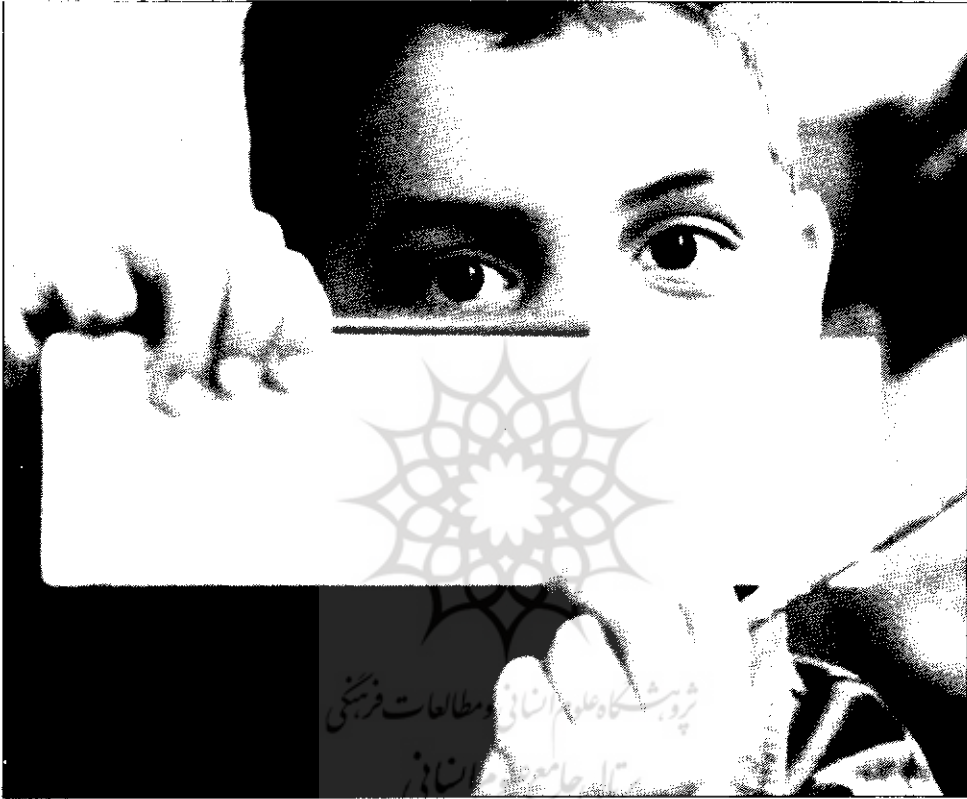


در شماره قبل، آسیب‌هایی مانند مطالعه طوطی‌وار، وجود اضطراب، وسواس در مطالعه و ابتلا به افسردگی و شیوه‌های رویارویی با آن‌ها مورد بحث قرار گرفت. در این شمار نیز ادامه مقاله را پی می‌گیریم.

۱۱- تحرک بیش از حد (بیش‌فعالی)^۱ از دیگر اختلالاتی که باعث آسیب رسانیدن به امر مطالعه برخی از کودکان و نوجوانان می‌شود، ابتلا به اختلال تحرک بیش از حد یا بیش‌فعالی است. به طور معمول در مبتلایان به



آسیب‌شناسی مطالعه در دانش‌آموزان و شیوه‌های کنترل آن

دکتر محسن ایمانی

بخش چهارم

می‌کنند، زیرا آن‌ها زود خسته می‌شوند و نمی‌توانند به طور مداوم مطالعه نمایند.

