**Feature article**

Header

**Saygıyı seçmek**

Copy

Çoğumuz evde, toplumumuzda ve işte saygı duyulduğumuzu, değer verildiğimizi ve hoş karşılandığımızı hissetmek isteriz. Peki, başkalarına bunları hissettirmek için her birimiz ne kadar çaba harcıyoruz? Nasıl hissettiklerinin ötesinde, insanlara davranış şeklimiz onların sağlık ve esenlikleri üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Her birimiz olumlu bir fark yaratma konusunda yardımcı olmayı seçebiliriz. İşte tam da bunu yapmanın bazı yolları...

**Kendinizi tanıyın**

İnsanların kapsandıklarını hissetmelerine yardımcı olabileceğimiz en iyi yollardan biri, kendinin farkında olmaktır. Kim olduğumuzu ve neden bu şekilde veya şu şekilde olduğumuzu anlamaya başladığımız zaman bu, başkalarının kendilerini güvende hissettikleri ve hoş karşılandıklarını düşündükleri bir ortam yaratmaya nasıl yardımcı olabileceğimizi veya olmayabileceğimizi belirlememize yardımcı olabilir.

Beynimiz dünyayı anlamlandırmak için kategoriler oluşturur. Ancak farklı kategorilere yerleştirdiğimiz değerler öğrenilmiş değerlerdir ve öz-farkındalık ve sürekli çabayla unutulabilir. Bu nedenle, kendi önyargılarınızı anlamanız yararlıdır. Örneğin, kendinize şunları sorun:

* Size en çok benzeyenleri mi tercih ediyorsunuz?
* Fikirlerinizi ve var olan inançlarınızı destekleyen bilgileri mi tercih ediyorsunuz?
* Yalnızca görünüşe ve ilk izlenimlere dayalı varsayımlara bağlı kalıyor ve/veya bunlara göre mi hareket ediyorsunuz?
* Sevdiğinizi ve ilgilendiğinizi zaten bildiğiniz şeylere ve fikirlere mi yöneliyorsunuz?

Bunların hepsi potansiyel önyargı göstergeleridir. Bunların başkalarıyla günlük etkileşimlerinizde nasıl görünebileceğini ve rotanızı düzeltmenize nasıl yardımcı olabileceğinizi kendi kendinize gözden geçirin.

**Etkiyi anlayın**

Bir birey için ayrımcılığa uğramak ve dışlanmak depresyon, kaygı, kronik stres, travma sonrası stres sendromu (PTSD), yüksek tansiyon, madde kullanımı ve diğer zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Tek bir kişi (genellikle) dünyayı değiştiremese de her birimiz, başka bir kişinin dikkate alındığını ve hoş karşılandığını hissetmesine yardımcı olmak da dahil olmak üzere, onun günlük yaşamında olumlu bir fark yaratmaya yardımcı olabiliriz. Bu, yoldan geçen birini selamlamak, bir ekip toplantısında tanımadığınız bir iş arkadaşınızın yanında oturmak veya yeni bir komşuyla tanışmak kadar basit olabilir. Sayısız yolu vardır.

**Gerçekten ne söylediğinizi bir düşünün**

İstesek de istemesek de bazen kullandığımız sözcükler, ait olmadıklarını düşündürerek veya deneyimlerini görmezden gelerek bir başkasını küçük düşürür. Bu “mikro saldırılar” sözlü, sözlü olmayan veya çevresel küçümseme, küçük düşürme veya hakaret şeklinde olabilir. Bu nedenle, en iyisi konuşmadan önce düşünmek ve ne söyleyeceğinizi karşınızdaki kişinin bakış açısından düşünmektir.

En iyi niyetle davransak bile bazen hatalar yapar veya yanlışlıkla başka birinin duygularını incitiriz. Eğer böyle yaparsanız özür dileyin. Herkes hata yapar - önemli olan bunlardan ders almak ve daha iyisini yapmaya kararlı olmaktır.

