

سبک یادگیری



تازه کار بودن در بزرگسالی لذتبخش است

■ تلخیص: حسین گل محمدی

تا حالا سر کلاسی بوده‌اید که بقیه از شما چندین سال جوان تر باشند؟ اگر چنین تجربه‌ای را داشته باشید، احتمالاً آن حسن ناخوشا بند شرم و نابجا بودن را چشیده‌اید. اینکه دیگر دیر شده و بهتر است صرفاً همان کارهایی را انجام دهید که بلدید. در واقع، عقیده جاافتاده‌ای وجود دارد که خیلی چیزها را فقط می‌شود در بچگی آموخت و اگر بزرگ شوید، دیگر فایده‌ای ندارد. در زین‌سناسیتیکی، شطرنج، موسیقی، زبان‌های خارجی و بسیاری دیگر... اما این عقیده هم غلط است و هم زین‌تیار.

وقتی مجبور می‌شوی شطرنج یاد بگیری

چندسال پیش در تعطیلات و در یکی از شهرهای ساحلی داشتم یادختم که آن موقع تقریباً چهارسالش بود، کچز (یک نوع بازی فکری) بازی می‌کردم و غرق بازی شده بودم. همان موقع چشمان دخترم به میز کناری افتاد، جایی که یک صفحه سیاه و سفید پر شده بود از مهره‌هایی که از مال ما به‌مراتب جذاب‌تر بود (چه بسیار شطرنج‌بازان بزرگی که روزی معموماً به ادین «اسب‌ها» و «رخ‌ها» جذب این بازی شده‌اند).

دخترم پرسید: «اون چیه؟» جواب دادم: «شطرنج» با حالت التماس گویانه‌ای گفت: «می‌شه اون روزای کنیم؟» بایی خیالی سرم را تکان دادم، یعنی چه اشکال دارد. البته این کار فقط یک اشکال داشت: اینکه خودم شطرنج بلد نبودم. چیزهای محوی بادم می‌آمد، در بچگی حرکت‌های پایهای را آموخته بودم، اما بعدها هیچ‌وقت به‌طور جدی شطرنج را ادامه نداده بودم. این واقعیتی بود که در تمام طول زندگی گاهی به‌طور مهمی یادش می‌افتمد و حالم گرفته می‌شد، هر بار که یک مبحث شطرنج خالی را در لابی یک هتل یا یک معمای مرتبط با شطرنج را در ضمیمه روزنامه آخر هفته می‌دیدم، داغ دلم تازه می‌شد. تصمیم گرفتم شطرنج یاد بگیرم، حتی اگر تنها کاربرش این باشد که آن را به دخترم یاد بدهم.

نمی‌دانستم برای یادگرفتن شطرنج چه کاری باید انجام دهم. تعداد کتاب‌های آموزش شطرنج فوق‌العاده زیاد بود. سدسال گذشته بود و کلی کتاب شطرنج چاپ شده بود و هنوز به‌اندازه یک کتاب ۲۸۸ صفحه‌ای درباره این حرکت حرف‌های جدیدی برای گفتن وجود داشت. واقعیتی که اوایل شروع کارتان در شطرنج زیاد به‌گوشتان می‌خورد این است که بعد از گذشت تنها سه حرکت، تعداد حالت‌های ممکن برای بازی از تعداد تپ‌های موجود در کلان‌ت بیشتر خواهد شد و من وقتی در ابعاد کیهانی احساس حماقت کردم که دیدم قرار است یک بازی با چنین پیچیدگی تصادفی‌ای را به کسی ایلی کنم که بر نامه مورد علاقه‌اش کارتون جورج بازگوش است. پس همان کاری را کردم که هر پدر آموزشی و دارای عزت نفسی در چنین شرایطی انجام می‌دهد: از یک مربی کمک گرفتم. نکته اینجا بود که دنبال کسی گشتم که بتواند همزمان هم به دخترم شطرنج یاد بدهد هم به من.

