

این آخرین ایستگاه است!

استفاده بهینه از زمان برای ارتقای آگاهی، شادابی و مهارت‌آموزی در روزهای پایانی سال تحصیلی

فریبا مؤیدنیا، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، شهرستان خوی

است؛ مخصوصاً که ماه رمضان هم هست. ضمناً از اینکه سوژه‌ای برای فکر کردن در زمان مراقبت یافته‌ام، خوشحال می‌شوم.

در برنامه‌ای تلویزیونی از یک آقای روحانی شنیدم که با ذکر سند و منبع می‌گفت در روایات چنین آمده است که امام علی(ع) هنگام انجام دادن برخی از کارهای روزمره، از جمله پینه زدن به کفش‌های خود، ذکر «سبحان الله»

که همکاران حتماً بدون همراه داشتن کیف و تلفن همراه به جلسه بروند. اولین امتحان، امتحان ریاضی است و مدتش هم ۱۲۰ دقیقه. به اینکه دو ساعت چقدر برایم طولانی خواهد گذشت، فکر می‌کنم. تلفن همراهم را روی حالت بی‌صدا تنظیم می‌کنم و کیفم را داخل یکی از کمد‌های اتاق دفتر می‌گذارم. در حالی که به طرف سالن امتحانات می‌روم، یکی از همکارانم را می‌بینم. بعد از سلام و احوال‌پرسی، وسیله انگشترمانندی که به انگشت اشاره دست چپم بسته شده است، توجهم را جلب می‌کند. تعجبم را که می‌بیند، می‌گوید صلوات‌شمار است. یاد مصرع «ذکر آرد فکر را در اهتزاز» می‌افتم و فکر می‌کنم ایده جالبی برای استفاده بهینه از زمان مراقبت در جلسه

قدر وقت از نشانسد دل و کاری نکند بس خجالت که ازین حاصل اوقات بریم حافظ

این متن، سال گذشته هنگام امتحانات پایان سال تحصیلی نوشته شده است و اشاره دارد به بخشی از فعالیت‌های آموزشکاران در واپسین ایستگاه ۱۰۰ روز پایانی مدرسه، که در مسیر استفاده بهینه از زمان، همیشه، از جمله در روزهای پایانی سال تحصیلی کاربرد دارد.

خردادماه است. هوا گرم و ماه رمضان هم هست. برای مراقبت جلسه امتحان به مدرسه آمده‌ام. امسال بیشتر از سال‌های قبل خانم مدیر تأکید می‌کند



می‌گفتند تا بدین ترتیب از اوقات کاری زندگی‌شان بهره‌ای مضاعف برده باشند.

یکی از دوستان و همکاران استاد فقید، دکتر **شعاری نژاد** در جایی نوشته بودند: استاد در اواخر عمرشان دیالیز می‌شدند. یک بار که برای عیادتشان رفته بودیم، پرسیدیم: استاد هنگام دیالیز چه می‌کنید؟ اذیت نمی‌شوید؟ و ایشان پاسخ داده بودند «نه! آن‌ها کارشان را می‌کنند و من هم کتابم را می‌خوانم.» و ابراز خوشحالی کرده بودند از اینکه یک تهدید را به فرصت تبدیل کرده‌اند.

در زمان بارداری دوم من، پزشکم اکیدا توصیه کرده بود روزانه نیم ساعت پیاده‌روی کنم. آن سال زمستان سردی بود و امکان پیاده‌روی در فضای خارج از خانه وجود نداشت. راهکار من برای عمل به توصیه پزشکم این بود که در دو نوبت ۱۵ دقیقه‌ای، یکی بعد از نماز صبح و دیگری هنگام شب و بعد از به خواب رفتن اعضای خانواده، در سالن

خانه پیاده‌روی کنم. زمان پیاده‌روی هم سوره‌های کوچک جزء سوره‌های قرآن را حفظ می‌کردم یا در دلم دعا می‌خواندم و گاهی هم با کودکی که در بطنم داشتم، حرف می‌زدم. گمان می‌کنم که این اوقات پیاده‌روی، که با نوعی خلوت و مراقبه معنوی همراه شد، علاوه بر تأثیرات مثبت جسمانی که مورد نظر پزشک معالجم بود، نقش مهمی در آرامش روانی من و فرزندم و شکل‌گیری رابطه عاطفی عمیق‌تر بین ما داشته است.

