

سبک نگرش



در آستانه سال جدید مروری کن بر آنچه گذشت

اگر زندگی ویدئوچک داشت دوست داشتی به کدام صحنه برگردی؟

■ مرزیه بامیری

چند نفر در این سالی که گذشت، فرصت‌شان به آخر رسید و نتوانستند برای آرزوهای بعدی‌شان شمع آرزوها فوت کنند؟ چند نفر در هنگامه راه خسته شده شدند و سفرشان را خاتمه دادند؟ چند نفر دلشان می‌خواست یک فرصت دوباره به دست آورند و این بار طعم زندگی را جور دیگری بچشند؟ چند نفر حاضرند تمام دارایی‌شان را بدهند، ولی فقط یک‌بار کسی را که از دست داده‌اند، ببینند و سیر تماشايش کنند؟ چند نفر حاضرند به عقب برگردند؟ اگر زندگی دکمه ویدئو چک داشت شما دوست داشتی به کدام صحنه برگردی؟

■ ■ ■

■ بیرون بیمارستان یک زندگی تازه در انتظار توست
روی تخت مثل یک مرده افتاده بودم. حالم خوش نبود. چشم‌هایم سیاهی می‌رفت و نسیم به شماره افتاده بود. هر بار که نفس می‌کشیدم جانم تالیم می‌آمد و با بازدم خسته‌ام دوباره به جان خسته‌ترم برمی‌گشت. سرفه‌امانم را بریده بود. وقتی دکتر برای ویزیت هم تختی‌هایم می‌آمد و آنها را راهی بخش ویژه می‌کرد، با تکلان سرش می‌فهمیدم که اوضاع وخیم است، فکر می‌کردم نفر بعدی نوبت من است. هر بار چشم‌هایم را می‌بستم و فقط به نوازی دکتر گوش می‌دادم، اوضاع هر لحظه بدتر می‌شد. سطح اکسیژن پایین بود و مقاومت بدنم کمتر. چیزی تا پایان راه نمانده بود. با خود فکر می‌کردم سرفم چه کوتاه‌بودا تمام آن ساعت‌هایی که هر دقیقه‌اش اندازه یک قرن می‌گذشت و خودم مسیر مسلفقه زندگی‌ام را مرور می‌کردم. لحظه به لحظه‌ام مثل نوار از جلوی دیدگلم، رد می‌شد و من حتی جلنی برای پاک کردن لنگ‌های حسرت‌م ندانستم. یکبارہ به خودم آمدم. خودم را جمع کردم و به خویشتم درونم نهیب زدم که حالا وقت جازدن نیست. تنها چیزی که الان نیاز داری یک جرعه امید است، باید دنبال نقاط روشن بگردی. جاهایی که اگر یو نباشی حتماً می‌آید. آدم‌هایی فکر کن که آن بیرون یک چشم‌شان اشک است و یک چشم دیگرشان خون، دست به دعا برداشته‌اند برای فرصت دوباره‌ات، آنجا بود که

قصه زندگی

■ سلما سلطانی

اولین باری که به‌اشان صحبت کردم جوروی از بارون و هوای پاییزی صحبت کرد، طوری بودی بارون و صداشو به تصویر کشید و منظره‌ای از مه رو برام مجسم کرد و عارفانه خوند و نوشت که فهمیدم عاشق طبیعتم. همچین با صفا و انرژی بود. معلم بود دونه‌های بارون با اومدنشون از آسمون براش کلی خیر و حرف میارن. خودش هم مثل بارونای وسط تابستون بود، از ماهیانی که بهیو و با کلی سرو صدا میاد؟

بعدها که بیشتر باهاش آشنا شدم، فهمیدم طبیعت دوست نیست، دیدم خود طبیعت! با همه مشخصه‌هاش از جنس جسمت، بارون و لطافتش بود. از معرفت آفتاب درست شده بود و گرمای وقت و بی‌وقتش. وقتی گل‌ها رو صدا می‌کرد و روی اونها به زیبایی و معنای درست کلمه، اسم می‌گذاشت، از طبیعت واقعی درونش آگاه شدم.

