**Feature article**

Header

**Memilih untuk dihormati**

Copy

Kebanyakan daripada kita mahu rasa dihormati, dihargai dan dialu-alukan di rumah, dalam komuniti dan di tempat kerja kita. Tetapi berapa banyak usaha yang kita lakukan untuk membuat orang lain merasakan perkara itu? Lebih dari apa yang mereka rasa, cara kita melayan orang boleh memberi impak besar kepada kesihatan dan kesejahteraan mereka.

Setiap daripada kita boleh memilih untuk membantu membuat perubahan yang positif. Berikut adalah beberapa cara untuk melakukannya.

**Kenali diri anda**

Salah satu cara terbaik kita boleh membantu orang ramai rasa diterima adalah dengan mengenali diri kita sendiri. Apabila kita mula memahami siapa diri kita dan sebab kita menjadi begini atau begitu, ini boleh membantu kita mengenal pasti cara kita boleh membantu atau tidak membantu dalam mewujudkan persekitaran di mana orang lain berasa selamat dan dialu-alukan.

Otak kita mencipta kategori untuk memahami dunia sekeliling kita. Tetapi nilai yang kita letakkan pada kategori berbeza boleh dipelajari — dan boleh juga diubah dengan kesedaran diri dan usaha berterusan. Oleh itu, memahami kecenderungan anda sendiri adalah berguna. Sebagai contoh, tanya diri anda sekiranya anda:

* Lebih suka mereka yang serupa seperti anda?
* Memilih maklumat yang menyokong pendapat anda dan kepercayaan sedia ada?
* Berpegang dan/atau bertindak pada andaian yang berdasarkan hanya pada penampilan dan tanggapan pertama?
* Tertarik dengan perkara dan idea yang anda sudah tahu anda suka dan minati?

Ini semua adalah penunjuk kecenderungan yang berpotensi. Periksa sendiri cara perkara ini mungkin muncul dalam interaksi seharian anda dengan orang lain dan cara anda boleh membantu diri anda membetulkan situasi tersebut.

**Fahami kesannya**

Bagi individu, didiskriminasikan dan dikecualikan boleh menyebabkan kemurungan, kebimbangan, tekanan kronik, sindrom tekanan selepas trauma (PTSD), tekanan darah tinggi, pengambilan bahan, antara keadaan kesihatan mental dan fizikal yang lain.

Walaupun seorang (biasanya) tidak boleh mengubah dunia, kita masing-masing boleh membantu membuat perubahan positif dalam kehidupan seharian orang lain, termasuk dengan membantu mereka berasa diterima dan dialu-alukan. Ia mungkin semudah memberi salam kepada orang yang lalu lalang, duduk di sebelah rakan sekerja yang anda tidak kenali pada mesyuarat pasukan, atau memastikan anda memperkenalkan diri anda kepada jiran baharu. Terdapat banyak cara.

**Fikirkan perkara yang anda katakan**

Sama ada kita berniat atau tidak, kadangkala perkataan yang kita gunakan merendahkan orang lain dengan mencadangkan yang tempat mereka bukan di sini atau merosakkan pengalaman mereka. "Keagresifan mikro" ini boleh berupa cemuhan, penghinaan atau penghinaan secara lisan, bukan lisan atau persekitaran. Oleh itu, adalah lebih baik untuk berfikir sebelum anda bercakap, dan fikirkan tentang perkara yang akan anda katakan dari sudut pandangan orang lain.

Walaupun dengan niat yang terbaik, kita kadangkala melakukan kesilapan atau secara tidak sengaja menyakiti perasaan orang lain. Jika anda berbuat demikian, minta maaf. Setiap orang membuat kesilapan — bahagian penting ialah belajar daripada perkara itu dan komited untuk melakukan yang lebih baik.

**Kenali individu**

Setiap orang adalah unik. Hanya kerana orang berkongsi latar belakang, bangsa, jantina, seksualiti, dll., ia tidak menjadikan mereka sama. Bahkan, walaupun seseorang berkongsi latar belakang anda, dibesarkan di bandar yang sama, bersekolah di sekolah yang sama, jantina yang sama, bekerja dalam bidang yang sama, mempunyai nilai yang sama, kelihatan seperti anda, bercakap seperti anda dan bertindak seperti anda, dan lain-lain, mereka masih berbeza daripada anda.

**Jadilah rakan — dan penasihat**

Pertanggungjawabkan diri anda dan orang lain untuk mewujudkan persekitaran yang mesra. Jika anda terdengar atau melihat sesuatu yang boleh mengancam keselamatan atau penerimaan orang lain, tanganinya dengan sopan, tetapi tegas. Begitu juga, jika anda terdengar seseorang memaparkan keagresifan mikro, bantu mereka belajar daripadanya dengan membetulkan mereka secara perlahan-lahan dan menerangkan perkara yang berlaku.

**Fikirkan jurang layanan**

Kita sering diberitahu untuk melayan orang lain sebagaimana kita ingin dilayan. Sudah tentu, ini sangat masuk akal — kebanyakan orang mahu dilayan dengan baik dan berhati-hati serta rasa disertakan. Namun, terdapat banyak perbezaan dalam cara kita sebagai individu ingin dilayan dan perkara yang membuatkan kita selesa. Contoh mudah ialah cara berbeza orang menyapa satu sama lain — termasuk dalam keluarga yang sama — ucapan (helo!), tunduk, mengangguk, berjabat tangan, memeluk, ciuman, sesuatu yang lain?

Sebelum anda berkata, melakukan atau menganggap sesuatu, ingatkan diri anda untuk sentiasa berfikiran terbuka tentang pelbagai kemungkinan, perspektif dan keutamaan individu, dan untuk menghormati sempadan peribadi. Dengan kata lain, fikir dahulu untuk melayan orang seperti mereka suka dilayan. Dan jika anda tidak tahu, tanya.

**Tidak mengapa untuk tidak bersetuju**

Mencapai persefahaman dan rasa hormat bersama tidak bermakna anda perlu bersetuju dengan semua yang dikatakan atau dilakukan orang lain — atau sebaliknya. Menyokong kepelbagaian dengan sendirinya bermakna menghargai dan memberi ruang kepada orang ramai dengan fakta bahawa orang mempunyai cara yang berbeza dalam melihat dan hidup di dunia. Lakukan yang terbaik untuk mendengar dengan hormat dan menjemput perbualan terbuka. Bergantung pada situasi dan keadaan, itu mungkin termasuk mengambil kira maklum balas yang membina. Kita hanya boleh menjadi lebih baik dan berkembang jika kita bersedia.

**Cari perspektif baharu**

Sesuatu mungkin kelihatan asing kepada anda sehingga anda mencubanya. Manfaatkan peluang untuk meluaskan perspektif anda sendiri dan menimba pengalaman. Mulakan perbualan, baca buku, menonton filem, melawat muzium, mencuba makanan baharu dan mengembara untuk keluar dari zon selesa anda, membuat hubungan baharu dan melihat dunia melalui kaca mata orang lain.

Kemungkinannya, semakin banyak anda belajar tentang semua budaya, rasa dan wilayah di dunia, semakin banyak anda akan belajar untuk melihat persamaan dan menghargai perbezaan - termasuk anda sendiri.

**Sumber:**

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/). Diakses pada 21 Mac 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). Diakses pada 21 Mac 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). Diakses pada 21 Mac 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/). Diakses pada 21 Mac 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). Diakses pada 21 Mac 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). Diakses pada 21 Mac 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/). Diakses pada 21 Mac 2023.