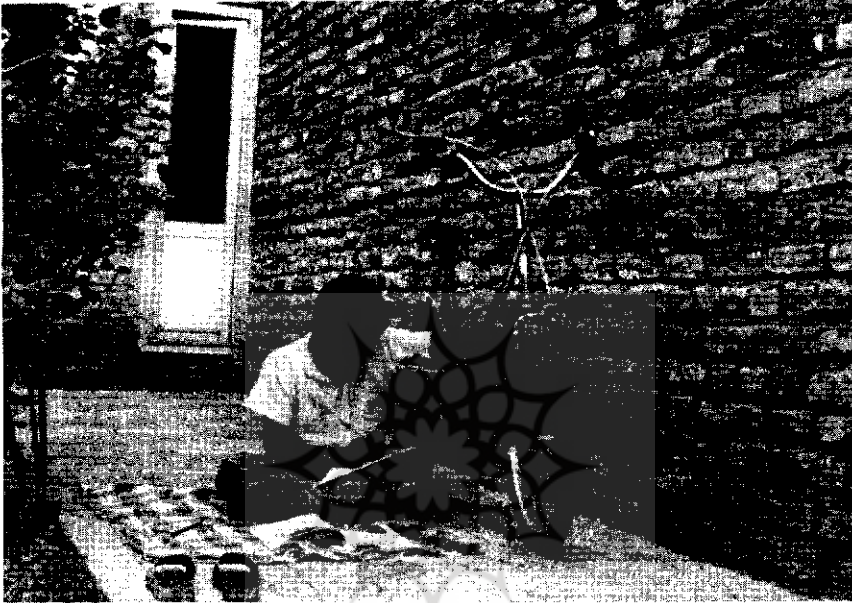


در بخش هشتم سلسله مقالات آسیب‌شناسی مطالعه، علل گوناگون از دست دادن علاقه به مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. در این شماره، بخش نهم این مبحث تقدیم حضور خوانندگان محترم می‌شود.



۲۹- موقعیت نامناسب مطالعه

از جمله عواملی که به مطالعه و فرایند آن آسیب می‌رساند، انتخاب موقعیت نامناسب است. اگر موقعیتی که در آن مطالعه انجام می‌شود، خوب و مطلوب نباشد، این امر می‌تواند موجبات بی‌علاقگی به مطالعه را فراهم آورد و انگیزهٔ فرزند را برای تداوم آن کاهش بدهد. مراد از موقعیت مطالعه، زمان، فضا، شرایط و امکاناتی است که مطالعه در آن صورت می‌پذیرد. اینک به ذکر عواملی می‌پردازیم که موقعیت را برای مطالعه نامناسب

دکتر محسن ایمانی

## آسیب‌شناسی مطالعه در دانش‌آموزان و شیوه‌های کنترل آن

می‌کند. این عوامل عبارت‌اند از:

#### ۱- دمای نامناسب

مطالعه، هنگامی خوب و موفق انجام می‌شود و تداوم می‌یابد که فضای مطالعه از دمای مناسب برخوردار بوده، هوا حالتی متعادل داشته باشد. به‌طور قطع وقتی که شرایط اقلیمی و آب و هوایی منطقه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و مطالعه می‌نماید، متعادل باشد، عمر مطالعه او نیز طولانی‌تر خواهد بود. یعنی شرایط خوب آب و هوایی و تداوم مطالعه، با یکدیگر هم‌بستگی مثبت دارند. اما چون برای همه علاقه‌مندان به مطالعه چنین شرایطی وجود ندارد، باید ترتیبی اتخاذ کرد که حتی الامکان چنین شرایطی به‌طور مصنوعی ایجاد شود. استفاده از دستگاه حرارت مرکزی یا وسایل گرم‌کننده دیگر در شرایط آب و هوایی سرد و نیز تأمین دستگاه‌های خنک‌کننده می‌تواند شرایط مناسبی را برای مطالعه پدید آورد. به‌طور معمول دمای ۲۰ - ۱۸ درجه می‌تواند برای مطالعه مناسب باشد. اما سرما و گرمایی که بدن فرزند را در وضعیتی نامتعادل قرار می‌دهد، امکان مناسبی برای مطالعه فراهم نمی‌کند و اگر فردی که علاقه‌مند به مطالعه است در این شرایط نامطلوب دست به مطالعه بزند، قطعاً مطالعه وی تداوم زیادی نخواهد داشت. پس توصیه می‌شود که والدین علاقه‌مند به تحصیل فرزندان، در صورت امکان برای تأمین فضای مناسب برای مطالعه فرزندان خویش اقدام کنند. لذا خوب است که توزیع درآمد در کشور به گونه‌ای باشد که تمامی مردم از چنین امکاناتی برخوردار باشند، چرا که خداوند هدف از ارسال رسل و انزال کتب را

