

#### سبک یادگیری



### کانون گر دبا‌ها می دانید کجاست؟ نداشتن مهارت زندگی

## حرف آموزش که پیش می آید خمیازه‌ها شروع می شود!

■ حسن فرامرزى

از زیبایی خسارت‌هایی که ما در زندگی متحمل می‌شویم کار ساده‌ای نیست. تبدیل و مرنی کردن خسارت‌ها در قالب عدد و رقم مسلماً کار پیچیده‌ای است و گاه ممکن است که اتفاق نظری در این باره به دست نیاید. فرض کنید شما بیاله ذهن‌تان را مدام با افکار منفی پر می‌کنید و دائم در حال ناله و خیا‌لپردازی‌های منفی هستید. شاید کمتر کسی باشد که در این باره تردید به خود راه دهد که چنین آدمی هم برای خود و هم برای دیگران خسارت‌بار است، اما اینکه خسارت این نوع زندگی چیست و چقدر است کار ساده‌ای نیست. نکته عجیب و شگفت ماجرا این است که اگر بتوانیم این خسارت‌ها را مرنی کنیم، خواهید دید که ممکن است چند دقیقه فکر منفی را شاید کمتر کسی حسابد کند. در این باره تردید به خود راه دهد که چنین آدمی هم برای خود و هم برای دیگران خسارت‌بار است، اما اینکه خسارت این نوع زندگی چیست و چقدر است کار ساده‌ای نیست. نکته عجیب و شگفت ماجرا این است که اگر بتوانیم این خسارت‌ها را مرنی کنیم، خواهید خیالیاب‌های تنگ‌نظرانه در یک موقعیتی بسیار تنگ‌نظرانه جمع شود و در نهایت یک فاجعه را رقم بزنند. حرف مهم من در این مطلب این است که نشان دهم استعدادها و توانمندی آدم‌ها چطور هرز می‌رود و حرام می‌شود، وقتی آنها نمی‌توانند مهارت‌هایی را در خود به وجود بیاورند.

■■■■

■ چرا زود افول می‌کنیم؟

احتمالاً من و شما آدم‌هایی را دیده‌ایم یا خود صدقاً همان آدم هستیم که در زندگی خودشان هرز رفته‌اند. آنهاستعداد عجیبی در فنی یا هنری یا علمی دارند و شما آن هوش و توانایی را به خوبی در آن فرد حس می‌کنید اما او آشکارا هدر رفته و هرز شده است. چرا؟ به خاطر اینکه او مثلاً توانسته مدیریت مطلوبی بر احساسات و تکانش‌های عصبی و روانی خود داشته باشد. فوتبالیستی را فرض کنید که می‌توانست ۲۰ سال فوتبال حرفه‌ای داشته باشد اما فوتبال او در چهار پنج سال تمام می‌شود و ستاره شود او با سپرزود افول می‌کند. اما افول از کجا می‌آید؟ احتمالاً من و شما در این باره اتفاق نظر داشته باشیم که فلان فوتبالیست با اینکه تکنیک‌پذیری بالایی نیست به فوتبالیست دیگر نداشته‌ام مثلاً ۱۰ سال در اوج بوده و توانسته کارآری خود را در زمین بازی نشان دهد، اما فوتبالیستی دیگر با اینکه هوش بالایی داشته و ارتباط میان ذهن و ضلله‌ها و عصب‌های او بهتر بوده، اما بسیار زود از گردونه ورزش حرفه‌ای خارج شده است. چرا؟ به خاطر اینکه او نتوانسته همچان‌ها، تکانش‌ها و وسوسه‌های خود را مدیریت کند. امروز در فوتبال حرفه‌ای می‌بینید کسانی موفقند که زندگی خانوادگی سالم‌تری دارند و کمتر وارد حاشیه‌های رسانه‌ای و اخلاقی می‌شوند. نمی‌شود تصور کرد فوتبالیستی شش‌پنجه‌ده‌داری‌های حاشیه‌دار انجام دهد و صبح با ذهن و تنی هشیار وارد زمین تمرین شود. در واقع اینجا صرفاً استعداد گرگ‌شا نیست، بلکه آنچه گرگ‌ه شگسایت مهارت‌هایی است که فرد آنها را یاد گرفته است. مثلاً یاد گرفته که چطور اصول‌تر قطعی‌ای را تصور کند که در آن نوازندگان نیمه‌حرفه‌ای می‌توانند وضعیت آشفته این اجرای نبوغ‌آمیز اما ناهماهنگ را حدس بزیند؟ حدس زدن این ناهماهنگی‌ها و آشفنگی‌ها به گمانم چندان دشوار نیست. حالا اگر کس‌تری را تصور کنید که در آن نوازندگان نیمه‌حرفه‌ای هستند اما آنها یک قطعه را در کنار هم و در هارمونی و هماهنگی با هم با یک رهبر اجرا می‌کنند، در این صورت آیا این نوازندگان نیمه‌حرفه‌ای اجرای بهتر و هنری‌تری نسبت به نوازندگان حرفه‌ای که هر کدام قطعه‌ای را برای دل خودشان اجرا می‌کنند، نخواهند داشت؟

