

کتاب دیگر نہیں ہے؟

من السهل الالتزام بجدول الحصص المدرسية، إلا أن معاناة المدرّس في الساعات الطويلة التي يقضيها في التحضير والتصحيح وما إلى ذلك تستهلكه في نهاية المطاف، لذا من المعين لك أن تضع جدولاً آخر للأعمال التي ستجزها في الساعات التي تكون فيها خارج الصف.

وينجح هذا الجدول على نحو خاص إذا حددت لكل وقت عملاً واحداً معيناً كالتصحيح، أو تحضير الدروس، أو بعض الأعمال الإدارية، أو أي شيء آخر يطرأ على قائمة أعمالك، ومثاله:

الإثنين: من 4 إلى 5 تصحيح كتب الصف الثامن.

الثلاثاء: من 4 إلى 5 القيام بجميع الأعمال الإدارية اللازمة. وهكذا.

والميزة الأساسية لهذا الجدول هي أن تتخلص من احتمال الشعور بالتوتر بسبب تراكم الأعمال المطلوبة منك، ويتوفر لديك وقت فراغ حرّ لتروّح عن نفسك وتشحذ همتك. هذا بشرط أن تكون دقيقاً في رسم جدولك، وتلتزم به تمام الالتزام.

وصحيح أنك لا تستطيع التنبؤ بالوقت اللازم لكل عمل، ولكنك إن شرعت في تسجيل الوقت الذي استغرقه إنجاز كل عمل على حدة لمدة شهر فسيكون بإمكانك التخطيط بدقة، وتوزيع الأعمال توزيعاً جيداً في خطتك القادمة.

والأهم في ذلك كله أن تكون صارماً مع نفسك. فإذا كان لديك عدداً من الكتب لتصحيحها في ساعة واحدة فيجب أن توزع الوقت على عدد الكتب بالتساوي، وتصحح كل كتاب في حدود الوقت المخصص له لا أكثر. وإلا فإن من طبيعة العمل أن يتمدد حتى يأخذ وقتاً أكثر مما يجب.

ومما يقض مضجع المدرّس أن يذهب إلى النوم وهو يشعر بأن هناك أعمالاً ضرورية لم ينته منها بعد. وأشدّ من ذلك أن يقع في حيرة أي الأعمال يجب عليه إنجازها أولاً. لذا فإن فكرة الجدول الثاني تخلصك من هذه التجربة المريعة، وتمنحك الإحساس بأنك تسيطر على وقتك وعملك وحياتك.

أولويات

لن تستطيع القيام بكل شيء كما تريد. واسألُ أي مدرس إن شأت! لذا عليك أن تنظم أولوياتك. ومما يساعدك في ذلك وضع قائمة بالأشياء التي تريد فعلها وتصنيفها تحت ثلاثة فروع:

(أ) يجب أن أفعل.

(ب) ينبغي أن أفعل.

(ج) يستحسن أن أفعل.

ومن هذه الأعمال مثلاً: التصحيح، والتخطيط الدراسي، وتحضير الدروس، وإعداد الوسائل.

تأكد من أن لديك فكرة واضحة عن المتطلبات الأساسية لعملك، وأن لديك تصوّراً واضحاً عن طبيعته. ويساعدك في الأمر أن تتعرّف إلى مدرس خبير من اختصاصك نفسه ليلقي نظرة على قائمة الأولويات التي أعددتها، ويعطيك رأيه فيها. وتأكد بعد ذلك من أن جميع المتطلبات الأساسية لعملك مدرجة تحت الفرع (أ). وعندما تنتهي من أداء الأعمال المدرجة تحت الفرع (أ) انتقل (حينئذٍ فقط) إلى الفرع (ب)، ومن ثمّ (ج).

الاسترخاء

تعال معي لنراقب أي مدرّس لتجد أنه يحرق من الأدرينالين بمقدار ما يحرق الصاروخ من الوقود. لذا رتّب موعداً يومياً مع نفسك للاسترخاء، واطلب من أفراد عائلتك ألا يزعجوك في أثناء ذلك. وعندما يصبح الأمر عادة التزم بها مهما جرى.

ولعله يفيدك في الأمر أن تنتسب إلى بعض النوادي الصحية لتتعلم بعض الطرق في كيفية الاسترخاء. كما أنصحك بأن تخفف من شرب الشاي والقهوة مهما كان الأمر صعباً على نفسك، وبدلّهما بعصير الفواكه والماء. وستجد أن هذا سيساعدك كثيراً على الاسترخاء.

