

اشاره

مدرسه سازمانی آموزشی متشکل از نیروهای آموزشی، اداری و خدماتی است که وظیفه تعلیم و تربیت دانش آموزان را برعهده دارد. دانش آموزان هم به عنوان انسان‌های مستعد، آمادگی و توانایی کسب دانش، نگرش و مهارت لازم برای زندگی واقعی را دارند و آموزش وسیله و محوری برای پرورش آن‌ها محسوب می‌شود. یکی از مهارت‌های اساسی که لازم است در دانش آموزان ایجاد شود احترام به خود و دیگران است (شریعتمداری، ۱۳۷۶). احترام گذاشتن پدیده‌ای شگفت‌انگیز و یک ویژگی اکتسابی است که باید در طول زندگی فرا گرفته شود. یک اصل نیز در این ارتباط وجود دارد و آن اینکه اگر کسی می‌خواهد مورد احترام دیگران واقع شود، باید به دیگران احترام بگذارد. آموزش رفتار احترام‌آمیز یکی از مهم‌ترین وظایفی است که اولیای مدرسه به‌عهده دارند و بهترین روش نشان دادن احترام به خود و دیگران است.

|| دکتر پریسا ایران‌نژاد ||

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

|| دکتر نیره شاه‌محمدی ||

احترام به خود

کلمه احترام از نظر لغوی به معنی حرمت داشتن، عزیز نگاه داشتن و بزرگ داشتن است. احترام به خود نیز به معنی عزیز داشتن خود و شناخت قدر و منزلت خویش است. این کار از طریق داشتن معیار و میزانی که انسان بتواند ارزش خود را با آن مقایسه کند اتفاق می‌افتد. امروزه، با وجود پیشرفت انسان‌ها در توسعه ابزارهای مکانیکی ارتباط، برقراری ارتباط رودررو یا چهره به چهره مؤثر، برای اکثر افراد کار دشواری است و دشوارتر از آن، روبه‌رو شدن با ویژگی‌ها و صفات جسمانی و روانی خود فرد است. خدشه‌دار شدن ارتباط با خود یا دیگران به فاصله بین فردی یا درون‌فردی عمیقی می‌انجامد که در همه جنبه‌های

شیوه‌های کارآمد

احترام به خود در مدارس



زندگی و همین‌طور بخش‌های جامعه تجربه می‌شود. پیامد فروپاشی ارتباط، در اغلب موارد، تنهایی، مشکلات خانوادگی، نداشتن صلاحیت و نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی و حتی مرگ خواهد بود (سهرابی، ۱۳۸۱، به نقل از بولتون^۱، ۱۹۸۱). در حالی که با کسب مهارت‌های ارتباطی می‌توان به بهبود روابط و افزایش کارایی شغلی و در نهایت کسب احترام به خود امیدوار بود.

یکی از راه‌های برقراری ارتباط مؤثر، مهارت گوش دادن است. شنونده خوب به گفته‌های گوینده توجه فعال (با زبان بدن) نشان می‌دهد و سپس گفته‌های او را برای نشان دادن درک و پذیرش خود از محتوای کلام وی منعکس می‌کند (سهرابی، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از مهارت‌های ارتباطی صداقت است که به معنی صریح بودن در ابراز احساسات، نیازها و عقاید خود است. صداقت سه جزء دارد: آگاهی از خود^۲، پذیرش خود^۳ و بیان خود^۴.

هر انسانی با توجه به ندهای درونی، از خودش شناخت پیدا می‌کند. این امر زمانی محقق می‌شود که خود را ناشنیده نگیرد و نادیده نینگارد.

پذیرش خود نیز زمانی حاصل می‌شود که فرد به محرک‌های درونی خود از هر نوع که باشد، توجه کند و تمام بخش‌های وجودی‌اش را بپذیرد. بیان خود، سومین جزء صداقت است که نشان می‌دهد فرد از درونی‌ترین افکار و احساسات خود آگاه است و می‌تواند احساسات خود را در هر شرایطی حس کند و قدرت ابراز داشته باشد؛ به گونه‌ای که کمترین میزان سرخوردگی را در خود ایجاد کند. معلمانی که استرس دارند، شاد نیستند و از طرف همکاران حمایت نمی‌شوند، بیشتر می‌ترسند از اینکه به آن‌ها احترام نگذارند.