بدین ترتیب ملاحظه می‌شود که چگونه بیش فعالی موجب بروز آسیب در مطالعه می‌گردد و لذا لازم است که برای درمان آن اقداماتی اساسی به عمل آید تا مشکل مطالعه رفع شود. روان‌پزشکان معمولاً به این گونه بیماران دارو می‌دهند^۴ و در عمل نیز دیده‌ایم که مصرف این داورها تأثیر فراوانی بر روی این گونه دانش‌آموزان دارد و ضمن کاستن از حرکات اضافی آن‌ها، تا حدی بر میزان تمرکز آن‌ها نیز می‌افزاید و والدین و معلمان رضایت بیش‌تری از آن‌ها پیدا می‌کنند. روان‌شناسان نیز می‌توانند در کنار درمان‌های دارویی کمک‌های خوب و مؤثری به این گونه کودکان و نوجوانان ارائه نمایند. استفاده از تکنیک‌های " رفتار درمانی"^۵ در حل مشکلات آن‌ها اثرات خوبی داشته است. شایان ذکر است که در گذشته از رژیم‌های غذایی نیز برای درمان آن‌ها استفاده می‌شد، که یکی از رژیم‌های غذایی معروف، رژیم غذایی فاین گولد^۶ است که به عنوان رژیم کایزر پرمونت^۷ معروف است.

به هر حال باید ترتیبی اتخاذ کرد که تحرک بیش از حد کودکان و نوجوانان با کمک درمان‌گران خبره درمان شود تا آنان بتوانند به افزایش دقت در مطالعه دست یابند. اگر بیماری آنان کنترل گردد آن‌ها قادر می‌شوند که در جایی بنشینند و با دست یافتن به تمرکز بیشتر، بهتر مطالب را یاد بگیرند و آن‌ها را به صورت پایدارتری در خاطر خود نگه دارند. بدین ترتیب یکی دیگر از عوامل آسیب‌زای مطالعه کنترل می‌شود و بر میزان موفقیت دانش‌آموزان

بیش فعالی، " اختلال توجه"^۲ دیده می‌شود. وجود اختلال توجه در این گونه کودکان و نوجوانان باعث می‌شود که آن‌ها نتوانند روی مطالب مورد مطالعه متمرکز بشوند و زمان توجه آنان کوتاه است. گفته می‌شود که آن‌ها معمولاً گوش‌های بسیار تیزی دارند و در اثر شنیدن کمترین صدایی حواسشان پرت می‌شود. این مسئله در هنگام حضور آن‌ها در کلاس نیز مشهود است، به طوری که مدام حواس آن‌ها در سر کلاس پرت می‌شود. این قبیل کودکان و نوجوانان در هنگام مطالعه هم با مشکل حواس پرتی مواجه می‌شوند و متوالیاً تمرکز آنان از دست می‌رود، به همین جهت مدام مورد اعتراض والدین و معلم خود قرار می‌گیرند و گاه همین سرزنش‌های مکرر و تنبیه‌هایی که در مورد این قبیل کودکان اعمال می‌شود، آن‌ها را در آینده دچار اختلال سلوک^۳ و رفتار می‌کند و گاه باعث ترک تحصیل و رها کردن مطالعه توسط آنان می‌گردد. آن‌ها هم چنان که در کلاس آرام و بی‌حرکت نیستند و برخی از آنان در یک جا نمی‌نشینند و به راه می‌افتند، در هنگام مطالعه در خانه نیز در یک جا نمی‌نشینند و مدام از کنار کتاب و دفتر خود بر می‌خیزند و به علت همین نشست و برخاست‌های متوالی مورد اعتراض والدین و معلمان خود قرار می‌گیرند و مدام توسط آن‌ها سرزنش می‌شوند که این امر نیز می‌تواند زمینه ابتلای آنان را به اختلال رفتار فراهم کند. ویژگی دیگر کودکان و نوجوانان بیش فعال این است که کاری را نیمه تمام رها کرده، به سراغ کاری دیگر می‌روند. این امر می‌تواند در مورد مطالعه آن‌ها نیز مصداق داشته باشد. یعنی مطالعه کتابی را به پایان نرسانده، مطالعه کتاب دیگری را آغاز