هوای بارونسی و نهم بارون چه روز بود و چه شنب، برای هر کی دلگیر و غمناک بود، برای اون پر از حس نشاط و انرژی بود. معلوم بود دونه‌های بارون با اومدنشون از آسمون براش کلی خیر و حرف میارن. خودش هم مثل بارونای وسط تابستون بود، از ماهیانی که بهیو و با کلی سرو صدا میاد؟

یه روز به شعر از گل‌های باغچه‌شون که نوشته بود رو برام خوند. اسمش رو گذاشته بود «باغچه خاطر»، از نیلوفر گفت و سجده نمازش، از شقایق و رنگی که بر گونگی می‌زنه، از عطری که باس در کوچه باغ خاطره پخش می‌کنه. از مریم گفت و غسل بگازش و از گل اطلسی و لطافتش مثل حریر! اشوب به غروب در چشمانم کلاغ شبیه کرد بود

به خودم قول‌های زیادی دادم. آنجاری اون تخت دو متری جهان‌بینی من تغییر کرد و حالا به شرط نجات از چهار دیواری بیمارستان برای خودم برنامه‌های مهمی دارم. اگر از این در بیرون بروم همه اینهایی را که از دستشان دلخور هستم، خواهم بخشید. حتماً برای همسر و فرزندم وقت بیشتری خواهم گذاشت و این بار با سخاوت بیشتری عشق نثارشان خواهم کرد. این بار سعی می‌کنم ورزش کنم و بدنم را قوی نگه دارم. این بار قدر تک‌تک دوستانی که تلفتی و تصویری جویای حالم بودند را بیشتر می‌دانم و آنها را با هیچ متاع دنیایی عوض نمی‌کنم. اگر دوباره فرصت پیدا کنم بدی‌هایم را ترک می‌کنم. راستی چقدر دلم برای پدر و مادرم تنگ است. مثل خدا کند از روی تخت بلند شوم و یک راست بروم خانه‌شان و دستشان را ببوسم. چقدر کار برای انجام دادن دارم. چقدر فرصت از دست داده‌ام. خدا کند یک بار دیگر فرصت تحول درونم نصیبم شود، و ای کاش بنده فراموشکاری نباشم و این فرصت را مثل سایر فرصت‌ها بر باد ندهم. حالا باید بنشینم و منتظر بمانم. آیا خدا فرصت دوباره به من خواهد داد؟

این حکایت هزاران انسانی است که هر روز به دلیل کرونا یا بیماری‌های دیگر راهی بیمارستان می‌شوند و در شرایطی سخت میان مرگ و زندگی دست و پا می‌زنند. همه آنها فقط ساعت‌ها در بیمارستان می‌مانند و هیچ‌کس به فکر نمی‌آید که بعد از آنجا چه می‌شود و چه می‌آید؟

پس بیایید در آستانه سالی نو ققدر داشته‌ها بمان را بدانیم و برای آنچه کوتاهی کردیم طلب بخشش کنیم. بیایید برای ماسک نژدن‌ها، مهمانی رفتن‌ها، خریدها و شوخی گرفتن‌های کرونا طلب بخشش کنیم. ساده‌انگاری و شوخی پنداشتن کرونا از سوی بسیاری از ما، فرصت زندگی را از عده زیادی گرفت. عده‌ای بی‌گناه قربانی خودخواهی شدند. حالا آنها نیستند و ما هستیم

یک خواسته دارند که برگردند، کمبودها و اشتباهاتشان را جبران کنند. به همین دلیل رها یافگان از مرگ تامدتی تحت تأثیر آنچه تجربه کرده‌اند، زندگی را با انگیزه و هدفمندی بیشتری دنبال می‌کنند.

■ به قبرستان می‌روم و متحول برمی‌گردم

یک جای دیگر که هر وقت می‌روم خیلی متحول برمی‌گردم، قبرستان است. بچه‌تر که بودم از مردن می‌ترسیدم. کم‌کم برایم عادی که نه، ولی بخشی از نظم هستی محسوب شد که باید دیر یا زود تجربه‌اش کرد. وقتی فرد را در سرازیری قبر می‌گذاشتند، من خودم را جای او می‌گذاشتم و به جایش فکر می‌کردم. می‌خواستم بدانم اگر فرصت دوباره به او داده می‌شد او چه می‌کرد؟ آیا متوجه اشتباهاتش می‌شد؟ آیا حالا که جسمش زیر خاک می‌شود هنوز هم حرص می‌زند و برای چیزی که متعلق به او نیست باید بگذارد و بگذرد، جامعه می‌میرت تلنگری مرا از خواب غفلت بیدار می‌کند. از همان ساعت که برمی‌گردم می‌خواهد از هر تأییدم استفاده کنم.

