

یادگیری هوشیار

الن ج. لانگر

عباس مخبر

www.ketab.ir

لانگر، الن ج، ۱۹۴۷ - م. J. Langer.
یادگیری هوشیار / الن جی. لانگر؛ ترجمه‌ی عباس مخبر
تهران: نشر نیو، ۱۳۹۸
ص. ۱۶۵
۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۳۵-۷-۰
فیفا

عنوان اصلی: The power of mindful learning, 2016
نقدی بر نظام‌های آموزشی معاصر.
مخبر، عباس. - ۱۳۳۲، مترجم
LB۱۰۶۰
۳۷۰/۱۵۲۳
۵۹۰۳۴۴۶

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات ناشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی:
یادداشت:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
ماره کتابشناسی ملی:



۰۲۱-۴۴۲۸۱۶۰

Instagram: @epub

نشر نیو

یادگیری هوشیار

الن جی. لانگر

ترجمه‌ی عباس مخبر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۳۵-۷-۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چاپ اول ناشر

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

سال چاپ: ۱۳۹۹

با همکاری نشر معیار علم

تلفن پخش: ۰۲۱-۶۶۴۹۵۷۹۷

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر نیو است.

فهرست

۹	درباره نویسنده.....
۱۰	رضی.....
۱۱	مقدمه.....

۱۹	فصل اول: هنگامی که تمرین معضل آفرین می شود.....
۲۰	مهارت هایی که بیش رسد یا برشته شده اند.....
۲۴	مبانی چه کسی.....
۲۵	ارزش شک.....
۳۳	یادگیری جانبی.....
۳۹	آیا یک کتاب درسی می تواند آموزشی هوشیارانه ارائه دهد؟.....

۴۳	فصل دوم: پریشان حواسی خلاق.....
۴۶	معمای توجه.....
۵۰	تقویت تازگی.....
۵۳	مراقبت معتدل.....
۵۴	بازاندیشی درباره ی کاستی توجه ناشی از اختلالات بیش فعالی (ADHD).....

- فصل سوم: اسطوره‌ی به تعویق انداختن رضایت خاطر..... ۶۱
- بازی نه، فقط کار..... ۶۲
- تبدیل بازی به کار..... ۶۶
- تبدیل کار به بازی..... ۶۹
- فصل چهارم: واقعه‌ی سال ۱۰۶۶ یا مخاطرات حفظ کردن طوطی‌وار..... ۷۹
- بزدل‌داشت کردن اطلاعات..... ۸۱
- در دسترس نگاه داشتن اطلاعات..... ۸۵
- مشخص کردن مایه‌ها..... ۸۸
- فصل پنجم: نگاشته‌ی زه به آراموش کاری..... ۹۵
- ایستادن در زمان حال..... ۹۷
- خطرات حافظه‌ی ناهوشیار..... ۱۰۰
- غیاب ذهن یا حضور ذهن در ساحتی دیگر..... ۱۰۱
- آیا حافظه کاهش می‌یابد؟..... ۱۰۲
- پیرمرد و نوه‌اش..... ۱۰۵
- دیدگاه‌های بدیل درباره‌ی حافظه و سالخوردگی..... ۱۰۶
- فصل ششم: هوشیاری و هوش..... ۱۱۳
- نظریه‌های قرن نوزدهم درباره‌ی هوش..... ۱۱۵
- مفهوم تناسب بهینه..... ۱۱۹
- یک توانایی بدیل..... ۱۲۱
- حل مسأله: روش خطی در مقابل روش هوشیار..... ۱۲۴

- فصل هفتم: توهم پاسخ‌های صحیح..... ۱۲۹
- در زنجیر نتایج..... ۱۳۱
- چشم‌انداز کنش‌گر - مشاهده‌گر و سایر چشم‌اندازها..... ۱۳۴
- عدم قطعیت و اندیشه‌ی خلاق..... ۱۴۲
- هنگامی که درست، غلط می‌شود..... ۱۴۵
- هم‌یار و تعریف خود..... ۱۴۷
- یادگیری تصور دوباره‌ی جهان..... ۱۵۰

