النجاح

المعلّم بين الضغط والإلهام: استراتيجيات عملية لاستعادة التوازن وبناء بيئة صفّية إيجابية

أثر بكلماتك

لأن صوتك يستحق أن يُكتب، ويُقرأ، ويُغيِّر

المعلّم بين الضغط والإلهام: استراتيجيات عملية لاستعادة التوازن وبناء بيئة صفّية إيجابية

يدخل المعلّم إلى صفّه صباحاً محاطاً بتحدّياتٍ صامتة، أمامه ثلاثون أو أربعون طالباً ينتظرون حضوره، وعلى مكتبه تتكدّس دفاتر تحتاج إلى تصحيح، وفي رأسه خطّة درس لم تكتمل بعد، بينما تثقل كاهله هموم البيت وضغوط الإدارة التي لا تهدأ. يفتح الباب بابتسامة مرهقة، محاولاً أن يُخفي ما لا يُقال، بينما يُنتظر منه أن يكون حاضر الذهن، وصبوراً، ومُلهِماً في كل لحظة.

هذا المشهد ليس استثناءً، بل أصبح يتكرّر يوميّاً في مدارسنا. مشهدُ يلخّص واقعاً يعيشه آلاف المعلّمين في لبنان والعالم العربي؛ إذ أصبح "الضغط" هو العنوان الخفيّ لمهنة التعليم. ضغط يُرافق المعلّم في طريقه إلى المدرسة، يجلس معه على مكتبه، ويقتسم معه فنجان قهوته الصباحيّة.

لكن خلف هذا المشهد المرهق، يقف قائدُ تربويٌّ لم يكتشف بعد قوّته الكامنة. فالمعلّم ليس مجرّد ناقلٍ للمعلومة، بل هو محور الحياة المدرسية، والعنصر الذي يربط بين المنهج والواقع، وبين المعرفة والحياة. إنّه يسير على حبلٍ مشدود بين توقّعاتٍ متضاربة: أن يُنجز، ويُلهم، ويُطوّر ... وذلك دون أن يملك دوماً الأدوات اللازمة أو الوقت الكافي لذلك.

وبحسب تقارير منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD, 2025)، فإنّ ضغوط العمل المتراكمة ونقص الدعم الإداري هما من أبرز أسباب شعور المعلّمين بالإرهاق وفقدان الحافز في بيئات التعليم اليوم.

تشخيص جذري: لماذا نشعر أن الضغط قدرُ لا مفر منه؟

كثير من المعلّمين يظنّون أنّ هذا الثقل جزءٌ طبيعيٌّ من مهنتهم، وأنّ "ضغوط التعليم قدر لا مفر منه"، وأنّ أفضل ما يمكن فعله هو التحمّل والصبر حتى انتهاء اليوم الدراسي. لكنّ هذا الاعتقاد، رغم شيوعه، هو أكثر ما يقيّد تطوّر المعلّم ويُضعف أثره الإنساني والتربوي. فإنّ تجاهل الضغط لا يجعله يختفي، بل يرسّخه ويحوّله إلى عبءٍ مزمنٍ ينعكس على المعلّم والطلاب والبيئة التعليميّة وكلّ تفاصيل الحياة المدرسيّة. وأهمّها:

1. تآكل الصحّة النفسيّة

المعلّم الذي يواجه ضغوطه بصمت يعرّض نفسه لخطر الاحتراق الوظيفي (burnout)، فتزداد لديه مستويات القلق والإرهاق والتوتّر، ويفقد توازنه بين حياته الشخصيّة والمهنيّة (OECD 2025) وتقلّ قدرته على الصبر والابتكار. ومع الوقت، تتحوّل المهنة التي كانت مصدر إلهام إلى مصدر استنزاف. وتشير أبحاث (Jennings & Greenberg) لعام 2009 إلى أنّ ارتفاع الضغط النفسي لدى المعلّمين، يرتبط مباشرةً بانخفاض جودة العلاقة الصفّيّة وتراجع التحصيل الأكاديمي للطلاب.

