

چگونه مورد احترام دیگران باشیم؟



به عنوان یک جوان خیلی ناراحت کننده است که به همه احترام بگذارید، اما خودتان همان احترام را دریافت نکنید. این ناراحتی قابل درک است، اما دلایلی وجود دارد که چرا در چنین وضعیتی قرار می‌گیرید.

به عنوان یک جوان خیلی ناراحت کننده است که به همه احترام بگذارید، اما خودتان همان احترام را دریافت نکنید. این ناراحتی قابل درک است، اما دلایلی وجود دارد که چرا در چنین وضعیتی قرار می‌گیرید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اول و مهمتر از همه اینکه هر چند عادلانه نیست، اما این واقعیت که شما جوان هستید، نقش زیادی در این میان دارد. خیلی از افراد بزرگسال، توجه و احترام چندانی برای نوجوانان و جوانان قائل نیستند. اما باید بدانید که هر چه بزرگ تر شوید احترام بیشتری دریافت خواهید کرد و زمان زیادی دارید که آنگونه که دوست دارید مورد احترام قرار بگیرید.

به عنوان مثال ما به افرادی که کارهای مهمی در زندگی خود انجام داده اند احترام می‌گذاریم، مثلا در تحصیلات به امتیازات خوبی دست پیدا کرده اند یا در ورزش خاصی موفق و مطرح اند. این دست آورد ها همراه با سایر توانایی های بالقوه می توانند سبب جذب احترام بیشتری شوند. واضح است که هر چه سن تان بالاتر برود، فرصت های بیشتری برای بهتر بودن و کسب امتیازات مختلف خواهید داشت.

هر چند شاید این قدم ها کوچک به نظر برسند، اما قدم های مهمی به سمت رسیدن به هدف های اصلی هستند که در زندگی دارید؛ بنابراین خونسرد باشید و سعی کنید در حال حاضر روی همین موفقیت های کوچک تمرکز کنید و بقیه چیزها را به زمان بسپارید.

به اطرافیان تان احترام بگذارید

احترام یک خیابان دو طرفه است، برای اینکه مورد احترام باشید اول باید به دیگران احترام بگذارید. احترام، اصولی اولیه دارد که باید تحت هر شرایطی آن ها را در ارتباط با دیگران رعایت کنید. پس روی رفتار های خودتان تمرکز کنید و سعی کنید به همه ی کسانی که با آن ها برخورد دارید احترام بگذارید.

نشان دهید که می‌توانید مسئولیت بپذیرید

سعی کنید کارها و مسئولیت های تان را به خوبی و با جدیت تمام انجام دهید و چیزی را سرسری نگیرید. بهتر است بدون اینکه به شما یادآوری شود خودتان به تعهدات به موقع عمل کنید. نگرش و رفتار شما، دو فاکتور مهم هستند که شما را مورد احترام دیگران قرار می‌دهند.

درستی را در گفتار و رفتار تان نشان دهید

در این سن مطمئنا دیگر می‌دانید درست و نادرست چیست. برای اینکه مورد احترام باشید نه تنها باید همیشه کاری را که درست است انجام دهید بلکه تحت هر شرایطی باید حرف حق را بزنید و از عواقب آن نترسید.

مورد اعتماد باشید

هیچکس از آدم غیرقابل اعتماد خوشش نمی‌آید. یک انسان قابل احترام کسی است که در روابط خود روراست و قابل اعتماد است و به چیزهایی که می‌گوید عمل می‌کند.

نسبت به انتقاد، پذیرا باشید

برخلاف باور عمومی، مورد احترام بودن به این معنی نیست که از شما انتقاد نشود. در واقع دقیقا برعکس است. مثلا شما هر چه در محل کارتان مطرح تر باشید، انتقاد بیشتری از شما خواهد شد. فرد مورد احترام، انتقاد را رد نمی‌کند و

واکنش بد نشان نمی دهد بلکه با احترام و کنجکاوی به انتقاد دقت می کند. آدم ها به کسی که انتقاد پذیر است احترام می گذارند.

نشان دهید که باور دارید قابل احترامید

با خودتان با احترام رفتار کنید. عادت های زندگی شخصی و حرفه ای تان، تفریحات تان و خیلی چیز های دیگر در زندگی روزمره، نشاندهنده ی طرزفکر تان نسبت به خودتان هستند. دیگران متوجه نگاه تان به زندگی هستند و رفتارهای تان را می بینند و این مشاهدات تاثیر زیادی بر احترامی که دریافت می کنید دارند. شما لایق احترام دیگران هستید. احترام گذاشتن به خود شامل خوب لباس پوشیدن، با اتیکت رفتار کردن و استفاده ی درست از زبان بدن نیز می شود.

از دیگران بدگویی نکنید

چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای تان هرگز از کسی بدگویی نکنید. مطمئنا کسی نمی تواند با بدگویی کردن از دیگران برای خودش احترام بخرد. اگر از دست کسی ناراحت و دلخورید با خودش حرف بزنید و پشت سر او غیبت نکنید. بدگویی کردن از دیگران نشاندهنده ی ضعف است و تاثیر منفی بر نگاه دیگران نسبت به شما می گذارد.

خودتان باشید

خود واقعی تان باشید. خیلی بهتر است که خودتان باشید تا اینکه از دیگران تقلید کنید. آدم ها به افراد اصیل و واقعی احترام می گذارند. خیلی از افراد به سختی تلاش می کنند شبیه دیگران باشند و در نهایت هویت خود را از دست داده و ناامید و سرگردان می مانند. کشف کنید چه کسی هستید و به چه چیزی می خواهید برسید.