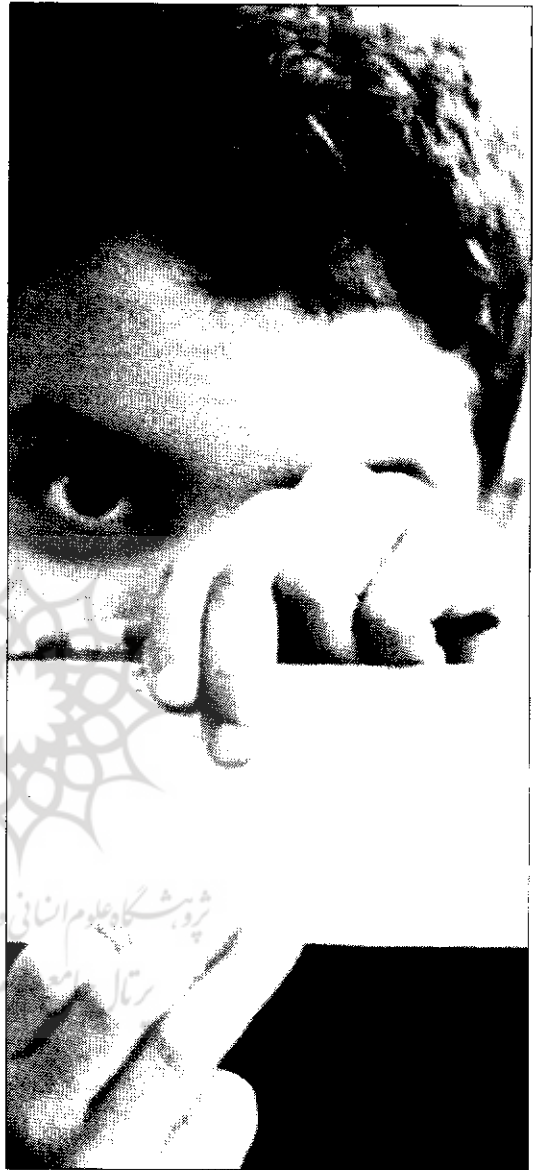
سالگی صاحب فرزند بشوند. در صورتی که بچه‌ها پس از به دنیا آمدن مبتلا به زردی باشند، باید برای مداوای آن‌ها تسریع به عمل آورند و نیز مراقب باشند که بچه‌ها دچار تب‌هایی با درجات بالا نشوند و مهم‌تر از همه این که در اثر تب بالا دچار تشنج نگردند. هم‌چنین باید از بچه‌ها مواظبت کرد تا دچار ضربه‌های مغزی نشوند. البته عوامل دیگری نیز در بروز بیش‌فعالی نقش دارند که به منظور پرهیز از اطالۀ کلام از ذکر آن‌ها خودداری می‌گردد.^۸

۱۲- ضعف در یک درس و تأثیر آن بر

دروس دیگر

یکی دیگر از مشکلاتی که در مطالعه دانش‌آموزان دیده می‌شود این است که آن‌ها در درسی ضعیف‌اند و این امر بر روی سایر دروس آن‌ها تأثیر می‌گذارد. این تأثیر در اشکال گوناگونی خود را نشان می‌دهد که به بررسی برخی از ابعاد آن می‌پردازیم.

نخست این که به علت سرزنش‌هایی که انجام می‌شود ممکن است روحیۀ دانش‌آموز ضعیف شده، این امر در روند فعالیت مطالعه وی تأثیر منفی به جای بگذارد و از رغبت او به مطالعه بکاهد، زیرا استرس‌های روانی آزار دهنده‌اند و بهداشت روانی فرد را مورد تهدید قرار می‌دهند. فرد در چنین صورتی از آمادگی کم‌تری برای پرداختن به مطالعه برخوردار خواهد بود. اما نکته‌ی دیگر این است که وقتی فردی در یک درس ضعیف است یا این که دچار اختلال است، قطعاً در درک دروس دیگر نیز دچار اشکال می‌شود. به عنوان مثال فردی که در درس خواندن ضعیف است یا مبتلا به اختلال در خواندن^۹ یا نارسا خوانی است، این



در مطالعه افزوده می‌گردد.

