

بهبود داشت روانی معلم روانی معلم

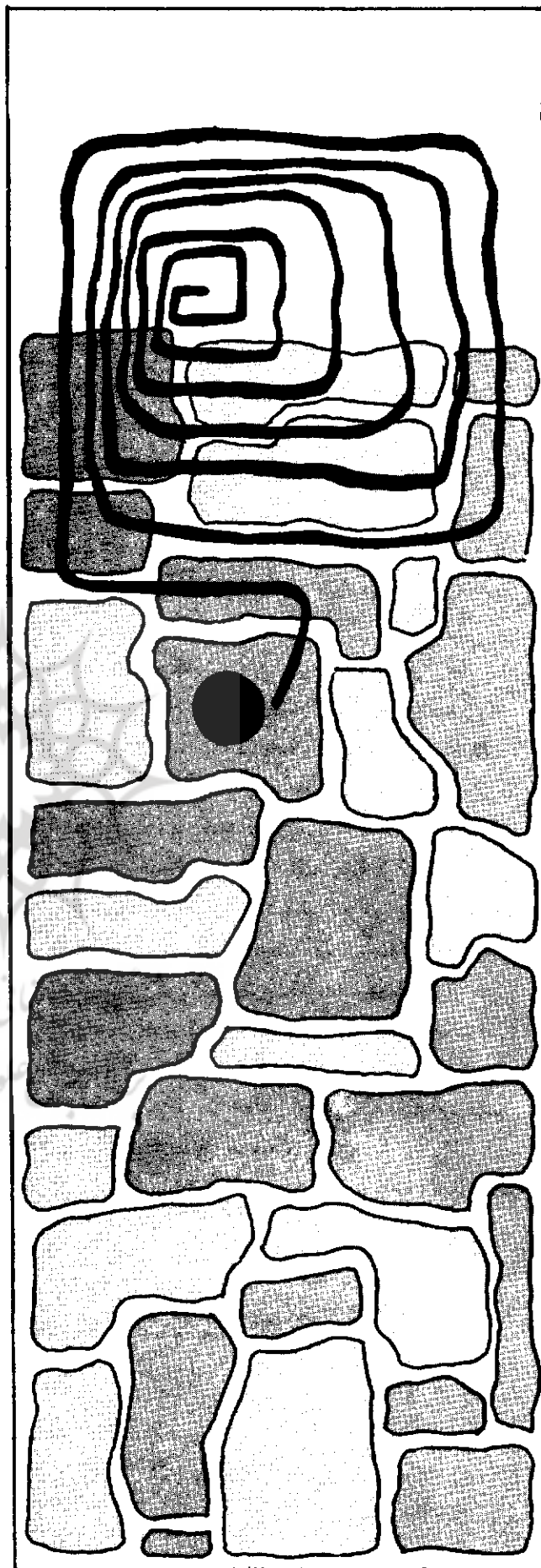
دکتر علی اکبر شعاری نژاد

اختلال‌های عصبی و روانی، اگر میکروبی یا ویروسی نیستند و از شخص بیمار به شخص سالم سرایت نمی‌کنند لکن، زندگی شخص مبتلا به این چنین اختلال‌ها در بین افراد سالم، از یک طرف، باعث تشدید ناراحتی‌های او می‌شود زیرا توجه مردم را به سوی او جلب می‌کند و همین دقت و توجه - مخصوصاً اگر با تمسخر همراه باشد - ناراحتی او را افزایش می‌دهد. و از طرف دیگر، به احتمال زیاد، از راه تقلید و همانندسازی در اطرافیان - بویژه کودکان و نوجوانان - نیز همین حالات ظاهر می‌شوند. به همین سبب، متخصصان بیماریهای روانی و عصبی توصیه می‌کنند که اشخاص بیمار حتماً در محیط آرام و ساکت و دور از مردم استراحت کنند.

از این رو، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در آموزش و یادگیری دانش‌آموزان و تربیت ذهنی و عاطفی و اجتماعی ایشان، وضع روانی و عاطفی خود معلم است. معلمی که از اضطراب مداوم رنج می‌برد طبعاً از سلامت روانی و عاطفی محروم خواهد شد و در نتیجه، رفتار یا محصولان، رفتار ناسالم یا بیمارگونه و نامطلوب خواهد بود.

