**Feature article**

Header

**اختيار الاحترام**

Copy

معظمنا يرغب في أن يحظى بالاحترام والتقدير والترحيب في المنزل وفي المجتمع وفي العمل. ولكن، كم يبذل كل واحد منا من الجهد لجعل الآخرين يشعرون بهذا؟ وبعيدًا عما يشعرون به، فإن طريقة تعاملنا مع الناس يمكن أن يكون لها أثر كبير على صحتهم وسلامتهم وعافيتهم.

إن كل واحد منا يمكنه أن يختار بذل العون لإحداث فرق إيجابي. وفيما يلي بعض الطرق لتحقيق هذا الهدف تحديدًا.

**تعرَّف على ذاتك**

إن إحدى أفضل الطرق التي يمكن من خلالها مساعدة الناس على الشعور بالاندماج تتمثَّل في الوعي الذاتي. فعندما نبدأ في فهم حقيقتنا وسبب اتصافنا بما نحن عليه من سمات، فإن ذلك يمكن أن يساعدنا على تحديد ما إذا كنا نساعد على، أو نعوق، إيجاد بيئة يشعر فيها الآخرون بالأمان والترحيب.

إن عقولنا تنشئ فئات تصنيف لإدراك معنى العالم. ولكن القيم التي نصف بها الفئات المختلفة مكتسبة بالتعلُّم، ويمكن أن تكون غير مكتسبة بالتعلُّم بالوعي الذاتي والجهد المستمر. لذلك، من الأهمية أن يتفهَّم المرء التحيزات التي يتبناها. على سبيل المثال، سل نفسك:

* هل تفضِّل أولئك الذين يشابهونك؟
* هل تفضِّل المعلومات التي تدعم آراءك ومعتقداتك الموجودة؟
* هل تعزف عن تصرف ما و/أو تباشره انطلاقًا من الافتراضات المبنية فقط على المظاهر والانطباعات الأولى؟
* هل تنجذب تجاه الأشياء والأفكار التي تعرف أنها تروق لك بالفعل وتهتم بها؟

هذه كلها مؤشرات تدل على التحيزات المحتملة. احرص على أن تختبر ذاتك بشأن كيف يمكن لهذه الأمور أن تظهر في تعاملاتك اليومية مع الآخرين وكيف يمكنك مساعدة ذاتك على أن تصحيح المسار.

**تفهَّم الأثر**

بالنسبة لفرد ما، فإن التعرُّض للتمييز والإقصاء يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي المزمن ومتلازمة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وارتفاع ضغط الدم وإدمان المخدرات وغير ذلك من الحالات الصحية البدنية والنفسية

مع أن شخصًا واحدًا لا يمكنه تغيير العالم (عادةً)، يمكن لكل واحد منا أن يساعد على إحداث فرق إيجابي في الحياة اليومية لشخص آخر، بما في ذلك مساعدته على أن يشعر بأنه محط اهتمام وترحيب. فتحقيق هذا يمكن أن يكون من خلال سلوك بسيط مثل إلقاء التحية على شخص مارٍّ جوارك، أو الجلوس إلى جوار زميل عمل لا تعرفه في اجتماع فريقك، أو التأكُّد من تقديم نفسك إلى جيرانك الجُدد للتعارف. وتوجد طرق لا حصر لها لتحقيق الهدف المنشود.

**تدبَّر بعقلك ما يلفظ به لسانك**

سواء كنت تعني ما تقوله أو لا، فإن الكلمات أحيانًا قد تقلل من شأن شخص آخر من خلال الإيحاء بأنه غريب منبتّ الصلة أو قد تضعف مصداقية تجاربه. وهذه "السلوكيات المسيئة الضمنية" قد تكون لفظية أو غير لفظية أو ممارسات ازدراء بيئية أو سلوكيات رفض وتجاهل أو إهانات. ولذلك، فمن الأفضل أن يكون عقل المرء قائد يتحكم فيما يتفوه به لسانه، وأن يفكر فيما يكون بصدد التلفظ به من وجهة نظر الشخص الآخر.

ولو كان ذلك منطلقًا من أفضل النوايا، فنحن أحيانًا نرتكب الأخطاء أو نؤذي مشاعر الآخرين دون قصد. وإذا وقعت في ذلك، فاعتذر. لا أحد منزه عن ارتكاب الأخطاء، ولكن الجزء الأهم هو التعلُّم منها والعزم على فعل الصواب بطريقة أفضل.

