

14 RRUGË PËR TË QENË I SJELLSHËM ONLINE

Të tregosh mirësi në internet mund të thotë shumë për dikë tjetër. Është një zgjedhje që ne të gjithë mund të bëjmë, e cila ndihmon të tjerët, vendos nevojat e njerëzve përpara tonave dhe mund të krijojë ndjenja empatie dhe dhembshurie. Gjestet e vogla mund të kenë një ndikim të madh dhe shpesh një akt dashamirësie mund të çojë në më shumë mirësi, duke e bërë botën një vend më të lumtur dhe më pozitiv. Kjo është arsyeja pse ne kemi krijuar këtë udhëzues për të sugjeruar disa veprime të thjeshta 'mirësi në internet' që mund të jetë profitabil në shëndetin mendor të njerëzve, të mbështesin mirëqenien e tyre dhe të inkurajojnë një qasje më pozitive e të angazhuarve në internet.

1. BËHUNI POZITIV



Postoni për gjëra që ju bëjnë të lumtur dhe për të cilat jeni mirënjohës. Kjo mund ta ndriçojë ditën e dikujt tjetër.



2. OFRONI NDIHMË

Ndonjëherë një mik ose një anëtar i familjes mund të postojë një pyetje në internet ose të kërkojë ndihmë për diçka që nuk mund ta bëjë vetë. Nëse e dini përgjigjen ose jeni në gjendje të ofroni ndihmë, jepni mbështetje dhe dërgoni një përgjigje. Diçka që mund të jetë e lehtë për ju mund të jetë e vështirë për dikë tjetër.

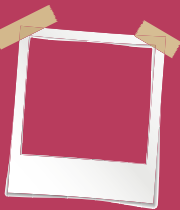


3. TREGONI VLERËSIM PËR TË TJERËT

Nëse dikush që njihni ka bërë diçka të mirë ose ka treguar mirësi, jini falenderues. Nuk kushton asgjë dhe t'u tregosh se e vlerëson dhe se për ty do të thotë shumë.

4. NDAJ VIDEO OSE IMAZHE QESHARAKE ME SHOQËRINË & FAMILJEN

Shpesh hasim video ose imazhe qesharake në internet që na bëjnë të qeshim dhe më pas vazhdojmë me shfletime. Nëse ju duket qesharake, mund të jetë edhe për miqtë dhe familjarët. Mund të ndihmojë dikë që ka një ditë të keqe sot.



6. BËNI THIRRJE ME VIDEO ME SHOQËRINË & FAMILJEN

Mund të jetë e lehtë për të qenë i konsumuar nga rutina e përditshme. Përdorimi i aplikacioneve si Zoom, FaceTime ose WhatsApp është i shkëlqyeshëm për t'u lidhur me të tjerët larg dhe tregon se po mendoni për ta edhe jepni arsyet pse nuk mund t'i takoni fizikisht personalisht.

7. THUAJA DIKUJT ATË ÇFARË MENDONI PËR TË

Ne nuk mund të dijim gjithmonë se si ndihen njerëzit në internet, por thjesht i dërgojnë dikujt një mesazh për të pyetur nëse është mirë ose thjesht vetëm pse na janë kujtuar, mund t'ua bëjë ditën më të mirë.

10. MENDO PARA SE TË KOMENTOSH



8. SHPËRNDANI POSTIME POZITIVE

Nëse shihni diçka në internet që ju frymëzon, shpëndajeni atë me njerëzit që njihni. Një citim frymëzues, një foto e bukur ose një video motivuese mund të shpirtat të përmirësojë vetëvlerësimin dhe t'i ndihmojë përgjithësisht njerëzit të ndihen më mirë me veten e tyre.

9. MBAJ NJË KUIZ ONLINE



Ndonjëherë të menduarit para se të veproni mund të jetë po aq i rëndësishëm sa të vepruarit në radhë të parë. Shfaqja e mendimit përpara komentit tuaj mund t'ju ndalojë të postoni diçka lënduese, fyese ose negative. Është gjithmonë më mirë të postosh pozitivisht ose të mos postosh asgjë fare.

Të qenët empatik ndaj të tjerëve dhe situatës së tyre është shpesh një akt dashamirësie dhe vetëmohimi që neglizhohet. Nëse vëreni dikë që është i mërzitur, dërgojni një mesazh dhe ofrojini ta dëgjoni.

12. LIDHUNI ME SHOQËRINË DHE FAMILJEN, ME TË CILËT NDANI INTERESA TË NJEJTA

Ju mund të njihni dy njerëz midis miqve dhe familjes suaj, të cilëve ju besoni dhe e dini se kanë interesa dhe pëlqime të ngjashme. Prezantimi mes tyre mund të jetë një mënyrë e shkëlqyer për ta për të bërë miq të rinj, por mos harroni të kërkonit gjithmonë lejen e tyre në fillim.



13. REKOMANDONI TEK TË TJERËT DIÇKA QË PËLQENI TA BËNI

Nëse ju pëlqen të bëni diçka në internet, si për shembull të luani një lojë, ose nëse keni gjetur një burim të shkëlqyer mësimi, ndajeni atë me të tjerët. Edhe nëse keni parë një film të mirë, njoftimi i të tjerëve mund të jetë një akt bujarie që u sjell atyre emocione ose kënaqësi në një kohë kur ata mund të kenë nevojë më shumë.

RECOMMENDED

