

آسیب شناسی مطالعه در دانش آموزان و شیوه های کنترل آن

دکتر محسن ایمانی

مقدمه:

مطالعه، امری بسیار مهم است و یکی از عواملی که باعث می شود دانش آموزان دچار افت تحصیلی شوند، مشکلاتی است که در امر مطالعه دارند. بارها والدین، مربیان و خود دانش آموزان می پرسند: چگونه باید مطالعه کرد؟ گاهی نیز روش های مطالعه خود را مورد بررسی و ارزیابی قرار می دهند و درصدد بهبود شیوه های مطالعه خود بر می آیند. اما این امر زمانی تحقق پیدا می کند که آنان بر صحت و سقم روش های مطالعه خود وقوف یابند. از سوی دیگر یکی از اموری که باید به نحو جدی بدان پرداخت و متأسفانه کم تر مورد توجه قرار می گیرد، آشنا کردن شاگردان با شیوه های مطالعه کردن و نحوه یاد گرفتن مطالب است.

شاید اغراق آمیز نباشد اگر بگویم که تمامی معلمان و دبیران دلسوزی که سال ها در خدمت آن بزرگواران تلمذ کرده ام، بارها تأکید می کردند که باید مطالعه کنید، اما به ما کم تر شیوه مطالعه



در طی سال‌هایی که به امر مشاوره اشتغال ورزیده‌ام، مراجعینی از دانش‌آموزان داشته و آسیب‌هایی را در مطالعه آنان شناختم که ذیلاً به توضیح هر یک از آن‌ها می‌پردازم. عمده‌ترین آسیب‌های مذکور عبارت‌اند از:

۱- بلندخوانی در هنگام مطالعه

یکی از عوامل آسیب‌زا در مطالعه که از عمر مطالعه می‌کاهد، بلند خواندن مطالب کتاب و محتوای^۱ دروس است. حال سؤال این است که چرا بلند خواندن به مطالعه مطلوب آسیب می‌رساند؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت که اگرچه بلند خواندن در سال اول ابتدایی امری ضروری است، زیرا می‌خواهیم از صحت و سقم مطالبی که فرزندان می‌خوانند مطلع شویم^۲ (اگر کودکی دچار اختلال در خواندن^۳ باشد می‌توان برای اطلاع یافتن از نحوه خواندن او تا مدتی که اختلال وی کاهش جدی نشان دهد، به این روش ادامه داد)، اما در مورد سایر دانش‌آموزان می‌توانیم صامت‌خوانی را از کلاس دوم دبستان به آن‌ها بیاموزیم و رفته رفته آنان را به صامت‌خوانی تشویق کنیم. چرا که وقتی کودکی بلند بلند می‌خواند، ماهیچه‌های زبان و فک او مدام حرکت می‌کند، تارهای صوتی او پیوسته منقبض و منبسط می‌شود و این همه فعالیت او را خسته می‌کند و از زمان مطالعه وی می‌کاهد. به علاوه او پس از یک ساعت بلندخوانی، حساسی خسته می‌شود و این خستگی‌های مکرر، در او زدگی نسبت به مطالعه را ایجاد می‌کند. در ضمن پس از ساعتی بلند خواندن، فرزند شما سخت برانگیخته و عصبی می‌شود و به محض بروز مشکل و بهانه‌ای قشقرق به راه می‌اندازد. اما فرزند شما

کردن را می‌آموختند. به هر حال هر یک از دانش‌آموزان هم به گونه‌ای مطالعه می‌کرد، یکی راه می‌رفت و مطالعه می‌کرد، دیگری بلند بلند می‌خواند، دانش‌آموز دیگر مطالعه خود را از کتاب‌های آسان شروع می‌کرد و چون به کتاب‌های دشوار می‌رسید دیگر توان خواندن نداشت و یکی به طور مداوم می‌خواند و حساسی خسته می‌شد. خلاصه هر کس با شیوه‌ای خو گرفته بود که قطعاً نیاز به اصلاح و بازنگری داشت، ولی غالباً این بازنگری‌ها صورت نمی‌گرفت و رفتارهای غلط شاگردان در امر مطالعه سال‌ها داوم می‌یافتند و به عنوان عاملی در جهت افت تحصیلی شاگردان نقش ایفا می‌کردند.

