

Trần Huy Toàn

# TINH HOA GIÁO DỤC

di sản cho muôn đời sau



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT



# Dẫn nhập



Cây muốn vươn lên trời cao rồi phải bám sâu xuống lòng đất. Con người muốn chạm tới thiên đường cần đi xuyên qua địa ngục. Khi bước vào địa ngục và nếm trải hết những trạng thái trong đó mới tìm cách thoát ra, đạt đến sự cân bằng và cảm nhận được hạnh phúc thực sự. Đó là quy luật, chúng ta cần hiểu được các quy luật có trong tự nhiên và thuận theo đó mà sống.

Muốn đạt đến đỉnh cao của trí tuệ, con người cần trải qua các bài học. Đất nước muốn phát triển vững mạnh và trường tồn phải lấy giáo dục làm gốc. Gốc của giáo dục xuất phát từ gia đình. Gia đình cần lấy việc tu thân làm nền tảng. Cốt lõi của việc tu thân là tìm về nguồn cội, thể hiện bằng sự biết ơn, hiếu kính với bố mẹ, ông bà, tổ tiên những người đã cho ta thân thể này. Rộng hơn nữa đó là sự kết nối với Trái Đất, với chính linh hồn của chúng ta. Cội nguồn của linh hồn chính là tình yêu vô điều kiện của Mẹ Trái Đất, người đã bao bọc, dung dưỡng, cho ta năng lượng, hơi thở và sự sống này. Gốc mục thì thân đổ. Con người muốn phát triển được cần tu thân và hướng về gốc. Vì vậy, nên biết trân trọng, giữ gìn, yêu thương, sống chan hòa với thiên nhiên, như cách mà ta đã được đối xử.

Chúng ta thấu hiểu, sống thuận tự nhiên, thuận theo trời đất, đó là thời khắc Thiên Địa Nhân hợp nhất, chúng ta sẽ bước sang một kỷ nguyên khác, hoàn thiện hơn. Để tiếp nối thời kỳ sắp đến, những đứa trẻ sinh ra từ sau năm 2012 sẽ rất thông minh, lanh lợi, sáng tạo. Vì vậy



người làm bố mẹ, làm giáo dục cần thay đổi để có hướng tác động phù hợp với đứa trẻ. Những hiểu biết về trẻ em, về con người trước đây của chúng ta còn hạn chế thì giờ đây càng không đủ để tương tác đến những đứa trẻ này. Cộng thêm những biến chuyển khôn lường của thời đại, phương pháp cũ đã áp dụng đến nay lại không còn phù hợp. Do đó, giáo dục con người cần thực hiện hai nhiệm vụ lớn sau đây, để có thể đáp ứng được nhu cầu của thời đại.

*Một là*, cần có những thay đổi trong hệ thống giáo dục, bắt đầu từ việc thay đổi con người nâng cao trình độ chuyên môn của giáo viên, trang bị cho họ một tư duy mới, chất lượng hơn để phù hợp với quy luật phát triển, thay vì tiếp tục tư duy giáo dục cũ.

*Hai là*, chúng ta cần nhìn nhận lại vai trò của giáo dục tại nhà. Giáo dục tại nhà sẽ luôn đóng yếu tố quyết định trong việc phát triển con người, đó không phải xu hướng mà là kim chỉ nam của hoạt động giáo dục con người. Giai đoạn hiện nay xã hội loài người đang và sẽ có những biến động liên tục làm gián đoạn việc học tập tại trường của đứa trẻ, khiến giáo dục tại nhà chiếm phần lớn quỹ thời gian trong cuộc đời của chúng, do vậy nó càng giữ vai trò quyết định. Điều quan trọng là những đổi mới có thể diễn ra ngay lập tức, kịp thời, gia đình nào cũng có thể bắt tay vào thực hiện ngay. Trong khi việc thay đổi cả một hệ thống giáo dục, cần khoảng thời gian nhất định cũng như nguồn lực lớn. Giá trị mà đứa trẻ được nhận từ những năm đầu đời sẽ để lại dấu ấn vô cùng lớn khi trẻ trưởng thành, định hình nhân cách, đạo đức và con người trẻ mãi về sau. Gia đình sẽ là nhân tố ảnh hưởng, tác động đầu tiên cũng là sâu sắc nhất đến tâm hồn trẻ lúc các em còn nhỏ. Do đó, việc tìm hiểu lại định nghĩa mới về giáo dục cũng như việc tu thân, học các phương pháp giáo dục con tại nhà là vô cùng cần thiết và cấp bách.

Cuốn sách “*TINH HOA GIÁO DỤC di sản cho muôn đời sau*” ra đời mong muốn giải quyết những nhiệm vụ kể trên, với nguyện ước cải cách giáo dục tận gốc. Đưa đất nước vào kỷ nguyên của sự cân bằng, phát triển toàn diện cả thân tâm trí, đời sống vật chất tinh thần và tâm linh, có đủ bí trí dũng để xây dựng một thế giới mà người phương Tây gọi đây



là kỷ nguyên Bảo Bình, còn người phương Đông gọi là kỷ nguyên Thánh đức. Là kỷ nguyên mà con người đều xem nhau như người một nhà, sống yêu thương, hòa thuận, không ganh ghét, đố kỵ, hơn thua, làm theo năng lực, hưởng theo nhu cầu. Ai cũng biết sống vì mọi người, hài hòa với thiên nhiên đất trời vì một thế giới tươi đẹp, thì đó chính là thiên đường nơi hạ giới. Khắp nơi từ Đông sang Tây đã có những người thức tỉnh và bước được vào sự chuyển biến này để chào đón vận kỳ mới...!

Chúng ta có thể sẽ không theo kịp được với trẻ em trong thời đại mới, bởi vì chúng rất giỏi. Nhưng bằng cách hiểu được bản chất của giáo dục, nắm vững trong tay những giá trị cốt lõi chúng ta có thể tự tin, bình an và hạnh phúc để hướng dẫn, chỉ đường cho các em, sẽ làm tròn được sứ mệnh, là nhà kiến tạo ra những bông hoa sen tâm thức cho tương lai.

Thời đại mới, cần có chương trình giáo dục mới.

**Trần Huy Toàn**

# Lời Giới Thiệu

Khi đặt câu hỏi: “Một đứa trẻ lớn lên trong xã hội đầy biến động như hiện nay cần có những điều kiện, phẩm chất gì?”. Tôi thực sự bối rối khi nghĩ con mình lớn lên sẽ dạy dỗ, bảo ban chúng như thế nào? Không hiểu mà thương thì đó chỉ là sự “thương hại” - tức là cho đi cái tình thương mà làm hại đối tượng được yêu thương. Vì vậy, tôi cho rằng mình muốn nuôi dạy con tốt thì bản thân mình cần học hỏi những phương pháp, tư duy giáo dục tiên bộ để đồng hành và định hướng cho con. Tôi đã học thêm từ sách, trên mạng internet. Nhưng mỗi cuốn sách chỉ viết về một số kinh nghiệm, chủ đề, phù hợp với văn hóa của nơi mà tác giả đang sinh sống. Vì thế tôi đã dành rất nhiều thời gian để đọc sách về các chủ đề liên quan. Và tất nhiên việc áp dụng những điều đã học vào thực tiễn cũng gặp khó khăn, mâu thuẫn, nhiều lúc tưởng chừng như muốn bỏ cuộc, bởi không biết đâu là điều nên theo, không biết điều gì là giá trị phổ quát.

Cho đến khi gặp Toàn, một chàng trai trẻ, hiền lành, khỏe mạnh và giàu lòng nhân ái, người đã có những tác động thay đổi cách dạy con của bạn tôi. Trong khi trước đó tôi đã tốn biết bao công sức mà vẫn không thể lay chuyển được, nên tôi rất tò mò muốn xem chàng trai này đã làm gì? Ở xứ tôi không có chuyên gia về vấn đề này, nên tôi đã nghĩ chắc cậu ấy cũng thường thôi.

Toàn cũng chỉ đáng tuổi em út mình và tôi khá ngạo nghễ trước những kiến thức đã đọc được trong sách từ trước, nên tôi nói: “Em chỉ cần nói sơ qua thôi, anh biết hết rồi”. Toàn cũng không phản ứng gì, chỉ



hay lui tới nhà tôi chơi và cũng không góp ý hay phán xét, đánh giá gì cả. Cho đến hôm Toàn nhìn thấy sự bất lực của vợ chồng tôi, trước biểu hiện thực sự khó chịu của cậu con trai hơn hai tuổi. Cậu ấy mới chỉ cho tôi thấy rõ những vấn đề tại sao cậu nhóc nhà tôi dễ cáu gắt, kén ăn và khó hòa nhập với bạn bè.

Mặc dù cậu ấy đã dành ra cả chục năm theo học về nuôi dạy trẻ và phát triển con người, tương tác với hàng nghìn em nhỏ, nhưng khi hỏi cậu ấy làm gì, Toàn trả lời: “Làm nghề hỗ trợ trẻ phát triển và đang viết một cuốn sách về giáo dục tên là TINH HOA GIÁO DỤC”. Bề ngoài tôi không nói gì, nhưng cũng nghĩ thầm trong bụng sao mà được, ít ra cũng phải là một chuyên gia ở một trường đại học lớn hay một trung tâm giáo dục nào đó nổi tiếng, thậm chí phải ở nước ngoài như Nhật Bản, Hoa Kỳ, Phần Lan thì mới viết được và như thế mọi người mới tin chứ. TINH HOA GIÁO DỤC ư! Cái tên thật kiêu ngạo... Toàn thì vẫn cứ lặng lẽ làm việc, tương tác với những đứa trẻ cậu ấy có duyên gặp. Một điều tôi nhận thấy là chưa có em nhỏ nào không thích chơi đùa với cậu ấy cả.

Thời gian cứ thế trôi qua, lâu lâu Toàn lại xuống nhà chơi, chỉ ra một vài điều chưa hợp lý trong cách nuôi dạy con và gửi bài nhờ vợ chồng chúng tôi sửa giúp. Nhưng cũng là cách gián tiếp để học, hướng dẫn vợ chồng tôi cách phát triển bản thân, hướng vào bên trong và tìm hạnh phúc ngay trong chính bản thân mình.

Toàn có nói: “Bạn không thể cho ai thứ mà bạn không có”, cho nên muốn dạy con thì hãy thay đổi mình trước đã. Dần dần tôi cũng đã nhận ra, ồ đúng thật là TINH HOA GIÁO DỤC, nhưng ý nghĩa thực sự của cái tên sách lại không như cách tôi nghĩ lúc đầu. Tinh hoa ở đây là khi được giáo dục đúng cách sẽ làm nở ra, lộ ra cái phần tinh túy nhất, phần “người” nhất trong mỗi con người... và tôi ủng hộ cái tên đó.

Người Việt Nam ta hay có câu “không ai giàu ba họ, không ai khó ba đời”, nhưng trong phương pháp giáo dục của người Do Thái, dân tộc nổi tiếng thông minh thế giới, họ lại không có suy nghĩ như vậy. Người ta vẫn có thể giàu có và phát triển bền vững qua nhiều đời. Vì họ có phương pháp giáo dục gia đình vô cùng chất lượng, được truyền lại từ đời này sang đời khác như một nét văn hóa trong gia đình. Tôi hỏi Toàn: “Cuốn sách này có

làm được như thế không?”, để mỗi gia đình lấy đó làm kim chỉ nam truyền lại cho con cháu đời sau, để muôn đời phát triển bền vững.

Toàn nói: “Không chỉ viết cho các gia đình ở Việt Nam, mà viết cho tất cả mọi người. Giá trị của cuốn sách là cốt lõi, những bài học chung cho các bậc bố mẹ, mà không phân biệt đó là vùng miền, quốc gia nào. Tuy nhiên, tùy vào tâm thức, nhận thức của mỗi người mà sẽ nhận được giá trị khác nhau”. Sách có đầy đủ các chương mục cần cho việc nuôi dạy một đứa trẻ để chúng phát triển toàn vẹn. Là sự kết tinh dựa trên sự thấu hiểu về bản chất con người, hiểu biết về não bộ, khoa học tâm lý hành vi, phát triển tài năng, nhưng lấy sự thánh thiện, đạo đức làm nền tảng. Coi trọng lao động trí thức nhưng không quên vai trò căn bản của lao động chân tay, cân bằng giữa vật chất, tinh thần và tâm linh, kết hợp tinh hoa giáo dục của phương Đông và phương Tây, cân bằng âm dương, đó là những nền tảng cho sự phát triển bền vững. Cuốn sách sẽ mang lại những giá trị vĩnh hằng bất biến trong việc nuôi dạy trẻ và phát triển con người qua thời gian, dù xã hội có biến chuyển theo hướng nào đi nữa.

Khi cuốn sách sắp được ra đời là lúc tôi bắt đầu cảm nhận được sự tự do đích thực, tôi đã thật sự thay đổi mình để nuôi dạy con. Tôi vẫn sống giữa sự ồn ào tấp nập đầy cảm dỗ, biến động của xã hội vật chất nhưng thoát dần sự lệ thuộc và không còn chấp chặt vào những cảm xúc bên ngoài. Leibniz nói rằng: “Ai làm chủ giáo dục, có thể nắm giữ sức mạnh thay đổi thế giới”. Tôi đã cảm nhận, thấu hiểu được điều đó và bây giờ xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách mang đến được cho bạn giá trị như vậy. Từ đó có thể làm thay đổi cuộc đời bạn, và quyền chủ động trong quá trình phát triển nuôi dạy con, việc còn lại phụ thuộc vào ý chí tự do của bạn có muốn thay đổi không?

**BS. Trần Quốc Bảo**



# Làm sao chuyển đổi kiến thức từ sách thành của mình?



Để chuyển đổi kiến thức có trong sách thành của bản thân, thì trước khi đọc sách, bạn có thể tạm thời gác đi tất cả kiến thức thu thập từ trước đến nay được không, để trái tim tâm hồn mở toang đón nhận một luồng gió mới. Đầu óc bạn sáng trong, như trang giấy trắng, cứ như tâm hồn một đứa trẻ thơ vậy. Khi đọc sách, bạn buông lỏng trí não, thả trôi những dòng suy nghĩ. Bạn đọc chỉ là đọc thôi, bạn gạt đi phần ý thức, chưa cần phân tích tính đúng sai, chưa cần hiểu, ghi nhớ - đọc như không đọc. Trong trạng thái vô thức, sẽ cho phép phần trí tuệ tâm linh lên tiếng, lúc đó phía bên trong bạn sẽ kết nối được với linh hồn cuốn sách. Bạn rung động trong từng câu chữ, bạn cảm nhận cảm xúc, tinh thần, tâm tư tình cảm của mình ở trong sách. Như thế việc hấp thụ kiến thức mới thực sự đi vào chiều sâu, trở nên dễ dàng và nhanh chóng hơn.

