

## اشاره

آموزش همواره نیازمند فنون و شیوه‌های خاص است؛ به ویژه زمانی که سر و کار آن با جوانان است با پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های بیشتری همراه است، و از آنجا حساس‌تر می‌شود که پیوندی هدفمند و معنادار با تربیت پیدا می‌کند؛ در غیر این صورت محتوای کتاب درسی و روش‌های نوین تدریس به تنهایی نمی‌توانند نتایج مفیدی را همراه داشته باشند و گاه پیامدی جز اتلاف سرمایه‌های انسانی و اقتصادی ندارند. هیچ عاملی نمی‌تواند به اندازه آرامش روانی در آموزش و تربیت نیروی متعهد و متخصص انسانی تأثیرگذار باشد. تردید نیست که این آرامش تنها از کتب درسی یا روش‌های فعال تدریس و یا وسایل کمک آموزشی حاصل نمی‌شود، بلکه نقش معلم نیز عاملی مهم و تأثیرگذار در این امر است. این نوشتار تلاش دارد تا با تکیه بر روش‌های کتابخانه‌ای و تجربیات شغلی به نقش و اهمیت شیوه تدریس معلم تاریخ در آرامش روانی دانش‌آموزان بپردازد.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش روانی، دانش‌آموزان، کتب درسی، تربیت، روش‌های فعال تدریس

سهیلانعیمی

دانشجوی دوره دکتری تاریخ

# آرامش، گمشده آموزش



## مقدمه

هر معلمی با فاصله گرفتن از سال‌های ابتدایی خدمت خود درمی‌یابد که مسئولیت سنگینی برعهده گرفته و در تربیت بخشی از سرمایه‌های انسانی کشور خویش نقشی مهم و تأثیرگذار برعهده گرفته است. بسیاری از معلمان، از همان سال‌های اول تلاش بی‌وقفه‌ای برای آموختن و یادگیری مطالب جدید و متناسب با آخرین تحقیقات روز دارند. اما به تدریج می‌آموزند که آنچه کلاس و آموزش را مفیدتر می‌کند، تنها سواد اطلاعاتی آن‌ها نیست و کم‌کم این سؤال در ذهن آنان شکل می‌گیرد که آیا همان اندازه که خود و همکارانشان به کلاسی آرام برای تدریس نیاز دارند، دانش‌آموزان نیز به فضایی آرام برای آموختن نیازمندند؟ برای رسیدن به پاسخ مثبت برای این پرسش به زمان زیادی نیاز نیست، بلکه سؤال اصلی‌تر این است که معلم چگونه می‌تواند برای دانش‌آموز خود منبعی از آرامش روانی باشد؟ معلم به‌طور طبیعی از آنجا که وقت قابل توجهی را صرف یادگیری و مطالعه می‌کند، یافتن جواب سؤال دوم باید برایش بسیار بااهمیت باشد، چراکه بدون آن قادر نیست دانش‌آموزانش را از تجربیات خود بهره‌مند سازد. لذا به زودی درمی‌یابد که برای نیل به این هدف، انتظار از کتاب درسی با محتوای سنگین و گاه غیر ضروری، انتظار بیهوده‌ای است. احساس نگرانی دانش‌آموزان در اولین برخورد با کتاب تاریخ و حجم زیاد آن و نگرانی از چگونگی یادگیری آن، برای معلم، که روزی مثل آنان دانش‌آموز بوده، قابل درک است. دانش‌آموزان در کتاب‌های تاریخ شاهد روندی تکراری از آمدن و رفتن‌های حکومت‌های مختلف در طول تاریخ هستند. در اینجا معلم احساس می‌کند با به‌کارگیری یک شیوه تدریس کارآمد می‌تواند به دو هدف اساسی دست یابد. اول جایگزین کردن لذت فهمیدن در دانش‌آموز به جای یادگیری محض و دوم به وجود آوردن آرامش روانی در او. این امر دو فایده دارد؛ از یک طرف، مستقیم، در روند آموزشی کلاس تأثیرگذار است و از طرف دیگر، غیرمستقیم، با هدیه آرامش به دانش‌آموزان خود، به همکاران خویش نیز کمک می‌کند تا آنان نیز از این موهبت بی‌بهره نباشند. آنچه در ادامه نوشتار