اینک به منظور آشنایی هر چه بیشتر والدین با آسیب‌پذیری‌های عمده در مطالعه و شیوه‌های برخورد با آن مطالبی را به رشته تحریر می‌کشیم، تا در پرتو توجه به آن‌ها در امر مطالعه فرزندان این مرز و بوم اسلامی بهبود و اصلاحی صورت بگیرد و در اثر توجه به مطالعه فرزندان و ترسیم روش‌های مطلوب مطالعه برای آنان از نرخ افت تحصیلی در کشورمان هر چه بیش‌تر کاسته شده، عزیزان ما بتوانند روند رشد و تعالی و شکوفایی هر چه بیش‌تر علمی را با موفقیت طی کنند.

آسیب‌پذیری‌های عمده در مطالعه

بارها از والدین دانش‌آموزان شنیده‌ام که: "فرزندان ما مطالعه می‌کنند و وقت زیادی هم صرف آن می‌نمایند، اما بازده کار آنان متناسب با زمان مطالعه آن‌ها نیست." به راستی چه معمایی در کار است که حاصل زحمات طاقت‌فرسای دانش‌آموزان را بر باد می‌دهد؟

پس از یک ساعت صامت خوانی دارای آرامش روانی است و کم‌تر در محیط خانه دردسر آفرینی می‌کند. علاوه بر این در خانه‌های کوچک، سر و صدای ناشی از بلند خواندن علاوه بر آزاری که برای خود فرد ایجاد می‌کند، دیگران را نیز دچار عصبانیت و پرخاشگری می‌کند، زیرا یکی از علت‌های بروز پرخاشگری، سر و صداست.^۴ حال آن که صامت خوانی کم‌تر ایجاد مزاحمت می‌کند و

دیگران را کم‌تر می‌آزارد. از سوی دیگر بلند خواندن موجب کاهش سرعت فرد در مطالعه می‌گردد، در صورتی که صامت خوانی سرعت فرد را در مطالعه افزایش می‌دهد. به تعبیر دیگر اگر زبان و دهان به دنبال کلمات می‌دود، چشم از روی آن‌ها پرواز می‌کند.^۵ از طرف دیگر صامت خوانی در فضاهای مختلف میسر می‌باشد، مثلاً در مترو و در کنار دیگران می‌توان مطالعه کرد، اما فردی که دارای عادت بلند خوانی است، نمی‌تواند در بسیاری از فضاها مطالعه کند، زیرا حضور دیگران و آزرده شدن آن‌ها، مانع بلند خوانی است. بلند خوانی به تارهای صوتی - به ویژه تارهای صوتی دختران - بیش‌تر آسیب می‌رساند و حال آن که صامت خوانی، از آسیب رسانیدن به تارهای صوتی پیش‌گیری می‌کند.

حال با توجه به برتری‌های صامت خوانی، برخی از دانش‌آموزان اظهار می‌دارند که ما در صورتی درس را بهتر می‌فهمیم که بلند بخوانیم. اینک سؤال این است که آیا این امر صحت دارد؟ در پاسخ باید گفت فقط برای یک گروه از دانش‌آموزان بلند خوانی می‌تواند فایده بیش‌تری داشته باشند و آن‌ها دانش‌آموزانی‌اند که از حافظه سمعی قوی‌تری برخوردارند، اما این بدان معنا نیست که اگر آن‌ها از صامت خوانی بهره بگیرند، مطالب مورد مطالعه را نمی‌آموزند، بلکه آن‌ها نیز می‌توانند از طریق صامت خوانی به یادگیری دست یابند، ولی استثنائاً این گروه از صامت خوانی بهره کم‌تری می‌گیرند. در مورد اکثر قریب به اتفاق دانش‌آموزان چنین امری مصداق ندارد و این که می‌گویند نمی‌توانند از طریق صامت خوانی مطلبی را یاد بگیرند، ادعای درستی نبوده،





بار مطالعه از دست می‌دهند. به علاوه کتابخانه‌ها می‌تواند ملاک خوبی در جهت آموزش صحیح مطالعه باشد. به دانش‌آموزان بگویید که اگر در یک کتابخانه کسی بلند بلند بخواند، دیگر امکان مطالعه برای هیچ‌کس وجود نخواهد داشت، لذا هرگز ندیده‌اید که در یک کتابخانه کسی با صدای بلند مطالعه کند و همه به او اعتراض نکنند. همین اعتراض دیگران نیز نشان از درست بودن صامت‌خوانی دارد.

