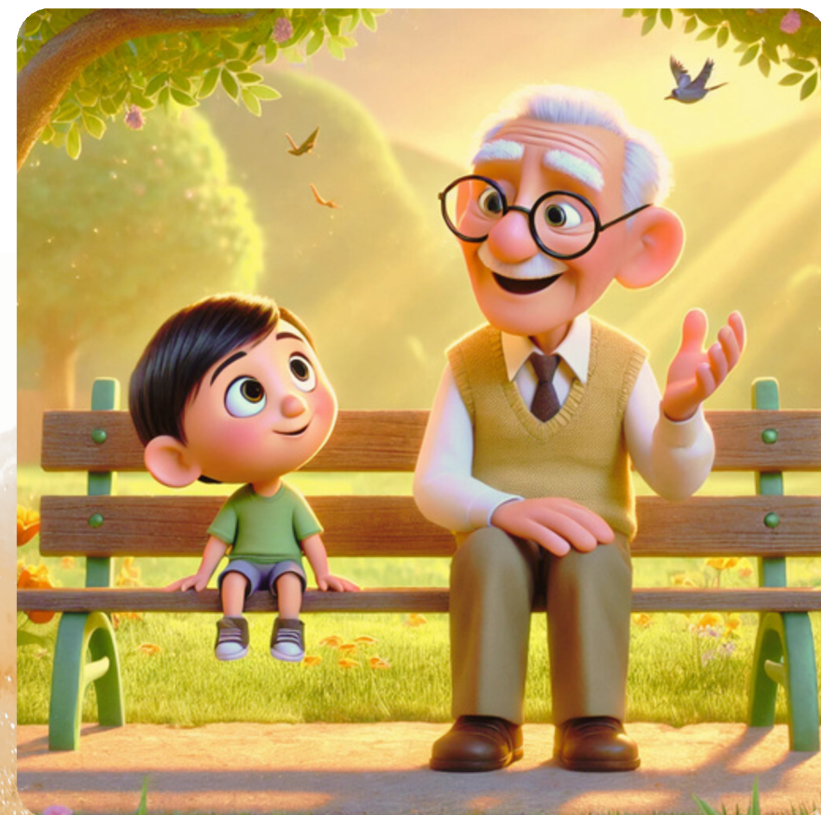


Autor: Jakub Zgierski



Człowiek a szacunek

Czy wszyscy zasługują na szacunek?



Szacunek to jedno z najważniejszych uczuć i wartości, które pomagają nam dobrze żyć wśród ludzi.

CZYM JEST SZACUNEK?

Szacunek oznacza, że traktujemy innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani, czyli z uprzejmością, zrozumieniem i życzliwością. To trochę jak zasada, że wszyscy zasługują na docenienie, wysłuchanie i akceptację. Szacunek jest ważny, bo bez niego życie byłoby trudne i pełne nieporozumień. Jak go rozpoznać? To proste! Wyrażamy go w swoich słowach i czynach wobec drugiego człowieka.

SZACUNEK TO POWAŻNE TRAKTOWANIE INNYCH LUDZI

Oznacza to, że kiedy okazujemy szacunek, to pokazujemy, że cenimy czyjeś uczucia i potrzeby. Szacunek to nie tylko zwracanie uwagi na to, co ktoś mówi, ale również to, jak się czuje. Kiedy traktujemy innych z szacunkiem, to dajemy im poczucie, że są dla nas ważni i dbamy o ich dobro.

SZACUNEK DZIAŁA W OBYDWA STRONY

Co ważne, szacunek działa w obie strony – chcemy być szanowani, ale i my sami powinniśmy szanować innych.

Na przykład jeśli ktoś jest dla nas miły i uprzejmy, to bardzo przyjemnie spędza się z nim czas, prawda? Tak samo kiedy my okazujemy szacunek, to inni chętniej z nami rozmawiają, a nawet chcą zostać naszymi przyjaciółmi. Działa tu więc zasada wzajemności, o której warto pamiętać.



CZY KAŻDY ZASŁUGUJE NA SZACUNEK?

