

Một nội dung “nóng” trong các buổi sinh hoạt gần đây của Văn phòng tham vấn gia đình và trẻ em Vala là “phòng ngừa cách tự yêu mình”. Chị Nguyễn Lâm Thúy, chuyên gia tư vấn Văn phòng tham vấn gia đình và trẻ em Vala (Hội Khoa học tâm lý – giáo dục Việt Nam) nhận xét “Phòng ngừa hiện nay lo quá nhiều thứ. Đến khi lo không nổi sẽ buồn chán, sau đó là hoài cảm. Khi buồn đang nói quá nhiều và quá khắt khe là buồn đang không hạnh phúc. Còn khi buồn hạnh phúc buồn sẽ nghĩ nhiều hơn thì ngày mai”.



Cách yêu mình nhất là phát huy những gì mình có sẵn,

hơn chờ đợi đa phần bạn cái sẵn có sẵn nhưng mà dùng cái

số đó để tranh. *nh: Lê Anh Dũng*

### **Tôi phải hiểu tôi”**

*Học cách yêu mình khó hay dễ, thưa chị?*

Không hề khó tí nào. Chúng ta từ trước đến nay không mấy ai thực sự quan tâm và chú ý thôi. Học yêu mình là dễ, chúng ta buồn buồn là buồn sẽ có nhiều cách để làm được.

Khi đi vào phải hiểu được chính bản thân mình khách quan, toàn diện và chính xác, cái mình và yêu của mình ở đâu, thì mới có sự nhìn mình không ngó nhìn vào bản thân mình, mới có cơ sở xây dựng và thực hiện các mục tiêu của mình.

Thực ra nếu ai có mục tiêu nhưng thực hiện rất khó khăn vì họ đã thiêu những thông tin rất khách quan về bản thân vì vậy mục tiêu và kế hoạch để phát triển của họ mới không có cơ sở thực hiện.

Góc độ này mình muốn nói những góc độ khác mình yêu, vì vậy phải hiểu mình muốn khai thác triệt để được vốn bản sinh và không bị phí những tiềm năng quý giá sẵn có, không tốn công tốn của đi mua những cái hảo huyền rồi không thực được.

*Vậy có những cách để yêu mình không?*

Có rất nhiều cách và nhiều góc độ. Cách yêu mình nhất là phát huy những gì mình có sẵn, hạn chế tối đa việc bỏ cái sẵn có sẵn có mà dùng cái sẵn có để tranh.

Chúng ta thường thấy trong cuộc sống ai cũng mong muốn những cái mình không có nhưng làm thế nào để tạo ra được thì phải hiểu rõ bản thân mình để tìm cách xóa đi sự lệch pha giữa cái tôi muốn với cái tôi có và cái xã hội cần.

Vì nếu tôi muốn mà tôi không có khả năng để tạo ra được thì chỉ thêm buồn hơn tôi muốn, tôi có khả năng nhưng xã hội lại không cần thì nó cũng không có ý nghĩa làm ngoài việc mình tự sung sướng với chính mình và không giúp ích được gì cho xã hội.

*Lâu nay mình nghĩ và nói cho rằng yêu mình là ích kỷ. Và những người không ích kỷ khi nhìn lại thì cho rằng những người ích kỷ làm được những điều tốt cho bản thân mình hơn. Và gần như tất cả những giá trị mà mình ích kỷ được nhận thì cuộc sống của mình thoải mái hơn. Có chia sẻ gì về quan niệm này?*

Thế nào là ích kỷ? Tôi cho rằng ích kỷ là khi anh có thể cho, có thể giúp người khác mà anh không làm, còn yêu mình không có nghĩa là ích kỷ.

Một số người cho rằng nhân đạo với người khác là vô nhân đạo với chính mình! Giữa yêu mình và yêu người thì người có lúc xung đột. Vậy ta phải quy định mối quan hệ đó như thế nào?

Mọi người có một nguyên tắc sống, không có cái đúng không có cái sai mà chỉ có cái nào phù hợp với hoàn cảnh cụ thể nào đó mà thôi. Điều đáng quý nhất đó chính là đúng đắn trong các tình huống xung đột giữa yêu mình và yêu người thì khi bình thường chúng ta đã phải tự nguyện tự nguyện ra các khả năng có thể xảy ra để có nguyên tắc sống.

Tôi thường chia sẻ với các bạn trẻ rằng người bình thường có 4 cái vốn bản sinh là sức khỏe, thời gian, danh dự và tính mạng. Ai đó không có sức khỏe là người rồi bất hạnh. Tất cả những cái vốn này ta sẽ đi được một phần trên đời.

Có thể thời gian có sức khỏe là làm được ra tiền. Thời gian có hạn, sức người có hạn, danh dự không dễ lấy lại khi mất đi và tính mạng chỉ có một.

Nếu mất danh dự, mất uy tín, những người tốt không yêu quý mình, không tôn trọng mình thì có sống cũng không còn niềm vui. Thành thử mất tiền là mất ít nhất. Nếu dùng tiền mà đi quyên góp công việc thì dùng luôn không cần phải nghĩ người quá nhiều.



trên mạng, xã hội cũng có vai trò to lớn.

Bộ môn dục thể này không trở nên trở ngại, ra ngoài xã hội thể dục thể thao làm khác thì đưa ra sự bất lợi, bản thân không thể nhận được cha mẹ chỉ dục. Cha mẹ dục con mình rất tốt nhưng không chú ý tới bản thân con, trong khi thể dục cha mẹ gửi với con sự càng ngày càng ít và thể dục con cái gửi với bản thân càng ngày càng nhiều.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học gen vận động có tới hơn 60% người trong xã hội có tính cách dễ bị ảnh hưởng của môi trường thể dục thể thao và xã hội. Gia đình mình tốt mà môi trường không tốt thì người gửi mình nên có khi là vô ích.