معلم بهره‌مند از بهداشت و سلامت روانی و عاطفی، خصایص زیر را خواهد داشت:

- داشتن فکر خلاق و مثبت
- تعادل عاطفی و ثبات شخصیت
- توجه و درک علت‌های رفتار خویش
- درک و شناخت شرایط و مقتضیات زمان و مکان



- رضایت خاطر از خوب شدن (خود را چنانکه هست پذیرفتن)
- رابطه رضایت بخش (پذیرفتن واقعیات موجود در محیط)
- توانایی بررسی منطقی مسائل
- داشتن فلسفه و هدف در زندگی

عواملی که سلامت و بهداشت روانی معلم را تهدید می کنند به طور کلی عبارتند از:

الف — بیماریهای (مخصوصاً مزمن) بدنی. به همین سبب، تنها معاینات بدنی از دانش آموزان کافی نیست بلکه مقدم بر ایشان، باید معلم را تحت معاینات کامل و مرتب بدنی قرارداد. ب — نقص های موروثی. معلم هم مانند سایر مردم، ممکن است بعضی از اختلالات های روانی و نقص های ذهنی را از والدین خود به ارث برده باشد، به همین علت، معاینه روانی معلم و بررسی وضع ذهنی وی قبل از آغاز کار معلمی ضروری است.

پ — تعارض های روانی. معلمی که از مسائل پیچیده خانوادگی و شغلی رنج می برد و از حل آنها عاجز است نمی تواند سالم باشد. مثلاً معلم شده است بدون اینکه بدان علاقه مند باشد؛ یا بین درآمد و حقوق و هزینه اش تعادل وجود ندارد و همیشه بدهکار است و شرمنده؛ در زناشویی ناکام است؛ محیط خانوادگی سالم و لذت بخش ندارد؛ از امنیت شغلی برخوردار نیست؛ و محیط عاطفی مدرسه سالم و رضایت بخش نیست. در تمام اینگونه اوضاع و شرایط، معلم دائماً از یک عده کشمکش ها یا تعارض های روانی و عاطفی رنج خواهد برد و در نتیجه سلامت روانی او آسیب خواهد دید.

ت — محرومیت از محبت و پذیرفتگی (به ویژه در دوران کودکی). شخصی که در دوران کودکی از محبت والدین و مربیان محروم شود و مورد پذیرش آنان و مدرسه (معلم و همکلاسان) واقع نشود یقیناً در طول زندگی از ناراحتی و اختلال روانی (شاید خفیف) رنج خواهد برد. واگر یک معلم در کودکی چنین وضعی داشته باشد بدیهی است معلم سالم (از لحاظ روانی) نخواهد بود. مثلاً چون محبت لازم به او نشده است در نتیجه، محبت کردن را نیاموخته است و نمی تواند به دانش آموزان مهرورزد و محیط مهر و محبت به وجود آورد. به بیان دیگر، شاید کار عمده معلم در کاهش ترس در نظام های مدرسی (یا آموزشی) ما این است که به مردم بیاموزد خود را دوست بدارند و بپذیرند و این در صورتی امکان پذیر خواهد بود که معلم خود محبت متقابل را آموخته باشد.

هم چنین، معلم نیازمند است در محیط کارش از محبت اولیای خود و همکارانش برخوردار باشد و اولیای اداره و مدرسه اش ارزش واقعی او را درک کنند و او را عملاً به این درک و شناخت متوجه سازند.



■ روش های تأمین سلامت و بهداشت روانی

معلم

۱ - توجه شخصی. معلم هم مانند سایر مردم باید همیشه به یاد داشته باشد که حفظ سلامت و بهداشت خود، اعم از بدنی و روانی، از وظایف انفرادی اوست یعنی نخستین مسئول سلامتش شخص خود اوست و نمی تواند آن را به عهده دیگران بگذارد. پس هر معلم، موظف است در عین توجه و تلاش برای تأمین سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان از توجه به سلامت خود غفلت نکند و حتی آن را مقدم بشمارد زیرا معلم سالم می تواند افراد سالم بار آورد. به بیان دیگر، در هر شرایطی باید به این نکته مهم توجه داشته باشیم که هیچ لزومی ندارد ما همگی بکوشیم الکتربین بشویم اگر چه همه بدان نیازمندیم ولی ما همگی به حفظ سلامت خود موظف هستیم و نمی توانیم آن را از دیگران انتظار داشته باشیم.