**انظر للآخرين بعين البصيرة**

كل شخص فريد في ذاته وصفاته. ومشاركة الناس لخلفية أو عِرق أو نوع اجتماعي أو جنسي ما، إلى غير ذلك، لا يعني أنهم متماثلون. بل الواقع يشير إلى أنه ولو كان شخص ما ينتمي لنفس الخلفية التي تنتمي إليها، بأن يكون من نفس البِلدة أو كان طالبًا في نفس المدرسة التي التحقت بها، أو كان من نفس النوع الاجتماعي، أو كان يعمل في نفس المجال، أو كان يتبنى نفس القيم، أو كان يتحدث بطريقة تشبه طريقتك، أو يتصرف بأسلوب قريب من أسلوبك، إلى آخره، فإنه لا يزال مختلفًا عنك.

**كن حليفًا وداعمًا للآخرين**

تحمَّل أنت والآخرون مسؤولية إيجاد بيئة تتسم بأجواء الترحيب. فإذا سمعت أو رأيت شيئًا ما يمكن أن يهدد شعور شخص آخر بالأمان أو القبول، فعالج الأمر بطريقة مهذبة وصارمة في نفس الوقت. وعلى نحو مماثل، إذا سمعت شخص ما يتحدث بسلوك ينطوي على عنصر من العناصر المسيئة الضمنية، فساعده على التعلُّم من ذلك من خلال تصحيح سلوكه بطريقة لطيفة وبيان ما ينجم عنه ذلك السلوك من نتائج.

**انتبه للفروق في التعامل**

كثيرًا ما نُنصح بمعاملة الآخرين بنفس الطريقة التي نحب أن يعاملوننا بها. وبالتأكيد، هذا معقول جدًا - فمعظم الناس يحبون أن يعاملهم الآخرون بطريقة لطيفة وباهتمام، ويحبون أن يشعورا بالاندماج مع الآخرين بطريقة منسجمة. ولكن، توجد اختلافات كبيرة في الطريقة التي نرغب نحن كأفراد في أن نُعامل بها وفي ما يجلعنا نشعر بالارتياح. ومن الأمثلة اليسيرة على ذلك، الطرق المختلفة التي يلقى بها الناس التحية على بعضهم بعضًا، كما يحدث بين أفراد نفس العائلة، كاستخدام كلمة "مرحبًا!"، أو الانحناء أو الإيماء بالرأس أو التصافح باليد أو العناق أو التقبيل، أو أي شيء آخر.

وقبل أن تتفوه بالكلام، أو أن تفعل شيئًا أو تفترضه، ذكِّر نفسك بالتحلي بعقلية منفتحة تتقبل الاحتمالات المختلفة، ووجهات النظر والتفضيلات الفردية، وتحترم الحدود الشخصية. وبعبارة أخرى، فكِّر أولاً بحرص في معاملة الناس بالطريقة التي يفضلون أن يُعاملوا بها. وإذا كنت لا تعرف شيئًا، فسأل عنه.

**لا بأس بالاختلاف**

إن إيجاد التفاهم والاحترام المتبادل لا يعني أنه يلزمك الموافقة على كل يقوله أو ما يفعله الشخص الآخر، أو عكس ذلك. فدعم التنوع في ذاته يعني التقدير وإتاحة الفرصة للناس على أساس الحقيقة التي تؤكِّد أن للناس طرقًا مختلفة للنظر للأمور ومباشرة الحياة. فابذل قصارى الجهد للإنصات باحترام والتشجيع على إجراء محادثة مفتوحة مستنيرة. وحسب الموقف والظروف المحيطة، فقد يتضمن ذلك مراعاة قبول الآراء النقدية البنَّاءة. فلا يمكن لنا المُضي في مسارات التحسُّن والتطور إلا إذا كنا راغبين في ذلك فقط.

**ابحث عن وجهات نظر جديدة**

قد يبدو شيء ما غريبًا بالنسبة لك بالكامل حتى تخوض تجربة تعرف فيها حقيقته. لذلك، احرص على انتهاز الفرص لتوسعة نطاق وجهات النظر لديك واكتساب الخبرات. ولتحقيق ذلك، يمكنك بدء المحادثات وقراءة الكتب ومشاهة الأفلام وزيارة المتاحف وتذوق طعام جديد والانتقال خارج منطقة الراحة وإبرام علاقات جديدة ورؤية العالم من خلال عيون الآخرين.

فالفرص تبين أنه كلما زادت معرفة المرء بكل الثقافات والنكهات والمناطق في العالم، زاد مستوى تعلُّمه رؤية نقاط التشابه وتقدير نقاط الاختلاف، بما يضمن ما يخص الشخص نفسه.

**المصادر:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Accessed March 21, 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Accessed March 21, 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Accessed March 21, 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Accessed March 21, 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Accessed March 21, 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Accessed March 21, 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Accessed March 21, 2023.