

## نگرش؛ کلید تغییر رفتار خود و دیگران

بسیاری از رفتارها و تحلیل‌های ما از شرایط، از یک فیلتر روانی مهم عبور می‌کنند. این فیلتر قدرتمند است و باعث می‌شود حتی اگر خودمان هم به درست یا غلط بودن تحلیل‌مان شک داشته باشیم، به راحتی نتوانیم از آنچه در ذهنمان می‌گذرد دست برداریم. این فیلتر روانی مهم «نگرش» نام دارد. نگرش پیچیدگی روانی خاصی دارد و ما نیاز داریم آن را بشناسیم. چون هر گونه تغییر رفتاری در ما با تغییر در نگرش‌هایمان شکل تازه‌ای می‌گیرد. به این تعریف دقت کنید:

روان‌شناسان نگرش را حالت پیچیده‌ای از احساسات، امیال، عقاید، تعصبات یا تمایلاتی می‌دانند که به دلیل تجربیات گوناگون در فرد، سبب نوعی آمادگی برای رفتار می‌شود. همچنین نگرش نوعی تمایل به انجام دادن عمل است که در فرد ارزش‌های مثبت یا منفی ایجاد می‌کند.

### نکته‌هایی درباره‌ی نگرش

- ۱ نگرش در طول زندگی شکل می‌گیرد.
- ۲ نگرش ارزش‌ها، افراد و وقایع را نزد انسان تعیین می‌کند.
- ۳ نگرش عمل و رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ۴ نگرش قابل مشاهده نیست، بلکه از رفتارها و عکس‌العمل در موضوعات مختلف قابل برداشت است. نگرش شدت و جهت دارد و از این لحاظ قابل اندازه‌گیری است.
- ۵ نگرش در انسان قابل تغییر است.
- ۶ نگرش مثبت و موافق با یک موضوع در رفتار و عمل شخص تأثیرگذار است و به بروز رفتارهای مثبت می‌انجامد. همین‌طور، نگرش منفی از انجام عملی جلوگیری می‌کند یا باعث انجام عملی در جهت عکس می‌شود.
- ۷ یکی از ملاک‌های تفاوت افراد با همدیگر به تفاوت آن‌ها در نگرش برمی‌گردد.

### اجزای نگرش

**جزء شناختی:** مربوط به عقیده‌های گوناگون و آگاهانه‌ی افراد نسبت به یک موضوع است.

**جزء احساسی:** شامل احساساتی است که بر اثر برخورد با یک موضوع در شخص برانگیخته و ارزیابی او را از آن موضوع شامل می‌شوند.

**جزء رفتاری:** رفتار شخص را در برخورد با حوادث یا موضوعات به گونه‌ی معینی تعیین می‌کند.

تغییر نگرش، به دلیل در هم پیچیدگی این سه عنصر، کار ساده‌ای نیست. متخصصان تبلیغات برای تغییر نگرش و با ترغیب شما، بدون اینکه متوجه باشید، در این سه جزء تغییر ایجاد می‌کنند.

اما برای پیدا کردن نگرش متعالی نسبت به کودکان، ابتدا باید شناخت خودتان را از آنان بهبود دهید. سپس احساس خود را نسبت به آن‌ها دوستانه و مهربانانه کنید. پس از انجام این کارها خواهید دید که رفتار شما نسبت به آن‌ها تغییر اساسی خواهد کرد.

نکته‌ی دیگر اینکه به عنوان معلم، وقتی با دانش‌آموزی روبه‌رو هستید که می‌خواهید رفتارش را اصلاح کنید، باید نگرش او را نسبت به موضوعی که باعث بدرفتاری‌اش می‌شود، تغییر دهید.