Triệu Quát là con của Đại tướng Triệu Xa nước Triệu, thông minh, lanh lợi, từ nhỏ đã đọc binh pháp, thông thuộc binh thư chiến lược, có hiểu biết rộng, thao thao bất tuyệt khi bàn luận việc quân và được xem như nhân tài. Triệu Quát cũng vì thế tự đắc, cho rằng mình có tài làm tướng xuất chúng trong thiên hạ, chỉ hận chưa có cơ hội cầm quân ra trận. Năm 260 trước công nguyên, Triệu Quát được vua phong chức đại



tướng quân. Lần đầu tiên được mang binh ra đối đầu với Bạch Khởi ở trận Trường Bình, nhưng tiếc thay đó cũng là trận cuối cùng của ông. Bản thân tử trận ngoài chiến trường còn đội quân bốn mươi vạn người, sau khi đầu hàng toàn bộ cũng bị lạm sát.

Đọc sách cũng như vậy, lý thuyết cần đi đôi với thực hành. Lúc đầu khi bạn vận dụng lý thuyết học được vào thực hành có thể kết quả không như mong muốn, sẽ vướng mắc vào nhiều chỗ khó hiểu. Nhưng nỗ lực để hiểu được những kiến thức nằm ngoài hiểu biết thông thường giúp bạn mở rộng nhận thức hơn. Đừng như Triệu Quát lý thuyết vô vàn nhưng thực hành mới là điều quan trọng. Vậy nên dù đọc cả 100 cuốn sách, hay học nhiều đến đâu cũng không bằng hiểu được một ý, một câu rồi mang áp dụng được vào đời sống thì lợi ích muôn phần. Cuốn sách này cũng vậy nếu không áp dụng được tất cả thì hãy chọn chương dễ nhất, bạn thích nhất áp dụng một cách nhuần nhuyễn thì mới thực sự hữu ích. Bởi vậy, người đọc nên ngẫm thật kỹ ý nghĩa của việc đọc sách, vì đọc sách nhiều mà không mang ra ứng dụng thì chỉ làm hại bản thân. Cũng sẽ như Triệu Quát đọc nhiều binh thư tự cho mình có trình độ cao, hiểu biết hơn người, từ đó dễ sinh ra tính kiêu ngạo, nhìn nhận bản thân sai lệch.

Trong *Tôn Tử Binh Pháp* có viết: “Binh không có thể cố định, nước không có hình cố định, người biết dựa vào thay đổi tình hình địch mà dành chiến thắng thì gọi là thần vậy”. Nguyên văn là: “Binh vô thường thế, thủy vô thường hình, năng nhân địch biến hóa nhi thủ thắng giả, vị chi thần”. Tôn Tử cho rằng, tình thế trên chiến trường thay đổi không lường, không nên câu nệ vào bất kỳ một hình thức tác chiến nào, cũng giống như nước vốn không có hình thái cố định, rót vào bình tròn thì nước hình tròn, vào bình vuông thì nước hình vuông. Người cầm quân có thể căn cứ vào quân số địch nhiều hay ít, trang bị tốt hay kém, sĩ khí cao hay thấp, tổ chức của viên chỉ huy, cung ứng quân nhu ra sao mà lựa chọn đối sách linh hoạt vậy mới có thể giành thắng lợi.

Bài học của người cầm quân: “Trong lúc giao tranh tình hình chiến sự lúc nào cũng thay đổi muôn hình vạn trạng, người nào biết linh hoạt ứng biến tùy vào kẻ địch người đó sẽ chiến thắng”. Bài học cho người giáo

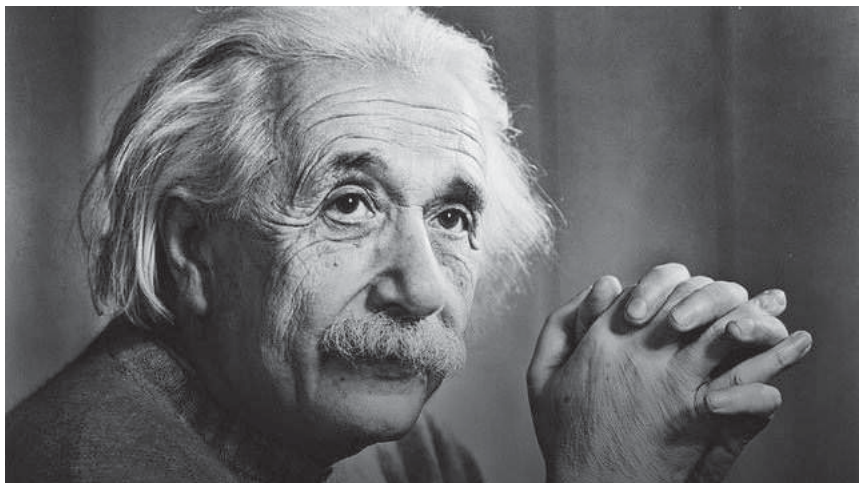
dục cũng vậy, mỗi đứa trẻ là duy nhất. Người nào đọc sách mà chú ý quan sát, tư duy linh hoạt, uyển chuyển như nước và biến đổi để thích nghi với từng đứa trẻ thì sẽ mang lại hiệu quả tối đa. Các bậc cha mẹ đừng trông đợi, phụ thuộc vào bất kỳ chuyên gia hoặc một phương pháp giáo dục nào cả. Mỗi người, mỗi bố mẹ hãy “tự thấp đuốc lên mà đi”, nếu nghĩ ra được ý tưởng hay hoặc học được điều gì mới trong cuốn sách này nên mang ra ứng dụng ngay. Sau đó quan sát đứa trẻ thế nào, chỉnh sửa rồi làm tiếp, sao cho phù hợp nhất với con mình, đó là cách đi nhanh nhất, bí quyết là như vậy.

Tóm lại, đầu tiên cần mở rộng tâm thức, sau đó liên tục thực hành để hấp thụ và linh hoạt ứng biến trong quá trình vận dụng.

# Chương 1

## HIỂU BIẾT VỀ CON NGƯỜI, BIẾT CÁCH GIÁO DỤC HIỆU QUẢ



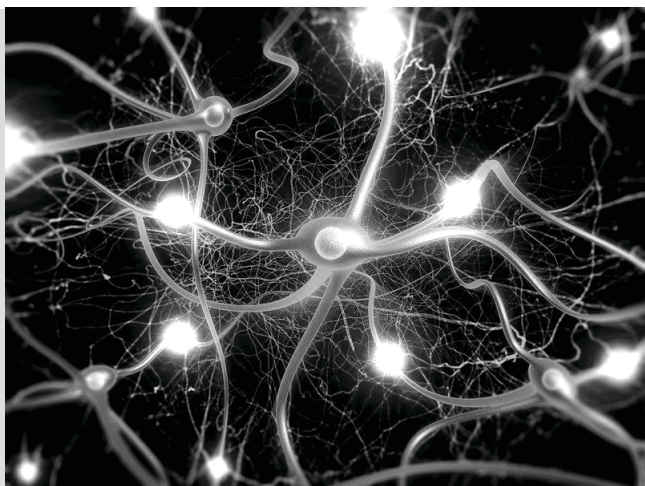


*Thiên tài Albert Einstein*

Bảy tiếng sau khi chết, bộ não thiên tài Albert Einstein đã được lấy ra khỏi hộp sọ. Ngày nay, tại Trường Đại học California Hoa Kỳ, đứng đầu là Giáo sư, Tiến sĩ Marian Diamond, phụ trách nghiên cứu để tìm ra sự khác nhau cơ bản trong cấu tạo não một người bình thường và một thiên tài. Bí mật cũng dần được hé mở. Họ phát hiện ra rằng một thiên tài có nhiều nơ-ron liên kết với nhau bên trong não hơn so với người bình thường. Điều đó có nghĩa, người có các nơ-ron liên kết với nhau trong não càng nhiều càng thông minh và ngược lại.

Vậy các nơ-ron được liên kết với nhau như thế nào? Giữa các tế bào nơ-ron được liên kết với nhau bởi sợi trục, khi nhận được thông tin, sẽ có dòng điện rất nhẹ phát sinh và truyền đến các nơ-ron khác thông qua sợi trục (đây chính là tư duy của chúng ta). Nếu không có các sợi trục, tín hiệu điện thông tin sẽ không được truyền đi. Đồng thời, nó cũng làm phần đầu của sợi trục to ra, phần đầu liên kết hay còn gọi là xi-náp và nếu thường xuyên có các thông tin truyền qua, các xi-náp sẽ phát triển to ra. Các xi-náp sẽ liên kết với các xi-náp khác tạo thành liên kết của các nơ-ron với nhau. Ngược lại, những xi-náp không thường xuyên có thông

tin truyền qua sẽ dần teo lại và biến mất, đồng nghĩa với việc các nơ-ron trong não không liên kết được với nhau.



Nguyên nhân và nguồn gốc của sự khác nhau này từ đâu? Thực ra, trừ một số trường hợp đặc biệt, não trẻ em sinh ra hầu hết đều không có sự chênh lệch quá lớn về các tế bào nơ-ron, sự khác nhau giữa các tế bào nơ-ron sẽ thể hiện rõ nhất khi chúng trưởng thành: “Hệ thống dày đặc tế bào nơ-ron được liên kết

bởi các sợi trục trong não, bắt đầu phát triển trong giai đoạn cuối của thai nhi và lớn lên mạnh mẽ sau khi trẻ được sinh ra”. Lúc này, não của trẻ em có cấu tạo nơ-ron rất phức tạp, tương đương não của một thiên tài. Nhưng sự phát triển tế bào nơ-ron chỉ tiếp diễn cho đến sau khi sinh mười tháng tuổi, từ đó sẽ giảm dần và trở lại bình thường cho đến năm sáu tuổi. Đây cũng là giai đoạn phản ứng gây ra sự khác nhau đặc trưng giữa chúng ta và thiên tài.

Có thể hiểu rằng, có càng nhiều các tế bào liên kết nơ-ron càng tốt, muốn có nhiều liên kết giữa các nơ-ron, cần cho trẻ càng nhiều tác nhân kích thích đến năm giác quan, trẻ sẽ dung nạp được đa dạng nguồn thông tin. Điều này định ước rằng, từ lúc lọt lòng cho đến sáu tuổi là một quãng thời gian đặc biệt quan trọng trong quá trình phát triển chung và bên trong mỗi đứa trẻ đều tiềm ẩn khả năng vô hạn. Việc của chúng ta là làm sao, để đánh thức được những thiên tánh đã sẵn có trong người mỗi trẻ.

Như nhà khoa học người Nga Ivan Petrovich Pavlov từng nói: “95% tiềm năng phát triển của con người tập trung trong giai đoạn từ 0 đến 5 tuổi, chỉ có 5% sẽ được phát triển trong suốt thời gian còn lại của cuộc đời, và trẻ sơ sinh ra đời đến ngày thứ ba mới bắt đầu dạy dỗ thì đã trễ hai ngày.”



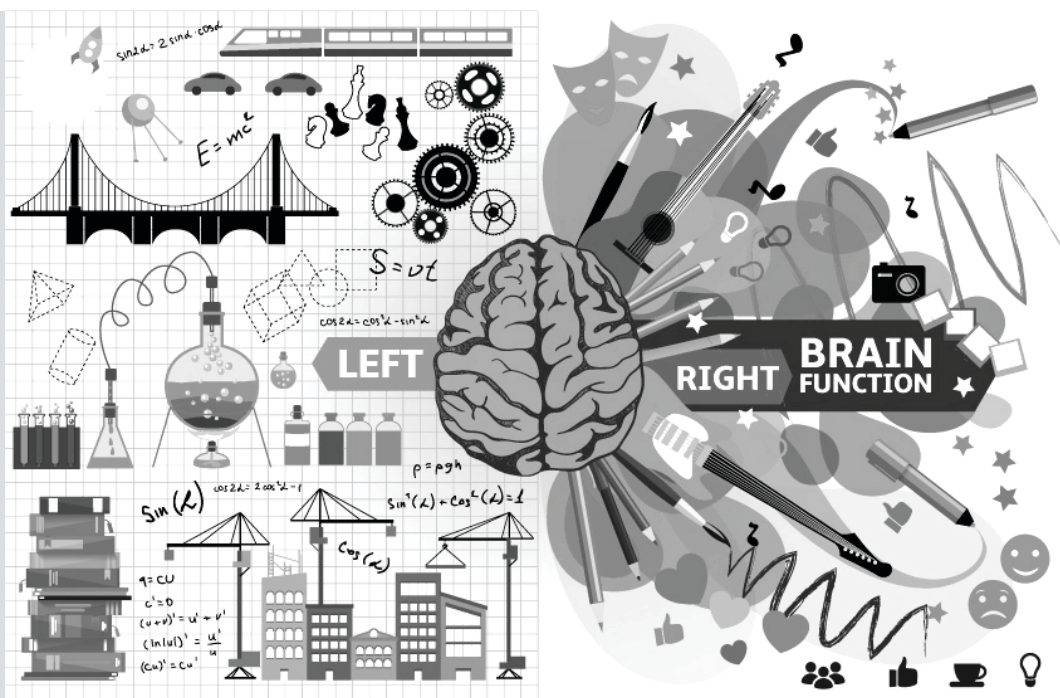
Nắm bắt được quá trình phát triển não bộ của con người khi còn nhỏ, trong những thập niên gần đây, người ta bắt đầu phát triển và xây dựng một phương pháp giáo dục hoàn toàn mới với tên gọi “Giáo dục sớm”. Giáo dục sớm hay nói cách khác, trẻ em càng nhỏ càng cần chú ý quan tâm giáo dục, là bước ngoặt trong cải cách và phát triển giáo dục nhân loại. Tuy nhiên, còn có những nhầm tưởng sai lầm trong định hướng, phương pháp thực hiện nhiều chỗ chưa hợp lý. Do đó, cũng chính trong thời gian này rất nhiều nhà khoa học, các chuyên gia, các nhà tâm lý học, nhiều phụ huynh phản đối. Vì cho rằng giáo dục sớm làm già hóa đứa trẻ, đánh mất tuổi thơ, ảnh hưởng khó lường đến với tâm sinh lý trẻ em.

Trước hai luồng thông tin trái chiều đó, tôi cho rằng tiến hành giáo dục sớm cho trẻ rất quan trọng, nhưng làm sao để tránh được những sai lầm khi giáo dục sớm cũng là vấn đề quan trọng không kém.

Đầu tiên chúng ta cần có cái nhìn tổng quan của một nền giáo dục toàn vẹn rồi mới có thể đi vào từng chi tiết. Mà ở đây giáo dục sớm là một phần chi tiết của một bức tranh hoàn thiện. Khi có cái nhìn tổng quan, chúng ta hiểu được ý nghĩa của giáo dục sớm là gì, từ đó mới đi vào cái chi tiết bên trong, phát triển nó trong tổng quan bao trùm. Nếu không hiểu được như vậy, coi giáo dục sớm là một quá trình hoàn toàn đơn lẻ, độc lập mà không xem xét các khía cạnh còn lại, thì chúng ta mãi mãi sẽ đi vào ngõ cụt trong giáo dục sớm và lại tạo ra những “sản phẩm lỗi”. Hơn nữa, chúng ta cần xác định rõ ngay từ đầu giáo dục con người là giáo dục cái gì? Đích đến cuối cùng của sự giáo dục là hướng cho con người như thế nào? Có rất nhiều vấn đề, câu hỏi được đặt ra tại đây và hãy cùng nhau đi tìm câu trả lời.

