**Feature article**

Header

การเลือกความเคารพ

Copy

พวกเราส่วนใหญ่ต้องการรู้สึกได้รับความเคารพ มีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับที่บ้าน ในชุมชนของเรา และที่ทำงาน แต่เราแต่ละคนใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการทำให้คนอื่นรู้สึกถึงสิ่งเหล่านั้น นอกเหนือจากความรู้สึกของพวกเขา วิธีที่เราปฏิบัติต่อผู้คนสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพวกเขา

เราแต่ละคนสามารถเลือกที่จะช่วยสร้างความแตกต่างในเชิงบวกได้ นี่คือวิธีการบางอย่างในการทำเช่นนั้น

ทำความรู้จักกับตัวเอง

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดที่เราสามารถช่วยให้ผู้คนรู้สึกมีส่วนร่วม คือการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อเราเริ่มเข้าใจว่าเราเป็นใครและทำไมเราถึงเป็นแบบนี้หรือแบบนั้น มันสามารถช่วยเราระบุได้ว่าเราอาจช่วยหรือไม่ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่คนอื่นรู้สึกปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับ

สมองของเราสร้างหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจโลก แต่การได้เรียนรู้ค่านิยมที่เราวางไว้ในหมวดหมู่ต่าง ๆ นั้น สามารถเรียนรู้ได้ด้วยความตระหนักรู้ในตนเองและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงเป็นประโยชน์ที่จะเข้าใจอคติของคุณเอง ตัวอย่างเช่นถามตัวเองว่าคุณ:

* ชอบคนที่ชอบคุณมากที่สุดหรือไม่
* สนับสนุนข้อมูลที่สนับสนุนความคิดเห็นและความเชื่อที่มีอยู่ของคุณหรือไม่
* ยึดถือและ/หรือดำเนินการตามสมมติฐานตามรูปลักษณ์และความประทับใจครั้งแรกเท่านั้น
* โน้มน้าวใจต่อสิ่งต่าง ๆ และแนวคิดที่คุณรู้จักและสนใจอยู่แล้ว

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวบ่งชี้ถึงอคติที่อาจเกิดขึ้น ตรวจสอบด้วยตนเองว่าสิ่งเหล่านี้อาจปรากฏให้เห็นในการโต้ตอบแบบวันต่อวันของคุณกับผู้อื่นอย่างไร และคุณจะช่วยตัวเองแก้ไขหลักสูตรได้อย่างไร

ทำความเข้าใจผลกระทบ

สำหรับบุคคล การถูกเลือกปฏิบัติและกีดกันอาจนําไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียดเรื้อรัง กลุ่มอาการเครียดหลังบาดแผล (PTSD) ความดันโลหิตสูง การใช้สารเสพติด รวมถึงภาวะสุขภาพจิตและร่างกายอื่น ๆ

ในขณะที่คนเพียงคนเดียว (โดยปกติ) ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ แต่เราแต่ละคนสามารถช่วยสร้างความแตกต่างในเชิงบวกในชีวิตประจำวันของบุคคลอื่น รวมถึงการช่วยให้พวกเขาได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับ อาจเป็นเรื่องง่ายเหมือนการทักทายคนที่เดินผ่านไปมา นั่งข้างเพื่อนร่วมงานที่คุณไม่รู้จักในการประชุมทีม หรือแนะนําตัวเองกับเพื่อนบ้านใหม่ มีวิธีการนับไม่ถ้วน

คิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณพูดจริงๆ

ไม่ว่าเราจะพูดให้ความหมายเช่นนั้นหรือไม่ก็ตาม บางครั้งคําที่เราใช้ดูหมิ่นบุคคลอื่นโดยแสดงให้พวกเขารู้สึกว่าไม่ได้เป็นที่ยอมรับหรือทำให้ประสบการณ์ของพวกเขาไร้ความหมาย "การคุกคามผู้อื่นโดยไม่คิด" เหล่านี้อาจเป็นดูถูก ดูแคลน หรือดูหมิ่น ทางวาจา อวัจนภาษา หรือสภาพแวดล้อม ดังนั้นจึงเป็นการดีที่สุดที่จะคิดก่อนที่คุณจะพูด และคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณกําลังจะพูดจากมุมมองของอีกฝ่าย

แม้จะมีความตั้งใจดีที่สุด บางครั้งเราก็ทำผิดพลาดหรือทำร้ายความรู้สึกของคนอื่นโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าคุณทำอะไรเช่นนั้นไป ให้ขอโทษ ทุกคนทำผิดพลาด - ส่วนสำคัญคือการเรียนรู้จากพวกเขาและมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้น

