



אקטיביזם לשחרור
בסטי חיים

תקשורת מועילה

זה באמת מועיל ללמוד לקרוא סימנים מאנשים אחרים של מתי להמשיך לדבר על הנושא ומתי לפרוש מסיטואציה ואז לחזור מאוחר יותר כדי לדון במעבר לטבעונות או לספק מידע נוסף.

כטבעוניים הפכתם למודעים למידע על ניצול ושימוש בבעלי-חיים וכמו כן למידע על תזונה טבעונית, מידע שהרבה אנשים אחרים עדיין לא גילו. לעולם אל תניחו שהתגובה של אדם מסוים ניתנת לאור אותו הידע שאתם מחזיקים בו. הביקורת, הלעג או ההומור שלהם עשויים להיות קשורים יותר לכך שהם מרגישים נבוכים או ששופטים אותם במקום לכך שהם אדישים לסבל או ניצול שלהם הם כיום אינם מודעים.

קבלו את זה שלעתים קרובות אתם תרגישו תגובות רגשיות חזקות לאנשים שמתנגדים למסר של טבעונות או מערערים בהומור על בחירת סגנון החיים שלכם. שמרו על ראש פתוח לגבי רמת הידע שלהם ואל תניחו כי הם אדישים לסבל ולניצול. קחו נשימה עמוקה ושאלו אותם אם הם רוצים לשמוע עוד. אם הם אומרים כן, אז תגיזו להם. אם הם מקלים בנושא או מראים התנגדות, זה כנראה סימן טוב שתקופת צינון תחזק את המסר שלכם כאשר תחלקו אותו עימם בהמשך. הסכימו על זמן אחר שבו תחזרו לדבר על הנושא הזה.

רצף המודעות

רצף המודעות בהקשר של טבעונות (התייחסות האדם והמודעות שלו לנושא):



רצף המודעות יכול לספק לכם כלי מועיל להבין את התגובות של אנשים שונים לטבעונות. המציאות היא שאנשים נמצאים בשלבים שונים של להיות מסוגלים לשמוע את המסר שלכם. התפקיד שלכם הוא להגביר את המודעות שלהם לאורך זמן עד שהם מגיעים לנקודת מפנה שבה הם מרגישים יותר לא בנוח להיאחז באמונות ובהתנהגויות שלהם מאשר לשנות אותם. תארו לעצמכם רצף אשר נע בין התגוננות קיצונית וביקורת על טבעונות בקצה האחד ובקצה השני מודעות מוחלטת ואימוץ של ערכים אתיים טבעוניים - כאשר בין שני אלו ישנם המון שלבים נוספים. כאשר אתם מדברים עם מישהו, דמיינו שהם נמצאים אי שם על הרצף הזה. התפקיד שלכם הוא לגלות באיזה שלב הם נמצאים ולהעביר אותם לאורך הרצף לקראת מודעות מוגברת. אתם לא חייבים לעשות את זה בפעם אחת ומה גם שאתם לא האדם או הניסיון היחיד שיהיה להם שיש לו את הפוטנציאל לשפר את המודעות שלהם. לכן, כאשר מישהו שואל אתכם שאלה, ענו לו מתוך כוונה לדחוק אותו קדימה ברצף המודעות. אנחנו צריכים לבצע הערכה של איפה הם נמצאים כרגע בסולם המודעות ולנסות לקדם אותם משם. אנשים צריכים לקבל את המידע כמה פעמים לפני שהם עושים משהו.

אם הם בשלב הראשון או השני של אדישות או התגוננות אפשר לומר: 'זה ממש חבל כי המידע הזה הוא אמיתי ומשפיע על כולנו - על בני האדם, על החיות ועל הסביבה'. לא להניח שזה לא משפיע. יכול להיות שהאדם הזה יתקל שבוע אחרי בעוד מידע ויתקדם ברצף המודעות.

למצוא את הווים (hooks)

אנחנו רוצים למצוא את הווים שיגרמו לאנשים להקשיב, שימשכו אנשים פנימה, לדוגמא:

* בריאות - למשל, הורמוני הסטרס של החיות שנכנסים לאוכל.

* צדק חברתי - אנשים שמדברים בדרך פילוסופית או פוליטית.

* נושאי זכויות בעלי חיים - מישהו שאכפת לו מאוד מכלבים.

* אכזריות והתעללות - המשלוחים החיים למשל שאפשר לראות בעיניים את האכזריות.

* איכות הסביבה ואקולוגיה

* סיבות כלכליות

* תרבות

* מוסר וערכים

* מחלות

זה יכול להיות גם שילוב של כמה ווים.

מהי הדרך הטובה ביותר לגרום לאנשים להישען קדימה כביכול ולהגיז "ספרי לי עוד" - למצוא

את הוו המתאים, הנושא שיעניין אותם.

כדי למצוא את הווים:

שואלים שאלות: מה דעתך על...

מקשיבים

מבינים מה מעניין אותם וחושפים אותם למידע בנושא.

מיומנות מפתח בהסברה

מיומנות מפתח בהסברה:

לתת לאדם השני להגן על העמדה או הטענה שלו

במקום

שאתם תשכנעו אותו להשתנות

לגרום לאנשים להצדיק את מה שהם אומרים.

להגיז ברוגע: איך אתה יודע את זה? מאיפה הראיות שלך לכך?

