

یادگیری ، هوش و " موانع روحی "

سلام به همگی

فکر می کردم دن واینستاین با هوش ترین فرد روی زمین است .

منظورم این است که فکر می کردم تعداد سلولهای مغز او از مجموع سلولهای مغزی بقیه آدمها بیشتر است . دن و من در سال اول دانشگاه استنفورد دوستی نزدیکی پیدا کردیم . او انسان نازنینی بود . به سختی می شد وی را از کوره به در نمود و همیشه لبخندی بر لب داشت و همواره بدون اینکه تلاشی از خود نشان دهد نمره A می گرفت . به علاوه به جای ۱۵ واحد معمول ، ۲۱ واحد درسی می گرفت . آن هم فقط برای اینکه " حال " کند - آه ! من ساعتهای طولانی " توی سرکتابها میزدم " تا ۱۵ واحدم را بگذرانم و به ندرت برای کار دیگری وقت پیدا می کردم . ولی دن عاشق بسکتبال ، گردش با همکلاسی ها و شرکت در فعالیتهای مختلف دانشگاهی و غیره بود .

نمرات A او هم ادامه داشتند . به سادگی . همیشه . بدون هیچ مشکلی . باز هم می گویم فکرمی کردم دن واینستاین با هوشترین فرد روی زمین است .

آن وقتها به نظرم می رسید که مغز او بهتر از مال من است . مثل این بود که مغز او کادیلاک بود و مال من شورلت . ولی امروز دیگر به آن افکار شک میکنم . می دانم آزمونهای فراوانی وجود دارند که " ثابت مینمایند " بعضی افراد از برخی دیگر با هوشترند . آن آزمونها را با زحمت فراوان فراهم آورده اند و به گونه ای طراحی شده اند که اجازه دخالت به عوامل خارجی ندهند و به یک " نمره ای " برسند که بیانگر هوش فرد است . از آنجایی که تقریباً چیزی از آزمونهای هوش نمیدانم ترجیح می دهم به نتایج آنها و افرادی که آنها را ایجاد نموده اند احترام بگذارم .

ولی با این وجود می خواهم موضوع را از زاویه دیگری طرح نمایم . بیایید به شکل دیگری به " تفاوت هوش " بنگریم که به نظر من می تواند نسبت به روش آزمون از کار بردهای مفید تری برخوردار باشد . می اندیشم که هر کسی خود یک دن واینستاین است . این فرضی است که به درست یا غلط در ذهنم دارم . اما برای خودم این چیزی بیش از یک فرض است . واقعاً به آن اعتقاد دارم . همه ما فوق العاده با هوش هستیم و از قابلیت های فکری بیکرانی برخورداریم .

این فرض ، حتی اگر غلط باشد ، می تواند تاثیر عظیمی در ایجاد اعتماد به نفس داشته باشد . اگر من واقعاً باور داشته باشم که شما باهوش هستید احتمال زیادی می رود که شما از من خوشتان بیاید . به علاوه همه می دانند که نظر معلم درباره هوش دانش آموز تاثیر فراوانی بر عملکرد تحصیلی او دارد . به همین شکل اگر من شما را باهوش بدانم ، صرف همین مسئله باعث بهبود توانایی های ذهنی شما می گردد .

اگر همه با هوش اند و توانایی گرفتن نمرات A دارند پس این همه تفاوت‌های ظاهری در کارایی ذهنی از کجا ناشی می‌شود؟ فکر می‌کنم یکی از عوامل اصلی چیزی است که آن را "موانع روحی" می‌نامم. دانش آموزی که در منزل تحقیر می‌گردد و به او کندذهن و ابله خطاب می‌کنند موانع روحی را با خود به سر کلاس درس می‌برد. وقتی پاسخ سوالی را نمی‌داند و یا از طرف همکلاسی‌هایش مورد استهزاء قرار می‌گیرد "بلاهتش" افزون می‌شود و هنگامی که معلم او را به کلاس تقویتی می‌فرستد افزونتر می‌گردد.

چنین دانش آموزی دچار "ترس مرضی از یادگیری" می‌شود و در مواقعی که باید امتحان بدهد یا فعالیت ذهنی دیگری داشته باشد با موانع روحی مواجه می‌گردد. وقتی روح شما با ترسهای اجتماعی و افکار تیره درگیر باشد تفکر صحیح و سیال مشکل می‌شود. برای اینکه آنچه را که می‌گویم بهتر درک نمایید سعی کنید در حالی که زنبوری در اطراف بینی تان می‌چرخد امتحان بدهید. ببینیم نمره تان چند می‌شود.

بعضی افراد در مواقع یادگیری "زنبورهای احساسی در اطراف بینی" دارند و اصلاً نمی‌توانند به هنگام مواجهه با چالشهای ذهنی درست بیاندیشند. هر چند که این گونه به نظر می‌رسد ولی این مسئله ربطی به هوش خدادادی آنان ندارد.