خلاصه این‌که به علت مشکلاتی که برشمردیم، صامت‌خوانی بر بلند خوانی ترجیح داده می‌شود و باید تلاش کنیم که فرزندان ما از این شیوه صحیح مطالعه بهره‌مند گردند. با هدایت فرزندان به سوی صامت‌خوانی، آنان را از یکی از آسیب‌های مطالعه در امان نگه می‌داریم.

چیزی جز تلقین نیست. باید به این گروه از دانش‌آموزان کمک کرد تا هر روز بخشی از مطالعه خود را به صورت صامت انجام دهند و آموخته‌های ناشی از این مطالعه مورد تقویت^۶ قرار گیرد تا تمایل به صامت‌خوانی در آن‌ها افزایش یابد. به علاوه پس از صامت‌خوانی مطلبی، می‌توان مطلب مورد مطالعه را از فرزند پرسید و بعد به او گفت: "همین که می‌توانی پاسخ درست بدهی، معلوم است که از طریق صامت‌خوانی نیز می‌توان به فراگیری مطالب دست یافت و دیگر نیازی نیست که تو خودت را با بلند خواندن بیازاری."

حال بد نیست که برای آن‌ها از دیگر فواید صامت‌خوانی هم سخن به میان آوریم، مثلاً به آن‌ها باید گفته شود که وقتی بلند می‌خوانند، چون زودتر خسته می‌شوند، زمان مطالعه آن‌ها از یک ساعت و نیم به یک ساعت و ده دقیقه کاهش می‌یابد و این زمان کمی نیست که در هر

۲- مطالعه کردن در حین راه رفتن

شکل دیگری که در مطالعه نوجوانان دیده می‌شود این است که آنان در حین مطالعه، راه می‌روند. بارها به هنگام عبور از پارک‌ها شاهد این صحنه بوده‌ایم که دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان یا داوطلبان ورود به دانشگاه در حالی که راه می‌روند مطالعه می‌کنند. حتی در یکی از روزها دیدم که یکی از دانش‌آموزان در حین مطالعه بر روی چمن‌ها آن‌قدر راه رفته بود که در مسیر او تمامی چمن‌ها تبدیل به گل شده بود. به هر حال راه رفتن و مطالعه کردن موجب بروز مشکلات عدیده‌ای می‌شود که در این جا به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

۲- کاهش زمان مطالعه

وقتی که نوجوانان راه می‌روند و مطالعه می‌کنند، با افزایش خستگی ناشی از راه رفتن، زمان مطالعه آنان کاهش می‌یابد، زیرا فرد هر چه خسته‌تر می‌شود، کم‌تر می‌تواند مطالعه کند. پس اگر نوجوان بنشیند و مطالعه کند، کم‌تر خسته می‌شود و از زمان مطالعه او کاسته نمی‌گردد. با استفاده از این روش فراگیر از حداکثر توان خود برای یادگیری استفاده می‌کند و به این ترتیب یادگیری بازده بهتری دارد. پس پی‌آمدهای ناشی از راه رفتن و مطالعه کردن باید به نوجوانان آموخته شود تا آن‌ها با خودآگاهی و بینش بیش‌تر نسبت به اصلاح روش‌های مطالعه خود اقدام کنند.

۱- ایجاد خستگی زود هنگام

وقتی که نوجوانان کتاب را در دست گرفته، قدم می‌زنند و مطالعه می‌کنند، به علت داشتن حرکت مداوم، خیلی زود خسته می‌شوند و خستگی خود باعث می‌شود که مطالب را با سختی بیش‌تری فرا بگیرند یا در اثر خستگی، کم‌تر آن‌ها را بیاموزند. حال آن که اگر مطالعه کننده کم‌تر خسته شود، سریع‌تر و بهتر مطالب درسی را می‌آموزد. پس اگر نوجوانان شیوه صحیح مطالعه را فرا بگیرند یعنی بنشینند و مطالعه کنند، کم‌تر خسته می‌شوند و مطالب را بهتر می‌آموزند. از این رو بر مربیان و والدین لازم است که کودکان و نوجوانان را با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنا گردانند. آن‌ها باید بدانند که گام برداشتن مداوم و بالا و پایین رفتن کتاب باعث تطابق مداوم عدسی چشم می‌شود و این خستگی آور است.