הסברה אפקטיבית - חלק 1

- * תמיד להישאר עם חיוביות וחוש הומור כאשר מדברים על הנושא. הציבור לפעמים רואה אותנו כנושאי בשורות רעות. נסו להציג את הבעיה ולהציע פתרון בצורה מרוממת.
- * אל תפנו אצבע ותגידו אתה או אתם. רובנו לא היינו תמיד מודעים למה שקורה וכדי להימנע מלהיות מוצאים עלינו להיות כלולים לאדם הממוצע. דוגמא טובה לכך זה לומר: "רוב האנשים הם נגד אכזריות..." או "אנחנו מנסים למנוע את ההתעללות הקשה ביותר [כמו התנאים במשקים מתועשים]" בגלל שאנשים יכולים להזדהות עם זה.
- * זה יכול להיות מועיל לדבר על הדרך שלך כאשר הפכת למודע להתאכזרות לבעלי חיים. אולי נהגת פעם לאכול הרבה בשר, או שהיו לך אמונות דומות לאלו שיש לאנשים שאתה מדבר איתם עכשיו. לדבר על זה זו יכולה להיות דרך טובה להראות לאנשים שאנחנו לא כל כך שונים מהם.
- * כאשר מדברים עם מישהו על המסר שלנו, נסו לא לסבך את המסר עם התיאוריה של זכויות בעלי חיים או פילוסופיה. במקום זאת, הישארו ממוקדים ונסו להזגיש את סבלם של בעלי החיים כסיבה העיקרית לאקטיביזם שלנו למען אורח חיים טבעוני. רוב האנשים הם כבר נגד התעללות בבעלי חיים אבל הם פשוט לא מודעים להיקפו. רק להאיר את עיניהם לסבל העצום שהחיות עוברות במשקים התעשייתיים, זה עשוי להיות מספיק.

הסברה אפקטיבית - חלק 2

- * הימנעו מהתמקדות בבריאות. כשזה מגיע לבריאות אדם, המסר העיקרי עבורנו להביע הוא כי תזונה טבעונית יכולה להיות בריאה. אנחנו לא מנסים לשכנע אנשים כי תזונה טבעונית בריאה יותר. יש לזכור שהמיקוד שלנו תמיד צריך להיות על הצד הלא מוסרי של העניין.
- * בשיחה עם מישהו, נסו לשאול שאלות במקום להיות היחידים שמדברים והקשיבו להם באמת.
- * אנשים הם בדרך כלל ידידותיים ומעוניינים לקבל מידע על נושאי בעלי חיים, אבל מדי פעם שיחות יכולות להיות עוינות. אל תיכנסו לשיחות עם אנשים שאינם מעוניינים להקשיב למה שיש לכם לומר. עדיף פשוט להתעלם מאלה שרוצים לריב ולהרגיז אתכם.
- * תמיד השתדלו לתת לאנשים עלון עם מידע נוסף. בעלון ישנו מידע מוצק אשר מנוסח באופן משכנע. זה עשוי להיות מועיל לייעץ לאדם לחפש מידע נוסף בעצמו ולבסס דעה משלו.
- * חשוב לא לשקר לעולם למישהו לגבי סטטיסטיקות או עובדות בכדי להוכיח נקודה. אם אתם לא בטוחים לגבי נתונים מדויקים, השתמשו במילים כמו בערך או "לעתים קרובות". היו כנים וספרו לאנשים שאתם לא יודעים את התשובה המדויקת ואז הפנו אותם למקור אחרת לקבלת מידע נוסף.

תקשורת אסרטיבית

תקשורת אסרטיבית - למה זה כל כך חשוב? ובכן, כי זו בהחלט הדרך היעילה ביותר כדי להעביר את הנקודה שלך כך שהאדם השני למעשה יקשיב ויגיב. להיות אסרטיבי זה אומר לתקשר את מחשבותיך בצורה כנה וישירה מבלי לשמור פנימה את רגשותיך (פסיביות) או לתקוף את האדם האחר או להרים את קולך (תוקפנות). להיות אסרטיבי זה להיות עם כבוד לעצמך (על ידי לא להחזיק דברים בפנים) וגם עם כבוד לאדם האחר (על ידי לא לתקוף אותו).

בתקשורת אסרטיבית, אנו מקשיבים לנקודת המבט של האדם האחר לפני שאנחנו מציעים את נקודת המבט שלנו בצורה ברורה אך לא תוקפנית.

קביעת גבולות זהו היבט חשוב של אסרטיביות. כשאנחנו אסרטיביים, אנחנו מבהירים לאחרים מה הגבולות שלנו. להיות אסרטיבי פירושו שאנו נמנעים מלאפשר לאנשים אחרים להתייחס אלינו לא בסדר, בדיוק כפי שאנו לא פוגעים באנשים אחרים.

הצעה אחת להגדלת הסבירות שאנשים אחרים יקשיבו למסר הטבעוני האסרטיבי שלנו היא להתמקד בבחירות שלנו ובעצמנו. במקום להצביע על מה שאחרים צריכים לעשות, אנחנו יכולים פשוט להגיד להם למה בחרנו לעבור לטבעונות ולמה זה חשוב לנו.

אקטיביזם אפקטיבי - חלק 1

1. יידעו את עצמכם על טבעונות - זה הרבה יותר קל לקיים דיונים מאתגרים עם לא טבעונים אם יש לנו את העובדות בראש כמו גם תגובות לשאלות נפוצות והערות. תמיד תחזירו את זה לטיעון המוסרי: מכיוון שאין לנו צורך ביולוגי או הישרדותי לצרוך בעלי חיים ואת הפרשותיהם ואין צורך להשתמש בבעלי חיים לכל מטרה, לכן אין זה מוסרי לעשות כך. כאשר לא טבעוני מנסה להביא את הדיון לכיוונים שונים, האסטרטגיה הטובה ביותר שלנו היא תמיד להחזיר אותו לנושא המהותי הזה.
2. זהו את הטריגרים שלכם - עבור רבים מאתנו, ייתכן שיש שאלה אחת או תגובה אחת שהיא מטרידה במיוחד; למשל, "מה עם חייהם של הצמחים שאתה הורג?" כאשר לא טבעוני אומר לנו משהו מרגיז, מה שאנחנו אומרים לעצמנו עושה את כל ההבדל על איך נוכל להגיב. במקום לומר לעצמנו שהאדם הזה הוא מטומטם נבער, נזכיר לעצמנו שפעם, לפני שהיינו טבעונים, גם אנחנו החזקנו באמונות דומות או שנגיד לעצמנו שפשוט לא ניתן לאיש הזה להרוס לנו את היום או שננקוט בגישה של זן ונודה לאדם הזה על שסיפק לנו חווית צמיחה.
3. הראו שאתם מקשיבים - ראשית, אתם יכולים לנסות לנסח מחדש את מה שאנשים אומרים לכם. לנסח מחדש זה אומר לחזור על מה שהם אמרו לכם, תוך שימוש במילים משלכם בכדי להבהיר שהבנתם את המשמעות מאחורי מה שהם אמרו. ביטויים לדוגמה להתחלה של ניסוח מחדש הם: "מה שאני שומע שאתה אומר ... "אז אתה מרגיש ... " "אז מה שאתה רוצה זה ...". הרמה הגבוהה ביותר של הקשבה היא כאשר אתה יכול להראות שאתה מבין מאיפה האדם האחר מגיע, גם אם אתה לא מסכים איתו.
4. למדו מתי לסיים את הדיון - כאשר מישהו בבירור לא מחפש דיון אמיתי, זה בסדר גמור לתת להם לדעת שאתם לא הולכים להמשיך את הדיון הזה איתם.

