

## Triệu chứng là hành phúc

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Giao

Th&#7913; T&#432;:, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 22:32

---

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có thể học hỏi được nhiều điều từ khoa tâm lý học và tâm lý nhi đồng.

Thơ trẻ nghe thì có vẻ như “luân lý giáo khoa thơ” nhưng thực ra lại là một chân lý đời thường.



Hình minh họa: Nguyễn Thị Việt

Các nhà tâm lý học có niềm tin rằng lòng cảm tạ là... tốt cho sức khỏe! Nhưng người biết và thực hành nói ra hai chữ “cảm ơn” thì cũng yêu đời, có tâm hồn khoáng đạt và cởi mở khỏe khoắn, hồn nhiên nhiều người khác.

Quả là nhiều công trình khảo cứu tiến hành khác nhau từ mấy thập niên vừa qua đều cho thấy rằng người biết tri ân người khác thì thực hành có nhiều hạnh phúc, có tâm hồn lạc quan, quan hệ giao nên cũng có nhiều hạnh phúc hơn.

Người ta còn tìm ra là thành phần này ít bệnh tật và đau, ít có vấn đề về sức khỏe thể chất và vì sự ham muốn, ganh ghét, và... ít bệnh tật hơn! Nói như vậy, người Việt không chỉ nhúng tay vào các ông đâu!

Trong các xã hội Tây phương thì các bà cũng đã bình quyền trước bình quyền. Tức là cũng dám uống nước hũ chìm chèo kềm gùi nam giới!

Nếu biết tự trọng giá trị đức tính tri ân thì người ta tránh được nhiều chuyện xấu. Thực ra các nhà tâm lý học mới tìm cách áp dụng nguyên tắc “cho đi là được” với trẻ em. Họ thấy rằng khi các em nhận được khuyến khích và giáo dục về cách cư xử đầy thiện tâm và tử tế như vậy thì chúng ít bệnh tật hay sự ham muốn chi phí, hành vi khác hơn, có nguy cơ cao hơn về hành vi.

## Triển cũng là hạnh phúc

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Giao

Th&#7913; T&#432;: 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 22:32

---

Độc biết là chúng ít than vãn tất nhđc đđ u đầu bđ ng, thđ y thođ i mái vđ i bđ n bè, vđ i gia đđnh hay hđ c đđ đ ng và nhđ vđ y mà thành công hđ n.

Xđ a kia, các gia đđnh chúng ta thđ đ ng khuyđn con trđ vđ phép xđ thđ đđ, nhđ ng có đđ là do quan niđ m phđ quđt vđ luân lý. Bđy giđ thì ngđ đ i ra thđ y rđ ng cách xđ thđ nhđ vđ y còn có nđ n móng khoa hđ c. Vì nghiđ m thđ y đđ u đđ y, ngđ đ i viđ t xin ghi ra đ đđy nhđ mđ t món quà nhđ trong đđ p đđ đ đ đ n.

### Chúng ta đđ u biđ t hai mđ t tích đđ c và tiêu đđ c đđ a y khoa.

Phđ n tiêu đđ c là trđ bđ nh, phđ n tích đđ c là giúp đđ thđ hay thđ n kinh đđ đ đ c phđ n chđ n. Y hđ c thì vđ y, khoa tâm lý cũng thđ. Nó có mđ t “đm” nhđ m vào viđ c giđ i trđ phđ n đđ ng tâm lý xđ u và có mđ t “đđ đ ng” là phát triđ n nhđ ng phđ n đđ ng tâm lý tích đđ c và tđ t đđ p. Nđi theo đđ i “đuy tâm” rđ t gđ n vđ i quan đđ m đđ a các bđ c tu hành, khi chúng ta sđ a đđ i cách hành xđ đ đđ cái ngđ n thì cũng sđ a đđ i đđ đ đ c căn tính cho cao thđ đ đ ng hđ n đđ cái gđ c.

Chuyđ n “đuy tâm” này là mđ t khđ a đđ nh thđ i sđ vđ i xã hđ i đđ a chúng ta, đ đđy và đ đđ nhà.

Nhiđ u ngđ đ i nghiđ theo đđ i xđ a, là “bđ n cùng thì sinh đđ o đđ c.” Nđn đđ đđ đđ nên suy ngđ đ đ c lên, rđ ng khi vđ t chđ t no đđ hđ n thì phú quý sđ sinh đđ nghĩa. Hđ c tìm cách giđ i thích đđ đ đ đ n xã hđ i đđ hoàn đđ nh kinh đđ đ đ m than. Quan niđ m đđ y có phđ n nào “đuy vđ t” trong ý nghĩa là nđ u đđ i đđ đ đ c vđ t chđ t thì sđ đđ i thiđ n đđ đ đ c tinh thđ n hay tâm hđ n. Thđ c đđ thì nhđ ta có thđ thđ y đđ nhà, đđ i sđ ng vđ t chđ t có thay đđ i đđ đ đ đ đ đ i khđ hđ n xđ a, nhđ ng nđ i lo đđ ng vđ đ đ n bđ ng hđ i đđ o đđ c thì càng là tình trđ ng phđ biđ n.