ذهن تازه کار گره‌گشاست

برای اغلب ما، هر مرحله تازه کار بودن چیزی است که باید هر چه سریع‌تر از آن عبور کرد، مثل یک‌جور بیماری پوستی که از نظر مردم ناچوس است. باین حال، حتی اگر توقفمان در این مرحله کوتاه هم باشد، باید توجه خاصی به آن داشته باشیم، چرا که وقتی این مرحله گذشتیم به این راحتی‌ها نمی‌توانیم به آن برگردیم. هرچند با گذشت زمان، مهارت و دانش شما از تقوا پیدا می‌کند اما ماندن در وضعیت ذهنی یک تازه‌کار، دارای ارزشی بالقوه است. دو روانشناس به نام‌های دیوید دیننگ و جاستین کروگر، طریق آنچه که به اثر «دانینگ-کروگر» می‌شناسخته می‌شود، نشان دادند افرادی که بدترین عملکرد را در آزمایش‌های شناختی مختلف داشتند همان کسانی بودند که اکثر عملکرد واقعی خود را «اشکارا دست بالا گرفته بودند». یعنی کسانی که «هم‌به‌مهارت بودند و هم از بی‌مهارتی‌شان غافل» تمایل اسنل‌ها به انتخاب‌گزینهای اشتنازوری پیش‌فرض – که حتی در مواجهه با راه‌حل‌های جدید و پیشرفته‌تر هم اتفاق می‌افتد- را اصطلاحاً اثر «پنشتولگ» می‌نامند

(برگرفته از وازه‌ای آلمانی به معنی «تنظیم کردن».)

در مسئله مورفوی موسوم به «مسئله شمع» از شرکت‌کننده خواسته می‌شود تا فقط با استفاده از یک قوطی پر از کبریت و یک جعبه پر از پونز، یک شمع را به دیوار متصل کند. افراد برای حل این مسئله به در‌دسر می‌افتند، چرا که در مورد جعبه پونز گرفتار مشکلی به نام «تثبیت کار کردی» می‌شوند و آن جعبه را فقط به چشم ظرفی برای نگهداری پونز می‌بینند و نمی‌توانند آن را از لحاظ نظری به‌عنوان یک جاشمی تصور کنند. البته از قرار معلوم گروهی از مردم هم هستند که خیلی عالی از پس این مسئله بر می‌آیند: «بچه‌های پنج‌ساله» اما چرا؟

محققانی که این مطلب را کشف کردند معتقدند بچه‌های کوچک‌تر در «ادراک کار کرد» سیال‌تر از بچه‌های بزرگ‌تر یا افراد بالغ عمل می‌کنند. آنها کمتر درگیر این موضوع هستند که چه چیزی برای چه‌کاری ساخته شده است و بیشتر از دیگران می‌توانند اشیا را فقط به چشم چیزهایی ببینند که می‌توانند به روش‌های مختلفی مورد استفاده قرار گیرند. پس تمجی ندار د که بتوانند به‌راحتی از پس فناوری‌های جدید بر بیایند چون همه‌چیز برای آنها جدید محسوب می‌شود.

مثل یک تازه‌کار نگاه کن!

استاد شطرنج، پنجاهمین بلوم‌فیلد، یک‌قرن پیش نصیحتی کرد که در بقیه زندگی‌هم به‌اندازه شطرنج کاربرد دارد: «قبل از اینکه سرهم کردن جمله‌ها استفاده می‌کنند، اما بچه کوچولوها زبان را از طریق حرف‌زدن یاد می‌گیرند.» مثالی که برایم زده‌از آنچه احتمالاً فکر می‌کنید عمیق‌تر است. دخترم عملاً داشت شطرنج را مثل زبان اول یاد می‌گرفت، درحالی‌که من داشتم آن را مثل یک زبان دوم یاد می‌گرفتم. از آن مهم‌تر اینکه او داشت آن را در جوانی یاد می‌گرفت. اینکه می‌گوییم در بزرگسالی یادگیری سخت‌تر می‌شود معنیاش این نیست که غیرممکن می‌شود. دوره «حساس» به‌معنی دوره «الاً و لایند» نیست و از طرفی گزاره «حساس» علمی هم هیچ‌وقت وحی منزل نیستند. بچه‌ها اغلب به‌این دلیل بیشتر پیشرفت می‌کنند چون بچه هستند، یعنی شان به‌طور کلی حول‌وحوش یادگیری می‌چرخد، مسئولیت خاص دیگری بر دوششان نیست و والدینی دارند که جانشان برای تشویق کردن آنها در می‌رود. بچه‌ها در عین حال از انگیزه کافی برای یادگیری هم برخوردارند. اگر شما را هم مثل یک نوزاد می‌انداختند در یک محیط کاملاً جدید و می‌فهمیدید که نمی‌توانید یادگیران ارتباط برقرار کنید، احتمالاً شما هم خیلی سریع همه‌چیز را یاد می‌گرفتید.