אקטיביזם אפקטיבי - חלק 2

5. השתלבו באקטיביזם ועם אנשים אחרים אשר חולקים את נקודת המבט הטבעונית שלכם. להשתלב באקטיביזם - בכל דרך שתרגישו נוח איתה והיא עושה את השימוש הטוב ביותר באינטרסים ובכישרונות הספציפיים שלכם - תהיה לכך תועלת כפולה של לעזור למטרה הגדולה וגם לעזור לעצמכם כי לחיים שלכם תהיה יותר משמעות. זה חשוב גם עבור כל הטבעונים לחפש טבעונים אחרים ולבנות את הקהילה האישית שלהם, בין אם זה באופן אישי או במדיה החברתית.
6. אנחנו לא יכולים לכפות שינוי (למרבה הצער) - כמה שאנחנו רוצים לקדם טבעונות ולמנוע אלימות מיותרת כלפי בעלי חיים, אם ננסה לקדם את הנושא בכוח וחזק מידי, יכול להיות שיהיה לזה בסופו של דבר את האפקט ההפוך. בנקודה מסוימת, עשינו את כל מה שיכולנו להעלות את המודעות באדם מסוים. אנחנו לא יכולים בהכרח לשנות אנשים אחרים אם הם לא מוכנים להשתנות בעצמם. אנחנו יכולים לנסות לעודד אותם לקחת את הצעד הבא אבל אם הם לא מוכנים לעשות זאת, יש מעט מאוד שאנחנו יכולים לעשות.
7. תנו לאחרים ליהנות מהספק - אם נניח שאחרים לא יהיו פתוחים לקבל את המסר שלנו, אז אנחנו נחפש ונמצא את הגרוע ביותר בתגובתם ואנחנו נהיה פחות יעילים בהסברה שלנו. נסו להימנע מלפתח דרך חשיבה שהיא יותר מידי צינית כאשר אתם מתקשרים עם אנשים אחרים.

תקשורת יעילה

הנה כמה נקודות תקשורת בסיסיות:

- * לפתח מיינדסט של הקשבה ולהשתמש באסטרטגיות של הקשבה פעילה, שבהן אתם מראים לאדם האחר שאתם רואים את הפרספקטיבה שלו, גם אם אתם לא בהכרח מסכימים איתה.
- * היו אסרטיביים עם אחרים, במקום להיות פסיביים או תוקפנים.
- * הביעו רגשות כועסים, אבל חשוב יותר, הביעו את הרגשות שנמצאים בבסיס הכעס שלכם.
- * אל תעסקו בהתנהגות פוגענית וקבעו גבולות מוצקים להתנהגות של אחרים כלפיכם כדי שלא תסבלו מכל התעללות בעצמכם.
- * אל תניחו שאתם יודעים מה אנשים אחרים חושבים ואל תניחו שהם יודעים מה אתם חושבים, כי כאשר אנו עושים הנחות, זה בדרך כלל בכיוון שלילי ובדרך כלל הן גם לא מדויקות.
- * ידעו את עצמכם על נושאים של צדק חברתי כך שתרגישו פחות מתוסכלים בעת תקשורת לגביהם עם אנשים אחרים והכירו את הטריגרים שלכם ואת הגבולות שלכם כאשר אתם מנסים לעזור לאחרים להשתנות.
- * פנו לאחרים כאשר אתם זקוקים לעזרה או למישהו לדבר איתו ותקשרו את הצרכים שלכם לאחרים.

איפה לעשות אקטיביזם?

* חפשו מקומות שיש בהם מספר גדול של אנשים משועממים. זה כולל מקומות שבהם אנשים מחכים בתור או מחכים שעות ארוכות עבור צורות שונות של תחבורה, בידור או פגישות, לדוגמא:

* תחנת רכבת

* תחנת אוטובוס

* סופרמרקט

* חדר המתנה במרפאה

* שדה תעופה

* מקומות בהם יש אנשים שמחשיבים את עצמם מלומדים או מתקדמים -
אוניברסיטאות לדוגמא.

* מקומות שבהם אנשים מגיעים לאירוע גדול או עוזבים אותו כמו תערוכה גדולה,
הופעה, הרצאה או סרט.

אקטיביסטים למען בעלי חיים

- בתור אקטיביסטים, העמדות והערכים שלכם בהכרח יתנגשו עם אלו של אנשים אחרים. כאן אתם צריכים לקבוע על מה האמונות שלכם מבוססות. אמונות מבולבלות, דעות לא מדויקות ותפיסות מוטעות ממלאות את מוחנו.
- אז מה הגישה הטובה ביותר שלנו להיות אקטיביסטים? אין ספק שזה תמיד לבדוק מה אנחנו יודעים, לנסות להבין מה אנחנו לא יודעים ולשמור על ספקנות בריאה לגבי מה שאנשים אומרים לנו.
- באקטיביזם למען בעלי חיים אתם פועלים לשנות את החברה על ידי לשכנע ולתת מוטיבציה לאנשים לפעול טוב יותר, כפי שאתם רואים לנכון. עליכם לדעת מה אתם רוצים להשיג ואיך לעשות את זה. צריכים להיות לכם רצון לפעול ומוטיבציה כדי להמשיך עוד ועוד.

