

العناصر الأساسية للكرامة

ما نقدمه للآخرين ونرغب فيه لأنفسنا.

جميع الأعمار | الوقت ٢٠ دقيقة

السلامة

طمئن الناس على مستويين: الجسدي، حيث يشعرون بالسلامة من الأذى جسديًا؛ والنفسي، حيث يشعرون بالسلامة من القلق بشأن التعرض للعار أو الإهانة، وبذلك يشعرون بحرية التحدث دون خوف من العقاب

قبول الهوية

تعامل مع الناس على أنهم ليسوا أقل شأنًا منك ولا متفوقين عليك؛ امنح الآخرين حرية التعبير عن ذاتهم الأصيلة دون خوف من الحكم عليهم سلبيًا؛ تفاعل دون تحامل أو تحيز، واقبل فكرة أن العرق، والدين، والجنس، والطبقة، والميل الجنسي، والعمر، والإعاقة، وما إلى ذلك هي أساس هوياتهم. افترض أن لديهم نزاهة.

الاحتواء

اجعل الآخرين يشعرون بأنهم ينتمون إلى جميع مستويات العلاقة (الأسرة، أو المجتمع، أو المنظمة، أو الدولة).

التقدير

امنح الناس اهتمامك الكامل من خلال الاستماع، لمخاوفهم وما مروا به، والتصديق عليها، والاستجابة لها.

التفاهم

أمين بأن ما يعتقدّه الآخرون مهم؛
امنحهم الفرصة لتوضيح آرائهم، والتعبير عن وجهات النظر الخاصة بهم؛
استمع بفاعلية لفهمها.

الإعتراف

التصديق على مواهب الآخرين، والعمل الجاد، ومراعاة مشاعر الآخرين،
وحب المساعدة؛ كن كريمًا عند الثناء؛ امنح الآخرين الإشادة على مساهماتهم،
وأفكارهم، وتجربتهم.

الاستقلالية

ممكن الناس من التصرف بالأصالة عن أنفسهم، فبذلك يشعرون بالتحكم في
حياتهم، ويجربون إحساس الأمل والإمكانية.

العدالة

عامل الناس بعدالة ومساواة وإنصاف، وفقًا للقوانين والقواعد المتفق عليها.

المسؤولية

تحمل مسؤولية أفعالك؛ إذا كنت قد انتهكت كرامة شخص آخر، فاعتذر؛ والتزم
بتغيير السلوكيات المؤذية.

الثقة

تعامل مع الآخرين على أنهم مستحقين للثقة؛ ابدأ بافتراض أن الآخرين يتمتعون
بدوافع جيدة وأنهم يتصرفون بنزاهة.

© دونا هيكنس، مركز ويزر هيد للعلاقات الدولية، جامعة هارفارد

تواصل مع مجتمع Global Dignity الخاص، بنا واستكشف موارد ومناهج تدريس الكرامة في GLOBALDIGNITY.ORG