

## Nói “Vâng” để Nhận Sự Giúp Đỡ

Bạn trả lời thế nào khi có người hỏi, “Tôi có thể làm gì cho bạn?” Thông thường câu trả lời của bạn là, “Không đâu, tôi thường thôi.” Và khi các người bạn này nói “Nói cho tôi biết nếu tôi có thể giúp bạn,” bạn có gọi họ không?

Nhiều khi khó cho chúng ta nói ra là chúng ta cần giúp—do đó chúng ta không nói gì cả. Tập cách nói “vâng” khi có người muốn giúp thật sự là một món quà mà bạn tặng lấy mình và cho cả người muốn giúp bạn. Sự việc thật giản dị: Người ta cảm thấy vui khi họ làm một việc tốt nào đó cho người khác. Và khi họ giúp bằng cách cho bạn nghỉ ngơi và giúp đỡ bạn trong công việc chăm sóc, thì lại càng tốt hơn nữa.

Người chăm sóc có thể ái ngại để nhận sự giúp đỡ bởi vì họ cảm thấy là họ cần phải làm tất cả mọi việc một mình. Họ có thể cảm thấy đó là trách nhiệm của họ để sẵn sóc cho người thân mình— và đó là trách nhiệm của riêng họ. Hoặc có thể là họ sợ chuyện gì đó sẽ xảy ra cho người thân của họ trong lúc họ vắng mặt. Có người lại nghĩ đó là dấu hiệu của sự thất bại hay lòng ích kỷ của họ nếu chấp nhận sự giúp đỡ – rằng bạn đang vui chơi trong lúc người thân của bạn không còn có thể hưởng gì cả. Chúng ta thường suy nghĩ là người thân của mình không hợp với người lạ nếu không có bạn. Hoặc là chúng ta không muốn làm gánh nặng cho người khác về việc chăm sóc của ta.

Nhưng thực sự là những lúc nghỉ ngơi và hỗ trợ trong quá trình chăm sóc là rất cần thiết. Nghỉ ngơi làm giảm sự kiệt quệ, giúp bạn kiên nhẫn hơn với thân nhân và có thể ngăn chặn việc vào viện dưỡng lão quá sớm.

Nên nhớ là khi bạn muốn hỏi thân nhân và bạn bè, nên hỏi một cách trực tiếp hơn là hỏi vòng vo. Và hỏi sớm đừng đợi đến lúc quá cận (khi nghe trả lời “không” làm bạn rất buồn). Thường thì người chăm sóc không biết nói sao khi người khác muốn giúp đỡ. Để bắt đầu, bạn sẽ thành công hơn nếu bạn kết hợp tài năng và nhu cầu hay sở thích của người muốn giúp bạn. Ví dụ, người thích nấu ăn thì bạn đề nghị nấu bữa ăn.

Dán một bản liệt kê các công việc tại tủ lạnh hay ghi trên lịch hoặc vào nơi dễ thấy. Khi có người hứa giúp, bạn nhìn bản này và trả lời “VÃNG”. Bạn để họ tự chọn công việc họ muốn làm trên bản này.

Bạn không cần phải cảm thấy mang nợ người giúp bạn—sự tri ân chân thành của bạn về sự giúp đỡ của họ là cũng đủ rồi. Người ta hiểu rằng bạn có thể không thể trả ơn họ. Món quà nhỏ như hoa, đồ ngọt đủ để nói với họ là bạn cảm ơn. Học cách nhận một cách lễ phép là một tài năng mà mọi người trong chúng ta đều cần phải phát triển.

**Để giúp bạn dễ nói “vâng”, sau đây là một số từ ngữ và cách bạn có thể trả lời “vâng”:**

- Đọc sách cho người thân của tôi, xem TV với bố tôi, nghe nhạc với mẹ tôi, giải trí với nhà tôi để tôi có thể nghỉ giải lao.
- Giúp chúng tôi làm vườn— cắt cỏ, nhổ cỏ dại
- Đi chợ giúp tôi, hay mua giúp tôi một vài món đồ để nấu ăn khi bạn đang đi chợ
- Làm việc vặt—lấy đồ giặt ủi, lấy thuốc, tới thư viện, thuê hay trả băng, mua tem
- Đưa đi bác sĩ
- Sẵn sàng để nói chuyện—giúp tôi cười và nhận định về hoàn cảnh của tôi
- Gọi mỗi tuần một lần để tôi được nói các chuyện người lớn ngoài chuyện săn sóc
- Giúp với công việc gì đó—việc làm dễ dàng hơn với sự khuyến khích của người khác
- Trông chừng người thân của tôi để tôi đi lễ, nghỉ mệt, họp nhóm hỗ trợ, đi bác sĩ, cắt tóc, đấm bóp
- Đi ăn trưa với tôi hay xem phim, đi dạo với tôi và giúp tôi tập thể dục
- Dẫn chó đi dạo hay man nó đi bác sĩ thú y
- Tìm tòi trên mạng các cách chữa trị mới
- Gọi và tìm hiểu tài nguyên trong khu vực
- Lựa thư và vớt thư quảng cáo
- Rửa xe hay đổ xăng
- Cắt tóc cho ông tôi, hay làm móng tay cho cô/dì tôi
- Giúp tôi điền đơn, giải quyết vấn đề bảo hiểm y tế
- Trông bố tôi mỗi tháng một lần khoảng bốn tiếng đồng hồ để tôi có thể làm bất cứ việc gì tôi muốn
- Đưa mẹ tôi đi chơi để tôi có được một lúc riêng tư.

© 2005 Family Caregiver Alliance.