۳- کاهش تمرکز^۷

برای این که آدمی بتواند به روی مطالبی متمرکز شود و ذهن او دچار پراکندگی و اغتشاش نگردد، شرایطی لازم است. عواملی وجود دارد که باعث می‌شود تمرکز بر روی مطلب صورت نگیرد و ذهن فراگیر از این سوبه آن سو توجه کند. این عدم تمرکز سبب می‌شود که او نتواند مطالب زیادی را بیاموزد. اما آن چه در حین راه رفتن و مطالعه کردن حاصل می‌شود این است که اولاً فرد در اثر راه رفتن خسته می‌شود و خستگی یکی از عواملی است که از تمرکز او می‌کاهد. پس بهتر است که در هنگام مطالعه از راه رفتن به طور جدی اجتناب کنیم تا دچار خستگی و به تبع آن گرفتار عدم تمرکز نشویم.

نکته دیگری که باید یادآوری کرد این است که وقتی در حین مطالعه راه می‌رویم مدام باید

است که با شنیدن اصوات این گونه وسایل صوتی و رسانه‌های جمعی مطالب درسی را بهتر می‌آموزند. حال سؤال این است که آیا واقعاً چنین است یا این که آن‌ها ادعایی واهی دارند؟

واقعیت این است که در این حالت فعالیت‌های ذهن آدمی به دو بخش تقسیم می‌گردد: بخشی به فراگیری مطالب درسی می‌پردازد و بخش دیگر به فراگیری مطالبی که از طریق وسایل صوتی و رسانه‌های جمعی بخش می‌شود، اختصاص پیدا می‌کند. شایان ذکر است که کودک یا نوجوان نمی‌تواند به طور هم زمان هر دو مطلب را یاد بگیرد، زیرا ذهن آدمی وقتی به مطالعه می‌پردازد، دیگر نمی‌تواند مطالب دستگاه‌های صوتی را بشنود و وقتی که آن‌ها را می‌شنود و به آن‌ها توجه می‌کند، دیگر نمی‌تواند مطالب درسی را مطالعه کند و آن‌ها را فرابگیرد. پس ذهن انسان به گونه‌ای است که وقتی به امری توجه می‌کند، از توجه به سایر امور باز می‌ماند.^۸ لذا باید گفت که ادعای کودکان و نوجوانان می‌تواند ادعایی واهی باشد و آدمی نمی‌تواند در کنار وسایل صوتی درس را بهتر یاد بگیرد. این امر چیزی جز تلقین به خود^۹ نیست و می‌توان آن را به تدریج تغییر داد، زیرا به چنین رفتاری عادت کرده‌اند.

مسئله دیگری که باید متذکر شد این است که هر نوع سر و صدایی می‌تواند موجب پدید آمدن اختلال در تمرکز گردد. یافته‌های علمی و تحقیقی حکایت از آن دارند که سر و صدا موجب کاهش تمرکز می‌شود. نتایج حاصل از پژوهشی که به بررسی تأثیر سر و صدا بر تمرکز دانش‌آموزان می‌پرداخت، نشان داد که وقتی

توجه داشته باشیم که پای ما به چیزی گیر نکند و به زمین نخوریم، یا این که چه موقع به دیوار می‌رسیم و باید دور بزنیم و برگردیم یا اگر دیواری نباشد چقدر باید راه برویم، یعنی طول مسیر چقدر است و در کجا به پایان می‌رسد و باید از آن‌جا بازگردیم. این‌ها همه می‌توانند نقش عوامل بازدارنده را در مطالعه و یادگیری ایفا کنند و از جمله عوامل مخل تمرکز به شمار می‌آیند. به طور قطع اگر در حین مطالعه از تمرکز کافی برخوردار نباشیم، از میزان مطالعه ما نیز کاسته می‌شود.

نتیجه آن که برای پرهیز از عوامل آسیب‌زا در مطالعه، باید به روش‌های صحیح توسل جست. خوب است که کتابخانه‌ها به عنوان ملاکی برای نحوه مطالعه مطرح گردد. لذا به شاگرد و فرزند خود متذکر شوید که اگر راه رفتن و مطالعه کردن امر درستی بود در داخل کتابخانه نیز فضایی درست می‌کردند و می‌گفتند که این هم پیاده‌روی کسانی است که قصد دارند راه بروند و مطالعه کنند. حال آن که در تمام دنیا در داخل کتابخانه‌ها میزها و صندلی‌ها را تعبیه کرده‌اند تا افراد بنشینند و مطالعه کنند نه این که به راه بیفتند و در اثر خستگی و عدم تمرکز نتوانند نمره خوبی هم کسب کنند.