**معلم احساس می‌کند با به‌کارگیری یک شیوه تدریس کارآمد می‌تواند به دو هدف اساسی دست یابد. اول جایگزین کردن لذت فهمیدن در دانش‌آموز به جای یادگیری محض و دوم به وجود آوردن آرامش روانی در او**

حاضر آمده است، تبیین روش‌های آموزشی در کلاس و برخورد با دانش‌آموزان است. لازم به ذکر است که آموزش به‌عنوان فرایندی تأثیرگذار تنها به تدریس خلاصه نمی‌شود، بلکه تمامی مراحل آموزشی از تدریس تا شیوه‌های آزمون کتبی و شفاهی را دربرمی‌گیرد.

## آرامش روانی محصول شیوه‌های آموزشی

هیچ‌کس به اندازه معلم متخصص یک درس، از کمیودها، نارسائی‌ها و نقاط قوت و محتوای کتاب درسی آگاهی ندارد. بنابراین در شروع هر سال و در اولین جلسه کلاس، پس از معرفی خود و بیان انتظارات و توقعات آموزشی و آشنایی با دانش‌آموزان، به معرفی کتاب می‌پردازد. این



امر از آنجا ضرورت دارد که دانش‌آموزان باید بدانند در طول یک‌سال چه چیزهایی را باید از کتاب بیاموزند. لذا زمانی که آنان با کتاب خود آشنا می‌شوند اضطراب کمتری نسبت به آن دارند. از همه مهم‌تر، یک معلم دلسوز و آگاه، به دانش‌آموزان خود خاطرنشان می‌کند که چگونه باید کتاب را مطالعه کنند. یادگیری شیوه صحیح کتاب به آنان امکان می‌دهد که هدفمند و با برنامه‌ریزی بخوانند.

حرف زدن یک روند (چه گوینده معلم باشد و چه دانش‌آموز) خسته‌کننده و کسالت‌آور است. معلم آگاه و با تدبیر با درک این حقیقت، گاه استراحت کوتاهی به دانش‌آموزان می‌دهد،

البته استراحت نه با متوقف کردن آموزش بلکه با تغییر در فضای درس. مثلاً برای این کار حکایات بسیار کوتاه و البته تأثیرگذاری را در نظر می‌گیرد و برای بچه‌ها می‌گوید. این حکایات اگرچه دانش‌آموزان را از محتوای رسمی کتاب دور می‌کند، ولی در رابطه با موضوع اصلی درس انتخاب می‌شوند و سه ویژگی **جذابیت**، **عبرت‌آموزی** و **تازگی** را در خود دارند. همچنین این حکایت می‌تواند آنان را با یکی از شخصیت‌های علمی، فرهنگی یا سیاسی تاریخ آشنا کند. دانش‌آموزان گاه از طریق شنیدن این حکایات کوتاه از یک شخصیت یا رویداد، به تفکر بیشتری می‌پردازند، گاه نیز این حکایات‌ها اسباب خنده‌ای را برای آنان فراهم می‌کند که در هر دو صورت، فضای آموزش را از حالت خشک و رسمی خارج می‌کند و دانش‌آموز را آمادهٔ فراگیری موارد جدیدی می‌کند. به‌عنوان نمونه، در درس قاجاریه و شکست ایران از روسیه، دغدغه‌های تلخ عباس میرزا<sup>۱</sup> برای دانش‌آموزان خوانده می‌شود. حکایت بسیار کوتاه این شاهزاده

**تأثیر سخن بهترین سخنوران نیز نمی‌تواند با تأثیر کلام خداوند برابری کند و آرامش‌دهنده و دلنشین باشد، لذا با درک این حقیقت، معلم باید تلاش کند از نفوذ معنوی کلام خداوند در طول تدریس به تناسب موضوعات درسی بهره بگیرد**

