

75 Điều Bạn Có Thể Làm Để Xây Dựng Cộng Đồng¹

Cộng đồng trở nên vững mạnh hơn nhờ hàng trăm hành động nhỏ và lớn mà người dân thực hiện mỗi ngày.

✓ Đánh dấu ✓ bên cạnh bất cứ hành động nào mà bạn hoặc một thành viên trong gia đình đã làm trong khoảng một tháng vừa qua, hoặc với những hành động ít thường xuyên hơn, trong khoảng một năm vừa qua.

+ Đánh dấu + bên cạnh bất cứ hành động nào mà bạn đã hỗ trợ một người có khuyết tật phát triển thực hiện trong khoảng một tháng vừa qua, hoặc với những hành động ít thường xuyên hơn, trong khoảng một năm vừa qua.

? Đánh dấu ? bên cạnh bất cứ hành động nào mà một người có khuyết tật phát triển, dù sẵn lòng, sẽ thấy khó thực hiện hơn do chính sách, cách vận hành hiện tại, thói quen hoặc bối cảnh của một tổ chức cung cấp dịch vụ.

1. Tham dự một cuộc họp chính trị
2. Ủng hộ các cửa hàng, doanh nghiệp địa phương
3. Tình nguyện đóng góp kỹ năng đặc biệt cho một tổ chức cộng đồng
4. Hiến máu (cùng với một người bạn)
5. Làm việc trong một vườn cộng đồng
6. Làm người hướng dẫn/mentor cho một người thuộc nhóm sắc tộc khác
7. Gây bất ngờ cho một người hàng xóm mới hoặc hàng xóm thân quen bằng cách mang đồ ăn đến cho họ
8. Tránh nói xấu, đồn thổi gây hại
9. Giúp một người ngoài gia đình sửa chữa một việc gì đó
10. Tham dự các hoạt động thể thao, kịch, hay buổi biểu diễn của trẻ em hoặc trường học tại địa phương
11. Tham gia hoạt động với hướng đạo sinh
12. Hát trong một dàn hợp xướng/ca đoàn
13. Tham dự một buổi tiệc tại nhà của người khác
14. Làm quen, trò chuyện với nhân viên thu ngân và người bán hàng tại các cửa hàng địa phương của bạn
15. Thử vai (audition) cho sân khấu cộng đồng, hoặc tham gia hỗ trợ sau sân khấu, hoặc tình nguyện làm người hướng dẫn chỗ ngồi (usher)
16. Tham dự một buổi thuyết trình hoặc hòa nhạc
17. Đóng góp cho ngân hàng thực phẩm hoặc quần áo tại địa phương
18. Chơi bài hoặc chơi trò chơi với bạn bè hay hàng xóm
19. Đi bộ hoặc đi xe đạp để ủng hộ một mục tiêu nào đó và gặp gỡ thêm người khác
20. Tham gia vào một chiến dịch chính trị
21. Tham dự một lễ hội hoặc cuộc diễu hành tại địa phương
22. Tìm một cách thể hiện sự trân trọng cá nhân đối với người đang xây dựng cộng đồng địa phương của bạn
23. Huấn luyện hoặc hỗ trợ một môn thể thao (cho thiếu niên) tại địa phương
24. Đề nghị giúp hàng xóm làm vườn, đi chợ, hoặc chở đi đâu đó
25. Khởi xướng hoặc tham gia một nhóm thảo luận, câu lạc bộ sách hoặc phim

¹ Phỏng theo tài liệu từ www.bettertogether.org, trong đó xác định 150 hành động xây dựng vốn giao tiếp xã hội.

