

آموزش نگرستن

نگرستن یکی از مهم‌ترین آموزه‌هایی است که هر انسانی برای رشد، پیشرفت و تعالی خودش باید چگونگی آن را بیاموزد. نگرستن به معنای نگاه کردن عمیق است؛ نگاه کردن به ورا و ماورای هر چیز یا پدیده. کسب این توانایی برای هر انسانی که در سفر تعالی است، واجب است و بر معلم که هم خودش در این سفر است و هم کاروانی از دانش‌آموزان معصوم را با خود به این سفر می‌برد، واجب‌ترین است. در اینجا از عرفان سخن نمی‌گوییم؛ هر چند در واقع این توانایی می‌تواند نوعی توانایی عرفانی قلمداد شود. نگرستن می‌تواند بخش پنهان هر پدیده‌ای را به انسان نشان بدهد. در چنین حالتی، نگرنده‌ای که خوب و درست می‌بیند، به کشف می‌رسد. لحظه‌های «آهان» که به هنگام تفکر روی موضوعی به آدمی دست می‌دهد، می‌تواند ملاک ارزیابی قدرت و درستی نگرستن باشد.

نگرستن با چشم انجام می‌شود. می‌توان یک درخت را دید و تصویرش را نقاشی کرد. اما نگرستن که با تفکر درباره‌ی درخت و پاسخ دادن به انواع و اقسام سؤالات درباره‌ی درخت همراه باشد، قدرت نفوذ نگرستن را بالاتر می‌برد.

درواقع، ابتدا نگاه می‌کنیم و از هنگامی که سؤالی مطرح می‌کنیم و در پی یافتن پاسخی برای آن سؤال‌ها می‌رویم، نگرستن آغاز می‌شود.

نگرستن فقط در مورد اشیا نیست؛ می‌توانیم نگرنده‌ی حال درونی خودمان هم باشیم. برای مثال، از خود بپرسیم چرا امروز غمگینم، یا چرا امروز مضطربم! پاسخ به این سؤال‌ها بر قدرت مدیریت ما بر خودمان می‌افزاید.

نگرستن درست می‌تواند در فرایند یادگیری - یاددهی به کمک ما بیاید. همین نوع نگرستن می‌تواند به قدرت فراشناختی ما بیفزاید و یاری‌رسان کاوشگری ما باشد.

از همه مهم‌تر، نگرستن به خود می‌تواند زمینه‌های کسب مهارت‌های زندگی را در ما ایجاد کند. البته می‌تواند نقایصمان را هم به ما بشناساند. بدون نگرستن، زمینه‌های فکر کردن برای ما فراهم نمی‌شود. بدون نگرستن بستر کاوشگری آماده‌ی کنکاش و واکاوی نیست. بدون نگرستن زمینه‌ای برای خلاقیت وجود ندارد.

در خلاقیت و کشف و فهم دانش و هستی، همیشه نگاه از زاویه‌ای دیگر مطرح است. باید از زاویه‌ای دیگر بتوانیم ببینیم. برای خلق تازگی باید بتوانیم جور دیگری ببینیم. پس نگرستن در معلمی مهم‌ترین ابزار است. معلم باید خودش نگرنده‌ی ماهری باشد تا این مهارت را به دانش‌آموزانش انتقال بدهد. معلم نباید مثل من درباره‌ی نگرستن برای بچه‌ها سخنرانی کند، بلکه باید خودش نگرندگی را در رفتارش تثبیت کند. از آنجا که کودکان از رفتارهای ما بیشتر از سخنان ما می‌آموزند، این رفتار کلیدی، به تدریج به خانه‌ی دل و ذهن آن‌ها سرایت می‌کند.

این گونه معلمی، به وجه شاعرانه‌ی معلمی نزدیک‌تر می‌شود و معلمی را برای خودش و برای شاگردانش زیبا، شیرین و دلپذیر می‌کند.

برای تقویت نگرستن‌های زیبا، مطالعه‌ی اشعار و غزل‌های شاعران بزرگ می‌تواند شروع خوبی باشد. اگر به دنبال کشف راهی برای خوب نگرستن باشید، خود زندگی به شما خواهد آموخت چگونه در این راه قدم بگذارید.