

## در نبرد با پاره‌ای تصورات رایج

الین لانگر  
ترجمه عباس مخبر

در روزگاران خیلی قدیم دختر کوچک و بی‌خیالی زندگی می‌کرد که نامش شنل قرمزی بود. يك روز که شنل قرمزی به دیدن مادر بزرگ بیمارش رفته بود، با گرگی روبرو شد که لباس شب مادر بزرگش را پوشیده بود. با حالت بی‌خبری همیشه‌اش و با تعجب گفت: "چه چشم‌های بزرگی داری، مادر بزرگ"، هر چند قبلاً چشمان مادر بزرگش را هزاران بار دیده بود. سپس گفت: "چه گوش‌های بزرگی داری، مادر بزرگ"، هر چند بعید بود از آخرین باری که او را دیده بود گوش‌هایش تغییر کرده باشند. بعد گفت: "چه صدای کلفتی داری مادر بزرگ"، در حالی که هنوز متوجه نشده بود زیر آن لباس توری آشنا يك شیاد پشمالو پنهان شده است. وقتی متوجه ماجرا شد و گفت وای بر من که دیگر دیر شده بود.

بعضی اسطوره‌ها و قصه‌های پریان با انتقال خردی عمیق و پیچیده به نسل‌های متوالی، به پیشرفت يك فرهنگ کمک می‌کنند. قصه‌هایی که چنین کاری را انجام نمی‌دهند جای چون و چرا دارند. این کتاب<sup>۱</sup> دربارهٔ هفت اسطوره یا اصول ذهنی شایع است که فرایند یادگیری را مختل می‌کنند، و اینکه چگونه می‌توان از اثرات مخرب آنها در موقعیت‌ها و بسترهای گوناگون جلوگیری کرد. اسطوره‌های مورد بحث به شرح زیراند:

۱. اصول را باید چنان یاد گرفت که به طبیعت ثانوی تبدیل شوند.
۲. توجه کردن به معنای متمرکز شدن بر يك چیز در هر زمان معین است.
۳. به تعویق انداختن رضایت خاطر مهم است.
۴. حفظ کردن طوطی‌وار از ضروریات آموزش است.
۵. یکی از مشکلات یادگیری فراموش کردن است.
۶. هوش یعنی دانستن اینکه، "فلان چیز چیست."
۷. پاسخ‌های درست و غلط وجود دارند.

این اسطوره‌ها یادگیری حقیقی را مختل می‌کنند. خلاقیت ما را می‌خشکانند، ما را به سکوت وا می‌دارند، و اعتماد به نفس‌مان را متزلزل می‌کنند. در این کتاب، اسطوره‌های فوق را بررسی می‌کنیم؛ و این کار را در مواردی از طریق آزمایش‌هایی که در دانشگاه هاروارد و جاهای دیگر انجام شده‌اند، و گاهی اوقات از طریق بصیرت مندرج در افسانه‌های پریان و قصه‌های قومی سراسر جهان انجام می‌دهیم. فرایند واژگون کردن این اسطوره‌ها

ما را به پرسشهایی معین درباره ماهیت هوش رهنمون می‌سازد. در دو فصل آخر به بررسی این پرسشها و شیوه‌هایی می‌پردازیم که دیدگامان از هوش، پیش‌فرض‌های ذهنی باز دارنده ما را تقویت می‌کنند.

راه‌حل‌هایی که برای رهایی از چنگ این اسطوره‌های تضعیف‌کننده ارائه شده‌اند بسیار ساده‌اند. سادگی بنیادین آنها به یک اسطوره جافتاده دیگر نیز اشاره دارد: اینکه رسیدن به یک نظام آموزشی کار آمدتر فقط و فقط در گرو زیر و رو کردن نظام کنونی است.

می‌توانیم برنامه‌های درسی مدارس را تغییر دهیم، معیارهای امتحان‌گرفتن از دانش‌آموزان را عوض کنیم، مشارکت والدین و اجتماع را در فرایند آموزش افزایش دهیم، و بودجه آموزش را آن قدر اضافه کنیم که تعداد بیشتری از دانش‌آموزان بتوانند به بخشی از عصر رایانه تبدیل شوند. مادام که دانش‌آموزان فرصت یادگیری هشیارانه‌تر را پیدا نکنند، هیچ یک از این اقدامات به تفاوت معناداری منجر نخواهد شد. اگر چنین فرصتی ایجاد شود، شاید دیگر لازم نباشد که بسیاری از این اقدامات پرهزینه انجام گیرد.