2. تراجع جودة التعليم

عندما يكون المعلّم منهكاً من الضغط، لا يمكنه أن يكون مُلهماً. فيتحوّل تفكيره من "كيف أشعل الفضول في عقولهم؟" إلى "كيف أنهي المنهج قبل الامتحان؟"، فيغيب الإبداع، ويتحوّل التعليم إلى تكرارٍ آلي خالٍ من الحياة. وتُبرِز أطروحة عيتاني (2019) أن المعلّم في هذه الحالة يفقد موقعه كقائدٍ تربويٍّ فاعلٍ داخل الصف؛ إذ يصبح أسيراً للتنفيذ بدلاً من المبادرة. ومع مرور الوقت، تتحوّل الممارسة التعليميّة إلى أداء ميكانيكي يفتقر إلى الإبداع والتجديد، ممّا يضعف جودة التعلّم نفسها.

3. فقدان المعنى والرسالة

لا يُعد التعليم في جوهره وظيفةً، بل رسالة إنسانيّة تقوم على الثقة والاحترام والعلاقة الوجدانيّة بين المعلّم وطلابه. لكنّ الضغط المستمرّ يُفرغ الرسالة من محتواها، فيصبح المعلّم ناقلاً للمعرفة بدل أن يكون ميسّراً للتعلّم، ويتحوّل الطالب إلى مجرّد متلقٍّ سلبيٍّ بدل أن يكون شريكاً فاعلاً في التجربة. ويؤكّد تقرير (OECD) لعام 2025 أنّ ما يزيد على نصف المعلّمين يشعرون بانخفاض مستوى التقدير الاجتماعي والمهني لمهنتهم، ممّا يؤدّي إلى ضعف الانتماء وفقدان الحافز.

لهذا، فإنّ الخطوة الأولى نحو التغيير هي الاعتراف بأن الضغط ليس قدَراً، بل نتيجة منظومة يمكن فهمها وتغييرها. فحين نُدرك جذوره، يمكننا أن نحوّل طاقته إلى فرصة لإعادة التوازن والمعنى لمهنة التعليم.

"إنّ تجاهل الضغط الذي يشعر به المعلّم والاعتقاد بأنّه جزء من المهنة لا يعوق تطوّره فحسب، بل يترك اثراً مدمّراً عليه وعلى طلابه".

ما يقوله العلم عن الضغوط التي يعيشها المعلّم

لكي نصل إلى حلٍّ حقيقي، لا بدّ أوّلاً من فهم طبيعة الضغوط التي يعيشها المعلّم من منظورٍ علمي. فالدراسات التربويّة الحديثة تكشف أن هذه الضغوط ليست مجرد ظروف عابرة، بل هي نتيجة تحوّلات عميقة في بيئة التعليم وهويّة المعلّم داخلها.

1. الهوية المقيّدة: من مربّ إلى مجرد منفّذ

يعاني كثيرٌ من المعلّمين من تهميش دورهم التربوي؛ إذ تُحوّلهم الصفوف المكتظّة والمشكلات السلوكيّة وضغط الوقت لإنهاء المنهج إلى مجرّد منفّذين للمحتوى، لا ميسّرين للتعلّم. يُفقِد هذا التحوّل المعلّم شعوره بالفاعليّة والتأثير الحقيقي في طلّابه؛ لأنّه يرى نفسه ناقلاً للمعلومة بدل أن يكون صانعاً للتجربة التعليميّة.

توضح عيتاني (2019) في دراستها حول القيادة التربويّة في لبنان، أنّ غياب القيادة الموزّعة داخل المدارس، يُضعف مشاركة المعلّمين في عمليّة التحسين المدرسي، ويزيد شعورهم بالعزلة وفقدان التأثير. فحين يُستبعَد المعلّم من دائرة القرار، يفقد إحساسه بدوره القيادي داخل الصف وخارجه.

2. الأعباء المعرفية والإدارية: سباق ضد الزمن

تُظهر الأبحاث أنّ الضغط الأكبر على المعلّمين لا يأتي فقط من الطلاب، بل من ثقل المهام؛ إذ تجعل المناهج الدراسيّة المكثّفة، وأوراق الامتحانات والتقارير المتكرّرة، والمطالب الإداريّة المتزايدة اليوم الدراسي أشبه بسباقٍ مع الزمن.