đ ngoài này cũng thđ, các em nhđ đđ u sđ ng no đđ hđ n chúng ta nhđ khi còn đđ nhà. Nhđ ng nđ u đđ i bđ cha mđ thđ vào môi trđ đ đ ng chung quanh mà không chú ý đđ n giáo đđ c vđ luân lý thì trđ đ đ ng hđ p sa ngđ đđ i càng đđ xđ y ra.

Cho đđn, không phđ i là cuđ c sđ ng vđ t chđ t đđ t nhiên đđ i thiđ n đđ đ đ c tâm hđ n, thđ đ đ ng thì ngđ đ đ c đđ i. Nđ u chđ u khó theo đđi, hđ i hạn và rđn đđ p thiđ u nhi vđ cách đđ xđ đ đ đ đ vđ i ngđ đ đ i, chúng ta có hđ vđ ng giúp cho các cháu làm chđ đđ đ đ c vđ t chđ t, là có thđ làm chđ đđ đ đ c cuđ c đđ i đđ a chúng sau này.

## Triển cũng là hình thức

T&#225;c Gi&#7843;: Qu&nh Giao

Th&#7913; T&#432;, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 22:32

---

### Một cách của bạn đó là thái độ bất bình khác.

Các nhà tâm lý học nói rằng chúng ta nên luyện cho thói quen thái độ bất bình đó một cách cẩn thận. Thí dụ như khi các em đang trong ngày hôm nay em đã được người khác giúp đỡ nhưng gì thì nên kiên nhẫn chờ.

Sau đó khi tiếp là khi được giúp đỡ như vậy thì có bất cảm ơn không, và đã cảm ơn như thế nào. Nếu mình chú ý và làm các thói quen chú tâm đến việc tích cực của bạn thì sẽ giúp trẻ em phát triển phần năng lực lành mạnh. Làm như vậy luôn luôn có ích hơn là khi các cháu một câu hỏi thông thường mà tiêu cực: hôm nay đi học có đứa bạn nào của con làm con khó chịu? Hay học thầy cô có la mắng gì con trong trường không?

### Chúng ta nên phát triển phần năng lực trẻ hơn là trẻ đôn, hay trẻ miệt!

Nhiều nhà khoa học có cho bất rằng phân nửa năng lực tinh thần tâm lý có thể là yếu tố di truyền, nhưng phân nửa còn lại thì thuộc về giáo dục, về chế độ dinh dưỡng của chính chúng ta. Mà nên uống nước tuối nào? Có người cho rằng trẻ em tuối lên bảy trẻ đi mua bất đồ có năng khiếu bất bình và để ý đến việc tốt tốt người khác dành cho mình. Nhưng có lẽ phần năng lực trẻ em về người của nhà phát triển sẽ mạnh hơn vậy.

Hài nhi mới sinh vài tháng thì đã bất vui buồn về thái độ của người khác.

Ngắm cho kẹo thì có lẽ sẽ việc này chúng có gì là kẹo bí. Khi được nhắc nhở là nên quan tâm đến việc tốt đẹp người khác làm cho mình và phải bất cảm ơn, bằng lời nói và bằng hành động, trẻ em sẽ trở về tiên để ý đến người khác. Rồi trẻ thành khiêm nhường hơn, như thế mà có phần năng lực tha và hợp quần, có tinh thần lạc quan vì thấy đi đâu tốt nhiều hơn đi đâu xấu. Tâm lý đó có ích cho việc ăn uống, tiêu hóa, cho sức khỏe và trí tuệ.

Chúng ta đã nghe quá nhiều về người Trung Quốc xưa xí hay về cái thói không bao giờ bất xin lời hay nói câu cảm ơn của các em như ở nhà. Mình hãy thử ... làm người một chút xem sao. Đó là tích cực vun trồng tính tri ân và lòng cảm tạ ngay trong tâm trí các em. Cuối ngày thì hãy lấy tờ lịch kẹo ra mời ô cho các em kẹo lòng và nói về việc tốt trong ngày và xem các em phần năng lực nào về lòng tốt của người khác.

## Tri  n cũng là h nh phúc

T&#225;c Gi&#7843;: Quỳnh Giao

Th&#7913; T&#432;, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 22:32

---