هر کجا که یادگیری اتفاق می‌افتد - در مدرسه، محل کار، و خانه - این اسطوره‌ها نیز دست‌اندرکارند، و فرصت یادگیری هشیارانه نیز موجود است. خواه یادگیری عملی باشد یا نظری، خواه متضمن مفاهیم مجرد باشد (مثل فیزیک) یا مهارت‌های مشخصی (مثل یادگیری یک رشته ورزشی)، شیوه یادگیری اطلاعات است که مشخص می‌کند چگونه، چرا، و چه هنگام می‌توانیم آن را به کار بگیریم. فصول بعدی به بررسی این مساله اختصاص دارد که چگونه هر یک از این اسطوره‌ها ما را به عادات یادگیری انعطاف‌ناپذیر قفل می‌کنند، و سرنخ‌هایی نیز برای رسیدن به راه‌حل‌های انعطاف‌پذیرتر و ثمر بخش‌تر ارائه می‌دهند.

این کتاب بیشتر به "چرایی" قضایا می‌پردازد تا "چگونگی" آنها. با وجود این، مثال‌ها و آزمایش‌هایی که مطرح شده‌اند، شیوه‌های یادگیری هشیارانه را نیز تلوینحا پیشنهاد می‌کنند هدف از ارائه این مثال‌ها و آزمایش‌ها آن است که انتخاب‌های ما را به سمت انطباق با شرایط ویژه گوناگون هدایت کنند.

مادام که کل فرهنگ گرفتار این پدیده ناهشیار بودن است، ما نه تنها در مقام افراد اسیر این دیدگاه‌های یکجانبه نگریم، بلکه به صورت

جمعی نیز این دیدگاه‌ها را در یکدیگر تقویت می‌کنیم. در عرصه‌های علمی، نسبت به این مسئله نوعی آگاهی وجود دارد. دانشمندان در فرایند جمع‌آوری داده‌ها راهی را دنبال می‌کنند که بر مبنای خرد پذیرفته‌شده ساخته شده است.

زمانی فرا می‌رسد که یک نفر توجه همگان را به دیدگاهی کاملا متفاوت از حقیقت پذیرفته‌شده جلب می‌کند. این پدیده که چرخش سرمشق نامیده می‌شود، آن قدر فراوان اتفاق می‌افتد که دانشمندان معمولاً از وقوع آن شگفت‌زده نمی‌شوند. دین رادین<sup>۲</sup> روانشناس در یکی از شماره‌های اخیر نیویورک تایمز، ضمن مقاله‌ای، چهار مرحله پذیرش افکار نو را به شرح زیر توصیف کرده است: "مرحله اول، غیر ممکن است. مرحله دوم، شاید ممکن باشد، اما ضعیف است و چندان جالب نیست. مرحله سوم، درست است، و من هم همین را به شما گفته بودم. مرحله چهارم، من اولین کسی بودم که به این فکر رسیدم." و من می‌خواهم یک مرحله پنجم نیز به آن اضافه کنم، "ما همیشه این موضوع را می‌دانسته‌ایم. چگونه می‌تواند غیر از این باشد؟"

در این متن، اصطلاح یادگیری هشیار<sup>۳</sup> با مفهومی کاملاً ویژه به کار گرفته شده، و منبعث از مفهوم هشیاری<sup>۴</sup> است که من در کتاب قبلی خود با همین عنوان آن را تعریف کرده‌ام. رویکرد هشیار به هر فعالیتی سه وجه مشخصه دارد: ابداع پیوسته مقوله‌های تازه؛ باز بودن در مقابل اطلاعات جدید؛ و آگاهی ضمنی بر چشم-اندازهای متعدد در مقابل آن مفهوم ناهشیاری را داریم که با در افتادن به دام مقوله‌های کهنه؛ رفتار خودکاری که مانع از توجه به علایم جدید می‌شود؛ و کرداری که از یک چشم‌انداز واحد عمل می‌کند مشخص می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت که ناهشیار بودن، در آمدن به هیات یک خلبان خودکار است. در کتاب هشیاری، منافع رویکرد هشیارانه را برای بهزیستی روانی و جسمی توصیف کرده‌ام. به‌عنوان مثال، بزرگسالانی که تحت تعالیم هشیارانه قرار داشته‌اند، بیش از هم‌تایانشان که از این آموزش بهره نگرفته‌اند عمر کرده‌اند. در این کتاب از مفهوم هشیاری مانند یک عدسی استفاده می‌کنم تا اهمیت آن را در عرصه‌ای که بیش از عرصه‌های دیگر می‌شناسیم نشان دهیم؛ در عرصه‌های آموزش و یادگیری.

