

Làm sao có đức bần thân?

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Nhu&#n/Vi&#n Đông
Thứ Sáu, 02 Tháng 9 Năm 2011 22:11

Ai trong chúng ta cũng cần một người bạn để chia sẻ cho nhau những vui buồn cuộc sống.



Khi mới lớn, đức cậu n sách hài hước Gia Đình Tôi của Duy Lâm trong có bài nói về người em của tác giả và người bạn thân, tôi rất lấy làm lạ. Đến nhà chơi, hai người bạn nói chuyện không nói với nhau câu nào. Mọi người rút ra một quy n sách người đức. Khi chán thì đức ng d y nói: “Vô!”. Có lẽ họ chỉ cần có sự hiện diện của nhau để hai lòng năng lượng đức giao tiếp mà không cần phải nói ra bằng lời.

Lớn lên thì tôi biết đây là trường hợp “extreme” ít thấy xảy ra. Ai trong chúng ta cũng cần một người bạn để chia sẻ cho nhau những vui buồn cuộc sống.

Trong những lúc khó khăn của cuộc đời, bạn cho ta một vai để nương tựa, những lời khuyên, những an ủi khi không ra lời.

Bạn bè còn làm cho sự khỏe mạnh xác cũng như tinh thần của chúng ta tốt hơn lên.

Tuy nhiên muốn có một người bạn như trên không phải là dễ, nhất là trong thời buổi bạn bè chóng mặt này, chúng ta không có nhiều thì giờ để xây dựng tình bạn.

Mọi bạn bè ra vài phút để suy nghĩ về những người bạn trong cuộc đời mình. Bạn có người bạn thân nào không? Bạn có muốn có thêm bạn không?

Làm sao có đức bìn thân?

Tác Giả: BS Nguy&n Th& Nhu&n/Vi&n Đông
Thứ Sáu, 02 Tháng 9 Năm 2011 22:11

* Lợi ích của tình bìn

- Làm tăng cảm nhận đức thu&c v&, đức có ích cho người khác.
- Tăng cảm giác hạnh phúc.
- Giảm căng thẳng.
- Tăng lòng tin.
- Giảm nguy cơ bệnh tâm thần.
- Giúp qua khỏi những nỗi đau quan trọng của cuộc sống như ly dị, bệnh nặng, mất việc, cái chết của người thân.
- Giúp bỏ những thói quen xấu như uống rượu quá nhiều, không tập thể dục...
- Chia sẻ những niềm vui nỗi buồn trong kiếp sống. Nhiều khi chúng ta bị t là có người sẵn sàng nâng đỡ mình cũng có thể giúp bạn khi có những phiền nhiễu tiêu cực khi có chuyện căng thẳng xảy ra.

* Cách xây dựng tình bìn

Có người thích có một “mạng lưới” bạn bè rộng lớn và đa dạng, có người lại thích vòng bạn bè ít th&. Đa số chúng ta có một số bạn thân mà chúng ta có thể nói chuyện về những điều thầm sâu hoặc riêng tư và nhiều bạn số khác chúng ta cùng đi xem phim, chơi thể thao, đi picnic...

Tuy nhiên, có nhiều người lại, nhất là đàn ông và những người trẻ có những mối liên hệ không tốt, khó tìm bạn mới hoặc bạn cũ. Họ có thể không có nhiều thì giờ và tình bạn có thể là một rào cản trước sự phát triển và sự nghiệp khác nhau đi làm, dọn dẹp nhà cửa...

Muốn có bạn, ta cần phải nuôi dưỡng tình bạn. Chúng ta nên những bạn không nhất thiết phải cùng tuổi tác, cùng trình độ văn hóa, tôn giáo hay học vấn.

* Cách gặp bạn mới

- Đừng ch& đi dạo, đừng những công viên cho chó, bắt chuyện với hàng xóm.
- Tập thể dục: Đi tập ở những gym, trung tâm cao niên hay trung tâm cộng đồng. Họ có thể chờ nhóm đi bộ sau giờ ăn trưa để chơi.

Làm sao có đời sống tốt hơn?