www.ketab.ir

مقدمه

در روزگاران خیلی قدیم، متر و چک و بی‌فکری زندگی می‌کرد که نامش شئل قرمزی بود. یک روز که شئل قرمزی به دیدن مادر بزرگش، بارش رفته بود، با گرگی روبرو شد که لباس خواب مادر بزرگش را پوشیده بود. او با حالت بی‌خوابی به او نگاه می‌کرد. مادر بزرگش با تعجب گفت: «چه چشمان بزرگی داری مادر بزرگ»، هر چند قبلاً چشمان مادر بزرگش غمناک و غمناک بود. سپس گفت: «چه گوش‌های بزرگی داری مادر بزرگ»، هر چند بعید بود که مادر بزرگش را می‌دانست که او را دیده بود گوش‌هایش تغییر کرده باشند. بعد گفت: «چه صدای کلفتی داری مادر بزرگ»، در حالی که هنوز متوجه نشده بود زیر آن لباس توری آشنا یک شیاد پشمالو پنهان شده است. وقتی متوجه ماجرا شد و گفت وای بر من، که دیگر دیر شده بود.

بعضی اسطوره‌ها و قصه‌های پریان با انتقال خردی عمیق و پیچیده به نسل‌های متوالی، به پیشرفت یک فرهنگ کمک می‌کنند. قصه‌هایی که چرخش کاری را انجام نمی‌دهند جای چون و چرا دارند. این کتاب درباره‌ی هفت اسطوره یا اصول ذهنی شایع است که فرایند یادگیری را مختل می‌کنند، و این که چگونه می‌توان از اثرات مخرب آن‌ها در موقعیت‌ها و بسترهای گوناگون جلوگیری کرد. اسطوره‌های مورد بحث به شرح زیرند:

۱. اصول را باید چنان یاد گرفت که به طبیعت ثانوی تبدیل شوند.
۲. توجه کردن، به معنای متمرکز شدن بر یک چیز در هر زمان معین است.
۳. به تعویق انداختن رضایت خاطر مهم است.
۴. حفظ کردن طوطی‌وار از ضروریات آموزش است.
۵. یکی از مشکلات یادگیری فراموش کردن است.
۶. هوش یعنی دانستن این که، «فلان چیز چیست».
۷. پاسخ‌های درست و غلط وجود دارند.

این اسطوره‌ها رنگبری حقیقی را مختل می‌کنند. آن‌ها خلاقیت ما را می‌خشکانند، ما را به سکرت‌ها می‌داند و اعتماد به نفس‌مان را متزلزل می‌کنند. در این کتاب، اسطوره‌های فوق را بررسی می‌کنیم؛ و این کار را در مواردی از طریق آزمایش‌هایی که در دانشگاه هاروارد و جاهای دیگر انجام شده‌اند و گاهی اوقات از طریق بصیرت متدرج در افسانه‌های پریان و قصه‌های قدیمی سراسر جهان انجام می‌دهیم. فرایند واژگون کردن این اسطوره‌ها ما را به پرسش‌هایی معین درباره‌ی ماهیت هوش رهنمون می‌سازد. در دو فصل آخر به بررسی این پرسش‌ها و شیوه‌هایی می‌پردازیم که دیدگاه‌مان از هوش، پیش‌فرض‌های ذهنی بازمانده‌ی ما را تقویت می‌کنند.

راه‌حل‌هایی که برای رهایی از چنگ این اسطوره‌ها به دست می‌آید، ساده‌تر از آنکه به نظر می‌رسد. بسیار ساده‌اند. سادگی بنیادین آن‌ها یک اسطوره‌ی جاافتاده، دیگر را نیز مورد تردید قرار می‌دهد: این که رسیدن به یک نظام آموزشی کارآمدتر فقط به خط در گرو زیر و رو کردن کامل نظام کنونی است. می‌توانیم برنامه‌های درسی مدارس را تغییر دهیم، معیارهای امتحان گرفتن از دانش‌آموزان و آموزگاران را عوض کنیم، مشارکت والدین و اجتماع را در فرایند آموزش افزایش دهیم و بودجه‌ی آموزش را آن‌قدر اضافه

کنیم که تعداد بیش‌تری از دانش‌آموزان بتوانند به بخشی از عصر رایانه تبدیل شوند. مادام که دانش‌آموزان فرصت یادگیری هوشیارانه‌تر را پیدا نکنند، هیچ‌یک از این اقدامات به تفاوت معناداری منجر نخواهد شد. اگر چنین فرصتی ایجاد شود، شاید دیگر لازم نباشد که بسیاری از این اقدامات بر هزینه انجام گیرد.