برقراری قسط و عدل می‌داند و می‌فرماید: "لقد ارسلنا رسلنا بالبینات و انزلنا معهم الکتاب و المیزان، ليقوم الناس بالقسط".<sup>۱</sup> یعنی به درستی که ما رسولان خویش را با دلایل و شواهد کافی فرستادیم و با آن‌ها کتاب و میزان را نازل کردیم تا این که مردم قسط و عدل را بر پا دارند. توزیع عادلانه درآمد و کنترل میزان ثروت می‌تواند مصداق بارزی از تحقق قسط و عدل باشد. اما حال که با تحقق مطلوب چنین شرایطی فاصله داریم و همه مردم جامعه ما نمی‌توانند چنین شرایط مطلوبی را برای مطالعه فرزندان خویش فراهم کنند، باید برای تأسیس کتابخانه‌های مناسب اقدام جدی‌تری به عمل آورد تا این کتابخانه‌ها با داشتن هوای مناسب زمینه حضور بیش‌تر افرادی را فراهم کنند که از امکانات کافی در محیط خانواده برخوردار نیستند. تمهیدات دیگری نیز می‌توان برای فرزندان اندیشید و از جمله آن‌ها در نظر گرفتن بخش‌های مناسب‌تر منزل برای مطالعه است. به عنوان مثال، استفاده از زیر زمین منزل - به شرط روشن بودن - در تابستان می‌تواند نمونه‌ای از این گونه اقدامات باشد. با آموزش فرزندان نیز می‌توان آن‌ها را به مطالعه در زمان‌هایی ترغیب کرد که دمای هوا مناسب‌تر است. به طوری که در مناطق گرمسیری می‌توان صبح‌های زود و پس از غروب آفتاب را برای مطالعه پیش‌نهاد کرد. در مناطق سردسیر نیز در صورت کمبود وسایل گرم‌کننده، مطالعه در مواقع آفتابی که هوا گرم‌تر است، مطلوب‌تر خواهد بود. اگرچه خواجه نصیرالدین طوسی بر به کار بردن روش‌های سخت تأکید می‌کرد و می‌گفت: "کودک را باید به سختی معتاد ساخت و از جامعه نرم و اسباب تمتع بازداشت و از

کتاب بتواند به خوبی کلمات کتاب را قرائت کند و چشمان او آزار و آسیبی نبیند. در این جا ملاک مناسب می‌تواند امکان مطالعه مطلوب برای همگان باشد و اگر نفرات متعددی از شرایط نور موجود ناراضی‌اند، حتماً منبع نور از پتانسیل کافی برخوردار نیست یا این که به علت پتانسیل بالا، از انرژی تابشی بالایی برخوردار است که در هر دو صورت آسیب‌زا بوده، باید برای آن چاره‌ای جدی اندیشیده شود تا میزان نور کافی و مناسب باشد.

(ب) باید ترتیبی اتخاذ گردد که منابع نور

استفاده از سردابه در تابستان و پوستین و آتش در زمستان منع کرد<sup>۲</sup>. جان لاک نیز می‌نویسد: "کودک را از سنین پایین باید عادت داد که زمستان و تابستان یک جور لباس بپوشد، با آب سرد حمام کند، همه جا سر برهنه راه برود و در هوای آزاد بازی کند.<sup>۳</sup> ولی به رغم این نظریات، تأمین دمای مناسب شرط لازم برای مطالعه مطلوب است و تهویه هوا نیز شرایط را برای مطالعه مطلوب آماده‌تر می‌سازد.