כללים לאקטיביזם לאורך זמן - חלק 1

- * קחו לעצמכם זמן ושאפו לאיזון בחיים שלכם.
- * הישארו פתוחים, סקרנים וגמישים.
- * הימנעו מקפיצה למסקנות על בסיס הנחות.
- * דעו שאנשים חזקים ושמחים יותר הם פעילים אפקטיביים יותר.
- * הצלחה באקטיביזם למען בעלי חיים היא כמו ריצת מרתון, לא ריצת ספרינט.
- * זכרו - כאשר אין הצלחה מיידית, אתם עדיין נוטעים זרעים.
- * אל תשפטו ניצחונות על סמך מה שהעולם החיצוני חושב.
- * תגמלו ניצחונות קטנים שאף אחד אחר לא מעריך.
- * עברו הלאה ללא פחד אם הגישה הישנה לא עובדת יותר.
- * טפחו חמלה בעצמכם (ובחבריכם הפעילים).
- * פעילים בלי אג'נדה אישית הם אמינים יותר.
- * למדו לפתור קונפליקטים בצורה אסרטיבית, לא באגרסיביות.
- * קחו סיכון מחושב, היכשלו לעתים קרובות ולאחר מכן למדו מהטעויות שלכם.
- * הישארו רגועים גם אם אתם מתוסכלים.
- * שאלו שאלות גם אם אתם מצפים לכך שתפחדו מהתשובות.

כללים לאקטיביזם לאורך זמן - חלק 2

- * הישארו פתוחים לכל האפשרויות, עד שהדרך הופכת להיות ברורה.
- * בהתחלה, למידה תיקח זמן רב יותר, אז התמידו.
- * פעלו בקור רוח - לא באימפולסיביות.
- * תרגלו מיינדפולנס לאורך כל היום.
- * בססו את ההתנהגות שלכם על הערכים שלכם.
- * תסתכלו קודם פנימה לפני שאתם שופטים מישהו אחר.
- * קחו אחריות עצמית - אל תאשימו - כך תלמדו יותר.
- * הפכו גם מנהיגים וגם משרתים למטרה.
- * היפתחו לרעיונות מטורפים וערערו על הנחות שנצמדות להם.
- * אמצו ניסויים כדי לבדוק שאלות שנותרו ללא מענה.
- * בדיקה היא מקור רב ערך של תובנה.
- * צרו פעולות מדבקות
- * חבקו התנסויות ולבו את אש החדשנות.
- * ראו שינויים כהתנסויות.
- * תשוקה דורשת מאמץ.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 1: עשו אקטיביזם בתפקיד

כאשר אתם עושים הסברה, הסירו את עצמכם מהסיטואציה. זה לא לגביכם. זה לגבי בעלי החיים שקולם לא נשמע ושבשמים אתם מדברים. כולנו צריכים להיות נחושים למתוח את עצמנו מעבר לרמת הנוחות שלנו. אנחנו חייבים להימתח מעבר לביישנות. אנחנו חייבים להימתח מעבר לפחד. אנחנו חיים להימתח מעבר למבוכה.

תחשבו על זה ככה: אם אתם מסכימים שלהתגעגע ממש לגבינה זה לא תירוץ ללא לעבור לטבעונות אז למה להיות ביישנים או לחוצים לגבי לדבר זה כן?. האם זו סיבה טובה לא לדבר למען בעלי החיים? מצאו את הקול האותנטי שלכם ואז דברו, אם לא עם ביטחון בהתחלה, אז עם נחישות. עם הזמן תצברו יותר ויותר ביטחון.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 2: הניחו כי אנשים הם טובים מטבעם
ברירת המחדל שלנו, כאשר אנחנו מדברים עם אנשים צריכה להיות שהם טובי לב, מתעניינים בסוגיות מוסריות ובעלי כושר לימוד של סוגיות מוסריות. הם רוצים לעשות את הדבר הנכון. קיימת נטייה בקרב חלק מהטבעונים להסתכל מנקודת מבט מאוד מיזנתרופית על בני אדם אחרים ולראות אותם כלא מוסריים באופן אינהרנטי או לא מתעניינים בסוגיות של מוסר.

אם מישהו ממש לא מעוניין בנושאים של מוסר, הם ככל הנראה לא ידברו איתכם מלכתחילה. אז אם הם מדברין איתכם, הניחו שהם מעוניינים, שהם רוצים ללמוד ושהם מעוניינים לעשות את הדבר הנכון.

אנחנו מודעים לכך שהרבה ניצול והתעללות מתרחשים ואנחנו גם מודעים לכך שהרבה אנשים מודעים לכך ולא עושים שום דבר בנושא. הרבה אקטיביסטים מתחילים לשנוא בני אדם ומניחים שהרבה אנשים הם רעים. הבעיה היא שאי אפשר לשוחח עם מישהו ביעילות אם חושבים שהוא רע.

הניחו שאנשים טובים בליבם, שהם רוצים לעשות את הדבר הנכון מוסרית והתפקיד שלכם הוא לידע אותם מה לעשות שהוא נכון מוסרית ביחס לבעלי החיים.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 3: היו סבלנים, העריכו את זה שאתם מדברים עם מישהו שאולי מעולם לא הרגו בנושא הזה לפני כן

ניצול בעלי חיים מערב הפרה של זכויות יסוד. במובן הזה, זה מקביל להפרה של זכויות יסוד של בני האדם. הבעיה היא שלרוב בני האדם האנלוגיה הזאת היא ממש לא ברורה. רוב האנשים קנו את הרעיון שניצול בעליל חיים זה לגמרי נורמלי. שזה לא הפרה של זכויות בעלי החיים. שזה אישור של הזכויות של בני האדם להשתמש בבעלי חיים כל עוד מתייחסים לבעלי החיים בדרך כביכול "הומאנית".

אם אתם מדברים עם מישהו שעד לאותו הרגע אף פעם לא הרגו בנושא לפני כן, אתם לא יכולים לצפות ממנו להבין את האנלוגיה בין זכויות אדם וזכויות בעלי חיים. עלינו להיות במודעות לכך כאשר אנחנו מחנכים אנשים.

סבלנות זהו מאפיין חשוב מאוד למחנך טוב. רוב האנשים לא ילמדו עם המחנך הוא חסר סבלנות. להיות סבלני זה לא אומר בשום דרך שמתפשרים על המסר.