ما در واقع وقتی صرفاً به توانمندی‌ها و استعداد‌هایمان می‌بایم، حکم نوازندگان حرفه‌ای را گستری را داریم می‌بایم داشته باشیم

به این مثال دقت کنید: یک ارکستر را در نظر بگیرید که نوازندگان کاملاً حرفه‌ای دارند اما نت‌هایی که آن‌ها می‌نوازند هر کدام متعلق به قطعه‌ای جداگانه است. مثلاً ۵۰ نوازنده در آن ارکستر حضور دارند و هر کدام قطعه‌ای را اجرا می‌کنند که با قطعه نوازنده دیگر متفاوت است. می‌توانید وضعیت آشفته این اجرای نبوغ‌آمیز اما ناهماهنگ را حدس بزیند؟ حدس زدن این ناهماهنگی‌ها و آشفنگی‌ها به گمانم چندان دشوار نیست. حالا اگر کس‌تری را تصور کنید که در آن نوازندگان نیمه‌حرفه‌ای هستند اما آنها یک قطعه را در کنار هم و در هارمونی و هماهنگی با هم با یک رهبر اجرا می‌کنند، در این صورت آیا این نوازندگان نیمه‌حرفه‌ای اجرای بهتر و هنری‌تری نسبت به نوازندگان حرفه‌ای که هر کدام قطعه‌ای را برای دل خودشان اجرا می‌کنند، نخواهند داشت؟

ما در واقع وقتی صرفاً به توانمندی‌ها و استعداد‌هایمان می‌بایم، حکم نوازندگان حرفه‌ای را گستری را داریم

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

#### سبک تربیت

### توسعه کشور در گرو تربیت دوران صفر تا ۷ سالگی جسم گر سنه کودک را سیر می‌کنیم اما روح گر سنه‌اش را نه

■ محمد مهر

چندی پیش سخنرانی‌ای از دکتر محسن رئانی اقتصاددان معروف ایرانی دیدم که برایم جالب توجه بود. دکتر رئانی از آن اندیشمندانی است که توجه و تمرکز ویژه‌ای روی آموزش و کودکی قرار داده است، به این معنا که به درستی معتقد است راه توسعه از آموزش و آموزش هم از کودکی می‌گذرد. به عبارت دیگر اگر ما می‌خواهیم اقتصاد، سیاست و فرهنگمان را متحول کنیم راهی جز آموزش، آن هم از دوره کودکی که مؤثرترین دوره برای القای مفاهیم است و در روایات و احادیث ما هم ذکر شده وجود ندارد. دکتر رئانی در بخشی از آن سخنرانی به یک واقعیت هولناک که البته از چشم ما که در فضای روزمرگی، سیاست‌زدگی و هیاهوهای روزمره زندگی می‌کنیم دور مانده اشاره می‌کند و می‌گوید: «به نظر می‌رسد هیچ یک از وسایله بازی بوستان نمی‌کنند یا اینکه می‌بینند کودکان زیادی منتظر در صف ایستاده‌اند تا نوبتشان شود.

نکته مهم دیگر در این میان نگاه فخرفروشانه، توهمی و تصنعی به آموزش در میان برخی از والدین ایرانی است. آنها حتی اگر کودک خود را می‌خواهند در کلاسی ثبت‌نام کنند – یعنی کسی از نیازهای تن فاصله گرفته‌اند – به این خاطر نیست که او مهارتی را یاد بگیرد مثلاً بداند که رفتار او در جمع چطور باشد خوب است و چه

