**Feature article**

Header

**לבחור לכבד**

Copy

רובנו רוצים להרגיש שמכבדים אותנו, שאנחנו מוערכים ומסבירים לנו פנים בבית, בקהילה שלנו ובעבודה. אבל כמה מאמץ כל אחד מאיתנו משקיע כדי לגרום לאחרים להרגיש את הדברים האלה? הדרך אנו מתייחסים לאנשים יכולה להשפיע רבות על בריאותם ורווחתם ולא רק הרגשתם.

כל אחד מאיתנו יכול לבחור לעזור לעשות שינוי חיובי. הנה כמה דרכים לעשות בדיוק את זה.

**להכיר את עצמכם**

אחת הדרכים הטובות ביותר שבה אנחנו יכולים לעזור לאנשים להרגיש שמכילים אותם היא להיות מודעים לעצמנו. כשאנחנו מתחילים להבין מי אנחנו ולמה אנחנו כך או אחרת, ההבנה הזאת יכולה לעזור לנו לזהות איך אנחנו עוזרים או לא עוזרים ליצור סביבה מסבירת פנים שבה אחרים מרגישים בטוחים.

המוח שלנו יוצר קטגוריות כדי להבין את העולם. אבל הערכים שאנו מייחסים לקטגוריות שונות הם ערכים נלמדים – ובעזרת מודעות עצמית ומאמץ מתמשך אפשר לשנות ערכים שנלמדו. משום כך מועיל להבין את ההטיות של עצמנו. לדוגמה, שאלו את עצמכם אם אתם:

* מעדיפים להיות בחברת אנשים דומים לכם?
* מעדיפים מידע שתומך בדעותיכם ובאמונותיכם הקיימות?
* נמנעים מפעולה ו/או נוקטים פעולה על סמך הנחות המבוססות על מראית עין ורושם ראשוני בלבד?
* נמשכים לדברים ולרעיונות שאתם כבר יודעים שאתם אוהבים ומתעניינים בהם?

כל אלה הם אינדיקטורים של הטיות פוטנציאליות. בדקו בעצמכם כיצד אלה עשויים להופיע באינטראקציות היומיומיות שלכם עם אחרים וכיצד אתם יכולים לעזור לעצמכם לתקן את המסלול.

**להבין את ההשפעה**

דיכאון, חרדה, מתח כרוני, תסמונת דחק פוסט טראומטית (PTSD), לחץ דם גבוה, שימוש בסמים ועוד בעיות נפשיות וגופניות – כל אלה יכולים לפקוד אדם שחש אפליה והדרה.

אדם יחיד אינו יכול לשנות את העולם (בדרך כלל), אבל כל אחד ואחת מאיתנו יכולים לעזור לעשות שינוי חיובי בחיי היום-יום של אדם אחר, גם בכך שמסייעים לאדם להרגיש שהוא אינו שקוף ושמסבירים לו פנים. פעולות אלו יכולות להיות פשוטות כמו לברך עובר אורח לשלום, לשבת ליד עמית לעבודה שאינכם מכירים בזמן ישיבת צוות, או לדאוג להציג את עצמכם לפני שכן חדש. יש אינספור דרכים.

**לחשוב על מה שבאמת אומרים**

בין שאנחנו מתכוונים ובין שלא, לפעמים המילים שבהן אנו משתמשים משפילות אדם אחר בכך שהן רומזות שהוא לא שייך או מבטלות את חוויותיו. "מיקרו-אגרסיות" אלו יכולות להיות זלזול, התנשאות או עלבונות, גם במילים וגם ללא מילים ואף באופן סביבתי. לכן, עדיף לחשוב לפני שמדברים, ולחשוב על מה שעומדים לומר מנקודת המבט של הזולת.

אפילו כשבאים עם הכוונות הטובות ביותר, לפעמים אנחנו עושים טעויות או פוגעים בטעות ברגשותיו של אדם אחר. אם זה קורה, יש להתנצל. כולם עושים טעויות – החלק החשוב הוא ללמוד מהן ולהתחייב להשתפר.

