

اسراف باور نکردنی!

سلام دوستان عزیز، عید نوروز و عید فطر مبارک.

زمانی که دانش آموز بودم یکی از معلم‌های ریاضی‌مان خیلی خوب تدریس می‌کرد و تقریباً همه بچه‌ها با همان توضیح‌های اولیه و مثال‌هایی که می‌زد، متوجه موضوع می‌شدند. ولی در ادامه تدریس با مثال‌های دیگر و توضیح‌های بیش از نیاز و با استفاده زیاد و غیرضروری از علامت‌ها و تابع‌های پیچیده و غیرمعمول، و مطرح کردن رابطه‌ها، تعریف‌ها و قاعده‌های ریاضی، هم خودش و هم بچه‌ها را خسته می‌کرد و شاید به شکلی در تدریسش اسراف می‌کرد. امروز به این فکر می‌کردم که آیا در مطالعه و تدریس کردن هم ممکن است اسراف وجود داشته باشد؟

برای پاسخ به این سؤال در این شماره از مجله قصد داریم درباره این موضوع صحبت کنیم و اینکه آیا اسراف کردن فقط به چگونه خوردن، آشامیدن، مصرف کردن و از این قبیل امور مربوط می‌شود و یا در مواردی غیر از این‌ها هم، نظیر همین مطالعه و تدریس یا توضیح بیش از اندازه هم اسراف وجود دارد. شاید الان شما هم مثل ما به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توان در تدریس و مطالعه ریاضی اسراف کرد؟ و آیا این اسراف بد است؟ آیا راه‌حلی برای جلوگیری از آن وجود دارد؟ در اینجا سعی خواهیم کرد به این سؤال‌ها پاسخ دهیم. قبل از هر چیزی ابتدا لازم است به این سؤال پاسخ دهیم که: «اسراف چیست؟»

اسراف به معنای بیش از حد مصرف کردن و از حدگذشتن در انجام کار یا چیزی است که مورد نیاز نیست و اصطلاحاً دردی را دوا نمی‌کند. به عبارت دیگر، درست مصرف کردن و به اندازه و بجا مصرف کردن یعنی اسراف نکردن. اسراف ریخت‌وپاش غیرضروری و هدر دادن هر چیز خوبی است که می‌توانستیم از آن مناسب، متناسب و بجا استفاده کنیم. اسراف می‌تواند در زمینه‌های متفاوتی انجام شود؛ مانند خوردن، پوشیدن، صرف زمان، مصرف آب و برق، و حتی مطالعه و تدریس. دوستان عزیز! اسراف نه تنها به فرد آسیب می‌زند که برای جامعه هم آسیب‌های جبران‌ناپذیری دارد. و اما سؤال‌های دیگری که به پاسخ نیاز دارند از این قرارند:

اسراف در مطالعه و تدریس ریاضی یعنی چه؟ چه عواقبی دارد و چه باید کرد تا در مطالعه ریاضی اسراف نکنیم؟ همان‌طور که ابتدا هم اشاره کردیم، اسراف در مطالعه و تدریس ریاضی به معنای استفاده نامناسب و غیرضروری از علامت‌ها، رابطه‌ها، تابع‌ها، تعریف‌ها و قاعده‌های ریاضی است. یعنی نوشتن یک رابطه ریاضی با استفاده از علامت‌ها و تابع‌های پیچیده و غیرمعمولی است که می‌توانستیم آن را با علامت‌ها و تابع‌های ساده و معمول بیان کنیم. اسراف در مطالعه ریاضی به معنای صرف زمان بسیار زیاد و نامتناسب برای حل مسئله‌ها،

تمرین‌ها و پروژه‌های ریاضی و صرف زمان بیش از حد و نیاز برای خواندن، یادگیری، یاد دادن و هدر دادن زمانی است که می‌شد برای کارهای مفید و مثمر‌تری از آن استفاده کرد. البته شاید در برخی موارد اسراف در ریاضی برای بعضی‌ها فایده‌هایی داشته باشد؛ مثل افزایش دانش، تقویت حافظه، تقویت قدرت حل مسئله و ... اما از طرف دیگر ضررهای آن بسیار بیشتر از فایده‌هایش است؛ ضررهایی مانند: کاهش تمرکز، خستگی ذهنی، ازدست‌دادن علاقه به موضوع، کاهش خلاقیت و تفکر، عقب‌ماندن از کارهای دیگر، ایجاد وسواس، فشار روانی، اضطراب، سردرگمی، کم‌توجهی به سایر درس‌ها، کاهش سلامت جسمانی و روحانی، کم‌شدن فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، افزایش خطا و ...

سؤال آخر اینکه: برای جلوگیری از اسراف در مطالعه ریاضی چه کنیم؟ از طریق برنامه‌ریزی، با دقت مطالعه کردن، تعیین اولویت‌ها، تقسیم کارها به قسمت‌های کوچک، تعامل با دوستان برای یادگیری، پیدا کردن محل مناسب و بدون حواس‌پرتی برای مطالعه، استراحت کافی و منظم بین دوره‌های مطالعه، انجام فعالیت‌هایی در ضمن مطالعه برای سلامتی، تندرستی و نشاط، نوشتن مطالب به صورت ساده، واضح، منظم، و ... می‌توان از اسراف در مطالعه و یادگیری و یاددهی جلوگیری کرد.