در بسیاری از کلاسهایم دانشجویان، بی‌درنگ به مواردی از ناهشیاری خودشان و

سایرین اشاره می‌کنند. این مثال‌ها غالباً به متون و پژوهش‌های جاری مربوط می‌شود. در مواردی که خودم مسئول این برخوردهای ناهشیارانه هستم، به دقت آن را بررسی می‌کنم. چرا هنگامی که آن اطلاعات قدیمی را در بافت جدیدی مطرح می‌کردم به آن توجه نکردم؟ چرا در این موضوع بخصوص، به تکرار نسنجیده معرفتی که قبلاً پیدا کرده بودم پرداختم؟ این مسائل مرا به بررسی شیوه‌های باز می‌گرداند که برای اولین بار آن معرفت را کسب کرده‌ام.

در کلاس درس تصمیم‌گیری و کنترل درک‌شده که همه ساله آن را تدریس می‌کنم، برای آنکه دانشجویان را از وضعیت ذهنی مألوفشان خارج کنم، آنها را در مقابل این سؤال قرار می‌دهم که آیا امکان دارد با استفاده از یک افشانه دماغی، مانع از بارداری شد. آنها به این یازده‌گویی آشکار می‌خندند یا دست کم اخم می‌کنند. سپس مقاله‌ای در یک روزنامه قدیمی را به آنها نشان می‌دهم که عنوان آن "اسپری بینی، روش جدیدی برای پیشگیری از حاملگی" است، و ناگهان توجه آنها به این قضیه جلب می‌شود. واکنش اولیه آنها قابل پیش‌بینی است. مردم وقتی برای اولین بار با چیزی مواجه می‌شوند غالباً می‌گویند چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. اما پیشرفت اساساً به تردید درباره این باور بستگی دارد. هر چیزی مادام که تغییر نکرده باشد، همان چیزی است که قبلاً بوده است. اگر به جای آنکه پرسسیم، "آیا امکان دارد با استفاده از یک افشانه دماغی، مانع از بارداری شد؟" این سؤال را طرح کنیم که "چگونه می‌توان از یک اسپری بینی به عنوان روشی برای پیشگیری از بارداری استفاده کرد؟" پژوهشی متفاوت را در یک قالب ذهنی متفاوت طرح کرده‌ایم. به‌جای آنکه سؤال را احمقانه بپنداریم و به آن توجه نکنیم، شروع به اندیشیدن در این باره می‌کنیم که چگونه می‌توان از بینی به تخمک و اسپرم رسید. به محض آنکه راه‌های ممکن برای انجام کاری را پیدا می‌کنیم، حتی اگر احتمال موفقیت آنها اندک باشد، درک این نکته که امکان دارد به راه‌حلی برسیم به میزان زیادی افزایش پیدا می‌کند. (شاید در ترم تحصیلی آینده معمای جدیدی را مطرح کنم، زیرا پژوهش‌های جدید درباره فرمون‌ها<sup>۵</sup> و تأثیر آنها بر سطوح هورمونی، رسیدن به ماده ضدبارداری در اسپری بینی را امکان‌پذیرتر کرده است.)

دانشجویانی که من با آنها سر و کار دارم، با قابلیت‌ها و مهارت‌های متنوع، در زمره



با طرح پرسشهایی از این قبیل بود که به حوزه عمومی تر بررسی درباره آموزش و نحوه یادگیری کشیده شدم. از طریق مشاهده و آزمایش، به این نتیجه رسیدم که چگونه هفت اسطوره پیشگفته، یادگیری و آموزش را دشوار می کنند. □