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Như&n/Vi&n Đông
Thứ Sáu, 02 Tháng 9 Năm 2011 22:11

- Mọi người quen đi ăn sáng, trưa, hay tối.
- Nhận lời đi dã ngoại. Không nên nói không chỉ vì nghĩ mình sẽ không quen ai cả đó.
- Tình nguyện: làm việc thiện nguyện như bệnh viện, nhà thờ, chùa, các trung tâm cộng đồng, hội thiện nguyện... Bên cạnh làm việc thiện với nhau thì cũng có mối thông cảm đặc biệt cho nhau.
- Làm việc cho một lý tưởng nào đó: gia nhập một nhóm có cùng chung lý tưởng thì dễ dàng giúp một người khác hay làm sự nghiệp thành công...
- Gia nhập một nhóm làm việc gì đó (hobby): thể thao, nhóm làm vườn, đọc sách, làm thủ công...
- Đi học trở lại: lấy một hai lớp để học công nghệ. Bên cạnh đó cũng có thể cùng thích với mình.
- Ngồi ở hàng ba hay trước sân nhà. Cho mọi người thấy là bên cạnh mình và thân thiện (cách này có ít người biết). Vì thế chúng ta dùng).
- Gia nhập một nhà thờ hay chùa nào đó. Bên cạnh đó sẽ gặp người cùng chí hướng tu học. Mọi người gặp nhau, có thể bên cạnh thích nhau ngay như người bạn tốt giúp tình bạn có thể nảy nở một thời gian sống chung thân thiện như một người bạn tốt nhất cái vẫy tay, câu chào vui vẻ...

* Nuôi dưỡng tình bạn

Phát triển và bảo tồn một tình bạn tốt đẹp cần có sự cho và nhận. Khi bạn là người cho đi sự hỗ trợ và khi bạn là người nhận. Tất cả cho bạn mình biết sự quan hoài và cảm kích với họ, bạn sẽ nhận lại được sự hỗ trợ và an ủi khi gặp lúc khó khăn. Bên cạnh là một người bạn tốt đẹp có đức tính nhường nhịn chung quanh.

Sau đây là một vài cách giúp nuôi dưỡng tình bạn:

- Tôn trọng, thương mến. Dùng gọi phone hay e mail để liên lạc. Khi cần, có thể chỉ nói vài phút hay viết vài dòng ngắn. Tìm biết gì đó bạn có thể gọi mà không làm phiền bạn mình, trừ khi có việc khẩn cấp.
- Biết được cảm nhận của người khác về mình. Xin một người bạn cho một đánh giá thành thật về mình và sẵn sàng nhận những lời khuyên không tốt.
- Không cạnh tranh với bạn, thể thao như coi ai làm nhiều hơn, có nhiều quần áo đẹp hơn hay có nhiều bạn hơn.
- Tự nhìn mình đúng. Tự đánh giá cao hay nhiều hơn cảm giác của bạn làm bạn mình nghĩ đến bạn.
- Tự thay đổi để trở nên tốt đẹp hơn. Thành thật, rộng lượng và khiêm tốn là những đức tính khiến bạn bè thích gặp bạn.
- Tránh than phiền quá đáng. Ta sẽ làm bạn mình mất mặt.
- Nói với bạn mình về những chuyện trong cuộc đời khi bạn không vui để tìm cách sẵn sàng.
- Có cái nhìn lạc quan, đừng buồn chán. Tìm niềm vui trong các sự việc, cảm nhận nhiều.

Làm sao có được cảm nhận thân?

Tác Giả: BS Nguyễn Thị Như&n/Vi&n Đông
Thứ Sáu, 02 Tháng 9 Năm 2011 22:11

- **Bit l&ng nghe.** H&i thăm b&n v& nh&ng chuy&n đang x&y ra trong cu&c s&ng d&a h&, đ&ng lúc nào cũng nói v& chính mình mà thôi.

* K&t

Tình b&n là trái đ&n giúp ta tránh nh&ng va ch&m c&a cu&c đ&i cũng nh& giúp ta ch&ng đ& chúng. Tình b&n cũng giúp ta c&m th&y có ích cho ng&ï khác khi ta có c& h&i đ&c giúp đ& và an &i ng&ï khác.

Các m&i liên h& th&ng thay đ&i v&i th&i gian khi chúng ta nhi&u tu&i thêm nh&ng lúc nào chúng ta cũng có th& có thêm b&n m&i ho&c n&i l&i tình thân v&i b&n x&a.

B&n s& có đ&c s&c kh&e t&t h&n và cái nhìn l&c quan h&n khi b&n có nhi&u b&n t&t chung quanh và chính b&n cũng là m&t ng&ï i b&n t&t.