

مدیریت فشار عصبی معلمان

الیزابت هارتنی

پریچر هیرادفر

انتشارات صورتگر

۱۳۹۰

هارتنی، الیزابت،
مدیریت فشار عصبی معلمان / الیزابت هارتنی؛ ترجمه پریچهر هیرادفر
تهران: صورتگر، ۱۳۸۹.

۲۱۴ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۵۱۵۲-۱۳-۵

Stress management for teachers, c.2008

عنوان اصلی:

فشار روانی -- کنترل -- معلمان -- فشار روانی کار

هیرادفر، پریچهر، ۱۳۳۳، مترجم

۱۳۸۹ م ۴/۱۶ هـ / RAY85

۶۱۶/۹۸۰۰۲۴۳۷۱۱

کتابخانه ملی ایران

۲۱۹۴۸۸۶



انتشارات صورتگر: سعادت‌آباد، میدان کاج، سرو شرقی، پلاک ۷۶،
مرکز خرید پایدار تلفن: ۲۲۰۹۶۹۴۹

مدیریت فشار عصبی معلمان

نویسنده: الیزابت هارتنی

مترجم: پریچهر هیرادفر

ویراستار: علی ابوطالبی

حروفنگاری: دريچه کتاب

لیتوگرافی: فیلم گرافیک

چاپ: فرشویه

شمارگان: ۱۵۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰، تهران

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر مخصوص انتشارات صورتگر است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۵۲-۱۳-۵ ISBN: 978-600-5152-13-5

فهرست

- مقدمه مترجم ۹
برنامه دوازده مرحله‌ای ۱۲
مقدمه نویسنده ۱۵

فصل یک: چرا باید فشار عصبی را مدیریت کرد

- تعریف فشار عصبی ۲۱
فشار روانی معلمان ۲۳
تأکید روش مدیریت فشار عصبی بر چیست؟ ۲۴
آسیب‌های جسمی ناشی از فشارهای عصبی ۲۵
تأثیر فشار روانی در روان ۲۶
تأثیر فشار عصبی در کیفیت زندگی ۲۸
چگونه فشار عصبی می‌تواند کارتان را تحت تأثیر قرار دهد ۳۰

فصل دو: درک فشار عصبی

- واکنش در برابر فشار عصبی ۳۳
فشار عصبی مثبت و منفی ۳۶
فشار عصبی، انگیزه، تعبیر ۳۷
چگونه دریابید تحت فشار عصبی شدید هستید ۳۹

- تحت فشار عصبی شدید چه باید کرد..... ۴۳
- مدیریت عوارض فشار روانی معلمان..... ۴۴
- مدیریت عوامل فشار عصبی در کارهای آموزشی..... ۶۲

فصل سه: فشار روانی به هنگام درس دادن

- فرایند آموزش..... ۷۷
- هویت شما در مقام معلم..... ۸۰
- خط مشی آموزش..... ۸۴

فصل چهار: سیر پیشرفت شغلی

- معلمان «حرفای»..... ۹۳
- معلمانی که مدیریت را تمرین می کنند..... ۹۵
- معلمانی که شغل پیشین خود را دوست دارند..... ۹۷
- معلمانی که سودای شغلی دیگر را در سر دارند..... ۹۸
- معلمانی که اشتیاق شغلی مشخصی ندارند..... ۱۰۰
- خودآزمایی: جزو کدام دسته از معلمان هستید؟..... ۱۰۱
- هدف های شغلی شخصی: دلیلی برای فشار عصبی..... ۱۰۲

فصل پنج: برقراری ارتباط با دیگران در سرکار

- مقدمه..... ۱۰۹
- رابطه متقابل..... ۱۰۹
- قوانین ارتباط..... ۱۱۴
- اعمال فشار..... ۱۱۸
- زورگویی..... ۱۲۳

فصل شش: چگونگی برخورد با افراد مشکل آفرین

- رفتار افراد با شخصیت شان در تعارض است..... ۱۳۳
- رفتارها و روش های ارتباطی..... ۱۳۴