شاید نوبت بعدی من باشم. شاید مسافر بعدی که احضارش می‌کنند من باشم، ولی من که هنوز زندگی نکرده‌ام، هنوز آرزوها دارم که باید. اینجاست که به خودم می‌گویم عرض زندگی مهم است نه طول آن. مهم آن است که از عمر کوتاه یا بلندت در جهت ارتقا و اعتلای درونت بهره ببری. کافی است هوشیارانه زندگی کنی و کاهی که در مسیر روزمرگی‌ها غرق می‌شوی به یاد بآوری که فرصت کم است. یاد مرگ که می‌افتد و سورت آخر بازی، تنم می‌لرزد و ریتم تلاش‌ها و خوشحال زندگی کردنم را تند می‌کنم.

■ در آستانه سال نو قدر داشته‌هایمان را بدانیم و طلب بخشش کنیم

چند نفر در این سالی که گذشت فرصت‌شان به آخر رسید و نتوانستند برای آرزوهای بعدی‌شان شمع آرزوها را فوت کنند؟ چند نفر در هنگامه راه خسته شدند و سفرشان را خاتمه دادند؟ چند نفر دلشان می‌خواست یک فرصت دوباره به دست آورند و این بار طعم زندگی را جور دیگری بچشند؟ چند نفر حاضرند، تمام دارایی‌شان را بدهند، ولی فقط یک بار

ما به تعداد هر بیمار که از عمرمان می‌گذرد فرصت تحول داریم. وقت داریم برای یک سال برنامه‌ریزی کنیم. بهانه داریم برای بخشیدن و بخشیده شدن. بهانه داریم برای رفع دلتنگی، بهانه برای شروع یک سال مالی موفق. یک سال عاطفی خوب. همیشه یک سالی هست که به آمدنش امیدواریم. سالی که از دواج می‌کنیم، سالی که پسر یا مادر می‌شویم. سالی که صاحبخانه می‌شویم. سالی که کنکور قبول می‌شویم و سالی که...



ما به تعداد هر بیمار که از عمرمان می‌گذرد فرصت تحول داریم. وقت داریم برای یک سال برنامه‌ریزی کنیم. بهانه داریم برای بخشیدن و بخشیده شدن. بهانه داریم برای رفع دلتنگی، بهانه برای شروع یک سال مالی موفق. یک سال عاطفی خوب. همیشه یک سالی هست که به آمدنش امیدواریم. سالی که از دواج می‌کنیم، سالی که پسر یا مادر می‌شویم. سالی که صاحبخانه می‌شویم. سالی که کنکور قبول می‌شویم و سالی که...

کسی را که از دست داده‌اند ببینند و سیر تماشايش کنند؟ چند نفر حاضرند به عقب برگردند؟ اگر زندگی دکمه ویدئو چک داشت شما دوست داشتی به کدام صحنه برگردی؟

پس بیایید در آستانه سالی نو قدر داشته‌هایمان را بدانیم و برای آنچه کوتاهی کردیم طلب بخشش کنیم. بیایید برای ماسک نژدن‌ها، مهمانی رفتن‌ها، خریدها و شوخی گرفتن‌های کرونا طلب بخشش کنیم. ساده‌انگاری و شوخی پنداشتن کرونا از سوی بسیاری از ما، فرصت زندگی را از عده زیادی گرفت. عده‌ای بی‌گناه قربانی خودخواهی شدند. حالا آنها نیستند و ما هستیم. پس در آستانه سال نو طلب بخشش کنیم و برای همه اینهایی که تنها شدند و مومنی از دست دادند، دعا کنیم. هر کسی حالش با یک چیز خوب می‌شود. شاید یک شب بخوابد و صبح متحول شده باشد. شاید بعضی تحول‌ها مثل تجربه می‌دهد در تعبیرم از نقش فکری‌ام به خطا رفتنم. کاپلو، جایی در نیمه‌ای مقاله که -کامل یک انداز که کتاب- طولانی است، در عین آنکه از شیوه تدریس بیشتر به کاپوس شباهت داشت، صورتی که سخنرانان خود را موظف ندانند بیشترین حجم دانش را در کم‌ترین زمان ممکن به مخاطب انتقال دهند. در حقیقت، کاپلو از سخنرانانی می‌خواهد مسئولیت انتقال دانش را آنقدرها هم جدی نگیرند. او دل برای تأکید بر ناکارآمدی از مفهومی استفاده می‌کند که کاپلو «راه‌های پرسه‌زدن» می‌نامد. این دو معتقدند توانایی ذهنی کلید یادگیری حقیقی است و توانایی‌های ما باید آگاهانه آن را در خود بیورزیم. کاپلو معتقد است سخنرانان باید این حقیقت را بپذیرند که یادگیری واقعی در درجه نخست از درون آغاز می‌شود. یادگیری از اندیشه‌هایی آغاز نمی‌شود که مدرس به خوبی ارائه می‌دهد، بلکه از پیوندهایی آغاز می‌شود که مغزتان میان این اندیشه‌ها ایجاد می‌کند. کاپلو پیشنهاد می‌دهد این حقیقت را بپذیرم و سخنرانانی را مجموعه‌ای از یادگیری‌های ذهنی بدانم که در نهایت به اندیشیدن منجر می‌شود. من سخنران، به جای آنکه استدلالی منسجم ارائه دهم که همه دانشجویان جذبش کنند، باید تلاش کنم که جاذبه‌های مختلف بیدار کنم؛ سپس، آنها را به «اراشی» هدایت کنم «که اندیشه در آنجا شکل می‌گیرد.»

