



دگرگونی در نگرش، مقدمه تغییر

همه ما واقفیم که نگرش معلمان در گرایش به افزایش توان علمی، نحوه رفتار با دانش آموز، تعهد کاری، میزان تلاش کلاسی و... تأثیر می گذارد و نارضایتی نسبت به آموزش و پرورش، از جمله آفت هایی است که در طول ۱۵- سال اخیر در معلمان به وجود آمده است.

محمد احمدی خورشیدی

نگرش دهند.

برای رسیدن به موفقیت، مثبت باشید و برای بالا رفتن از پله های موفقیت شغلی از دیگران کمک بگیرید. اگر همیشه این توهم را دارید که آموزش و پرورش قابل اعتماد نیست، فقط خودتان را آزار می دهید. فکر کردن به مسائل منفی و دلیل تراشیدن برای آن ها آسان ترین کار است. اما بهتر این است که هر بار این تفکرات به سراغ شما آمدند به چنین مسائلی فکر کنید:

- شغلی دارم که می توانم به آن افتخار کنم.
 - به شغلی مشغول شده ام که نزد خدا و پیغمبر، عزیز و مورد احترام است.
 - وظیفه خطیری بر دوش من نهاده شده و شغل من حساسیت و اهمیتی دارد که شغل های دیگر ندارند.
 - می توانم نمونه و سرمشق دیگران باشم.
- در همه حال، به شغلتان دید باز داشته باشید. این کار کمک می کند بر ناامنی تصور خود غلبه کنید. باید بدانید نگرش منفی زمان به سراغ شما می آید که در مورد

پس با این سؤال که آیا تا به حال نسبت به موضوعی یا کاری بدبینی و نگرش منفی داشته اید، ذهن هایتان را آماده مطالعه بقیه متن می کنیم. حسی که شاید بتوان گفت، ذهن ها به مرور زمان، بر حسب تجربه های منفی در امور به آن سمت و سو می روند. نگرش منفی چیزی نیست که فقط به افراد مقابل صدمه وارد کند، بلکه بیشترین صدمات روحی را به خود فرد منفی نگر می زند؛ حتی امکان دارد همکاران و اطرافیان او نیز در این بدبینی صدمه ببینند. این مشکل همان قدر که آزاردهنده است عواقب زیادی هم دارد. البته راهکارهایی نیز برای برطرف شدن این حس وجود دارد.

فرد بدبین معمولاً با عینک بدبینی به همه رویدادهای زندگی نگاه می کند، اعتماد لازم را نسبت به موضوع ندارد و شغل خود را ناامنی می داند. این حس زمانی پیش می آید که فرد خودخواه باشد و خود را حق به جانب بداند؛ البته آنان که اعتماد به نفس خوبی دارند نیز ممکن است با تکرار وضع موجود و مصداق های زیاد جامعه کم تغییر

خود احساسات و تفکرات منفی دارید. بدبینی در نتیجه ترس‌های شما ناشی از نداشتن اعتماد به نفس است. پس سعی کنید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. بی‌اعتمادی را به زندگی خود تعمیم ندهید. فائق آمدن بر بی‌اعتمادی به این مفهوم است که بتوانید بدبینی‌های خود را کنترل کنید و آن‌ها را کنار بگذارید.

نگرش

نگرش عبارت است از روشی نسبتاً ثابت در فکر، احساس و رفتار نسبت به افراد، گروه‌ها و موضوع‌های اجتماعی، یا قدری وسیع‌تر، هرگونه حادثه در محیط. مؤلفه‌های نگرش عبارت‌اند از: افکار و عقاید (مؤلفه شناختی)^۱، احساسات و عواطف (مؤلفه عاطفه‌ای)^۲، و تمایلات رفتاری (مؤلفه رفتاری)^۳. مؤلفه اول به فکر و تغییرهای خاص، مؤلفه دوم به هیجانات منفی یا مثبت و مؤلفه سوم به نحوه خاصی از کنش فرد اشاره دارد.

خاصیت نگرش

چون نگرش بر افکار اجتماعی مؤثر است، بر پردازش اطلاعات نیز مؤثر است و به عنوان طرحی ذهنی عمل می‌کند و چارچوب شناختی اطلاعات را در مورد مفاهیم و حوادث و موقعیت‌ها، سازمان‌دهی و نگهداری می‌کند. سرانجام بر فرایند رفتار تأثیر می‌گذارد. باید بدانیم اعمال و رفتارهایی که بعضی‌ها به آن پایبند هستند و عده‌ای هم نه، به نوع نگرش آن‌ها بستگی دارد. نگرش‌هایی که با تجربه و بی‌واسطه حاصل شده‌اند، زودتر به ذهن می‌آیند و به رفتار شکل می‌دهند.

