

مدیر ذهن آگاه مدرسه

تمرین‌هایی برای تغییر مدیریت و مدرسه‌ی شما

رالری براون، کریستن اولسون

مقدمه توسط ریچارد برادی

مترجمین

فرشته عالی‌پور

محمد ترک‌زاده ماهانی

انتشارات جنگل

سرشناسه	: براون، والری / Brown, Valerie
عنوان و نام پدیدآور	: مدیر ذهن آگاه مدرسه/والری براون؛ مترجمین فرشته عالی پور، محمد ترک زاده ماهانی.
مشخصات نشر	: تهران : جنگل: جاودانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۱ص: جدول .
شابک	: 978-622-238154-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی : [2015] The mindful school leader : practices to transform your leadership and school.
موضوع	: رهبری آموزشی
موضوع	: Educational leadership
موضوع	: مدرسه ها -- مدیریت و سازماندهی
موضوع	: School management and organization
شناسه افزوده	: اولسون، کرستن
شناسه افزوده	: Olson, Kirsten
شناسه افزوده	: عالی پور، فرشته، ۱۳۵۹-، مترجم
شناسه افزوده	: ترک زاده ماهانی، محمد، ۱۳۵۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: LB۲۸۰۰
رده بندی دیویی	: ۶۰۰/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۶۸۰۵



عنوان کتاب: مدیر ذهن آگاه مدرسه

مترجمان: فرشته عالی پور، محمد ترک زاده ماهانی

ناشر: جنگل - جاودانه

ناظر فنی: رضا خسروان

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۹

قطع و تیراژ: وزیری - ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۸۱۵۴-۷

تلفن سفارشات چاپ: ۰۲۱-۶۶۴۹۵۲۷۵

دفتر فروش تهران: ۰۲۱-۶۶۹۵۵۶۴۳ - ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۱۵

دفتر فروش اصفهان: ۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۰۵ | دفتر فروش رشت: ۰۱۳-۳۳۲۶۵۱۱۳

www.jangal.com

کلیه حقوق این اثر برای مترجمان محفوظ است.

مخمس آغازینم

بعد از یک جلسه مهم و چالش برانگیز اداری در محل اداره آموزش و پرورش منطقه، وارد مدرسه که می‌شویم خود را در هیاهوی صدای دانش‌آموزان گم می‌کنیم، در گوشه‌ای از حیاط مدرسه درگیری و نزاع دانش‌آموزان و در گوشه‌ای دیگر تجمع زباله‌های گوناگون حوازی دانش‌آموزان مشاهده می‌شود، صدای مسئولین انضباطی با فریادهای ساکن شو، اگر باشید به گوش می‌رسد، به دفتر معلمان که می‌رسیم می‌بینیم معلمان بالیند فایق از ساعت کلاسی گذشته هنوز درگیر صحبت‌های شخصی با یکدیگر هستند و به کلاس مراجعه نکرده‌اند؛ و در نهایت زمانی که به دفتر کاری خود می‌رسید پشت درب دفتر با تعدادی از والدین همیشه ناراضی روبرو می‌شوید که منتظر ورود شما برای ابراز شکایات خود هستند.

در آن لحظه چه احساسی پیدا می‌کنید؟ اگر به ناپدید شدن خود را به کار اندازید ممکن است چه راهکاری به ذهنتان برسد؟ آیا خود شما هم وارد این هرج و مرج خواهید شد؟ آیا گوشه‌ای می‌نشینید و زانوی غم بغل می‌کنید؟ آیا به دنبال تقصیر کار خواهید گشت؟ دقیقاً چه کاری انجام خواهید داد؟

ذهن آگاهی ممکن است بهترین راه حل را پیش روی شما بگذارد ...

در سال‌های اخیر تحقیقات بر ذهن آگاهی و تمرین‌های مبتنی بر آن، در علوم مراقبه به شدت استفاده شده است و مهم‌تر از آن، تمرکز بر اتخاذ دیدگاهی تحولی در این رشته بوده است. به‌طور فزاینده‌ای روانشناسان تحولی مداخلات ذهن آگاهی را

برای بهبود شناخت و تفکر مخصوصاً در کارکردهای اجرایی، خود نظم دهی و خودکنترلی گسترش داده‌اند.

رایج‌ترین تعریف از ذهن آگاهی توسط جان کابات-زین (۲۰۰۳) ارائه شده است. وی آن را این‌گونه تعریف می‌کند: ذهن آگاهی یعنی هشیاری نسبت به وقایعی که همین‌الان و همین‌جا در بیرون و درون وجود ما رخ می‌دهد. بدون هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری قبلی و بدون دنبال کردن نتیجه خاصی. ذهن آگاهی به‌عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دشوار ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن به‌صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه می‌شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را شاهد کنند. از طریق مراقبه‌های رسمی (نظیر مراقبه تنفس و بدن، مراقبه هوشیارانه و مراقبه اِرسی بدن)، همین‌طور مراقبه‌های غیررسمی (نظیر خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن آگاهانه ...) و تمرین‌های عادت شکن، افراد یاد می‌گیرند که همه زندگی را در "اینجا" و "اکنون" تجربه کنند.

پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین‌جا و همین لحظه به‌جای زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند.

در حقیقت اگر بخواهیم تفاوت روحی فرد ذهن آگاه با فرد معمولی را مشخص کنیم باید هفت عنصر کلیدی ذهن آگاهی را از قبل بشناسیم تا بتوانیم نسبت به ذهن آگاه بودن یک فرد یا معمولی بودن او اظهارنظر کنیم. هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی عبارت‌اند از:

- ۱- **بی قضاوتی:** یعنی بدون پیش داوری و حذف و تأیید، با زندگی برخورد کنیم و بخش نهفته‌ی درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خود را نظاره کنیم.
- ۲- **صبور بودن:** یعنی حوصله داشتن، شکیبیا بودن و حق دادن به اتفاقات، برای اینکه در زمان مناسب خودشان رخ دهند.
- ۳- **داشتن ذهنی باز:** یعنی درک همه چیز، همان گونه که هستند؛ یعنی تقسیم نکردن ذهن به سیاه و سفید؛ یعنی آمادگی کامل درونی برای روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی، همان گونه که هستند.
- ۴- **اطمینان داشتن:** یعنی مطمئن بودن به اینکه توانایی «ذهن آگاه» شدن در وجود همه‌ی آدم‌ها هست و هر انسانی می‌تواند این شکل متفاوت بیداری و هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند؛ و یقین داشتن به این که درست‌ترین شیوه‌ی زندگی، نفس آگاهی است.
- ۵- **اصالت بخشیدن به بودن به جای سرگرم کاری شدن:** یعنی به جای فرار از لحظه‌ی الآن و مشغول ساختن عمدی خر به انجام یک کار (و چه بسا کارهای بی‌فایده)، بپذیریم که «بودن»، «حضور ذهن داشتن»، «لحظه‌ی «کنون» بسیار ارزشمندتر از انجام هر کار دیگری است.
- ۶- **پذیرفتن واقعیت‌های زندگی در هر لحظه:** به این شکل که انفع و اتفاقات و شرایط زندگی خود را همین طوری که واقعاً هست بپذیریم و آن‌ها را انکار نکنیم. در حقیقت با دیدن واقعیت به همین شکلی که هست خود را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده می‌کنیم.
- ۷- **دل بسته نبودن و رها کردن:** یعنی خود را با هیچ چیز دیگری در این عالم یکی ندانستن و اسیر و دل بسته نبودن به هیچ چیز!

این ۷ مورد به طریقی در بخش‌های مختلف این کتاب گنجانده شده است. اگر این هفت عنصر کلیدی در وجود یک شخص پیدا شود، آن شخص را می‌توان یک فرد ذهن آگاه دانست؛ و به محض اینکه یکی از این عناصر از وجود شخص دور شود او از حالت ذهن آگاهی دور می‌شود. حال فرقی نمی‌کند که آن شخص پنجاه سال تمرین ذهن آگاهی کرده باشد یا پنج دقیقه. مهم این است که اگر بخواهیم ذهن آگاه باشیم باید همیشه این عناصر کلیدی را در روحیه و شخصیت خود حفظ کنیم و آن‌ها را اساسی و تقویت نماییم. در سال‌های اخیر، درمانگران از این رویکرد برای افزایش سازگاری در مدیران آموزشی تمایل زیادی نشان داده‌اند. از این رویکرد به طرز فزاینده‌ای در انواع مشکلات و اختلالات مربوط به شغل مدیریت و رهبری، نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات عصبی-رشدی و اختلالات طیف درخودماندگی استفاده می‌شود. کتابی که پیش رو دارید، تمرین‌های ساده‌ی ذهن آگاهی را به شکلی قابل فهم هم برای مدیران آموزش ارائه کرده است، جذابیت کار در این قرار دارد که این رویکرد تا سال‌های اخیر برای افرادی که دارای مشکلات حاد افسردگی و اضطراب بوده‌اند، استفاده می‌شده است و نویسنده این کتاب از اولین کسانی هستند که از این روش برای درمان و بهبود مشکلات مدیران و رهبران آموزشی استفاده کرده‌اند. این کتاب مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی برای مدیران آموزشی است، که شامل تمرین‌هایی هست که به مدیران مدارس کمک می‌کند تا آرام بمانند، تمرکز بیشتری داشته باشند، راحت‌تر به خواب روند، نگرانی‌های خود را کم کنند، خشم خود را مدیریت کنند و به‌طور کلی صبورتر و آگاه‌تر بوده و در راستای مدیریت و کنترل مدرسه، دانش‌آموزان، اولیا و مربیان آگاهانه و حرفه‌ای عمل کنند.

مترجمین

فرشته عالی‌پور، محمد ترک‌زاده ماهانی