Tác Giả: Oanh Th□
Thứ Sáu, 31 Tháng 10 Năm 2008 05:16

Khi ph□i đ□i di□n v□i nh□ng hoàn c□nh t□ nh□ trong đ□i s□ng th□□ng ngày, thí d□ nh□ m□t ng□□i b□n hay ng□□i quen m□t đi ng□□i thân yêu c□a h□, ho□c b□ đau n□ng, li d□ hay m□t vi□c, b□t c□ ai trong chúng ta cũng khó lòng đ□ bi□t cách □ng x□ sao cho phù h□p. Chúng ta s□ r□ng nh□ng l□i nói hay c□ ch□ c□a mình không bi□t có th□ an □i, hay l□i làm cho h□ đau kh□ h□n không bi□t ch□ng?

M□t bài vi□t c□a ký gi□ Michele Meyer trên t□ “Better Homes and Gardens” s□ đ□ ngh□ m□t s□ cách di□n đ□t hay bày t□ s□ quan tâm đ□i v□i n□i đau bu□n hay th□t v□ng v□i b□n bè và thân h□u trong 5 tr□□ng h□p tiêu bi□u sau đây.

1/ Cái ch□t

S□ ra đi vĩnh vi□n c□a m□t ng□□i thân yêu là n□i đau đ□n t□t cùng đ□i v□i m□i cá nhân trong gia đình đó. Bà Mari Pitcher, m□t cán s□ xã h□i lo v□ tâm lý thu□c C□ quan Duke Health Community Care □ North Carolina nói: “Khi m□t ng□□i đang bu□n kh□ thì không có gì quan tr□ng h□n là tình th□□ng yêu t□ nh□ng ng□□i thân, b□n bè dành cho h□.” Bà Pitcher khuyên chúng ta nên nói: “Xin chia bu□n v□i b□n hay anh, ch□” và t□ nhiên bày t□ s□ đ□ng c□m c□a mình khi nói: “Tôi hi□u r□ng b□n, ch□, anh nh□ ti□c cha hay m□ l□m và tôi xin chia s□ n□i bu□n kh□ đó.” Nh□ng xúc c□m thành th□t c□a mình dành cho ng□□i □ trong hoàn c□nh đó s□ làm cho h□ c□m th□y □m áp và đ□□c an □i h□n.

Hãy giúp đ□ h□ m□t cách th□c t□ qua vi□c làm, ch□ không ph□i ch□ b□ng l□i nói, vì lúc □y đ□u óc c□a nh□ng ng□□i này đang b□i r□i lo đ□ th□ chuy□n. Ch□ng h□n nh□ chúng ta có th□ đ□ ngh□ mua giùm m□t vài món hàng □ ch□, n□u giùm b□a ăn t□i, coi sóc tr□ con, gi□t đ□, d□n d□p nhà c□a, vi□t giùm nh□ng thi□p c□m □n. Đó là nh□ng vi□c làm không tên mà ng□□i g□p chuy□n bu□n không còn tinh th□n nào đ□ lo toan n□a c□.

Hãy g□i đi□n tho□i nói chuy□n v□i h□ vào th□i gian mà h□ nh□ th□□ng ng□□i thân yêu c□a h□ nh□t. M□c dù tùy ng□□i và tùy lúc nh□ng bà Lisa Lewis, m□t c□ v□n tâm lý gia đình □Houston khuyên chúng ta nên g□i cho ng□□i đó vào bu□i t□i . Bà k□ l□i r□ng sau khi ch□ng bà m□t, ng□□i b□n thân g□i l□i nói chuy□n v□i bà m□i bu□i t□i và g□i cho bà nh□ng cái email r□t d□ th□□ng. Còn ng□□i hàng xóm thì r□ bà cùng đi b□ m□i bu□i sáng. Nh□ng đi□u mà các ng□□i quen này làm khi□n bà c□m th□y xúc đ□ng vô cùng vì bi□t là h□ luôn luôn nghĩ đ□n mình.

Tác Giả: Oanh Th□
Thứ Sáu, 31 Tháng 10 Năm 2008 05:16

Nên ti□p t□c thăm h□i cho dù tang l□ đã qua đi vài tháng r□i.

