

## امید و استقامت

نسیبه کاتبی

(روانشناس تحلیلی، محقق و

پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت)



۶۶۶۶



حتماً شنیده‌اید که اگر چرایی چیزی را بدانیم، به چگونگی‌اش هم پی می‌بریم.

نمی‌دانم این موضوع چقدر به بحث من ربط دارد ولی جمله عمیقی به نظر می‌رسد! در

این چند پاراگراف از موضوعی صحبت خواهم کرد که به هر دو مقوله چرایی و

چگونگی شغل‌مان مربوط می‌شود. یافتن چرایی برای انتخاب فلان شغل مطمئناً

تنها به میزان سودآوری مالی آن خلاصه نمی‌شود. چرا که در این صورت در طول

تاریخ بشر تمام نسل آدمیزاد باید در شغل دلالتی و خرید و فروش سکه و ...

روزگار می‌گذراند. چه می‌شود که یکی انتخاب می‌کند که هنرمند باشد، یکی

نویسنده و دیگری معلم و مربی باشد. با در نظر گرفتن نقش بلامنازع پول و حساب بانکی

در زندگی کنونی، شاید شما جوانان این باشد که این افراد کمی شکم سیرند و پدرانی

متمول دارند و خدا هم خیرشان بدهد که وجود داشته‌اند تا فرزندان مرفه بزیانند که میدان

هنر و ادبیات و تعلیم و تربیت خالی نماند. اما واقعیت چیزی فراتر از تمول خانوادگی است.

انگار در روح و روان این گروه از انسان‌های هنرمند چیزی درد می‌کند یا شاید یک

کروموزم بیشتر از آدم‌های دیگر دارند. کروموزمی به نام علاقه و کشش درونی و شخصی.

۴۱



برای مربیان و معلمان که مخاطبان اصلی این جستارند، علاقه به محیط آموزشی و کودک آلود واضح است و عمیق تر از آن، علاقه به تأثیر گذاری و یاد دادن و شاید میل و انگیزه‌ای برای ارتباط برقرار کردن بیشتر و بیشتر با گروه انبوه‌تری از موجودات انسانی.

اگر از آن دسته مربی‌هایی هستید که همواره این انگیزه‌ها را محکم و مطمئن در خود می‌یابید که دم شما گرم! اما روی صحبت من کسانی هستند که در دایره امیال و انگیزه‌هایشان این اطمینان را نمی‌یابند و شاید اصلاً بهتر باشد بگوییم هر کدام از ما که حتی عاشق کار مربی‌گری خود نیز هستیم، در روزهای سخت و ناملازمات کاری از مخزن انگیزه‌مان کم بیاوریم. روزی که سرگروه‌مان یا مدیر بخش ایرادمان را می‌گیرد و یا روزهایی که خودمان دقیق‌تر از مدیر متوجه ایرادهای کارمان با بچه‌ها می‌شویم؛ وقتی خودمان را در کارمان ناتوان و گیج و کلافه می‌یابیم، آن استواری و ایمان به کارمان را از دست می‌دهیم و کافی است دردی هم در ناحیه جیب خود داشته باشیم تا با یک تلنگر، نردبان کروموزم علاقه شخصی‌مان بشکند و چون خاری در چشممان فرو رود و خود را نفرین و ناله می‌کنیم که این چه شغلی بود عمرم را صرف آن کردم. احتمالاً همه ما روزهایی داشته‌ایم که به انتخابمان شک بکنیم و برای من جالب بود بدانم آنها که کمتر شک می‌کنند و استوارترند، چگونه‌اند؟ چه چرایی برای شغل خود دارند که می‌توانند بی‌توقف ادامه دهند؟ من که روزی می‌دانستم آن کروموزم مذکور را دارم، اما چه چیزی من را متوقف می‌کند؟

اینجاست که محققان حوزه انگیزش در روان‌شناسی بحث جالبی را پیش می‌کشند. گاهی وقتی به نظر می‌رسد انگیزش‌های درونی ما به اندازه کافی محکم نیست، در واقع پای یک فاکتور شخصیتی دیگری می‌لنگد. فاکتوری به نام "**امیدواری**" یا به زبان دقیق‌تر "زود