## ۲- نور کم

برای مطالعه کردن به صورت مطلوب، نور کافی لازم است که گاه شاهد برخی از افراط و تفریط‌ها در این زمینه می‌باشیم. گاه فضا به قدری تاریک است که کلمات کتاب را به دشواری می‌توان دید و گاه چراغ‌ها به قدری پر نور و زیاد است که انعکاس نور از روی صفحه کتاب به چشم خواننده آسیب می‌رساند و او را آزار می‌دهد و در هر دو صورت چشم خسته شده، متحمل فشار زیادی می‌گردد. به‌طور قطع در چنین حالتی از عمر مطالعه کاسته شده، این نیز آسیب دیگری برای مطالعه قلمداد می‌شود که برای موفقیت در مطالعه باید با آن به مبارزه برخاست. البته در مواردی نور برای مطالعه مناسب و کافی است اما فرزند شما از آن به خوبی بهره نمی‌گیرد، مثلاً بارها شاهد بوده‌ام که به رغم وجود نور کافی و مناسب، خواننده کتاب پشت به منبع نور نشسته و به‌گونه‌ای قرار گرفته است که سایه سرخود او روی کتاب می‌افتد و مانع داشتن دید مناسب می‌گردد. پس به منظور مقابله با این نوع عوامل آسیب‌زا باید موارد ذیل را مدنظر قرار بدهیم:

(الف) نور باید به میزان کافی باشد تا خواننده



به یاد دارم که روزی پدر و مادری دو فرزند خود را که مدتی بود دچار بی‌علاقگی به مطالعه و ضعف درسی شده بودند، به مرکز مشاوره آوردند و پس از گفت‌وگو با آنها معلوم شد که مدتی است والدین با هم درگیری‌های زیادی دارند و علاوه بر این‌ها پدر، فرزندان خود را سخت تنبیه می‌کند و فضای ناامن خانه به لحاظ روانی مشکل ایجاد کرده است. در ضمن سر و صدای زیاد هم مشکل دیگر بود. پدر در محیطی پر سر و صدا کار می‌کرد و خانه‌ای که اخیراً در آن سکونت داشتند در کنار اتوبان پر سر و صدایی قرار داشت. به علاوه خانم اظهار می‌کرد که همسرم با من بسیار کم حرف می‌زند و آقا می‌گفت که خانم من ظرف‌ها را با سر و صدای زیادی می‌شوید و هر دو نیز ایراد خود را قبول داشتند. آقا می‌گفت که من خسته‌ام و توان حرف زدن ندارم و خانم می‌گفت که بله من ظرف‌ها را با سر و صدای زیاد می‌شویم زیرا وقتی که نمی‌توانم حرف‌های خود را با همسرم به صورت مستقیم در میان بگذارم از این روش غیر مستقیم (پر سر و صدا شستن ظرف‌ها) استفاده می‌کنم. وقتی به هر دو کمک شد تا رفتار خود را تغییر بدهند و سر و صدا را در محیط زندگی خود کم کنند، فضای خانه از آرامش بیش‌تری برخوردار شد و بچه‌ها نیز از پیش‌رفت تحصیلی بهتری برخوردار گردیدند.

به منظور فراهم کردن فضایی آرام و بی‌سر و صدا برای مطالعه فرزندان، رعایت نکات ذیل ضروری است:

الف) تلاش کنید که در هنگام تهیه مسکن حتی الامکان محل ساکت و آرامی را انتخاب کنید. زندگی در چنین اماکنی موجب علاقه‌مندی بیش‌تر به مطالعه شده، کاهش

ترکیبی باشد و بهترین ترکیب، ترکیب نور سفید و زرد است. استفاده طولانی و مداوم از نور لامپ‌های فلوئور سنت (مهتابی‌ها) می‌تواند باعث خستگی چشم‌ها شود، لذا وقتی که دو نور سفید و زرد با یکدیگر ترکیب می‌شوند، مانع خستگی زودرس چشم‌ها شده، دوام و عمر مطالعه افزایش می‌یابد.

ج) پیش‌تر گفته می‌شد که بهتر است نور از سمت چپ به روی کتاب بتابد، ولی این امر قابل انتقاد است. اولاً عده‌ای چپ‌برترند و برای آن‌ها باید نور از سمت راست به روی کتاب بتابد. ثانیاً الزامی ندارد که نور از سمت چپ و از پشت فرد به روی کتاب بتابد، تأییدن نورهای مناسب از بالای سر، حتی از رو به رو، به گونه‌ای که صفحه کتاب را روشن کند، کافی است. ولی در این صورت نباید منبع نور مستقیم در چشم‌های خواننده کتاب بیفتد و وی را آزار بدهد. اگر در خانه‌ای نور خوب و کافی وجود ندارد، با استفاده از ترکیب دو نور می‌توان به حل مشکل پرداخت و در صورت عدم میسر بودن این امر می‌توان از کتابخانه‌ها استفاده کرد که معمولاً نور آن‌ها مناسب است.