آیا شما هم بانوان خانه‌داری را دیده‌اید که حین انجام دادن کارهای منزل با گوشی همراه خود و یک هدفون ساده، فایل‌های صوتی با موضوعات روان‌شناسی و تربیت فرزند می‌شنوند؟ دانشجویانی که در مترو و اتوبوس فایل‌های صوتی آموزش مکالمه یک زبان خارجی را گوش می‌کنند چطور؟ همین‌طور کارمندانی که در مسیر رسیدن از خانه به محل کارشان کتاب‌های کوچک جیبی با موضوعات مورد علاقه‌شان را می‌خوانند، سالمندانی که از فرصت ورزش و پیاده‌روی‌های صبحگاهی روزانه خود برای تعامل با دوستان و همسالانشان یا گوش کردن به موسیقی‌های مفرح و شاد، استفاده می‌کنند و مسافرانی که از ایستگاه‌های مطالعه موجود در پایانه‌های مسافربری یا فرودگاه و راه‌آهن برای مطالعه در مسیر سفرشان کتاب و مجله برمی‌دارند و ... آیا چنین رفتارهایی را که باعث استفاده بهینه و حداکثری از زمان برای ارتقای آگاهی، شادابی و مهارت‌آموزی می‌شود، قابل تحسین نمی‌دانید؟

واقعیت این است که زندگی‌های پرشتاب و پرتغییر زمانه ما کندی و رخوت و بی‌برنامگی و بی‌مدیریتی را بر نمی‌تابد و تأخیرکنندگان و افراد بی‌توجه به سازگاری با تغییرات شتابنده زمان را با جا ماندن از قافله دانایی، توانایی و کارآمدی، جریمه و مجازات می‌کند. با این وصف، آیا وقت آن نرسیده است که انسان‌ها به‌طور جدی درباره راهکارهای عملیاتی این امر مهم

ببندیشند و برایش برنامه‌ریزی کنند؟ من با تصحیح اوراق امتحانی یا سرگرم شدن با تلفن همراه برای دیدن ایمیل‌ها و پاسخ دادن به پیام‌های اینترنتی در زمان مراقبت از جلسات امتحانی موافق نیستم (به یاد خانم معلم هنرمند و نازنین دوران ابتدایی‌ام افتادم که سر جلسات امتحان بافتنی می‌بافت!)؛ چون چنین فعالیت‌هایی از میزان تمرکز و توجه مراقبان برای ایجاد نظم کافی در جلسه و مراقبت بهینه از آن می‌کاهند، اما واقعا آیا معلمانی این توانمندی را ندارند که ضمن مراقبت دقیق در جلسه امتحان، از این فرصت برای ارتقای دانش و مهارت‌های شخصی و حرفه‌ای خود استفاده کنند؟ راستی چرا یک معلم فرهیخته جامعه ما نمی‌تواند و نباید این امکان را داشته باشد که وسایل ساده‌ای مثل یک هدفون و گوشی تلفن همراه را با خود به جلسه امتحان ببرد و هنگام مراقبت، برای مثال یک کتاب صوتی یا فایل‌های صوتی مربوط به یک دوره ضمن خدمت را مرور کند؟ اصلا آیا نمی‌شود با تدوین برنامه‌های توجیهی و تشویقی اداری، فرصت قابل توجه مراقبت معلمانی در جریان امتحانات نوبت اول و نوبت دوم مدارس را به فرصت‌هایی سازنده و سالم و مفرح برای ایشان تبدیل کرد؟

تنها ۵ دقیقه به پایان زمان امتحان مانده است. بیشتر بچه‌ها امتحانشان را داده و رفته‌اند. کنار پنجره سالن ایستاده‌ام و به بیرون نگاه می‌کنم. از اینجا که طبقه سوم مدرسه است، منظره بنای در حال احداث مجاور و کارگران خسته‌ای که آن پایین و در گرما در حال پی‌ریزی ساختمان هستند، با نمای درختان سرسبز و بلند پشت آن بنا، کنتراست عجیبی ایجاد کرده است. نفس عمیقی می‌کشم و به شاخه‌های بلند و سرسبز روبه‌رویم خیره می‌شوم. نسیم ملایمی نرم و آرام، رقص کنان در میان برگ‌ها می‌پیچد و من به طرز غریبی با آن کارگران زحمت‌کش به سبب احساس خستگی و کلافگی‌شان همدلی می‌کنم. کاش آن‌ها هم می‌توانستند لااقل برای چند دقیقه این قاب تماشایی را از دنیای پیرامون خود نظاره کنند.