## I. HỢP NHẤT VỀ MỘT

Đầu tiên cần hiểu được não bộ con người, từ đó mới biết cách can thiệp phù hợp. Theo các nhà khoa học thì đại não của chúng ta có hai bán cầu não, bán cầu não trái và bán cầu não phải, chúng đảm nhận một số chức năng khác nhau như sau:



Não trái (có chức năng điều khiển, kiểm soát, ấn định hoạt động của các cơ quan bên phải của cơ thể, trong đó có tay phải) suy nghĩ bằng ngôn ngữ, thiên về lý trí, logic, phân tích, lý luận, toán học, ký hiệu, từ ngữ phương tiện ghi nhớ sự vật, dễ nhớ tên hơn khuôn mặt, hình dáng. Các đặc tính của người thiên về não trái có tính tổ chức tốt, suy nghĩ chính xác và khoa học, thường sắp xếp công việc chu đáo, có khả năng lập trình tốt, tuân thủ chấp hành tốt các nội quy, luật lệ mà không thắc mắc. Họ giỏi trong việc phân bố, làm chủ thời gian, thường phân tích các vấn đề kỹ càng nên hành động thường an toàn, thích sự ngăn nắp và trật tự.

Người phát triển não trái sử dụng các lập luận thực tế, chính xác, tính lý trí cao trong việc nhận thức điều hành các sự việc và không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc.

Não phải (có chức năng điều khiển, kiểm soát, ấn định hoạt động của các cơ quan bên trái của cơ thể trong đó có tay trái) suy nghĩ bằng hình ảnh, trực giác, cảm hứng ngẫu nhiên, tư duy chủ quan hay cảm xúc riêng tư, thiên về tình cảm, có khả năng quan sát, sáng tạo, tưởng tượng, thích



mộng mơ, thiên về màu sắc, nhịp điệu, nghệ thuật. Thiết lập cơ chế chụp ảnh sự vật khi phải nhớ một vật nào đó (có khả năng nhớ nguyên mẫu), cần phải viết, vẽ hoặc dùng minh họa để ghi nhớ. Các đặc tính của người thiên về não phải là người không thích gò ép, làm việc theo ý thích, có tính nghệ sĩ nên tâm hồn hay bay bổng, muốn tự do, thích được trải nghiệm hơn là lý thuyết, không có khái niệm về thời gian. Có xu hướng không tuân thủ các quy tắc nội quy và hay đặt ra câu hỏi tại sao. Có tính bông bột mang chút cảm hứng nên hành động khá liều lĩnh. Khả năng quan sát tốt, tuy nhiên có thể gặp khó khăn trong việc dùng từ ngữ và cách dùng ngôn ngữ khi thể hiện bản thân.

Người phát triển não phải thường dễ bị cảm xúc chế ngự, giải quyết vấn đề theo tình cảm và không thiên về vật chất.

Nếu não trái có xu hướng thiên về logic thì não phải lại thiên về sáng tạo. Khi chỉ mạnh về logic mà yếu đi sự sáng tạo thì bạn chỉ có thể di chuyển trong giới hạn, rất chậm và chỉ có thể từ điểm A đến điểm B, từ B qua C. Ngược lại, nếu chỉ có não phải mạnh mà não trái yếu, bạn như người lái xe mất phanh, chạy rất nhanh nhưng không bao giờ dừng lại đúng mục đích cần đến. Hai bán cầu não cân bằng thì bạn vừa có phương tiện để vượt qua những giới hạn vật lý thông thường, vừa có thể dừng lại ở đích đến mà bạn mong muốn. Người thông minh là người sử dụng và cân bằng được hai bán cầu não.

Nhưng phần đông con người ngày nay chưa thực sự cân bằng được sự phát triển của cả hai bán cầu, mà sử dụng mạnh mẽ và bị chi phối bởi bán cầu não trái nhiều hơn. Bằng chứng dễ thấy nhất là hầu hết mọi người dùng tay phải (chứng tỏ sự phát triển của bán cầu não trái) và có thể lý giải bởi một số nguyên nhân cơ bản sau đây:

Thứ nhất, từ 0 đến 6 tuổi là giai đoạn được các nhà khoa học khẳng định là thời kỳ phát triển vượt bậc và chiếm ưu thế của bán cầu não phải. Qua thời gian này, sự phát triển của não phải sẽ dần giảm xuống.

Thứ hai, do những định kiến vô hình xã hội hiện nay đặt ra, buộc người ta không dám thoát ra khỏi đó. Chẳng hạn, nếu tuổi thơ được thỏa



thích trần truồng tắm mưa, lớn lên, dẫu mặc vest mà đôi khi vẫn muốn tắm mưa, nhưng bạn lại không dám. Đàn ông thì không nên trở thành người nội trợ. Giáo viên không nên yêu học sinh. Người phụ nữ đã có chồng không nên đi ra ngoài chơi, nắm tay, ôm người đàn ông khác, cho dù đó là an ủi nhau... Những việc như vậy tuy rằng chẳng gây hại cho ai, thể hiện một điều rất tự nhiên ở mỗi người. Nhưng những định kiến lại giới hạn, ngăn cấm, đưa con người vào một lễ lối nào đó, nỗi sợ hãi bị kỳ thị làm người ta không dám bộc lộ cảm xúc thật, thể hiện bản thân theo đúng con người thật, con người tự nhiên của mình. Thỉnh thoảng ai đó cũng muốn khác đi, nhưng rốt cuộc không ai dám bước ra khỏi ranh giới. Có khi, những người khao khát tự do đều tự buộc mình trong định kiến xã hội và cười nhạo những kẻ dám trở nên tự do khỏi nó. Điều này tạo nên ràng buộc vô hình, đóng khung tâm hồn và kìm kẹp sự phát triển của bán cầu não phải.

Thứ ba, não người được chia làm hai phần: bán cầu não trái và não phải. Muốn não hoạt động tốt, khai phá được tối đa tiềm năng con người thì cần sử dụng hài hòa cả hai bán cầu não. Nhưng hiện nay, hệ thống giáo dục dạy cách nắm bắt sự việc một cách chính xác, thiên về lý thuyết, thu thập kiến thức, đánh giá cao các bộ môn như Toán, Lý, Hóa, Ngoại ngữ, lý luận, tư duy logic,... cách giảng dạy máy móc dập khuôn, nhà trường chú trọng đến hệ thống, kỷ luật, các quy tắc. Định hướng giáo dục như vậy chỉ làm gia tăng sự phát triển bán cầu não trái và coi nhẹ bán cầu não phải, đánh mất đi sáng tạo, tư duy mang tính đột phá, tạo ra mất cân bằng giữa hai bán cầu não.

Hiểu được điều này, chúng ta cần tạo điều kiện cho sự phát triển bán cầu não phải của trẻ trước 14 tuổi, đặc biệt là từ 0 - 7 tuổi, để trong tương lai hai bán cầu có thể cân bằng và hòa hợp lại thành một. Vì vậy, với trẻ dưới 14 tuổi, những chức năng chuyên biệt của bán cầu não phải cần được quan tâm, chú trọng như các hoạt động thể thao, phát triển nghệ thuật, thông qua các hoạt động như thơ ca, múa hát, mỹ thuật, các hoạt động mang tính sáng tạo, suy nghĩ, ghi nhớ bằng hình ảnh trực quan, phát triển ngôn ngữ cơ thể, trí tuệ cảm xúc, dành nhiều thời gian cho vui chơi giải trí, tương tác yêu thương. Và những hoạt động tương tác



này phải thỏa mãn, khuyến khích sự tự do, thể hiện suy nghĩ của mỗi cá nhân.

*Tóm lại, việc giáo dục sớm nên đặt trọng tâm giúp trẻ phát triển những phẩm chất, chức năng của bán cầu não phải ở những năm đầu đời, để có sự cân bằng trong tương lai. Bên cạnh đó phương pháp giáo dục, cũng như cách thức tiến hành phải phù hợp với sự tiếp nhận của bán cầu não phải.*

## II. HIỂU BIẾT VỀ NÃO - HIỂU VỀ CON NGƯỜI - PHƯƠNG HƯỚNG GIÁO DỤC ĐÚNG CÁCH

### 1. Những hiểu biết cơ bản về não

Theo lý thuyết 3 não bộ của nhà thần kinh học người Hoa Kỳ tên là Paul MacLean, con người có tới ba bộ não. Đây có thể chưa phải là lời lý giải đúng nhất, chính xác nhất về sự bí ẩn của não bộ. Tuy vậy, là kiến thức hữu ích, mang đến cho chúng ta những giá trị nhất định để hiểu hơn về não bộ, từ đó biết cách tương tác và đưa ra phương pháp giáo dục trẻ em hiệu quả.

Não ngoài (não người) được tiến hóa mới đây vài chục ngàn năm, phần não mang lại cho ta những chiều kích lý luận. Nó cố gắng hoạt động để hiểu và đưa ra các lựa chọn lý tính, giải quyết những vấn đề phức tạp, cân nhắc các quyết định, kiểm soát, kiềm chế, điều khiển. Phần não này cho phép gạt đi những thỏa mãn tức thời để theo đuổi lợi ích lâu dài, những chuyện không tự nhiên mà có.

Vấn đề là ở chỗ não ngoài đi quá xa trong việc điều khiển và kiểm soát não bò sát, chính vì thế bạn mất đi tính tự phát và bản năng. Chẳng hạn, khi có ai đó nói rằng: “Hãy cho tôi biết một lý do xác đáng tại sao mẹ lại yêu con?”. Vậy liệu các người mẹ có một lý do xác đáng để yêu con họ không? Không, họ chỉ đơn thuần yêu chúng như vậy. Điều này theo một cách rất bản năng của não bò sát mà không cần một lý do nào cả.



Phần này của não bộ thường chưa có ảnh hưởng nhiều đến con người cho đến sau 7 tuổi. Do đó trước 7 tuổi, trẻ con không có khả năng cảm thụ và ghi nhớ so sánh về đại lượng. Ví dụ, bạn đem hai chiếc cốc, đổ đầy nước bằng nhau và hỏi đứa trẻ: “Hai cốc nước có bằng nhau không?”. Nó sẽ trả lời “có”, nhưng lấy một trong hai chiếc cốc đổ ra đĩa và hỏi: “Bên nào thể tích nước nhiều hơn?”. Nếu trẻ dưới 7 tuổi, trí não của chúng chỉ nhận biết được rằng hình dạng của nước biến đổi chứ khối lượng có thay đổi hay không thì chúng chưa nhận ra được, chúng sẽ dễ dàng nhận ra điều này khi lớn hơn một chút nữa.

Đối với não người còn có một sự phát triển cao nhất của trí tuệ trực giác, đồng thời cũng là dạng tư duy sáng tạo đáng kể hơn hết. Trực giác - khả năng tiếp nhận và lĩnh hội thông tin không có sẵn từ năm cơ quan cảm giác, khả năng này đặc biệt nhạy bén ở trẻ em, chúng phản xạ thông qua các hành vi phi lý trí (hành vi vô thức - khi trí não được thả lỏng tuyệt đối).

*Não giữa (não thú hay não cảm xúc)* đặc trưng cho những động vật có vú. Não trung gian thúc đẩy các loài động vật chăm sóc con cái bằng cách truyền tải những cảm xúc của sự âu yếm, ấm áp, như khi cha mẹ ở gần con của mình. Nếu xa rời mạng lưới này quá lâu, sự cô đơn sẽ xuất hiện và thúc đẩy bạn tìm kiếm các mối quan hệ, điều đó lý giải được phần nào con người là sinh vật sống bầy đàn. Trong quá trình nuôi dưỡng bào thai, mối quan hệ sự cảm nhận đã được kết nối ngay từ trong đó và cả sau khi ra đời. Vậy nên, cảm nhận đầu tiên của bạn về “bên trong” chính là bên trong mẹ của mình, chiều kích mang nặng tính nữ. Còn người bố được coi như bên ngoài, tìm kiếm thức ăn chu cấp cho gia đình. Sau đó bạn vẫn sẽ bám riết vào người mẹ, người mẹ ôm ấp bế nựng, bạn ở bên trong vòng tròn của mình. Bạn có đi ra khỏi cái vòng đó nhưng sẽ cố quay lại tiếp xúc với nó, qua đó bạn có được hơi ấm tình yêu, sự đùm bọc che chở, đó là cái nhất thiết phải có của mỗi con người. Thật hiếm khi ai đó có trải nghiệm tương tự như vậy với người bố.

Phần não này quyết định thứ con người thích và không thích (miền limbic). Việc nhớ các khoảnh khắc sẽ tạo một “vết khắc” thuộc về cảm



xúc và sẽ được gọi lại sau đó cho các tình huống tương tự. Não cảm xúc mang nặng tính nữ, do đó những sự kiện càng tạo được ấn tượng đến các giác quan và có sự rung cảm, tình cảm càng được ghi nhớ rõ ràng hơn (đó cũng là cách để ảnh hưởng tới tiềm thức bằng tự kỷ ám thị một cách chủ động hơn). Đồng thời, còn chịu trách nhiệm cho hệ thống chuyển hóa, hệ thống miễn dịch của cơ thể, tình cảm, sinh lực, tấn công, chống trả.

*Não trong (não bò sát)* trước khi có chiều kích thích trí tuệ, những trải nghiệm sơ khai nhất khi bạn còn là đứa trẻ được ghi dấu trong não bò sát và những dấu ấn này rất có sức mạnh. Nhân tố cốt yếu trong quá trình hình thành trí não, nền tảng để bạn dùng đi dùng lại trong đời. Vì đó là phần não duy nhất hoạt động vào lúc này. Một cách bản năng, chương trình của bạn đã được lập sẵn ở đó với hai việc chính “tồn tại và sinh sản”. Có “trí khôn của loài bò sát” một chương trình được lập sẵn để bạn tồn tại khi vừa mới chào đời, tự biết phải làm gì. Một cách bản năng bạn biết mình đói và đi kiếm ăn, có thể “đánh hơi” được thức ăn, tự biết cách hít thở, tìm kiếm hơi ấm, cảm nhận được kẻ thù, biết ưu tiên cho điều gì. Và nếu hệ thống này ngừng hoạt động, bạn sẽ chết.

Vì không có khả năng học hỏi, phần não này điều khiển mọi thứ dựa trên phản xạ không điều kiện. Chúng phản ứng rất nhanh, linh hoạt và gần như không kiểm soát nổi. Nên đặc tính của phần não này là lười biếng, thiếu kiên nhẫn, ghét sự phức tạp. Trong khi theo chức năng sinh học của cơ thể, nó lại phản ứng ngay lập tức với những yếu tố nguy hiểm hay nhận biết các mối nguy hiểm.

## 2. Cách não bộ vận hành

Những thông tin mà bạn thu thập hàng ngày qua các giác quan như thị giác, xúc giác, thính giác, vị giác, khứu giác sẽ có xu hướng di chuyển hơi khác dòng năng lượng. Có nghĩa khi thông tin đi qua các giác quan, nó sẽ đi vào não thứ đầu tiên, mà không phải não người hay não bò sát. Minh chứng cho điều này là khi tiếp xúc với một số người, không hiểu sao ngay từ giây phút đầu tiên bạn đã có cảm tình với họ và ngược lại không hiểu sao lại có ác cảm với một số người. Rõ ràng mọi quyết định



ở đây được đưa ra đầu tiên là do não thú, với chức năng cảm xúc quyết định chứ không phải khả năng tư duy, suy luận của não người. Hay trong chuyện tình cảm, chuyện “tiếng sét ái tình” minh chứng rõ ràng cho việc nhận định thông tin đầu tiên đi vào não thú.

