

قدرت ذهن



مشتاق‌تر می‌شدم که حتماً به آن کلاس بروم. فکر می‌کردم حتماً دانش‌آموزان آن کلاس را دوست خواهم داشت. مطمئناً با تک تک دانش‌آموزانش دوست خواهم شد. هر کلاسی قلق خاص خود را دارد، پس من می‌توانم راه کنار آمدن با آن‌ها را پیدا کنم. با وجود شلوغ و ضعیف بودنشان، علاوه بر اینکه با آن‌ها دوست خواهم شد، آن‌ها را به درس ریاضی علاقه‌مند خواهم کرد!

کلاسی ضعیف و شلوغ با رفتارهای نابهنجار بود که اکثر همکاران در آن تجربه‌های تلخی داشتند و اتفاق‌های متعددی روی داده بود که باعث درگیری بین معلمان و دانش‌آموزان و در نتیجه درگیری معلم با مدیر شده بود. در حین اینکه درگیری و اختلاف و جزئیات رفتار دانش‌آموزان را برای من شرح می‌دادند تا قانع‌م کنند درس‌های آن کلاس را بر ندارم، من در ذهن خود

پارسال به مدرسه شاهد دعوت شدم. کلاس‌ها و درس‌هایی که باید تدریس می‌کردم مشخص شد. قبل از شروع مدرسه‌ها، تابستان همان سال، طبق معمول، وقتی با همکاران در مورد مدرسه و کتاب‌هایی که باید تدریس می‌کردیم و کلاس‌هایی که باید می‌رفتیم، حرف می‌زدیم، اکثرشان تأکید کردند که کلاس یازدهم ریاضی را کنسل کنم. بنا به گفته همکاران،



اول مهر وقتی در دفتر مدرسه داشتیم آماده رفتن به کلاس‌ها می‌شدیم، معاون بنا بر وظیفه خود، اطلاعاتی از کلاس‌ها به معلم‌ان تازه‌وارد گوشزد کرد. به من هم در مورد همان کلاس هشدار و پیشنهادهایی داد. گفت مواظب باشم و از همان جلسه اول حواسم جمع باشد، چون سال قبل مشکلاتی داشته‌اند. نمی‌دانم چرا هرچقدر در مورد آن کلاس می‌گفتند، تأثیری بر من نداشت و دقیقاً برعکس آن در ذهنم تداعی می‌شد! مطمئن بودم همه آن‌ها اشتباه می‌کنند. مصمم بودم به همه کارکنان و همکاران نشان دهم همه دانش‌آموزان آن کلاس مؤدب و درس‌خوان و دوست‌داشتنی هستند! و هیچ مشکلی در آن کلاس نخواهم داشت.

وارد کلاس شدم. جلسه اول، طبق معمول همه جلسات اول، به معرفی خودم، دانش‌آموزان و کمی درس حسابان سپری شد. هیچ رفتار غیرمعمولی از آن‌ها ندیدم. همچنان که فکر می‌کردم، همه آن‌ها دوست‌داشتنی و مؤدب بودند؛ دانش‌آموزانی با علاقه‌ها و آرزوهای متفاوت و مصمم. با گذشت زمان، همچنان که من با آن‌ها راحت بودم، آن‌ها هم با من راحت شدند. به‌مرور زمان اعتماد دو طرفه به وجود آمد. گاهی می‌توانستم مطالبی غیر از ریاضی را لابه‌لای درس‌های ریاضی با آن‌ها در میان بگذارم. انتقال برخی واقعیت‌های زندگی و تجربه‌های خودم و گاهی حق و حقوق خودشان و شاید مطالب انگیزشی برای آینده‌شان، باعث نزدیکی و علاقه بیشتر من به آن‌ها شد؛ طوری که آن کلاس بهترین کلاس من در آن سال شد.

ذهن مثبت من باعث شد فقط دانش‌آموزان علاقه‌مند به ریاضی و فعال کلاس را که همیشه نمرات بالاتری را کسب می‌کنند دوست نداشته باشم، بلکه دانش‌آموزی را هم که به‌زور والدینش در رشته ریاضی درس می‌خواند و هیچ علاقه‌ای به