**לראות את האדם**

כל אדם הוא ייחודי. העובדה שאנשים חולקים רקע, גזע, מין, מיניות וכדומה, לא הופכת אותם לזהים. אכן, גם אם מישהו בא מאותו הרקע שלכם, גדל באותה עיר, למד באותו בית ספר, הוא מאותו המין שלכם, עובד באותו מקצוע, בעל אותם ערכים, נראה כמוכם, מדבר כמוכם ומתנהג כמוכם וכן הלאה, הוא עדיין שונה ממכם.

**להיות בעלי ברית – וסנגורים**

החשיבו את עצמכם ואת הזולת כאחראים ליצירת סביבה מסבירת פנים. אם שומעים או רואים משהו שעלול לאיים על תחושת הביטחון או הקבלה של אדם אחר, התייחסו אליו בנימוס אך בתקיפות. באופן דומה, אם שומעים מישהו מפגין מיקרו-אגרסיות, יש לעזור לו ללמוד מכך על ידי תיקון והסברה מה קרה, בעדינות.

**לשים לב לפערים בהתייחסות**

לעתים קרובות אומרים לנו להתייחס לאחרים כפי שהיינו רוצים שיתייחסו אלינו. בטח, זה מאוד הגיוני — רוב האנשים רוצים שיתייחסו אליהם באדיבות ובאכפתיות ורוצים להרגיש שהסביבה מכילה אותם. עם זאת, ישנם הבדלים ניכרים באופן שבו אנחנו כיחידים רוצים שיתייחסו אלינו ומה גורם לנו להרגיש בנוח. דוגמה קלה היא הדרכים השונות שבהן אנשים מברכים זה את זה – כולל באותה משפחה – מילה (שלום!), קידה, הנהון, לחיצת יד, חיבוק, נשיקה, משהו אחר?

לפני שאומרים, עושים או מניחים משהו, יש להזכיר לעצמכם לשמור על ראש פתוח לגבי האפשרויות, נקודות המבט וההעדפות השונות של אנשים, ולכבד גבולות אישיים. במילים אחרות, חשוב קודם כל להתייחס לאנשים כפי שהם מעדיפים שיתייחסו אליהם. ואם לא יודעים, יש לשאול.

**זה בסדר לא להסכים**

יצירת הבנה וכבוד הדדיים אין פירושה שצריכים להסכים עם כל מה שאדם אחר אומר או עושה – או להפך. תמיכה בגיוון כשלעצמו פירושה להעריך ולתת מקום לעובדה שלאנשים יש דרכים שונות לראות ולחיות את העולם. עשו כמיטב יכולתכם להקשיב בכבוד ולהזמין שיחה פתוחה. בהתאם למצב ולנסיבות, השיחה הפתוחה עשויה לכלול קבלת משוב והבאתו בחשבון. נוכל להשתפר ולצמוח רק אם נהיה מוכנים לכך.

**לחפש נקודות מבט חדשות**

משהו עשוי להיראות לכם זר לחלוטין עד שתנסו אותו. נצלו את ההזדמנויות כדי להרחיב את נקודות המבט שלכם ולצבור חוויות. התחילו שיחות, קראו ספרים, צפו בסרטים, בקרו במוזיאונים, נסו מאכלים חדשים וסעו כדי לצאת מאזור הנוחות שלכם, ליצור קשרים חדשים ולראות את העולם דרך עיניהם של אנשים אחרים.

רוב הסיכויים שככל שתלמדו יותר על כל התרבויות, הטעמים והאזורים של כל העולם, כך תלמדו לראות את קווי הדמיון ולהעריך את ההבדלים – כולל השונות שלכם.

**מקורות:**

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/). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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/). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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). בוצעה גישה ב-21 במרץ 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/). בוצעה גישה ב-21 במרץ 2023.