جهانتان بزرگ‌تر می‌شود اگر مثل بچه‌ها چیز یاد بگیرید

د

برای اغلب ما، هر مرحله تازه‌کار بودن چیزی است که باید هر چه سریع‌تر از آن عبور کرد، مثل یک‌جور بیماری پوستی که از نظر مردم ناچوس است. باین حال، حتی اگر توقفمان در این مرحله کوتاه هم باشد، باید توجه خاصی به آن داشته باشیم، چرا که وقتی از این مرحله گذشتیم به این راحتی‌ها نمی‌توانیم به آن برگردیم. هرچند با گذشت زمان، مهارت و دانش شما از تقوا پیدا می‌کند اما ماندن در وضعیت ذهنی یک تازه‌کار، دارای ارزشی بالقوه است

خودشان را توجیه کنند که چرا دارند این حرکت را انجام می‌دهند ولی بچه‌ها این‌طور نیستند.» بعد قضیه را با یادگرفتن زبان مقایسه کرد: «بزرگسال‌های تازه‌کار، اول دستور زبان و تلفظ را یاد می‌گیرند. سپس از آن برای سرهم کردن جمله‌ها استفاده می‌کنند. اما بچه کوچولوها زبان را از طریق حرف‌زدن یاد می‌گیرند.» مثالی که برایم زده‌از آنچه احتمالاً فکر می‌کنید عمیق‌تر است. دخترم عملاً داشت شطرنج را مثل زبان اول یاد می‌گرفت، درحالی‌که من داشتم آن را مثل یک زبان دوم یاد می‌گرفتم. از آن مهم‌تر اینکه او داشت آن را در جوانی یاد می‌گرفت. اینکه می‌گوییم در بزرگسالی یادگیری سخت‌تر می‌شود معنیاش این نیست که غیرممکن می‌شود. دوره «حساس» به‌معنی دوره «الاً و لایند» نیست و از طرفی گزاره «حساس» علمی هم هیچ‌وقت وحی منزل نیستند. بچه‌ها اغلب به‌این دلیل بیشتر پیشرفت می‌کنند چون بچه هستند، یعنی شان به‌طور کلی حول‌وحوش یادگیری می‌چرخد، مسئولیت خاص دیگری بر دوششان نیست و والدینی دارند که جانشان برای تشویق کردن آنها در می‌رود. بچه‌ها در عین حال از انگیزه کافی برای یادگیری هم برخوردارند. اگر شما را هم مثل یک نوزاد می‌انداختند در یک محیط کاملاً جدید و می‌فهمیدید که نمی‌توانید یادگیران ارتباط برقرار کنید، احتمالاً شما هم خیلی سریع همه‌چیز را یاد می‌گرفتید.

یادگیری همه چیز در هر سنی مفید است

حالا ممکن است، به‌درستی، این سؤال برایتان پیش بیاید که اصلاً چرا باید زحمت یادگیری یک عالمه چیز جدید را بر خودم هموار کنم که هیچ ربطی هم به مسیر شغلی‌ام ندارد؟ در شرایطی که اگر خیلی هنر کنم بتوانم خودم را با نیازمندی‌های به‌سرعت در حال تغییر محیط کاری ام هماهنگ نگه دارم، اصلاً چه معنی می‌دهد که بخوام خودم را درگیر کارهایی کنم که چیزی جز سرگرمی نیستند؟