تُبيّن دراسات "ريتشارد ماير" (Mayer, 2021) حول الحمل المعرفي أنّ العقل البشري لا يستطيع معالجة كمٍّ كبيرٍ من المعلومات دفعة واحدة دون أن تتراجع القدرة على التركيز أو الفهم. وتُطبّق هذه الحقيقة على المعلّمين أنفسهم: فحين يُطلب منهم إدارة صفٍّ مليء بالطلاب، وتحضير الدروس، وتصحيح الأوراق، وإنجاز التقارير الإداريّة في الوقت نفسه، يتشتّت انتباههم وتزداد مستويات الإرهاق لديهم، مما يقلّل جودة التعليم والتعلّم على حدٍّ سواء.

3. العزلة بلا تقدير: المعلم كمقاتل وحيد

يجعل غياب روح التعاون والدعم بين المعلّمين كلَّ واحدٍ منهم يشعر بأنّه يعمل في جزيرة معزولة يواجه التحديات بمفرده كمقاتل وحيد، لا يتلقى الدعم من زملائه أو إدارته، ولا يحصل على التقدير اللازم لجهوده.

تُشير "فانغريكن وزملاؤها" (Vangrieken et al., 2017) في مراجعتهم المنهجيّة إلى أنّ ضعف التعاون المؤسّسي وغياب مجتمعات التعلّم المهنيّة يزيدان من هشاشة البيئات التعليميّة ويرفعان معدّلات الاستنزاف المهني؛ إذ يتحمّل المعلّم وحده العبء العاطفي والعملي للمهنة. أمّا عيتاني (2009)، فتضيف من خلال دراستها حول تطوير مجتمع تعلّمي، أنّ التواصل والتعلّم الجماعي بين المعلّمين ليس رفاهية، بل شرط أساسي للحفاظ على توازنهم النفسي والمهني. فعندما يجد المعلّم نفسه بلا دعم أو تقدير، يصبح الضغط مضاعفاً، وتغيب الرغبة في الاستمرار أو التطوير.

"يشكّل تهميش دور المعلّم التربوي، وثقل الأعباء المعرفيّة والإداريّة، وغياب الدعم والتعاون، جميعها، دائرةً مغلقةً من الضغط المستمر. فحين يُحمَّل المعلّم العبء وحده، يتراجع الأثر التربوي للمعلّم، وتضيع الرسالة التي من أجلها اختار التعليم".

من الضغط إلى الإلهام: كيف يحوّل المعلّم التحدّيات إلى طاقة إيجابيّة؟

قد تبدو ضغوط التعليم كجدار صلب يصعب اختراقه، لكنّها في الحقيقة يمكن أن تتحوّل إلى فرصة للنموّ إذا أدارها المعلّم بذكاء عاطفي، واستراتيجيات تدريس حديثة، ودعم مهني متبادل. فالقوّة لا تكمن في إنكار الضغط، بل في تحويله إلى طاقة إيجابيّة تفتح مساراً جديداً نحو الإلهام.

/annajahnet www.annajah.net

إعادة تعريف الدور: من منفّذ إلى قائد تربوي

"لا يمكنك أن تشعل النار في قلب شخص آخر، ما لم تكن أنت مشتعلاً من الداخل." - ألفريد تشامبرلين.

الخطوة الأولى للخروج من دائرة الضغط هي إعادة تعريف صورة المعلّم: ليس كبطل خارق يتحمّل كل الأعباء بمفرده، بل كقائد تربوي يُشرك طلابه في صياغة قواعد الصف، وتصميم الأنشطة، واتخاذ القرارات الصفّية الصغيرة التي تمنحهم شعوراً بالملكيّة والانتماء. وتوضح عيتاني (2019) أنّ هذا التحوّل في هوية المعلّم - من منفّذ إلى قائد - يعيد له الإحساس بالفاعليّة ويخفّف من شعوره بالعزلة؛ لأنّ القيادة الصفّيّة تولّد طاقة من التعاون والثقة المتبادلة.

فالقيادة ليست مهمّةً إداريّةً، بل موقف تربوي، يظهر في لحظات صغيرة. كمعلّمٍ لاحظ طالباً غارقاً في الصمت، فسأله بلطف عن حاله بدل توبيخه (معتمداً الذكاء العاطفي)، ليكتشف أنّ الطفل لم ينم بسبب الحرّ الشديد. تُعد تلك اللحظة، كما تصفها عيتاني (2019)، جوهر العمليّة التربويّة؛ إذ حوّلت العلاقة من سلطة إلى ثقة، ومن الضغط إلى تواصل إنساني حقيقي أساسي لأي عملية تعلّم.

