

ידידותי לסביבה (האנושית)

לא רק לכדור הארץ חשוב לשים לב, גם לבני האדם שחיים עליו לצידנו.
האוניברסיטה של החיים מגישה: כך נהפוך לאנשים מתחשבים יותר

96. הקפידו על היגיינה

במדינה צפופה כמו שלנו, ריח נעים הוא א"ב של התחשבות בסביבה. "כשחיים יחד, הריח שנרדף מאיתנו צריך להיות לא דומיננטי - וראי כשמדובר בריח זיעה, אבל גם כשמדובר בבושם או אפטרשייב", אומרת לנצוטליבוביץ. "חשוב לזכור שלא כולם אוהבים אותו ריח. אם אנחנו מתקשים לרעות איזה ריח נודף מאיתנו, מומלץ להתיעץ עם אדם קרוב".

97. תנו מרחב לאחרים

לנצוטליבוביץ: "חשוב לכבד את המרחב האישי של האנשים סביבנו, ולא לפלוש אליהם. זה אומר לעמוד בצד ימין במדרגות הנעות ולעשות ג'יגנג בצד הימני של השביל, כדי שאפשר יהיה לעקוף אותנו בנוחות; זה אומר לעמוד בתור בסבלנות, בלי לעקוף, בלי להירחף, בלי להיצמד; זה אומר גם להיכנס לשורת המושבים בקולנוע באלכסון, כדי לא להצמיד לאנשים היושבים בשורה את הצד הקדמי או האחורי שלנו".

98. שמרו על המרחב שלכם

ד"ר כץ: "המשפט הידוע אומר שגדרות גבוהות יוצרות שכנים טובים: כשאנחנו שומרים על הגבולות שלנו, על הזמן, המרחב והאנרגיה שלנו, ולא מאפשרים לקחת מאיתנו יותר ממה שאנחנו רוצים לתת - אנחנו נהיים נעימים יותר לאחרים".

הרחיקו זוללי אנרגיה

"כשטוב לנו, טוב לאלה שסביבנו", אומרת ד"ר כץ. "לכן חשוב לעשות דברים שעושים לנו טוב, ולהקפיד את עצמנו באנשים שטוב לנו בחברתם, שמושיכים אותנו למעלה. באותה מידה, מוטב להתרחק מזוללי אנרגיה: אנשים שחברתם גוזלת מאיתנו כוחות וגורמת לנו להרגיש רע עם עצמנו".



הביאו לעבודה ספל קפה משלכם ואל תשתמשו בכוסות חד פעמיים

92. שחררו חיוכים

כן, לחייך סתם כך, לכל מי שפוגשים, ושהחיוך יגיע גם לעיניים, בבקשה. "צריך להפוך את החיוך לטבעי שני, ולחייך לאחרים גם אם אנחנו לא שמחים כרגע", אומרת לנצוטליבוביץ. "זו לא צביעות, אלא רצון ליצור אווירה נעימה, והימנעות מלהפיל על כתפי האחרים את הצרות שלנו. זה לא חיוך שאומר 'טוב לי', אלא חיוך שאומר 'נעים לי לפגוש אותך'".

93. אפשרו לדבר

"התחשבות באחרים משמעה, בין השאר, לתת להם לדבר גם אם מה שהם אומרים לא מוצא חן בעינינו", מוזכרת אורלי כץ. "הכוונה היא לא להי תפריץ לדברי האחר, גם אם יש לנו משהו חשוב מאד להוסיף או לתקן. במקום זה, לחכות בסבלנות עד שהוא יסיים ולהבין מה באמת הוא אומר".

94. ארגנו את הסביבה

חלק בלתי נפרד מההתחשבות בסביבה היא לשים לב איך הסביבה הפיזית נראית כשאנחנו עוזבים אותה, אומרת לנצוטליבוביץ. "כשאנחנו קמים מהשולחן בבית או במסעדה כדי לברוק איך אנחנו משאירים אותו. חשבו רגע איך ירגיש מי שמגיע אחרים. חשוב לסדר, להוריד את המגש במסעדת המזון המהיר, ובעיקר להחזיר את הכי"ס למקום, כדי שאף אחד לא ייתקל בו".

95. למדו להקשיב

"אפשר להקשיב כדי לתת לאחר פתרון, אפשר להקשיב כדי לתת לו ציונים ואפשר להקשיב תוך מחשבה על מה יש לי להגיד בנושא", אומרת ד"ר כץ. "אכל התחשבות אמיתית פירושה הקשבה מתעניינת באמת, שמלווה בשפת גוף אוהדת ובשאלות פתוחות (ומה קרה אחר כך?). הקשבה כזו באמת גורמת לאחר להרגיש טוב יותר, ותורמת גם למקשיב".

90. היו חברותיים

בחברה שלנו, שמקדשת את ה"אני", אנחנו שוכחים מדי פעם את הרבה הכי כסיסי: שאנחנו חלק מקהילה. "אנחנו, בני האדם, נולדנו להיות יחד", אומרת תמי לנצוטליבוביץ, "ולא במקרה יש לנו מלאי של כישורים חברתיים. רק חבל שאנחנו שוכחים לעתים להשתמש בהם".

"הסביבה האנושית יכולה להרים לנו את מצב הרוח או להוריד אותו, לתמוך בנו או להכשיל אותנו", מוזכרת ד"ר אורלי כץ. "ככל שנהיה ידידותיים יותר לסביבה האנושית, כך היא תהיה יותר ידידותית כלפינו".

91. תנו יחס

"הכלל הבסיסי ביותר הוא להתייחס לקיומם של אחרים ולא להתעלם מהם", אומרת לנצוטליבוביץ. "זה אומר לומר בוקר טוב, שלום ותודה למי כרת בחנות, לשומר בקניון, למנקה בקופת החרוץ: להישיר מבט אל מי שאנחנו מדברים איתו (במקום שהעיניים ינודו כבר לדבר או לאדם הבא, או לסלולרי); לנקוב בשמו של אדם כשאנחנו מדברים איתו, ועל אחת כמה וכמה כשאנחנו שולחים לו ס.מ.ס".

המומחים שלנו:

תמי לנצוטליבוביץ, יועצת תדמית, נימוס ונוהג בינלאומי

ד"ר אורלי כץ, מאמנת עסקית ואישית, ומחברת סדרת הספרים "פשוט אני"