אתם תשאלו את אותה השאלה פעמים רבות. אתם תשאלו שאלות שמעידות על כך שאתם חייבים להתחיל מההתחלה עם מישהו אבל אם אתם רוצים להיות מחנכים יעילים, אתם צריכים לענות על כל שאלה ושאלה כאילו זו הפעם הראשונה ששמעתם אותה. אם אתם רוצים שאחרים יהיו נלהבים לגבי המסר שלכם, אתם צריכים קודם כל להיות נלהבים בעצמכם לגבי זה. אל תהיו מתוסכלים, חינוך זה עבודה קשה ויש צורך בסבלנות רבה.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 4: דברו עם אנשים ולא אליהם

הסתכלו על אלו שאתם מדברים איתם כעל קדם טבעונים. דברו איתם ולא אליהם בגלל שזה יהיה יותר יעיל אם תבינו ותכבדו את העמדה שלהם ואת ההתנסות שלהם. הם נמצאים איפה שרובינו היינו פעם. התייחסו אליהם כמי שיש לו את הדחף המוסרי להבין את המסר שלכם. כאשר אתם מדברים עם אנשים דברו עם אמפתיה בלב שלכם.

עיקרון 5: תמיד תהיו ברורים שאתם שופטים פעולות ולא יחידים

עלינו לא לשפוט בן אדם אחר בגלל שאנחנו לא יכולים באמת לראות לתוך ליבו, אבל אנחנו כן יכולים לשפוט התנהגות כנכונה או כשגויה. כאשר התנהגות מערבת השמת סבל ומוות על אחרים, אנחנו חייבים לשפוט את ההתנהגות הזאת. זה מה שזה אומר להתייחס ברצינות למוסריות. אנחנו לא שופטים אנשים כאינדבידואלים, אנחנו שופטים מעשים, פעולות. אנחנו לא עושים שיפוט מוסרי של אנשים (במיוחד בני משפחה), אנחנו עושים שיפוט מוסרי של הפעולות שלהם. אנחנו שופטים את הניצול המוסדי של בעלי החיים.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 6: להשתמש באנלוגיות בזהירות

אנלוגיות – השוואות בין דברים – הן יעילות אם הן עוזרות להבהיר את הדיון, אבל לפעמים אנלוגיות יכולות לפעול הפוך. למשל אפשר להסביר ניצול בעלי חיים על ידי השוואה להפרת זכויות אדם כמו אונס, פדופיליה, רצח שמתייחסות אל בני אדם כאילו הם רק דברים כמו שניצול בעלי חיים מערב הפרה של זכויות והתייחסות לבעלי חיים כדברים. אבל יש הבדל. זה לא הבדל מוסרי אלא הבדל פסיכולוגי. לכן, אם אתם משווים שימוש ורצח בעלי חיים לאונס, רצח, פדופיליה וכו', תמיד תבהירו שאתם לא מאשימים את אלו שאינם טבעונים בהיותם רוצחים, אנסים, מתעללים בילדים וכו'.

אחריות מוסרית היא במידה רבה עניין של כוונה. כשמישהו עוסק ברצח, אונס או פדופיליה, הם מתכוונים לעסוק בפעולות שהם מכירים בהן כהפרה של זכויות יסוד של הקורבנות שלהם. לעומת זאת, רוב האנשים לא רואים שימוש בבעלי חיים כהפרה של זכויות. זו הבעיה. רוב האנשים מאוד מבולבלים לגבי מוסר של בעלי חיים. רוב האנשים חושבים שלמרות שבעלי החיים חשובים מבחינה מוסרית, זה בסדר להשתמש בהם ולהרוג אותם כל עוד שאנו מספקים להם רמה מקובלת של טיפול. רוב האנשים עדיין מאמינים שצריך לאכול בעלי חיים כדי להיות בריאים. רוב האנשים מעולם לא חשבו על שימוש בבעלי חיים כקשור לענין של צדק. רוב האנשים מעולם לא התעמתו עם הטיעון ששימוש בבעלי חיים הוא לא בסדר מוסרית ללא קשר לאיך שאנחנו מתייחסים אליהם. אנחנו צריכים לחנך ולידע אותם. התפקיד שלנו הוא לגרום להם לראות שכל הפרות של זכויות יסוד הן לא בסדר וכמו שרצח, אונס ופדופיליה מערבים הפרה של זכויות יסוד של בני אדם כך גם לאכול, ללבוש ולהשתמש בכל דרך בבעלי חיים זה מפר את זכויות היסוד של בעלי החיים. אנחנו מתמודדים עם אנשים שחושבים שאין להם בחירה, שהם חייבים לעשות את זה. בנוסף, אמרו לאנשים מגיל מאוד קטן שלהשתמש בבעלי חיים זה בסדר אם נתייחס אליהם יפה. אנחנו צריכים לדחות את הגישה הזאת

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 7: תמיד תהיו ברורים שניצול בעלי חיים הוא תמיד לא בסדר ושטבעונות זה הבסיס המוסרי

תמיד להיות ברורים שניצול בעלי חיים הוא לא בסדר ושטבעונות זה הבסיס המוסרי. זה המפתח. יש לכולנו מחויבות עכשיו להפסיק לקחת חלק בניצול של בעלי החיים. אנחנו חייבים להיות ברורים במסר שלנו שאנחנו לא יכולים להצדיק שימוש בבעלי חיים – לא משנה כמה זה "הומאני". אנחנו חייבים להיות ברורים שאם בעלי החיים נחשבים מוסרית, אנחנו לא יכולים להצדיק אכילה, לבישה או כל שימוש אחר בהם. כל שימוש בבעלי חיים מפר את זכות היסוד של בעלי החיים שלא ישתמשו בהם כדברים או משאבים.

נקודה חשובה: אנחנו לא אומרים שזה בסדר להמשיך לצרוך מוצרים מן החי גם אם אנחנו אומרים למישהו שהוא יכול לעבור לטבעונות בהדרגתיות. המסר הוא שטבעונות זה הפתרון המוסרי היחיד אך ניתן להציע לעבור בהדרגה לטבעונות (למשך כמה שבועות, לא שנים...)