### ۳- سر و صدا

سر و صدا نیز به روند مطلوب مطالعه آسیب می‌زند و چنان‌که قبلاً نیز متذکر شدیم، موجب اختلال در تمرکز فرد مطالعه‌کننده می‌گردد و خیلی زود او را خسته می‌کند و از تداوم مطالعه می‌کاهد. لذا حتی الامکان تلاش کنیم که محیط منزل ما برای مطالعه فرزندانمان ساکت و آرام باشد تا آن‌ها بتوانند در مطالعه و تحصیل به موفقیت دست یابند.

در خانه نیز کاهش می‌یابد. فرزندان ما در فضایی که سر و صدای کم‌تری دارد از آرامش روانی بیش‌تری برخوردارند، بر میزان تمرکز آنها در حین مطالعه در فضای آرام نسبت به محیط پر سر و صدا افزوده می‌شود و موفقیت تحصیلی آنها افزایش می‌یابد. خوب است که ما نیز به هنگام استفاده از وسایل صوتی مراقب باشیم تا مزاحم مطالعه فرزندان همسایه‌های خود نشویم.

#### تذکار:

شایان ذکر است که برخی از افراد دچار پرگویی‌اند. در سنین ۷-۴ سالگی پرگویی امری شایع است و باعث رشد زبان (سیستم علامتی دوم)<sup>۲</sup> کودک می‌شود. به علاوه ما را از وضعیت فکری کودک و درخواست‌ها و مشکلات او نیز مطلع می‌سازد. لذا در این سنین باید پرگویی‌ها را تحمل کرد، اما باید به افراد آموخت که کم و مفید صحبت کنند. به قول سعدی: "کم گوی و گزیده گوی چون در"<sup>۵</sup>. هم‌چنین به هنگام ضرورت سخن گویند. به قول شیخ اجل "دو چیز طیرهٔ عقل است، دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی".<sup>۶</sup> این توصیهٔ بابا افضل کاشانی را نیز باید در خاطر داشت که "تو را دو گوش داده‌اند و یک دهان، تا دو بشنوی و یک بگویی". اما در خانه‌ای که این نکات رعایت نمی‌شود یعنی کسی به این توصیه‌ها وقعی نمی‌نهد<sup>۷</sup> و فرد پیوسته پرگویی را ادامه می‌دهد، صدای او نیز برای مطالعه مزاحمت ایجاد می‌کند. البته در برخی از بیماری‌های روانی<sup>۸</sup> مانند اسکیزوفرنی، بیماران دچار پرگویی می‌شوند و "سالادکلمه"<sup>۹</sup> که نشان از کاربرد کلمات بدون ارتباط منطقی با هم دارد،

تمرکز فرزندان شما را در پی نخواهد داشت. (ب) اگر در محلی که از آرامش برخوردار باشد، زندگی نمی‌کنید قسمت آرام‌تر منزل را در اختیار فرزندان خود قرار بدهید تا در آن به مطالعه بپردازند. مثلاً اگر اتاق پذیرایی شما ساکت‌تر است، آن‌جا را به امر مطالعهٔ فرزند خویش اختصاص بدهید.

(ج) گاهی بیرون خانه ساکت است ولی در داخل منزل سر و صدا زیاد است. امروزه بشر از آلودگی صوتی رنج می‌برد. در زمان‌های قدیم خانه‌ها فاقد سر و صدا بودند، اما اکنون در اکثر خانه‌ها وسایل صوتی گوناگونی دیده می‌شود که هر یک به نحوی مانع و مخل تمرکزند، اگرچه هر یک از این‌ها در موقع مناسب فواید خاص خود را دارند. امروزه در خانواده‌ها، رادیو، تلویزیون، ضبط صوت، کامپیوتر، آتاری و وسایل صوتی و تصویری دیگری نظیر این‌ها مشاهده می‌شود و اگر همهٔ این‌ها در فضای محدود یک آپارتمان به نحوی روشن باشند، آیا امکان مطالعهٔ مناسب میسر می‌گردد؟ به علاوه چون سر و صدا زیاد است، افراد خانواده نیز نمی‌توانند با صدای آرام با یکدیگر صحبت کنند و داد و بیدادهای آنها نیز مزید بر علت می‌گردد.