پاسخ اولم به این سؤال این است که کجا معلوم که یادگرفتن چیزهایی مثل خوانندگی یا نقاشی، در عمل، کمکی به شغلتان نخواهد کرد؟ هرچند ممکن است در ابتدا ربطش برایتان واضح نباشد. همچنین گفته‌اند که یادگیری می‌تواند روش مؤثری برای مقابله با استرس محیط کار باشد. وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیریم، خودانگار همان تقویت می‌شود و احتمالاً به قابلیت‌های جدیدی مجهز می‌شویم. به‌این ترتیب، یادگیری برایمان نقش یک «ضربه‌گیر استرس» را ایفا خواهد کرد. پاسخ دوم به شما این است که یادگیری برایتان خوب است. منظورم مفید بودن خود چیزهایی که یاد می‌گیرید نیست - چیزهایی مثل خوانندگی، نقاشی یا موسیقی - (هرچند اینها هم به‌دلایل مختلف مفید هستند و در ادامه به آن خواهیم پرداخت). بلکه منظورم این است که صرف یادگرفتن یک مهارت برایتان مفید است.

به‌نظر می‌رسد یادگرفتن یک مهارت جدید، نفع مضاعف دارد و فوایدش به خود آن مهارت محدود نمی‌شود. مطالعه‌ای که روی کودکان شرکت‌کننده در کلاس‌های شنا انجام شد نشان داد فواید حضور در این کلاس‌ها فراتر از یادگیری شناست. شناگران در تعدادی از آزمون‌های جسمانی دیگر هم از غیر شناگران بهتر عمل کرده بودند. گذشته از اینها، برای دفع بلا‌ی همه‌گیری به نام «اعتیاد به تلفن همراه»، چه کاری بهتر از اینکه برای دوساعت تمام هوش و توانستان را معطوف کنید به یک صفحه ۶۴ خنده‌ای و تلاش کنید تا نزدیک بی‌نیهایت حرکت و ساختن ممکن را در دهنتان تجربه و تحلیل کنید؟

نکته آخر اینکه اگر انسان خواهان تازگی است و تازگی هم مؤید یادگیری، پس یکی از فوایدی که یادگیری برایمان دارد این است که آماده‌مان می‌کند تا بهتر از پس تازگی‌های آینده بر بیاییم. ما همواره مابین لحظات کوتاهی از بی‌مهارتی و استادی در نوسانیم و در این بین، گاهی اوقات محتاطانه تلاش می‌کنیم چگونگی انجام یک کار جدید را خودمان آگاهانه برنامهریزی کنیم. برای این منظور، گاهی کنایه دست می‌گیریم یا یک ویدیوی آموزشی تماشا می‌کنیم و گاهی هم مستقیم شریجه می‌زنیم وسط ماجرا.

■ **نقل و تلخیص از وب‌سایت ترجمان نوشته: تام وندربیلت؛ ترجمه: بابک حافظی / مرجع: گاردین**

سبک برنامه‌ریزی



تأملی در نظم از منظر آیات و روایات

تأمل کن تا دوراندیش و منظم باشی

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

یکی از راه‌های جبران گذشته و استفاده از فرصت‌ها، نظم دادن و برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه است. در روایات و دستورات دین به این نظم و برنامه‌ریزی بسیار اشاره شده است. امام هشتم شیعیان، حضرت رضا (ع) در همین باره می‌فرمایند: کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد. ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای آمیزش و مصاحبت برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیونتان واقف می‌سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را به تفریحات و لذائذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح نیروی انجام وظایف ساعت دیگر را تأمین نمایید.

در حالی که حسرت دردی را دوان نمی‌کند. پس باید از کسالت و تنبلی دوری کرد، چرا که دشمن انسان، کارهای اوست. پس بیاییم به گفته ائمه و معصومین جامه عمل بپوشانیم و از کوتاهی و کم کاری بپرهیزیم، چون در حسرت و ندامت گرفتار می‌شویم، آن‌گاه که حسرت سودی نبخشد.