- شکل‌های گوناگون مشکلات شخصیتی..... ۱۳۹
- آیا شما نیز مشکل‌ساز هستید؟..... ۱۴۸

فصل هفت: هماهنگ کردن زندگی حرفه‌ای با زندگی شخصی

- چرا باید به زندگی خانوادگی اهمیت داد..... ۱۵۳
- روابط شخصی با روابط حرفه‌ای چه تفاوتی دارد..... ۱۵۴
- مرزهای روابط شخصی..... ۱۵۴
- روابط خانوادگی..... ۱۵۶
- برقراری روابط جدید..... ۱۵۷
- ازدواج..... ۱۵۸
- بارداری، به دنیا آمدن فرزندان و مراقبت از آنان..... ۱۵۹
- طلاق..... ۱۶۲
- داغدیدگی..... ۱۶۳
- چیره شدن بر مشکلات خانوادگی..... ۱۶۴
- دوستی..... ۱۶۴
- جامعه..... ۱۶۵

فصل هشت: مدیریت عواطف و احساسات

- شناخت عواطف..... ۱۶۹
- وقتی خشمگین می‌شوید..... ۱۷۱
- وقتی دچار هول و هراس می‌شوید..... ۱۷۳
- وقتی آزرده یا غمگین هستید..... ۱۷۵
- وقتی برای چیره شدن بر حالت روانی ناراحت‌کننده به کمک نیاز دارید..... ۱۷۷

فصل نه: تندرستی‌تان را مدیریت کنید

- بیماری‌های مزمن و بیماری‌های حاد..... ۱۸۹
- نشانه‌های هشداردهنده را بشناسید..... ۱۹۲

سیگار، الکل و مواد مخدر.....	۱۹۴
با مراقبت از خود از زندگی لذت ببرید.....	۱۹۶
درمان.....	۱۹۸

فصل ده: مدیریت فشار عصبی در زندگی

نگاه کلی.....	۲۰۳
به وجود آوردن تصویری حرفه‌ای.....	۲۰۷
خلاصه فصل‌های گذشته.....	۲۰۷
خلاصه‌ای از روش‌ها.....	۲۱۰
جمع‌بندی.....	۲۱۴
درباره نویسنده.....	۲۱۵

مقدمه مترجم

شکوفه‌های بهاری

در گذر از فصل‌ها، به سیمه‌های روشن و رسیده سفر می‌کنند
و معلم در گذر از رنج‌ها، با ایمان و عشق به جاودانگی؛
تا جهان سرشار از دانایی و نور شود

امروزه شیوه‌های آموزشی در کشورهای مختلف با یکدیگر تفاوت فاحش دارد. رایانه و ابزارهای مدرن آموزشی از راه‌های دور و نزدیک نقشی مهم و اساسی در امر آموزش ایفا می‌کنند، اما به تحقیق ثابت شده است که نقش معلم و حالات جسمی و روانی او در کلاس درس در امر فراگیری و پیشرفت علمی و روانی دانش‌آموزان تأثیری بسزا دارد.

گاهی سطوح «گوهر درخشنده وجودی» انسان‌ها به‌علل گوناگون کدر می‌شود و کارایی خود را از دست می‌دهد. در کتابی که پیش رو دارید نویسنده می‌کوشد از سطوح مختلف وجود انسان‌ها به‌ویژه معلمان ارزشمند جامعه‌های بشری سیاهی‌ها را بزدايد، تا آنان بتوانند رسالت

عظیم خود را به بهترین نحو ممکن به سرانجام رسانند و در گستره‌ای آرام و رهایی‌بخش و سرشار از انرژی ثمر دهند.

در کتاب حاضر، تعریف بنیادین، جامع و علمی «فشار عصبی» و چگونگی ایجاد آن در معلمان و راهکارهای مؤثر به‌منظور کاهش این فشار و هدایت انرژی معلم به‌سوی مسیرهای درست، منطقی و سازنده بیان شده است و نویسندگان می‌کوشند با خشم و ناامیدی، ذهن‌های مضطرب، احساسات سرشار از غم و افسردگی، ترس از تنگناهای مالی و آینده، خشم و آسیب‌دیدگی... مقابله کنند و این حالات را به سمت و سوی رفتارهای مثبت و سازنده رهنمون شود.