نکند که تمیزپذیری بالایی داشته باشد. فرض کنید شما دو کلاس یا کارگاه آموزشی در همین تهران برگزار کنید. کلاس اول درباره مهارت تیم‌پذیری باشد و کلاس دوم، چطور ای کلمه – هوش – کودک را بالا ببریم و نابغه بسازیم؟ مطمئن باشید آمار والدینی که می‌خواهند کودک خود را در کلاس‌ای کیو یا نابغه‌سازی در دو دقیقه ثبت‌نام کنند بسیار بیشتر از کلاس دوره صفر تا ۷ سالگی به «مودار رشد جسمانی کودک» اختصاص دارد و تمام توجه و تأکید مادران در این دوره راجع به تغذیه فرزندان است. مأموریت مجلسی «تهاد آموزش و پرورش»

به پس از ۷ سالگی کودک آغاز می‌شود. نظام سیاسی‌م تکلیف خود را تنها تقویت و استمراربخشی به فعالیت نظام آموزش و پرورش

## د

ما متأسفانه نقش آموزش را در زندگی مان بسیار کم‌رنگ دیده ایم و کسی نیست که به کودکان ما مهارت مدیریت بر هیجان‌ها را بیاموزد. مثلاً به کودک ما بگوید که بسیار خب! آدم‌گاهی در زندگی خشمگین می‌شود اما چطور باید خشم خود را نشان دهد که به خود و دیگران آسیب کمتری بزند. کجا بوده است. از کجا بفهمد که مجرای بروز خشم او درست و بجا بوده است

بروز خشم او درست و بجا بوده است

## خاطر اینکه در جریان روزمره زندگی مهارت مدیریت بر زمان‌های خود را یاد نگرفته‌اند از تمرکز کالی‌سایه خود را بر اشتباهات بعدی می‌اندازد.

مادر شروع می‌شود و به وجود می‌آید. در این میان تفاوت نظر است؛ بعضی عقیده دارند پدر می‌دهد و مادر با یک شکل‌گیری است، بعضی این زمان را نهایت تا ۷ سالگی می‌دانند، اما متأسفانه حداکثر توجه «پناه‌بستگان» در دوره صفر تا ۷ سالگی به «مودار رشد جسمانی کودک» اختصاص دارد و تمام توجه و تأکید مادران در این دوره راجع به تغذیه فرزندان است. مأموریت مجلسی «تهاد آموزش و پرورش»

به پس از ۷ سالگی کودک آغاز می‌شود. نظام سیاسی‌م تکلیف خود را تنها تقویت و استمراربخشی به فعالیت نظام آموزش و پرورش

بروز خشم او درست و بجا بوده است

چرا بذری به بار می‌نشینند و بالنده می‌شود اما بذر مشابه دیگری سرنوشتی دیگر می‌یابد و از گردونه حیات بسیار زودتر خارج می‌شود. من اینجا می‌خواهم نقش آموزش و مهارت در زندگی یادآوری کنم و بگویم که این نقش با وجود اینکه ما بسیار نادیده‌اش می‌گیریم چقدر حیاتی و اثرگذار است. مظلوم‌تر از آموزش فراتر از شبه‌آموزش‌های رسمی مبتنی بر مدرک است چه بسا آدم‌هایی که شبه‌آموزش‌های رسمی و مبتنی بر مدرک را دریافت کنند اما آن مهارت و جهت‌یابی درست در آنها بیدار نشود و برعکس آدم‌هایی که بتوانند بدون آموزش‌های رسمی به این مهارت‌ها دست یابند.

فرض کنید اگر ما به کودکان خود تکنیک‌های مدیریت زمان را آموزش و به آنها نشان می‌دایم که با این شیوه‌ها بتوانند پس‌انداز زمانی داشته باشند آیا آن‌ها در آینده پژوهشگران یا کارآفرین‌ها یا رانندگان یا مدیران میانی و کلان موفق‌تری نمی‌شوند؟ آیا شما صاحب حرفه‌ای و سرارغ دارید که بگوید من با بعد زمان هیچ سر و کاری ندارم. همه ما در هر لباس و تخصص و حرفه‌ای زیر چتر زمان زندگی می‌کنیم و این چتر بدون استثنای بر سر همه ما کشوده شده و جالب است که زمان را نه می‌شود تهدید و نه می‌شود تطمیع کرد. نمی‌شود زمان را از طریق تهدید یا تطمیع خرید. مثلاً کسی برود و به زمان رشوه بدهد که آن روز او به خاطر یک رخداد خوب دیرتر بگذرد یا به خاطر رنج بی‌انتظاری که دارد زودتر برود. حتی اگر کسی در مناصب بالای مدیریتی باشد و دستور او برای همه مطاع باشد، دستورات او برای زمان مطاع نخواهد بود و او هم مثل بقیه سهم و قاچ برابر خود را از زمان خواهد برد. اما این همه داستان نیست چون در همین چیزی که یکسان بر سر همه باز شده عده‌ای می‌توانند بهتری بزنند. مثل این می‌ماند که زمین بازی مساحت محدودی دارد، اما برخی در همان مساحت محدود می‌توانند بهتر بازی کنند و کشش‌های مطلوب‌تری داشته باشند.

آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که مجهز نبودن به مدیریت زمان چقدر می‌تواند برای ما خسارت‌بار باشد؟

چقدر آدم‌ها در روز پروازهای خود را از دست می‌دهند و سر قرارهای مهم کاری خود نمی‌رسند یا آدم‌هایی را می‌رنجانند و مهمانی‌هایی را به هم می‌زنند و منشأ اختلاف‌فهامی‌شوند، به خاطر اینکه نتوانسته‌اند زمان‌های خود را به خوبی مدیریت کنند. پزشکی یا مهندس‌ی را تصور کنید که بر سر کار خود حاضر می‌شوند اما به

شروع می‌شود؟

ما وقتی صحبت از آموزش می‌کنیم انگار که از ملال‌آورترین و تکراری‌ترین امور حرف می‌زنیم. در حالی که شما امروز در آموزش و پرورش‌های به روز دنیا این را سراغ دارید که بیشتر هزینه‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها روی مهارت‌های زندگی است چون این کودکان و نوجوانان بسیار سریع‌تر از آن چیزی که در تصور ما می‌گنجد وارد جامعه می‌شوند و باید بیمارستان‌ها و راه‌آهن‌ها، فرودگاه‌ها و شس‌رکت‌ها، کافی‌شاپ‌ها در دانشگاه‌ها، کارخانه‌ها و دهها و صدها مرکز دیگر را بچرخانند و در متن مواجهه‌های جدی اجتماعی قرار گیرند. مواجهه‌هایی که در آنها بیشتر از آنکه استعداد آدم‌ها دخیل باشد، آن هماهنگی درونی با خود مهم می‌نماید و اگر نهادهای بتوانند این مهارت هماهنگ شدن با خود را در افراد پدید آورند به واقع از بروز بسیاری از فاجعه‌ها جلوگیری خواهد شد. کافی است نگاهی ببینید آیا به اینکه هر دست غذا نخوردن آدم‌ها چقدر در سال تخت بیمارستانی در کشور ما و کشورهای دیگر به وجود می‌آورد. چرا آدم‌ها دچار اضافه وزن می‌شوند و به متعاقب چاقی، دچار فشار خون یا کبد چرب یا دیابت و بیماری قلبی؟ درست غذا نخوردن می‌تواند بیماری‌های گوارشی بسیاری ایجاد کند و همه اینها نیاز به تخت‌های بیمارستانی و افزون می‌کند و اخ‌لال بزرگی را در سلامت جامعه ایجاد می‌کند، چون ما مجبوریم مدام از مساحت شهرهایمان کم کنیم و به مساحت بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها و داروخانه‌ها اضافه کنیم در حالی که می‌توانستیم این مساحت‌ها را در اختیار فعالیت‌های خلاقانه، ثروت‌آفرین و شادی‌بخش قرار دهیم.

فرض کنید اگر ما به کودکان خود تکنیک‌های مدیریت زمان را آموزش و به آنها نشان می‌دایم که با این شیوه‌ها بتوانند پس‌انداز زمانی داشته باشند آیا آن‌ها در آینده پژوهشگران یا کارآفرین‌ها یا رانندگان یا مدیران میانی و کلان موفق‌تری نمی‌شوند؟ آیا شما صاحب حرفه‌ای و سرارغ دارید که بگوید من با بعد زمان هیچ سر و کاری ندارم. همه ما در هر لباس و تخصص و حرفه‌ای زیر چتر زمان زندگی می‌کنیم و این چتر بدون استثنای بر سر همه ما کشوده شده و جالب است که زمان را نه می‌شود تهدید و نه می‌شود تطمیع کرد. نمی‌شود زمان را از طریق تهدید یا تطمیع خرید. مثلاً کسی برود و به زمان رشوه بدهد که آن روز او به خاطر یک رخداد خوب دیرتر بگذرد یا به خاطر رنج بی‌انتظاری که دارد زودتر برود. حتی اگر کسی در مناصب بالای مدیریتی باشد و دستور او برای همه مطاع باشد، دستورات او برای زمان مطاع نخواهد بود و او هم مثل بقیه سهم و قاچ برابر خود را از زمان خواهد برد. اما این همه داستان نیست چون در همین چیزی که یکسان بر سر همه باز شده عده‌ای می‌توانند بهتری بزنند. مثل این می‌ماند که زمین بازی مساحت محدودی دارد، اما برخی در همان مساحت محدود می‌توانند بهتر بازی کنند و کشش‌های مطلوب‌تری داشته باشند.

آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که مجهز نبودن به مدیریت زمان چقدر می‌تواند برای ما خسارت‌بار باشد؟

چقدر آدم‌ها در روز پروازهای خود را از دست می‌دهند و سر قرارهای مهم کاری خود نمی‌رسند یا آدم‌هایی را می‌رنجانند و مهمانی‌هایی را به هم می‌زنند و منشأ اختلاف‌فهامی‌شوند، به خاطر اینکه نتوانسته‌اند زمان‌های خود را به خوبی مدیریت کنند. پزشکی یا مهندس‌ی را تصور کنید که بر سر کار خود حاضر می‌شوند اما به

## د

استعداد و هوش برای موفقیت به هیچ وجه کافی نیست، بلکه آنچه موفقیت را می‌سازد، هماهنگی و داشتن یک رهبر درونی است که بتواند ظرفیت‌ها و استعداد‌های انسان را بالانس کند و گرنه نتیجه کار ممکن است کاملاً ویرانگر باشد

استعداد و هوش برای موفقیت به هیچ وجه کافی نیست، بلکه آنچه موفقیت را می‌سازد، هماهنگی و داشتن یک رهبر درونی است که بتواند ظرفیت‌ها و استعداد‌های انسان را بالانس کند و گرنه نتیجه کار ممکن است کاملاً ویرانگر باشد



در یافت می‌کنند تا اینستین‌های کوچکی را تحویل پدر و مادرها بدهند.

روشن است نگاه ما به موضوع مهارت‌ها تا چه اندازه فقیر و کم‌مایه است. به عبارت دیگر حتی وقتی ما می‌خواهیم از سمت برآوردن نیازهای تن و جسم کودک به سمت نیازهای اصلیت‌های حرکت کنیم باز نگاه خودمحمور و مسابقه‌ای و نه نگاه دیگرمحور و مشارکتی ما را در تله و دامی دیگر گرفتار می‌کند. والدین بیشتر دوست دارند کودک شان جلو بزنند. چرا؟ خودشان هم دقیق نمی‌دانند اما میل سیری‌ناپذیری در آنها برای جلوزدن و وجود دارد چون به آنها یاد نداده‌اند که ما در جامعه با هم جلو می‌رویم و به هم کمک می‌کنیم. اگر مثلاً هوای شهر آلوده شود همه ما این هوا را استشاق می‌کنیم یا اگر ترافیک و ازدحام خودروها زیاد شود همه ما در ترافیک می‌مانیم یا اگر ناامنی و دزدی زیاد شود همه ما در معرض آن ناامنی و دزدی قرار می‌گیریم اما متأسفانه ما همچنان خودمحوانه و شخصیتی را که از کودک انتظار دارید، در این دوره سنی شکل دهید.»

حقیقت این است که کودکان ما زیر سقف فکری، ذهنی و روانی ما رشد می‌کنند و قضیه وقتی هولناک می‌شود که سقف ذهنی و روانی ما کوتاه باشد، سقف کوتاه مصیبت کمی نیست چون اجازه رشد به جوانه‌ها را نمی‌دهد. در آن صورت کودکان ما عملاً فضایی برای رشد فکری نخواهند داشت. چه بسا تلقی بسیاری از والدین این باشد که اگر بهترین پدر و مادرهای دنیا نباشند، دست کم در میان بهترین پدر و مادرها قرار می‌گیرند چون تمام تلاش خود را برای موفقیت کودک خود انجام می‌دهند، عرق می‌ریزند و سخت کار می‌کنند اما وقتی به کارنامه آنها نگاه کنیم می‌بینیم تمام یا بیش قابل توجهی از تلاش آنها معطوف و متمرکز در رشد جسمی کودک است. اگر کودک آنها او دچار سوء‌تغذیه باشد.