به نظر من همه تا حدی دچار موانع روحی یادگیری هستند. مال بعضی‌ها شدید و مال دیگران ملایم تر است. اغلب ما این "موانع" را در برخی موضوعات می‌بینیم و در مواقع تنش به سختی می‌توانیم به درستی بیاندیشیم. فکر می‌کنم یکی از عوامل مهم و موثر در "هوش افراد" میزان موانع روحی آنها میباشد. هر چه موانع روحی بیشتر باشند عملکرد ذهنی فرد مشکل تر می‌گردد و او "احمق تر" به نظر میرسد.

آنچه گفتم مطابق عقل سلیم است و فکر نمی‌کنم کسی با آن مخالفتی داشته باشد. این نظریه برنده جایزه نوبل نخواهد شد. ولی به خاطر کاربردهای عملی اش می‌تواند قلب انسانها را تسخیر نماید. آزمون‌های هوش فقط نوعی آزمون هستند. مقیاس فراهم می‌آورند - یک نمره - ولی کاری برای بهبود هوش ظاهری افراد انجام نمی‌دهند.

ازطرف دیگر شیوه مقابله با موانع روحی بذر بهبودیهای اساسی را درخود دارد. می‌توان به کمک ئی اف تی به سادگی به موانع روحی پرداخت. می‌توانیم خاطرات تروما، ترسها، احساس‌های گناه، خشم‌ها و غیره را که باعث ایجاد این موانع روحی میشوند ریشه کن کنیم و از شر آنها خلاص شویم.

حاصل کار فکر بهتر و یادگیری آسانتر خواهد بود. آنچه گفتم بدهی است و در موارد بسیاری باید به راحتی انجام پذیرد. ئی اف تی می‌تواند در زمان نسبتاً کوتاهی، با برداشتن درپوشهای روحی قابلیت‌های ذهنی، عملکرد ذهنی را تا حد زیادی بهبود بخشد. می‌دانم که ساده است ولی کاری بسیار اساسی به حساب می‌آید. ئی اف تی را بر روی هر دانش آموزی که به هر میزان با موانع روحی یادگیری روبرو است - یعنی اغلب دانش آموزان - بکار گیرید و رشد توانایی‌های تحصیلی را شاهد باشید.

به منظور جمع بندی موضع ، دو نامه را که اخیراً در این باره در یافت نموده ام در زیر می آورم . توضیحات خودم نیز در بین سطور آنها آمده است .

به شما علاقه دارم ، گری

پانوشت : هنوز هم فکر می کنم که دن واینستاین با هوش است - مثل شما و من . شاید دن نسبت به دیگران " ذهن بهتری " داشته باشد . ولی همچنین فکر می کنم که به عنوان یک دانشجوی استنفورد با " موانع روحی " کم یا ناچیزی روبرو بوده است . نمی دانم اگر مجبور بود با زنبور های روحی سرو کله بزند ذهن بهتر او چگونه کار می کرد .

نوشته فرانک گریتس

فکر کردم بد نیست تجربه ای را که با ئی اف تی داشتم برایت شرح دهم . داشتم به دخترم در انجام تکالیف ریاضی اش کمک میکردم . به جایی رسیده بودیم که او در درکش مشکل داشت و چیزی نمانده بود که اشکش سرازیر شود و جملاتی نظیر " من از پس آن بر نمی آیم و هرگز آن را نمی فهمم و غیره " را بر زبان آورد .

توضیح از جانب گری کریگ : به نظرم این جملات نشان دهنده موانع روحی هستند . در اینجا مانعی وجود دارد . چیزی که وی قبلاً درباره توانایی ذهنی اش " باور " کرده است دوباره به اجرا در می آید . اگر بخواهیم اصطلاحی را که در " کاخ فرصت ها " آورده ام تکرار کنم باید بگویم که آن چیز تبدیل به بخشی از نوشته های روی دیوار هایش شده است .¹

فرانک ادامه می دهد : من هم داشتم کم کم ناامید می شدم . از هر راهی که می توانستم موضوع را برایش شرح داده بودم و قاعدتاً او دیگر باید می فهمید . بالاخره در ذهنم جرقه ای زد و به او گفتم برای با وجود اینکه این را نمی فهمم ضربه بزن .

دو دور با هم ضربه زدیم و پس از آن قادر شدیم به کار ادامه دهیم .

او فوراً موضوعی را که بیست دقیقه بود در مورد آن سرو کله می زدیم درک نمود و تکالیفش را هم به راحتی انجام داد و از همه جالب تر اینکه احساساتش [موانع روحی] هم در باره عدم توانایی در یادگیری ریاضی بر عکس شد . دیگر می دانیم با هر مانعی که پیدا شود چگونه برخورد کنیم . ئی اف تی یک بار دیگر ارزش خود را به عنوان ابزاری در دست والدین برای کمک به فرزندان (و خودشان) نشان داد .

¹ اشاره به مجموعه مقالاتی به نام کاخ فرصتها نوشته گری کریگ است . منظور باید ها و نباید هایی است که در ذهن افراد جا گرفته اند.