چگونه نسبت به شغل معلمی افکار مثبت داشته باشیم (مثبت‌گرایی)

فهرستی از رفتارهای مثبت تهیه کنیم:

- به موفقیت‌ها و توانایی‌های دیگران در این شغل توجه داشته باشیم.
- نسبت به خود و شغل‌مان احساس خوبی داشته باشیم

- و خود را خوب، توانا و شغل‌مان را باارزش بدانیم.
- سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت شغل خود استفاده کنیم.
- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست‌داشتنی محل کار و شغل خود فکر کنیم.
- هرگز و به هیچ‌وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.
- به سبب شغلی که داریم و کاری که برای رضای خدا انجام می‌دهیم، منتظر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.
- به این جمله ایمان داشته باشیم که به سبب ارزش شغلی، با پیامبران و امامان هم‌تراز هستیم.
- با این دیدگاه به شغل‌مان بنگریم که اجر اصلی زحمات خود را در جایی دیگر دریافت خواهیم کرد.
- به قرب و مقام شغل خود فکر کنیم.

اگر ما معلمان نگاه خود را نسبت به شغل‌مان تغییر دهیم و از خوبی‌ها، اهمیت و قداست آن برای دیگران بگوییم، دیگران هم نگاهشان را تغییر خواهند داد.



● به اهمیت شغل‌مان که همانا تغییر و شکل‌دهی انسان‌هاست بیندیشیم.

بدانیم نمونه و الگو هستیم و این دیدگاه بسیار مهم است. انسان بزرگ، بزرگی خود را در رفتارش با مردم کوچک نشان می‌دهد.

تک‌تک امتیازهایی را که در زندگی از آن‌ها برخورداریم بشماریم و همیشه به جای اینکه روی نداشته‌هایمان تمرکز کنیم، به‌خاطر داشته‌هایمان سپاس‌گزار باشیم.

تغییر دیدگاه در نگاه معلمان و مدیران

اگر ما معلمان نگاه خود را نسبت به شغل‌مان تغییر دهیم و از خوبی‌ها، اهمیت و قداست آن برای دیگران بگوییم، دیگران هم نگاهشان را تغییر خواهند داد. همه می‌دانیم، از طریق مثبت‌گرایی به‌راحتی می‌توان به‌سمت موفقیت سوق پیدا کرد. اما آیا شما حسی مثبت و دائمی را نسبت به فضای بیرون از خود به نمایش می‌گذارید؟

اگر به‌طور دائم و همیشه در این ترس باشید که شغل و حرفه قابل اعتمادی ندارید، حس ناامیدی در شما شدت می‌گیرد. سعی کنید با مهربانی و تسلط بر افکار منفی خود، خود و دیگران را خوشحال کنید؛ سعی کنید مثبت فکر کنید. از اینکه این شغل را دارید، خوشبخت هستید. باور کنید از داشتن شغل‌تان خوشحال و خوشبخت هستید.

مدیران و مسئولان بدانند ژرف‌ترین نیاز در آدم‌ها تعریف و تمجید شدن و کلید موفقیت در کارها برقراری روابط انسانی مثبت است. با توجه به اینکه هر فردی نیاز دارد مورد توجه قرار گیرد، سعی کنید از توانایی‌های دیگران تقدیر کنید، به آن‌ها احترام بگذارید و رفتاری توأم با مهربانی داشته باشید. این شیوه برخورد، نه‌تنها انسانی است و به رشد انسان‌ها کمک می‌کند، بلکه به شما روحیه خوبی می‌دهد و راه برخورد با موانع را برایتان آسان‌تر می‌سازد. چه‌بسا معلمانی که کارهایشان را دور از انتظار انجام می‌دهند، مستحق تشکر و تمجید شما باشند. البته اگر این کار را در حضور دیگران انجام دهید،

تأثیر آن صدچندان می‌شود، زیرا آن حس مهم بودن را احساس می‌کند. رهبران حرفه‌ای و موفق کسانی هستند که بتوانند در میان همکاران و کارمندان خود شور و اشتیاق ایجاد کنند. اگر پاسخی تقویت شود، احتمال وقوع آن بیشتر می‌شود. لذا برای تغییر نگرش باید تقویتی قوی‌تر از تقویت نگرش قبلی حاصل شود. اسکات کوک، رئیس شرکتی که جزو میلیونرها هم هست، روزی گفت: «مردم به چیزی فراتر از حقوق سر ماه نیاز دارند». این گفته کاملاً صحت دارد. مگر در زمانی حتی نه چندان دور، معلمان مکتب‌خانه‌ها حقوق دریافت می‌کردند؟ معلمان دنبال آن حقوق از دست‌رفته خود هستند که همانا شأن و مقام معلمی است. مدیران باید دائم به دنبال یافتن راه‌هایی باشند تا به اشخاص کمک کنند توانایی‌های خویش را افزایش و نگرش‌های خویش را وسعت دهند. باید به یاران خود بال و پر بدهند. این موضوع در آموزش و پرورش باید در رأس امور باشد. هیچ‌گزینه‌ی بیشتر از «شوق به تغییر» سبب موفقیت در تغییر نگرش نمی‌شود.

پینوشت

1. Cognitive
2. Affective
3. Behavioral

منابع

۱. دیل کارنگی، دیل. آیین دوست‌یابی. ترجمه سوزان خدیو. انتشارات سپهر ادب. تهران. ۱۳۸۸.
2. www.khoshfekri.com/?p=721
3. www.portal.farsedu.ir/Portal/Show.aspx?Page=9938
4. www.yaghoubasadzade.blogfa.com/post/218
5. www.successabbas.blogfa.com/cat-17.asp