

نوشتن تأملی

صغری ملکی

مدرس دانشگاه فرهنگیان

چطور از درس‌هایی که در گذشته یاد گرفته‌اند می‌توانند برای آینده استفاده کنند، نکته مهم در نوشته تأملی است.

در نتیجه این فرایند سه مرحله دارد:

۱. در نظر گرفتن وقایع گذشته؛

۲. تجزیه و تحلیل آن‌ها؛

۳. تصور و بررسی برای آینده.

بدون مرحله آخر، این کار می‌تواند بی‌نتیجه باشد.

مسئله حائز اهمیت این است که وقتی به رویدادی در گذشته فکر می‌کنید، نباید آن را به‌طور مجزا در نظر بگیرید بلکه باید نگاهی جامع به گذشته داشته باشید و این رویداد را در اغلب رویدادها و زمینه‌ها و اتفاق‌های دیگری که در آن روی داده است، ببینید. این نگاه جامع می‌تواند و باید روی نظر و دیدگاه شما در زمان تأمل به آن رویداد تأثیر بگذارد. تمام این‌ها را برای نگارش تأملی می‌توان نوشت.

افراد اغلب وقتی درباره رویدادی در گذشته فکر می‌کنند، به این می‌اندیشند که چه روی داده و در چه زمانی روی داده است، و اغلب یک نمودار خطی زمانی برای رویدادها در نظر گرفته می‌شود. آن‌ها درباره کسانی که درگیر آن رویداد بوده‌اند و شاید محل رویداد می‌نویسند.

این‌ها موارد مهمی هستند اما اساساً توصیف رویدادند و نوشتن درباره آن‌ها به داشتن تأملی مفید چندان کمک نمی‌کند (نوشته تأملی توصیف خاطره کلاسی نیست).

به جای این توصیف‌ها شما باید درباره افکارتان در مورد رویداد بنویسید؛ در طول زمان رویداد، بعد از آن و از آن زمان به بعد. همچنین باید درباره احساساتتان نسبت به رویداد اطلاعاتی بدهید. اینکه آیا از بروز این رویداد احساس خوبی داشته‌اید و آیا درباره آن رویداد مطمئن بوده‌اید. به جای فکر درباره توصیف رویداد، زمان روی دادن، شخص انجام دهنده و محل، بهتر است درباره چرایی آن رویداد بنویسید. چرا این اتفاق در کلاس

یک معلم، نوشتنی‌های زیادی دارد؛ از طرح درس‌های روزانه، هفتگی و سالانه گرفته تا چک لیست‌هایی که باید برای هر دانش‌آموز پر کنند. از گزارش‌هایی که باید برای اولیا بنویسد تا مطالب مختلفی که باید تنظیم و به مدیر یا معاون آموزشی مدرسه تحویل دهد. علاوه بر موارد فوق، نوع دیگری از نوشتن برای معلمان وجود دارد که در اکثر کشورهای دنیا مرسوم است: «نوشتن تأملی». نوشته تأملی، نوشته‌ای است که در برنامه تربیت معلم بسیاری از کشورها وجود دارد و هر دانشجو معلم تقریباً آن را از دوره کارورزی شروع می‌کند و تا سالیان دراز در طول زندگی حرفه‌ای‌اش ادامه می‌دهد. «نوشتن تأملی» نوشتن همراه با تأمل بر تجربه و رخدادهای کلاس است.

نوشته زیر ترجمه فیلمی در ارتباط با «نوشته تأملی» است. فیلمی که «نوشته تأملی» را برای مخاطب خود به‌خوبی توضیح می‌دهد. شما می‌توانید ضمن خواندن متن زیر و آشنا شدن با «نوشته تأملی» این فیلم را نیز از نشانی http://roshdmag.ir/Roshdmag_content/media/im-age/2018/06/10293_orig.mov دریافت کنید. همچنین با اسکن کد تصویری مقابل می‌توانید این فیلم آموزشی را مشاهده کنید.

«نوشتن تأملی»

نوشتن تأملی فرایندی است که طی آن نوشتن را در قالب تفکر تأملی انجام می‌دهید. در واقع، داشتن تفکر تأملی در این فرایند خیلی مهم است. این نوع نوشتن تأمل بر رویدادها و وقایع کلاس است.