۲ - توجه به سلامت بدنی. به تجربه ثابت شده است که سلامت بدنی و سلامت عقلی لازم و ملزومند و بدون یکی نمی توان وجود دیگری را انتظار داشت بنابراین، معلم باید از بدن سالم برخوردار باشد و چنان که قبلاً گفتیم از وی نیز مانند دانش آموزان باید معاینات بدنی دقیق و مرتب بعمل آید.

۳ - استراحت و تفریح. طبیعت شغلی معلم ایجاب می کند که از استراحت و تفریح روزانه و سالانه برخوردار شود. او هر روز باید چند ساعتی در محیط آرام استراحت و تفریح کند. ایجاد باشگاه های تفریحی سالم (به معنای واقعی کلمه) متعدد بر حسب تعداد معلمان هر شهر می تواند، معلمان یاری کند. هم چنین، باید ترتیبی داد که همه معلمان حداقل یک ماه در سال دور از محیط کار به استراحت و تفریح پردازند. البته به وجود آوردن چنین امکان هایی چندان مشکل و پرهزینه نیست و کافی است که اولیای اداری آموزش و پرورش، موقعیت و ارزش کار معلمان را درک کنند و به ضرورت استراحت و تفریح سالم ایشان معتقد باشند و به هر نحوی که ممکن باشد حتی گاهی به اجبار فرصت استراحت و تفریح برای همه معلمان فراهم آورند.

۴ - درک ارزش شغل خود. وقتی شخص برای حرفه خود ارزش و اعتبار قایل شود با اهمیت آن را واقعاً دریابد طبیعتی است از اشتغال به آن لذت خواهد برد. معلم هم - که خودشناسی نخستین گام در موفقیت است - وقتی ارزش واقعی حرفه اش را دریابد دیرتر خسته خواهد شد و از ابتلا به اختلال های عصبی در امان خواهد بود.

۵ - پیشرفت شغلی یا افزایش مهارت. یکی دیگر از عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت روانی معلم مانند هر شاغل دیگر - این

*** هیچ کاری به اندازه تربیت و تدریس که معمولاً کار و وظیفه معلم است در ایجاد تغییرات مطلوب در یک اجتماع تأثیر ندارد.**

است که مرتباً مهارت معلمی خویش را افزایش دهد و از لحاظ شغلی پیشرفت کند زیرا در این صورت، اعتماد به نفس و در نتیجه، امنیت خاطر او فزونی خواهد یافت. تشکیل دوره های کارآموزی و کارورزی کوتاه مدت البته به صورت برنامه ریزی شده و دارای هدف روشن، در تأمین این عامل بسیار مؤثر است.

۶ - تأمین زندگی. معلم باید از یک زندگی متوسط برخوردار باشد و بین درآمد و هزینه اش توازن و تعادل مطلوب به وجود آید. در تأمین این منظور، اول خود معلم مسئول است که باید برنامه زندگی خود را طوری تنظیم کند که تعادل مذکور همیشه موجود باشد زیرا برای این امر نمی توان مدت تعیین کرد. دوم، دولت موظف است معلم را از یک درآمد متناسب با حرفه و ارزش حرفه اش برخوردار سازد. البته باید توجه داشت که افزایش حقوق معلم هیچ دردی را از او درمان نمی کند بلکه بر مشکلات او می افزاید. به همین سبب، باید هزینه زندگی را در حد متعادل نگاه داشت و قدرت خرید او را افزایش داد.

۷ - تأمین تعادل عاطفی. معلم باید از تعادل عاطفی برخوردار باشد وگرنه نه تنها در آموزش خود موفق نخواهد شد بلکه به مضطرب و آشفته خاطر بار آمدن دانش آموزان نیز کمک خواهد کرد.

۸ - ایمان و اعتقاد دینی. بیشتر روانشناسان و روان پزشکان، ایمان و اعتقاد دینی را عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از بیماری های روانی می دانند و البته اعتقاد به دینی که انسان را به فعالیت و بهره برداری از زندگی سالم و لذت بخش و شرکت در مسئولیت های اجتماعی برمی انگیزد.

