



دغدغه‌ها درس به چه درد می‌خورد؟!

علیرضا متولی

درس خواندن، دغدغه مهم این بچه‌ها شده و نگران‌شان می‌کند. **متولی:** انسان بی‌دغدغه وجود ندارد. دغدغه همیشه همراه شما هست. دغدغه یا دل‌مشغولی، زیاد هم بد نیست. اما بعضی از این دل‌مشغولی‌ها کاذب‌اند و این دغدغه‌های کاذب مزاحم زندگی و آرامش ما می‌شود. تمام زندگی شما پر از دغدغه است و هر روز صاحب دغدغه‌های نو می‌شوید. در دوران کودکی، فقط دغدغه زمان حال را داشتید. اما حالا به آینده هم فکر می‌کنید. شما وقتی دغدغه دارید که نمی‌دانید فردا چه می‌شود. دغدغه به‌خاطر آینده‌نگری است. دغدغه مربوط به داشتن است. کسانی هستند که دغدغه

بخوانید و ببینید که دوستان‌تان چه گفتند و ما چه شنیدیم. مطمئنم پاسخ بسیاری از سؤالات خود را در این گفت‌وگو پیدا خواهید کرد. **مریم:** من بیشتر به این فکر بودم که پدر و مادرم در کم می‌کنند یا نه؟ **فاطمه:** من بیشتر به درس‌هایم فکر می‌کردم. **ریحانه:** به این فکر می‌کردم که هدفم از درس خواندن چیست؟ اصلاً درس خواندن به چه درد می‌خورد. **سمانه‌سادات:** من بیشتر نگران امتحان‌های ترم بودم؟ **خانم حقیقت:** این دغدغه‌ها آرامش را از آدم می‌گیرد. دوست داریم کاری بکنیم که بچه‌ها دغدغه نداشته باشند تا به آرامش برسند.

گفتیم بیایید ببینیم حرف حساب‌تان چیست؟ در یک روز پاییزی معتدل و آفتابی آمدند. فاطمه رنجبر، مریم محبی، ریحانه گودرزی و سمانه‌سادات صفوی همراه با خانم منیره حقیقت که مشاور مدرسه‌شان بود. می‌خواستیم ببینیم به چه مسائلی در زندگی‌شان فکر می‌کنند و چرا گاهی خیال می‌کنند دنیا به آخر رسیده است؟

پرسیدم:

- حرفی ندارید برای گفتن؟
- حرف که زیاد داریم.
- خوب، از کجا شروع کنیم؟
سکوت کردند. پرسیدم: «در هفته گذشته به چه چیزهایی فکر کرده‌اید؟»
این طوری بهتر شد. شروع کردند به گفتن و جلسه گفت‌وگوی ما شروع شد. شما هم



داشتن دارند و می‌خواهند بیشتر داشته باشند. پس دغدغه، زیاد هم بد نیست. وقتی بد است که برای چیزهای بی‌فایده باشد. وقتی بد است که ندانیم با آن‌ها چگونه کنار بیاییم.

مریم: می‌شود چند مثال بزنید؟

متولی: بله، مثلاً دارید غذا می‌خورید. اما نگرانید. چرا؟ برای این که دغدغه دیگری دارید. یا برای مثال، در تابستان آرزو می‌کنید تعطیلات زودتر تمام شود و در فصل مدرسه دائماً می‌گویید که این مدرسه‌ها کی تمام می‌شود. درس خواندن همیشه با خوشی همراه نیست. زحمت دارد و اگر به آن علاقه‌مند نباشید برای تان آزاردهنده است.

سمانه: چه کنیم دغدغه نداشته باشیم؟
متولی: من طرفدار دغدغه هستم. دغدغه آدم را وادار به فعالیت می‌کند. دغدغه‌ای که باید از آن فرار کرد، رفتاری است که همراه با شتاب، ندانم کاری و اضطراب و نگرانی باشد. اما این که چه دغدغه‌ای داشته باشید و چه دغدغه‌ای نداشته باشید، جای بحث دارد.

فاطمه: من درسم را می‌خوانم.

چند بار هم می‌خوانم. اما باز هم فکر می‌کنم باید بیشتر بخوانم. نگران

هستم که نکند درس را خوب نخوانده باشم.

متولی: این همان دغدغه منفی است. باید به خودت اعتماد داشته باشی و فکر گرفتن بهترین نمره را از سرت خارج کنی. روان‌شناس‌ها به این حالت کمال‌طلبی می‌گویند. کمال‌طلبی چیز بدی نیست، زمانی بد می‌شود که انسان را دچار وسواس و نگرانی کند. تو حتماً می‌توانی با یک یا دو بار مرور درس‌ها همه آن‌ها را یادگیری و این نگرانی که به آن اشاره می‌کنی به خاطر این است که به خودت و توانایی‌هایت اعتماد نداری. راه حل آن هم این است که به خودت اعتماد کنی. البته به این سادگی هم نیست. بهتر است با مشاور مدرسه‌تان هم گفت‌وگو کنی. **متولی:** حالا پیردازیم به دغدغه خانم محبی، ببینیم چرا فکر می‌کند پدر و مادرش او را درک نمی‌کنند.