کارل گوستاو یونگ در کتاب *انسان و سمبول‌هایش*^۱ می‌گوید: «هراس ناشی از تمدن ما، ممکن است بسیار دهشت‌آورتر از هراس‌هایی باشد که انسان بدوی از شیاطین داشت.» انسان معاصر در رویارویی با پدیده‌های پیشرفته علمی و دستاوردهای زندگی امروزی، ناگزیر گرفتار انواع و اقسام نگرانی، تنش و هراسی است که یونگ به آن‌ها اشاره کرده است، اما نویسندگان در کتاب حاضر کوشیده با بررسی پیچیدگی‌های هزارتوی انسان معاصر و به انتخاب او «معلم»، کسی که مشعل دانایی و روشنایی را در دست دارد، راهکارهای مناسب برای رهایی از فشارهای عصبی در زندگی امروزی را بیابد و در این راه به موفقیت‌های بزرگ و ارزشمند دست یافته است

وین دایر در کتاب *برای هر مشکلی راه حل معنوی وجود دارد*^۲ می‌گوید: «ما به نحوی پرورش یافته‌ایم که از روبه‌رو شدن با مشکلات مضطرب و نگران می‌شویم، اما اگر بخواهیم می‌توانیم آرام باشیم تا یک‌بار

۱. ترجمه دکتر محمود سلطانیه، نشر جامی، م.

۲. ترجمه سیما فرجی، انتشارات نسل نوآندیش، م.

دیگر نیز خداوند ما را شایسته بداند و از طریق ما قدرتش را به نمایش بگذارد.» نویسنده کتاب حاضر نیز با اعتقاد به قدرت شگرف انسان کوشیده است آنان را از عظمتی آگاه کند که درون ایشان است و از آن بی‌خبرند. یکی از موضوعات مهم کتاب، هدایت درست عواطف و احساسات معلمان در امر تدریس و راهنمایی آنان در جهت مثبت و سازنده است زیرا این امر در محیط‌های آموزشی اهمیت فراوان دارد. همچنین راهنمایی و هدایت این عواطف و احساسات در جهت مثبت و سازنده می‌تواند در ایجاد تعادل بین وظیفه حمایتی معلم در قبال دانش‌آموزان و برقراری نظم و آرامش در کلاس درس به‌منظور بهتر انجام شدن فرایند تدریس و همدلی لازم با دانش‌آموزان، بسیار مؤثر و ارزشمند باشد.

در سرتاسر کتاب به برنامه‌دوازده مرحله‌ای اشاره شده است که برای اطلاع همگان به‌دنبال می‌آید. امیدوارم ترجمه این کتاب پژوهشی، مرجمی باشد بر زخم‌های ناشی از فشارهای عصبی معلمان ارزشمند این مرز و بوم، که عاشقانه ایثار می‌کنند و بردبارانه، انسان‌ها را از فراموش‌خانه کهنگی بیرون می‌آورند تا آنان را برای ورود به جامعه‌ای انسانی مبتنی بر معنویت، دانش و تخصص، رشد و آگاهی..... آماده سازند.

پریچهره هیرادفر

برنامه دوازده مرحله‌ای

۱. ما می‌پذیریم که در برابر... بی‌قدرت هستیم؛ زندگی‌مان در مهار ما نیست.
۲. معتقدیم که قدرتی بزرگ‌تر از خودمان می‌تواند آرامش را به ما بازگرداند.
۳. تصمیم می‌گیریم که با توکل به خداوند، توجه‌مان را به سوی او بازگردانیم.
۴. موشکافانه و بدون ترس، پرسش‌نامه‌ای اخلاقی تهیه می‌کنیم و به آن پاسخ می‌گوییم.
۵. به خطاهای مان در پیشگاه خداوند اعتراف می‌کنیم.
۶. اکنون کاملاً آماده‌ایم که خداوند همه این نقایص شخصی را برطرف کند.
۷. فروتنانه از او می‌خواهیم که کاستی‌های مان را برطرف کند.
۸. از تمام کسانی که به آنان ضرر رسانده‌ایم، فهرستی تهیه می‌کنیم و می‌کوشیم همه آن‌ها را جبران کنیم.
۹. تا آنجا که ممکن باشد، نسبت به چنین افرادی جبران خسارت می‌کنیم، به‌جز مواردی که انجام چنین کاری، آنان یا دیگران را آزوده می‌کند.
۱۰. خودکاوای را همچنان ادامه می‌دهیم و وقتی اشتباهی مرتکب می‌شویم، به‌سرعت آن را می‌پذیریم.