Trên phương diện nghiên cứu tâm lý học, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, miền limbic của não thú là bảng điều khiển trung ương, cơ quan nhập thông tin chính từ thị giác và thính giác. Hai giác quan này thu thập chiếm đến 87% thông tin của não và một số trường hợp từ vị giác, xúc giác và khứu giác. Sau đó hệ thống này sẽ phân tích thông tin và đưa lên não người xử lý hoặc đẩy xuống não bò sát để phản ứng. Khi đó, phần não thú sẽ có thêm một chức năng khác là “chiếc van điều chỉnh năng lượng”, quyết định năng lượng sẽ được đi xuống não bò sát hay lên não người.

Những thông tin mà bạn thu thập và học hỏi hằng ngày, có thể chia làm hai loại là thông tin tích cực và thông tin tiêu cực. Chính tính chất thông tin kết hợp và chức năng điều khiển của miền limbic sẽ quyết định đến cách thức giải quyết vấn đề của não bộ. Khi thông tin đầu vào tiêu cực, chẳng hạn vào buổi sáng bạn thích ăn bún nhưng hôm nay dậy trễ, hết bún, đành phải ăn bánh mì, khi ăn bánh mì bà chủ quán lại không bỏ ớt, làm bạn ăn hơi nhạt miệng. Trên đường đi làm, xe chết máy bạn trễ giờ, khiến sếp khiển trách thì cả ngày hôm đó bạn dễ rơi vào trạng thái căng thẳng và não bò sát sẽ làm chủ. Lúc này não bò sát thừa năng lượng và các chức năng bảo vệ, phản ứng của nó sẽ được khởi động tối đa. Bởi vậy, mỗi khi bạn bức tức hay phản ứng thấy gáy mình nóng ran, chân tay co cứng, các cơ giật liên hồi, máu sôi sùng sục. Khi đó bạn sẽ rất dễ phản ứng như một con thú, thấy đối tượng nhỏ hơn, dễ ăn thì “chiến đấu”, ngược lại thấy to hơn thì “bỏ chạy.”

Khi thông tin đầu vào tích cực, chẳng hạn vẫn trường hợp ở trên buổi sáng bạn dậy sớm, ra đường được người khác chào hỏi, ăn được bát bún yêu thích. Đi làm giải quyết vấn đề khó khăn, nên cấp trên khen ngợi,



thì bạn sẽ có tâm trạng vui vẻ, thoải mái. Khi đầu vào là những thông tin tích cực, hệ thống limbic sẽ khởi động, van năng lượng não thú sẽ mở ra đưa năng lượng lên não người. Não người được cung cấp oxy và chất dinh dưỡng sẽ kích hoạt các dây thần kinh hoạt động, phân tích, xử lý thông tin và đưa ra giải pháp cho vấn đề một cách tốt nhất có thể. Cơ chế này hoạt động giống như luật hấp dẫn vậy.

Có rất nhiều ví dụ tâm lý học hành vi, chứng minh cho kết quả nghiên cứu trên của các nhà tâm lý học. Điển hình nhiều người trong chúng ta đã đôi lần đi thi, bạn cũng thường gặp phải tình huống: “Ở nhà ôn bài rất kỹ, nhưng vào phòng thi lại quên hết, ra khỏi phòng thi lại nhớ bài”. Lý do của hiện tượng này rất đơn giản, ở nhà môi trường thoải mái, bạn học ở trạng thái não người và không gian hưng phấn nên chức năng limbic được phát huy tối đa giúp bạn học tập và nhớ bài tốt. Nhưng khi vào phòng thi, không khí căng thẳng, van năng lượng não thú bị đóng lại, bạn rơi vào trạng thái não bò sát phản ứng nên quên hết kiến thức. Khi ra khỏi phòng thi, môi trường trở lại thoải mái, não người được kích hoạt và bạn nhớ lại hết những kiến thức đã quên.

### 3. Ứng dụng và cơ chế phát huy ba não

Những kết quả nghiên cứu trên cho thấy rằng, thông tin đầu tiên sẽ đi vào não thú. Nếu thông tin tích cực thì não thú sẽ mở van năng lượng để não người hoạt động, nếu thông tin là tiêu cực thì van năng lượng đóng và bạn hoạt động ở trạng thái não bò sát, nghĩa là chỉ còn “chiến đấu hoặc bỏ chạy”. Vậy ứng dụng như thế nào để phát huy tối đa sự hoạt động của não?

Để tối ưu hóa hoạt động của não, khi bắt đầu làm việc hay giải quyết vấn đề, bạn cần chuẩn bị các yếu tố bên ngoài phù hợp, từ nhiệt độ, ánh sáng đến không gian, khu vực tư duy giải quyết vấn đề thỏa mãn não bò sát. Tiếp đến, nên đi vào giải quyết vấn đề với một tâm trạng thoải mái để trung khu cảm xúc của bộ não được thỏa mãn, khi hai phần não đó đã được thoải mái thì não tư duy sẽ hoạt động tốt.



Cách bạn tiếp cận tư duy hay phương pháp giải quyết vấn đề cũng tạo nên sự thay đổi. Chẳng hạn, như khi có ai đó hỏi bạn có thể làm được việc này không? Bạn trả lời: “Tôi không thể”. Đó là suy nghĩ tiêu cực và thực tế khi phản ứng như vậy não bộ sẽ dừng lại và không suy nghĩ thêm bất kỳ điều gì nữa, có chăng cũng chỉ là những lý do để biện bạch cho điều “Tôi không thể”. Ngược lại, bạn trả lời: “Tôi có thể”, hoặc “Làm thế nào để tôi thực hiện được?”, khi đó bạn sẽ tiếp tục mạch suy nghĩ, não sẽ đưa ra những giải pháp sáng tạo để xử lý. Sự thật là bất kỳ điều gì bạn muốn đều hoàn toàn có thể. Vấn đề ở đây là làm thế nào để có thể lạc quan, suy nghĩ tích cực hơn?

Cụm từ khóa: “Đừng chú ý đến những điều bạn không có, thay vào đó hãy phát huy tối đa những gì bạn đang có. Thay đổi cách nhìn, hướng vào điểm tích cực nhất của vấn đề.”

Hình ảnh hai lối tư duy này thường được ngụ ý rõ, và hiểu đơn giản là thông qua câu chuyện “Ly nước đã uống cạn một nửa”. Với người suy nghĩ theo kiểu tiêu cực, họ nghĩ: “Ly nước đã vơi đi một nửa”, nhưng đối với người tư duy tích cực, họ sẽ nghĩ: “Ly nước vẫn còn một nửa.”

Để giải thích cho lối suy nghĩ tích cực này phải kể đến một trường hợp kinh điển như bố của Lư Tô Vỹ người Đài Loan. Ông là một tác giả, diễn giả, nhà phát minh, chuyên gia trong lĩnh vực khai thác và phát triển tiềm năng con người, được độc giả Việt biết đến nhiều thông qua cuốn tự truyện “*Con không ngốc, con chỉ thông minh theo một cách khác*”. Lư Tô Vỹ có thể hiểu theo đúng nghĩa đen, đứa trẻ chậm phát triển trí não thành một thiên tài. Lúc còn nhỏ bị bệnh Viêm não Nhật Bản, ông trở nên dần dần thực sự. Nhưng người cha của ông nghĩ gì? Là một tấm gương về lối suy nghĩ tích cực ra sao?

Khi còn nhỏ, có lần chị của ông mang bài thi về cho bố ký tên. Bố khen chị học hành tiến bộ. Ông cũng hí hửng lấy vở lật ra cho bố xem điểm 0 của mình, vậy mà bố ông cũng nói rất vui vẻ: “Vỹ nhà mình cũng có điểm này! Giỏi lắm, giỏi lắm! Điểm của Vỹ khác với điểm của Mỹ (Mỹ là chị hai của Vỹ), nhưng đều là điểm tốt.”



Một lần khác Võ mang xấp năm bài kiểm tra ra cho bố xem, dù đã quen với toàn những con điểm không của Võ, nhưng bố vẫn giả vờ lật rất nghiêm túc, lật xem từng trang, mỗi lần xem đều tấm tắc khen: “Bài này cũng có điểm, bài này cũng có điểm nữa”. Khi xem đến bài cuối cùng, bố đột nhiên trợn mắt, nhìn lại một lần nữa, sau đó ngạc nhiên kêu lên: “Võ ơi, bài này con có điểm thật này và ông hét lên một cách thích thú”. Rồi bố của Võ thưởng cho ông một món xa xỉ, lúc đó là đùi gà. Tương phản hoàn toàn với cha của Võ là bố của Nghĩa - bạn của Võ. Vì Nghĩa học lúc nào cũng được toàn điểm 10, nhưng hôm đó bài làm được điểm 9 và bị một trận đòn thảm khốc.

Lúc chị hai của Võ kể lại chuyện thầy của Võ xúc phạm và ví em trai mình như con heo, ông lại không hề tức giận mà cười an ủi rằng: “Nếu em của con là heo, nó cũng sẽ là con heo thông minh nhất”. Chị của Võ lại kể tiếp việc thầy giáo mắng Võ là con heo bị chấn thương sọ não, ông vẫn cười ha hả, vỗ vỗ đầu chị của Võ nói: “Đừng lo lắng quá. Người khác bị chấn thương sọ não thì càng ngày càng ngốc, em con thì càng chấn thương, nó lại càng thông minh.”

Khi Võ bắt đầu nhập học Trường Tiểu học Đại Khê, lúc kết quả thi học kỳ được gửi về nhà, tất nhiên chẳng có gì ngạc nhiên. Năm mươi bốn học sinh thì Võ đứng thứ 53. Khi nhìn vào thành tích của em mình, Mỹ la lên: “*Em xếp thứ hai từ dưới lên này.*”

Bố sợ chị hai lỡ nói điều gì làm tổn thương Võ, lập tức đưa mắt nhìn ra hiệu chị hai đừng nói thêm nữa.

Võ à, xếp thứ 53 thì đúng là kém thật, nhưng ít ra con vẫn thắng được một bạn, đúng không nào?

Nhờ người bố như vậy mà khi Lư Tô Võ lớn lên, di sản đã kế thừa được từ người bố của mình là tinh thần lạc quan, tư duy tích cực, luôn hướng đến những điều tốt đẹp. Bố của Võ là một người điển hình thực hiện triệt để được cụm từ khóa ở đây là: “*Đừng chú ý đến những điều bạn không có, thay vào đó hãy phát huy tối đa những gì bạn đang có. Thay đổi cách nhìn, hướng vào điểm tích cực của vấn đề.*”

Ngoài ra để phát huy cơ chế ba bộ não tốt hơn trong cuộc sống và công việc, cần thay đổi tư duy theo chiều hướng tích cực nhất. Trước hết cần nhìn nhận những điểm tốt của mình, sau đó ứng xử tích cực với người khác. Bởi theo quy luật thì bạn tìm gì sẽ thấy được điều đó. Bạn tìm điểm xấu sẽ rơi vào não bò sát, bạn nhìn nhận và ứng xử tích cực, bạn sẽ khai thác tốt nhất chức năng não người.

Tóm lại: *“Cười thì lên não người - Quát hoặc tát thì xuống não bò sát!”*

#### 4. Tạo lập và thay đổi tư duy

*“Bạn nghĩ bạn có thể hay không thể bạn đều đúng” đó là câu nói của Henry Ford. Bạn nghĩ bạn là ai, số phận sẽ tạo nên con người bạn như vậy, nếu bạn biết hành động. Suy nghĩ là vật chất. Suy nghĩ quyết định tất cả những gì bạn có hoặc đã mất. Nhưng cái gì điều khiển tất cả điều đó? Câu trả lời là chuẩn mực tư duy hay còn gọi là khái niệm “chuẩn nên.”*

Vậy làm sao để thay đổi và tạo dựng chuẩn nên tư duy tốt. Giải đáp được câu hỏi này sẽ tạo ra bước ngoặt cuộc đời cho mỗi cá nhân nói chung và lợi ích cho giáo dục trẻ em nói riêng.

Ngoài cách phân chia não bộ ra làm ba phần theo cách của Paul D. MacLean, các nhà tâm lý học cũng phân chia não bộ thành bốn miền tư duy: Miền ý thức, miền tiềm thức, miền chuẩn nên và miền vô thức. Căn cứ vào chức năng hoạt động của mỗi miền chúng ta thấy sự tương ứng: Miền ý thức tương ứng với não người, miền tiềm thức và miền chuẩn nên tương ứng với não thú, và miền vô thức tương ứng với não bò sát.

Như đã biết, thông tin đầu vào sẽ qua não thú và ở não thú, hệ thống miền limbic sẽ tiến hành đánh giá thông tin, xét theo sự tương ứng thì chức năng đánh giá thông tin chính là nhiệm vụ của miền chuẩn nên, nơi lưu giữ những giá trị, niềm tin và chuẩn mực của mỗi cá nhân. Khi thông tin đưa vào phù hợp với giá trị và niềm tin của chuẩn nên, thì sẽ được chuẩn nên đưa lên não người, ở đây não người có nhiệm vụ đánh giá lại thông tin, phân tích xử lý và đưa ra phương án giải quyết. Ngược lại, khi thông tin đầu vào không phù hợp với hệ thống giá trị, niềm tin của



miền chuẩn nên, sẽ được miền chuẩn nên đưa xuống não bò sát và ở đây sẽ diễn ra quá trình phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy.”

Hệ thống giá trị, niềm tin của miền chuẩn nên là một phản ứng có điều kiện do quá trình tập luyện. Có thể liên tưởng điều này qua cách con người thuần hóa voi. Khi người ta bắt voi con, thời gian đầu phải dùng một sợi xích lớn để giữ, vì chúng sẽ cố gắng vùng vẫy hết sức lực nhằm thoát khỏi sợi dây đó. Nhưng con voi vẫn không bao giờ thoát được. Như vậy khi lớn lên, dẫu người ta buộc bằng một sợi dây nhỏ mà voi có thể dễ dàng vùng đứt, nó cũng không chạy đi đâu cả. Bởi vì, tâm trí chúng tin rằng chúng không thể thoát khỏi sợi dây, quá khứ nó đã làm như vậy rất nhiều lần. Niềm tin mà chuẩn nên tư duy hình thành trong con voi, đó là loại phản ứng đã được tạo lập rõ ràng trong tiềm thức và quyết định hành động của con voi về sau. Hay như ngạn ngữ Nga có câu nói: “Nếu bạn gọi một người là con heo, lần thứ nhất anh ta không tin nhưng đến lần thứ 100 anh ta ăn cảm thật”. Hiểu theo nghĩa đen nếu cứ lặp đi lặp lại một điều gì đó, ở đây là nói cho một người biết rằng anh ta không phải là người mà là heo, anh ta sẽ nghĩ mình là heo thật và anh ấy sẽ ăn cảm.

Để có một chuẩn nên tốt, một cuộc sống hạnh phúc, thành đạt, bạn cần bắt đầu xây dựng và hình thành những suy nghĩ tích cực, thói quen tốt. Quá trình hình thành chuẩn nên tư duy của mọi người là giống nhau. Chuẩn nên được hình thành không phải ở miền ý thức mà được tạo ra bởi miền tiềm thức.