در پایان این مبحث توصیه‌هایی را مطرح می‌کنم که توجه بدان‌ها می‌تواند موجب پیشگیری از بروز فزون‌کنشی یا بیش‌فعالی گردد. بهتر است که خانم‌ها قبل از سن سی

معروف: "چه خوش بود که برآید ز یک کرشمه دو کار" و اگر فرد دچار ناتوانی یادگیری^{۱۱} یا اختلال یادگیری^{۱۲} است، باید برای درمان او اقدام کرد. البته درمان این قبیل اختلالات کار پر زحمتی است و نیاز به همکاری افراد مختلفی دارد، چرا که مبحث ناتوانی‌های یادگیری، مقوله‌ای بین رشته‌ای^{۱۳} است. یعنی خود موضوعی است که با مطالعه در رشته‌های مختلف علوم قابل شناسایی است و برای درمان چنین افرادی نیز باید گروهی از صاحب‌نظران گوناگون به فعالیت بپردازند. مثلاً برای شناخت این گونه افراد و درمان آن‌ها باید متخصصانی چون چشم پزشکیان، افراد بینایی‌سنج، روان‌شناسان، مشاوران، روان‌پزشکان، مددکاران اجتماعی و حتی معلم ورزش و متخصصان آزمون‌های روانی با یکدیگر همکاری نمایند تا با مساعدت و تلاش‌های همه آن‌ها معضلات چنین دانش‌آموزانی کاهش یابد و در پرتو فعالیت‌های آن‌ها، دانش‌آموزان بتوانند به موفقیت‌های بیشتری در زمینه مطالعه و یادگیری دست یابند. با برطرف شدن مشکل دانش‌آموز در یادگیری درسی خاص، قطعاً ضعف ناشی از آن به دروس دیگر سرایت نمی‌کند و از آمادگی او برای فراگیری سایر دروس نمی‌کاهد و بدین ترتیب زمینه‌های نامطلوبی که به عنوان مانع بر سر راه مطالعه او قرار گرفته بود از میان می‌رود. کاهش ضعف‌ها و تلاش جدی برای درمان اختلالات یادگیری، موجبات پیشرفت بیشتر دانش‌آموز را در مطالعه فراهم می‌نماید و به این ترتیب با یکی دیگر از آسیب‌های مطالعه نوجوانان برخورد شده، راه هموارتری در پیش روی آنان قرار می‌گیرد.

امر بر مطالعه و یادگیری دروس دیگر وی تأثیر می‌گذارد. مثلاً ممکن است وقتی که می‌خواهد درس ریاضی خود را مطالعه و تمرین‌های آن را حل کند، به دلیل این که صورت مسئله را به خوبی درک نمی‌کند، قادر به حل مسئله ریاضی نباشد. این ناتوانی اصالتاً مربوط به درس ریاضی او نیست، ولی بر یادگیری و مطالعه این درس تأثیر منفی می‌گذارد. یا وقتی که دانش‌آموزی دچار اختلال در درس ریاضی^{۱۴} یا ضعف در ریاضیات است، قطعاً این ضعف یا ابتلای به اختلال در یادگیری این درس بر سایر دروس نظیر فیزیک که در آن‌ها کاربرد ریاضی ضرورت دارد، تأثیر منفی خواهد گذاشت. زیرا او به علت عدم برخورداري از توانایی کافی در ریاضیات، قادر به حل مسائل مربوط به علوم دیگر نیست و چون نمی‌تواند از آن دروس نیز نمره خوبی بگیرد، ممکن است رفته رفته رغبت به یادگیری آن‌ها را هم از دست بدهد و این امر آسیب جدی به مطالعه او وارد خواهد کرد. اما در این گونه موارد نیز باید به دنبال یافتن راه حل بود.