۱۱. به درگاه خدا التماس می‌کنیم که ما را به خود وانگذارد و دعا می‌کنیم که دانش او به ما انتقال یابد و قدرتش آن را شکوفا کند.
۱۲. چون با طی این مراحل به بیداری معنوی می‌رسیم، سعی می‌کنیم این پیام را به دیگری..... انتقال دهیم و این اصول را در همه کارهایمان به کار بندیم.

مقدمه نویسنده

این کتاب مفهوم بنیادی فشار عصبی در زمینه تدریس و آثار نامطلوب آن بر سلامت فردی و شغلی معلمان را تعریف می‌کند. همچنین روش‌های مدیریت عوامل فشارهای عصبی را که در معلمان تأثیر می‌گذارد، از طراحی‌های برنامه‌های شغلی گرفته تا چگونگی برخورد با دانش‌آموزان در درس‌ساز، بررسی می‌کند. در چند دهه گذشته تغییرات بسیاری روی داده که معلمان را تحت تأثیر قرار داده و سبب شده است حرفه معلمی بیش از پیش تنش‌زا شود. هم‌زمان با نگارش این کتاب، تغییرات سازنده‌ای به‌منظور کاهش عوامل تنش‌زایی که معلمان مجبورند تحمل کنند در شرف تکوین است که توصیه‌های این کتاب به این‌گونه تغییرات اشاره ضمنی دارد.

فصل یک دربرگیرنده دلایل منطقی برای نوشتن کتاب است. این فصل با تعریف علمی فشار عصبی شروع می‌شود سپس با پژوهش‌هایی که در زمینه فشار عصبی معلمان به‌عنوان گروه شغلی که درگیر این نوع فشار است ادامه می‌یابد. پس از آن به این علت که پژوهش‌ها نشان می‌دهد این فشار موجب صدمه زدن به جسم و روان معلمان می‌شود و

تأثیرات زیان بخشی در کیفیت زندگی و پیشرفت های شغلی شان می گذارد، به اهمیت مدیریت فشار عصبی در ایشان می پردازد.

فصل دو به درک مفهوم فشار عصبی می پردازد. در این فصل رابطه عملکرد افراد و فشار عصبی توضیح داده می شود. در ادامه، چگونگی استفاده از جنبه های مثبت و منفی فشار عصبی به عنوان منبعی برای ایجاد تحرک، به منظور رسیدن به هدف و به عنوان منبع انرژی بیان شده است. همچنین شامل پرسش نامه ای است که با جواب دادن به آن خواننده متوجه سطح فشار عصبی خود می شود و برای پایین آوردن سطح این فشار توصیه هایی دارد.

فصل سه درباره فشار عصبی خاص معلمان است و بخش عمده ای از این فصل به بررسی آن می پردازد. سه علت اصلی برای این فشار شناخته شده است: فشارهای عصبی ناشی از تدریس، خودانگاره معلمی^۱ و سیاست گذاری های آموزشی. برای چیره شدن بر هریک از این عوامل تنش را توصیه هایی بیان شده است.

فصل چهار به پیشرفت تحصیلی می پردازد. در این فصل خواننده ترغیب می شود به انگیزه خود در انتخاب حرفه معلمی پاسخ دهد و هدف های شخصی در این زمینه عامل فشار عصبی شناخته می شود. اساس این بحث در فصل سه پایه ریزی شده است؛ هدایت انرژی به سوی دستاوردهای هدفمند؛ زیرا اغلب، تکالیف تنش زایی که به منظور موفقیت در زندگی بر عهده فرد است و شکست هایی که پیش می آید موجب هدر رفتن انرژی و احساس ناتوانی در غلبه بر ناامیدی اش می شود.