باید همهٔ ما بیاموزیم و به فرزندان خویش نیز تعلیم بدهیم که اگر از وسایل صوتی استفاده نمی‌کنند، آن‌ها را خاموش کنند و در صورت استفاده نیز از بلند کردن صدای آن‌ها خودداری نمایند. اگرچه مطلوب است که خانه ساکت باشد، ولی در صورت ضرورت، حتی الامکان، یکی از این وسایل صوتی روشن باشد تا فضا قابل تحمل شود. هر چه صدای داخل منزل و بیرون آن کم‌تر باشد پرخاشگری و داد و بیداد

ب) بی‌نظمی و به هم‌ریختگی در فضای مطالعه

نکته دیگر به هم ریختگی فضای مطالعه است. اگر خانه فاقد نظم و ترتیب کافی باشد به یقین می‌تواند بر تمایل فرزندان به مطالعه تأثیر منفی بگذارد، به ویژه آن که فرزند مبتلا به وسواس بی‌اختیاری<sup>۱۱</sup> هم باشد. مبتلایان به وسواس در نظم نمی‌توانند در فضاهای شلوغ و به هم ریخته احساس آرامش کنند. به هر حال نظم ضمن آن که یک نیاز روانی آدمی است،

بیانگر این مدعاست. پس برای بیماران و درمان آن‌ها نیز باید چاره‌ای اندیشید تا فضای حاکم برخانه، فضایی آرام و همراه با سکوت باشد و در پرتو آن مطالعه به خوبی صورت پذیرفته، طریق پیش‌رفت تحصیلی هموار گردد. اگر خانواده فقط یک اتاق در اختیار دارد باید ترتیبی اتخاذ شود که حتی‌الامکان در طی روز وقتی که بچه‌های کوچک‌تر به خواب رفته‌اند، فرزندان مدرسه روز این فضای آرام و ساکت بهره بگیرند و به امر مطالعه مبادرت ورزند.

#### ۴- نابسامانی فضای مطالعه

فضای نابسامان مطالعه مشکل آفرین است و باعث آسیب رسیدن به مطالعه فرزندان می‌گردد. عوامل نابسامانی فضای مطالعه متعددی که ذیلاً به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

##### الف) نابسامانی در رنگ فضای مطالعه

به طور قطع رنگ اتاقی که فرد در آن به مطالعه می‌پردازد در حالات روانی او و در تمایل وی به مطالعه و نیز عدم علاقه‌مندی او به مطالعه تأثیر دارد. رنگ‌های آبی ملایم و سبز و زرد روشن می‌توانند آرامش دهنده باشند. رنگ قرمز و صورتی سیر تحریک‌کننده و برانگیزاننده‌اند و رنگ‌های سرد<sup>۱۲</sup> سیر ایجاد دل‌زدگی می‌کنند و نشستن در چنین فضایی دشوار می‌گردد. مثلاً مطالعه در اتاقی که دیوارهای آن به رنگ یشمی سیر رنگ شده‌اند چقدر قابل تحمل است؟ پس هنگام رنگ‌آمیزی اتاق‌ها باید از روان‌شناسی رنگ‌ها بهره بگیریم تا بارنگ‌آمیزی مطلوب منازل و اتاق‌های آن، آرامش روانی لازم برای مطالعه مطلوب را فراهم کنیم.





### ج) ناراحتی در فضای مطالعه

اگر فردی که به مطالعه می‌پردازد، در جای آرام و راحتی قرار نگرفته باشد یقیناً نمی‌تواند مطالعه مطلوبی داشته باشد. به راستی مطالعه خوب در زمانی صورت می‌پذیرد که فرد هم به لحاظ روانی آرام باشد و هم در جای آرام و راحتی نشسته باشد. وجود میز و صندلی شکسته و لرزان، پرسر و صدا و دارای پستی و بلندی مشکل‌آفرین است و از راحتی فرد در هنگام مطالعه می‌کاهد. همان‌گونه که به مشاوران توصیه می‌شود محل نشستن مراجع در اتاق مشاوره باید راحت باشد، این توصیه برای والدین نیز مفید خواهد بود.