برای زدودن ضعف‌های مربوط به یادگیری یک درس باید از روش‌های گوناگونی بهره جست. وجود معلم جبرانی می‌تواند در کاستن از این ضعف‌ها مؤثر واقع شود و اگر بتوان از معلمین مازاد در مدارس به عنوان معلم جبرانی استفاده کرد، این امر بسیار مفید فایده خواهد بود. یعنی هم از آنان در راستای تدریس بهره گرفته می‌شود و هم دانش‌آموزان ضعیف از خدمات علمی آنان بهره‌مند شده، ضعف‌های درسی خود را بر طرف می‌کنند، به قول



۱۳- خواندن بیش از حد در شب‌های امتحان

اگر چه قبلاً بحثی در خصوص خواندن بیش از حد مطرح شد، اما برخی در طول سال تحصیلی زیاد یا بیش از حد مطالعه نمی‌کنند، اما در شب‌های امتحان فوق‌العاده بیدار می‌مانند و به سختی مطالعه می‌کنند تا نمره خوبی در امتحان اخذ نمایند. اینک سؤال این است که مگر اشکالی دارد که در شب امتحان مطالعه فراوانی داشته باشیم؟ در پاسخ باید گفت: بلی و اینک به تفصیل درباره این موضوع بحث می‌کنیم.

معمولاً صاحب‌نظران بر این باورند که باید در شب‌های امتحان خوب خوابید و از استراحت کافی برخوردار بود. چرا که بیداری زیاد در شب‌های امتحان و انجام مطالعه نابهنگام که معمولاً به قصد یادگیری بیش‌تر و کسب آمادگی بهتر برای امتحان انجام می‌شود،

آثار و عوارض منفی به جای می‌گذارد. بیداری زیاد، باعث خستگی می‌شود و از زمان استراحت شبانه نیز می‌کاهد، لذا دانش‌آموز با خستگی وافر راهی جلسه امتحان می‌گردد و چون خسته است، در چنین حالتی از تمرکز کافی برخوردار نیست و وقتی که تمرکز کافی نباشد، مطالب به یاد وی نمی‌آید. در این گونه اوقات معمولاً دانش‌آموز نگران وضعیت نمره و امتحان خود می‌شود و اضطرابی که پدید می‌آید، نهایتاً از نمره شاگرد می‌کاهد، یعنی دانش‌آموز از آن چه می‌هراسد، سرانجام بدان گرفتار می‌شود.

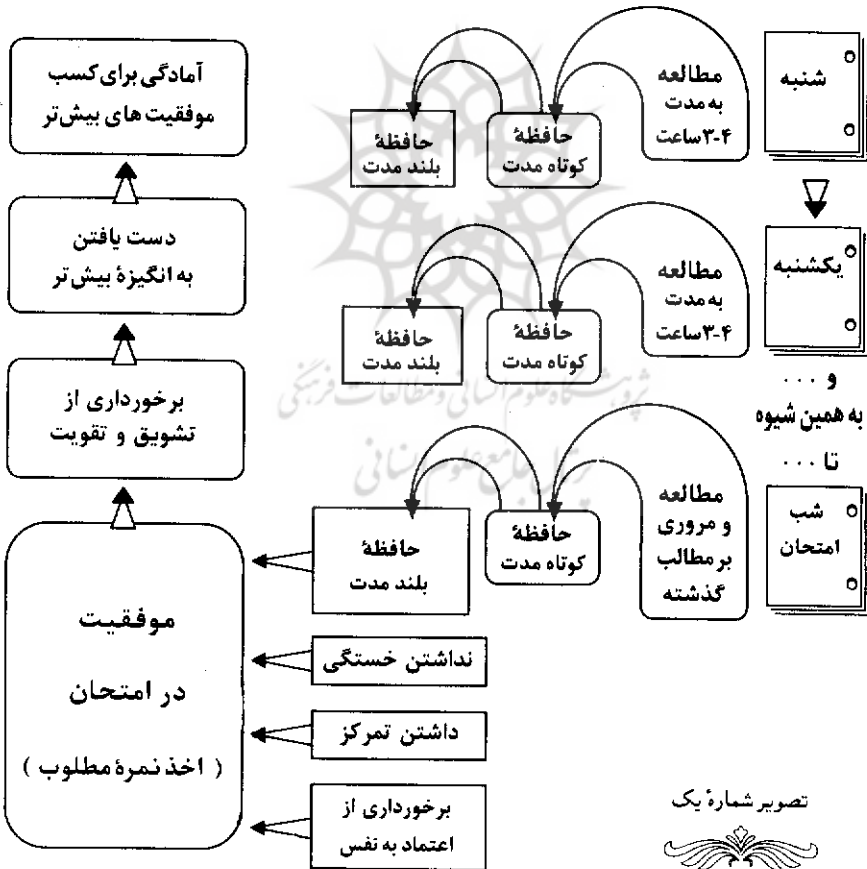
متأسفانه برخی از والدین نیز اجازه نمی‌دهند بچه‌ها در شب‌های امتحان زود بخوابند و آنان هم به نمره امتحان فرزندان خود لطمه می‌زنند. گاهی شاهد بوده‌ام که کودکانی شب هنگام با آرامش خاطر به خواب فرو می‌روند و والدین نگران، سراسیمه آن‌ها را از

