

راهکارهای تجربی یک معلم

تهیه و تنظیم کننده: زهرا تارتار

پیشنهاد سخت نبود. به راحتی که چقدر همه ما قدمی رو به پیشرفت برداشتیم و با ماندن در هر مرحله، میل به پیشرفت به مرحله بعد را یافتیم.

همین شیوه را سرلوحه خود در معلمی قرار دادم. به او که از ریاضی فراری بود، گفتم فقط در حد تمرین‌های کتاب یاد بگیرد. به او که حل تمرین‌های تکمیلی را به تعویق می‌انداخت، گفتم اول کتاب و بعد نصف تمرین‌های تکمیلی. به این ترتیب، خودشان مایل می‌شدند به مرحله بعد راه پیدا کنند و پیشنهاد من برایشان سنگین و طاقت‌فرسا نبود.

یادم می‌آید، در امتحان انشا مراقب جلسه امتحان بودم. چند نفر از دانش آموزان می‌ترسیدند انشا را شروع کنند. می‌گفتند نمی‌توانیم بنویسیم یا شروع برای ما سخت است. من گفتم شما چند سطر برای شروع جا بگذارید و بقیه انشا را بنویسید. من در انتها برای نوشتن شروع به شما کمک می‌کنم. آن‌ها شروع به نوشتن کردند با این امید که در پایان شروع را از من کمک خواهند گرفت. آن قدر نوشتند و نوشتند که وقتی جای خالی شروع انشا را دیدند، آن را هم بدون کمک گرفتن نوشتند.

به آن‌ها گفتم ببینید بچه‌ها! مهم جسارت شروع بود که انرژی ادامه انشا را هم به شما داد. گاهی ناخودآگاهی باعث می‌شود ما فکر کنیم قدرت انجام کاری را نداریم و ترس از اینکه نکند این فکر درست باشد، باعث

من سال‌ها ریاضی دوره اول متوسطه و چندسالی هم دوره دوم را تدریس کردم. عاشق ریاضی و تدریس آن بودم. برایم قابل درک نبود که کسی در حل مسائل ریاضی اهمال کند. اما به تدریج با دیدن اهمال‌کاری‌های خودم در زمینه‌های دیگر، دانش‌آموزان را درک کردم و هر بار سعی می‌کردم بفهمم ریشه مشکل در کجاست؟

اکنون کارشناس گروه‌های آموزشی اداره هستم و گاهی به گونه‌هایی با اهمال‌کاری معلمان مواجه هستم. راهکارهایی برای حل آن پیشنهاد می‌دهم که گاهی جواب نمی‌دهد و باید از در دیگری وارد شد.

یادم می‌آید، در اوایل نوجوانی چقدر پیش می‌آمد در نماز کاهلی می‌کردیم و چقدر به بهانه‌های گوناگون نماز را به تعویق می‌انداختیم تا نوبت نماز بعد می‌شد و قبلی را نمی‌خواندیم و گاهی ادامه پیدا می‌کرد و شروع نماز خواندن برایمان سخت می‌شد. معلمی داشتیم که نسخه واحدی برای همه نیچید و گفت آن‌ها که اصلاً نماز نمی‌خوانند، حتماً یک وعده در روز را شروع کنند. آن‌ها که می‌خوانند، اما با تأخیر و قضا، از این به بعد ملزم شوند نماز امروزشان به هیچ وجه به فردا نکشد.

آن‌ها که در این مرحله بودند، ملزم شوند نمازشان قضا نشود و مرحله بعد هم ملزم به نماز اول وقت شدن و آنان که اول وقت بودند، زیارت عاشورا و...

چقدر پیشنهاد خوبی بود! چون برای کسی که اصلاً نماز نمی‌خواند، سخت بود خود را ملزم کند هر روز بدون قضا نماز اول وقت را ادا کند. اما این

می شود مدام آن را به زمانی دیگر موکول کنیم. پس باید به توانایی‌ها و نقاط ضعف خود آگاهی پیدا کنیم (البته امروزه دانش‌آموزان این مطلب را در درس تفکر و سبک زندگی، به شرط اهمیت‌دادن از طرف معلم و مدرسه، می‌آموزند).