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 8: אל תניחו שאנשים הם טיפשים

קיימת נטייה בקרב אקטיביסטים רבים להאמין שהציבור הרחב לא מסוגל להבין את הטענות בעד טבעונות ושבגלל אי היכולת הנתפסת הזאת אנחנו חייבים לא לקדם טבעונות באופן ישיר. במקום לדבר על טבעונות עלינו "להיות עדינים" ולדבר על צמחונות; "ימי שני ללא בשר", בשר "הומני" ועל כל דבר חוץ מטבעונות. זוהי דרך מאוד אליטיסטית של לחשוב על אנשים אחרים. אנשים אינם טיפשים. כל אחד וכולם יכולים להבין את הרעיונות שיוצרים את הטבעונות האבולישניסטית. אנשים צריכים תמיד להיות ברורים במאמצי החינוך שלהם ולא לסבך את העניין. אין כאן מסתורין; אין כאן שום דבר מסובך. אנשים יכולים להבין אם נלמד אותם ביעילות. אם אנשים לא מבינים זה בדרך כלל אומר שלא היינו מורים טובים. אל תניחו שאנשים מטומטמים ושאי אפשר לדבר איתם על טבעונות כי הם לא יבינו. זה לגמרי שטויות וזה לא יעיל. כדאי שיהיה לכם ביטחון במסר שלכם וביטחון באינטליגנציה וההבנה של האדם שממולכם. הרעיונות הבסיסיים הם לא מסובכים ורוב האנשים יכולים להבין אותם.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 9: אל תהפכו להגנתיים: תענו, אל תגיבו

כן, יש אנשים שינסו להתגרות בנו או לשאול שאלות או להעיר הערות שאנו תופסים כמעליבות או כלא רציניות. אם מישהו אומר משהו כמו 'מה לגבי צמחים?' זה סימן שלאדם הזה אין הרבה מה להגיב והוא לא יודע איך לעסוק בנושא. האדם אולי מרגיש לא בנוח ולכן ישאל שאלה טיפשית. זה בדיוק סוג האדם שאפשר לחנך. אם מישהו מעיר הערה ממש פוגענית, אתם יכולים להחליט לסיים את השיחה. אם בכל זאת החלטתם להמשיך לדבר איתו, עליכם להחליט אם הוא מעוניין בדיון רציני או לא ואם כן, להתעלם מההערה ולהתחיל דיון רציני. אם מישהו ממש לא מתעניין במה שאנחנו אומרים, הוא כעניין כללי, ילך. התייחסו לכל הערה ושאלה - גם אלה שאתם מוצאים כגסות רוח או סרקסטיות - כהזמנה שמוצעת לך על ידי מישהו שהוא בדרך להתעוררות (בצורה חיובית) בעזרתך ויותר בעניינים ממה שאולי אתה חושב. זכרו שאתם מדברים עם אנשים על נושא שהוא רגיש. לא להתגונן, תענו, אל תגיבו אוטומטית לדברים מטומטמים שאנשים אומרים. אתם לא החיה בדרך לבית המטבחיים, אתם לא הקורבן, אז אל תחשבו על עצמכם כקורבן. בעלי החיים הם הקורבנות. אנשים מרגישים שהם הקורבנות. תמיד להכיר בכך שכשמדברים עם אנשים זה קשור למשהו מאוד בסיסי ועמוק עבורם וזה יכול להכניס אותם למערבולת.

להיות רגועים כשמדברים עם אנשים. לשים את כל העניין בפרספקטיבה. מי הקורבן כאן, אתם או בעלי החיים?

שאתם עושים שיחת הסברה, אתם לא מבקשים כסף, אתם לא מאשימים אותם במשהו, אתם לא רוצים שום דבר מהם, אתם שואלים אותם איך אתם יכולים לעזור להם לראות את העניין הזה. אם אתם מסוגלים להעביר משהו לילד והוא יבין, זה אומר שאתם מבינים את הרעיון ויכולים להעביר אותו בפשטות.

10 עקרונות מנחים להסברה טבעונית

עיקרון 10: למדו את היסודות. אתם צריכים קודם כל להיות תלמידים לפני שאתם הופכים להיות מורים

הרבה אקטיביסטים מתלהבים לגבי גישת ביטול הניצול של בעלי החיים וטבעונות והדבר הבא שקורה הוא שהם מקימים אתר אינטרנט או פותחים בלוג או מעלים פוסטים בפייסבוק אשר מונעים על ידי הרגשות הנכונים אבל אין בהם רעיונות ברורים. לפני שאתם מלמדים אנשים אחרים, תלמדו אתם את היסודות. זה לא קשה ללמוד את היסודות; כל אחד יכול לעשות זאת.

תרגול: תרגול, תרגול, תרגול. ככל שתתרגלו, הביטחון שלכם יעלה ותהיו יותר טובים בזה.

התמודדות עם שחיקה

פעולות או עמדות נפשיות שאתם יכולים לטפח כדי למנוע או להתמודד עם שחיקה (שהתסמינים שלה כוללים רגזנות, תחושות של חוסר תקווה/ חוסר אונים/ ציניות, לא נהנים מפעילויות שנהננו מהם בעבר, קושי בקבלת החלטות, חוסר יכולת להישאר מרוכזים ועייפות או השפעות פיזיות אחרות):

* שמירה על יחסים בריאים, ידידותיים ומשמעותיים עם פעילים אחרים ושיהיו אנשים (פעילים ולא פעילים) שאיתם תוכלו לדבר ולהוציא החוצה את מה שאתם מרגישים.

* לחיות כל יום ביומו, אבל להבין כי לפעול למען שלום / צדק זו עבודה לכל החיים.

* להתמחות יותר ולהשתמש בכישרונות האישיים הספציפיים שלכם, תוך ניסיון להדגיש את הפעילויות שהן מהנות וניתנות לעשייה ושהן אתם מרגישים שאתם עושים עבודה טובה.

* צמצום התחייבויות מסוימות ועשיית פחות פעילויות / פרויקטים, אבל לעשות אותם טוב יותר - אף אחד לא יכול לעשות את כל הפרויקטים שהוא רוצה לעשות כך שכדאי להקצות סדרי עדיפויות לפעילויות שלכם ולעשות קודם כל את החשובות יותר, כאשר זה אפשרי.

* להיות מודעים לכך שלא ניתן לשלוט בכל דבר בסביבת העבודה ובסביבת החיים - תוך הסתכלות על חלק מהמצבים המלחיצים כאתגרים שיש להתגבר עליהם.