مریم: من علاقه‌مند به فوتبال هستم و دوست دارم بازی تیم مورد علاقه‌ام را ببینم. خب در کشور ما هنوز علاقه دخترها به فوتبال جا نیفتاده و عموماً می‌گویند دختر را چه به فوتبال! من با پدر و مادرم هم توافق کرده‌ایم که این بازی را ببینم. اما درست وقت بازی که می‌شود آن‌ها دوست دارند برنامه‌ای دیگر ببینند یا به مهمانی بروند و مرا هم با خود ببرند.

فاطمه: من هم همین مشکل را دارم. اما پدر و مادرم با این که می‌دانند من درس‌هایم را خوب می‌خوانم، اصرار می‌کنند بیشتر به درس‌هایم برسیم.

متولی: چون آن‌ها هم دغدغه دارند. بسیاری از گرفتاری‌ها از تداخل دغدغه‌های ما با هم به وجود می‌آیند. پدر و مادرها دغدغه آینده شما را دارند. به نظرم تنه‌راه برای حل این جور مسائل در زندگی، گفت‌وگو است. در این گفت‌وگو باید قول بدهید که به همه کارهای تان برسید و طوری رفتار کنید که هیچ کار عقب افتاده‌ای نداشته باشید.

فاطمه: پدر و مادرها اخلاق ثابتی

ندارند. گاهی قول می‌دهند و تا مدتی به آن عمل می‌کنند، اما بعد از چند وقت زیر قول‌شان می‌زنند.

متولی: احتمال نمی‌دهید که شما هم به بعضی از قول‌هایی که داده‌اید عمل نکرده باشید؟

مریم: هر کاری هم بکنیم آن‌ها باز هم چیز بیشتری از ما توقع دارند و بعضی وقت‌ها تحت تأثیر حرف دیگران قرار می‌گیرند.

متولی: ببینید این دغدغه وجود دارد. همان‌طور که گفتیم باید گفت‌وگو کرد. باز هم باید گفت‌وگو کرد. اگر گفت‌وگو نتیجه نداد می‌توان از مشاوره با یک آدم متخصص استفاده کرد.

خانم حقیقت: علت این که گفت‌وگو در خانواده‌های ما رواج ندارد و نتیجه نمی‌دهد این است که موقع عصبانیت گفت‌وگو می‌کنیم و دعوا بیشتر می‌شود. اگر در زمان آرامش گفت‌وگو کنیم، دعوا پیش نمی‌آید و بهتر نتیجه می‌گیریم.

متولی: من هم موافقم. راه حل اساسی این است که شیوه گفت‌وگو را یاد بگیریم. به نظرم انجمن اولیا و مربیان مدارس می‌توانند نقش زیادی در رواج گفت‌وگو داشته باشند. اما اگر این انجمن‌ها به وظیفه خود توجه نمی‌کنند بهتر است خانواده‌ها به‌عنوان یک وظیفه مهم این روش را بیاموزند. اگر پدر و مادرها، از زمان شروع زندگی مشترک گفت‌وگو کردن را تمرین کنند، این شیوه به فرزندان هم منتقل می‌شود. همان‌طور که گفتیم این کار یکی از وظایف مدارس هم هست. البته اگر مشکلات آموزشی اجازه بدهد که کمی هم به وظیفه پرورش رسیدگی کند!

خانم حقیقت: گفت‌وگو بین معلم و دانش‌آموز هم اهمیت زیادی دارد.

فاطمه: در مدرسه همه چیز به‌صورت درس است. مهارت‌های زندگی را هم به‌صورت درس می‌آموزند و ما باید امتحان چهارگزینه‌ای بدهیم. با این روش‌ها چیزی یاد نمی‌گیریم.

مریم: ظاهراً قرار نیست کسی، چیزی به ما یاد بدهد و ما فقط باید گزینه‌ها را یاد



بگیریم نه مهارت‌های زندگی را.
متولی: فکر می‌کنم کافی باشد. حالا ببینیم ریحانه چه دغدغه‌ای دارد.

ریحانه: من هنوز نمی‌دانم این همه درس به چه دردمان می‌خورد. به ما موارد استفاده این درس‌ها را نمی‌گویند.