**Kişiyi görün**

Herkes benzersizdir. İnsanların bir geçmiş, ırk, cinsiyet, cinselliğe vb. sahip olması onları aynı yapmaz. Gerçekten de biri sizinle aynı geçmişe sahip olsa, aynı şehirde büyüse, aynı okula gitse, aynı cinsiyetten olsa, aynı alanda çalışsa, aynı değerlere sahip olsa, size benzese, sizin gibi konuşsa, sizin gibi davransa vb. bile yine de sizden farklıdırlar.

**Bir dost ve bir savunucu olun**

İnsanların hoş karşılandığı bir ortam yaratmak için kendinizi ve başkalarını sorumlu tutun. Başka bir kişinin güvenlik veya kabul duygusunu tehdit edebilecek bir şeye kulak misafiri olur veya görürseniz bunu kibar ama kararlı bir şekilde ele alın. Aynı şekilde, birinin mikro saldırganlık gösterdiğine kulak misafiri olursanız onu nazikçe düzelterek ve neler olduğunu açıklayarak öğrenmesine yardımcı olun.

**Davranış boşluklarına dikkat edin**

Sık sık başkalarına bize davranılmasını istediğimiz gibi davranmamız söylenir. Elbette, bu çok mantıklıdır — çoğu insan kendisine nazik ve özenli davranılmasını ve dahil edildiğini hissetmek ister. Yine de, bireyler olarak bize nasıl davranılmasını istediğimiz ve bizi neyin rahat ettirdiği konusunda önemli farklılıklarımız vardır. Buna kolayca verilebilecek bir örnek, insanların - aynı aile içinde olanlar da dahil - bir sözcük (merhaba!), eğilme, başıyla onaylama, el sıkışma, sarılma, öpme veya başka bir şeyle birbirlerini selamlama biçimleridir.

Bir şey söylemeden, yapmadan veya varsaymadan önce, bireylerin çeşitli olasılıkları, bakış açıları ve tercihleri konusunda açık fikirli olmayı ve kişisel sınırlara saygı duymayı kendinize hatırlatın. Başka bir deyişle, öncelikle insanlara kendilerine davranılmasını tercih ettikleri gibi davranmayı düşünün. Ve bilmiyorsanız onlara sorun.

**Aynı görüşte olmamak sorun değildir**

Karşılıklı anlayış ve saygı, başka birinin söylediği veya yaptığı her şeye katılmanız gerektiği anlamına gelmez - ya da tam tersi. Çeşitliliği desteklemek, kendi içinde ve kendi başına, insanların dünyayı farklı görme ve yaşama biçimleri olduğu gerçeğini takdir etmek ve insanlara yer açmak anlamına gelir. Saygılı bir şekilde dinlemek ve açık konuşmaya davet etmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Duruma ve koşullara bağlı olarak, bu, yapıcı geri bildirimleri dikkate almayı içerebilir. Yalnızca istekli olmamız halinde gelişebilir ve büyüyebiliriz.

**Yeni bakış açıları arayın**

Bir şey onu deneyene kadar size tamamen yabancı gelebilir. Kendi bakış açılarınızı genişletmek ve deneyim kazanmak için fırsatlardan yararlanın. Konfor alanınızdan çıkmak için sohbetler başlatın, kitap okuyun, film izleyin, müzeleri ziyaret edin, yeni yiyecekler deneyin ve seyahat edin, yeni bağlantılar kurun ve dünyayı diğer insanların gözünden görün.

Olasılıkla, dünyanın tüm kültürleri, lezzetleri ve bölgeleri hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, benzerlikleri görmeyi ve farklılıkları takdir etmeyi o kadar çok benimseyeceksiniz - kendinizinki de dahil.

**Kaynaklar:**

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/). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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/). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.

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/). 21 Mart 2023 tarihinde erişim sağlandı.