الگوی مناسبی برای دیگران باشید

دو صد گفته، چون نیم کردار نیست. آیا رفتار تان جوری هست که بتوانید الگوی مناسبی برای دیگران باشید؟ آیا سعی می کنید عمل تان در راستای گفتار تان باشد؟ با عمل کردن به آنچه که می گوئید مورد احترام همه خواهید بود. قابل احترام ترین انسان ها کسانی هستند که به دیگران انگیزه می دهند بهترین باشند و به آن ها قدرت استفاده از بالاترین پتانسیل شان را می دهند.

مهربان و مودب باشید

همیشه با هر کسی که روبرو می شوید مهربان و مودب باشید، از همسر و فرزندان تان گرفته تا همکاران و فروشنده ها. اگر دوست دارید مورد احترام باشید، حتی روز هایی که حال تان خوب نیست و بی حوصله اید باز هم باید ادب را رعایت کنید. زبان بدن تان نیز باید نشاندهنده ی ادب تان باشد. ژست های کوچک شاید کم اهمیت به نظر برسند، اما بیش از آنچه فکر کنید تاثیرگذارند. لبخند به لب داشته باشید و «لطفا» و «متشکرم» را در جای جای کلام تان جا دهید.

شنونده خوبی باشید

گوش دادن یک پروسه ی فعال است. وقتی به کسی گوش می دهید تمام توجه و حواس تان را معطوف او کنید و افکار خودتان را متوقف نمایید تا بتوانید پیامی را که طرف مقابل سعی دارد به شما منتقل کند خوب دریافت کنید. اگر طرف مقابل تان حرفی زد که شما را یاد چیزی انداخت یا احساس کردید باید شما هم چیزی بگویید، کلام او را قطع نکنید و به موقع حرف بزنید. در گفتگو ها به جای اینکه متکلم وحده باشید، سوال هایی بپرسید که طرف مقابل تان هم تشویق به حرف زدن شود. اگر مهارت خوب گوش کردن را بلد باشید به دیگران احساس مهم بودن می دهید و مورد احترام خواهید بود.

مفید باشید

افرادی که همیشه برای کمک کردن حاضرند و از هر فرصتی برای خدمت به دیگران بهره می برند مورد احترام اند. مسئولیت بپذیرید و پیش از اینکه از شما درخواست کمک شود خودتان پیشنهاد بدهید. هر روز سعی کنید حداقل به یک نفر کمک کنید. کمک های معنوی بیشتر از کمک های مادی جلب احترام می کنند.

بهانه تراشی نکنید

بهانه آوردن نشانه‌ی ضعف است. مسئول انتخاب‌ها، رفتارها و اشتباهات تان باشید. اگر نتوانستید کاری را به موقع تمام کنید به جای اینکه بهانه بیاورید، عذرخواهی کنید و سعی کنید جبران‌ش کنید. به دیگران نشان دهید که واقعا به فکر جبران خطا یا زبانی که وارد کرده‌اید هستید تا به شما احترام بگذارند.

خشم تان را کنترل کنید

سرکوب خشم و عصبانیت شاید به کسی آسیب نزند، اما قطعا به خود شما لطمه خواهد زد، اما ابراز خشم به شیوه‌ای نامناسب یا زود از کوره در رفتن نیز علامت ضعف است. هیچکس کامل نیست و همه‌ی ما گاهی عصبانی می‌شویم، ولی چیزی که بین انسان‌ها تفاوت ایجاد می‌کند نحوه‌ی کنترل خشم است. روش‌های کنترل خشم، بخشیدن دیگران و عبور از بحران‌ها را یاد بگیرید و مورد احترام باشید.

انعطاف پذیر باشید

خشک و متعصب بودن شما را به جایی نمی‌رساند. درک کنید که پروسه‌ی تکامل به انعطاف نیاز دارد تا تغییری شکل بگیرد. تلاش کنید تا به عنوان یک انسان همیشه در حال رشد و بهتر شدن باشید، مهارت‌های جدید یاد بگیرید و دست به فعالیت‌های جدید بزنید. هرازگاهی رفتارهای خودتان را ارزیابی کنید و بازخورد‌ها را بسنجید. دست‌آورد‌های کوچک تان را قدر بدانید و نسبت به تغییر، باز و پذیرا باشید. دیگران انعطاف شما را می‌بینند و برای تان احترام قائل می‌شوند.

خوش قول باشید

کسی که به قولش عمل نمی‌کند، مورد اعتماد و احترام نیست. در واقع بد قولی یکی از سریع‌ترین راه‌های از دست دادن احترام است. جوری به وعده‌های تان عمل کنید که دیگران بتوانند روی شما حساب کنند.

خوبی‌های دیگران را ببینید

بد بین نباشید و سعی کنید در هر کس و هر چیزی خوبی‌ها را پیدا کنید. اگر به عنوان کسی شما را بشناسند که خوشبین و مثبت‌اندیش است خیلی بیشتر به شما احترام خواهند گذاشت.

احترام، صلح و آرامش به دنبال دارد

برترین‌ها: اگر به خودتان احترام بگذارید و برای خودتان ارزش قائل باشید، به دیگران احترام بگذارید و برای عقاید آن‌ها نیز احترام قائل باشید، دنیا نیز جای بسیار بهتری برای زندگی خواهد بود و فرصتی برای نفرت و کینه، خشونت و جنگ وجود نخواهد داشت؛ بنابراین در دنیایی پُر از صلح و آرامش زندگی خواهیم کرد.

منابع: [goodchoicesgoodlife](#)، [dumblittleman](#)، [entrepreneur](#)