هر کجا که یادگیری اتفاق می‌افتد - در مدرسه، محل کار و خانه - این اسطوره‌ها نیز دست‌اندر کارند و فرصت یادگیری هوشیارانه نیز موجود است. خواه یادگیری عملی باشد یا نظری، خواه متضمن مفاهیم مجرد باشد (مثل فیزیک) یا مهارت‌های مشخص (مثل یادگیری یک رشته ورزشی)، شیوه‌ی یادگیری اطلاعات است که مشخص می‌کند چگونه. چرا که به ننگ می‌توانیم آن را به کار گیریم. فصول بعدی به بررسی این مسأله اختصاص ۱۰ که - سرنه هر یک از این اسطوره‌ها ما را به عادات یادگیری انعطاف‌ناپذیر قفل می‌کنند و سرنه‌هایی نیز برای رسیدن به راه حل‌های انعطاف‌پذیرتر و ثمربخش‌تر ارائه می‌دهند.

این کتاب بیش‌تر به «چرایی» قضایا می‌پردازد تا «چگونگی» آن‌ها. با وجود این، مثال‌ها و آزمایش‌هایی که مطرح شده‌اند، شیوه‌های یادگیری هوشیارانه را نیز تلویحاً پیشنهاد می‌کنند. هدف از ارائه‌ی این مثال‌ها و آزمون‌ها آن است که انتخاب‌های ما را به سمت انطباق با شرایط ویژه‌ی گوناگون هدایت کند.

مادام که کل فرهنگ، گرفتار این پدیده ناهوشیار بودن است، ما به تنهایی در مقام افراد اسیر این دیدگاه‌های یک‌جانبه نگرییم، بلکه به صورت جمعی نیز این دیدگاه‌ها را در یکدیگر تقویت می‌کنیم. در عرصه‌های علمی، نسبت به این مسأله نوعی آگاهی وجود دارد. دانشمندان در فرایند جمع‌آوری داده‌ها راهی را دنبال می‌کنند که بر مبنای خرد پذیرفته شده، ساخته شده است. زمانی فرا می‌رسد که یک نفر توجه همگان را به دیدگاه کاملاً متفاوتی از حقیقت پذیرفته شده جلب می‌کند. این پدیده

که چرخش سرمشق نامیده می‌شود، آن قدر فراوان اتفاق می‌افتد که دانشمندان معمولاً از وقوع آن شگفت‌زده نمی‌شوند. دین رادین روان‌شناس در یکی از شماره‌های اخیر نیویورک تایمز^۱، ضمن مقاله‌ای، چهار مرحله‌ی پذیرش افکار نو را به شرح زیر توصیف کرده است: «مرحله‌ی اول، غیرممکن است. مرحله‌ی دوم، شاید ممکن باشد، اما ضعیف است و چندان جالب نیست. مرحله‌ی سوم، درست است و من هم همین را به شما گفته بودم. مرحله‌ی چهارم، من اولین کسی بودم که به این فکر رسیدم.»^۲ من می‌خواهم یک مرحله‌ی پنجم نیز به آن اضافه کنم، «ما همیشه این موضوع را می‌دانسته‌ایم، چگونه می‌تواند غیر از این باشد؟»

در این متن اصطلاح یادگیری هوشیار^۲ با مفهومی کاملاً ویژه به کار گرفته شده و منبعث از مفهوم هوشیاری^۳ است که من در کتاب قبلی خود با همین عنوان آن را تعریف کرده‌ام.^۴