Miền tiềm thức giống như một cái kho chứa đựng những dữ kiện của mỗi cá nhân. Theo nghiên cứu thì 95% những hành động của bạn thực hiện hằng ngày do tiềm thức chi phối. Những hành động suy nghĩ được lặp đi lặp lại hằng ngày, sẽ tạo vết khắc trong tư duy và được nổi lên trên miền tiềm thức và được chuyển lên miền chuẩn nên tư duy. Những suy nghĩ, hành vi không được lặp lại thường xuyên sẽ được chuyển lại và lặn sâu dưới miền tiềm thức.

Nhưng tạo lập và thay đổi chuẩn nên tư duy lại phải bắt đầu từ ý thức. Miền ý thức sẽ điều khiển, tác động đến sự chuyển dịch những giá trị, niềm tin từ miền tiềm thức lên miền chuẩn nên.

Chẳng hạn bạn nhận ra rằng thế giới xung quanh của mình toàn là những trải nghiệm tồi tệ, bạn có một cuộc sống đầy tiêu cực, bị quan và không có định hướng rõ ràng. Đây rất có thể là do quá trình dài ít nhất 20 đến 25 năm, bạn đã bị bố mẹ hoặc người xung quanh trong quá trình nuôi dạy, đã vô tình làm tổn thương, làm lệch lạc nhận thức cũng như áp đặt tư tưởng của họ lên người bạn. Niềm tin này được bạn vô thức chấp nhận và chi phối tất cả những suy nghĩ hành động của mình, do đó nó cũng trực tiếp quyết định số phận của bạn. Nhưng vào một ngày đẹp trời nào đó, bạn thức tỉnh, bạn không muốn sống cuộc đời thế này nữa, bạn muốn thay đổi, tìm lại chính mình và muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Vậy làm sao để thay đổi được chuẩn nên tư duy, những niềm tin lệch lạc đã vô thức chấp nhận khi còn nhỏ? Muốn thay đổi được bạn cần trải qua một số bước mà tôi tóm gọn sau đây:

*Bước thứ nhất*, bạn cần biết rõ mình thực sự khát khao, mong muốn điều gì? Đó chính là từ khóa đầu tiên, có thể điều bạn muốn trở nên giàu có, hạnh phúc và muốn là người thay đổi nền giáo dục nước nhà chứ không phải thành một bác sĩ như bố mẹ đã định hướng, áp đặt cho bạn. Tư duy mới này cần được ý thức tạo lập trước hết.

*Bước thứ hai*, trước tiên bạn cần quay vào bên trong, nhìn nhận lại bản thân, xem bản thể có hư hại, tổn thương chỗ nào hay không, để được chữa lành và trở nên lành lặn. Sau đó cần nhận diện những trải nghiệm, niềm tin tiêu cực mà mình đã bị tiêu nhiễm, từ đó sửa đổi bản thân từng bước nhỏ để thanh lọc tâm hồn. Dần dần bạn sẽ vực dậy giá trị bên trong, nói và suy nghĩ như thể là bạn đã nhận được những gì mình mong muốn. Tiếp theo, bạn cần lặp đi lặp lại suy nghĩ này trong đầu, thực hiện những hành động thiết thực để tái thiết lập niềm tin bản thân như đọc sách về giáo dục, con người, quan sát và chơi với trẻ nhỏ, bắt đầu viết những bài viết có liên quan đến giáo dục.

Song song với những hành động, đồng thời dùng bán cầu não phải tự thôi miên chính mình, đó là sự chuyển hóa phần ý thức, niềm tin mới thành hình ảnh, cảm xúc, hình mẫu khác đi về bản thân mà bạn mong muốn trở thành. Chẳng hạn, bạn tưởng tượng mình đang đứng lớp và trò



chuyện với rất nhiều trẻ nhỏ, bạn đang thuyết trình trước những giáo viên khác về phương pháp giáo dục mới. Ban đầu có thể bạn còn sợ, còn hoài nghi, điều này cũng dễ hiểu, tuy nhiên có lời khuyên ở đây là: “Dù sợ hãi vẫn cứ làm đi, dù hoài nghi nhưng vẫn cứ tin tưởng, tiếp tục hành động.”

*Bước thứ ba*, đón nhận bằng những hình ảnh trong tâm trí, lặp lại những suy nghĩ bằng hình ảnh mới trong đầu. Duy trì nó tối thiểu sáu tháng, thì những cảm xúc về giá trị trong niềm tin mới của miền ý thức sẽ thay thế cho những giá trị cũ miền tiềm thức, cuối cùng sẽ tạo lập lại một chuẩn nền tư duy, thói quen mới. Khi đó bạn sẽ sống với niềm tin mới về bản thân, từ suy nghĩ đến hành động đều được thay đổi. Do đó vận mệnh cũng khác đi.

### *Nghĩ về mục tiêu và kiên trì hành động*

Nếu một người cảm thấy họ không thể làm được một việc gì đó, họ sẽ không bao giờ làm được việc đó. Phương pháp thay đổi là thay đổi tư tưởng, tư duy bằng tất cả sức mạnh trong người làm sao để toàn thân, từ đầu óc lan tỏa ra tất cả các tế bào trong cơ thể một ý nghĩ duy nhất: “Tôi có thể làm được”, nhất định họ sẽ làm được. Mỗi ngày nên lặp đi lặp lại hàng trăm lần câu “Tôi có thể, và tôi sẽ làm được chuyện đó”, cho đến khi nào bạn thực sự tin vào điều đó, hình ảnh đó xuất hiện rõ nét trong tâm trí thì bạn sẽ thay đổi được.

Một trường hợp cụ thể khác, khi tôi lần đầu tiếp xúc với Bella hai tuổi rưỡi, cũng như bao đứa trẻ khác mỗi lần bị ngã, tiếng khóc vang lên là ông bà chạy lại bế. Vậy nên với cô ấy chuẩn nền tư duy đó chính là té ngã - khóc - được bế. Nên dẫn đến hành động là khi ngã, đều nằm đó chờ người khác lại giúp mà không tự đứng dậy. Tôi muốn thay đổi chuẩn nền tư duy đó cho Bella, nên nói với Bella từ nay mỗi khi bị ngã con hãy tự đứng lên. Thời gian đầu lúc Bella vui đùa thỉnh thoảng bé chạy nhảy bị ngã, vẫn theo thói quen không chịu đứng lên nằm đó khóc đến gần ba mươi phút. Nhưng tôi nhất quyết không nhượng bộ và cũng ngăn cấm mọi hành động của những người xung quanh như bạn bè, ông bà, người thân nhằm giúp đỡ bé. Tôi cũng không mắng, hay hăm dọa bé mà hết sức nhẫn nại chờ đợi bé, cuối cùng Bella cũng tự mình làm được.



Những buổi sau vẫn còn khóc, nằm đó ăn vạ, đợi chờ sự giúp đỡ, nhưng giảm dần theo thời gian và sau những lần như vậy tôi lại nhắc em rằng: “Ngã hãy tự đứng lên nhé!” (trừ những trường hợp ngã quá nặng). Cứ như vậy khoảng năm tháng sau, có lần bé dắt xe đạp bị ngã, vừa ngã xuống một cách vô thức bé liền rung rung nước mắt định khóc, nhưng sau bấy nhiêu lâu tập luyện, nghe đi nghe lại lời tôi nói “Ngã - tự đứng lên”. Đường như trong khoảnh khắc đó, niềm tin về ý thức mới đã hoạt động, bé tự chủ cảm xúc của mình và đứng lên, rồi tiếp tục đạp xe. Từ đó về sau, Bella ngã tự đứng trên đôi chân của mình. Có nghĩa rằng tôi đã thành công trong việc tác động vào ý thức của em, thay thế ý thức mới vào trong tiềm thức cũ và hình thành nên một chuẩn nên tư duy mới.

Quá trình hình thành chuẩn nên tư duy cũng giống như hình thành thói quen, đầu tiên là đặt chuẩn mực và duy trì chuẩn mực đó trong thời gian tối thiểu sáu tháng. Chuẩn mực tạo suy nghĩ, suy nghĩ tạo hành vi, hành vi tạo thói quen và thói quen tạo nên số phận của mỗi người. Hệ thống limbic phát triển cao, tiếp tục kiểm soát tâm lý lành mạnh, khi đứa trẻ có tâm lý, tình cảm ổn định, nó sẽ tự do hoạt động ở mức độ cao hơn của cấu trúc vỏ não. Bạn nhìn nhận và ứng xử một cách tích cực, bạn sẽ khai thác tối đa chức năng của não người. Bạn thấy điểm xấu, bạn sẽ rơi vào não bò sát và nếu để phần não bò sát này chi phối, thì bạn không thể phát triển cao hơn.

## 5. Phương pháp giáo dục hiệu quả

Dựa trên khoa học não bộ và tâm lý học hành vi con người, chúng ta rút ra được những điểm quan trọng cốt lõi. Muốn giáo dục sớm nói riêng và giáo dục con người nói chung đạt được hiệu quả cao nhất, cần có những điều kiện sau.

*Thứ nhất*, cha mẹ, thầy cô, người huấn luyện viên, trong quá trình tiếp xúc với trẻ cần tạo được cho trẻ cảm giác an toàn, tin tưởng, vui vẻ và lan tỏa yêu thương. Thay vì quát mắng, đe dọa, tạo ra bầu không khí căng thẳng, hãy khen ngợi, khích lệ để không khởi động tính năng não bò sát. Nếu không làm được như thế, nói không quá nhưng bạn đang



cố gắng “dạy một con bò đọc chữ”, và khi trẻ học không được bạn càng đánh càng mắng, gây thêm áp lực để mong nó làm tốt hơn. Sai lại càng sai, như thế chỉ làm trẻ thêm khó học, tiếp thu một cách thụ động, chậm chạp, khó nhớ, gây ức chế tâm lý, khởi động phản ứng não bò sát khiến trở nên lì lợm, cứng đầu, khó bảo. Muốn dạy được trẻ, muốn đưa thông tin vào đầu trẻ tốt nhất, cần diễn ra tự nhiên, sinh động, thông qua diễn kịch, đóng vai.

Tóm lại việc học tập trá hình dưới các hoạt động vui chơi, cần tổ chức sao cho tự nhiên, sinh động, như thế mới làm cho cảm xúc, tâm trạng của trẻ trở nên tích cực, vui vẻ. Khi đó sẽ khởi động được van năng lượng não người, có thể tiếp thu một cách hiệu quả. Là người hướng dẫn, chỉ đường cho trẻ dù bạn là ai, tài giỏi thế nào, nếu không làm cho trẻ có cảm tình thì sẽ không làm gì giúp trẻ được, ngược lại chỉ tổn hại đến các em. Vì khi bạn vô tình hay cố ý làm khởi động phản ứng não bò sát, trẻ sẽ phản ứng theo cơ chế “chiến đấu hoặc bỏ chạy”, lúc đó trẻ không thể học hành tiếp thu được.

*Trẻ không học từ những người mà chúng không thích.*

*Thứ hai*, trong mỗi con người đều có hai phần, “phần người” biểu hiện cho sự thánh linh, linh thiêng, tâm linh bên trong và “phần con” thể hiện cho bản năng, dục vọng. Chúng luôn song song tồn tại, điều này hoàn toàn tự nhiên. Phần “con” đã giúp các loài vật, bao gồm cả con người, có thể kiếm ăn, lẩn tránh kẻ thù, thích nghi trong bầy đàn, sinh sản và duy trì nòi giống trong hàng triệu năm qua. Tuy vậy, xã hội loài người bắt đầu phát triển đột biến vài chục ngàn năm gần đây mà sự tiến hóa sinh học chậm chạp có lẽ đã không thể theo kịp. Kết quả là, một số yếu tố phần con ở vùng giáp ranh với phần người đã không còn phù hợp với xã hội con người hiện nay. Những “người bậc cao” là những người đã mạnh dạn, từng bước khai phá và làm chủ những vùng đất hoang đó. Chẳng hạn, sự ích kỷ có lẽ xuất phát từ nguồn gốc xa xưa khi chúng ta là những động vật săn mồi, khi mà ưu tiên hàng đầu là giữ cho chính mình không bị chết đói. Nhưng cho đến ngày nay những đặc tính đó vẫn chi phối mạnh mẽ hành vi mỗi người trong chúng ta. Một số trường hợp lý trí nhận thức việc chia sẻ thức ăn là tốt, thì sự ích kỷ cổ xưa vẫn dùng



cảm xúc đố kỵ để điều khiển ta theo ý nó. Việc của não người lúc đó chỉ là nguy tạo ra đủ mọi lý do để vẫn tự cảm thấy mình đẹp đẽ, che đậy bản chất nguyên thủy vẫn còn tồn đọng trong vỏ bọc và sự hào nhoáng của con người hiện đại.

Giáo dục sớm, có rất nhiều nhiệm vụ cần thực hiện, tuy nhiên điều quan trọng hơn hết thấy là khơi dậy được nhân phẩm, phẩm chất làm người bên trong mỗi đứa trẻ. Vì điều này sẽ được đánh thức dễ dàng trong những năm đầu đời, nhưng là yếu tố cốt lõi định hình nên con người và một khi đi qua giai đoạn đó sẽ rất khó để thay đổi. Nhờ vào trí năng phát triển, năng lực lĩnh hội, suy nghĩ nhanh nhẹn như thiên tài, nhiều người muốn đào tạo đứa trẻ trở thành thần đồng. Nên nhồi nhét cho trẻ thật nhiều kiến thức, sự hiểu biết về thế giới, học cái này biết cái kia, mà không khơi dậy được nhân phẩm, phẩm chất làm người cho các em thì mọi hướng đi, sự phát triển sẽ rất dễ dẫn đến bi kịch. Chưa kể đến cách tập trung phát triển giáo dục sớm như vậy, có đúng hay không, tạm thời chưa bàn đến. Dẫu có nuôi dạy và thực sự đánh thức được trí thông minh, tài năng, sở trường bên trong đứa trẻ đi nữa mà không giúp trẻ chuyển hóa được những trạng thái của bản năng lên cao hơn, tốt hơn, hoàn thiện hơn để cho những yếu tố này lấn át, kiểm soát lý trí. Tất cả những điều đó cũng không mang đến lợi ích gì cho đứa trẻ, thậm chí gây nguy hại cho xã hội.

Trước đây có một nạn nhân sống sót tại trại tập trung của Đức Quốc Xã sau này trở thành hiệu trưởng một trường trung học ở Hoa Kỳ. Mỗi khi có một giáo viên mới đến trường, ông đều gửi cho người kia một bức thư trong đó viết. Thầy cô giáo thân mến! Tôi đã từng tận mắt chứng kiến những tình cảnh mà nhân loại không nên thấy, những phòng khí độc do các chuyên gia kiến trúc sư kiến tạo ra, trẻ em bị các bác sĩ uyên bác hạ độc, trẻ sơ sinh bị các y tá sát hại. Chứng kiến hết, tôi tự hỏi: “Giáo dục cuối cùng là vì điều gì?”. Tôi thỉnh cầu các bạn, hãy giúp học trò của mình trở thành những con người có nhân tính. Chỉ khi học trò của bạn trở thành người có nhân tính, các năng lực đọc viết, tính toán của trẻ mới có giá trị. Giáo dục là giáo dục linh hồn con người chứ không



chỉ đơn thuần nhồi nhét kiến thức và logic, nếu không tri thức càng nhiều thì càng nguy hại đối với nhân loại.