در تلاش برای پاسخ گویی به این پرسشها خود را به یادگیری در چارچوب کلاس درس محدود نخواهم کرد. در محدوده آنچه که می توان آن را جامعه یادگیری نامید، پیش فرض های ذهنی بازدارنده را همه جا می توان مشاهده کرد: از درس های موسیقی گرفته تا تحلیل های سرمایه گذاری؛ و از تماشای تلویزیون تا روان درمانی. همان طور که خواهیم دید، نگرش ما نسبت به سالخوردگی و تبلیغات، رویکردمان به امر تصمیم گیری، و حتی ارجحیت های مان در هنر، ورزش، یا تفریح و سرگرمی، همگی به دیدگاه مان از ماهیت یادگیری بستگی دارد. به عنوان مثال، به یکی از دوستان بسیار هوشمند من که در تجارت آدم موفق است گفته شده که دچار مشکل بی توجهی است، و روحیه اش تضعیف شده است. با شنیدن این مطلب، شگفت زده شدم. انبوه آثار مکتوب مربوط به بیماری نقصان توجه افراطی<sup>۵</sup> را مرور کردم و نشانه های آن را خواندم، شگفت زده تر از قبل شدم، چون دریافتم که خود من هم به این بیماری مبتلا هستم. توجه کردن دقیقاً به چه معناست؟ پیش از آنکه به گفتگویی معنادار درباره نقصان یا ناتوانی توجه بپردازیم، باید به پرسش فوق پاسخ دهیم.

درخشان ترین دانشجویان ممکن اند. با این همه، حتی بهترین آنها نیز می تواند ناهشیار باشد، و به آنچه می داند اطمینان لازم را نداشته باشد. جالب آن است که بسیاری از آنها از نظام آموزشی موجود خرسند نیستند، هر چند جزو جایزه بگیران این نظام اند. نارضایی آنها ناشی از پاره ای اسطوره های تضعیف کننده پیشگفته، مانند "فعلاً درس، بعداً بازی" است. این دانشجویان با استعداد در سراسر دوران تحصیل خود یاد گرفته اند که رضایت خاطر خود را به تعویق اندازند. چرا خود درس خواندن لذت بخش نیست؟ اگر نیست، چگونه می تواند باشد؟ اگر حفظ کردن طوطی وار، روشی خسته کننده برای کسب آمادگی و شرکت در امتحان است، آیا شیوه کارآمدتر و رضایت بخش تری وجود دارد؟ این دانش آموزان همگی آزمایش شده و امتحان پس داده اند، و مشخص شده است که فوق العاده و تحسین برانگیزند. وقتی چنین کسی پاسخ غلط می دهد، معنای آن چیست؟ آیا پاسخ غلط، نوعی سبوح است یا نشانه ای دال بر کودنی؟ یا شایسته است که این پاسخ "غلط" مورد توجه قرار گیرد؟ اگر لازم است برای این دانش آموزان این کار انجام گیرد، چرا برای همه دانش آموزان انجام نگیرد؟

۱ پیشگفتار کتاب قدرت یادگیری هشیار (The Power of Mindful Learning, 1997) خانم لانگر (Ellen J. Langer) استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد، در این کتاب با طرح دیدگاههایی تازه به نقد نظامهای آموزشی معاصر و ارائه راه حل هایی برای غلبه بر آنها پرداخته است. کتاب را عباس مخبر برای نشر مرکز ترجمه می کند.

2 Dean Radin

3 mindful learning

4 mindfulness

۵ pheromone، ماده ای شیمیایی که جانوران، بخصوص حشرات، ترشح می کنند و بر رفتار یا تکامل سایر انواع تاثیر می گذارد.

6 attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

# دقت در انتخاب کتاب با جهان کتاب



برای پیوستن به جمع مشترکان جهان کتاب می توانید پس از وارد حق اشتراک به حساب جاری ۰۳۰۷۲۶۶۰۰۳۰۰۰ نزد بانک تجارت شعبه فردوسی جنوبی (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک) به نام مجید جهانی، اصل و پیش بانکی را به همراه بزرگ اشتراک تکمیل شده، به نشانی نشریه ارسال فرمایید.

● برای اشتراک در داخل کشور: برای اشتراک ۲۰۰۰ تومان و اشتراک و کتابخانهها ۲۰۰۰ تومان است.

● صندوق پستی ۱۴۷-۱۱۳۵۵  
● تلفن: ۰۲۰۸-۶۴۵۰۳۰۸

**بزرگ اشتراک**

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_

نام مؤسسه: \_\_\_\_\_

تاریخ شروع اشتراک: \_\_\_\_\_

ارزش اشتراک: \_\_\_\_\_

نشانی: \_\_\_\_\_

کد پستی: \_\_\_\_\_

تلفن: \_\_\_\_\_