توضیح از جانب گری کریک : بله . بله . واقعاً هم که ابزاری در دست والدین برای کمک به فرزندان و خودشان است . اما این تازه شروع کار است . همچنین می تواند ابزاری بسیار بسیار مهم در نظام آموزشی ما و همینطور بنگاههای تجاری که نیاز به آموزش کارکنان دارند باشد . کاربردهای آن میتوانند به همه جنبه های جامعه ما گسترش یابند .

همراه با صمیمیت

فرانک گریس

نوشته پیت آستر باور

سلام گری

شاید یادت بیاید که چند هفته پیش در باره " ترسی که همسرم از آینده داشت " صحبت کردیم . توصیه تو را مبنی بر پرداختن به صورت اختصاصی تر را بکار بستیم و او پیشرفت خیلی خوبی داشت .

توضیح از جانب گری کریک : یکی از اشتباهات متداول تازه کاران این است که به صورت خیلی کلی به موضوع می پردازند . هر چند اگر بگوییم " با وجود اینکه از آینده می ترسم...." گاهی کارایی دارد ولی معمولاً بهتر است موضوع را اختصاصی تر نماییم و بگوییم " با وجود اینکه نسبت به جلسه اولیاء مدرسه که قرار است فردا تشکیل گردد نگران هستم منظور پیت از اینکه من توصیه کردم به شکل اختصاصی تر کار کنند همین است .

پیت ادامه می دهد : سوالی در باره مشکلات یادگیری دارم . من در دانشکده پزشکی درس می خوانم و مجموعه دروس پایه ئی اف تی را برای کمک به خودم خریده ام . در تمام طول زندگی ام شاگرد ممتازی بوده ام . در دوران دبیرستان همیشه نمره کامل می گرفتم و شاگرد اول کلاس بودم . ولی از وقتی به دانشکده پزشکی آمده ام انگار اتفاقی افتاده است . فکر می کنم به نوعی وارونگی روانی اساسی مبتلا شده ام . به نظر می رسد هر چقدر هم که تلاش کنم نهایتش این است که بتوانم درس را بگذرانم . نه اینکه نمره خوبی بگیرم . برایم بسیار عجیب است . قبلاً هرگز اینطور نبوده است .

توضیح از جانب گری کریک : به نظرم دست موانع روحی در کار است . نمیدانم چه خبر است . ولی اگر من بودم به دنبال وقایع خاصی ، که در گذشته اتفاق افتاده و امروز دوباره در ذهنت تکرار می شوند و نقش موانع روحی را بازی می کنند ، می گشتم . رسیدن به چنین سطح بالایی از کارایی خودش نوعی چالش است .

شاید خودت هم تا حدی فکر کنی که استحقاق آنرا نداری . یا ممکن است خارج از محدوده راحتی ات^۲ باشد . یا حدس می زنی که در آن صورت شاید دیگران از تو بدشان بیاید . کسی چه می داند . مثل یک کارآگاه جستجو کن و به کمک دیگران طوفان ذهنی راه بیانداز .

پیت ادامه می دهد : مایلیم بدانم آیا توصیه ای برایم داری ؟ کمی هم برای امتحان اضطراب دارم . ولی شدید نیست . مطمئنم که با یکی دو بار ضربه زدن از عهده اش بر می آیم . به نظر می رسد مشکلم در رابطه با حفظ ، یاد آوری و بکارگیری مطالب باشد .

توضیح از جانب گری کریگ : شاید اگر مشکل را جور دیگری بیان کنی بتوانی پیشرفت نمایی . یعنی از " مشکلم در رابطه با حفظ ، یاد آوری و بکارگیری مطالب است " به " دچار نوعی مانع روحی شده ام که ذهنم را تار می کند " برو .

پیت ادامه می دهد : به یک متخصص اعصاب مراجعه کرده ام . مشکلی از لحاظ طبی ندارم . دروس پایه ئی اف تی را قبل از پایان ترم نگرفتم و ترم جدید هم تا اواسط ماه آگوست شروع نمی شود و لذا هیچ راهی برای سنجش اثرات آن ندارم . آنچه تاکنون انجام داده ام این بوده که روزی چند بار سعی کرده ام وارونگی روانی را با جمله " با وجود اینکه دلم می خواهد بی عرضه باشم " تصحیح نمایم . دیگر نمی دانم چکار کنم .

توضیح از جانب گری کریگ : همانطور که قبلاً هم گفتم به سراغ وقایع روحی خاصی که ممکن است عامل ایجاد موانع روحی ات باشند برو . همین طور مثل همسرت اختصاصی تر کار کن . به نظرم " با وجود اینکه دلم می خواهد بی عرضه باشم " خیلی کلی است . علاوه بر اینکه سراغ وقایع خاصی که در گذشته اتفاق افتاده اند می روی این راهم امتحان کن : " با وجود اینکه مانعی در درک این بخش از شیمی سر راهم قرار دارد "

پیت ادامه می دهد : از کمکی که می کنی بسیار ممنونم .

پیت آستر باور

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .

² Comfort Zone حدودی که هر فرد برای خودش قائل است و در آن احساس راحتی می کند و خارج شدن از آن موجب تنشهایی برای او می گردد.