Chương

1

*Có đức, có tài là bậc thánh nhân  
Có đức, bất tài là bậc quân tử  
Vô đức, có tài là người nguy hiểm  
Vô đức, bất tài là kẻ vô dụng*

Tôn Ngộ Không là một trong những nhân vật chính của tiểu thuyết Tây du ký, khi vừa sinh ra vốn là một con khỉ có bản tính lương thiện, thuần khiết, chất phác tự nhiên nào có tham sân si, thất tình lục dục. Sau khi lên Linh Sơn bái Bồ Đề Tổ Sư học được thần thông, tâm tính cũng từ đó mà biến đổi, mang đến cái dễ lớn khiến nó trở nên cao ngạo không xem ai ra gì, những ý niệm bất hảo dần dần nảy sinh chọc trời khuấy nước, gây bao phiền nhiễu. Nên mới cần rèn luyện dưới núi Ngũ Hành, rồi cùng Đường Tăng đi thỉnh Kinh, cũng lúc này Ngộ Không cần phát triển những mặt khác của cái tâm con người. Con người ngày nay phần lớn vẫn chưa tỉnh ngộ, chưa học được những bài học của người xưa. Những chương trình đào tạo, giáo dục hiện nay hầu hết chỉ tập trung phát triển tài năng, năng khiếu, trí não cho đứa trẻ mà bỏ mặc đi sự giáo dục về cái Tâm cái Đức, thì khác gì Ngộ Không lên Linh Sơn học thần thông. Nhưng nếu chỉ tập trung phát triển một chiều, cho dù có được cái tài ấy như của Ngộ Không cũng chẳng khác gì bạn đã gieo thêm một cái “Tài” cho con mình và cho cả nhân loại, nên cụ Nguyễn Du nói:

*“Có tài mà cậy chi tài,  
Chữ Tài liền với chữ Tai một vần  
Đã mang lấy Nghiệp vào thân  
Cũng đừng trách Trời ghen, Trời xa  
Thiện căn ở tại lòng ta,  
Chữ Tâm kia mới bằng ba chữ Tài.”*

Giáo dục có rất nhiều việc cụ thể, nhưng mục đích cốt lõi của giáo dục đứa trẻ là gì?



Giáo dục trong những năm đầu đời là giáo dục tâm hồn một con người, bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức - thành người thánh thiện, giàu lòng biết ơn và tình yêu thương, phải lấy đó làm gốc. Cần làm tốt cho bằng được nhiệm vụ cốt lõi, thì việc cung cấp thông tin, kiến thức, phát triển các kỹ năng, năng tài cho trẻ em mới mang đến ý nghĩa và lợi ích thực sự. Nền giáo dục toàn diện, hiệu quả cần kết hợp được hai yếu tố làm khởi lên thiện căn bên trong đồng thời phát huy được trí thông minh, hiểu biết thành một con người cân bằng và trọn vẹn.

## Chương 2

### **CỐI LỖI CỦA GIÁO DỤC, LÀ ĐÁNH THỨC TÌNH YÊU THƯƠNG**





## I. TÌNH YÊU LÀ SỰ SỐNG

Ngoài kết cấu các bộ phận của chiếc xe, có hai loại chất lỏng quan trọng cho xe vận hành, đó là xăng và dầu nhớt. Xăng là nhiên liệu không thể thiếu để hoạt động, còn dầu nhớt là nguyên liệu thứ hai giữ vai trò rất quan trọng. Nhớt xe giúp bôi trơn cho các piston, máy vận hành trơn tru, làm mát các động cơ, chống hoen gỉ. Nếu xe hết xăng ai cũng biết xe sẽ ngừng chạy, nhưng đó cũng không phải chuyện to tát gì (nếu không quá xa chỗ cung cấp nhiên liệu), chỉ cần đổ xăng là có thể đi tiếp. Nhưng nếu xe khô nhớt hoặc nhớt xe bẩn thì chuyện gì sẽ xảy ra? Chắc hẳn, không phải ai cũng biết những hậu quả mà nó mang lại. Vấn đề là nhớt xe bị khô sẽ không có biểu hiện rõ ràng, nhanh chóng và dễ dàng khắc phục như khi xe hết xăng. Nó âm thầm gây ra hư hại cho “ngựa sắt” của bạn, và khi vấn đề biểu hiện ra bên ngoài thì bạn sẽ thấy rằng guồng máy của xe nhanh chóng trở nên nóng hơn, những tiếng kêu bất thường kiểu như bạch bạch xuất hiện hoặc xe vẫn có thể vận hành được nhưng đột ngột chết máy. Khi phát hiện ra sự cố, bạn đi thay nhớt, liệu lúc đó xe có trở về đúng hiện trạng như ban đầu nữa không, lặp lại nhiều lần như vậy xe sẽ bị hỏng.

Con người cũng như vậy, nếu ví các bộ phận của xe máy như cơ quan kiến tạo nên cơ thể, xăng là thức ăn, đối với xe máy là nhớt, thì với con người đó chính là yêu thương. Hãy tưởng tượng xem, bạn không ăn bạn vẫn có thể sống, tồn tại được, với sự phát triển của khoa học như hiện nay, việc duy trì sự sống như vậy là chuyện dễ dàng. Nhưng nếu con người mất đi tình yêu thương, hãy nghĩ xem cá nhân đó sẽ như thế nào? Khoa học tiên tiến có cấy ghép được yêu thương cho họ? Chúng ta là con người, không phải như máy móc có thể lập trình vào một ứng dụng gọi là yêu thương.

Trong nghiên cứu của Tiến sĩ Masaru Emoto, Chủ tịch Học viện Hội Hado Quốc tế (IHM), tác giả cuốn sách “*Thông điệp của nước*”. Đã lấy đối tượng là tinh thể nước dưới sự tác động của tình cảm tích cực và tiêu cực, sau đó đưa ra hàng loạt các kết quả thật đáng kinh ngạc ngoài những hiểu biết thường thức của chúng ta.

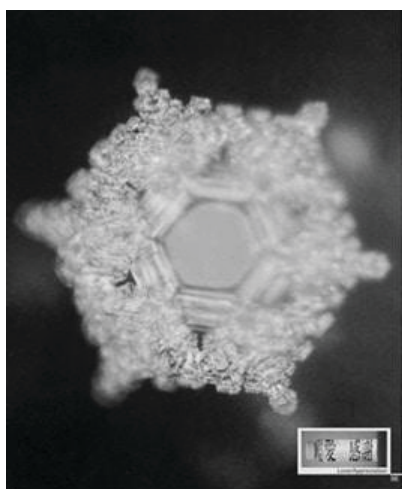
Các thí nghiệm về tinh thể nước của vị tiến sĩ người Nhật Bản diễn ra như sau:

**Bước 1:** Nước được đưa đi thực hiện các thí nghiệm (cho nước nghe hai bản nhạc tương phản về ý nghĩa, được xem hai từ có nội dung hoàn toàn khác nhau,...)

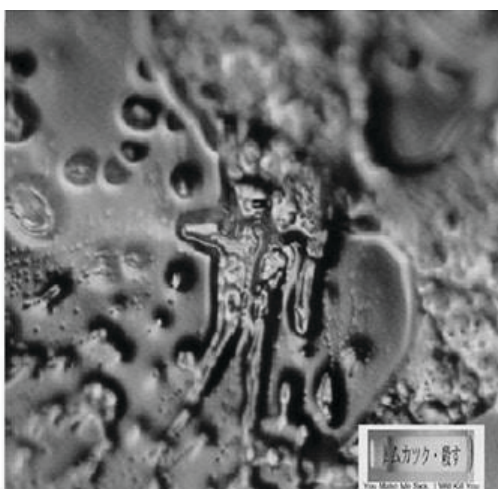
**Bước 2:** Sau đó nó được nhỏ vào 100 chiếc đĩa và để vào một máy ướp lạnh trong hai giờ đồng hồ.

**Bước 3:** Các tinh thể nước đóng băng được đặt dưới một kính hiển vi để chụp ảnh của nước đá với độ phóng đại từ 200 đến 500 lần.

Một trong các kết quả thí nghiệm được chụp lại với các hình ảnh sau:



B3: Tinh thể nước được nhìn dòng chữ "Tình yêu/Biết ơn" có hình dáng tuyệt đẹp



B4: tinh thể nước nhìn dòng chữ "Mày làm tao phát ốm. Tao sẽ giết mày" trông rất xấu xí và thảm hại

*(Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa)*

Khi nước được xem chữ tình yêu hay biết ơn tinh thể nước biến đổi rất đẹp. Phải chăng nước cảm nhận được ý nghĩa tích cực mà dòng chữ mang lại? "Thực sự là không có gì quan trọng hơn tình yêu và lòng biết ơn trên thế giới này. Bằng cách biểu lộ tình yêu và lòng biết ơn, nước ở quanh chúng ta và trong cơ thể chúng ta sẽ thay đổi rất đẹp. Chúng ta



muốn áp dụng điều này trong cuộc sống hàng ngày, có phải vậy không?”, Tiến sĩ Emoto chia sẻ.

Kết quả ở trên đã cho chúng ta thấy rằng những tinh thể nước có kết cấu vô cùng tuyệt vời khi được “xem” những từ ngữ mang tình cảm yêu thương, sự quan tâm và ngược lại, kết cấu tinh thể trở nên xấu xí với những từ ngữ mang ý nghĩa chê bai, ghét bỏ. Bạn có cảm thấy bất ngờ vì những kết quả đó không? Kết quả đó vượt ra ngoài những suy nghĩ cố hữu của con người, rằng những sự vật khác đều là vô tri vô giác. Thế nhưng bất ngờ không chỉ dừng lại ở đó, điều đáng ngạc nhiên hơn nữa kết cấu tinh thể tệ đến mức không thể nhận ra hay nói cách khác sự hủy hoại, sức tàn phá đến nhanh hơn khi người ta bỏ mặc, làm lơ và không dả động gì đến chủ thể đó.

Con người cũng phản ứng tương tự, các nhà khoa học và chuyên gia tâm lý cho rằng trong tù hình thức biệt giam là đáng sợ nhất. Biệt giam là một hình thức tra tấn, bạo lực lên tinh thần, ở đó, người tù bị cô lập hoàn toàn với thế giới. Nhưng có sức hủy diệt tinh thần ghê gớm, lúc đầu nó làm người ta gặp ảo giác, hoang tưởng, dẫn đến khủng hoảng tinh thần, dần dần làm cho người đó phát điên. Cuối cùng, phạm nhân muốn được chết, mặc dù vẫn có chỗ ăn chỗ ngủ, được cung ứng thức ăn đầy đủ. Biệt giam hình thức tra tấn tâm lý mà ở đó người bị giam, bị bỏ mặc, không được quan tâm, bị cắt đi cầu nối giữa người với người, tước đoạt đi mọi cảm nhận về lý trí, tình yêu, sự tương tác. Chính vì thế mà nhà tâm lý học Terry Kuipers kết luận rằng biệt giam phá hủy “phần người” trong mỗi con người, ở khía cạnh nào đó điều này không giống như thí nghiệm của Tiến sĩ Masaru Emoto hay sao?

Chúng ta thường thấy, dù ở đâu hay làm gì, khi sắp về với cát bụi thì nguyện ước cuối cùng của bạn há chẳng phải là được về quê hương, về với cội nguồn để an giấc hay sao? Đó chẳng phải là sợ cảm giác lạnh lẽo nơi đất khách quê người. Về với quê hương, bạn chạm tới được những giọt mật cuối cùng của tình yêu thương, của sự sống, mong mỏi cuối cùng sau bao ngày khát khao vật chất. Còn với những người sinh thời vì một lý do nào đó phải đi bốn phương trời, làm ăn xa quê, dăm ba tháng hay vài



năm cũng cố tìm về quê chốn cũ, thăm người thân họ hàng, bạn bè. Cũng chẳng phải chỉ để cảm nhận và đong đầy sự khô cạn của suối nguồn yêu thương sau những tháng năm với cạn, khi phải lặn lội giữa dòng đời tìm cách mưu sinh.

Lại có những nơi trên trái đất con người đã và đang đạt đến sự cực thịnh của văn minh vật chất, nhờ có công nghệ khoa học kỹ thuật đưa họ vươn đến ngưỡng kỳ ảo, mà chúng ta cứ tưởng chỉ có trong những bộ phim viễn tưởng. Nhưng có một nền văn minh khác đang bị bỏ quên, dần đánh mất đi đó là nền văn minh tinh thần, mà trong đó hạt nhân cốt lõi là yêu thương, đang trên đà khủng hoảng, suy thoái, bị chìm xuống vực sâu chưa từng thấy. Không biết từ bao giờ ở đây đã xuất hiện những bức tường vô hình ngăn cách họ tương tác với nhau, những cặp mắt giữa người với người nhìn nhau hờ hững, vô hồn, nụ cười xã giao niềm nở nhưng lạnh tanh từ sâu bên trong. Dường như không ai thực sự cởi mở với nhau, không có sự chia sẻ, cảm xúc được giấu kín và ngụy trang một cách thật hoàn hảo, ở đây sự kết nối giữa các tâm hồn trở thành một thứ xa xỉ. Một cách vô tình hay cố ý họ đã tạo nên những bức tường vô hình tự biệt giam chính mình, họ đã thất bại trong việc liên kết và mở cửa trái tim. Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: “Khi không có ai lắng nghe và hiểu, bạn sẽ trở thành một quả bom sắp nổ.”

Con người ở những nơi đó, họ đã chọn cách ngừng kết nối bằng cách cắt đi sự tương tác thực sự giữa người với người, hạt giống yêu thương cũng vì thế không có cơ hội nảy nở. Vậy họ đã làm gì để tiếp tục tồn tại? Bạn hãy quan sát cách họ tương tác với thú cưng của mình. Cứ mỗi lần trông thấy chủ là thú cưng lại quẫy quẫy cái đuôi, chúng lao tới và như bỏ nhào về phía họ, quấn quýt lấy họ, chúng luôn ở bên mỗi khi họ cần, sau cùng là có khả năng lắng nghe, chúng sẽ không cắt lời, cho dù chủ của chúng đã nói lan man nhiều giờ liền. Tất cả sự yêu thương và tình cảm mà thú cưng dành cho chủ, tạo ra cho họ cảm giác còn được sống, được hiện diện. Chúng bù đắp phần nào lỗ hổng trong tâm hồn và khóa lấp phần nào yêu thương nơi người chủ mình. Những người nuôi thú cưng xem thú cưng như chó, mèo không khác gì một người bạn, cùng nhau đi chơi, trò chuyện, chăm sóc, gần gũi với chúng thật tuyệt vời.



Nhưng không thể làm thế với đồng loại của mình, có vẻ như họ đã chọn cách trốn tránh thay vì đối mặt và vượt qua chính mình.

Nhân vật Albus Dumbledore trong Harry Potter có nói: “Đừng xót thương kẻ chết. Nhưng hãy xót thương kẻ sống, trên nhất là những kẻ sống mà không yêu thương”. Đây không chỉ là câu nói hay về nội dung, còn là thông điệp tuyệt vời vượt lên trên cả một câu cách ngôn thông thường, xuất phát từ con người vô cùng uyên thâm, mạnh mẽ nhưng cũng hết sức dịu dàng.