خواندن درس‌های ریاضی ندارد، دوست بدارم؛ حتی دانش‌آموزی را که فقط به رشته هنر فکر می‌کند، یا دانش‌آموزی که قصد دارد در آینده آرایشگر باشد و در رشته ریاضی هیچ هدفی ندارد. یا حتی دانش‌آموزی که هیچ دفتری برای حسابان و هندسه خود ندارد و همیشه به زور و با سلیقه تمام جواب‌ها را در کتاب خود می‌گنجاند. دانش‌آموزی که خجالت می‌کشد در حین تدریس من اشکالات خود را بپرسد و همیشه ساکت است. دانش‌آموزی که ذهن ریاضی قوی دارد، ولی به‌خاطر مسائل جانبی زندگی و شاید نداشتن انگیزه کافی، سر کلاس حواسش نیست و مشغله ذهنی دیگری دارد. همه و همه آن‌ها را با تمام اهداف متفاوتشان دوست دارم. امسال هم با تأکید خودم تدریس درس‌هایشان را پذیرفته‌ام، چون از کلاسشان لذت

می‌برم و همیشه از آن‌ها انرژی مثبت دریافت می‌کنم.

در عوض این تجربه، امسال تجربه متفاوتی داشتم. سال‌هاست تدریس ریاضی رشته انسانی را نمی‌پذیرم، چون در اولین سال‌های تدریسم، از رشته انسانی تجربه‌های تلخی داشتم. مثلاً دانش‌آموزان رشته انسانی از درس ریاضی متنفرند و زنگ ریاضی را دوست ندارند. نمی‌توانند خوب هم استدلال کنند. به ازای هر سؤال ریاضی، حتماً عده‌ای در کلاس هستند که آه می‌کشند چه کسی ریاضی را اختراع کرد! و سعی می‌کنند ریاضی را حفظ کنند و...

امسال در بین کلاس‌هایی که به من داده شد، دوازدهم انسانی را دیدم. تمام تلاش خود را کردم که کلاس را عوض کنم، ولی برنامه مدرسه کاملاً به هم ریخت. بالاخره با برخی توضیحات

مدیر، قبول کردم امسال را تحمل کنم. اول مهر وقتی اولین بار داشتیم به کلاس دوازدهم انسانی می‌رفتم، تمام تجربه‌های تلخ گذشته در ذهنم مرور شد. کلی انرژی و افکار منفی با خودم به کلاس بردم. جلسه اول به معرفی خودم و تدریس بخشی از درس گذشت که با جدیت من همراه بود. هیچ حس خوبی به دانش‌آموزانش نداشتم. من که سعی می‌کنم زنگ ریاضی زیاد خشک نباشد و با آب و تاب و تلفیق شوخی و شکلک تدریس می‌کنم، حس هیچ‌کدام را نداشتم، چون افکاری که بر ذهن من مسلط شده بود، می‌گفت این کارها برای این کلاس هیچ فایده‌ای ندارد!

فضای سنگینی در کلاس حاکم بود. حتی حرف‌زدن آرام بچه‌ها با بغل‌دستی‌شان برایم غیرقابل تحمل بود! برخی چهره‌هایی که از ریاضی متنفر بودند، خیلی روشن دیده می‌شدند. عده کمی هم بی‌خیال به صندلی لم داده بودند و بدون هیچ یادداشتی فقط تماشا می‌کردند! کاملاً معلوم بود به اجبار در کلاس نشستند و هیچ دل‌خوشی از ریاضی و معلم ریاضی ندارند.

جلسه اول به‌سختی گذشت. آن روز بسیار خسته شده بودم. آن یک جلسه مرا به اندازه یک روز تمام کاری خسته کرده بود. در ذهن خود فکر می‌کردم چگونه امسال را تمام کنم! یا باید راه‌حلی می‌یافتیم، یا امسال را به همین منوال می‌گذراندم. تصمیم گرفتم تا جلسه بعد این مسئله را حل کنم. تمام راه‌حلهایی را که در گذشته برای اداره کلاس‌ها به کار بسته‌بودم، از ذهنم گذراندم. این مشکل من تازگی داشت! هیچ‌وقت با چنین مشکلی مواجه نبودم! تمام اتفاقات و جلسه اول کلاس را در ذهن خودم گذراندم. کلاس ایرادی نداشت. در کل دانش‌آموزان مؤدب و درس‌خوانی به نظر می‌آمدند! پس مشکل از کجا بود؟

بخشی از کتاب «اثر مرکب» نوشته دارن هاردی به ذهنم خطور کرد:

«ما ذاتاً مخلوقات هستییم که در جست‌وجوی هدفیم. ذهن ما همیشه در تلاش است تا جهان درونی را با جهان بیرونی که می‌بینیم مطابقت دهد. بنابراین، وقتی به مغز خویش دسترسی می‌دهید، مغز در جست‌وجوی چیزهایی که شما خواهان آن هستید، شروع به دیدن آن‌ها می‌کند. در واقع هدف، آرزوهای شماست که خواهان دیدن آن هستید. پس شروع به دیدن آن‌ها می‌کنید. آرزوهای شما همیشه در اطراف شما وجود داشته‌اند، اما شما ذهن و چشم خود را برای دیدن آن‌ها باز نکرده‌اید. این همان شیوه‌ای است که قانون جاذبه طبق آن عمل می‌کند. قانون جاذبه، آن‌طور که به نظر می‌رسد، یک جادوی مرموز درونی نیست، بلکه بسیار ساده‌تر و عملی‌تر از آن است.

ما هر روز با هزاران میلیارد محرک حسی، سمعی، بصری و فیزیکی روبه‌رو می‌شویم و فقط آن‌هایی را می‌بینیم که به شمارش می‌آوریم و تجربه می‌کنیم و ذهن ما روی آن‌ها متمرکز می‌شود. به همین دلیل است که وقتی به چیزی فکر می‌کنیم، این‌طور به نظر می‌رسد که آن را به‌طور معجزه‌آسایی به زندگی خود وارد کرده‌ایم! در واقع شما هم‌اکنون چیزی را می‌بینید که از قبل آنجا وجود داشته است. شما واقعا آن را به زندگی خویش جذب می‌کنید. آن چیز از قبل در دسترس شما بوده است و شما فقط افکار خود را متمرکز کرده و ذهن خود را برای جذب آن آماده کرده‌اید!»

با مرور این مطلب، که قبلاً خوانده بودم، فهمیدم مشکل دقیقاً خود من هستم. مشکل افکار منفی من بود. بی‌تجربگی من در سال‌های اول تدریس باعث این همه افکار منفی‌ام نسبت به دانش‌آموزان رشته انسانی شده بود! من باید خودم و ذهنم را اصلاح می‌کردم. باید افکار منفی را دور می‌ریختم. همچنان که با افکار مثبت وارد کلاس دوازدهم ریاضی شده بودم، در این کلاس هم باید مثبت فکر

می‌کردم. تصمیم گرفتم تا جلسه بعد که به کلاسشان می‌روم، با کلی انرژی و افکار مثبت وارد کلاس شوم. تدریس را همچنان با شوخی و مزه‌پرانی تلفیق کنم. به ریاضی علاقه‌مندشان کنم و آن‌قدر انگیزه در آن‌ها ایجاد کنم که در کنکور، ریاضی را با بالاترین درصد بزنند!

جلسه دوم با همین افکار وارد کلاس شدم. خودم سبک و خوشحال بودم. دانش‌آموزان را دوست داشتم. فضای سنگین کلاس کلاً محو شده بود. دانش‌آموزان هم می‌توانستند بخندند. خیلی زود با هم همراه شدیم. هیچ چهره متنفر از ریاضی را نمی‌دیدم. شوخی‌ها و مزه‌پرانی‌هایشان برایم جالب بود و کلی هم مرا می‌خندانند. به تدریس متوجه شدم، با اینکه زنگ آخر به کلاسشان می‌روم و معمولاً خسته‌ام، ولی حرف‌های مزه‌دار و خنده‌دار و رفتار سنجیده آن‌ها خستگی را از تنم به در می‌کند. خیلی خوب می‌دانند چه وقت باید ساکت باشند و درس بخوانند و چه وقت باید شوخی و مزه‌پرانی کنند. روزبه‌روز آن‌ها را بیشتر دوست داشتم. تلاششان در درس ریاضی تحسین‌برانگیز بود. اولین امتحان که چند سؤال کنکوری هم در آن بود، نتیجه درخشانی داشت. آن هم کلی انرژی مثبت و روحیه به من داد. دانش‌آموزانی که جلسه اول روی صندلی سرخورده و سرشان را به پشت صندلی تکیه داده بودند، طوری که کم از خوابیدن نداشت، یا آن‌ها که با بی‌میلی، بدون اینکه چیزی بنویسند، به‌صورت اجباری گوش می‌کردند، حالا گوش می‌دادند، یادداشت می‌کردند و از من اشکال می‌پرسیدند. برق چشمان آن‌ها انرژی دوچندانی به من می‌داد!

الآن سه ماه از سال گذشته است و دوازدهم انسانی از بهترین کلاس‌های من است؛ کلاسی که نظر مرا نسبت به رشته انسانی عوض کرد! از تک‌تک اعضای این کلاس متشکرم. ■