

SỰ KẾT NỐI VÀ TỐT BỤNG

Sự kết nối và tốt bụng là những điều chúng ta cần trong thời gian hiện tại, con người bẩm sinh quen trao đổi.

Chúng ta nên ở nhà để giữ gìn an toàn cho riêng mình và những người khác, nhưng làm cách gì để vừa ở nhà vừa giữ sự kết nối? Nếu bạn có đi vắng nhà một chút, để đi bộ tập thể dục hoặc đi chợ, thì làm sao để tăng tác động tích cực của bạn trên những người khác trên đường?

10 LỜI KHUYÊN ĐỂ TRUYỀN ĐẠT LÒNG TỐT BỤNG

Đây là 10 lời khuyên bạn có thể nhanh chóng làm để kết nối với người khác từ khoảng cách 2 mét và trong vòng 2 phút. Những lời này có thể hữu ích cho các bạn khi bạn đang đi bộ ở ngoài mà không thể ôm, bắt tay, chơi thể thao, làm

sở thích hoặc gặp mặt để uống ly trà khi con cái đang chơi đùa với nhau

- 1 Gửi lời chào ấm áp – gật đầu, ca lên, nghiêng nón tưởng tượng của bạn, chạm tay vào trái tim của bạn, chấp tay trước ngực, vẫy tay nhẹ.
- 2 Nở một nụ cười ấm áp, giao tiếp bằng ánh mắt nhiều và sử dụng tên họ.
- 3 Nếu bạn có gặp một người không quen lắm thì có thể hỏi vài câu ngắn như – “Tôi nay bạn ăn món gì? Có xem chương trình nào hay gần đây không? Bạn có nuôi thú con không? Có trồng rau cải ở

nhà không? Hiện bạn đang đọc sách gì?” Kết nối bằng trò chuyện một ít có thể đem đến một chút cuộc sống bình thường lại trong thời gian khó khăn.

- 4 Chia sẻ câu nói đùa vui nhất (hoặc tệ nhất) của bạn. Chúng ta cần phải có một chút hài hước trong thời gian này.
- 5 Hỏi thăm về họ và gia đình họ. Lắng nghe câu trả lời. Nếu họ tỏ ra buồn, nhìn nhận cảm xúc của họ. Cảm giác căng thẳng hoặc lo lắng rất bình thường và không sao cả. Chúng ta đang trải qua thời kỳ này cùng nhau.
- 6 Gửi lời chúc tốt đẹp. Có thể bạn cảm thấy hơi ngưng ngưng, nhưng giữa đại dịch, điều này sẽ cho thấy lòng quan tâm. Bạn có thể nói “Tôi hy vọng ngày mai sẽ tốt hơn hôm nay” hoặc “Tôi sẽ nghĩ về bạn.”
- 7 Hỏi thăm họ có cần bạn giúp đỡ gì không? Có thể là bạn không thể làm

được điều gì nhưng họ sẽ cảm giác được lòng tốt của bạn trong lời hỏi.

- 8 Trao đổi số điện thoại để hai bạn điều có thêm một người liên hệ trong xóm
 - 9 Giữ ngắn gọn thời - dưới 2 phút. Bạn có thể nói, “Hay chúng ta nên tiếp tục đi nhé, có thể kỳ tới tôi sẽ gặp lại bạn.”
 - 10 Nếu có thể, chào nhau tạm biệt một cách vui đùa – nhảy điệu jig, nhảy tung tăng một vòng, cúi đầu chào nhau, vỗ tay, đập tay nhau trong không khí.
- Cố gắng giữ gìn tích cực, mặc dù bạn có cảm thấy buồn – sẽ nâng cao được tinh thần của bạn và họ luôn. Có thể bạn là người duy nhất mà người khác sẽ gặp khi đi ngoài đường hôm nay, nên những sự kết nối nho nhỏ rất quan trọng. Bạn cũng sẽ cảm thấy tốt hơn vì đã trải qua sự kết nối này.

CÁCH GÌ ĐỂ KẾT NỐI VỚI NGƯỜI KHÁC KHI CHÚNG TA CẢM THẤY NGĂN KẾT NỐI

Cảm giác kết nối với những người quan tâm đến chúng ta rất quan trọng. Những người này, và môi trường họ tạo ra, cho chúng ta sự bảo vệ và sức khỏe. Chúng ta gặp gỡ những người này theo cách khác nhau, đôi khi từ gia đình, ở trường học, trong cộng đồng, trong số bạn bè. Có khi là thú nuôi. Hoặc có những người chúng ta biết từ thông tin xã hội, chơi trên mạng hoặc những nơi khác trên mạng.

Tìm kiếm “bộ lạc” của chúng ta rất quan trọng vì sẽ liên quan đến sự gắn bó chặt chẽ, thân thuộc, suy nghĩ tương tự, cũng như sự chia sẻ, tin tưởng và giúp đỡ. Chúng ta chăm sóc lẫn nhau và cảm thấy an toàn bao gồm.

Có một cảm giác thân thuộc và kết nối sẽ thật sự tăng sức khỏe, tinh thần và hạnh phúc cũng như sự hiểu biết, học vấn và công việc.