Bà Pitcher nói: “Cái ch□t v□n còn đó cho dù b□n không nói đ□n nó n□a. Dĩ nhiên, th□i gian s□ ti□p t□c trôi đi và m□i ng□□i đ□u ph□i tr□ l□i đ□i s□ng th□□ng nh□t. Th□ nh□ng, n□u là b□n thân c□a m□t ng□□i v□a m□t đi ng□□i v□ hay ch□ng, b□n nên ghi xu□ng ngày gi□ hay sinh nh□t c□a ng□□i khu□t bóng, đ□ khi đ□n ngày k□ ni□m, g□i m□t t□m thi□p ghi câu: ‘Tôi đang nghĩ đ□n b□n - I'm thinking of you’, ho□c g□i đi□n thoi r□ b□n đi u□ng cà phê hay ăn t□i đ□ b□n c□m th□y đ□□c an □i”.

2/ Ly d□

Khi bi□t đ□□c b□n mình ph□i chia tay v□i v□ hay ch□ng c□a h□, không bao gi□ nên cho ý ki□n, phê bình ho□c nói x□u ng□□i kia. Bà Julian D. Ford, giáo s□ v□ tâm lý thu□c tr□□ngĐ□i H□c Con necticut
Health
Center
c□nh cáo: “Th□t là m□t l□i l□m to l□n n□u b□n tham d□ vào s□ đ□ v□ này và khuyên h□ ph□i làm đi□u này, đi□u n□. Hãy đ□ nh□ng ng□□i trong cu□c t□ quy□t đ□nh và ch□n l□a. Ngoài ra, bi□t đâu h□ hòa gi□i r□i tr□ l□i v□i nhau và b□n s□ tr□ thành k□ thù c□a ng□□i kia vì nh□ng l□i bàn ra tán vào.”

Hãy ch□ng t□ cho ng□□i thân quen đang □ hoàn c□nh khó khăn □y bi□t b□n luôn luôn là m□t ng□□i b□n s□n sàng h□ tr□ và h□ có th□ v□ng tâm tin vào b□n. Bà Michelle Rozzell □Houston, ly d□ 10 năm tr□□c đây, k□ l□i r□ng khi bà ly d□, ng□□i b□n c□a bà ch□ nói v□i bà nh□ng câu nói ch□ng h□n nh□: “Tao tin t□□ng vào nh□ng suy nghĩ chín ch□n c□a mày”.

3/ Tai ti□ng

Gia đình b□ m□t tai ti□ng nào đó trong c□ng đ□ng cũng là m□t n□i đau. Khi tin t□c v□ vi□c m□t ng□□i trong gia đình b□ b□t gi□ hay lâm vào c□nh nghi□n ng□p b□ đ□n đãi trong c□ng đ□ng thì l□i làm cho th□m h□a này tr□ nên bi đát h□n. Isadora Almaan, m□t c□ v□n hôn nhân và gia đình □ San Francisco nói: “Các thành viên trong gia đình đó không nh□ng ph□i đ□i phó v□i s□ kh□

tâm này □ nhà mà còn s□ b□ m□t m□t ngoài xã h□i. Đ□i v□i n□n văn hóa c□a ng□□i b□n x□ cũng nh□ c□a ng□□i Vi□t Nam, s□ m□t m□t cũng r□t quan tr□ng. B□i v□y, m□t tai ti□ng có th□ □nh h□□ng và gây ra nh□ng hoàn c□nh khác nhau cho t□ng cá nhân trong gia đình. Đ□i v□i gia đình này thì vi□c m□t ng□□i con ph□i đi ch□a tr□ b□nh nghi□n thu□c phi□n cũng x□u h□ không kém gia đình khác có ng□□i ch□ng b□ b□t gi□ vì gian l□n tr□n thu□."

Đ□i v□i nh□ng tr□□ng h□p k□ trên, bà Almaan khuyên b□n ch□ nên nói: "R□t ti□c là b□n ph□i tr□i qua hoàn c□nh khó khăn này." Và n□u h□ mu□n nói nhi□u h□n thì ch□ nên l□ng nghe và không nói thêm gì n□a c□ vì b□n không th□ làm gì khác h□n.