مطالعه در کنار وسایل صوتی

بارها دیده‌ام که دانش‌آموزانی در کنار وسایل صوتی می‌نشینند و مطالعه می‌کنند. یکی در کنار تلویزیون، دیگری پهلوی رادیو و نفر بعدی در پای ضبط صوت می‌نشیند و اخیراً عده‌ای نیز در موقع روشن بودن بلندگوی‌های رایانه به مطالعه می‌پردازند. استدلال آن‌ها این



مدرسه دانش آموزان در محله ساکتی بود، آن‌ها از تمرکز خوبی برخوردار بودند، اما وقتی که محل مدرسه آن‌ها را تغییر دادند و آن را به منطقه شلوغی بردند، دیدند که از میزان تمرکز آن‌ها کاسته شد و پس از مدتی که آن‌ها را به مدرسه سابق خود بازگرداندند، آن‌ها هرگز نتوانستند تمرکز قبلی را به دست آورند.^{۱۱} پس سر و صدا به هر نحوی که باشد می‌تواند در فرایند تمرکز ایجاد اختلال کند.

بنابراین باید به کودکان و نوجوانان آموخت که سر و صدا می‌تواند در ایجاد تمرکز اختلال پدید آورد و اگر فراگیری دروس به همراه شنیدن موسیقی و اصوات دیگر مفید بود و بازده آن افزایش می‌یافت، در مدرن‌ترین کتابخانه‌های دنیا موسیقی ملایمی پخش می‌شد، با این استدلال که با پخش موسیقی یادگیری بهتر صورت می‌گیرد. ولی در هیچ یک از کتابخانه‌های نوین نیز موسیقی خاصی پخش نمی‌شود، چرا که این امر موجب اختلال در تمرکز می‌گردد.

در این جا تذکر یک نکته را لازم می‌دانم که باید والدین و مربیان بدان توجه داشته باشند، و آن این که سایر سر و صداها نیز موجب ایجاد مشکل در امر فراگیری و تمرکز می‌گردد. حال به ذکر خاطره‌ای در این باره می‌پردازم.

روزی زن و شوهری که با هم مشکلات زیادی داشتند، به مرکز مشاوره مراجعه کردند. خانم می‌گفت که شوهرش با او حرف نمی‌زند و وقتی از آقا پرسیدم که چرا شما با ایشان صحبت نمی‌کنید، او گفت وقتی که به خانه می‌رسد خسته است و دیگر نای سخن گفتن ندارد. به هر حال قرار بود که هر یک از آن‌ها مشکلاتی را که با دیگری دارد مطرح کند تا

برای هر یک از مشکلات راه حلی پیدا شود. در این اثنا آقا اظهار داشت که همسرش ظرف‌ها را پر سر و صدا می‌شوید و آن‌ها را درهم می‌کوبد. از خانم پرسیدم چرا پر سر و صدا ظرف‌ها را می‌شوید؟ او پاسخ داد: "خوب وقتی انسان نمی‌تواند با همسر خود به‌طور مستقیم صحبت کند، از روش غیرمستقیم استفاده می‌کند." به هر حال هر نوع سر و صدایی در محیط خانواده موجب عدم تمرکز می‌شود، لذا فضای مطالعه فرزندان باید ساکت باشد تا آن‌ها بتوانند به آرامی درس بخوانند و آن را فرا بگیرند.

ادامه دارد

پی‌نوشت‌ها:

1- CONTENT

۲- کلاس اولی‌ها، صفحه ۳۰

3- DYSLEXIA

۴- خلاصه روان‌پزشکی

۵- روش مطالعه، صفحه ۴۵

6- REINFORCEMENT

7- CONCENTRATION

۸- فقط خداوند است که وقتی به امری توجه می‌کند از توجه به امور دیگر باز نمی‌ماند و در وصف او فرموده‌اند: "لایشغله شأن عن شأن".

9- AUTOSUGGESTION

۱۰- زمینه روان‌شناسی، صفحه ۴۱۵