احترام به خود از دید قرآن و احادیث

از آنجا که هر انسانی آفریده و جانشین پروردگار است، بنابراین استعداد کسب صفات الهی را دارد. بر این اساس، اصل و وجود انسان برگرفته از وجود الهی است که گرانمایه و بسیار محترم است. تکریم به خود زمانی آغاز می‌شود که فرد قدر و حد خود را بشناسد و حدود خود را برای انجام تمام اعمال و رفتارهایش با میزان الهی تعیین و حدود خداوند را حفظ کند (سورهٔ ۹، آیهٔ ۱۱۲).

پیامبر(ص) می‌فرماید: انسان عالی‌قدر کسی است که در آنچه به او مربوط نیست، دخالت نکند. به عبارت دیگر، کرامت نفس یا احترام به خود به معنی حرمت داشتن خویش است. یعنی حریم خود را به خوبی بشناسد و از آن محافظت کند.

شیوه‌های کسب احترام به خود

در اینجا به ذکر ده نکته دربارهٔ کسب احترام به خود اشاره می‌شود که عبارت‌اند از:

۱. در آنچه انجام می‌دهید خوب باشید.

در هر زمینه سعی کنید بهترین کار را ارائه دهید. افراد شایسته همواره مورد احترام دیگران واقع می‌شوند و این در صورتی امکان‌پذیر است که شخص از توانایی، علاقه و تخصص خود آگاه باشد؛ حتی اگر سن بالایی هم داشته باشد.

۲. به دیگران احترام بگذارید.

احترام دوطرفه است. اگر می‌خواهید دیگران به شما احترام بگذارند، شما نیز باید به آن‌ها احترام بگذارید. احترام به دیگران تغییر مثبتی در احترام به شما ایجاد می‌کند.

۳. راستگو باشید.

هیچ‌کس شخص غیرقابل اعتماد را دوست ندارد. کسی که در گفتار خود صداقت دارد، در روابط خود نیز صادق است. این امر منجر به رفتار و اعمال صادقانه نیز خواهد شد که مورد قبول و احترام دیگران است.

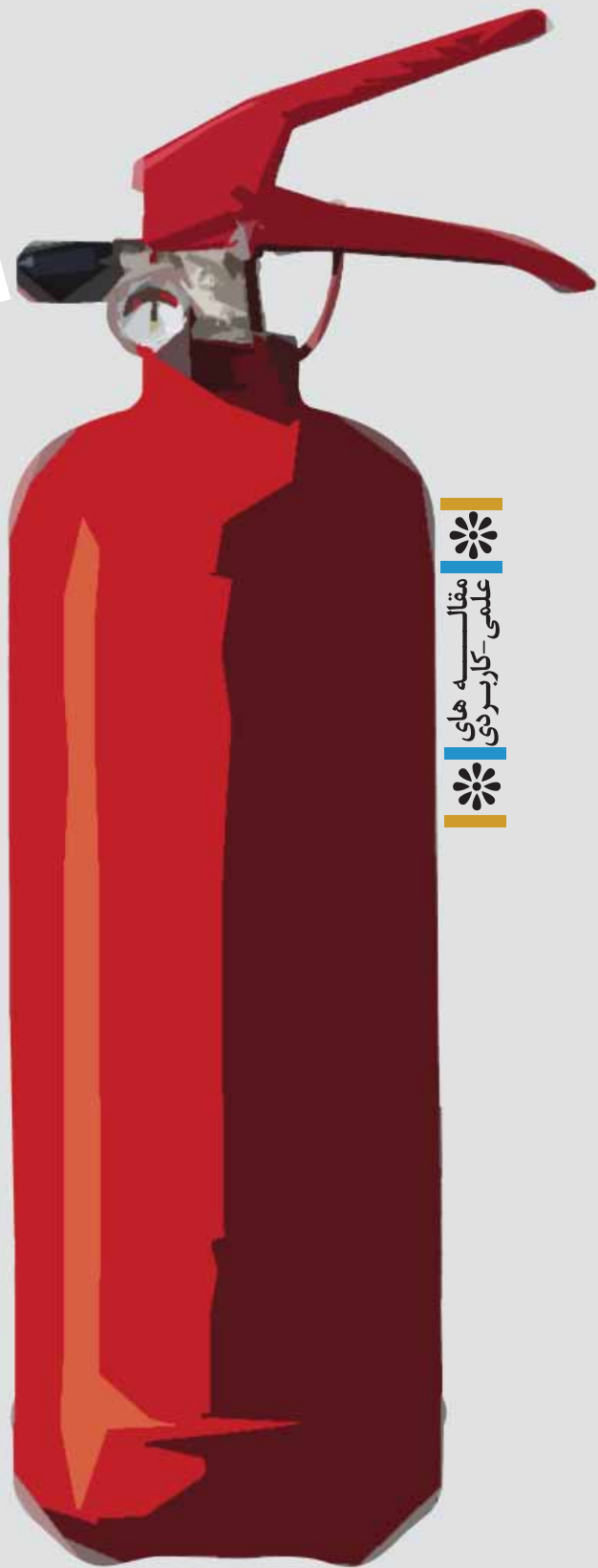
۴. انتقادپذیر باشید. مورد احترام بودن به این معنی نیست که نباید انتقادی از شما صورت پذیرد. بلکه برعکس، هر چقدر در کارتان بیشتر شناخته شوید، بیشتر انتقاد دریافت خواهید کرد. انتقادپذیری می‌تواند به عملکرد بهتر در فعالیت شخص بینجامد. مردم کسانی را مورد احترام قرار می‌دهند که بتوانند بازخوردهای منفی را به امور مثبت تبدیل کنند.