اهمال کاری به شدت به عادت‌های تبدیل می‌شود که ترک آن بسیار سخت است و به انگیزه‌های قوی و همتی والا نیاز دارد. پذیرفتن این عادت به کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس فرد منجر می‌شود و این مقدمه‌ای است بر شکست‌های متوالی که از نپذیرفتن خود ناشی می‌شود. این چرخه ضعف عزت نفس، نبود انگیزه و عادت به تنبلی و اهمال همچنان ادامه دارد و انسان را در خود غرق می‌کند و جلوی موفقیت‌ها و پیشرفت را می‌گیرد.

* بدون ترس شروع کنیم. اگر برای انجام کاری برنامه مناسبی نداشته باشیم، دلیلی می‌شود تا آن را به تعویق بیندازیم. پس سعی کنیم مدیریت برنامه‌های خود را برعهده بگیریم و در اجرای آن‌ها قوی‌تر و جدی‌تر عمل کنیم.

* گاهی ترس از اینکه آیا می‌توانیم در این کار موفق شویم یا نه باعث می‌شود آن را به بعد موکول کنیم. پس به جای تأکید بر کلمه «نمی‌توانم»، جرئت را در خود پرورش دهید و به خود اطمینان دهید می‌توانید. برای موفقیت در این کار ببینید آن‌ها که توانسته‌اند چه کرده‌اند.

* گاهی به دلیل آنکه در مورد موضوعی اطلاعات زیادی نداریم، می‌ترسیم آن را شروع کنیم. پس سعی کنید بر آنچه می‌خواهید انجام دهید اشراف پیدا کنید تا ترس از انجام آن را نداشته باشید.

حتی علاوه بر مشکلات شخصیتی که به واسطه آن‌ها به فرد اهمال کار برچسب زده می‌شود، در محیط‌های اداری، این روحیه تخلف محسوب می‌شود و در حد تذکر شفاهی و

کتبی و در مواردی با درج در پرونده و عواقب دیگر نیز همراه است. پس چه خوب است این عادت ناپسند را از خود دور کنیم تا پیش خود و دیگران سربلند و خوش سابقه باشیم! گاهی اوقات تنبلی و لذت‌طلبی باعث می‌شود ما کاری را شروع نکنیم و مدام آن را به زمان دیگری موکول کنیم. پس با انرژی، تنبلی را کنار بگذاریم و شروع کنیم.

باید ببینیم انرژی ما چگونه حاصل می‌شود. گاهی اوقات خوردن خوراکی مورد علاقه مان کمک می‌کند پر انرژی شویم. گاهی ورزشی ساده باعث می‌شود انرژی لازم را کسب کنیم و گاهی دیدن یک دوست پرانرژی به ما انرژی مثبت می‌دهد. زمانی که اهمال کاری به عادت تبدیل شود، ترک آن بسیار سخت است و به انگیزه قوی و همتی بالا نیاز دارد.

راه‌های غلبه بر اهمال کاری

برنامه‌ریزی و هدفمندی؛

مدیریت زمان؛

مطالعه درباره افراد موفق؛

خودآگاهی؛

تغییر عادت‌ها؛

تقسیم کارها به موارد کوچک‌تر.

* خود را تنبل ندانید. اگر عادت کنید خود را فردی تنبل بدانید، توجیهی برای اهمال کاری خود فراهم کرده‌اید.

* واقع‌بین باشید و در حد توان خود از خود بخواهید.

* از شکست‌های کوچک نهراسید. مقاوم باشید و عیب کار را پیدا کنید.

* قطعاً شروع بسیاری از کارها سخت است، اما مطمئن باشید با شروع اولیه، کار پیش می‌رود. به قول یک ضرب‌المثل قدیمی: کار را دست انجام می‌دهد، اما چشم می‌ترسد.

