

التأمل في الممارسات المهنية

الحياة مجموعة واسعة من الأحداث والأفعال والممارسات واللحظات ... لحظات عطاء وإبداع وفرح وانطلاق وفي المقابل لحظات قلق وتوتر وفتور وحزن ... الخ، وهي لا تسير سيراً منتظماً على حال واحدة فهي متأرجحة بحسب ما يمر به الإنسان من نمو وتطور ومراحل وانفعالات واتجاهات، وتتأثر بما يعتنقه الإنسان ويتطبع عليه من معتقدات ومفاهيم وقيم وسلوكيات، وحتى نحاول مجازاة الحياة وتقلباتها المختلفة فلا بد لنا أن نتفهم متغيراتها، ونكتشف تداخلاتها المختلفة، ونحاول مواكبة مستجداتها بما لا يتعارض والمبادئ والقيم الدينية والإنسانية، وبين الحين والآخر نتأمل في ممارساتنا وأفعالنا المختلفة شخصية كانت أو مهنية بقصد البحث عن الحقائق أو النجاح وتحديد مكان وأسباب الإخفاقات لنستطيع الحياة بنجاح وسلام وسعادة، وخاصة إن كانت المهنة من أهم المهن الإنسانية وهي مهنة التعليم.

والتأمل عادة الأنبياء والمرسلين، وسبيلهم لاكتشاف الغموض المحيط بالعالم، فنظرات (إبراهيم عليه السلام) للأفق الواسع أوصلته إلى حقيقة ألوهية رب العالمين، وتجليات رسولنا الكريم محمد ﷺ في الأرض والسماء وهو في أعلى جبل حراء جعلته يُقيم أفعال قومه، فلم يقرب أصنامهم، وتحلى بعظيم الخصال والأخلاق.

ويُعرف التأمل بأنه التفكير والتبصر في الحياة وأفعالها ومتغيراتها وأحداثها، وفي الكون ومجرباته، وفي القرآن الكريم آياته وسوره، وتدقيق النظر في الأفعال والأقوال والأحداث لغاية المعرفة والموعظة وتقييم الذات، والاستفادة من النتائج وتدارك الأخطاء، والوصول إلى الحقائق.

والتأمل ذو فائدة عظيمة على الجسم والعقل والروح، ويمنح صاحبه شعور بالاسترخاء، والهدوء، والتفكير بشكل أكثر نضجاً ووعياً، وله فوائد متعددة منها:

- يُساعد التأمل الإنسان على التخلص من العادات السلبية، ويجدد لديه روح الإبداع، ويمنحه طاقة متجددة للمضي قدماً في الحياة.
- يعمل التأمل على تعميق الروح الإيجابية عند المتأمل، والتفكير بحكمة وعقلانية.
- يرفع التأمل من معنويات الإنسان، ويحد من المرض والقلق والتفكير بسلبية، ويساعد على تحقيق السلام الداخلي، والمضي بصحة جسدية ونفسية أفضل في ظل أسلوب الحياة الحديث المتسارع.
- يساعد التأمل في تحسين العلاقات الاجتماعية والتعامل مع الآخرين، وبالتالي زيادة القدرة على الاستمرار والتطور ضمن المجتمع المتواجد فيه .
- يساعد التأمل على التطور الروحي : فالتأمل المستمر يساعد على اكتساب الحكمة وتحقيق التطور الروحاني خطوة خطوة.

وله فوائد أخرى مختلفة، ومن أهمها أنه يعتبر أحد المداخل المهمة للتنمية المهنية، وتطوير قدرات الأفراد المهنية.

ويعتبر **التأمل المهني** من المتطلبات التي تؤكد عليها كتب التنمية المهنية؛ لكونها من أكثر المحفزات التي تساعد على وجود الدافع للتغيير الإيجابي نحو المهنة ومسؤولياتها، وتطوير المهارات وصل القدرات، وحب العمل، وزيادة معدلات الرضا الوظيفي عند الموظف.

وتزداد الحاجة إلى **التأمل المهني** باعتباره من أهم المداخل التي تعزز التطوير الذاتي للموظف، وتدفعه إلى مواكبة المستجدات والمعلومات وتطبيقاتها، وقيم من خلالها إنجازاته وأولويات التطوير لديه، وتحديث معارفه ومهاراته، والاستزادة من المعارف بما يتناسب واحتياجاته التدريبية والمهنية.

ويعرف التأمل المهني بأنه الاستقصاء الواعي في الممارسات المهنية التي يزاولها الفرد والتفكير المتأني في معتقداته وقيمه وخبراته وطرق أدائه للتعرف على المشكلات التي يواجهها وتحديد بدقة بهدف الوصول إلى حل ينقل تلك الممارسة من شكل غير مرغوب به إلى ممارسة مستقبلية أفضل وأكثر تطوراً.

ولكون **التأمل المهني** من الضروريات في عمل الموظف فحاجة المعلم إليه كبيرة لا سيما وأنه يتعامل مع العلوم المختلفة بحسب الاختصاص الذي يقوم بتدريسه، ومع فئات بشرية مختلفة تحتاج إلى إتقان أساليب معينة في التعامل معها، والعلم بطرق مختلفة لآليات التواصل معها، وتجديد وتحديث المهارات وطرق التدريس والمعرفة بالنظريات المختلفة للتعلم والذكاء، والدراية بمستجدات العصر وعلومه، وخاصة في عصر اتسعت فيه المعرفة، وزادت معه التحديات، وتبدلت كثير من النظريات والمفاهيم.

ويحقق التأمل المهني فوائد عدة للمعلم أهمها:

- تقييم الأداء وإعطاء صورة واضحة عن جوانب الإجابة وأولويات التطوير.
- تنمية الإحساس بالرضا الوظيفي والثقة بالنفس نتيجة النظر في المنجزات التي يحققها.
- تنمية المعارف والمهارات وتطوير القدرات.
- توجيه الذات نحو تحقيق أهداف أكثر طموحة ومحبة للإجابة والتميز.
- تحقيق تعلم أفضل للطلاب بفعل التخطيط المدروس والتنفيذ المراقب والمقيم ذاتياً.

وتؤكد الدراسات التربوية على أهمية أن يبحث المعلم عن الاستراتيجيات والآليات التي من شأنها الارتقاء بمستوى أدائه، وطرق تدريسه، وتطوير معارفه، والبحث عن كل ما هو جديد من المعرفة، وتقييم أدائه ذاتياً، ولذلك تُبرز هنا أهمية **التأمل المهني** لتعزيز جوانب الإجابة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة لأولويات التطوير. فوظيفة المعلم لم تعد تنحصر في نقل المعلومة المعدة في كتب المناهج التي تضعها وزارة التربية والتعليم للطالب فقط، وإنما أصبحت وظيفته تُعنى ببناء الشخصية المتكاملة للطالب التي تستطيع بهذا البناء مواجهة متغيرات العصر ومستجداته على اختلافها، ومن أجل ذلك كان على المعلم أن يسعى للبحث عن الأساليب التي تساعد في تطوير أدائه وتعزز نجاحاته والتي من أهمها التأمل المهني في ممارساته المهنية.