در پاسخ می‌گوییم که باید به شاگردان آموخت تا درس را به‌طور تدریجی و در طول سال بخوانند. بدین ترتیب مطالب در طول سال رفته رفته از "حافظه کوتاه مدت" ^{۱۵} آن‌ها به "حافظه بلند مدت" ^{۱۶} منتقل می‌شود و آنان در شب امتحان از حافظه بلند مدتی برخوردارند که محتوای آن غنی است و با مروری کوتاه بر مباحثی که قبلاً با آن‌ها کاملاً آشنا شده‌اند، می‌توانند با آرامش بخوانند و از استراحت کافی برخوردار گردند. بدین ترتیب آن‌ها در جلسه امتحان از تمرکز بهتری برخوردارند و مطالب به راحتی به ذهن آن‌ها می‌آید و چون خود را قادر به پاسخ‌گویی می‌بینند، اعتماد به نفس ^{۱۷} بیش‌تری پیدا می‌کنند و در نتیجه از اضطراب نابهنجار نیز رنج نمی‌برند، بلکه آن چه هست معمولاً اضطرابی بهنجار است که آنان را به تلاش و تکاپو وا می‌دارد و ثمره آن نیز غالباً چیزی جز موفقیت نخواهد بود. موفقیت در امتحان که با اخذ نمره خوب و برخوردارگی از تشویق و تقویت همراه است موجب بالارفتن انگیزه فرد شده، وی را بسرای کسب موفقیت‌های بعدی آماده می‌کند.

همان‌گونه که در تصویر شماره یک ملاحظه می‌شود، وقتی مطالعه به تدریج و در ایام سال تحصیلی انجام می‌شود، کم‌کم مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل می‌گردد و بر وسعت و حجم حافظه بلند مدت افزوده می‌شود و چنین دانش‌آموزی به دلیل داشتن حافظه بلند مدت، آن هم با حجمی وسیع و مطالبی گسترده، در شب امتحان نیازی ندارد که مطالب زیادی فرا بگیرد، زیرا اکثر آن‌ها را در طول سال آموخته است و با اندک مروری که انجام می‌دهد، همه آن‌ها را به راحتی به خاطر

خسواب بیدار می‌کنند و می‌گویند: چرا خوابیده‌اید، برخیزید و درس بخوانید، مگر نمی‌دانید که امشب، شب امتحان است؟! البته نقل می‌کنند که ناپلئون نیز از امتحان می‌ترسید و به همین دلیل هم نمرات سطح پایینی می‌گرفت که حول و حوش ۱۰-۱۲ بود و به نمرات ناپلئونی معروف است. ^{۱۲} در ضمن این امر بیانگر آن است که ترس و اضطراب از امتحان باعث پایین آمدن نمره امتحان نیز می‌شود. پس فرقی نمی‌کند که در شب امتحان دانش‌آموزان خود بیدار بمانند و مطالعه کنند یا والدین آنان را از خواب بیدار کنند و آن‌ها را بیدار نگه دارند، معمولاً حاصل یکی است، اما در حالت دوم که بیداری به بچه‌ها تحمیل می‌شود، آن‌ها فشار روانی بیش‌تری تحمل می‌کنند که می‌تواند وضعیتشان را در امتحان بدتر هم بکند یا آن‌ها را نگران و وضعیت بحرانی والدین نماید.

