

بسم الله الرحمن الرحيم

بازتاب (بازاندیشی) چیست؟ چرا این کار را انجام می دهید؟



داشتن یک تجربه به خودی خود تضمینی برای یادگیری نیست. تمام نظریه های اصلی عمل بازتاب بیانگر این است که تأمل در یک تجربه است که زمینه یادگیری را فراهم می کند. این بازتاب است که منجر به تدوین مفاهیم و روشهای جدید تفکر می شود - نه صرف داشتن یک تجربه. به عنوان مثال گیبس (۱۹۸۸) معتقد است:

صرفاً داشتن تجربه برای یادگیری کافی نیست. بدون تأمل این تجربه ممکن است به سرعت فراموش شود یا پتانسیل یادگیری آن از بین برود. از احساسات و افکار ناشی از این بازتاب است که می توان تعمیم داد یا مفاهیم را ایجاد کرد. و این تعمیم است که به شما امکان می دهد به طور موثر به موقعیت های جدید بپردازید.

نام دیگر بازتاب یا تفکر بازتابی بازاندیشی است و پرسشگری بازاندیشانه و نوشتن بازاندیشانه می توانند محصولات این روند باشند.

نکات زیر اصلی ترین دلایلی است که ممکن است شما بازاندیشی کنید. (یا چرا ممکن است بخواهید خودتان را بازبینی کنید؟):

شما بازاندیشی می کنید تا:

(۱) **روند یادگیری** خود را مرور کنید.

شما می توانید به چگونگی یادگیری خود با هدف بهبود روند آن و تجدید نظر در آن فکر کنید. (مثال: برای نشست هایی که قرار است تجدید نظری در بخشی از زندگی اتفاق بیفتد می توانید از ابزار بازاندیشی در طراحی استفاده کنید. مثلاً نشست یک معلم راهنما با نیت تجدید نظر اولیا در مواجهه با فشار آوردن روی دانش آموز)

(۲) با **انتقاد** چیزی را مرور کنید.

وقتی به یک اتفاق خاص یا جنبه شخصی زندگی مثل رفتار خودتان، رفتار دیگران یا پیامد رفتارتان فکر می کنید منتقدانه بازاندیشی کرده اید. (برای نشست هایی با نیت حل مساله برای دیدن مساله می توانید از

بازاندیشی کمک بگیرید یا زمانی که می خواهید موضوعی را آسیب شناسی کنید. مثلا آسیب شناسی برخی از مدل های آموزش خلاقیت به کودکان)

۳) از مشاهدات خود **تئوری بسازید**.

کافی است برای رسیدن به نظریه و تئوری، به تجربیات و مشاهدات خود بیندیشید. ما معمولا از نظریه های نویسندگان دیگر استفاده می کنیم اما بازاندیشی این فرصت را برای شما فراهم می کند که نظریه خود را بسازید. (برای نشست هایی که قرار است افراد بینش جدیدی را به زندگی خود ببرند می توانیم از بازاندیشی در طراحی کمک بگیریم. مثلا در نشست های والدگری وقتی می خواهید والدین با مشاهده دقیق حال و روز کودکان بعد از شنیدن امر و نهی و یادآوری خاطرات کودکی خودشان از امر و نهی های پیاپی به رویکرد جدیدی در تعامل با فرزند برسند.)

۴) درگیر **رشد شخصی** شوید.

تمرکز این بخش بر تولید نتایج مفید در آینده است. این می تواند به شما کمک کند تا از خودتان آگاهی بیشتری کسب کنید و می تواند شما را به یک تسهیلگر، یادگیرنده، محقق، پزشک یا کارمند بهتر تبدیل کند. (در نشست هایی که قرار است افراد در رابطه با خودشان نکات تازه ای کشف کنند می توانید از ابزار بازاندیشی در طراحی استفاده کنید. مثلا رابطه یک فرد با نحوه غذا خوردنش یا درباره تجربه درونی ای که یک کارمند یا مدیر با آمدن یک کارمند جدید دارد.)

۵) **تصمیم گیری** کنید یا عدم اطمینان را حل کنید.

تفکر درباره تجربیات قبلی می تواند در تصمیم گیری درباره تجربیات جدید به شما کمک کند. (برای نشست هایی که همه افراد تجربه مشترکی دارند که می خواهند از تکرار آن پیشگیری کنند این ابزار به کار می آید مثلا در جلسه مدیران یک سازمان برای گذاشتن قواعد سختگیرانه برای حضور به موقع کارکنان در سازمان پیشنهاد کسر حقوق مطرح می شود و در این نشست می خواهید برای رسیدن به راه حلی غیرتنبیهی بین مدیران همگرایی ایجاد کنید و تصمیم گیری کنید.)

فرایند پرسشگری بازانديشانه:

این فرایند با شش سوال استراتژیک شروع می شود:



- چه؟
- چه زمانی؟
- چه کسی؟
- کجا؟
- چرا؟ (چه شد که؟ چگونه شد که؟)
- چگونه؟

نمونه سوالات بازانديشانه

۱. از قبل درباره این موضوع چه می دانستید و چه فکر می کردید؟
۲. اولین بار چه زمانی برای کشف آنچه درونتان می گذرد کنجکاو شدید؟ چه اتفاقی کنجکاوتان کرد؟
۳. عملکرد خودتان در این تمرین چگونه بود؟
۴. چه چیزهایی یاد گرفتید که برایتان تازه داشت؟
۵. کجا و در چه موقعیت هایی معمولاً این احساس را تجربه می کنید؟
۶. چگونه شد که این دریافت به ذهنتان رسید؟ چه خاطراتی درباره این موضوع دارید؟
۷. بین این تجربه و تجربه های قبلی چه ارتباطی می توانید ایجاد کنید؟
۸. از چه کسانی می توانید برای ایجاد ارتباط در آینده کمک بگیرید؟
۹. نوعی که تا به حال با این موضوع مواجه می شدید چه پیامدهایی برایتان داشته؟
۱۰. تا به حال شده با فاصله گرفتن از یک ماجرا نگاهتان نسبت به آن تغییر کند؟
۱۱. با آنچه شنیدید برای آینده چه قدم هایی می خواهید بردارید؟
۱۲. اگر به گذشته سفر کنید آیا کار دیگری انجام می دهید؟ چه کاری و چرا؟ اگر نه چرا؟