ومن الأهمية بمكان في عالم التدريس أن تصبح خبيراً في تقنيات الاسترخاء خلال ساعات العمل اليومية، فكم من المدرّسين تراهم دائماً على حافة أعصابهم، وهذا بدوره يضع الطلاب على حافة أعصابهم.

وإليك بعض الطرق البسيطة التي تساعدك على الاسترخاء بشكل جيد:

– اقبضُ كفيك بشدة بمقدار ما تعدّ من واحد إلى سبعة ثم ابسطهما. أعد ذلك مرّات عدة إلى أن تشعر بتلاشي التوتر.

– ركّزْ على تنفسك، واستنشِقْ بعمق وببطء وثبات. ويكفي أن تتنفس عشر مرّات لتهدأ.

– امشِ قدر المستطاع في الصّف، أو بين الحصص، فالمشي يساعد على تبديد التوتر بشكل عظيم.

التمارين الرياضية

اختر نوعاً من التمارين الرياضية، والعُنها لمدة ساعة واحدة ثلاث مرات في الأسبوع، ولا تتنازل عنها لأي عذر كان، وستعتاد عائلتك على روتين "شحن القوى". وقد وجدت أن أفضل أنواع التمارين هي تلك التي لا تعتمد على الجهد العنيف، وذلك كركوب الدراجة، والمشي، والسباحة، والغولف، واليوغا.

ابحث عن شخص تتفق معه في أسلوب حياته. وتذكر أن الشيء المهم هنا هو أن تكون التمارين على أوقات قصيرة منتظمة حتى تستطيع الالتزام بها على مدار العام. وبهذه الطريقة ستجني أفضل النتائج في التخلص من ضغط العمل.

ولكي تشجّع نفسك احتفظ بدفتر صغير تضع فيه جدول التمارين، ومع مرور الوقت ستجد أنك في كل أسبوع تحاول أن تحسن من مستوى الأسبوع السابق.

إن التمارين التي تُؤدى ببطء وثبات تعطي نتائج طيبة. فإذا تعلمت تمرين تاي تشي مثلاً فإن هذا التمرين سيعينك على صفاء الذهن، وسيخفف من توتر العضلات، وسيمنحك شعوراً قوياً بالسعادة.

وتذكر أنه أياً كان التمرين الذي اعتمدته
عليك الالتزام به ، وستلمس الكثير من النتائج الطيبة
في نفسك وفي عملك.

أمسيك

خصّص أمسية لنفسك في كل أسبوع لتفعل فيها أي شيء يروق لك ما لم يكن له علاقة بالعمل، وعطلة نهاية الأسبوع هي من أنسب الأوقات لذلك. فإنه من الضروري أن تمنح نفسك استراحة للتخلص من الضغط، واستعادة صفاء الذهن. وستجد بعد مدة من الزمن أنك تنتظر هذه الاستراحة المميزة من الأسبوع إلى الأسبوع. فهناك شعور عميق بالراحة والسعادة يتولّد عندما تعتاد على أخذ استراحة منتظمة لتهرب فيها من التفكير بالعمل. وعندما تعود بعدها للعمل ستشعر باتزان نفسي، ونشاط متجدد.

ويستحسن أيضاً أن تتخرط في أنشطة ذات طابع اجتماعي، ولكن بعيداً عن التدريس والمدرّسين؛ لأن هذا يوسع أفق التفكير والثقافة لديك، ويجعلك ترى نفسك من منظور آخر. فاللقاء المنتظم بمجموعة من الناس تجمعك معهم اهتمامات مشتركة يمنحك فرصة رائعة للمرح واستعادة الحيوية والنشاط.

وأخيراً، اعتبر هذه الأمسية الأسبوعية كجائزة تستحقها بجدارة بعد عمل مضمّن طوال الأسبوع.

كيف تصبح تلميذاً من جديد؟

ما رأيك في الالتحاق بصف مسائي لتتعلم شيئاً ما جديداً؟ وإنه لشيء رائع بالنسبة إليك كمدرّس أن تكسر الحواجز وتصبح طالباً. ومن ناحية نفسية ستصنع هذه التجربة بك العجائب. ولقد وجدت في الذهاب إلى صفوف مسائية واكتشاف معارف جديدة بهجةً مذهلةً.

فالمدرّسون أناس مدمنون على إعطاء المعلومات، ولذلك من المفيد لهم أن يستوردوا معلومات وأفكار جديدة. كما أن الصفوف المسائية توسع دائرة أصدقائك لتتضمن أناساً ليسوا مدرّسين.

