



لیلی محمدحسین

تغییر! چگونه؟

مدرسه می‌تواند محیطی باشد برای یادگیری همهٔ افراد درون سیستم مدرسه، اگر مدرسه چنین ویژگی را پیدا کند آن مدرسه را «یادگیرنده» می‌گوییم. در این مدرسه دیوارهای بی‌اعتمادی بین معلمان، مسئولان، دانش‌آموزان و اولیای دانش‌آموزان برداشته می‌شود و همه از یکدیگر می‌آموزند و منافع مشترکشان را در آیندهٔ مدرسه تشخیص می‌دهند. مدرسهٔ یادگیرنده به معنای فعال ساختن همهٔ افراد سیستم به گونه‌ای است که آرزو (آرمان)‌هایشان را بیان کنند، خود را آگاه سازند و با همدیگر قابلیت‌هایشان را توسعه دهند. یکی از مهم‌ترین عناصر در مدرسهٔ یادگیرنده «تسلط شخصی» است که در قالب یک طرح درس ارائه می‌گردد.

مفهوم یادگیرندهٔ مادام‌العمر در صورتی تحقق می‌یابد که فرد بتواند تصویری منسجم از دورنمای شخصی‌اش داشته باشد. منظور از دورنمای شخصی، تغییراتی است که مایلیم در زندگی‌مان ایجاد کنیم یا نتایجی است که مایلیم به آن‌ها دست یابیم. البته تعیین دورنمای شخصی همواره باید با یک ارزیابی واقع‌بینانه از شرایط زندگی‌مان در حال حاضر همراه باشد. معلمان در کلاس درس به ویژه در دوران راهنمایی می‌توانند فضایی را در کلاس (به‌خصوص کلاس‌های پرورشی) فراهم سازند تا





دانش‌آموزان این تصویرسازی را تمرین کنند. آن‌چه در زیر می‌آید، فعالیت‌هایی است که می‌تواند در دو جلسه آموزشی (۹۰ دقیقه‌ای)، دانش‌آموزان را ترغیب کند تا به یک دورنمای شخصی دست یابند. لازم است تأکید شود که این، دورنمای شخصی قابل تغییر و تمرینی است که باید هر چند وقت یک بار در زندگی اتفاق بیفتد.

تسلط شخصی

این تمرین که آن را تسلط شخصی^۱ می‌نامند، یک نوع فشار درونی ایجاد می‌کند که در صورت پرورش یافتن می‌تواند ظرفیت ما را به گونه‌ای توسعه دهد که گزینه‌های بهتری را انتخاب کنیم و به تعداد بیشتری از نتایجی که انتخاب کرده‌ایم، دست یابیم. کسانی که با دانش‌آموزان سروکار دارند، ناخواسته یک جور مربی تسلط شخصی برای آنان هستند. مربیان مؤثر دائم این پرسش‌ها را از خود می‌پرسند: آیا از توانایی‌های بالقوه دانش‌آموزان آگاه هستم؟ آیا می‌دانم که دانش‌آموزان علی‌رغم محدودیت‌ها، زمینه خانوادگی یا موانعی که پیش رو دارند، چه‌طور می‌توانند به آرمان‌هایشان دست یابند؟

معلم‌ان با پرهیز از موضع‌گیری (چه آشکار و چه ضمنی) درباره این‌که دانش‌آموزان چه باید بخوانند و چگونه به دنیا بنگرند، موقعیتی را فراهم می‌سازند که آنان درباره دورنمایششان تفکر کنند.

برای تمرین تسلط شخصی در کلاس درس می‌توانیم مراحل زیر را با دانش‌آموزان طی کنیم:

از دانش‌آموزان بخواهیم تا به پرسش‌های زیر به صورت کتبی پاسخ دهند:

* چه چیزی برایم در زندگی بیشترین اهمیت را دارد؟

* اگر هیچ محدودیتی وجود نداشت، دوست داشتم چه کار(هایی) کنم؟

* دوست دارم چه چیز(هایی) در زندگی‌ام تغییر کند؟

محیط دوستانه

این مرحله تقریباً ۱۰ دقیقه وقت می‌طلبد. بهتر است دانش‌آموزان را ترغیب کنیم تا پاسخ‌های خود را روی

کاغذ بنویسند. بعد از یک یا دو دانش‌آموز می‌خواهیم در صورت تمایل پاسخ‌هایشان را با بقیه دانش‌آموزان در میان بگذارند. گاهی نوجوانان دوست دارند که راجع به خواسته‌هایشان با بقیه صحبت کنند. البته معلم باید شرایطی فراهم کند تا دانش‌آموزان با احساس امنیت و بدون هراس از مورد تمسخر واقع شدن یا مورد قضاوت قرار گرفتن، پاسخ‌هایشان را بیان کنند.