بعضی اوقات بی‌برنامگی یا به نتیجه نرسیدن برنامه، به خاطر مقدم کردن کارهای غیر ضروری بر کارهای ضروری به مهم است. وقتی انسان وقت خودش را مشغول کارهای بیهوده کند، طبیعتاً نمی‌تواند برنامه منظمی داشته باشد و کارهای مهم خود را مدیریت کند. کسی که فکر و نیروی خود را به کارهای غیر مهم مشغول کند، کارهای مهم را تباه می‌کند.

باید فکر و ذهن خود را مشغول کارهای مهم کنیم تا بتوانیم هم نظم در زندگی داشته باشیم هم کارهای بایمان را به سرانجام برسانیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «همانا فکر و اندیشه تو، گنجایش همه کارها را ندارد. پس آن را بساری کارهای مهم فارغ ساز.» برای اولویت‌بندی در کارها باید هر کاری را در وقت خود انجام داد. یعنی بعد از برنامه‌ریزی، همان کاری که در برنامه هست را انجام دهیم و وقت آن را به تأخیر نیندازیم، چرا که اگر کاری در وقت خود انجام نگیرد، تمام نمی‌شود. علت بعضی از کارهای ناموفق تمام هم همین است. امام صادق (ع) در همین باره می‌فرمایند: «کسی که به کاری جز در وقت آن آغاز کند، تمام شدن آن در وقت خود نخواهد بود.»

یکی از عواملی که باعث بی‌برنامگی یا بی‌نظمی در زندگی می‌شود، قیاس کردن زندگی خود با دیگران و مشغول شدن فکر به زندگی دیگران است. این باعث می‌شود انسان نتواند برای زندگی خود برنامه‌ای داشته باشد.

حضرت علی (ع) خطاب به این قبیل افراد می‌فرمایند: «فکرت را به آنچه بر تو لازم است، اختصاص ده تا سالم بمانی و از فرو رفتن در کاری که مربوط به تو نیست، بگریز تا از چمند باشی.» از این جهت نباید انسان در کاری که مربوط به خودش نیست، دخالت کند، چرا که هم وقتش گرفته می‌شود هم به برنامه‌های خود نمی‌رسد. حضرت

در روایتی دیگر می‌فرمایند: «همت خود را بر آنچه لازم و مربوط به توست، منحصر ساز و در آنچه از تو نخواسته‌اند، فرو مرو.»

پس غافل نشویم. وقتی در هر کاری دخالت کردیم و به جای پرداختن به برنامه‌ریزی و نظم خود در زندگی، به کارهای نامربوط وارد شدیم، یقیناً به برنامه‌های خود در آینده نمی‌رسیم. چون کسی که به کارهای گوناگون بپردازد، نقشه‌ها و پیش‌بینی‌هایش به جایی نمی‌رسد. یکی از عوامل بی‌نظمی در زندگی، نداشتن یک برنامه منظم و حساب شده در زندگی است. بعضی از برنامه‌ها در زندگی به صورت طبیعی وجود دارد. مثل توجه به ساعات غذا و خوراک. اما برای مدیریت زندگی و استفاده صحیح از فرصت‌های عمر، غالباً انسان‌ها برنامه دقیقی ندارند. به‌طور مثال وقتی خانوادگی که زمینه کارهای مطالعاتی دارند، برنامه‌ای نداشته باشند، برای استفاده از این ظرفیت چه بسا نمی‌دانند چطور از وقت خود استفاده کنند و آن را به بطالت می‌گذرانند، در حالی که با اندک دقتی و یک برنامه منظم، می‌توانند از لحاظ فکری و رشد بالایی پیدا کنند. از این ظرفیت‌ها در زندگی بسیار زیاد است اما متأسفانه به خاطر بی‌فکری و عدم توجه به ظرفیت‌های خود، از این امر غافل می‌شوند.

* کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی

د

بعضی اوقات بی‌برنامگی یا به نتیجه نرسیدن برنامه، به خاطر مقدم کردن کارهای غیر ضروری بر کارهای ضروری و مهم است. وقتی انسان وقت خودش را مشغول کارهای بیهوده کند، طبیعتاً نمی‌تواند برنامه منظمی داشته باشد و کارهای مهم خود را مدیریت کند. کسی که فکر و نیروی خود را به کارهای غیر مهم مشغول کند، کارهای مهم را تباه می‌کند.