* מציאת הצלחות בחיים מחוץ לזירת האקטיביזם. להשקיע זמן בעשיית דברים שמואששים ותומכים בכם. להבין שמה שאתם עושים זה נכון וצודק, לא משנה מה התוצאה ולחגוג ניצחונות ולתגמל את עצמכם על העבודה שאתם עושים.

* להיות מודעים להשלכות של עבודה אקטיביסטית (למצוא איזון בין אופטימיות ופסימיות).

* להבין כי רגשות של עצב או ייאוש על המצב הם לגיטימיים וצריך לחוות אותם ובאותו הזמן שמירה על תקווה על ידי להיזכר באופן פעיל בהצלחות שלכם או של אחרים שעשו שינוי.

* לטפל בעצמכם פיזית ולשחרר לחץ על ידי פעילות גופנית; לבצע תרגילי הרפיה או מדיטציה

אקטיביזם יעיל – חלק 1

מטרה חשובה של אקטיביזם היא לשכנע אנשים לשנות את התפיסות שלהם ואז, כתוצאה מכך, לשנות את הפעולות שלהם בכדי להשפיע על תוצאות חיוביות בעולם (זו גם המטרה של שיווק, רק התוצאה הסופית היא שונה).

המשימה שלנו כאקטיביסטים:

- להבין את הקהל שלנו
 - מי הם?
 - מה הם מעריכים וצריכים?
 - איך הם מקבלים החלטות?
 - היו אסטרטגים
 - התמקדו בתוצאות
 - זה לא לגביכם
- צרו ביחד חזון לחיים טובים יותר
 - חלקו איתם סיפורים שהם יוכלו להזדהות איתם
 - הראו להם איך הם יכולים להרגיש טוב לגבי עצמם
 - ערבו אותם בעיצוב העתיד
 - היו מדבקים במודעות – איך אני חי את הערכים שלי, איך אני חולק את הערכים שלי. האם אני משיג את התוצאות שאני רוצה? האם אני משנה את התקשורת שלי אם משהו לא עובד?

אקטיביזם יעיל – חלק 2

- תנו להם מפה לעולם הקסום
- תמיד שתהיה לכם הנעה לפעולה – פעולה ספציפית שהם יכולים לעשות
- עשו את זה קל עבורם לקבל את ההחלטה הנכונה
- תנו להם למצוא את הדרך שלהם
- כשאנשים לוקחים בעלות על משהו כרעיון שלהם, יש סיכוי גבוה יותר שהם יפעלו לפיו ויתמכו בו מאשר אם זה רעיון של מישהו אחר.
- אנחנו מתמקדים במה שפרגמטי (גישה יעילה לפתרון בעיות, לעשות את מה שעובד הכי טוב), לא אידיאולוגי. אנחנו מעוניינים בתוצאות יעילות, במה שעובד הכי טוב, מה שמוביל לשינויים מדידים בתפיסות ובהתנהגות של האדם המיינסטרימי הממוצע. שאלו את עצמכם: מהי התגובה היעילה ביותר לסיטואציה עבור בעלי החיים?
- לא לקחת תגובות באופן אישי – המדיה החברתית הפכה את זה לקל לאנשים להיות בריונים. תגובות כועסות/הגנתיות הם לגביהם ויכולים להוות סימן טוב לכך שהמסר שלכם "היכה" בהם, אז היו עם חמלה.

אקטיביזם יעיל – חלק 3

- בעולם רציונלי, אנחנו אמורים לדאוג כפליים לגבי טרגדיה שמשפיעה על 100 בעלי חיים מאשר על 50 נכון? אבל בני האדם לא עובדים כך מכמה סיבות:
- לרוב האנשים יש חוסר יכולת לתפוס מספרים עצומים – ככל שהמספר גבוה יותר, כך הוא יותר מופשט ולכן פחות ניתן להתייחס אליו.
- מספרים ענקיים הם יותר מידי והם גורמים לנו להרגיש כאילו אף פעם לא נוכל לעשות שינוי, כשאנשים רואים המון קורבנות, הם מנמיכים את עוצמת הרגשות שלהם מהפחד שהם יהיו מוצפים.
- במדיה החברתית: פוסט אחד עוצמתי פעם בכמה זמן, עם קריאה ספציפית לפעולה עדיף מאשר הצפה של סבל וזוועות.

איך אנחנו מתמודדים עם זה?

- דברו על הסטטיסטיקות אבל ספרו סיפורים אינדיבידואלים כדי לעזור לאנשים להתחבר
- אנחנו עושים את זה קל להתחבר כדי לעזור לאדם להשיג גישה לאמפתיה שלו ליצור האחר ולהעצים אותו לפעול – הראו מקרה אחד או כמה בכל פעם, ספרו את הסיפור שלהם, הדגישו את ההשפעה של פעולה על היצורים הספציפיים האלו ואז תנו להם פעולה אחת שהם יכולים לבצע.
- אנחנו רוצים ליצור חיבור, להפעיל אמפתיה, לעזור לאנשים להתחבר עם האנושות והחמלה הבסיסים שלהם

אקטיביזם יעיל – חלק 4

- אנשים מחליטים בהתבססות על רגשות ומצדיקים עם היגיון.
- "לאדם יש בדרך כלל 2 סיבות לעשות משהו: אחת שנשמעת טוב ואחת אמיתית". דייל קרנגי.
- אנחנו צריכים למצוא את הסיבה האמיתית.
- אנשים לא רוצים לשנות את דעתם. אי אפשר להכריח אותם להסכים איתך. אבל אפשר אולי להוביל אותם למשהו מסוים, אם אנחנו עדינים וחברותיים.
- אי אפשר להעיר אדם שמעמיד פנים שהוא ישן.
- "כאשר מתמודדים עם אנשים, זכור שאתה לא מתמודד עם יצורים של היגיון, אלא עם יצורים שהם מלאים דעות קדומות ומונעים מתוך גאווה ויהירות." - דייל קרנגי, כיצד תרכוש ידידים והשפעה
- אנשים מחליטים על סמך רגשות
 - עצב, כעס, פחד
 - אושר, כוח, שלוה
- הם מצדיקים את ההחלטה שלהם עם היגיון
- אנשים פועלים ממניעים (רצון לעשות משהו או להיות מישהו)
- אנשים משתוקקים למילוי של הצרכים שלהם
 - להיות בטוחים, אהובים, מאושרים ובריאים, מקובלים, שופעים, עם תכלית, לקבל אישור חברתי, ליהנות, להרגיש טוב
- הם אוהבים את הדרך של הכי פחות התנגדות - קל, בטוח, מהיר, חסר סיכון / בסיכון נמוך