۹ - تأمین اجتماعی. معلم باید از ارزش و اعتبار اجتماعی لازم برخوردار باشد و از هرگونه تحقیر وی خودداری شود. هرگز نباید او را به بعضی فعالیت ها یا نظاهرات اجتماعی که دون شأن او می باشند وادار ساخت. معلم در صورتی که خودش بخواهد باید تماشاگر باشد نه تماشاچی.

انتخاب و تربیت معلم اساسی تر و ضروری تر از سرمایه گذاری در تأسیس مراکز آموزشی است. مراکز تربیت معلم نباید پناهگاه درماندگان و واماندگان تلقی شوند و وسیله

*** معلم باید با رویدادهای علمی روز آشنا باشد تا بتواند دایره اطلاعات و تجارب دانش آموزان را گسترش دهد.**

- ذهن کاوشگر را رشد و گسترش دهد
- قابل اعتماد باشد
- متعهد باشد
- مشتاق باشد
- شوخ طبع باشد
- متواضع باشد
- فردیت خود را محترم شمارد
- اطمینان خاطر داشته باشد
- امین و درستکار باشد
- صادق و صمیمی باشد
- بردباری (تحمل) و درک نشان دهد
- همدرد باشد
- مهربان و دلسوز باشد
- دلیر و شجاع و با شهامت باشد
- خلاق و مبتکر باشد
- مستعد و ماهر باشد
- خواستار تلاش و کوشش باشد
- قابل سازگاری باشد

● ویژگیهای یک معلم خوب:

- خود را با دیگران یکی می داند، خود را جزئی از کل بشریت احساس می کند. و خود را از دیگران بیگانه نمی کند.
- خود را قابل اعتماد می داند و از استقلال و اعتبار، برخوردار است.
- خود را کلا دوست داشتنی و جاذب احساس می کند.
- خود را شخص با ارزشی می بیند.

● مقاصد یک معلم خوب:

- معلم خوب وید را از مقاصدی که در تدریس، دنبال می کند می توان تشخیص داد. مقاصد معلم خوب عبارتند از:
- کمک کردن به جای مسلط شدن
- شناختن به جای محکوم کردن
- پذیرفتن به جای رد و طرد کردن
- به درستی و امانت ارزش دادن به جای درست شمردن تجاوز
- مثبت بودن بیش از منفی بودن
- نسبت به تجربه، باز بودن بیش از بودن
- سعه صدر یا وسعت نظر داشتن بیش از تعصب ●

○ نقل از کتاب مبانی روان شناختی تربیت

تأمین معاش حال و آینده گروهی باشند که نمی توانند در مشاغل دیگر موفق شوند.

بطور کلی، در انتخاب و تربیت معلم باید معیارهای زیر را از داوطلبان در نظر گرفت و از هرگونه احساساتی عمل کردن اجتناب ورزید:

- رغبت ها (چه چیزها را دوست می دارند و از چه چیزها متنفرند)
- گرایش ها (وجه نظرشان نسبت به اشخاص و اوضاع و مشاغل مخصوصاً معلمی)
- ارزشها
- ویژگی های شخصیت
- فعالیت ها و موفقیت های تحصیلی

- جنبه هایی از سرگذشت شخصی و زمینه های خانوادگی بحث از بهداشت روانی معلم را با این یادآوری پایان می دهیم، اگرچه گفتنی در این مورد بسیار داریم، که همه افراد بشر از جمله معلمان نیازمندند احساس کنند که:

- ارزشمندند
- مورد قبول و احترامند
- و از هر لحاظ (خوراک، پوشاک، مسکن، بهداشت، امنیت آموزش و پرورش) تأمین هستند.
- نبودن چنین احساسی طبعاً به سلامت روانی شخص لطمه خواهد زد.

بحث را با اشاره به چند نکته پایان می دهیم.

- یک معلم موفق و خوب باید:
- به خداوند معتقد باشد
- درباره ماده و موضوع درس خود اطلاعات جامع و کافی داشته باشد
- درباره موضوعات مربوط به آن زیاد بداند
- آمادگی پذیرش معلومات تازه را داشته باشد
- فرایند «شدن» را دریابد
- تفاوت های فردی را بشناسد
- ارتباط برقرار کننده خوب باشد