رویکرد هوشیار به هر فعلیتی که وجه مشخص دارد: ابداع پیوسته‌ی مقوله‌های تازه؛ باز بودن در مقابل اطلاعات جدید؛ آگاهی ضمنی بر چشم‌اندازهای متعدد. در مقابل آن مفهوم ناهوشیاری را داریم که با درافتادن به دام مقوله‌های کهنه، رفتار خودکاری که مانع از توجه به علایم جدید می‌شود، و تکیه بر یک چشم‌انداز عمل می‌کند، مشخص می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که ناهوشیار بودن، درآمدن به هیأت یک خلبان خودکار است. در کتاب هوشیاری، مایکال لنگر، هوشیارانه را برای بهزیستی روانی و جسمی توصیف کرده‌ام. به عنوان مثال، بزرگسالان که تحت تعالیم هوشیارانه قرار داشته‌اند، بیش از همتایان‌شان که از این آموزش بهره نبرده‌اند، عمر کرده‌اند. در این کتاب از مفهوم هوشیاری مانند یک عدسی استفاده می‌کنم تا اهمیت

1. New York Times Magazine, August 11, 1996.

2. Mindful learning

3. Mindfulness

4. Langer, E. Mindfulness. Reading, MA: Addison-Wesley, 1989.

آن را در عرصه‌ای که بیش از عرصه‌های دیگر می‌شناسم نشان دهم؛ در عرصه‌های آموزش و یادگیری.

در بسیاری از کلاس‌هایم دانشجویان، بی‌درنگ به مواردی از ناهوشیاری خودشان و سایرین اشاره می‌کنند. این مثال‌ها غالباً به متون و پژوهش‌های جاری مربوط می‌شوند. در مواردی که خودم مسئول این برخوردهای ناهوشیارانه هستم، به دقت آن را بررسی می‌کنم. چرا هنگامی که آن اطلاعات قدیمی را در بافت جدیدی مطرح می‌کردم به آن توجه نکردم؟ چرا در این موضوع به‌خصوص، به تکرار سنجیده‌ی معرفتی که قبلاً به دست آورده بودم پرداختم؟ این مسائل مرا به بررسی شیوه‌ای باز می‌گرداند که برای این به آن معرفت را کسب کرده‌ام. در کلاس درس تصمیم‌گیری و کنترل که همه بداند آن را تدریس می‌کنم، برای آن که دانشجویان را از وضعیت ذهنی مألوفشان خارج کنم، آن‌ها را در مقابل این سؤال قرار می‌دهم که آیا امکان دارد با استفاده از یک اسپری بینی، مانع از بارداری شد. آن‌ها به این یاوه‌گویی آشکار می‌خندند یا دست‌کم اخم می‌کنند. سپس مقاله‌ای در یک روزنامه‌ی قدیمی را به آن‌ها نشان می‌دهم که عنوان آن «اسپری بینی: روش جدیدی برای پیش‌گیری از حاملگی» است و ناگهان توجه آن‌ها به این قضیه جاب‌جایی‌شده، واکنش اولیه‌ی آن‌ها قابل پیش‌بینی است. مردم وقتی برای اولین بار با «بینی» مواجه می‌شوند غالباً می‌گویند چنین چیزی امکان‌پذیر نیست. اما پیشرفت اسباب‌بازی‌های تردید دربارۀ این باور بستگی دارد. هر چیزی مادام که تغییر نکرده باشد، همان چرری است که قبلاً بوده است. اگر به جای آن که بپرسیم «آیا امکان دارد با استفاده از یک اسپری بینی، مانع از بارداری شد؟» این سؤال را طرح کنیم که «چگونه می‌توان از یک اسپری بینی به عنوان روشی برای پیش‌گیری از بارداری استفاده کرد؟» پژوهشی متفاوت را در یک قالب ذهنی متفاوت طرح کرده‌ایم. به جای آن که سؤال را احمقانه بیندازیم و

به آن توجه نکنیم، شروع به اندیشیدن در این باره می‌کنیم که چگونه می‌توان از بینی به تخمک و اسپرم رسید. به محض آن که راه‌های ممکن برای انجام کاری را پیدا می‌کنیم، حتی اگر احتمال موفقیت آن‌ها اندک باشد، درک این نکته که امکان دارد به راه حلی برسیم به میزان زیادی افزایش پیدا می‌کند. (شاید در ترم تحصیلی آینده معمای جدیدی را مطرح کنم، زیرا پژوهش‌های جدید درباره‌ی فرمون‌ها^۱ و تأثیر آن‌ها بر سطوح هورمونی، رسیدن به ماده‌ی ضدبارداری بینی را امکان‌پذیرتر کرده است.)

