



## داستان واقعي "احترام به خود" به زبان ساده

این چیز مهم و عجیب، این "احترام به خود"، دقیقا چه مفهومی دارد...

این چیز مهم و عجیب، این "احترام به خود"، دقیقا چه مفهومی دارد...

اساسا معنی "احترام" چیست؟ احترام کلمه زیبایی است که فکر و احساس ما را درمورد مسایل و یا آدم های دوست داشتنی و خوب، نشان می دهد. داستان را از اول، از همان دوران کودکی دنبال می کنیم. همان دوران مهمی که زیربنای شخصیت انسانی افراد ساخته می شود و شکل می گیرد.

برای مثال، کودکی ممکن است معلم دوست داشتنی و خاصی داشته باشد که دلش بخواهد درمورد او حرف بزند، برای هدیه بخرد و مثل او رفتار کند. یعنی کودک به این گونه احترامش را نسبت به او نشان می دهد.

کودک می تواند این نگاه را به مربی ورزش خود و یا یک قهرمان ورزشی و یا یک نویسنده مشهور و یا حتی یک پدر مهربان و قوی داشته باشد. چرا که هرکدام از آنها به نوعی، برای او دوست داشتنی هستند. اما حالا اگر به جای آن فرد دوست داشتنی، خود کودک قرار بگیرد، آن وقت درواقع او می تواند خودش را دوست داشته و به خودش احترام بگذارد.

روانپزشکان معتقدند از یک تا دوسالگی کودک درشرایطی قراردارد که پدر و مادر وسایر نزدیکان او می توانند با برخورد صحیح خود، احساس اعتماد به نفس و "احترام به خود" را در او شکل دهند. یعنی او فرا می گیرد که می شود عروسک و یا دوچرخه نداشت اما احساس احترام به خود را حتما باید داشت و تقویتش کرد.

احترام به خود، به کودک کمک می کند تا سرش را بالا بگیرد و از خودش خرسند و راضی باشد. شجاعت و جسارت انجام کارهای جدید را داشته باشد. اگرچه سعی می کند کمتر اشتباه کند اما با کمک دیگران آموخته و تجربه کرده که وقتی هم اشتباه می کند، دنیا به آخر نمی رسد و نباید این احساس احترام به خود را از دست بدهد. او کم کم یاد می گیرد که وقتی خوش نتواند به خود احترام بگذارد، دلیلی ندارد که دیگران بتوانند به او احترام بگذارند.

یک کودک متکی به نفس، نسبت به خودش و جسمش احساس خوب دارد. و اجازه نمی دهد کسی به بدنش آسیب برساند چه برسد به خودش که کاملا مراقب سلامتی اش است. برای مثال قبل از مسواک زدن به رختخواب نمی رود.

البته وقتی او به دنیا آمده چیزی درمورد احترام به خود نمی دانسته و اصلا نمی دانسته آدم خوبی است یا بد؛ این پدر و مادر و اطرافیان او بودند که با رفتار و حرف هایشان این احساس خوب بودن را در او بوجود آورده اند.

وقتی به طور ناخودآگاه چیزی را شکسته و یا دستش را توی ظرف ماست کرده، و به هر حال کار نامناسبی انجام داده، کسی به او این احساس را نداده که چون اشتباه کرده، پس بچه بدی است؛ بلکه از همان اولین قدمها که برداشته تا راه رفتن یاد بگیرد، همیشه تشویق شده. او حتی اگر چندین بار یک اشتباهی را کرده همیشه با ملایمت و کم کم فهمیده کارش درست نیست و چه کارهایی را نباید انجام دهد.

بنابراین او با دقت بیشتری، برای انجام هرکاری تصمیم می گیرد. چرا که می خواهد دوست داشتنی باقی بماند و تشویق شود. کودک با این احساس خوبی که نسبت به خودش پیدا کرده، با دیگران هم ارتباط خوبی می تواند ایجاد کند. او با تلاش و رفتار اطرافیان دریاخته که ارزش خیلی زیادی دارد و نباید رنگ پوست، اندازه قد و این چیزها احساس بدی به او بدهد. چیزهایی دروازه است که امکان عوض شدنش نیست ولی باید آنها را هم دوست داشته باشد و به موارد خوب و توانایی های خود فکر کند.

برای تقویت این نوع نگاه و رفتار، کودک می تواند تشویق شود که هرروز چند مورد کارخوبی که انجام داده، به طور مشخص نام ببرد. مثلا اگر نمره خوبی گرفته یا به دوستش کمک کرده و یا مطلب مفیدی را یاد گرفته، آنها را عنوان کند. به این ترتیب حس احترام به خود او تقویت می شود و او می آموزد که مهم و قابل احترام است و جا دارد بیشتر از این، دوست داشتنی باشد.

همشهری آنلاین - معصومه کیهانی