4/ B□nh nan y

Khi m□t ng□□i b□n bi□t đ□□c là h□ m□c b□nh nan y nh□ ung th□, ho□c s□p ph□i tr□i qua m□t cu□c gi□i ph□u, hy v□ng và tình b□n là nh□ng th□ c□n thi□t cho h□, cũng gi□ng nh□ thu□c thang mà m□t bác sĩ dùng đ□ c□u ch□a m□t ng□□i b□nh. B□i th□ cho nên nh□ng lá th□ thăm h□i, l□n thăm vi□ng, cú đi□n thoi, cái ôm, r□t ý nghĩa trong hoàn c□nh này.

Brian West, m□t bác sĩ tâm lý □ Charleston, South Caroline cho bi□t r□ng nh□ng đ□ng ch□m nh□ c□m tay, v□ vai có kh□ năng ch□a lành hi□u nghi□m nh□t, b□i vì khi ng□□i b□nh n□m trong nhà th□□ng h□ ch□ ti□p xúc toàn là v□i nh□ng mũi kim chích mà thôi.

Tr□□c khi đ□n thăm ng□□i b□nh nên tìm hi□u lúc nào nên đ□n vì nhi□u khi b□nh nhân còn m□t, ch□a s□n sàng đ□ g□p ai c□ sau cu□c gi□i ph□u.

Hoa luôn luôn là quà t□ng vui t□□i làm s□□i □m lòng ng□□i b□nh, th□ nh□ng m□t ng□□i b□ b□nh lâu dài thì h□ s□ □a thích sách báo, nh□c êm d□u h□n. Nh□ng t□m thi□p khôi hài mà b□n g□i đ□n cho h□, vi□c b□n l□y th□ t□ giùm, cho mèo hay chó c□a h□ ăn, coi ngó giùm nhà c□a n□u h□ □ m□t mình, trang hoàng phòng b□nh □ nhà th□□ng... là nh□ng đi□u mà chúng ta có th□ làm cho ng□□i b□nh đ□□c □m lòng.

Hãy nh□ là chúng ta đ□n thăm ng□□i b□nh và làm cho h□ c□m th□y đ□ đau hay đ□ lo s□. Đ□ng bao gi□ k□ v□ cái ch□t c□a nh□ng ng□□i có cùng m□t lo□i b□nh cho h□ nghe bi□t và nh□ đ□ng

ng□i lên gi□□ng c□a ng□□i b□nh vì có th□ làm cho h□ đau.

5/ B□ cho ngh□ vi□c

Dù vi□c h□ b□ m□t vi□c x□y ra b□t ng□ ho□c đã đ□□c thông báo tr□□c, ng□□i quen c□a b□n đ□u c□m th□y hoang mang tr□□c s□ ra đi này. Bà Alman nói: “Ng□□i b□ cho ngh□ vi□c c□m th□y m□c c□m khi b□ cho bi□t là ng□□i ta không c□n h□ n□a. H□ c□m th□y lo s□ cho tài chánh c□a gia đình, cùng lúc c□m th□y th□t v□ng v□ chính mình”.

Trong hoàn c□nh này, đ□ng bao gi□ nói “M□i chuy□n s□ đ□□c gi□i quy□t t□t đ□p thôi”, cho dù b□n mu□n ch□ng t□ s□ l□c quan và mu□n khuy□n khích b□n mình, th□ nh□ng khi nói nh□ th□ b□n bi□t th□a đi là chuy□n b□ cho ngh□ vi□c không th□ đ□□c gi□i quy□t m□t cách khác đi.

Đ□i v□i Esther Hobbs thì nh□ng ng□□i b□n thân c□a cô sau đó đã giúp cô tìm vi□c làm t□ nhi□u ngu□n tài li□u trên Internet, đóng góp ý ki□n đ□ cô s□a so□n m□t cái resumé chuyên nghi□p h□n và nh□ đó cô đã có th□ tìm đ□□c m□t vi□c làm m□i trong m□t th□i gian ng□n sau đó.

Nói nh□ng l□i có ý nghĩa và làm nh□ng vi□c làm đúng có th□ giúp cho b□n đ□□c an □i và cũng làm cho tình b□n gi□a hai ng□□i tr□ nên th□m thi□t h□n. Cho đ□n khi có nh□ng chuy□n quan tr□ng nh□ th□ x□y ra trong cu□c đ□i, b□n m□i có th□ bi□t đ□□c ai là ng□□i b□n tri k□ c□a mình. (OT)