سپس از آن‌ها بخواهیم تا روی نیمکت‌ها یا صندلی‌هایشان به حالتی آسوده و راحت قرار گیرند و دستورالعمل زیر را انجام دهند: (این قسمت از تمرین احتمالاً بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برد).

چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید که در هر بازدم، فشارهای روحی‌تان را طوری از ذهن خارج کنید که آرام، آسوده و متمرکز شوید. سعی کنید یک خاطره خوشایند از برخورد با یک انسان با ارزش، یک منظره زیبا یا خاطره برانگیز و یک واقعه مهم در زندگی‌تان را به ذهن بیاورید. همان‌طور که چشمانتان بسته است سعی کنید تصویری هر چند مبهم از آینده ایده‌آل‌تان را در ذهن مجسم سازید. حال با حفظ آن تصویر، چشمانتان را باز کنید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

آرزوهای دست‌یافتنی

تصور کنید به نتیجه‌ای که عمیقاً در زندگی آرزو داشته‌اید، رسیده‌اید و نتیجه دلخواه‌تان ممکن خواهد

آیا می‌دانم که دانش‌آموزان علی‌رغم محدودیت‌ها، زمینه خانوادگی یا موانعی که پیش رو دارند، چه‌طور می‌توانند به آرمان‌هایشان دست یابند



بود. آن را بنویسید. از زمان حال استفاده کنید و شرح دهید که:

- چگونه است؟
- بودن در آن موقعیت چه حسی دارد؟
- با چه کلماتی می‌توانید آن را توصیف کنید؟
- آیا شما در آینده ایده‌آل‌تان دقیقاً همان شخصی خواهید بود که می‌خواهید؟ چه ویژگی‌هایی دارید؟
- صاحب چه چیزهایی هستید؟ محیط زندگی ایده‌آل‌تان را شرح دهید.
- در زمینه سلامتی، تناسب اندام، مهارت‌های ورزشی و هر چیز دیگر مربوط به بدنتان به کجا رسیده‌اید؟
- چه نوع روابطی با دوستان، اعضای خانواده و افراد دیگر دارید؟
- موقعیت حرفه‌ای ایده‌آل‌تان چیست؟ اگر درس می‌دهید در چه محیطی آموزش می‌دهید؟ اگر نه، چه کار می‌کنید و کجا؟
- برای خود در عرصه یادگیری فردی، مسافرت، مطالعه یا فعالیت‌های دیگر چه چیزی ایجاد می‌کنید؟
- در چه نوع جامعه‌ای زندگی می‌کنید؟
- در صحنه زندگی‌تان، چه چیز دیگری نشان‌دهنده مطلوب‌ترین نتیجه‌هاست؟
...

حالا به فهرست عناصری که در دورنمای زندگی‌تان مطرح کردید برگردید و به این دو پرسش پاسخ دهید:

- اگر می‌توانستید واقعاً این موقعیت را داشته باشید، آن را می‌پذیرفتید؟
- فرض کنید که الان به دورنمای‌تان رسیده‌اید. برای شما چه ارمغانی می‌آورد؟

فاصله بین حال و آینده

بعد از این گفت‌وگو (۲۰ الی ۳۰ دقیقه)، برای دانش‌آموزان مشخص می‌شود که آیا واقعاً به دنبال رسیدن به چنین نتایجی در زندگی هستند. سپس از آن‌ها می‌خواهیم فاصله زندگی کنونی و دورنمای‌شان را تعیین کنند (ارزیابی واقع‌بینانه از وضع موجود). مرحله بعدی این است که دانش‌آموزان برای نزدیک شدن به

آن دورنما، اهدافی جزئی تدوین کنند و برای رسیدن به آن‌ها، برنامه‌ریزی کنند. (۳۰ دقیقه)
فرض کنیم که دانش‌آموزی در دورنمای شخصی‌اش، تسلط به دو زبان خارجه را دیده است. حالا باید ببیند که در آن زبان‌ها در حال حاضر چه وضعیتی دارد و منظورش از حد تسلط چیست؟ (به آن زبان صحبت کند، فقط متون آن زبان را بخواند یا...). حال می‌تواند با ثبت‌نام در یک کلاس، خودش را به تصویر ذهنی‌اش نزدیک کند. همواره باید بین وضعیت حال و تصویر آینده به اندازه‌ای فاصله وجود داشته باشد که ایجاد تنش کند. به این تنش، **تنش خلاق** می‌گوییم. تنش خلاق در تسلط شخصی را می‌توان به کشش یک نوار کشی تشبیه کرد. ضمن این که ما دورنمای شخصی‌مان را پالایش می‌کنیم و آگاهی بهتری از وضعیت کنونی کسب می‌کنیم، کشش شدیدتر می‌شود. همان‌گونه که نوار کشی به دنبال توازن است، این نظام هم آن‌قدر کشش را ادامه می‌دهد تا تنش را از بین ببرد و ظرفیت‌های درونی ما را افزایش دهد.

پی‌نوشت

1. Personal Mastery