

Giữ gìn Tình BẠN

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

Đäi ai cũng cän cä bän bä vì nhiôu lý do khác nhau. Bän làm đäi säng ta vui vä và ít cäm thäy läi.

Tình bän giúp ta säng khäe mänh và giäm thiôu nhäng căng thäng. Khi gäp khó khăn nhä buän räu, lo sä, bän häng, mät mát...bän tät cũng an äi nâng đä ta. Khi gän bän tät, ta cäm thäy thoäi mái vä mình và väi hä.

Väy thì bän tät là ai?

Đä là nhäng ngäoi :

-Mình äa thích, tôn träng và tin täng và hä cũng đäi xä nhä väy väi ta.

-Luôn luôn hiôu rõ, chäp nhän và có cäm tình väi con ngäoi cäa ta dù ta thay đäi

-Dành cho ta mät sä thông cäm đä, tăng träng, quyät đänh và ngay cä khi mäc läm läi

-Läng nghe và chia xä väi ta lúc khó khăn cũng nhä lúc vui vä

-Tôn träng sä riêng tä cäa ta đä ta có thä tâm sä väi hä

-Đä mình kä lä hät näi lòng mà không chä trích, phê bình, phán xét

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

-Cho mình lời khuyên nhé khi mình cần, giúp mình hành động để cảm thấy thoải mái hơn, giúp mình giải quyết các vấn đề khó khăn

-Đá mình giúp họ khi họ cần

-Không bao giờ lợi dụng mình

Bán tốt không bắt buộc phải là cùng tuái, cùng phái tính, cùng trình độ học vấn, tôn giáo, nghề nghiệp.

Tình bạn cũng khác nhau về mức độ thân sơ nhưng đều giúp đỡ và đái xử tốt với nhau.

Tìm Bạn Mới

Tìm ra bạn mới là việc làm vừa hào hứng vừa khó khăn, tùy theo hoàn cảnh và cá tính của mỗi người.

Đá gặp người có thể trở thành bạn, mình phải tìm kiếm có nhu cầu người tìm họ. Mới đến thì mình hỏi về người, nghề nghiệp, vấn đề khó khăn để giúp đỡ, ta cảm nhận được họ mà đi tìm kiếm. Để đạt được mục đích, nên lui tìm gặp càng nhiều người càng tốt.

Sau đây là một số gợi ý:

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

-Tham gia các nhóm hỗ trợ người bệnh nhi có cùng khó khăn như nhau về sức khỏe, về vấn đề gia đình...

-Tham gia các trung tâm sinh hoạt cộng đồng, nơi thiêu pháng tôn giáo, nhóm văn hóa, giáo dác...Hãy đáng cho mọi người thiêu sự hián đán của mình.

-Làm các công việc thiện nguyện tại bệnh viện, nhà người già, viện mồ côi...Nái đây có người thiêu cùng chí hướng, do đó ta đá hòa nhập và giúp đá người thiêu tá đá làm bệnh.

Người thiêu cũng thành công khi tìm kiếm bệnh trên internet. Tuy nhiên không nên cho biết quá nhiều về mình như địa chỉ, số điện thoại...cho người thiêu quên.

Khi tình cảm giúp đỡ người thiêu mà ta thiêu có thể trở thành bệnh đác, ta có thể:

-Mái họ đá uáng cà phê hoặc ăn trưa đá làm hiểu nhau hơn

-Đán thăm người thiêu đó và chia sẻ một tin tức thiêu sự quan trọng

-Hái xem họ có cần mình giúp đá gì không...

-Hán đán thăm họ hoặc mời họ thiêu nhà mình chơi cho biết

-Rá họ đá mua cây cảnh hoặc xem một cuộc tranh đua thiêu thao

Khi mối thiêu xúc làm quen, cũng nên đá ý phán áng của họ, coi xem họ có cần mà về ý đánh của mình.

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

Ngoài ra, nên nhớ rằng tình bạn cần thời gian để hiểu nhau và để kết thân.

Đä duy trì tình bạn

1-Đäi thoại cởi mở

Tình bạn cần lâu bền nếu đôi bên thông cảm, cởi mở với nhau.

Muän để người khác thoải mái, mình phải có lòng tin tưởng họ. Nói với họ các điều mà bạn nói, nhưng tránh các chi tiết nhằm chän và hãy xem họ có cảm nghĩ gì về mình không.

Khi nói, đừng coi họ có lưu tâm tới chuyện của mình.

Cũng nên lưuä thời gian và không gian thuận tiện cho cuộc nói chuyện.