“Theo thường lệ sơ lược, nếu bạn không thuộc nhóm nào những bạn quyết định gia nhập một nhóm, bạn sẽ giảm nguy cơ tử vong trong năm tới ở một nửa (Robert Putnam, Bowling Alone, 1995)

Lời khuyên bao gồm:

- » Giao tiếp với các mối quan hệ hiện tại – lập danh sách và gọi cho họ mỗi tuần một lần
- » Gọi điện thoại/email/gọi điện video cho gia đình và bạn bè đã mất liên lạc
- » Tham gia một nhóm trò chuyện trên mạng về sở thích của bạn
- » Để lại một bức thư trong hộp thư của hàng xóm, hoặc bông hoa, hoặc hình giấy xếp, hoặc hình vẽ
- » Cười với những người xung quanh khi đang dắt chó đi bộ
- » Sắp xếp thời gian để vừa uống ly trà vừa nói chuyện điện thoại
- » Vừa chơi trò chơi vừa trò chuyện cùng nhau trên mạng
- » Trao đổi bữa ăn với hàng xóm
- » Trồng rau quả trong hộp nhỏ và dạy các con cách chăm sóc vườn
- » Nghe một chương trình phát thanh vào cùng một thời gian mỗi ngày

Hay nhất, Tệ nhất, Hài Hước nhất

Kết nối với gia đình/bạn bè. Hãy chơi trò chơi “Hay nhất, Tệ nhất, Hài Hước nhất” tại bàn ăn tối mỗi đêm. Đi một vòng và lần lượt:

- » **Hay nhất.** Hỏi mỗi người hôm nay điều hay nhất của họ là gì, mỗi người lắng nghe, sau đó đi lại một vòng và hỏi
- » **Tệ nhất.** Hỏi mỗi người hôm nay điều tệ nhất là gì, hỏi họ làm sao để vượt qua được và/hoặc công nhận sự khó khăn, sau đó đi một vòng nữa

» **Hài Hước nhất.** Hỏi mỗi người hôm nay điều hài hước nhất là gì và cùng cười với nhau

Một nụ cười có thể nở nhiều nụ cười khác. Bạn có thể làm cho ngày của người khác vui vẻ hơn!

LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC CẢM THẤY KẾT NỐI VÀ ĐƯỢC BAO GỒM

Trong những tình trạng sợ hãi và căng thẳng thì rất thông thường bạn sẽ chú ý về bản thân và vài người thân, và có khi bắt đầu nghi ngờ những người khác với bạn. Bệnh dịch corona không phân biệt ai cả, và chúng ta cũng không nên làm vậy. Ai nấy cũng có điều khó khăn riêng. Và những người đang đối mặt với khó khăn cũng là anh em, con cái, cha mẹ, bạn bè của ai đó. Chúng ta đang cùng nhau trải qua thời gian này.

Sự loại trừ từ xã hội

- » 2.5 triệu dân Úc không có cơ hội hoặc khả năng truy cập mạng Internet
- » 1 triệu dân Úc dự đoán sẽ mất việc làm vì bệnh dịch corona
- » 5 triệu dân Úc đã trải qua bất an vì không có an ninh lương thực trong năm trước

- » 1 trong 5 người dân Úc có vấn đề sức khỏe tâm thần
- » 1 trong 3 người phụ nữ đã từng trải qua bạo hành
- » Hơn 1 triệu dân Úc đang trải qua sự loại trừ từ xã hội
- » 25% người trên 15 tuổi đã từng trải, ở mức độ nào, điều trên
- » 1 trong 5 người dân Úc đã từng bị kỳ thị
- » Sự kỳ thị và phân biệt sẽ dẫn đến thể chất và tâm thần kém cỏi và thậm chí giảm tuổi thọ

Bây giờ là lúc để chúng ta đoàn kết, chứ không tách rời.

Thử thách kết nối con người

Thật dễ dàng để “đặt người ta vào hộp”, nhưng chúng ta thật sự có rất nhiều điều tương tự mà không để ý đến thời. Thực hiện thử thách kết nối con người!



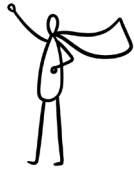
Khi nào bạn gặp được một người khác biệt với bạn thì hãy thử thách bản thân và tìm ra ít nhất 3 điểm chung quan trọng giữa bạn và người đó (như là – gia đình, sở thích, ước mơ, nỗi sợ hãi, âm nhạc, hương vị, làm con người). Kết nối nào ngạc nhiên nhất đối với bạn?

Hãy ở nhà, giữ an toàn, giữ liên lạc!

KẾ HOẠCH TỎ LÒNG TỐT BỤNG VÀ KẾT NỐI CỦA TÔI

*Suy nghĩ về giá trị của bạn có thể giúp hướng dẫn bạn đến nơi/làm sao/với ai để kết nối ở mức độ sâu hơn.
Điều này có thể giúp chúng ta đưa ra quyết định đầy ý nghĩa hơn mà chúng ta sẽ tự hào về ở một thời điểm căng thẳng.*

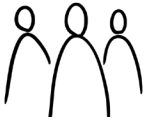
Một siêu năng lực của tôi là ...



Tuần rồi tôi cảm giác được kết nối khi ...



Loại người tôi thích dành thời gian quan tâm đến ...



Một điều tốt bụng tôi thấy tuần rồi là ...



Tôi là kiểu người mà ...



3 điều tôi sẽ làm để giúp người khác cảm thấy kết nối và quan tâm tới bao gồm:

•

.....

•

.....

•

.....

Được ...



... rất quan trọng đối với tôi