في سياق آخر، تؤكد "جينينغز وزملاؤها" (Jennings et al, 2009)، من خلال أبحاث "الصفوف الدراسيّة المتناغمة"، أنّ استخدام استراتيجيّات بسيطة مثل "دقيقة تقدير"، حين يبدأ المعلّم يومه بمديح صادق لجهد أحد طلابه، يُعيد بناء المناخ الصفّي على أساس من الاحترام والثقة، ممّا يخفّف التوتّر ويزيد انضباط الطلاب طوعاً، لا خوفاً.

إدارة الحمل المعرفي بالتصميم الذكي

"العقل ليس وعاءً يجب ملؤه؛ بل نارٌ يجب إشعالها." - بلوتارخ.

تعدّ المناهج الثقيلة من أهم أسباب الإرهاق، ولكن يمكن للمعلّم إدارة الحمل المعرفي الكبير بذكاء من خلال تصميم الحصّة بطريقة مبتكرة تُوازِن بين الشرح والنشاط. إليك تالياً بعض الاستراتيجيات لتحقيق ذلك التوازن:

- يقدّم "ديف ماير" (Meier, 2000) مبدأ 10-2؛ إذ كلّ عشر دقائق من الشرح يتبعها دقيقتان من النشاط العملي أو النقاش القصير. يمنح هذا الإيقاع البسيط المعلّم والطلاب معاً فرصة للتنفس، ويقلّل من الإجهاد الذهني المتراكم.
- أما "ريتشارد إي. ماير" (Mayer, 2021)، فيقترح مبدأ "التجزئة" (Segmenting) الذي يقوم على تقسيم الدرس إلى وحدات صغيرة ومترابطة، بحيث يتمكن الطلاب من معالجة المعلومات تدريجياً دون إنهاك ذهني.
- يضيف "هوارد غاردنر" (Gardner, 2011) بُعداً إبداعياً من خلال الذكاءات المتعدّدة: إذ يمكن للمعلّم أن ينوّع طرائق التعلّم بين الرسم والحركة والإيقاع والنقاش، فيتفاعل كل طالب وفق قدراته الخاصّة.

النتيجة: تعلّم أعمق بجهد أقل، وبيئة صفّية أكثر متعةً واستدامةً.

بناء بيئة دعم ومجتمعات تعلم مهنية

"لا يمكن لأحد أن يحقق النجاح وحده، حتى المصباح يحتاج إلى كهرباء." - بيل غيتس.

يُعد العمل الفردي أحد أكبر مصادر الضغط، لكن بناء بيئة داعمة يبدّل التجربة كلياً. تشير "فانغريكن وزملاؤها" (Vangrieken et al., 2017) إلى أنّ مجتمعات التعلّم المهنيّة تقلّل من الإرهاق وتزيد الرضا المهني من خلال توفير فرص حقيقيّة للتعاون وتبادل الخبرة. وتؤكّد عيتاني (2009) أنّ المعلّمين الذين يشاركون في مجتمعات تعلّم مدرسيّة صغيرة حيث يتبادلون الخبرات ويناقشون المشكلات اليوميّة، يشعرون بطاقة أكبر وانتماء أعمق، لأنّهم لا يواجهون التحدّيات بمفردهم.

يمكن أن تبدأ هذه الثقافة بخطوات بسيطة:

- **تبادل دقيقة:** لقاء قصير وغير رسمي بين معلّمين في الفسحة أو بعد الدوام، لمشاركة فكرة أو تحدٍّ، وهي ممارسة ثبُت أنّها تعزّز الشعور بالدعم والانتماء.
- **جلسة تفكّر جماعي أو انعكاس أسبوعيّة:** لمراجعة النجاحات الصغيرة وتقدير الجهود. تُعد هذه المساحات الصغيرة كفيلةً بأن تذكّر المعلّم بأنّه ليس وحده، وأن المدرسة يمكن أن تكون شبكة دعم لا مصدر ضغط.

"يبدأ تحويل ضغوط التعليم من جدارٍ خانق إلى سلّم يصعد به المعلّم نحو الإبداع من الداخل؛ من وعيه العاطفي، وذكائه في إدارة الحمل المعرفي، وانتمائه لمجتمعٍ مهني يؤمن بأن النجاح يُبنى معاً، لا وحدنا".