## II. TÌNH YÊU THƯƠNG CÓ ĐIỀU KIỆN

Tình yêu thương là một thứ phi thường và chỉ có yêu thương mới có thể làm nên tất cả, bản chất con người sống không thể tách rời khỏi yêu thương. Thật khó có thể dùng ngôn từ để diễn tả được sự vĩ đại và hào phóng trong tình yêu thương mà Tạo hóa ban rải cho nhân loại. Nhưng đáng tiếc thay con người ngày nay, lại mới đón nhận được một phần rất nhỏ trong sự giàu có vô tận ấy.

Cuộc sống cần lắm tình yêu thương, nhưng không phải tình yêu thương ngày nay phát triển trên căn bản lý trí, lý luận cá nhân và vì con người chưa kiểm soát được lòng tham, sự ích kỷ của bản ngã do đó các lý luận đều có tính phân biệt, chia rẽ. Thế nên tình yêu thương của họ chỉ giới hạn trong phạm vi lãnh thổ chật hẹp và gò bó. Bố mẹ chỉ muốn yêu thương con mình, ông bà chỉ muốn yêu thương cháu, vợ chỉ muốn yêu thương chồng, người ta chỉ muốn yêu thương bà con họ hàng, hàng xóm, đất nước, cùng chung giai cấp. Vì dựa trên ý niệm phân biệt những gì của tôi và không phải của tôi, nên tình yêu thương ở đây thay vì bao la rộng lớn, lại mang tính chất hẹp hòi, tình yêu thương của thứ bậc mang tâm niệm phân biệt rạch ròi. Bố mẹ có thể thương con cái hơn cả chính bản thân mình, họ có thể thương con trai nhiều hơn con gái hoặc ngược lại, ông bà thương cháu nội nhiều hơn cháu ngoại, cháu nào gần gũi, kề cận mình thì thương nhiều hơn những đứa cháu ở xa.

Tình yêu thương ấy là tình yêu thương có điều kiện, tình thương yêu trong sự trao đổi đối lại, ai thương mình thì mình thương lại, ai ghét mình thì mình ghét lại. Mà điều kiện dễ nhận thấy nhất nó phải là con mình, chỉ cần một hoài nghi hay vì một nguyên cớ nào đó xác nhận ADN đó không phải là con họ, hay giới tính nam nữ không rõ ràng, hoặc là đứa con không tốt, không phát triển thuận theo ý muốn, mong cầu của họ, ngay lập tức tình yêu thương đó sẽ bị lung lay tận gốc rễ. Như vậy tình yêu thương hiện nay là loại tình yêu có điều kiện, không phải thương người mà là vì dục vọng của bản thân, không phải tình yêu thương thực sự.

Trong tình yêu thương này không có sự thấu hiểu với chủ thể được yêu thương mà ở đó người yêu thương chỉ muốn người kia làm theo ý mình, không quan tâm đến nhu cầu và ước nguyện của người được yêu thương. Dựa trên ý niệm chiếm hữu cá nhân, toan tính để thỏa mãn ham muốn của bản thân và tạo ra sự ràng buộc. Đây là kiểu tình yêu thương thông thường của bản năng xuất phát từ sự ích kỷ bản ngã, không phải tình yêu thương chân thực, nó dễ dàng bị chuyển hóa sang trạng thái đối lập là ghét bất cứ lúc nào, khi không được đáp ứng, thỏa mãn. Người sẵn sàng chết vì bạn lúc trước có thể giết bạn sau đó. Người yêu thương bạn nhiều nhất, có thể chính là người đầu độc bạn sau này.

Tình yêu thương hiện nay xuất phát từ sự tham lam, ích kỷ, dựa trên khao khát được thỏa mãn nhu cầu, cảm xúc cá nhân của bản ngã. Nhưng được che đậy bởi khái niệm, những danh từ hoa mỹ, đó không phải tình yêu thương thực sự.

Dầu tôi nói được các thứ tiếng loài người và thiên sứ, nếu không có tình yêu thương, thì tôi chỉ như đồng keo lên hay chấp chỏa vang tiếng. Dầu tôi được ơn nói tiên tri, cũng biết đủ các sự mầu nhiệm, và mọi sự hay biết, dầu tôi có cả đức tin đến nỗi dời núi được, nhưng không có tình yêu thương, tôi chẳng ra gì. Dầu tôi phân phát gia tài để nuôi kẻ nghèo khó, lại bỏ thân mình để chịu đốt, song không có tình yêu thương, thì điều đó cũng chẳng ích gì cho tôi. Sách I Côrinhtô (13: 1-3) trong Kinh Thánh.



### III. TÌNH YÊU THƯƠNG BAO LA RỘNG LỚN

Cây đời có đơm hoa kết trái đều nhờ vào tình yêu thương. Nếu không có yêu thương chắc chắn không có sự sống. Yêu thương chính là phép màu, là món quà của Tạo hóa, tình yêu thương thuần khiết đến từ trái tim thuần khiết, tình yêu thương vĩ đại đến từ trí tuệ vĩ đại. Trí tuệ bạn càng nhiều thiện tính thì tình yêu thương của bạn càng lớn, muốn phát triển tình yêu hãy phát triển trí tuệ. Trí tuệ là thứ có sẵn trong bản thể mỗi người, trí tuệ là hiểu biết minh bạch và tường tận, là sự phát triển khách quan nên có tính đồng nhất. Có trí tuệ bạn sẽ có tình yêu minh triết, là bó đuốc soi đường giữa màn đêm u tối, hơi ấm làm tan chảy những trái tim băng giá vì đau đớn, tổn thương.

Quy luật nhất thể thần thánh luật tối cao mang tính chất tuyệt đối trong vũ trụ, tính chất của luật nhất thể thần thánh này chính là vạn vật đồng nhất thể, tất cả là Một, vì vạn vật đều được sinh ra từ một Nguồn, chính là năng lượng nguyên thủy của Tạo hóa. Dù có tách biệt nhưng không hề khác biệt, sự khác biệt chỉ là những chuyển biến ngoại cảnh, những màn hư ảo che giấu sự thật về đời sống duy nhất, sự sống duy nhất, chân lý duy nhất.

Cổ học phương Đông có câu: “*Nhất bản tán vạn thù, vạn thù quy nhất bản*”.

Sách “*Thánh Ngôn Hiệp Tuyển*” của Đạo Cao Đài, Đức Chí Tôn dạy: “*Chi chi hữu sanh cũng do bởi chơn linh Thầy mà ra, hễ có sống ắt có Thầy, Thầy là Cha của sự sống...*”

Lão Tử có viết trong sách “*Đạo Đức Kinh*”: “*Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật*”.

Sách Sáng thế (1,1) là sách mở đầu cho Kinh Thánh Cựu Ước chép lại: “*Ban đầu Đức Chúa Trời tạo ra trời và đất, sau đó tất cả sinh loài có trên trái đất này*”.

Ngôn ngữ Đông Tây tuy diễn giải theo nhiều cách nói khác nhau, nhưng cùng hướng về một ý nghĩa. Ấm chỉ tất cả các sinh loài, vạn vật đều sinh khởi từ một nguồn duy nhất.



Ngôn ngữ Đông Tây tuy diễn giải theo nhiều cách nói khác nhau, nhưng cùng hướng về một ý nghĩa. Âm chỉ tất cả các sinh loài, vạn vật đều sinh khởi từ một nguồn duy nhất.

Trong *Thánh kinh Bhagavad Gita*, Đức Krishna cũng đã có một câu nói mang ẩn nghĩa như vậy: “Thượng đế ngự đồng đều trong vạn vật”. Đây là một kinh nghiệm rất khó khăn để quán triệt, vì nó ngụ ý một sự đồng ngự khắp nơi, từ vật tốt đẹp đến vật xấu xa, từ điều cao thượng đến việc thấp hèn, từ hạt bụi, tế bào, phân tử, nguyên tử đến các thái dương hệ, từ Ma quỷ đến Thần thánh, từ cái ngã của kẻ trụy lạc đến cái ngã của Thánh nhân. Đức Đạt Ma Sư Tổ là người đã chứng ngộ được sự thật này nên chửi: “Ông Trời là đồng phân”. Lời thóa mạ này xuất phát từ hiểu biết vĩ đại vô cùng tận của Ông Trời, cái gì cũng là Ông Trời, đồng phân cũng là Ông Trời, Ông Trời gồm thấu hết mọi thứ. Cho nên, sự lộng ngôn của Đức Đạt Ma thực ra chính là sự minh triết tất cả đều từ một nguồn, cũng là thể hiện lòng tôn kính tột bậc đối với Ông Trời.

Đây là bằng chứng hùng hồn rằng toàn thể vũ trụ đều là biểu hiện của Đấng tối cao mà tùy vào văn hóa, ngôn ngữ của mỗi dân tộc, họ gọi bằng những cái tên khác nhau như Thượng đế, Đức Chí Tôn, Đức Chúa Trời, Tạo hóa, Thần, Phật, Thầy (Đạo Cao Đài).

Vũ trụ nơi mà tất cả mọi thứ, vạn vật đều có sự liên kết và kết nối với nhau. Từng lời nói, tư tưởng, niềm tin, và hành động của mỗi chúng ta cũng ảnh hưởng đến mọi thứ và thế giới xung quanh.

Dù có là gì trong Vũ Trụ đi chăng nữa thì tất cả mọi thứ cũng đều là Một.

Dù có khác biệt về tuổi tác, nguồn gốc, màu da, tầng lớp xã hội, tôn giáo, nhận thức hay niềm tin, thì tất cả chúng ta vẫn mãi là Một.

Cái tốt đẹp của người khác cũng là cái tốt đẹp của chúng ta, cái xấu xa của người khác cũng là cái xấu xa của chính ta.

Khi bạn yêu thương người khác cũng chính là bạn yêu thương bản thân mình. Khi bạn giúp đỡ người khác, cũng chính là giúp đỡ bản thân



bạn. Mọi điều bạn làm với người khác, cũng chính là điều bạn làm với bản thân mình.

Các bậc chân Sư nói rằng: “Nhân loại đau, ta cũng đau...”, vì họ hiểu rằng tất cả là Một, vạn vật đều có kết nối với nhau như chân với tay vậy. Chân đau tay cũng đau, không thể sống trọn vẹn mà thiếu đi bất kỳ bộ phận nào.

Chúa Giê-su cũng hiểu được sự đồng nhất trong vạn vật nên dạy rằng: “Hãy yêu thương kẻ thù và cầu nguyện cho kẻ ngược đãi bạn.”

Trong kho tàng ca dao tục ngữ của người Việt Nam cũng khuyên: “Thương người như thể thương thân”, thể hiện cho tình yêu thương rộng khắp, không phân biệt màu da, chủng tộc, tôn giáo, đảng phái, đẳng cấp, xã hội.

Khi hiểu rõ tất cả chúng ta là Một, bạn sẽ hiểu lý do tại sao quy luật vàng của nhân loại luôn là: “Hãy đối xử với người khác như cách mà bạn muốn được đối xử.”

Đây là thứ tình yêu mà bạn cần đạt được nếu muốn đi xa trên hành trình trưởng thành tâm thức của mình. Tình yêu thương vô điều kiện là tình yêu của Tạo hóa. Tạo hóa ngự trong vạn vật và yêu thương vạn loài chúng sinh như nhau, không thiên vị, trong vũ trụ vạn vật tuyệt đối công bằng. Mỗi chúng sinh trong vũ trụ này đều thiêng liêng như nhau, không có ai giỏi hơn ai, cũng không có ai kém hơn ai, chỉ là kẻ đi trước, người đi sau. Thì tại sao chúng ta không giúp đỡ nhau để cùng đi lên, cùng tiến bộ hơn?

Vì vậy đặc điểm của người có trí tuệ, họ mang trong mình tình yêu thương vô điều kiện, không giới hạn yêu thương trong phạm vi gia đình, tổ chức, lãnh thổ, tôn giáo này tôn giáo nọ, pháp môn này pháp môn nọ, hay bất kỳ một cá nhân nào cả. Ở đây, người được yêu thương không chỉ là cha mẹ, anh chị em, họ hàng bạn bè, người trong cùng quốc gia mà đối với tất cả mọi người không phân biệt dòng giống, màu da, giai cấp, đất nước. Rộng hơn nữa, nó vượt qua được ranh giới giữa người với người và lan tỏa đến muôn loài, cỏ cây hoa lá. Một tình yêu thương vô điều kiện



thực sự không bao giờ đòi hỏi sự đáp trả hay mong cầu, đối tượng được yêu thương là toàn thể loài người, đến muôn thú cỏ cây, không giới hạn, không có ý niệm phân biệt giữa những sự vật, sự việc, người bạn thích bạn thương, tốt hay xấu.

*“Yêu thương là chìa khóa mở cửa của Bạch Ngọc Kinh”, trích Bước đầu học đạo.*

## IV. KHÔNG CÓ HIỂU BIẾT, KHÔNG THỂ YÊU THƯƠNG

### 1. Yêu thương vô điều kiện

Yêu thương vô điều kiện là khi bạn đã có đủ tình yêu trong mình, nó đã là bản chất của bạn, bạn không cần phải cố gắng để yêu người khác. Tình yêu thương tỏa ra từ bạn, nó tự nhiên như hơi thở vào hít ra. Hãy nghe tiếng cười của đứa trẻ, đó chính là tình yêu thương vô điều kiện. Nó cười vì chính niềm hạnh phúc ra từ nó, vì bản chất của nó như vậy và ai cảm nhận được điều đó, sẽ thấy niềm vui của nó truyền sang cho mình. Còn nếu họ không cảm nhận được, thì đứa trẻ vẫn cười như vậy, vì đó là bản chất của nó. Đó là sự cho đi một chiều, là những rung động thanh cao được tuôn trào khắp nơi một cách tự nhiên, như mặt trời tỏa nắng mà có bao giờ đòi hỏi chúng ta điều gì đâu.

Vì nó là bản chất của bạn, nên bạn có thể yêu thương vạn vật dù cho nó xấu xa, tệ hại, đê hèn đến mức nào đi chăng nữa. Yêu không mong cầu đáp trả, yêu đơn giản chỉ là yêu thôi, không cần lý do, không cần điều kiện, không phân biệt tốt xấu, đúng sai. Bởi vì bạn chính là tình yêu. Dù người đó có nhận hay không, nó cũng không hề mất đi. Tình yêu vô điều kiện là bạn không mong muốn cho đi, cũng không mong muốn nhận lại bất kỳ sự báo đáp nào. Nhưng ai muốn nhận cũng được và ai không muốn nhận thì đó là quyền của họ. Cả người cho và người nhận đều hoàn toàn tự do.

Diễn hình của tình yêu thương vô điều kiện là tình yêu tử cung, tình thương của người mẹ dành cho con. Người mẹ yêu con của mình xuất



phát từ kết nối của tình mẫu tử thiêng liêng, dành hết sự quan tâm, chăm sóc cho con mình không ngại vất vả, cơ cực, vẫn luôn mong muốn con của mình được đủ đầy, được bằng bạn bằng bè, thỏa mãn các nhu cầu mà chúng đang khao khát.

