



## چطور بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم احترام دیگران را جلب کنیم؟

حتماً تابحال شنیده‌اید که می‌گویند برای به دست آوردن احترام باید به دیگران احترام بگذارید.

سلامت نیوز: حتماً تابحال شنیده‌اید که می‌گویند برای به دست آوردن احترام باید به دیگران احترام بگذارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ کاملاً درست است اما لزوماً نه به آن شکلی که شما فکر می‌کنید. باینکه خیلی مهم است که به دیگران احترام بگذارید، این راه قطعی و تعیین‌کننده برای اینکه آنها هم حتماً به شما احترام بگذارند نیست. درمورد احترام، همه چیز از خودتان شروع می‌شود. اگر شما به خودتان احترام نگذارید، هیچکس دیگر این کار را نخواهد کرد.

چرا احترام به خود تا این اندازه مهم است

احترام به خود پایه و اساس داشتن یک زندگی توأم با کمال و احترام است. اگر واقعاً خودتان را دوست نداشته باشید و به عنوان یک انسان به خودتان احترام نگذارید، چطور می‌توانید جرات کنید از ایده‌ها و اعتقاداتتان حمایت کنید یا مرزهای خود را به دیگران گوشزد نمایید؟ حتی آدم‌های خیلی مهربان هم نمی‌توانند با کسانی که علاقه و احترامی برای خود قائل نیستند همدردی کنند.

چطور به خودتان احترام بگذارید

احترام به خود، درک وقار و ارزش ذاتی خودتان است. شایان ذکر است که این به داشتن هیچ توانایی یا رسیدن به هیچ موفقیتی بستگی ندارد: هر انسانی در این کره خاکی محترم به دنیا آمده است. اما در عمل این احترام همیشه به همه افراد داده نمی‌شود اما خیلی مهم است که بدانید برای احترام به خود نیاز به رسیدن به هیچ ایدآل خاصی نیست.

اگر تصور می‌کنید که به اندازه کافی به خودتان احترام نمی‌گذارید، راه‌هایی هست که بتوانید آن را تقویت کنید.

#8226&؛ مرزهایی سالم تعیین کنید. به خودتان اجازه ندهید از احساس دیگران نسبت به خودتان سوءاستفاده کرده یا میزان احترام به خودتان را بر مبنای آن پایه‌گذاری کنید.

#8226&؛ از خودتان خوب مراقبت کنید. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، ورزش کنید و از الکل و سایر مواد مشابه دوری کنید.  
#8226&؛ در فعالیت‌هایی شرکت کنید که اعتمادبه‌نفستان را بالا می‌برد. این می‌تواند یک سرگرمی، ورزش، سازمان اجتماعی، داوطلب شدن برای کارهای خیر و از این قبیل باشد. هر چیزی که باعث شود حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید مناسب است.  
#8226&؛ تمرین کنید خودتان را آدم باارزشی ببینید. در آینه به خودتان نگاه کنید و به خودتان بگویید که همانطور که هستید دوستان دارند.

#8226&؛ اطرافتان را با افراد مثبت پر کنید و با دیگران با احترام برخورد کنید. کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند و برای خود احترام قائل نیستند، معمولاً به شما هم جذب می‌شوند و گروهی منفی را تشکیل می‌دهند. معمولاً اولین قدم این است که بفهمید دیگران می‌توانند دوستان داشته باشند و دارند. وقتی به خودتان احترام بگذارید، متوجه می‌شوید که به دست آوردن احترام دیگران آسان‌تر می‌شود. و حتی در موقعیت‌هایی که احترامی که باید را دریافت نکردید، یک احساس درونی احترام خواهید داشت که شأن و منزلت شما را حفظ خواهد کرد.

به دست آوردن احترام دیگران

باینکه درست است که همه انسان‌ها محترم به دنیا آمده‌اند اما کسانی هستند که از این قاعده مستثنی می‌باشند و احترام بیشتری را به خود جلب می‌کنند. دلیل آن می‌تواند موفقیت‌های آنها، توانایی‌های ذاتی، زیبایی و یا قهرمان بودنشان باشد.

برای اینکه احترام دیگران را جلب کنید لازم نیست در دنیا معروف و مشهور باشید. در محافل کوچک‌تر هم کسانی هستند که دیگران برای آنها احترام ویژه‌ای قائلند. این در محدوده قدرت شماست که به یکی از این افراد تبدیل شوید. در زیر به چند راه برای آن اشاره می‌کنیم:

&#8226; با اعتمادبه‌نفس راه بروید. درست است. وقتی دیگران اعتمادبه‌نفس ما را ببینند تصور خواهند کرد که افراد موفق هستیم.

&#8226; با همه با مهربانی و درستی رفتار کنید.

&#8226; اما مرزهایی بگذارید و اجازه ندهید دیگران هر رفتاری با شما داشته باشند.

&#8226; با درستی و صداقت رفتار کنید.

&#8226; یاد بگیرید چطور با خونسردی با استرس برخورد کنید.

&#8226; همیشه بخندید و لبخند بزنید.

&#8226; سخاوتمند باشید.

&#8226; افکارتان را مطرح کنید.

&#8226; به کمک محرومان و نیازمندان بروید.

&#8226; قاطع اما عادل باشید.

&#8226; با روشنفکری انتقاد را بپذیرید.

&#8226; در برابر میل به گارد گرفتن در برابر دیگران مقاومت کنید.

&#8226; ضعف‌هایتان را بپذیرید.

&#8226; به موفقیت‌هایتان افتخار کنید.

&#8226; هر کاری که می‌کنید را با عشق و علاقه قلبی انجام دهید.

همه آدمها به دنبال احترام هم‌نوعانشان هستند؛ این مسئله کاملاً ذاتی است. وقتی حس می‌کنیم هیچکس به ما احترام نمی‌گذارد، خیلی سخت است که مثبت و موفق باشیم. وقتی ما به خودمان احترام نگذاریم، طوری رفتار خواهیم کرد که با خواست و علايقمان همخوانی ندارد. احترام گذاشتن به خود و جلب احترام دیگران به داشتن یک زندگی شاد و سالم کمک می‌کند.