



"کسی باش که همه احساس  
کنند کسی هستند."  
— بچه رئیس جمهور

لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

### کمپین Be the one (کسی باش) چیست؟

کمپین "کسی باش" آگاهی از قدرت ارتباط را افزایش می دهد. تغییر زندگی یک شخص برای بهتر شدن می تواند با یک ارتباط مثبت با تنها یک فرد اتفاق بیفتد. ما در قلبمان این را می دانیم، و تحقیقاتی برای اثبات آن وجود دارد. هدف کمپین "کسی باش" این است که جامعه را به گفت و گو در مورد تاثیر تجربیات نامطلوب دوران کودکی (و جامعه) و دانش بهبود پذیری دعوت کرده و به تشویق همگی ما برای ساختن ارتباطات عمیقتر می پردازد. هرکسی میتواند در ایجاد و پرورش روابط مثبت نقشی بازی کند. همین امروز با یک نفر لبخند بزن، گوش کن، توجه کن، و به اشتراک بگذار!

### چرا ارتباطات اجتماعی مهم هستند؟

تحقیقات نشان می دهد که روابط مثبت و مراقبتی باعث رشد کودک سالم شده، واکنش های سازگاران را به تنش گسترش داده، و به سلامت روحی و جسمی مثبت کمک می کند. ما می توانیم قدرت ارتباطات اجتماعی را در زندگی روزمره احساس کنیم. ما زمانی که آغوشی از یک دوست یا لبخندی از یک غریبه در یک روز بد دریافت می کنیم احساس تنش کمتری داریم. بهبود پذیرمان زمانی که ما می دانیم که کسی در زندگیمان از ما در برابر بحران حمایت می کند، هنگامی که به همدلی نیاز داریم در دسترس است، یا در زمان های سختی حضور دارد، تقویت می شود. ما زمانی قدرت ارتباط را احساس می کنیم که توسط دیگران احساس دیده شدن و واقعا شنیده شدن را احساس کنیم. روابط مراقبتی قدرت دوباره شارژ کردن، الهام بخشیدن، تسکین دادن، و تغییر دادن ما را دارد — و زمانی که ما در ارتباط سرمایه گذاری می کنیم قدرت انجام مشابه آن را برای دیگران داریم.

### چگونه میتوانم در کمپین کسی باش شرکت کنم؟

از ابزار کسی باش استفاده کنید و یاد بگیرید چگونه یک جامعه مراقبتی آگاه به ضربه روحی (تروما)، در مدرسه، همسایگی و در محل کار خود ایجاد کنید.

- داستان خود را در مورد اینکه چگونه کسی در زندگیتان تغییر ایجاد کرده به اشتراک بگذارید. درباره شخص (اشخاصی) که تاثیر مثبتی بر زندگی شما گذاشتند، به ما بگویید!
- به این آدرس بروید [www.betheoneyolo.org](http://www.betheoneyolo.org)

### چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

اگر میخواهید یک شریک رسمی از کمپین «کسی باش» شهرستان یولو باشید، لطفا به این آدرس به ما ایمیل بفرستید [info@betheoneyolo.org](mailto:info@betheoneyolo.org).

- اگر می خواهید اطلاعات بیشتری در مورد بهبود پذیر شدن و آگاهی از آسیب دیدگی های روحی کسب کنید، به این آدرس بروید:
- یولوی بهبود پذیر: <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces>
- استراتژی ها 2.0: <http://strategiesca.org/>



لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

## چه مفهومی دارد برای کسی «کسی باشیم»؟

راه های بسیاری وجود دارد که «کسی باشیم» که با یک دست تکان دادن، یک لبخند یا با هر دو شروع می شود. رفتارهای کوچک محبت آمیز می تواند تاثیر بزرگی داشته باشد. حمایت از دیگران که در شرایط حمایت از خود قرار ندارند، می تواند نه تنها یک زندگی، بلکه کل جوامع را تغییر دهد. تمایل به گوش دادن و یادگیری در مورد دیگران به صورت مشتاقانه و فارغ از قضاوت کردن یک گام کلیدی در ایجاد یک جامعه مراقبتی است.

شما می توانید در زندگی کسی در هر کجا «کسی باشید». در اینجا چند نمونه است:

### در مدرسه

- تمجید کنید، خوبی را پیدا کنید
- برای افراد بایستید
- مدرس کسی شوید که با او دچار چالش شده اید
- فراگیر باشید و از دانش آموزان جدید استقبال کنید

### در گروه های اجتماعی

- داوطلب شوید، به یک مربی تبدیل شوید، یک تیم را هدایت کنید، برای کسانی که نیاز دارند بخشش کنید
- به یک وکیل مدافع ویژه منصوب در دادگاه تبدیل شوید
- به یک گروه والدین مانند Family Hui بپیوندید یا آن را شروع کنید
- چیزی را پیدا کنید که در آن پرشور هستید و با دیگران ارتباط برقرار کنید
- تاریخچه اجتماع خود را بیاموزید، تعصب را بشناسید، مدافع باشید

### با رسانه های اجتماعی

- آنلاین مهربان باشید.
- پست ها و نظرات مثبت بگذارید
- به قربانیان آزار و اذیت های آنلاین کمک کنید. آزار و اذیت را گزارش کنید
- برای حمایت از یک انگیزه، افزایش آگاهی در مورد یک مشکل جامعه، و یا الهام بخشیدن و تشویق کردن پست بگذارید

### در خانه خودتان

- در طول وعده های غذایی زمانی برای گفتگوی مستقیم باهم داشته باشید
- از همسایگان خود دعوت کنید
- وقتی را با یک کودک در زندگی خود سپری کنید
- حضور داشته باشید. متوقف شوید، نگاه کنید، و واقعا به یکدیگر گوش کنید

### در محل کار

- به همکاران جدید نشان دهید که قهوه کجا است و دستگاه کپی چگونه کار می کند. برای یک همکار، مربی باشید
- با احترام و مهربانی با مردم رفتار کنید. فارغ از شایعات باشید. به آنچه که می گویند به طور کامل گوش کنید
- اگر یک همکار با مشکلات شخصی دست به گریبان است، برایش یک کارت ارسال کنید، غذاها را شریک شوید یا فقط پیشنهاد دهید که گوش می کنید
- تعارض ها را به عنوان یک فرصت برای تغییر مثبت ببینید

### در همسایگی

- لبخند بزنید و به همسایگان خود سلام کنید
- یک وعده غذایی برای یک همسایه یا دوست که اوقات سختی داشته است درست کنید، یک همسایه را به یک قرار ملاقات برسانید، از یک دوست در بیمارستان دیدن کنید
- با مراقبت از کودک کمک کنید
- حیوانات خانگی (مهربان!) خود را به همسایگان معرفی کنید

### با خودتان

مراقب خودتان باشید. غذاهای مغزی بخورید، به اندازه کافی بخوابید، ورزش کنید، نفس بکشید، به خودتان لطف کنید