אקטיביזם יעיל - חלק 5

אנחנו התעוררנו. יש לנו תחושה של דחיפות לגבי זה. חיים נמצאים על כף המאזניים. אנחנו יודעים שיש דרך טובה יותר ואם רק אנשים היו מתעוררים, הם היו משתנים מיד!
אנחנו שוכחים שני דברים:

- "אתה לא יכול להעיר אדם שמעמיד פנים שהוא ישן"
- צרכים גוברים על ערכים כשמדובר בנקיטת פעולה אצל בני האדם.

זה לא אומר לשתוק - יש לנו מחויבות לדבר על בעלי החיים בוודאות. אבל חשבו על כך. אנחנו אחראים כלפי בעלי החיים. לא לאגו שלנו, לא לתחושת הצדק שלנו, לא להיות צודקים, לא לאנשים שאנחנו מנסים לשכנע. לבעלי החיים. אז יש לנו אחריות להיות יעילים ולפעול באופן אסטרטגי.

אקטיביזם יעיל – חלק 6

- זכרו כי רגשות הם מדבקים - כך שאם אתם תמיד כועסים, עצובים, מזועזעים, אנשים סביבך יתחילו להרגיש ככה גם - ואז הם לא ירצו להרגיש ככה אז הם יתרחקו. אם תוכלו לחלוק תקווה, חיוביות, שמחה, אהבה, סליחה אז אולי נוכל להזביק אנשים עם הרגשות האלו במקום.
- אנחנו רוצים להאיר את הדרך, להראות את הנתביב ולהזמין אנשים לבחור לעלות עליו. אנחנו במשימה לבנות מסה קריטית, להגיע לנקודת שינוי. ברגע שנעשה זאת, המומנטום גדל וסטנדרט חדש מתבסס.

איך אנחנו יכולים לספק התנסויות לאנשים שיתנו להם הזדמנות לראות את הפוטנציאל שקדימה? קודם כל, אתם, אתם הדמות הכי טוב שיש לכם. תהיו דמות מופת. הדגימו יותר חמלה וצדק כל יום. וגם:

✳ בשלו אוכל טבעוני נפלא, הזמינו אחרים לאכול איתכם במסעדות טבעוניות נפלאות.

✳ לבשו בגדים טבעוניים ואקססוריס אופנתיים.

✳ הציעו בידור נהדר ללא אכזריות

✳ קחו אנשים איתכם לקניות ותנו להם את החוויה של למצוא אופציות טבעוניות מדליקות.

✳ בכל פעם שאפשרי, ספקו הזדמנויות לאנשים לבצע חיבור אישי לבעל חיים שהם לא הכירו

קודם לכן. אידיאלית, פנים מול פנים אבל גם דרך סיפורים, תמונות.

✳ הראו בעלי חיים שמדגימים אהבה, אבל, חברות, אושר, פתירת בעיות, הורות וכו'.

להציב מטרות לשיחות הסברה

מטרות לשיחות הסברה יכולות להיות:

- 1.** לקיים דיון נוסף בעתיד על שחרור בעלי חיים עם האדם הזה.
- 2.** לשכנע את האדם לקרוא ספר מסוים או לפנות למקור מסוים.
- 3.** לתקן תפיסה שגויה כלשהי שיש לאדם הזה.
- 4.** לגרום לאדם להרגיש אחרת לגבי טבעונים ולגבי אקטיביסטים.
- 5.** להראות לאדם שיש הבדל בינכם ובין פעילים אחרים עם גישות אחרות.
- 6.** לשכנע את האדם לעבור לטבעונות.

אם אתם קצרים בזמן אבל יודעים שתראו את האדם הזה שוב, יכול להיות שתמצאו רק להשיג את (1). אם האדם הזה נראה מקובע על נושא ספציפי, יכול להיות שתכוונו ל (3). אם האדם נראה מעוניין ופתוח אז (6) יכולה להיות המטרה המתאימה ביותר. זה תמיד תלוי בנסיבות.

עבודת אקטיביזם

4 סוגים עיקריות של עבודה אקטיביסטית

1. הסברה בין אישית – לדבר עם אנשים אחרים בכל מקום ובכל זמן על שחרור בעלי חיים וטבעונות במטרה לעזור לאדם האחר להפוך לטבעוני ואקטיביסט.
2. אקטיביזם ציבורי - זה כולל דוכני הסברה, הקרנות סרטים, הרצאות ציבוריות, קבוצות דיון פתוחות.
3. חינוך פנימי – התהליך של חינוך עצמנו ופעילים אחרים לגבי ההיסטוריה, מתודולוגיה ודרכי הפעילות הטובות ביותר.
4. עזרה ישירה לבעלי חיים בדרך חוקית ולא אלימה. למשל לאמץ בעלי חיים, לתרום זמן וכסף וכו'.

החוקים הפרקטיים החשובים ביותר של עבודת אקטיביזם הם:

- לקבוע מטרות קצרות טווח – להתמקד במטרות מקומיות ספציפיות שיש לכם סיבה להאמין שישפיעו על שינוי חברתי רחב יותר. למשל לקבוע מספר מטרות לתקופה של חודש: לדבר עם לפחות 15 אנשים חדשים על שחרור בעלי חיים וטבעונות ; לעזור לפחות ל-3 אנשים במעבר לטבעונות ; לדבר עם המרפאה לגבי להשאיר בה עותקים של מדריך התחלה בטבעונות ; לפרסם ולהשתתף בקבוצת דיון ציבורית על טבעונות. כל מי שיקבע וישיג את המטרות האלו ירגיש תחושה אדירה של הישג בסוף החודש.
- לבדוק בהמשך- ליצור ולתחזק תקשורת עם האנשים שדיברנו איתם.