطالعه آنان شده، آن‌ها را از دست یافتن به موفقیت باز دارد.

پی‌نوشت‌ها:

۱- این امر در آینده می‌تواند مشکلاتی را در پی داشته باشد. نتیجه این امر آن است که عده‌ای از دختران، با سطوح تحصیلی بالاتر باید با پسرانی با مدرک تحصیلی پایین‌تر ازدواج کنند، که این امر گاه منجر به بروز اختلافاتی در خانواده می‌گردد.

2- NEUROTIC

3- MENTAL HEALTH