وشمة فائدة أخرى ألا وهي زيادة تقدير النفس من خلال تطرّكك إلى مجالات علمية جديدة عليك. وإنني أقترح عليك أن تلتحق بأحد تلك الصفوف حيث تتعلم شيئاً جديداً أو غير مألوف بالنسبة إليك. ومن المذهل كيف تستطيع تجربة التعلم الجديدة أن تنشط شيئاً من قدراتك الذهنية التي كنت قد نسيت أنك تمتلكها.

خفف من سرعة وتيرتك

إن تدريس أولاد كثيري المطالب يستنزف المدرّس تماماً، فعندما تكون في الصف يكون الطلاب جميعهم عليك طوال الوقت، مما يجعلك مستنفراً على قدميك، وتعمل على أعلى مستوى أداء عندك. وبناء على الأفكار ذوات الأرقام (93) و(94) و(95) أنصحك بأن تبذل جهداً واعياً لتخفيف أي توتر وإبطائه قبل أن تدخل إلى الصف. جرب مثلاً أن تمشي ببطء، وركّز على أنفاسك وسرعتها. وعندما تأكل كل ببطء، ولا تنس أن تستمتع بطعامك. وبعد أن يصبح الببطء عادة في حياتك سيصبح من السهل عليك أن تشحذ همتك.

حتى لا تشعر بالذنب تجاه أصدقائك لأنك لم تعد تراهم كالسابق رتب في جدولك موعداً لرؤيتهم في العطل والإجازات، ووزع هذه المواعيد على مدار العام. ولا تقلق فسرعان ما سيقدر أصدقاؤك ظروفك. أعرف بعض المدرسين الذين يعانون في سبيل إيجاد بعض الوقت لإرضاء الجميع. وصحيح أن صداقة بعض زملائك المدرسين هي أمر رائع ومفيد إلا أنك بحاجة إلى أن تبقى على اتصال بأصدقاء ليسوا بمدرسين. فأنت تدرك تماماً أن قضايا التدريس وهمومه ليست هي كل شيء في الحياة.

وبما أنه لن يكون بإمكانك رؤية أصدقائك بقدر ما تحب، فلم لا تبحث عن بعض المناسبات التي يمكنك أن تراهم فيها بشكل مميز وخاص.

وإليك بعض المقترحات:

- مهرجانات تراثية أو رياضية... إلخ.
- التنزه في الحدائق أو الذهاب إلى شاطئ البحر.
- وليمة عائلية.

- ذهاب إلى المسرح.

- أمسيات ثقافية.

- حفلات عامة.

قد يأخذ تنظيم الموعد بعض الوقت، ولكنّ
المتع في الأمر أن الذكريات الجميلة لمثل هذه
المناسبات ستستمر لسنوات وسنوات.

حمام دافئ

خذ حماماً دافئاً قبل أن تذهب إلى النوم، واقرأ كتاباً مسلياً. كما يمكنك أيضاً أن تضيء شمعة وعلى ضوءها الهادئ الخافت استمع إلى الموسيقى المفضلة إليك، وهذا يساعدك على الاستغراق في النوم بسرعة.

يسيطر هوس العمل على كثير من المدرّسين مما يجعلهم يعملون لساعة متأخرة من الليل. لذا من الضروري أن تقتطع لنفسك جزءاً من الوقت، وأن تضع برنامجاً لأمسياتك حتى تجد لنفسك الوقت للاسترخاء الطويل في حوض الاستحمام.

وتذكر أنه كلما استمتعت بالمزيد من الاسترخاء في المساء كلما ازدادت كفاؤتك ونشاطك في اليوم التالي. فأنت ولا شك بحاجة إلى القوة والنشاط للتعامل مع أولئك الطلاب المشاكسين.

سجل بسيط لأداء الأعمال

احتفظ بسجل يومي مبسط لما أنجزت من أعمال. خذ من وقتك بعد المدرسة بضع دقائق لكتابة الأعمال الرئيسية التي أنجزتها، وأفرد تلك الأعمال التي تظن أنك برعت في أدائها في قائمة منفصلة.

واحتفظ بجميع المواعيد والخطط في مفكرة واحدة، واجعل جميع الأعمال التي عليك أدائها في قائمة واحدة.

والوضع المثالي هو أن تكون جميع هذه الأشياء في دفتر واحد.

فالتنظيم الجيد في عالم التدريس هو حتماً أمر جوهري. لذا تأكد أن جميع الأوراق المطلوبة قد صنفت بدقة في ملفات خاصة بحيث تقع يدك عليها بسرعة عندما تحتاجها. فالأمر يستحق منك تخصيص شيء من وقتك يومياً لمتابعة تنظيم أعمالك لتكون دوماً على أهبة الاستعداد.