ایرانی بیانگر احساس عشق و علاقه سرشار او به میهن و مردم سرزمینش ایران است. تأثیر سخن بهترین سخنوران نیز نمی‌تواند با تأثیر کلام خداوند برابری کند و آرامش‌دهنده و دلنشین باشد، لذا با درک این حقیقت، معلم باید تلاش کند از نفوذ معنوی کلام خداوند در طول تدریس به تناسب موضوعات درسی بهره بگیرد. در کلام خداوند آرامشی نهفته است که آدمی را در سخت‌ترین لحظات زندگی آرام می‌کند و به او آرامشی می‌دهد که هیچ چیزی با آن قابل قیاس نیست. متأسفانه کتاب درسی تاریخ از این نکته کمتر بهره گرفته است. شاید این وظیفه را بر عهده کتاب‌های دینی می‌داند. اگر بخشی از تلاش معلم معطوف به این امر شود، یقیناً در ایجاد آرامش روحی و روانی در کلاس مؤثر است. در تاریخ مبحثی به نام اهمیت زمان و تبدیل سال‌ها براساس فرمول هارتنر بیان شده است.

لذا مبحث زمان را به راحتی می‌توان بهانه‌ای برای خواندن آیات کوتاهی از قرآن کرد، چراکه یقیناً آرامشی که دانش‌آموزان با شنیدن مفهوم این آیات به دست می‌آورند، در غالب موارد ربطی به لحن کلام معلم ندارد، بلکه زیبایی و آرامش در وجود این آیات نهفته است. از جمله این آیات عبارت‌اند از: «آیا ندیده‌ای که خدا شب را در روز در می‌آورد و روز را نیز در شب در می‌آورد و آفتاب و ماه را تسخیر کرده است...»<sup>۲</sup> «از نشانه‌های حکمت او خواب شما در شب و نیم‌روز... است.»<sup>۳</sup> «و شب و روز را دو نشانه قرار دادیم. نشانهٔ شب را تیره‌گون و نشانهٔ روز را روشنی‌بخش گردانیدیم تا در آن فضلی از پروردگارتان بجوید و تا شمارهٔ سال‌ها و حساب عمرها و رویدادها را بدانید و هر چیزی را به روشنی باز نمودیم.»<sup>۴</sup> «و اوست که شب و روز و خورشید و ماه را پدید آورده است. هر کدام از این دو در مداری معین شناورند»<sup>۵</sup>.

اصلی‌ترین هدف مطالعهٔ تاریخ، عبرت است. در کتاب درسی مکرر سرنوشت اقوامی مورد بررسی قرار گرفته است که بنا به دلایلی سقوط کردند. تاریخ به بیان دلایل این فروپاشی همیشگی می‌پردازد. می‌توان از دانش‌آموزان خواست احساس خود را دربارهٔ یک رویداد بیان کنند یا در مورد آن چیزی، هر چند کوتاه، بنویسند. این کار دو فایده دارد، اول اینکه آنان می‌فهمند که معلم قصد تحمیل تفکرات شخصی خود را به آنان ندارد و دیگر آنکه به آنان کمک می‌کند با طرح سؤالات خود، از کج‌فهمی‌ها دور شوند. آنان کم‌کم می‌آموزند که به باورهای صحیح خود پایبند باشند، حتی اگر همه خلاف آن نظر را داشته باشند. وقت گیر است، اما دست‌یافتنی.

گاه می‌توان تدریس موضوعی را که دانش‌آموزان دوست دارند، به خودشان واگذار کرد تا راحت سخن بگویند و حتی به دلیل علاقه خود اطلاعاتی فراتر از کتاب و معلم به کلاس ارائه دهند. هستند معلمانی که به شاگردان فرصت می‌دهند تا نظرشان را دربارهٔ شیوه‌های آموزش کلاس تاریخ بیان کنند. این کار فرصتی است برای دانش‌آموز نوجوان که به نقادی عالمانه روی آورد و بداند در برابر آنچه می‌گوید و می‌نویسد، مسئول است، و لذا باید دلسوزانه و آگاهانه و به قصد اصلاح شرایط چیزی را نقد کند. البته نقادی آگاهانه و به دور از ملاحظاتی شخصی.