زمانی که افراد شروع به نوشتن تأملی می‌کنند، اغلب فکر می‌کنند باید به عقب برگردند و به آنچه روی داده است فکر کنند. مسئله‌ای که آن‌ها نمی‌توانند درک کنند، موازنه آنچه در گذشته روی داده با چیزی است که قرار است در آینده روی دهد؛ تصور آینده و اینکه



شما افتاد؟ دربارهٔ چگونگی نیز بنویسید؛ چگونه از این اتفاق استفاده می‌کنید و آینده آن را تغییر می‌دهید؟ همچنین دربارهٔ دلالت‌های آن بنویسید؛ اکنون چه چیزی یاد گرفته‌اید؟ خوب ... قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

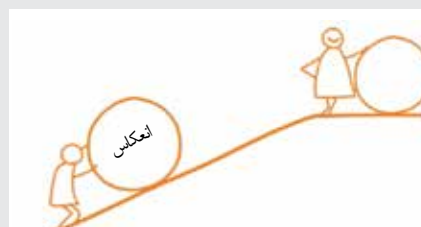
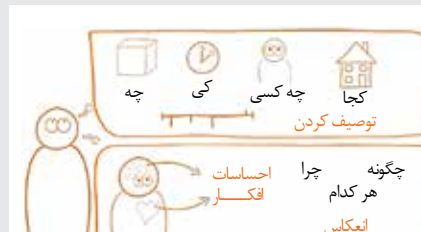
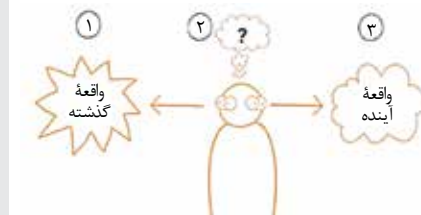
چه میزان توصیف برای یک تأمل لازم است؟ توصیف مهم است اما باید موجز و کوتاه باشد. توصیف برای این است که تأمل را در زمینه و چارچوبی که به‌وجود آمده است، جای دهد. نگارش تأملی باید توصیفی کوتاه داشته باشد و در عوض، با تأمل زیادی ادامه یابد.

یکی از بخش‌های مهم تأمل، بینش یا ادراک است. این بینش و ادراک دربارهٔ رویداد، در گذشته، زمانی که رویداد ایجاد می‌شده، در دسترس نبوده است اما در موقع نوشتن و در فرایند تأمل به تدریج ایجاد می‌شود.

برخی از ادراکات در ابتدا بلافاصله پس از رویداد ایجاد نمی‌شوند. این درک و بینش با واژه‌هایی مانند «اگر» و «ای کاش» شروع می‌شوند (بعد از یک اتفاق در هنگام تأمل «اگر» ها و «ای کاش»‌هایی شروع می‌شود؛ ای کاش این کار را می‌کردم ... اگر این پاسخ را می‌دادم بهتر بود و ...) بعد از این مرحله یا کسب بینش بیشتر دربارهٔ رویداد، ادراکات کم‌کم افزایش می‌یابند. در این مرحله از آنجا که فکر می‌کنید قادر به تغییر دادن گذشته نیستید، تا حد زیادی ناراحت می‌شوید. با این حال، اگر کمی تأمل داشته باشید متوجه می‌شوید که چیزهای زیادی از این تجربه آموخته‌اید و می‌توانید خیلی چیزها را در آینده تغییر دهید. در واقع، این مرحله به شما قدرت زیادی می‌دهد.

اگر تجربه را به شکل یک دستمال خیس در نظر بگیرید، هدف نوشتهٔ تأملی این است که تا آخرین قطره رطوبت آن را بگیرد و این قطرات آب گرفته شده، در واقع همان یادگیری است که باید از آن در عمل استفاده کنید.

هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید نوشتن تأملی کار ساده‌ای است. زمانی که برای بار اول این‌گونه نوشتن را شروع می‌کنید، قدرت تأمل شما پایین و این کار برایتان خیلی سخت است. ممکن است دربارهٔ خودتان متوجه حقایقی شوید که از وجود آن‌ها حس خوبی نداشته باشید. ممکن است این کار در ابتدا برای شما سخت و طاقت‌فرسا باشد اما کم‌کم ساده و عادی می‌شود. نکتهٔ آخر دربارهٔ تأمل این است که خیلی انگیزه‌بخش است. زمانی که متوجه می‌شوید می‌توانید امور را تجزیه و تحلیل کنید و خودتان به راه‌حل برسید، واقعاً حس اعتمادبه‌نفس شما تقویت می‌شود. نگارش تأملی شیوه‌ای برای رسمی نشان دادن و تشویق چنین تأملی است.



موازنهٔ آنچه در گذشته روی داده با چیزی که قرار است در آینده روی دهد؛ تصور آینده و اینکه چطور از درس‌هایی که در گذشته یاد گرفته‌اند می‌توانند برای آینده استفاده کنند، نکتهٔ مهم در نوشتهٔ تأملی است