متولی: با شما موافقم؛ برای مثال، به دانش‌آموز گفته نمی‌شود این موضوع ریاضی در کجای زندگی به درد شما می‌خورد. تا جایی که می‌دانم این مشکل بسیاری از دانش‌آموزان سرتاسر دنیاست. البته بهترین نظام آموزش و پرورش این است که سؤال‌های اساسی دانش‌آموزان را پاسخ بدهد. اما من فکر می‌کنم همه درس‌هایی که در مدرسه به شما می‌آموزند مفیدند. مثلاً کمترین فایده ریاضی و تمرینات آن تقویت مغز شماس است. به هر حال کسی که ریاضی خوانده است بهتر می‌تواند زندگی را اداره و دیگران را مدیریت کند. باور کنید ریاضیات کمک می‌کند حتی بچه‌های تان را بهتر تربیت کنید؛ چون به ذهن شما نظم می‌دهد و این حداقل کمک ریاضی به شماست. قوانین فیزیک و درس‌های زیست‌شناسی به شما در درک بهتر هستی کمک می‌کند. البته انتقاداتی به سیستم آموزش و پرورش هست و همه روزه کارشناسان متعدد در حال تحلیل آن هستند. این در همه جای دنیا رواج دارد.

ریحانه: ما مجبوریم درس بخوانیم. مجبوریم به همین چیزهایی که به ما می‌آموزند اکتفا کنیم. کاری که با ما می‌کنند، این است که برای نمره بیشتر رقابت کنیم و از بسیاری از کارهایی که به آن علاقه‌مند هستیم باز بمانیم.

سمانه: ما بیشتر تئوری می‌خوانیم. من در هشت سالگی وضو گرفتن را از مادرم یاد گرفته‌ام و نماز را هم می‌خوانم. اما ببینید چند سال پشت سر هم دارند به ما وضو یاد می‌دهند و جالب این که باید امتحان هم بدهیم. چیزی را که یک بار آموخته‌ایم چه نیازی هست دوباره و دوباره به ما یاد بدهند و امتحان هم بگیرند. من خودم سال گذشته به خاطر نوشتن یک چیز جزئی از کاری که بلد بودم

نیم نمره کم گرفتم. ما در همین درس دینی به یادگیری چیزهای تازه‌تری نیاز داریم و سؤال‌های زیادی داریم اما چون در این درس‌ها به آن‌ها پاسخ داده نشده است باید سؤال‌های ما بی‌جواب بماند.

ریحانه: من فکر می‌کنم وقت زیادی از ما می‌گیرند. من چرا نباید در فصل مدرسه نتوانم اوقات فراغت داشته باشم؟ چرا باید به قدری حجم درس‌ها زیاد باشد که نتوانم یک کلاس ورزشی بروم. آیا همان دو ساعت ورزش در مدرسه که باید امتحانش را هم بدهیم برای سلامتی جسمی و روحی ما کافی است؟! **متولی:** فقط می‌توانم بگویم قابل توجه مسئولین آموزش و پرورش!

فاطمه: سه سال است ما در درس‌هایمان می‌خوانیم: توشه آخرت ایمان، تقوا و عمل صالح است. چند بار باید بخوانیم؟ چند سال باید بخوانیم؟ چند بار باید در ورقه امتحانی بنویسیم: توشه آخرت ایمان، تقوا و عمل صالح. به نظر من امتحان مانع یادگیری ما می‌شود. می‌توانیم چیزی را حفظ کنیم، امتحان بدهیم و بعد هم



فراموش کنیم.
ریحانه: ما الان در این جلسه خیلی چیزها داریم یاد می‌گیریم، اما اگر بخواهید از ما امتحان بگیرید، باور کنید همه چیزهایی هم که یاد گرفته‌ایم، از یادمان می‌رود.

متولی: به هر حال این از مشکلات نظام آموزش و پرورش ماست و من که در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی فعالیت می‌کنم، می‌دانم که این سیستم بسیاری از شما را از خلاقیت دور می‌کند و شاید به همین خاطر است که وقتی دوران مدرسه تمام می‌شود، بچه‌هایی بیرون می‌آیند که جز محفوظاتی که به زودی از یادشان خواهد رفت، چیزی بلد نیستند. این‌ها را مسئولین آموزش و پرورش هم می‌دانند. اما برای حل این مسائل با مشکلاتی روبه‌رو هستند که نمی‌توانند یک‌باره چاره‌ای اساسی ببینند و من امیدوارم شما در آینده بتوانید، به‌عنوان کسانی که جایگزین نسل قبل از خود می‌شوید، کارهای اساسی بکنید.

البته نظرم این نیست که با وضعیت موجود بسازید. نظرم هم این نیست که با وضعیت موجود بجنگید. بهترین کار شما این است که توانایی‌های خود را بشناسید. خودتان را باور کنید و خودتان را مسئول تغییرات درست در آینده بدانید. اگر این‌طور باشد، اگر دغدغه شما اصلاح وضع موجود باشد، من مطمئن خواهم شد که لااقل نسل بعد از شما شرایط بهتری خواهند داشت.

گفت‌وگوی ماه‌نوز تمام نشده است و امیدوارم در شماره بعدی هم بتوانیم خلاصه‌ای از ادامه بحث را چاپ کنیم.