ยอมรับบุคคลนั้น

ทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพียงเพราะผู้คนมีภูมิหลัง เชื้อชาติ เพศ เพศสภาพ ฯลฯ เหมือนกัน ก็ไม่ได้ทำให้พวกเขาเหมือนกัน อันที่จริงแม้ว่าจะมีคนแบ่งปันภูมิหลังของคุณ เติบโตในเมืองเดียวกัน ไปโรงเรียนเดียวกัน เป็นเพศเดียวกัน ทำงานในสาขาเดียวกัน มีค่านิยมเดียวกัน ดูเหมือนคุณ พูดเหมือนคุณ และทำตัวเหมือนคุณ พวกเขายังคงแตกต่างจากคุณ

เป็นพันธมิตร **—** และผู้สนับสนุน

ให้ตัวเองและผู้อื่นรับผิดชอบต่อการสร้างสภาพแวดล้อมเป็นที่ยอมรับ หากคุณได้ยินหรือเห็นบางสิ่งที่อาจคุกคามความรู้สึกปลอดภัยหรือการยอมรับของบุคคลอื่น ให้พูดในลักษณะที่สุภาพแต่หนักแน่น ในทำนองเดียวกัน หากคุณได้ยินใครบางคนแสดงการคุกคามผู้อื่นโดยไม่คิด ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้จากมันโดยการแก้ไขพวกเขาอย่างสุภาพ และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น

ระวังช่องว่างในการปฏิบัติต่อผู้อื่น

เรามักจะถูกบอกให้ปฏิบัติต่อผู้อื่นตามที่เราต้องการได้รับการปฏิบัติ แน่นอนว่าสิ่งนี้สมเหตุสมผลมาก — คนส่วนใหญ่ต้องการได้รับการปฏิบัติด้วยความเมตตาและเอาใจใส่และรู้สึกมีส่วนร่วม ยังมีความแตกต่างอย่างมากในวิธีที่เราในฐานะปัจเจกบุคคลต้องการได้รับการปฏิบัติและสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ตัวอย่างง่าย ๆ คือวิธีต่าง ๆ ที่ผู้คนทักทายกัน รวมถึงในครอบครัวเดียวกัน ด้วยคํา (สวัสดี!) โค้งคํานับ พยักหน้า จับมือ กอด จูบ มีอย่างอื่นอีกไหม

ก่อนที่คุณจะพูด ทำ หรือสันนิษฐานอะไรบางอย่าง เตือนตัวเองให้เปิดใจเกี่ยวกับความเป็นไปได้ มุมมอง และความชอบที่หลากหลายของบุคคล และเคารพขอบเขตส่วนบุคคล กล่าวอีกนัยหนึ่ง ให้คิดก่อนว่าจะปฏิบัติต่อผู้คนตามที่พวกเขาต้องการได้รับการปฏิบัติ และถ้าคุณไม่ทราบ ให้ถาม

ไม่เป็นไรที่จะไม่เห็นด้วย

การหาความเข้าใจและความเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องเห็นด้วยกับทุกสิ่งที่คนอื่นพูดหรือทำ หรือในทางกลับกัน การสนับสนุนความหลากหลายในตัวมันเอง หมายถึงการชื่นชมและสร้างพื้นที่ให้กับผู้คนความจริงที่ว่าผู้คนมีวิธีการมองและการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันในโลก พยายามอย่างเต็มที่ที่จะฟังด้วยความเคารพและเชิญการสนทนาแบบเปิด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาวะการณ์ซึ่งอาจรวมถึงการพิจารณาความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ เราสามารถปรับปรุงและเติบโตได้ก็ต่อเมื่อเราเต็มใจ

แสวงหามุมมองใหม่ๆ

บางสิ่งอาจดูแปลกไปจากคุณจนกว่าคุณจะลอง ใช้ประโยชน์จากโอกาสในการขยายมุมมองของคุณเองและรับประสบการณ์ เริ่มการสนทนา อ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ ชมพิพิธภัณฑ์ ลองอาหารใหม่ ๆ และเดินทาง เพื่อออกจากเขตความสะดวกสบายของคุณ สร้างความรู้จักกับคนอื่นใหม่ และมองโลกผ่านสายตาของคนอื่น

ยิ่งคุณเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมรสชาติและภูมิภาคทั้งหมดของโลกมากเท่าไหร่ คุณก็จะยิ่งเรียนรู้ที่จะเห็นความคล้ายคลึงกันและชื่นชมความแตกต่างรวมถึงของคุณเอง

แหล่งข้อมูล**:**

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/). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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/). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 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/). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2023