نامید نشدن". اما و هزار اما این محققان بزرگوار موضوع دیگری را هم اکیداً تأکید می-کنند که منظور از امید، تنها یک هیجان مثبت رو به جلو نیست. امید یک ویژگی است که یک جنبه شناختی دارد که ریشه در **شناخت** ما از خودمان و تجربیات زندگی مان دارد و برای به ثمر رساندن هر انگیزش درونی، نیاز به یک استقامت معنادار شناختی داریم. ساختار ذهن ما و پاسخ‌هایی که برای پیش‌بینی آینده دارد، در این مسیر نقش اساسی بازی می‌کند. آنچه نامش را می‌توان «**امید شناختی**» گذاشت، نه امید هیجانی.



روزی که ما هویت خود را معلم و مربی دانستیم، بی‌شک احساس خوبی به خود داشتیم. ذوق و شوق کودکان و نوجوانان سرحال و سرزنده مان می‌کرد، خنده‌ها و شیطنتها بانشاط نگه‌مان می‌داشت. اما چرا در روزهای سخت و مواجهه با شداید، کار و جواب پس دادن‌ها در مقابل تندی مدیر و مسئول بالاسر، همه چیز رنگ می‌بخت؟ چرا؟ چون ذهن از دلیل ادامه و استواری خالی بود. چون استدلالات قوی برای احتمالات روشن آینده نداشت. چون در ساحت شناخت و تفکر، مستندات کافی بر توانایی و موفقیت‌های آینده نداشته‌ایم. و یک کلام؛ امید منطقی و شناختی کم می‌آوریم. و این ذهن خالی، پشتیبان خوبی برای دل مغموم و خسته ما نیست.

احتمال و برآورد نزدیک به واقعیت از توانایی‌های خود، می‌شود امید به خود. شاید مفهوم‌تر باشد بگوییم ایمان به خود. این امید و ایمان سوخت موتور وجود ماست در همان زمان‌هایی که آب و روغن قاطی می‌کند، به موتور فشار می‌آید و سوخت بیشتری طلب می‌کند.

روزی که خیلی جوان بودیم و شروع به کار مربی‌گری کردیم، می‌دانستیم که در این شغل حالمان خوب خواهد بود. می‌دانستیم از جنبه‌های مختلف از اینکه با کودکان مشغول باشیم، احساس روشن خوبی داشته‌ایم اما برای انتخاب یک حرفه، علاقه و احساس خوب

کافی نیست. آنچه موثرتر است این است که شاهد رشد خود باشیم. شاهد این باشیم که روز به روز حرفه‌ای‌تر و توان‌تر می‌شویم و می‌توانیم چالش‌های سخت‌تری را در کارمان با اطمینان پشت سر بگذاریم. این بدان معناست که باید تعریفی از رشد و حدودی برای آن در نظر داشته باشیم تا بفهمیم الان کجای نمودار رشدی خود هستیم و تا وقتی در مسیر رشد حرفه‌ای قرار داریم، امید و استقامت هم خواهیم داشت. مسأله اینجاست که ما تصور روشنی از میزان رشد خود نداریم و اساساً نمی‌دانیم که آیا در دل رشد هستیم یا نه. یعنی خود، شرایط و پس و پیش ماجرا را بررسی نمی‌کنیم. اینکه چه بوده‌ایم، چه شده‌ایم و چه خواهیم شد. پاسخ این سه پرسش یعنی بررسی جایگاه خود در رشد؛ که پیش فرض **امید شناختی** و پیش بینی مثبت از روند تحولاتمان است.