2-Hãy vừa nghe vừa chia sẻ

Hät sốä chú tâm nghe người khác kể chuyện khó khăn của họ. Hãy để họ được thoải mái tâm sự. Tránh ngắt lời, đưa ra nhận xét, khuyên nhä, góp ý gìä quyät trä khi họ yêu cầu. Đôi khi tóm lượcä kểä điều họ nói hoặc hỏi thêm chi tiết.

Trä cho họ hay là mình rất quan tâm tới chuyện của họ và “rät tiếc là ông/bà phải trải qua những

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

khó khăn nhåy”.

Hãy cho hå hay rång mình cũng có vån đä và cũng muän tâm sä väi hå. Làm nhåy đä đôi bên hiäu nhau và tin täng ä nhau hån.

3-Trách nhiệm nhå nhau trong tình bạn

Mäi ngäi đäu có trách nhiệm đóng góp đä duy trì tình bạn. Mình cung cäp các hoät đäng này thì ngäi kia cũng phäi làm nhåy đä. Cho và nhån phäi cân bäng đä tránh läi đäng, phä thuäc.

4-Giä kín chuyän ngäi khác

Không bao giä tiät lä tâm sä cäa ngäi này cho ngäi khác.

Không có gì đau lòng bäng, chuyän riêng tä mình väa ký thác cho bän, mà bän đã kä läi cho mäi ngäi nghe

5-Hãy cùng vui väi nhau

Khi đã có bän thì hãy cùng nhau chia sä vui buän. Täo ra cä häi gäp gä, hàn huyên đä tình bạn thêm khäng khít.

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

6-Duy trì liên lạc

“Xa mà t cách lòng” là kinh nghiệm của cá nhân.

Cho nên, cá nhân giữ liên lạc, bằng điện thoại, thư từ, gặp gỡ. Dành thì giờ thu xếp tin nhắn ở nhà thăm viếng, ăn uống với nhau.

7-Giữ gìn cá nhân xã giao

Trong tình bạn, cũng cá nhân có mặt giữ gìn cá nhân mà đôi bên đều chấp nhận.

Ta không nên quá vội vã đến nỗi làm phiền lòng nhau. Bao nhiêu lâu gặp nhau, điện thoại cho nhau, cùng nhau làm việc, vui chơi...đều nên nói rõ, để giao hảo để có thoả mái, không có vướng mắc là gặp gỡ gặp gỡ, b ép buộc

8- Nuôi dưỡng tình bạn

Đều vun sái tình bạn, mỗi ngày cá nhân:

-Táp, tát

-Luôn luôn tích cực, để phó với sự việc

Giữ gìn Tình Bạn

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

-Nói thật với người khác

-Thành thực và sẵn sàng giúp đỡ

-Lắng nghe và chia sẻ những không chỉ trích, phán xét

-Tôn trọng cảm tính người khác

-Chấp nhận khác biệt

-Dành thì giờ cho bạn

9-Những hoàn cảnh khi bạn tình bạn khó khăn

Đôi khi ai cũng muốn mình sẽ hạnh phúc, tình bạn bạn bè đẹp. Nhưng có những hoàn cảnh ngoài ý muốn có thể gây trở ngại cho mối giao hảo. Chẳng hạn đau ốm, căng thẳng, bận rộn, khó khăn tài chính, bất đồng ý kiến, sống cách xa...

Hãy sáng suốt tìm hiểu hoàn cảnh của nhau để giải tỏa vì đây cũng là những thách thức: nếu vượt qua những trở ngại này thì tình bạn sẽ bền đẹp hơn.

10-Hợp-Tan

Giữ gìn Tình BẠN

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Thứ Hai, 06 Tháng 8 Năm 2012 08:12

Có hợp thì cũng có tan. Đó là quy luật của tự nhiên.

Tình bạn cũng vậy, cũng có chia tay, đôi khi tuy tốt khi bạn bè gặp nhau và giữ kín chuyện riêng tư, nói nhĩu mà chẳng nghe, họ nhân phẩm của nhau, lừa dối nhau, soi mói vào đời tư của nhau, làm đau lòng tình bạn, làm đau lòng xác tình thân...

Trước khi quyết định chia tay, cũng nên đi nói đi đi, nói rõ nguyên nhân. Nếu người kia nhận trách nhiệm, họ thay đổi thì nên cho tình bạn một cơ hội để hàn gắn.

Tình bạn mãi cũng mất thời gian. Và tôi, như cô nhân nói: “Bạn mãi như bạc, bạn cũ như vàng”

Chia tay cũng là đi đâu đáng tiếc.