مطالعه در اتومبیل، آن هم در خیابان‌های ناهموار و پردستانداز، چشمان را آزار می‌دهد و گاه افراد را دچار سرگیجه و سردرد می‌کند،

تحقق آن در فضای خانه زمینه مناسبی را برای مطالعه و فراگیری فراهم می‌آورد. باید به فرزندان آموخت که چگونه نظم فضای زندگی و نیز فضای مطالعه خود را حفظ کنند. از طریق تقویت و تشویق رفتارهای مثبتی بر نظم، می‌توان رفتار منظم را در آن‌ها افزایش داد. وقتی که فرزند ما منظم باشد، در حین مطالعه به وسایل مورد نیاز خویش بهتر و سریع‌تر دسترسی پیدا می‌کند و مطالعه وی کم‌تر دچار اختلال و نابسامانی می‌شود. اهمیت نظم تا بدان جاست که علی (ع) آن را در کنار تقوا قرار داده، می‌فرماید: " اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم ".<sup>۱۲</sup> یعنی شما را به تقوای الهی و نظم در کارهایتان توصیه می‌کنم و قطعاً آدمی در فضای منظم تمایل بیش‌تری به انجام کارها دارد و یکی از کارهای اساسی دانش‌آموزان، مطالعه است.

پی نوشت ها:

۱- سورة حدید، آیه ۲۵.

۲- عیسی صدیق، تاریخ فرهنگ ایران.

۳- ژان شساتو، مریبان بزرگ، ترجمه

غلامحسین شکوهی، صفحه ۱۴۳.

#### 4- SECOND SIGNAL SYSTEM

۵- گلستان سعدی

۶- همان

۷- کسی را گفتند که بابا افضل کاشانی چنین

می گوید، تو سخن و بند او بشنو و کم تر سخن بگو.

او در پاسخ گفت: تو را دو گوش داده اند که هر چه از این گوش می شنوی از گوش دیگر به در کنی و یک دهان داده اند به پهنای فلک، لذا: هیچ آدابی و تربیتی مجو، هر چه می خواهد دل تنگت بگو.

#### 8- SCHIZOPHRENIA

#### 9- WORD SALAD

۱۰- رنگ ها را به گرم و سرد تقسیم می کنند. رنگ های گرم، همان رنگ هایی اند که در آتش دیده می شوند، مانند رنگ زرد، قرمز، صورتی و نظایر این ها و بقیه رنگ ها رنگ سرد محسوب می شوند.

#### 11- OBSESSIVE COMPULSSIVE

۱۲- نهج البلاغه.

ولی این کار در متروها بهتر صورت می پذیرد. فردی که از علاقه مندی ژاپنی ها به مطالعه سخن می گفت، اظهار می داشت که صبح ها وقتی که افراد به سر کار می روند، گاهی متروها به قدری شلوغ می شود که فرد دیگر نمی تواند کتاب را در جلوی روی خود بگیرد و مطالعه بکند، در این حال نیز می بینید که علاقه مندان به مطالعه با سرسختی هر چه تمام تر کتاب را در بالای سر خود گرفته، به مطالعه آن می پردازند. به هر حال این شدت علاقه به مطالعه در خور تحسین است، اما اهمیت فضای راحت و مناسب برای یادگیری امری غیر قابل انکار است. شایان ذکر است که راحتی هر کس در حین مطالعه به گونه ای خاص میسر است و نباید مانعی بر سر راه راحتی وی قرار داد. برخی پشت میز و روی صندلی احساس راحتی می کنند، بعضی با نشستن روی زمین خود را راحت حس می کنند، برخی با دراز کشیدن روی زمین با راحتی به مطالعه می پردازند و بعضی حالات متنوعی دارند و هرازگاهی به یکی از سه حالت پیش گفته روی می آورند و مشغول مطالعه می شوند. چنین افرادی را نباید ملزم کرد که حتماً به شیوه ای خاص مطالعه کنند، زیرا ممکن است فرزند شما در اثر چنین الزاماتی از مطالعه گریزان شود. به فرزند خود در انتخاب فضای مطالعه در خانه خود آزادی بیش تری بدهید تا او بتواند در جای مورد علاقه اش به مطالعه بپردازد. شایان ذکر است که اگر کتابخانه ها نیز واجد شرایط سه گانه رنگ آمیزی خوب، نظم و بسامانی و راحتی فرد مطالعه کننده باشند، قطعاً مراجعان بیش تری خواهند داشت و به یقین دوام مطالعه آن ها نیز طولانی تر خواهد بود.