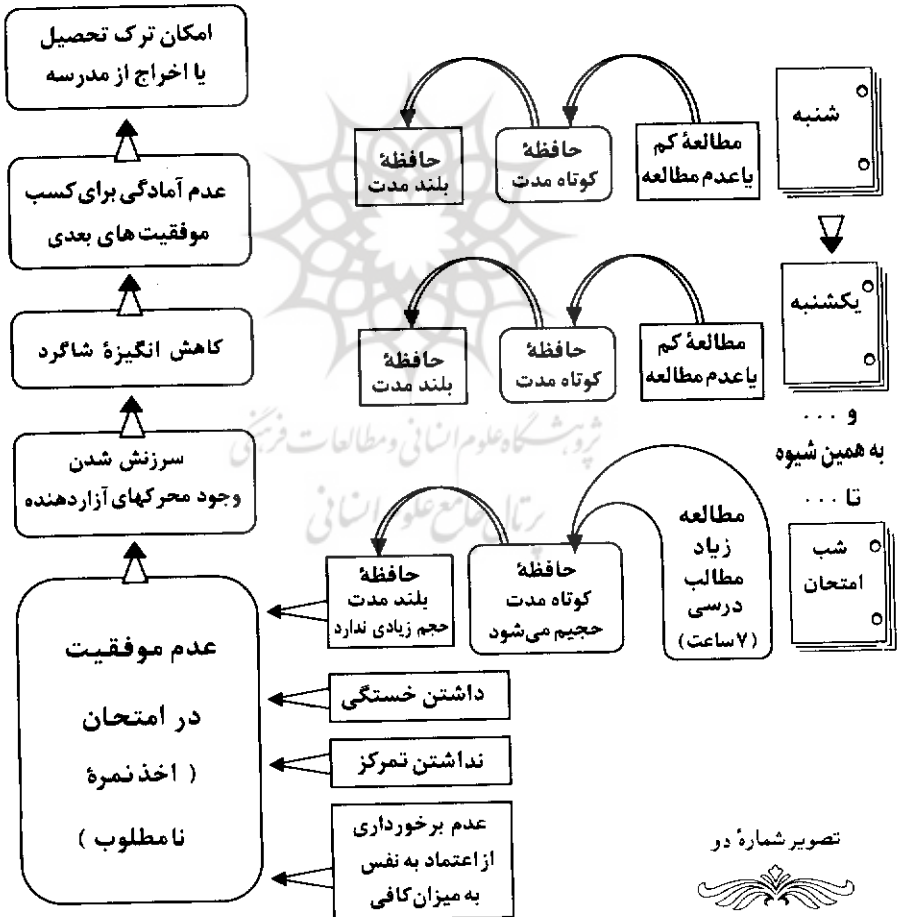
یادام است که روزی در یکی از دبیرستان‌های دخترانه برای دانش‌آموزان در باب علل اضطراب امتحان و شیوه‌های کنترل آن سخن می‌گفتم و دانش‌آموزان نیز سؤالاتی درباره اضطراب و نحوه برخورد با آن می‌پرسیدند. در بین سؤالات کتبی آن‌ها، سؤالی توجه مرا به خود جلب کرد. سؤال آن دانش‌آموز این بود: "ما در شب‌های امتحان با اضطراب والدین خود چه بکنیم، زیرا نگرانی آن‌ها در چنین شب‌هایی نگرانی ما را بیش‌تر می‌کند و ما با این همه اضطرابی که پیدا می‌کنیم حتماً امتحان خوبی نخواهیم داد." آری، وقتی تلاش‌ها ناشیانه باشد، نتایج معکوس خواهد شد و وضعیت را بدتر خواهد کرد. اما سؤال این است که چه باید کرد تا چنین مشکلی حل و فصل شود؟