برای روزهایی که فشار کاری و جیب خالی هر دو سراغمان می‌آید؛ برای مواقعی که خود را چون کودکی ناامید و خسته در گوشه‌ای پنهان می‌کنیم، با خود مویه می‌کنیم یا قهر می‌کنیم و یا برعکس از شدت عصبانیت و گیجی پرخاش می‌کنیم، بهتر است اول بفهمیم که خسته شده‌ایم و دوم بدانیم که مسیر رشد، این روزها را هم دارد. مگر رشد و شکوفایی بدون درد امکان دارد؟ از استخوان ران و لگن که



کمتز نیستیم که در زمان رشد ذاق و دُق می‌کنند. ما هم باید خود را در رشد ببینیم و درد و رنجش را لازم و طبیعی بدانیم و این نیازمند دانش ما به حوزه رشدی‌مان است. باید روشن‌تر بدانیم این درد در ناحیه رشدی ما، طبیعی و حتی لازم است. اشکال کار اینجاست که ما منطقه رشدی خود را نمی‌شناسیم، نمی‌دانیم چه پتانسیلی داریم و می‌توانیم تا کجا جلو برویم. به قول ویگوتسکی نظریه پرداز شهریه حوزه تربیت که می‌گوید: "ما یک منطقه نزدیک به رشد داریم." یعنی رشد ما یک نقطه نیست، یک موضوع نیست، یک محدوده و بازه است، چند بعدی است و هر چقدر این حوزه را بیشتر بشناسیم و ابعادش را کند

و کاو و بررسی کرده باشیم، امیدمان به پیشرفت و استقامتمان در شدايد شغلی و حرفه‌ای بیشتر خواهد بود.

برای همه ما هر زلزله‌ای منجر به ویرانی نمی‌شود؛ بلکه منجر به این می‌شود که ما پایه و پینه‌ی ساختمان را بیشتر بررسی کنیم. دل را قوی بداریم که این چند ریشتر می‌لزراند ولی چیزی را خراب نمی‌کند. رد می‌شود و می‌رود و این ماییم که استوارتر و پردل‌تر ایستاده‌ایم، به فاصله‌های دورتر نگاه می‌کنیم و در ذهن و ضمیرمان شعاع رشدی خود را رصد می‌کنیم. چرایی شغل ما، پرکردن و تمام کردن حوزه رشدمان است. به شرط اینکه آگاه باشیم آیا در منطقه رشد هستیم یا در خارج از آن قرار داریم؟ آیا در مسیر حرفه‌ای‌تر شدن گام برمی‌داریم و یا تنها داریم با یک استخوان لای زخم مدارا می‌کنیم؟

۴۵

پیشرفت در کار آموزش و تربیت، معیارهای متنوعی دارد از قبیل:

- شناخت بیشتر و بیشتر دنیای کودکان در سنین و برهه‌های مختلف
- بلد شدن و واکنش‌های مناسب و درخور و به جا متناسب با موقعیت و احوال

کودکان

- به دست آوردن خلاقیت طراحی کلاس‌ها و فعالیت‌های آموزشی
- طراحی سوال‌ها و چالش‌های آموزشی
- فهمیدن احوالات والدین
- به دست آوردن هنر اطمینان بخشی به والدین
- ارتباط تأثیرگذار بر والدین و دغدغه‌هایشان
- تعامل آمیختن و آموختن از خواسته‌ها و نیازهای مخاطبانمان که مجموعه کودکان و والدینشان هستند.



مجموعه فرهنگی آموزش اسلام

این موارد نمونه‌هایی هستند که می‌توانند یک منطقه نزدیک به رشد ما باشند. مواردی که روز به روز و سال به سال در آن تبحر بیشتری پیدا می‌کنیم و چون از اول آنها را نیاموخته بودیم، رنج اشتباهاتمان را هم کشیده‌ایم و دانسته‌ایم کجا چه چیز را نمی‌دانسته و غلط رفتار کرده‌ایم. ما خود را شناخته‌ایم و شعاع رشدی خود را تخمین زده‌ایم و بر اساس این شناخت، امید داریم که در این موارد و ده‌ها مورد دیگر که شما بهتر از من می‌دانید، رشد کنیم، حرفه‌ای شویم، ماهر شویم و روزی نه چندان دور به اطمینان یک ژنرال عالی رتبه، فرمان‌تربیت و آموزش صادر کرده و بنیان‌های راستین و ماندگار و ارزشمندی از نیکی و سلامت و توانمندی در نهاد کودکان پایه‌گذاری کنیم.