۵. به خودتان احترام بگذارید.

جای بسی تعجب است که افراد در پی کسب احترام از دیگران هستند، در حالی که برای خود احترامی قائل نیستند. آیا شما کاملاً خود را دوست دارید؟ آیا شما برای خود خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش در نظر گرفته‌اید. اگر شما به خودتان احترام نمی‌گذارید، نمی‌توانید امیدوار باشید که دیگران به شما احترام بگذارند.

از آنجا که هر انسانی آفریده و جانشین پروردگار است، بنابراین استعداد کسب صفات الهی را دارد





۶. خود را به‌طور تخصصی هدایت کنید.
خوب لباس بپوشید. از گفتار و رفتار اجتماعی مناسب استفاده کنید. روش نیکو و متعادل را در زندگی در پیش بگیرید.

۷. پشت‌سر دیگران بدگویی نکنید.
هرچند در یک مجموعه کاری این امر دیده می‌شود، ولی بدگویی پشت‌سر دیگران کار پسندیده‌ای نیست. یقیناً به واسطه این روش احترامی به‌دست نخواهد آمد. اگر شما با فرد خاصی رابطه خوبی ندارید، بهتر است به‌طور مستقیم با او صحبت کنید و موارد اختلاف خود را با وی در میان بگذارید.

۸. بر آنچه باور دارید، بایستید.
آیا دیده‌اید افرادی را که بدون فکر چیزهایی را که دیگران می‌گویند، می‌پذیرند؟ آن‌ها به همه چیز بله می‌گویند. کسانی قابل احترام‌اند که بر گفته‌های مورد باور می‌ایستند و در مواقع لازم، به دیگران نه می‌گویند. نترسید از اینکه روی حرفتان بایستید. در این حالت برای دیگران قابل احترام خواهید بود.

۹. خودتان باشید.
بهتر است که شما نسخه اصلی خودتان باشید تا اینکه شبیه اشخاص دیگری باشید. مردم برای افرادی که خود واقعی‌شان باشند، احترام قائل‌اند. افراد بسیاری به سختی می‌کوشند که کس دیگری باشند. چنین افرادی از خود حس هویت ندارند.

کشف کنید شما چه کسی هستید و برای چه کاری ساخته شده‌اید. دنیا نیازمند افرادی است که خودشان باشند نه اینکه نمایش دیگران را ادامه دهند.

۱۰. الگویی برای دیگران باشید.
اعمال گویاتر از گفتار هستند. روشی که شما در رفتارتان در پیش گرفته‌اید، می‌تواند الگویی برای دیگران باشد. افراد از طریق عمل به گفته‌هایشان، احترام بیشتری به‌دست می‌آورند.
آن کس مورد احترام بیشتری قرار می‌گیرد که دیگران را به بهتر شدن و افزایش ظرفیت وجودی‌شان هدایت کند.

پی‌نوشت‌ها

1. Bdton
2. self-A wareness
3. self-Axceptance
4. self-exptession

منابع

۱. بولتون، رابرت (۱۹۸۱). روان‌شناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا بهرامی (۱۳۸۴). رشد. چاپ سوم. تهران.
۲. علوی، امین... (۱۳۷۴). روان‌شناسی مدیریت و سازمان. مرکز آموزشی مدیریت دولتی. تهران.
۳. نیازآذری، کیومرث (۱۳۹۰). رفتار و روابط انسانی. شیوه. چاپ دوم. تهران.
۴. وینیک، ارنو (۱۹۷۸). مبانی روان‌شناسی عمومی. ترجمه علیرضا کاکاوند (۱۳۸۸). سرفراز. چاپ دوم. کرج.

اعمال گویاتر از گفتار هستند. روشی که شما در رفتارتان در پیش گرفته‌اید، می‌تواند الگویی برای دیگران باشد