Czy każdy zasługuje na szacunek? Oczywiście, że tak, bo wszyscy ludzie mają w sobie coś wartościowego i wyjątkowego. Szacunek oznacza, że traktujemy innych uprzejmie, nawet jeśli się od nas różnią lub mają inne zdanie. Może się zdarzyć, że nie zgadzamy się z kimś albo że czyjeś zachowanie nam się nie podoba, ale to nie sprawia, że możemy go obrażać czy źle traktować. Wciąż obowiązują nas te same zasady.

JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK?

Jak okazywać szacunek? Jest na to wiele sposobów, ale wszystkie mają wspólny element – pamiętanie o uczuciach innych ludzi. Oto kilka przykładów.

SŁUCHANIE INNYCH: Kiedy ktoś do nas mówi, to warto go uważnie wysłuchać, nie przerywając i nie zajmując się w tym czasie czymś innym. Szacunek oznacza, że dajemy drugiej osobie przestrzeń do wyrażenia swojego zdania.

BYCIE UPRZEJMYM: Proste słowa, takie jak „proszę”, „dziękuję” czy „przepraszam”, są podstawą szacunku. Kiedy ich używamy, to pokazujemy innym, że są dla nas ważni.

AKCEPTOWANIE RÓŻNIC: Akceptowanie różnic. Każdy z nas jest inny – różnimy się wyglądem, charakterem czy poglądami. Szacunek sprawia, że nie wyśmiewamy nikogo za to, że jest inny, ale akceptujemy go takim, jakim jest.



POMAGANIE INNYM: Okazywanie szacunku to również gotowość do pomocy, gdy ktoś tego potrzebuje. Dzięki temu pokazujemy, że zależy nam na drugim człowieku i jesteśmy gotowi wesprzeć go w trudnej sytuacji.

SZANOWANIE PRZESTRZENI INNYCH: Szacunek to także pamiętanie o tym, że każdy ma prawo do swojej prywatności i spraw, o których nie musi innym mówić. Może się zdarzyć, że ktoś nam bliski będzie chciał побыć przez jakiś czas w samotności, więc powinniśmy umieć to uszanować.

DLACZEGO SZACUNEK JEST WAŻNY?

Szacunek zapewnia nam to, że możemy dobrze czuć się wśród innych ludzi. Kiedy jesteśmy szanowani, to wiemy, że możemy być sobą. Nie musimy udawać ani ukrywać swoich uczuć, bo mamy pewność, że najbliższe osoby nie będą nas oceniać ani ranić. Szacunek sprawia, że możemy być doceniani i akceptowani. Dzięki szacunkowi lepiej rozumiemy się z innymi, bo unikamy niepotrzebnych konfliktów. Nawet jeśli mamy różne zdania na jakiś temat, to jesteśmy w stanie rozmawiać o tym spokojnie i bez kłótni. Szacunek prowadzi do tego, że relacje z innymi ludźmi są pełne zrozumienia i przyjaźni.



SZACUNEK WOBEC SIEBIE

Szacunek to także to, jak traktujemy samych siebie. Szanując siebie, akceptujemy swoje wady i zalety oraz wiemy, czego potrzebujemy i co sprawia nam radość. Kiedy szanujemy siebie, to łatwiej jest nam dbać o własne zdrowie, mówić „nie” wtedy, gdy czegoś nie chcemy, oraz dążyć do swoich marzeń. Szanując siebie, pokazujemy innym, że jesteśmy ważni i zasługujemy na dobre traktowanie.

CZY WARTO OKAZYWAĆ SZACUNEK?

Czy warto okazywać szacunek? Tak, bo dzięki niemu życie jest przyjemniejsze i spokojniejsze. Szacunek pozwala nam budować dobre relacje z ludźmi, dzięki czemu mamy przyjaciół i czujemy się doceniani. Szanując innych, pomagamy sobie nawzajem i sprawiamy, że każdy może być sobą. Szacunek to podstawa dobrych relacji – bez niego nie moglibyśmy dobrze żyć ani współpracować z innymi.

