

حرفه‌ای شو

تأثیر خودسنجی و خودشناسی بر حرفه معلمی

دکتر محسن وحدانی
عضو هیئت علمی دانشکده علوم ورزش
دانشگاه اصفهان



بپردازد. «معلم باید خود را به‌روز کند، هم در صلاحیت‌های حرفه‌ای، هم در توانایی‌ها و مهارت‌های حرفه‌ای و هم در دانش و مهارت‌های تخصصی. برای به‌روز کردن نیز باید خودارزیابی کنیم، به تجزیه و تحلیل محیط پیردازیم و دانش و مهارت‌های خود را ارتقا دهیم. سوم اینکه خودسنجی به خودتنظیمی می‌انجامد. خودسنجی اصولاً در دسترس‌ترین و ساده‌ترین روش برای دریافت بازخورد است. امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هر کس دو روزش یکسان باشد مغیون شده است.» پس می‌توانیم با کمی تأمل و اندیشیدن درباره خود، بازخوردهای مناسبی از خود دریافت کنیم. این بازخوردها به بازاندیشی درباره رفتار و کردار آدمی می‌انجامد و در نهایت باعث خودتنظیمی خواهد شد. خودتنظیمی حس خوب زندگی را به انسان القاء می‌کند، رضایت درونی را در پی دارد و تضمین‌کننده سلامت روان است.

شاید مفیدترین و پرسودترین سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری روی خودمان باشد. خودسنجی به‌صورت کلی به خودشناسی ختم می‌شود و این امر می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت فردی و حرفه‌ای در هر شخص باشد. شناخت هر فرد از «خود واقعی» باعث می‌شود با مسائل راحت‌تر کنار بیاید و در زندگی سازگارتر شود. شناخت توانایی‌ها، رفتارها و ارزش‌های خود باعث می‌شود که هم تحلیلی از عملکرد خود داشته باشیم و هم از ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل خود آگاهی یابیم.

به‌عنوان معلم تربیت‌بدنی یا مراقب بهداشت، باید اعمال و رفتار خود را مورد رصد و ارزیابی قرار دهیم. هر روز می‌توانیم زمانی کوتاه را به تأمل و تفکر بر اقدامات و فعالیت‌ها و رفتارهای روزمره خود اختصاص دهیم. اگر اشتباهی داشتیم می‌توانیم آن را اصلاح کنیم، اگر واکنش ما به دانش‌آموزی باعث صدمه زدن به کرامت انسانی وی شده می‌توانیم آن را ترمیم کنیم، اگر سخنی گفته‌ایم که باعث از بین رفتن اعتمادبه‌نفس و انگیزه در دانش‌آموزی شده می‌توانیم به ترمیم این احساس در او بپردازیم و اگر در پاسخ به سؤال دانش‌آموزان یا اولیا ناتوان بودیم می‌توانیم دانش خود را احیا و بازسازی کنیم. چه خوب می‌شود «همان قدر که در اندیشه تغییرات دنیای اطرافمان هستیم به تغییرات خود هم بیندیشیم.»

آیا تاکنون پیش آمده است که از خود بپرسید، عملکردم در انجام تکالیف حرفه خود چگونه بوده است؟ دانش‌آموزان چقدر از تدریس رضایت دارند؟ اولیای دانش‌آموزان به چه میزان تفاوت کلاس من را حس کرده‌اند؟ مدیر و همکاران مدرسه عملکرد من را چگونه ارزیابی می‌کنند؟ چقدر در دستیابی به اهداف برنامه درسی موفق بوده‌ام؟

همه این‌ها پرسش‌هایی هستند که ممکن است هر یک از ما به‌عنوان یک معلم در تلاطم افکار خود بپروانیم. آدمی همواره در تلاش بوده تا افکار، عواطف، احساسات و رفتارهای خود و هم‌نوعان خود را دریابد. هم در زندگی شخصی و هم در زندگی سازمانی خود باید تدابیری برای خودسنجی و خودارزیابی داشته باشیم. این امر به چند دلیل از اهمیت برخوردار است:

اول اینکه رفتار، کردار و حتی طرز تفکر ما بر تربیت دانش‌آموزان و فرزندانمان مؤثر است. اگر بدانیم که اندیشه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای ما چقدر می‌تواند دستیابی به فراز قله‌های تربیت را تسهیل کند، تأملی عمیق بر آن‌ها می‌کنیم، می‌اندیشیم و برای تسریع در فرایند صعود، خود را می‌سنجیم و در جهت اصلاح اقدام می‌کنیم. اگر به‌عنوان متولی خط مقدم جبهه تربیت به آینده‌فرزندان سرزمینمان اهمیت می‌دهیم، باید نگاه و رویکردمان را نسبت به خود متحول سازیم. ما به‌عنوان مربی، وظیفه خطیر تربیت دانش‌آموزان را بر عهده داریم و زمینه‌ساز شکوفایی فطرت و رشد همه‌جانبه استعدادها و شکل‌دهی و تکوین هویت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان هستیم. یادمان باشد رفتارها و حرکات ما از چشمان تیزبین دانش‌آموزان در امان نیست؛ یک اخم، یک لبخند، یک بی‌محلی، یک محبت و حتی یک نگاه تحقیرآمیز می‌تواند جریان تربیتی را در تعامل با دانش‌آموزان تحت‌تأثیر قرار دهد.

دوم اینکه به‌عنوان یک معلم باید خود را به‌روز کنیم. انفجار فناوری و اطلاعات به‌گونه‌ای رقم خورده که اکنون دانش‌آموزان از همان دوران کودکی به راحتی به اطلاعات و دانش روز دست پیدا می‌کنند. به قول آقای دکتر خسرو باقری، استاد و فیلسوف تعلیم و تربیت، «معلم تنها این نیست که در چرخه ثابتی بگردد و به بازتولید آنچه از پیش بوده

**يك اخم،
يك لبخند، يك
بی محلی، يك محبت و
حتی يك نگاه تحقیرآمیز
می تواند جریان
تربیتی را در تعامل با
دانش آموزان تحت تأثیر
قرار دهد**