**\* Không biết yêu mình sẽ dẫn đến những**

*Trên đây là câu chuyện về cách yêu mình. Những người có chỉ số cảm xúc EQ cao sẽ biết yêu mình hơn hay ngược lại?*

Những người EQ cao khó bị tác động. Họ biết rõ cái gì tốt cho mình, tôi muốn, nên không dễ dàng bị người khác lôi kéo, áp đặt. Nếu không biết rõ mình muốn gì, cần gì thì dễ bị người xung quanh tác động, bị môi trường, hoàn cảnh ảnh hưởng. Và những người dục dục nhiên dễ bị người khác lôi dục.

*Vậy những người có EQ cao hiểu hơn hay thấp hơn?*

Người có EQ cao bẩm sinh thể dục ra không hiểu lắm. Nhưng nếu hiểu và rèn luyện thì có thể nâng chỉ số dục lên. Hiểu thể dục rèn luyện thì thể dục là hoàn thiện với bản thân.

Ví dụ tôi là người nhút nhát, không tin khi dục nói trước đám đông thì tốt nhất hãy hiểu chỉ việc phải nói trước đám đông, nếu việc không thể không làm thì tôi phải chu đáo biết càng các tình huống và phải án định phó mặc có thể tham gia. Ngoài ra còn cần tôi muốn người mình muốn có thể che giấu với tôi hãy làm. Nếu hiểu về cảm giác có ra gió. Nhưng nếu tôi không hiểu rõ định mình yêu bản thân, chỉ thể dục sự dục khi dục nói trước đám đông người... thì hiểu khi sự ăn phải dục.

*Biết yêu mình khác gì khi dục người khác yêu thể dục?*

Khi tôi biết yêu mình tôi sẽ có cuộc sống hạnh phúc, một cuộc sống an toàn và hạnh phúc. Dục dục hạnh phúc của mình phải thu được quả hiểu vào người khác biết nó sẽ khó hiểu hạnh phúc.

Những người biết mình muốn cái gì, yêu cái gì thì sẽ biết đánh giá người hiểu hơn xét của người khác đúng hay sai. Nhưng xét của người khác không làm hạnh phúc mãi, người hiểu và cũng không làm hạnh phúc hay đau khổ với bản thân. Tôi hiểu rõ tôi. Nói tốt, nói đúng cho tôi thì tôi cũng vui với người... Thể dục là dục tốt dục, không dính vào chỉ "quá".

*Vậy với những người sống phải thu được vào góc nhìn của người khác?*

Hãy sống thật thoải mái trong những vì những lợi ích của bạn khác. Mọi tôi đang dạy, con hãy cười khi con buồn và hãy khóc khi con thấy cần, đừng cố gắng để ai đó cho cảm giác con mà để cảm giác, bởi khóc là con phải khóc!

*Nhĩu chĩ em bĩy gĩ vì hĩ sinh hĩ t thĩ gian, nguyĩn vĩ ng, sĩ thĩch cho gia đĩnh mĩnh, nĩn nĩu tĩch rĩ khĩ môi trĩng gia đĩnh rĩ vĩo tĩnh trĩng khĩng bĩ t mĩnh đĩng muĩn gĩ, mĩnh phĩi lĩm gĩ!*

Ai cũng biết mình buồn gì đó, chỉ có điều con đừng cố gắng để đạt được cái đó thì họ không rõ hay không làm mà thôi. Bởi giữa cái tôi buồn thì rất to, những người có được cái tôi buồn đó phải có khả năng.

Cái buồn có thể là cố gắng những khả năng là một bị nạn số bản thân những bị nhiễu loạn tâm lý, môi trường hoàn chỉnh, hoặc tập... tác động.

Trong những người ta muốn có một mục tiêu không phù hợp bởi vì họ không rõ khả năng. Ai chỉ buồn số họ muốn một ngôi biệt thự, những người có được thì phải hiểu rõ giá trị của ngôi biệt thự và khả năng mình thu nhập hiện tại, khả năng làm việc trong tương lai, số trợ giúp của người thân...đó có thể có được số tiền mong muốn.

Phải biết thật rõ ràng, phải đánh giá chính xác. Còn nếu chỉ là “tôi buồn” còn những vấn đề tác động đến đời sống bản thân của buồn thành hiện thực mà không rõ thì việc buồn đó dần dần tan nhòe bóng xế phòng.

Tôi rất sung sướng khi nghiên cứu về vấn đề này tôi đã tìm ra quy trình thực hiện việc.

Mọi người đều có không ít việc mà những người buồn thành hiện thực thì cần có khả năng làm việc, xác định thật rõ ràng trước tiên để tìm ra mục đích. Mục đích là cái mà tôi đang khát khao đạt được hay có nó. Chia nhỏ ra, xây dựng kế hoạch để biến mục đích thành những mục tiêu phù hợp nhằm dần dần thực hiện. Có mục tiêu rồi thì phải hành động những người quên phải xây dựng nguyên tắc hành động để đảm bảo an toàn và hiểu quy tắc cao trên những quy tắc đích.

Không có nguyên tắc trong hành động thì có thể bản số bản lĩnh để được, chỉ muốn có thể không tìm được vì đôi khi mục tiêu trước mắt số xung đột với mục đích đã đề ra...



Đôi bạn thân của mẹ và bà là nhà giáo sư của em bé. Rồi một ngày, mẹ và bà đã gặp nhau và nói chuyện rất vui vẻ.