در سال گذشته و حالا کاندیدای دوره دکتری هستم و در میانه این بیماری همه‌گیر، اودادهای درسی‌ام را آنلاین می‌گذارم و به تدریس اودادهای آنلاین هم مشغولم. به‌خوبی می‌دانم نه دانشجویانم در این شرایط سر کلاس حاضر می‌شوند و نه من. آموزش مجازی، حضور در کلاس را به امری انتراعی تبدیل کرده است، حواس افراد ناگزیر پرت می‌شود و یادگیری، مانند بالارفتن از یک جاده سریالایی سخت و نفس‌گیر شده است. در زوم، پذیرندگی به‌سختی به دست می‌آید. آموزش مجازی از ما می‌خواهد سخنرانی‌های علوم انسانی را ابزار آموزشی تصور کنیم که حتی به‌ویژه، برای شنونده حواس پرت کارآمد است. کاپلو نیز همین را از ما می‌خواهد. در حقیقت، به اعتقاد کاپلو، حواس پرتی مسئله اصلی سخنرانی است.

و هر سال این چرخه ادامه دارد و هدف‌ها و آرزوهای ما به روزسانی می‌شود. همیشه یک سالی هست که گل عمرمان است و ما آن را فراموش نمی‌کنیم. شاید آن یک سال، همین سال ۲۰۲۰ باشد. یک عدد رند که می‌تواند آغاز یک تحول بسیاری از انسان‌ها باشد. امیدوارم سالی نیکو برای تک مردم سرزمینم باشد. بیایید امسال موقع تحول طبیعت، همصدا شویم و برای تحول یکدیگر دعا کنیم.

سبک یادگیری



در میان گوش دادن سخنرانی اجازه بده ذهن‌ت پرسه بزند

گاهی حواس پرتی

به یادگیری عمیق تر کمک می‌کند!

کلاس درس گاهی اوقات کاملاً یک‌طرفه و شبیه سخنرانی‌ای کسسل‌کننده می‌شود. نه می‌شود راحت خوابید، نه حرف‌های استاد سلول‌های خاکستری‌مان را قلقلک می‌دهد. نتیجه چنین کلاسی ذهنی کلافه و بدنی که از فرط نشستن خشک شده، می‌شود. اما شاید همچنان یک راه فرار باقی باشد: اینکه بگذارید ذهن‌ت برای خودش پرسه بزند. کتابی جدید می‌گوید این موقعیت نیمه‌حواس پرت، اینکه هم گوش‌ت به استاد باشد و هم نباشد، به ذهن کمک می‌کند تا بهتر فکر کند و از این می‌گوید که چگونه پرسه‌های ذهنی می‌توانند برای یادگیری مفید باشند. ■ ■ ■

دانشجو که بودم درسی درباره تاریخ روشنفکری اروپا گذراندم که در سه ترم متوالی تدریس می‌شد. استاد این درس، ماری گلاک، سال‌ها کرسی استادی این درس را در انحصار خودش داشت. او تمام کلاس را یک نفس درس می‌داد و معمولاً پنج دقیقه آخر را به سؤالات دانشجویان اختصاص می‌داد. برای برخی دانشجویان، این شیوه تدریس بیشتر به کاپوس شباهت داشت، صورتی که سخنرانان خود را موظف ندانند بیشترین حجم دانش را در کم‌ترین زمان ممکن به مخاطب انتقال دهند. در حقیقت، کاپلو از سخنرانانی می‌خواهد مسئولیت انتقال دانش را آنقدرها هم جدی نگیرند. او دل برای تأکید بر ناکارآمدی از مفهومی استفاده می‌کند که کاپلو «راه‌های پرسه‌زدن» می‌نامد. این دو معتقدند توانایی ذهنی کلید یادگیری حقیقی است و توانایی‌های ما باید آگاهانه آن را در خود بیورزیم. کاپلو معتقد است سخنرانان باید این حقیقت را بپذیرند که یادگیری واقعی در درجه نخست از درون آغاز می‌شود. یادگیری از اندیشه‌هایی آغاز نمی‌شود که مدرس به خوبی ارائه می‌دهد، بلکه از پیوندهایی آغاز می‌شود که مغزتان میان این اندیشه‌ها ایجاد می‌کند. کاپلو پیشنهاد می‌دهد این حقیقت را بپذیرم و سخنرانانی را مجموعه‌ای از یادگیری‌های ذهنی بدانم که در نهایت به اندیشیدن منجر می‌شود. من سخنران، به جای آنکه استدلالی منسجم ارائه دهم که همه دانشجویان جذبش کنند، باید تلاش کنم که جاذبه‌های مختلف بیدار کنم؛ سپس، آنها را به «اراشی» هدایت کنم «که اندیشه در آنجا شکل می‌گیرد.»