جشن به هر مناسبتی دلنشین و به یاد ماندنی است. به خصوص اینکه جشنی در کنار همکلاسی‌ها باشد. اینجاست که خاطره آن هیچ‌گاه از ذهن نمی‌رود. پایان حکومت ساسانیان بهترین فرصت برای برگزاری جشنی به بهانه ورود اسلام به ایران است. دانش‌آموزان با این جشن، آماده ورود به فضای ایران اسلامی می‌شوند. فضایی که فرهنگ، سیاست، اقتصاد و هنر و معماری آن با پیش از اسلام تفاوتی اساسی دارد. همچنین می‌توان مبحث نفت را بهانه‌ای برای برپایی جشن ملی شدن صنعت نفت قرار داد تا نسل جوان بداند که ایرانیان در

به نظر می‌رسد گاه باید به دانش‌آموزان مجال داد تا از برخی رفتارهایشان متنبه شوند. باید به آنان فرصت داد تا رفتار خود را مورد ارزیابی قرار دهند، قبل از اینکه از سوی معلم یا معلمان مورد قضاوت و ارزیابی قرار گیرند. چراکه به این جمله امام علی (ع) باور داریم که «آنکه توانا تر است، آسان‌تر می‌بخشد.» یک معلم با تدبیر در آزمون‌های کتبی نیز به دانش‌آموزانش می‌آموزد که هدف باید فراتر از گرفتن یک نمره عالی باشد. به آنان یاد می‌دهد که از هر راهی نباید به خواسته خود رسید. به شخصه مواردی پیش آمده که سؤالات امتحانی را در پاکت‌نامه‌ای



اصلی‌ترین هدف مطالعه تاریخ، عبرت است. در کتاب درسی مکرر سرنوشت اقوامی مورد بررسی قرار گرفته است که بنا به دلایلی سقوط کردند. تاریخ به بیان دلایل این فروپاشی همیشگی می‌پردازد. می‌توان از دانش‌آموزان خواست احساس خود را درباره یک رویداد بیان کنند یا در مورد آن چیزی، هر چند کوتاه، بنویسند

روزگاری نه چندان دور به دنبال حق مسلم خود چه مرارت‌ها کشیدند و چه شخصیت‌هایی با تلاش خود از حق مسلم ایران دفاع کردند.

صرف‌نظر از شیوه‌های تدریس، مهم‌ترین بخش کار، زمانی است که دانش‌آموز باید آماده پاسخگویی به سؤالات شفاهی یا کتبی باشد. دانش‌آموز در این بخش به آرامش بیشتری نیاز دارد تا آنچه را خوانده است به نحو مطلوب ارائه دهد. به عنوان نویسنده این نوشتار یاد می‌آید اولین پرسش شفاهی را من از دانش‌آموزی کرده باشم، زیرا یکی از شیوه‌های کار من در کلاس درس این است که در پرسش شفاهی، اولین سؤال را دانش‌آموز خودش طرح می‌کند و این برای دانش‌آموزان جالب و بسیار مایه تعجب است. آنان مدام می‌پرسند آیا واقعاً باید خودشان از خودشان سؤال کنند؟ و من با کمال آرامش جواب می‌دهم، بله کتاب را باز می‌کنید و هر قسمتی برایتان جالب بود برای دوستان صحبت می‌کنید و بعد سؤالات دیگر را من و دوستان شما از شما می‌پرسیم. به تجربه مشاهده کرده‌ام که وقتی دانش‌آموز سؤال اول را خودش مطرح می‌کند، با اعتماد بیشتری به سؤالات دیگر پاسخ می‌دهد.

گذاشته‌ام و به دست دانش‌آموزی دادم تا براساس وقت امتحان درج شده در برگه، خودش از خود امتحان بگیرد. در ابتدا از این همه اعتماد تعجب می‌کردند و من هم یقین داشتم که بالاخره پای شیطنتهای کودکانه هم به میان می‌آید. اما من با این کار تلاش داشتم صیانت نفس را به آنان یاد دهم. مهم یک نمره نبود، بله مهم اعتمادی بود که در این میان حاصل می‌شد. آنان عملاً در مواجهه با مشکل، باید انتخاب می‌کردند که در هر شرایطی خودشان باشند. نتیجه اولین آزمون مرا به این روش امیدوار کرد. از تعداد سی‌ویک نفر در کلاس، تنها محدودی نمره بیست گرفتند.