مطالبی که می‌آموزد، عمدتاً به حافظه کوتاه مدت وی منتقل می‌گردد و چون فرصت تمرین و تکرار وجود ندارد، مطالب در حافظه بلند مدت قرار نمی‌گیرد تا از پایداری و ثبات بیش‌تری برخوردار گردد و بدین ترتیب حجم و گستره حافظه بلند مدت کم خواهد بود. از سوی دیگر امکان فراموش کردن مطالبی که در حافظه کوتاه مدت قرار می‌گیرد، بیش‌تر و سریع‌تر است و لذا خستگی، عدم تمرکز، کاهش اعتماد به نفس و بروز اضطراب زیاد باعث عدم موفقیت در امتحان می‌شود که به

می‌آورد. او در شب امتحان با خاطری آسوده به بستر می‌رود و به دلیل داشتن اعتماد به نفس قوی از عهده امتحان هم به خوبی بر می‌آید. وضعیت وی با وضعیت دانش‌آموزی که فقط در شب امتحان به مطالعه می‌پردازد، کاملاً متفاوت است حال بینیم که وضعیت این دانش‌آموز چگونه است.

دانش‌آموزی که در طول سال درس نمی‌خواند، حافظه کوتاه مدت او چندان چیزی در خود ندارد که آن را به حافظه بلند مدت منتقل سازد و اگر شب امتحان تلاش کند،



و سرغیب کرد و بدین ترتیب با آموختن شیوه‌های مناسب مطالعه، موفقیت‌های آتی انسان را رقم زد. معلم با راهنمایی^{۱۸} خود می‌تواند به شاگردان کمک کند و کار اساسی یک معلم خوب راهنمایی است و تمامی معلمانی که از روش‌های فعال بهره می‌گیرند، چنین عمل می‌کنند.

پی‌نوشت‌ها:

1- HYPER ACTIVITY

2- ATTENTION DISORDER

3- CONDUCT DISORDER

۴- اختلالات رفتاری کودکان، صفحه ۴۷۵

5- BEHAVIOR THERAPY

۶- ناتوانی‌های یادگیری صفحه ۶۸

7- KISER PERMANENT

۸- برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به کتاب‌هایی تحت عنوان ناتوانی‌های یادگیری یا بیش‌فعالی مراجعه نمایید.

9- DYSLEXIA

10- MATH - DISORDER

11- LEARNING DISABILITIES

12- LEARNING DISORDER

13- INTERDISCIPLINARY

۱۴- از ناپلئون نکات مختلفی در باب تعلیم و تربیت نقل کرده‌اند. مثلاً او گفته است که: " اگر می‌خواهید به تربیت فردی بپردازید، باید بیست سال قبل از به دنیا آمدن او اقدام کنید " (مراحل تربیت، صفحه ۴۰). منظور وی آن بوده است که باید پدر و مادر کودک را خوب تربیت کنید تا آن‌ها قادر باشند فرزند خوبی به بار آورند.

15- SHORT - TERM MEMORY

16- LONG - TERM MEMORY

17- SELF - CONFIDENCE

18- LEAD OUT

معنی کاهش نمره امتحان است. این امر موجب می‌گردد که سرزنش‌های آزار دهنده اطرافیان آغاز گشته، یا افزایش یابد و موجبات کاهش انگیزه وی را فراهم آورد که به عنوان مانعی جدی بر سر راه موفقیت‌های بعدی او مطرح می‌شود. این امر گاه تا بدان‌جا ادامه می‌یابد که باعث ترک تحصیل یا اخراج از مدرسه می‌گردد (تصویر شماره دو):

با بیان تفاوت‌های موجود در دو شیوه مطالعه - مطالعات به هنگام و مستمر و نیز مطالعات دیسر هنگام و مقطعی - می‌توان شاگردان را به انجام مطالعاتی از نوع اول تشویق

