

Một nội dung “nóng” trong các buổi sinh hoạt gần đây của Văn phòng tham vấn gia đình và trẻ em Vala là “phương pháp cách 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 “Phương pháp hiện nay lo quá nhiều thứ. Đôi khi lo không nổi sự buồn chán, sau đó là hoài cảm. Khi bạn đang nói quá nhiều và quá khập khểnh là bạn đang không hạnh phúc. Còn khi bạn hạnh phúc bạn sẽ nghĩ nhiều hơn thì ngày mai”.



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

hơn chờ đợi đã vì có bạn cái sự trống rỗng mà dùng cái

số đo bạn để cảm nhận 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 bạn muốn là bạn sẽ có nhiều cách để làm được.

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

Thực nhiều người có mục tiêu nhưng thực hiện rất khó khăn vì họ đã thiêu những thông tin rất khách quan về bạn thân vì vậy ý thức mà 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 những vấn đề 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 nguy cơ thì phải hiểu rõ bản thân mình để tìm cách xóa đi sự lo sợ pha giả 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 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 thứ cho bản thân mình hạnh phúc. Và gần như tất cả những giá trị mà mình ích kỷ được nhận thì cuộc sống của mình thoải mái hạnh phúc. Chẳng có chia sẻ gì về quan niệm này?

Thứ nào là ích kỷ? Tôi cho rằng ích kỷ là khi anh có thứ 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! Giả sử yêu mình và yêu người thì chúng ta 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. Để dễ dàng có quy định đúng đắn trong các tình huống xung đột giữa yêu mình và yêu người thì khi bình thường chúng ta đã phải tự mình 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 vấn đề 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 vấn đề này ta sẽ đi để tìm kiếm trên đời.

Có thể thời gian có sức khỏe là làm được ra tiền. Thời gian có hạnh phúc, sức khỏe người có hạnh phúc, 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 người quy định được công việc thì dùng luôn không cần phải nghĩ người quá nhiều.



Rất nhiều cha mẹ chúng ta nói là con nghe luôn, không gì nói cho con hiểu tại sao cha mẹ yêu con thế này, đừng nghe thế kia

Theo cha, các bạn trẻ bây giờ có biết thế yêu mình hơn so với các cha mẹ trước?

Loại trẻ bây giờ chúng ta có ý thức thế yêu mình. Nhiều bạn đang tự hiểu mình mà không biết. Như bạn nhỏ sinh hoạt, giờ ăn giờ ngủ rất thót thót. Họ làm việc hết mình cho hết mình, nhưng cái gì quá thì đâu không thót. Và vô tình là mình đang hiểu mình! Tức là nhất là họ hiểu về tâm hồn mình. Họ chúng ta không quy luật nhân quả hay đừng học sinh học của chúng ta ra sao!

Đâu này là do hiểu sâu sắc thế giáo dục?

Rất nhiều cha mẹ chúng ta nói là con nghe luôn, không gì nói cho con hiểu tại sao cha mẹ yêu con thế này, đừng nghe thế kia, nó đem lại lợi ích gì cho con, cho mẹ và người khác. Cha mẹ đôi khi quá bận rộn, mệt mỏi, không còn thời gian gì thích, chỉ ép buộc. Các con không hiểu thì đừng nghe nhiên hành động theo cảm tính, theo hiểu biết hoàn toàn.

Vậy thì đây con học yêu mình thế bé là vai trò của cha mẹ, chỉ không phải nhà trường?

Môi trường là một trong những yếu tố ảnh hưởng tới quá trình hình thành và phát triển nhân cách, nó quy định chi phối học phát triển của con trẻ. Trong đó gia đình là gốc rễ của nhà

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 thể thao tự nhiên dễ bị người khác lôi dục.

Việc những người có EQ cao hiểu hơn hay thấp hơn hơn?

Người có EQ cao bẩm sinh thể dục ra không hiểu lắm. Nhưng nếu hiểu và rèn luyện thì có thể nâng cao sự 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 được 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 ứng án để 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 thì được có ra gió. Nhưng nếu tôi không hiểu rõ để mình hiểu về bản thân, chỉ thể dục sự người khi được nói trước đám đông người... thì hiểu khi sự ăn phải quấy dục.

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

Khi tôi biết yêu mình tôi sẽ có cuộc sống đơn giản, một cuộc sống an toàn và hạnh phúc. Được để hạnh phúc của mình phải thu được quá hiểu vào người khác bởi nó sẽ khó khăn để dục.

Những người biết mình muốn cái gì, yêu cái gì thì sẽ biết đánh giá người khác hiểu hơn xét của người khác đúng hay sai. Hiểu xét của người khác không làm họ phải nghĩ mãi, người khác và cũng không làm họ tức giận 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 để hiểu về thể dục, không dính vào chữ "quá".

Việc việc những người sống phải thu được vào góc nhìn của người khác?

Hãy sống thật đúng bản thân thật lòng vì những lợi ích nhàn nhạt xét cả những khác. Mẹ tôi từng dạy, con hãy cười khi con buồn và hãy khóc khi con thấy cần, đừng cố ai đó cho cái gì con muốn để cái gì, bớt khóc là con phải khóc!

Nhĩu chĩ em bĩu 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 rĩi vĩo tĩnh trĩng khĩng bĩ t mĩnh đĩng muĩn gĩ, mĩnh phĩi lĩm gĩ!

Ai cũng biết mình muốn gì đó, chỉ có điều con đừng cố để đạt được cái đó thì họ không rõ hay không làm mà thôi. Biết giá cái tôi muốn thì thật to, những người có được cái tôi muốn đó phải có khả năng.

Cái muốn có thể là cần để những khả năng là một bản thân sống bình thường biết nhu cầu và nhu cầu bản thân, môi trường hoàn chỉnh, học tập... tác động.

Thường người ta muốn có một mục tiêu không phù hợp vì họ không rõ khả năng. Ai chỉ muốn sống hạnh phúc, 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, sự trợ giúp của người thân...đó có thể có được sự tiến bộ mong muốn.

Phải biết thật rõ ràng, phải đánh giá chính xác. Còn nếu chỉ là “tôi muốn” còn những vấn đề tác động đến bản thân của muốn thành hiện thực mà không rõ thì việc muốn đó dễ dàng tan nhòe bong bóng xà 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 nhu cầu muốn thành hiện thực thì cần có khả năng làm việc, xác định thời gian 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 nhu cầu mục tiêu phù hợp nhất để dàng 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 thân sống bình thường, chỉ muốn có thể không tiến đích vì đôi khi mục tiêu trước mắt sẽ xung đột với mục đích đã đặt ra...

