

Stay SEAFiT: Cửa cải xã hội nằm ở các mối quan hệ của bạn

[Social](#)



Quan tâm đến người khác là nền tảng của một xã hội văn minh. Là những sinh vật mang tính xã hội, chúng ta phát triển nhờ tình yêu thương, sự kết nối và hỗ trợ lẫn nhau. Nếu không có những mối quan hệ bền chặt, sức khỏe của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng; sự cô đơn có thể dẫn đến lo âu và trầm cảm. Đó là lý do **Social Wealth** – “**cửa cải xã hội**” có ý nghĩa quan trọng.

Trong cuốn sách bán chạy *The 5 Types of Wealth* (5 loại của cải), Sahil Bloom, người sáng lập bản tin *The Curiosity Chronicle*, xác định **Cửa cải xã hội** là loại của cải thứ hai. Ông giải thích rằng nó bắt nguồn từ sự gắn kết của bạn với một vài mối quan hệ sâu sắc, sau đó mở rộng đến nhiều mối quan hệ khác và những mục tiêu, cộng đồng lớn hơn vượt ra ngoài lợi ích của bản thân.

Ba trụ cột của Cửa cải xã hội

1. **Chiều sâu:** những mối quan hệ thân thiết mà bạn xây dựng với một vài người.
2. **Chiều rộng:** một mạng lưới rộng hơn gồm những người mang lại sự hỗ trợ về tinh thần, văn hóa hoặc giá trị sống.
3. **Vị thế có được:** sự tôn trọng, ngưỡng mộ và tin tưởng mà bạn nhận được từ những người xung quanh.

10 hành động quan trọng để xây dựng Cửa cải xã hội

#1. Đánh giá các mối quan hệ của bạn

Hãy tạo ra một “**Bản đồ mối quan hệ**” – lập sơ đồ các mối quan hệ dựa trên tần suất tương tác và mức độ hỗ trợ lẫn nhau.

#2. Trở thành một người giao tiếp xuất sắc

Sử dụng sự tò mò, ngôn ngữ cơ thể và những câu hỏi có suy nghĩ để xây dựng sự kết nối với người khác.

#3. Nuôi dưỡng tình yêu

Hãy lựa chọn người bạn đời có cùng những giá trị cốt lõi. Tìm hiểu “**ngôn ngữ tình yêu**” của họ và tránh những kiểu hành vi hoặc mô thức quan hệ độc hại.

#4. Lên lịch cho những “bữa tối cuộc sống” hàng tháng

Dành một buổi tối mỗi tháng để có một cuộc trò chuyện thực sự ý nghĩa với người bạn đời hoặc một người bạn thân, cùng nhau chia sẻ và cập nhật về cuộc sống.

#5. Hỏi: “Bạn cần được giúp đỡ, được lắng nghe hay được ôm?”

Khi ai đó đang gặp khó khăn, hãy hỏi họ cần **sự giúp đỡ, một người lắng nghe hay sự an ủi**.

#6. Xây dựng mạng lưới quan hệ một cách chân thành, không vụ lợi

Kết nối với những người có cùng giá trị với bạn. Duy trì liên lạc bằng sự chân thành, thay vì với kỳ vọng rằng mình sẽ nhận lại một lợi ích nào đó.

#7. Xây dựng một “hội đồng cố vấn” cho bản thân

Tạo dựng một nhóm những người có thể đóng vai trò như **ban cố vấn cá nhân** – những người sẵn sàng thử thách tư duy của bạn, hỗ trợ bạn và giúp bạn giữ được sự tỉnh táo, cân bằng.

#8. Hãy nói để người khác muốn lắng nghe

Phát triển kỹ năng thuyết trình và giao tiếp trước công chúng. Chia sẻ những hiểu biết của bạn một cách rõ ràng và tự tin để tạo dựng sự tôn trọng và ảnh hưởng.

#9. Ghi lại những bài học từ các mối quan hệ xã hội

Ghi lại những điều thú vị mà người khác nói. Sau đó dành thời gian suy ngẫm về chúng.

#10. Hãy kiên trì với một chiến lược dài hạn

Tập trung vào **vị thế có được bằng chính giá trị của mình**. Hãy luôn hiện diện một cách nhất quán, mang lại giá trị cho người khác và để lòng tin được hình thành một cách tự nhiên theo thời gian.