الأثر المتوقع: صورة إنسانية

عندما يقرّر المعلّم أن يتجاوز دور "المنفّذ" إلى "القائد التربوي"، مستخدماً أدوات صغيرة وقابلة للتطبيق يوميّاً، يبدأ التحوّل الحقيقي. فالإدارة الذكيّة للضغوط ليست هروباً منها، بل وعياً بها، واختياراً لاحتوائها بدل أن تسيطر عليه. فحين يفعل ذلك، يستعيد المعلّم شعوره بالفاعليّة بعد أن فقده وسط زخم المهام المتكرّرة.

يتحوّل الصف من عبء ثقيل إلى مساحة تفاعليّة آمنة، لأنّ المعلّم استعاد إحساسه بالسيطرة على مجرى التعلّم، لا على طلابه. تصف عيتاني (2019) هذا التحوّل بأنّه استعادة لدور المعلم كقائدٍ للتغيير داخل الصف قبل خارجه، قائدٍ يوازن بين الإنسانيّة والمهنيّة ويقود بالتأثير لا بالأوامر.

وعندما يستعيد المعلّم طاقته وتوازنه الداخلي، تتبدّل صورته في أعين طلابه. فلم يعُد مجرد ناقلٍ للمحتوى، بل إنساناً يُشعل الحافز فيهم بالاهتمام الحقيقي. وتشير "فانغريكن وزملاؤها" (Vangrieken et al., 2017) إلى أنّ المعلّمين الذين يتمتّعون بتوازن عاطفي داخلي يبنون علاقات صفّيّة أكثر دفئاً، ويكون طلابهم أكثر تفاعلاً وثقةً بأنفسهم.

تصنع تلك التغييرات الصغيرة على مستوى الأفراد تحوّلاً مؤسّسياً كبيراً. فعندما يتراجع الاحتراق الوظيفي ويزداد الرضا المهني، تتحوّل المدرسة كلّها إلى بيئة نابضة بالإبداع

والنمو. الضغوط لا تختفي، لكنها تُدار بوعيٍ ومرونةٍ تجعلها جزءاً من عمليّة النضج المهني والإنساني.

"تعيد هذه الأدوات البسيطة حماس المعلّم لمهنته، فيصبح حضوره نابعاً من إيمانٍ حقيقيّ بقيمة عمله، مُثبتةً أن رسالة التعليم ليست وظيفة، بل قوّة إنسانيّة هائلة تُعيد بناء الإنسان كلّ يوم".

خاتماً: "أنت لست آلة... أنت مُلهم"

في نهاية المطاف، لا تُقاس قيمة المعلّم بعدد الصفحات التي يُنهيها من المنهج، ولا بعدد ساعات العمل التي يقضيها في التصحيح أو التخطيط، بل تُقاس بالقصص الإنسانيّة التي يكتبها في حياة طلابه.

ذلك الضغط الذي تشعر به ليس علامة ضعف، بل شهادة على إخلاصك والتزامك الحقيقي برسالتك. فأنت لست آلة لتلقين الحقائق، بل إنسانٌ يُلهم العقول ويشكّل النفوس، يحمل في داخله شعلة لا تُطفأ.

وكما قال نيلسون مانديلا: "التعليم هو أقوى سلاح يمكنك استخدامه لتغيير العالم".

لذلك، لا تسمح للضغط بأن يسيطر عليك، ولا تدع التعب يُطفئ وهجك. إبدأ بخطوة صغيرة واحدة، بتطبيق فكرة أو أداة ممّا ذكرناه. فهذه الخطوات البسيطة عندما تتراكم، تُحدث ثورة هادئة تبدأ من داخل صفّك وتمتدّ لتشمل المدرسة بأكملها.

غيّر نظرتك إلى نفسك، وستتغيّر مهنتك... جدّد طاقتك الداخليّة، وستتغيّر حياة طلابك.

تذكّر دائماً: أنت قصّة نجاح تُروى كلّ يوم، وبيدك وحدك تجعلها مصدر إلهام لا يُمحى!

الدكتورة: غنوة عيتاني

تم التحرير في النجاح نت

رابط المقال:

https://ila.io/j7yF15