

## **Cum îi putem ajuta cu adevărat pe ceilalți.**

De mici suntem învățați că este frumos și bine să-i ajutăm pe cei din jur. Este omenește să întinzi o mână de ajutor celui de lângă tine. Unii dintre noi simt acest imbold de a-i ajuta pe ceilalți în mod natural și spontan pe când la alții nu apare deloc. Fiecare își are propriul drum și suntem ajutați și ajutăm la rândul nostru. Așa cum putem și cum ne pricepem.

### **Am adunat câteva concluzii din experiența activității fundației noastre. Învățați din ele!**

- **Ajută așa cum are omul nevoie nu cum vrei tu**

Dacă vrei cu adevărat să ajuti, atunci trebuie să simți durerea celui aflat în nevoie, să ai empatie și să nu pretinzi nimic în schimbul ajutorului acordat, pe care trebuie să-l oferi cu inima caldă și deschisă

Vrei să ajuți, ți se cere explicit ajutorul și ai resursele și puterea de a o face. Foarte bine. Acum este important să ajuți așa cum își dorește persoana nu cum vrei tu. Dacă nu ajuți așa cum ți se cere, celălalt nu-l va percepe ca ajutor, îl va refuza și acest lucru se va întoarce împotriva ta.

Atunci când îți oferi suportul și identifici o soluție mai bună decât cea a persoanei respective discut-o cu el. Prezintă-i alternativa și lasă-l să aleagă. Dar nu condiționează ajutorul oferit de soluția aleasă. ”Te ajut, nici o problemă. Dar uite, o altă variantă. Ce zici?”.

Evită să acționezi conform planului și ideilor tale – excepție fac situațiile în care ți se dă mână liberă. Dar în majoritatea cazurilor, ajutorul este destul de explicit și clar. Chiar dacă l-ai putea ajuta mult mai bine e posibil ca persoana să nu fie pregătită pentru o astfel de soluție. Și ca urmare, nu o poate înțelege și accepta.

Cel mai adesea acest tip de abordare greșită, a ajuta așa cum crezi tu mai bine, se întâmplă în relațiile bazate pe autoritate: părinți versus copii, șefi vs subalterni etc. Cel care se află într-o poziție de putere crede că știe mai bine ce are nevoie celălalt. Soluția oferită generează mai multe probleme și complică întreaga situație.

A ajuta pe celălalt înseamnă uneori a acționa diferit de cum ești obișnuit. Un lucru destul de dificil de realizat. Este o mare provocare pentru fiecare din noi să ajutăm așa cum e nevoie nu cum ne este nouă confortabil.

- **Puterea blândeții**

Blândețea este puterea supremă. Blândețea înseamnă compasiune, atenție, echilibru și fermitate. Înseamnă să acționezi corect și fără a forța lucrurile. Atunci când ajuți este ideal să acționezi cu blândețe. Nu tu te afli într-un punct delicat ci cel care-ți cere ajutorul. Când ți se

cere și-ți oferi ajutorul nu este vorba despre tine ci despre nevoia celui alt.  
Deseori blândețea este văzută ca un slăbiciune. Acest lucru se datorează faptului că este asociată cu toleranță fără limite și acceptare a tot ce vine din exterior. Nimic mai fals.  
Blândețea este centrare pe interior și echilibru total în manifestare. Te poți lupta cu celălalt într-un formă blândă. Știi că-l poți răni dar nu o faci. Reacția ta este diminuată și exact cât trebuie pentru a menține lucrurile în echilibru.

- **Darurile sau cadourile sunt binevenite, evidente, însă nu sunt ajutoare adevărate, doar amână rezolvarea problemei!!!!**
- **Ajută, când constăți, că un drept sau unele drepturi fundamentale ale omului sunt lezate:**
  1. Dreptul la protecția demnității umane
  2. Dreptul la egalitate (interzicerea discriminării)
  3. Dreptul la educație
  4. Dreptul la protecție socială
  5. Dreptul la îngrijire medicală
- **Este minunat să fii o persoană bună. Este minunat să ajuți oamenii din jur. Dar înainte de a ajuta, trebuie să te asiguri că motivele care te ghidează sunt corecte. Să organizezi colecta de bani numai dacă știi exact ce dorești să achiziționezi, respectiv să știi că ajută cu adevărat!**
- **Exemple de bune practici pentru acțiuni de caritate:**
  - ✓ Gătirea și distribuirea mâncării celor aflați în nevoie (expl. persoanele în vârstă, singure, persoane imobilizate la pat, etc.)
  - ✓ Acțiuni de donat electrocasnice (colectarea și donarea electrocasnicelor, calculatoarelor, aparatelor radio, frigiderului, etc.) pentru copii/ familii/ comunități defavorizate / ONG-urilor)
  - ✓ Acțiuni de donat biciclete (colectarea și donarea bicicletelor pentru copii/ familii/ comunități defavorizate / ONG-urilor)
  - ✓ Excursie tematică pentru copii/vârstnici/familii defavorizate
  - ✓ Organizarea unui program într-un centru de tip familial sau azil de bătrâni (spectacol, jocuri, bricolaj, grădinărit)
  - ✓ Vizionarea unei piese de teatru sau a unui film la cinema împreună cu familiile/ membrii comunităților defavorizate
  - ✓ Igienizarea unei zone insalubre, realizarea unui teren de joacă, grădină, părculeț
  - ✓ Realizarea cumpărăturilor, a face curățenie în locuința, a tăia lemne, a citi din ziare, a co-purta grija unei persoane în vârstă sau a unei persoane cu dizabilități, incapabilă pentru realizarea acestor activități