26. Bắt đầu hoặc tham gia một nhóm đi chung xe (carpool)
27. Lên kế hoạch một “Chuyến đi bộ tham quan” khu vực lịch sử tại địa phương
28. Kèm học hoặc đọc sách cho trẻ em, hoặc nhờ trẻ em đọc sách cho bạn nghe
29. Ứng cử vào một chức vụ công
30. Mời hàng xóm đến nhà dùng bữa
31. Tổ chức một buổi tiệc
32. Tình nguyện phục vụ trong một ủy ban ngoài công việc của bạn
33. Thành lập một nhóm đi bộ (hoặc nhóm bơi) với ít nhất một người khác và cùng động viên nhau
34. Chơi một môn thể thao
35. Đi nhà thờ
36. Nhờ một người cao niên dạy bạn một điều gì đó
37. Tổ chức một bữa ăn potluck (mỗi người mang một món)
38. Học khiêu vũ cùng với một người bạn
39. Trở thành thành viên ban quản trị/ủy viên (trustee)
40. Tham gia một chiến dịch và thực hiện những hành động giúp bạn tiếp xúc trực tiếp với người khác (không chỉ đóng góp tiền)
41. Tập hợp một nhóm người để dọn dẹp một công viên hoặc nghĩa trang tại địa phương
42. Nướng bánh hoặc làm món gì đó cho hàng xóm hoặc đồng nghiệp
43. Trồng cây
44. Tình nguyện tại thư viện hoặc trường tiểu học
45. Gọi điện cho một người bạn cũ
46. Ghi danh tham gia một lớp học và làm quen với các bạn học
47. Nhận lời hoặc chủ động gửi lời mời ai đó
48. Tắt máy và đi ra công viên
49. Nói xin chào với người lạ
50. Tìm hiểu thêm bằng cách trò chuyện với một người hàng xóm mà bạn chưa quen biết nhiều
51. Tổ chức một buổi chiếu phim tại nhà
52. Hỗ trợ hoặc tham gia tạo một bản tin (newsletter)
53. Thu thập các câu chuyện lịch sử truyền miệng để khám phá những điều thú vị mà con người đã từng làm
54. Giảm bớt thời gian xem TV
55. Tham gia giúp ai đó mang/vác một vật nặng
56. Tặng “món quà thời gian”
57. Chào hỏi mọi người
58. Nếu bạn nghĩ ai đó cần giúp đỡ, hãy hỏi để biết rõ và làm những gì bạn có thể
59. Sửa chữa một việc gì đó dù không phải do bạn làm hỏng
60. Nhặt rác dù không phải bạn vứt
61. Tham dự các buổi khai mạc triển lãm hoặc trưng bày nghệ thuật
62. Tổ chức một buổi bán đồ cũ cho cả khu phố
63. Đọc và lắng nghe tin tức địa phương
64. Lên kế hoạch một buổi họp mặt/đoàn tụ cho gia đình, bạn bè, hoặc những người mà bạn đã từng có mối liên kết đặc biệt
65. Thuê các bạn trẻ tại địa phương làm những việc vặt
66. Viết thư gửi tòa soạn (báo/chuyên mục “Ý kiến bạn đọc”)
67. Tham gia một nhóm có khả năng giúp bạn kết thêm những người bạn mới khác sắc tộc, tôn giáo, thu nhập, hoặc trải nghiệm sống so với bạn
72. Lên kế hoạch một buổi họp mặt/đoàn tụ cho gia đình, bạn bè, hoặc những người mà bạn đã từng có mối liên kết đặc biệt
73. Thuê các bạn trẻ tại địa phương làm những việc vặt
74. Viết thư gửi tòa soạn (báo/chuyên mục “Ý kiến bạn đọc”)
75. Tham gia một nhóm có khả năng giúp bạn kết thêm những người bạn mới khác sắc tộc, tôn giáo, thu nhập, hoặc trải nghiệm sống so với bạn.

Bạn Vẫn Có Thể Xuống Địa Ngục

Trong siêu thị Shop’N Save tôi đang cố bảo Lorna với tay lên và lấy một hộp bánh Little Debbie hình trái tim màu hồng và dù cô ấy không chịu đưa tay lên quá ngang vai và phát ra những tiếng

kêu lo lắng như còi xe, vậy mà tôi vẫn đang cố khuyến khích cô ấy làm, vì việc với tay lên sẽ giúp lưng cô ấy khỏe hơn và đầu đó có một bản kế hoạch hỗ trợ ghi rằng cô ấy sẽ làm được, thì tôi chợt nhận ra có một bà người Pháp nhỏ con đang lặp đi lặp lại, “Excuse me”, và Louise, hai tay dính chặt vào xe đẩy, đứng chết trân chặn đường bà ấy.

Tôi với tay chạm vào khuỷu tay phải của Louise và cô ấy bước mạnh hai bước về phía trước và nói to, “Yeah right,” trong khi Leo, với đôi bao tay được cột vào tay áo, vẫy hai tay như một con hải cẩu và Lorna làm rơi ba hộp bánh Nutty Buddies xuống sàn.

Người phụ nữ vỗ nhẹ vào tay tôi và nói, “Sẽ có một nơi đặc biệt trên thiên đàng dành cho những người như cô,” và dù tôi thích được nghĩ đến như một vị thánh và muốn được lên thiên đàng tôi biết chừng đó là chưa đủ.

Bà ấy chỉ nói vậy vì bà không biết những người tôi làm việc cùng, hay họ bình thường như thế nào, và vì thế, tất cả chúng ta đều không biết, luôn cả việc “bình thường” là gì.

Nhưng tôi biết Louise rất thích hát, “We’re off to see the wizard...” và đôi khi, hoàn toàn không báo trước, cô ấy sẽ bước lại gần Leo, ôm cậu ấy và hôn rất khê lên đỉnh đầu cậu.

Dave Moreau (2011) If you’re happy and you know it clap your hand.
Inclusion Press – www.inclusion.com/bkifyouarehappy.html