دانش‌جویانی که من با آن‌ها سر و کار دارم، با قابلیت‌ها و مهارت‌های متنوع، در زمره‌ی درخشان‌ترین دانشجویان ممکن‌اند. با این همه حتی بهترین آن‌ها نیز می‌تواند ناهوشیار باشد و به آن چه می‌داند اطمینان لازم را نداشته باشد. جالب آن است که بسیاری از آن‌ها از نظام آموزشی موجود خرسند نیستند، هر چند جزو جایزه‌بگیران این نظام هستند. نارضایتی آن‌ها ناشی از پاره‌ای اسطوره‌های تضعیف‌کننده‌ی پیش‌گفته، مانند «فعلاً درس، بعد بازی» است. این دانشجویان با استعداد در سراسر دوران تحصیل خود یاد گرفته‌اند که رضایت خاطر خود را به تعویق اندازند. چرا خود درس خواندن لذت‌بخش نیست؟ اگر نیست، چگونه می‌تواند باشد؟ اگر حفظ کردن طوطی‌وار، روشی خسته‌کننده برای کسب آمادگی و شرکت در امتحان است، آیا شیوه‌ی کارآمدتر و رضایت‌بخش‌تری وجود دارد؟ این دانش‌آموزان هیچ‌کدام آزمایش شده و امتحان پس داده‌اند و مشخص شده است که فوق‌العاده تحسین‌ناپذیرند. وقتی چنین کسی پاسخ غلط می‌دهد، معنای آن چیست؟

آیا پاسخ غلط، نوعی سهو است یا نشانه‌ای دال بر کودنی یا شایسته است که این پاسخ «غلط» مورد توجه قرار گیرد؟ اگر لازم است برای این دانش‌آموزان این کار انجام گیرد، چرا برای همه‌ی دانش‌آموزان انجام نگیرد؟

۱. pheromone ماده‌ای شیمیایی که حیوانات، به‌خصوص حشرات ترشح می‌کنند و بر رفتار یا تکامل سایر انواع تأثیر می‌گذارد.

در تلاش برای پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها خود را به یادگیری در چارچوب کلاس درس محدود نخواهم کرد. در محدوده‌ی آنچه که می‌توان آن را جامعه‌ی یادگیری نامید، پیش‌فرض‌های ذهنی بازدارنده را همه جا می‌توان مشاهده کرد: از درس موسیقی گرفته تا تحلیل‌های سرمایه‌گذاری؛ از تماشای تلویزیون تا روان‌درمانی. همان‌طور که خواهیم دید، نگرش ما نسبت به سالخورده‌گی و تبلیغات، رویکردمان به امر تصمیم‌گیری و حتی ارجحیت‌هایمان در هنر، ورزش یا تفریح و سرگرمی، همگی به دیدگاه‌هایمان از ماییت یادگیری بستگی دارد. به عنوان مثال، به یکی از دوستان بسیار هوشمند من که در تجارت ادم مان می‌است گفته شده که دچار مشکل بی‌توجهی است و روحیه‌اش تضعیف شده است. با شنیدن این مطلب، شگفت‌زده شدم. انبوه آثار مکتوب مربوط به بیماری نقصان توجه ابتدا از اختلال بیش‌فعالی^۱ را مرور کردم و نشانه‌های آن را خواندم، شگفت‌زده‌تر از قبل شدم، چون یافته‌ام که خود من هم به این بیماری مبتلا هستم. توجه کردن دقیقاً به چه معنایی است؟ پیش از آن که به گفت‌گویی معنادار درباره‌ی نقصان یا ناتوانی توجه پردازیم، باید به پرسش‌های پاسخ دهیم.

با طرح پرسش‌هایی از این قبیل بود که به حوزه عمومی‌تر بررسی درباره‌ی آموزش و نحوه‌ی یادگیری کشیده شدم. از طریق مطالعه آزمایش به این نتیجه رسیدم که چگونه هفت اسطوره‌ی پیش‌گفته، یادگیری و آموزش را دشوار می‌کنند.