در سال گذشته و حالا کاندیدای دوره دکتری هستم و در میانه این بیماری همه‌گیر، اودادهای درسی‌ام را آنلاین می‌گذارم و به تدریس اودادهای آنلاین هم مشغولم. به‌خوبی می‌دانم نه دانشجویانم در این شرایط سر کلاس حاضر می‌شوند و نه من. آموزش مجازی، حضور در کلاس را به امری انتراعی تبدیل کرده است، حواس افراد ناگزیر پرت می‌شود و یادگیری، مانند بالارفتن از یک جاده سریالایی سخت و نفس‌گیر شده است. در زوم، پذیرندگی به‌سختی به دست می‌آید. آموزش مجازی از ما می‌خواهد سخنرانی‌های علوم انسانی را ابزار آموزشی تصور کنیم که حتی به‌ویژه، برای شنونده حواس پرت کارآمد است. کاپلو نیز همین را از ما می‌خواهد. در حقیقت، به اعتقاد کاپلو، حواس پرتی مسئله اصلی سخنرانی است.

و هر سال این چرخه ادامه دارد و هدف‌ها و آرزوهای ما به روزسانی می‌شود. همیشه یک سالی هست که گل عمرمان است و ما آن را فراموش نمی‌کنیم. شاید آن یک سال، همین سال ۲۰۲۰ باشد. یک عدد رند که می‌تواند آغاز یک تحول بسیاری از انسان‌ها باشد. امیدوارم سالی نیکو برای تک مردم سرزمینم باشد. بیایید امسال موقع تحول طبیعت، همصدا شویم و برای تحول یکدیگر دعا کنیم.

آدم‌ها ارتباط قوی و خوبی با طبیعت دارن. حتماً با اینطور نفس‌آدم‌ها ارتباط داشتن. آدم‌هایی که هر نشانه‌ای از طبیعت رو حتی سیل و زلزله رو یک اتفاق طبیعی و قابل پیش‌بینی می‌دونن و از اون به‌عنوان یک اتفاق تلخ یاد نمی‌کنند و همه اتفاقات طبیعی رو از خوب‌ها گرفته تا بد‌ها، همه رو با هم دوست دارن و می‌پذیرن. طبیعت زمین، یکی از نعمت‌های بزرگ خداونده که هم رشد می‌کنه هم شعور داره هم تولید مثل می‌کنه. تنها وجه تمایز انسان با طبیعت، قدرت تصمیم‌گیری‌اونه. طبیعت متفق‌القول تحت‌فرمان و امر خدای بزرگه، چه موسیقی از طبیعت نواخته‌شده، از صدای باران و تگرگ و باد و طوفان و چه صدای خونین پرندگان و غرش حیوانات قاعده مستثنای می‌کند. شک دارم واژه سخنرانی برای اساتید حوزه پزشکی هم صدق کند (کاپلو بر این باور است که نقش سخنران فعال کردن ذهن شنونده است و اگر در ضمن سخنرانی، برخی مخاطبان به خیال‌پردازی یاانشخوار ذهنی بیفتند، سخنرانی موفق بوده است. کاپلو طرفدار اندکی بی‌توجهی است. در واقع او معتقد است هر طین صدای سخنران کمکمان می‌کند در افکارمان غوطه‌ور بمانیم. وی به یاد می‌آورد در سخنرانی زیست‌شناس تکاملی تأثیر گذاری به نام استفان جی گلد شرکت کرده بود. در نیمه سخنرانی، نکته‌ای کاپلو را خدانشناسی پس‌زیر بارون اهسته و با عشق قدم بردار تا با تمام وجود خدارو حس کنی.