فصل پنج با منشأ فشار عصبی در سرتاسر جهان سروکار دارد که همانا مناسبات افراد در محیط کار است. آثار نوشته شده در این زمینه حاکی از وجود قوانینی ثابت در مورد روابط متقابل افراد در محیطی

۱. تصویری که هر معلم از خودش در جایگاه معلمی دارد. م.

آموزشی است. این فصل به موقعیت‌هایی اشاره می‌کند که برخی، از این قوانین پیروی نمی‌کنند و به زورگویی و سلطه‌طلبی متوسل می‌شوند. فصل شش بر افراد دردرساز تمرکز دارد و تفاوت نوع شخصیت و طرز رفتار افراد را آشکار می‌کند. رفتارهای سلطه‌جویانه، شفاف و مثبت، تسلیم‌طلب، غیرمستقیم و فریبکارانه شناسایی، و شمایل آن‌ها از طریق مثال‌هایی روشن می‌شود. رابطه با چهار نوع شخصیت دشوار است: ریاست‌طلب، فریبکار، دمدمی مزاج و تنبل. دردرسهای کار کردن با هریک از این شخصیت‌ها و راهکار طرز برخورد با این گونه افراد مشخص شده است. در پایان این بخش به خوانندگان، چنانچه خود نیز جزو افراد مشکل‌ساز هستند، توصیه‌هایی شده است.

موضوع مورد بحث فصل هفت ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و زندگی شغلی است. در این فصل پس از روشن کردن اهمیت روابط شخصی، تفاوت بین روابط شغلی و شخصی مشخص شده است. سپس به عوامل فشار عصبی مربوط به موقعیت‌های گوناگون زندگی شخصی شامل روابط جدید، ازدواج، بارداری، زایمان، مراقبت از کودکان و طلاق پرداخته شده است.

فصل هشت به مدیریت احساسات و عواطف می‌پردازد این فصل با مطالبی کوتاه درباره شناخت احساسات شروع می‌شود و با پرداختن به مدیریت خشم، ترس و غم ادامه می‌یابد. ادامه فصل هشت شرح چگونگی چیره شدن بر این احساسات با استفاده از روش‌های مشاوره و روان‌درمانی، استفاده از مربی و مرشد، گروه‌های خودیار، خطوط ارتباطی یاری‌رسان و کتاب‌های خوددرمانی است.

فصل نه به تندرستی شما نظر دارد. پس از تمیز دادن مشکلات بیماری‌های حاد و مزمن، به بیان نشانه‌های هشداردهنده به خطر افتادن تندرستی بر اثر فشار عصبی پرداخته است. سپس به بیان جزئیات

پرورش عادت‌هایی پرداخته که موجب سلامت جسم و ذهن و مقابله با فشار عصبی است و خواننده را به مراقبت از خود ترغیب می‌کند. در پایان، اجرای درمان‌های مکمل که تکمیل‌کننده درمان‌های اصلی به‌شمار می‌آید توصیه شده است.

تذکره ضروری

هدف نگارش این کتاب کمک به معلمان در چیره شدن بر فشارهای عصبی هر روزه‌شان است که در دوره شغلی امری رایج است؛ اما توصیه‌های این کتاب به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند جایگزینی برای درمان‌های پزشکی و تخصصی باشد که شامل تشخیص بیماری‌های روانی و جسمی است. همچنین در مواردی چون فشارهای روانی خاص، اعتیاد و مسائل حاد شغلی نمی‌تواند جایگزین واکنش‌ها و تصمیمات ضروری در موارد یاد شده باشد. چنانچه خواننده بخواهد در شیوه زندگی خود طبق توصیه کتاب هرگونه تغییری به‌وجود آورد، نخست باید آن را با پزشک خویش درمیان بگذارد؛ به‌ویژه در خصوص تغییر در برنامه غذایی و ورزش. بنابراین نویسنده کتاب به‌هیچ‌وجه در قبال پیامدهای به‌کار بستن توصیه‌های کتاب مسئولیتی ندارد.