## نتیجه

آرامش، اصلی ضروری و مقدماتی در مسائل آموزشی و تربیتی است و معلم و دانش‌آموز، هر دو به آن نیازمند هستند. تاریخ، بدون تکیه بر شیوه‌های فعال یا وسایل کمک‌آموزشی نمی‌تواند نتیجه مطلوبی به همراه داشته باشد. در تمامی مراحل آموزش معلم قادر است با اعمال روش‌های خود موجب آرامش روانی در دانش‌آموزان گردد. برای به وجود آوردن آرامش روانی معلم می‌تواند از روش‌های مختلفی استفاده کند که کسب آن از طریق مطالعه و تجربیات شغلی ایجاد می‌گردد. برای موفقیت می‌تواند از این راهکارها استفاده کند:

- دانش‌آموزان را مطمئن کند که فهمیدن ارزشی به مراتب بیشتر از فقط خواندن و به خاطر سپردن دارد.
- به دانش‌آموز کمک کند تا زبان کتاب درسی و شیوه مطالعه آن را بیاموزد.
- به دانش‌آموزان و احساس و نظر آنان احترام بگذارد.
- با فاصله گرفتن از روش‌های سنتی تدریس، موجب افزایش نشاط کلاس درس گردد.
- روحیه اعتماد به نفس و صداقت را در آنان زنده کند.
- دانش‌آموز را با معارف کتاب قرآن آشنا کند.
- به دانش‌آموز اعتماد داشته باشد تا اعتماد متقابل میان خودش و آنان به وجود آید.
- توجه داشته باشد که تحت هیچ شرایطی نظر شخصی خود را در مورد حوادث و رویدادها و شخصیت‌های تاریخ، به دانش‌آموزان تحمیل نکند.

### پی‌نوشت‌ها

۱. ژویر، پ. آمده: مسافرت به ارمنستان و ایران، ترجمه علیقلی اعتماد مقدم، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۷.
۲. سوره لقمان، آیه ۲۹
۳. سوره روم، آیه ۲۳
۴. سوره اسراء، آیه ۱۲
۵. سوره انبیا، آیه ۳۳
۶. کاظم کیانی و بهزاد خراد: اسرار آرامش اعصاب و روان با طب گیاهی، دفتر انتشارات زرقلم، ۱۳۸۷.

نمرات بسیار پایین هم در بین نمرات وجود داشت، اما من موفق شده بودم تا به دانش‌آموزانم کمک کنم تا خود واقعی‌شان را پیدا کنند. البته این صداقت بی‌پاسخ هم نماند و برای تمامی آنان نمره کامل در نظر گرفته شد تا شیرینی رفتار صادقانه را برای همیشه در یاد داشته باشند. آنان می‌آموختند که با صداقت زندگی کنند و با صداقت زندگی کردن، موجب رهایی از تنش و اضطراب است.<sup>۱</sup> نکته آخر اینکه تاریخ تفاوت اساسی با درس‌های دیگر دارد، لذا معلمی متفاوت نیز می‌طلبد. هیچ درسی نمی‌تواند نقشی را که تاریخ در هویت بخشیدن به انسان‌ها ایفا می‌کند ایفا کند. تاریخ



تجربه گرفتن از گذشته برای زندگی در حال است. در تاریخ، ما با رویدادهایی آشنا می‌شویم که قدرت تغییر آن‌ها را نداریم، تنها اقدامی که می‌توانیم انجام دهیم این است که با بهره‌گیری از تجربیات تاریخی از تکرار وقایع ناخوشایند جلوگیری کنیم. تاریخ به انسان‌ها می‌آموزد که به جای خواننده محض آن، اندیشه تاریخنگاری را در خود افزایش دهند. به جای قضاوت درباره گذشتگان، به درک روابط آنان بپردازند. توجه به آرامش روانی به معلم تاریخ کمک می‌کند که در انتقال فهم و درک تاریخی به نسل آینده موفق‌تر عمل کند.