## 2. Yêu thương trong minh triết

Yêu thương vô điều kiện thì đối nghịch với yêu thương có điều kiện, còn yêu thương trong minh triết nằm ở giữa (điểm cân bằng) nên nó bao trùm tất cả. Tình yêu thương này được kết hợp giữa yêu thương và trí tuệ. Tức là lúc thì chúng ta áp dụng vô điều kiện, lúc có điều kiện tùy vào trường hợp và hoàn cảnh, ứng biến vô cùng linh hoạt để mang lại hiệu quả cao nhất cho sự tiến hóa, phát triển của nhân sinh.

Khi thức tỉnh, bạn biết rằng chúng ta là nhất thể. Cơ thể chúng ta là phân tách ra từ nguồn, chúng ta là một phần của Tạo hóa (nhất bản tán vạn thù), và những người xung quanh chúng ta chính là anh em của chúng ta. Họ là những mảnh hồn khác của Đấng Sáng tạo có quan hệ rất gần với chúng ta. Khi có sự hiểu biết về điều này, bạn sẽ yêu thương họ như bạn yêu chính bản thân mình vậy. Nếu không có sự minh triết, bạn sẽ không thể phát triển được tình yêu lên vĩ đại. Cần nhớ rằng, tình yêu cũng có tình yêu lớn và tình yêu nhỏ, tình yêu vĩ đại và tình yêu vị kỷ.

Biết rằng cho đi chính là nhận lại, tuy nhiên nếu bạn yêu thương vô điều kiện thì chưa chắc điều bạn nhận lại là tình yêu thương, thậm chí bạn còn có thể phải nhận tiêu cực, trả quả cho tình yêu thương mà bạn đã cho đi. Thử nghĩ xem, nếu luôn cung cấp liên tục cho con, không cần biết là điều chúng muốn đang gây hại cho chúng hay có thể mang lại những hậu quả tiêu cực nào trong tương lai, thì bạn nhận lại điều gì? Con thích ăn kẹo và bạn đáp ứng cho chúng, thích xem tivi bật cho xem, thích chơi điện tử, hút thuốc lá, thích trải nghiệm những thứ chưa phù hợp với chúng... Đành rằng vạn sự đều là các bài học, nhưng liệu với tình yêu thương muốn gì cho nấy, sau này con bạn sẽ trở thành người như thế nào? Liệu chúng có thể trở thành người tuyệt vời?



Vậy tình yêu thương cần được đặt đúng chỗ và phải được phát triển từ sự hiểu biết. Khi bạn mới học yêu thương, hãy cứ yêu vô điều kiện, yêu thương chính là kết nối, là mở rộng trái tim. Khi bạn đã cho đi tình yêu thương và khiến người khác rung động, bạn đã thành công bước đầu. Bước hai, áp dụng sự hiểu biết của mình trong việc cho và nhận tình yêu thương. Vậy yêu thương sao cho minh triết?

## V. THẾ NÀO LÀ TÌNH YÊU THƯƠNG MINH TRIẾT?

### 1. Yêu lại chính mình

Yêu thương bản thân là bài học đầu tiên, xuyên suốt cuộc đời chúng ta. Không ngừng yêu thương chính mình mỗi phút giây chính là nền tảng của tình yêu thương. Vì nếu bạn không thể yêu thương chính mình, sao bạn có thể yêu thương con mình và người khác? Nếu bạn không có yêu thương, sao có thể cho đi yêu thương. Bạn không thể cho ai thứ bạn không có. Cho nên, trước tiên hãy học cách yêu thương bản thân.

Yêu thương thì dễ nhưng yêu thương bản thân trong minh triết lại khó. Rõ ràng cơ thể này có rất nhiều ham muốn, bạn càng đáp ứng những ham muốn ấy, chúng lại càng đòi hỏi nhiều hơn và sự đòi hỏi để được thỏa mãn đó dường như vô tận. Ví dụ, như khi bạn nhìn cô gái đẹp nào cũng thấy hấp dẫn và muốn được “yêu” họ, bạn sẽ khởi lên suy nghĩ, kế hoạch và hành động để đạt được điều mong muốn. Rõ ràng, rằng nếu cứ liên tục chiều chuộng cái tâm tham muốn của mình theo cách đó, hậu quả bạn sẽ phải gánh chịu là một chuỗi khổ đau, bất như ý kéo đến chỉ để thỏa mãn tâm đòi hỏi ban đầu. Gây ra khổ đau cho người thì bạn sẽ gây ra khổ đau cho mình, điều đó không minh triết chút nào. Vậy yêu thương bản thân sao cho minh triết, cũng đơn giản lắm bạn ạ.

- Hãy lắng nghe nhu cầu bên trong và đáp ứng hợp lý những nhu cầu đó như ngủ đủ giấc, tắm rửa vệ sinh sạch sẽ, mệt thì nghỉ, buồn thì khóc, hay bất cứ nhu cầu nào cần được thỏa mãn mà không vi phạm các tiêu chuẩn đạo đức. Làm những loại công việc khiến bạn cảm thấy thoải mái, nghĩ đến cảm giác vui vẻ về thể chất, tình cảm và tinh thần như đi dạo, nghe nhạc, viết nhật ký.



- Thực tập Thiền, tập thể dục, hòa mình vào thiên nhiên là những phương pháp vô cùng hiệu quả để yêu thương chính mình. Có thể nhiều người chưa Thiền bao giờ nên không biết trạng thái mà cơ thể bạn khát khao, nó sẽ trở thành nhu cầu của thân thể này khi nó biết Thiền là cái gì.

- Sinh hoạt theo nhịp điệu sống tự nhiên đều đặn như ngủ sớm dậy sớm, không bỏ bữa, ăn theo những khung giờ nhất định, với những thói quen tốt. Con người là loài “động vật” duy nhất trên địa cầu sống phá vỡ các nhịp điệu. Điều này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể thể chất, tâm hồn, trí tuệ và cả trái tim yêu thương.

- Bạn có thể biết rằng mọi thói quen được hình thành sau ba mươi ngày đều đặn thực hiện hành động nào đó, vào một khung giờ cố định mỗi ngày hay không? Học cách bỏ thói quen xấu, hình thành thói quen tốt chính là nền tảng để thay đổi những thói hư tật xấu của thân thể này và mang lại năng lượng tích cực cho cơ thể.

- Tìm một vài suy nghĩ tích cực giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn và nhắc lại chúng mỗi ngày. Việc này ban đầu có vẻ hơi ỷ mị và kỳ cục, nhưng khi thành thói quen, các suy nghĩ tích cực sẽ ngấm dần vào người, bạn sẽ tin chúng dù lúc trước không hề tin.

- Thành thật biết nhận lỗi là sự chấp nhận cái bất toàn của bản thân. Có người cả đời không chấp nhận sự bất toàn đó, cũng có nghĩa là không chấp nhận được bản thân mình. Một điều lạ là khi bạn cố đổ lỗi cho người khác để bản thân trở nên tốt đẹp hơn, bạn càng đi xa cái tốt đẹp thực sự. Vậy mà mình cũng phải mất khá lâu mới nhận ra điều này. Chấp nhận mình sai, mình chưa tốt, chưa trọn vẹn, cũng là mở ra cho mình một cơ hội để tốt đẹp hơn. Chấp nhận cái bất toàn của bản thân và vui lòng đón nhận tất cả mọi thứ sẽ đến, chào đón nó như là một ơn điển dù nó có ra sao đi nữa.

Đó cũng đã là một sự tiến bộ trong tâm thức. Chấp nhận mọi sự đến với mình đều có nguyên nhân của nó, mà nguyên nhân lớn nhất là học hỏi, yêu thương, khiêm nhu để trưởng thành hơn. Thực sự chấp nhận bất toàn, biết xin lỗi và biết cảm ơn, đó đã là ân phúc. Còn chấp nhận được cái bất toàn của người khác, yêu thương được nó nữa, đó là sự giải thoát.



- Yêu thương linh hồn - mỗi chúng ta, ai ai cũng có những tổn thương ít nhiều bởi vô tình hay hữu ý mà bố mẹ, người thân, thầy cô hoặc người ngoài mang tới cho bản thân ta trong kiếp này. Cả những mất mát, nỗi thống khổ, tổn thương từ vô lượng kiếp sống trước. Nó còn đó khi ta chết đi và được linh hồn mang sang kiếp sống này, vẫn âm ỉ nằm sâu thẳm trong trái tim tâm hồn ta. Sâu hơn cả tiềm thức lẫn vô thức, mà chúng ta không thể nhận biết trên bình diện ý thức được. Theo dòng thời gian nỗi đau đó, tổn thương dày lên như lớp bụi che mờ linh hồn, làm con tim chúng ta khép lại và dần đóng băng.

Vì vậy, mỗi chúng ta cần được chữa lành tổn thương trong sâu thẳm trái tim tâm hồn. Muốn chữa lành tâm hồn, ta cần thực sự chạm đến cốt lõi của trái tim, để một lần nữa nó được mở ra cho miền ký ức đau thương được khuấy lên, để được chữa lành. Chừng nào ta chưa làm được điều đó thì cuộc sống, niềm vui, hạnh phúc, năng lượng, nụ cười của ta sẽ không thực sự trọn vẹn và viên mãn. Và mọi thứ ta làm chỉ là vẻ bề ngoài, đến những đứa con ta, ta sẽ chăm sóc, nuôi dạy con mình trong thân xác của một người lớn, nhưng từ sâu bên trong là tâm hồn của một đứa trẻ bị tổn thương, tổn thương nối tiếp tổn thương. Mối quan hệ với đứa trẻ bên trong của ta không tốt, thì làm sao mối quan hệ, sự kết nối với những đứa trẻ bên ngoài, với con ta có thể tốt đây? Như vậy, nếu không ý thức được vấn đề dù bạn cố gắng rất nhiều đi nữa, tâm huyết giáo dục ta mang đến cho con cũng không có chất lượng, tình yêu thương ta dành cho con sẽ không có minh triết.

Cho nên muốn được chữa lành cần đến một vị thầy có thể “mở” trái tim cho ta, chứ không phải một bác sĩ. Sẽ chẳng có bệnh viện, phòng khám, cũng chẳng có bác sĩ tìm mạch nào tìm thấy bệnh và biết cách chữa lành cho ta đâu (sẽ dần xuất hiện những bác sĩ có khả năng chữa lành cả trái tim vật lý và trái tim tâm hồn). Vì đây là nỗi đau vô hình, trái tim vô hình nhưng nó thực sự có hiện hữu và ẩn sâu bên trong mỗi người. Cuộc sống với bao mưu tính về vật chất làm con người dần mất đi giá trị cốt lõi của bản thân, vì ta hướng ra ngoài còn nội tâm bị bỏ mặc, đóng băng, vô hình chung ta phủ nhận sự hiện hữu của nó. Có quá nhiều người bị tổn thương, rất nhiều người cần được chữa lành nhưng không phải ai cũng may mắn nhận được sự hỗ trợ từ một người thầy cho riêng



mình. Chính vì thế, trước khi nhận được sự giúp đỡ từ ai đó, hãy tự tìm đường đi cho bản thân và chữa lành cho chính mình.

Những hình ảnh, âm thanh hay sự vật, sự kiện nào ập đến, ta thấy, nghĩ đến làm ta xúc động, tim ta nóng lên, đập mạnh hơn, nhói đau, như muốn vỡ ra ngoài, thì hãy thường xuyên tìm đến, để gọi lại kỷ niệm hay cảm giác trong quá khứ. Đây là việc khó làm, nhưng đây chính là lúc bạn được chữa lành, lúc trái tim bạn bắt đầu mở, rung động trở lại, yêu thương bản thân nhiều hơn.

Điều gì có thể đánh thức trái tim ta trở lại? Đó có thể là một bài hát đầy xúc động khiến ta chảy nước mắt, một đoạn phim gây cảm động lòng người, hay một ký ức ủa về khi ta cần răng, gắng hết sức lực, nén nỗi đau vào trong, sinh đứa con đầu lòng mà không có người thân ở bên. Hoặc lúc mình ta phải kiếm cơm từng bữa, chịu đựng người chồng phụ tình bạc nghĩa để chăm lo cho những đứa con. Luôn tỏ ra mình thật mạnh mẽ, mình vẫn ổn để các con yên lòng, mong chúng lớn lên thành người. Ta hy sinh, đánh đổi, mệt mỏi, cô đơn, đuối sức, ta muốn bỏ cuộc nhưng ta không làm vậy, vì những đứa con thân yêu của mình. Ta chịu đựng tất cả những điều đó, chỉ một mình ta. Không ai thực sự thấu hiểu và đủ niềm tin để ta tin tưởng chia sẻ được, ta giữ nó một mình và nó lắng sâu thật sâu trong lòng. Ta thấy thương mình nhưng không hiểu vì sao lại trở nên tồi tệ như vậy.

Cũng có thể là lúc ta nhìn thấy một đứa bé được ôm, được nâng niu, được mẹ nó trao đi những lời yêu thương, được chơi đùa cùng bố, được nói lời động viên. Khoảnh khắc ấy làm bao ký ức tưởng chừng như đã trở thành dĩ vãng lại lần nữa được khuấy lên, đứa trẻ bên trong bật khóc<sup>1</sup>. Đứa trẻ yêu thương mọi người nhưng cũng nhận đủ mọi nỗi đau từ nhỏ. Từ mẹ, từ bố, từ anh em, người xung quanh. Mỗi khi bị nhận sự la mắng từ người lớn, nó chạy trốn và tìm một góc để khóc và cũng không đủ can đảm để khóc to. Có những ngày nó khóc trong vô vọng, đau lặng tim, trí

<sup>1</sup> Đứa trẻ bên trong có thể hiểu là phần ký ức trong tuổi thơ của ta, giai đoạn mà ta hồn nhiên, thuần khiết, yêu thương nhưng vô cùng mong manh và dễ bị tổn thương. Kết nối với đứa trẻ bên trong, là kết nối lại với bản thể thuần khiết của mình, đánh thức phần sống động, cảm xúc và đầy tình nghệ sĩ, thơ ca bên trong ta. Kết nối với đứa trẻ bên trong, còn giúp ta kết nối tốt hơn với bố mẹ mình.



óc căng thẳng vì sợ hãi. Sợ và sợ... Từ những lời so sánh, chỉ trích, kỳ vọng của bố mẹ. Nó phải gồng lên để học cho thật tốt, để không thua kém bạn bè, để thỏa mãn dục vọng của người lớn. Cả hành trình nó trải qua là phải nghe lời bố mẹ, học và học... Dần dần đứa trẻ không còn được là nó, được mơ ước, được sống như nó muốn. Nó chẳng biết khi nào nó đã mất phương hướng về cuộc đời này. Có những ngày nó đi trong vô vọng, đi và đi và không muốn về nhà. Đứa trẻ bên trong ta thiếu thốn rất nhiều, tình yêu lẫn tuổi thơ hồn nhiên trong sáng theo gió mây trời đã bị mất đi, bởi nhịp sống vội vã, cũng có thể do sai lầm của bố mẹ đối với việc nuôi dưỡng ta lúc nhỏ. Điều đó có nghĩa là nơi sâu lắng nhất trong trái tim ta được chạm đến, trái tim ta trở nên nóng hơn, nó đập mạnh như trời ra khỏi lồng ngực, nhưng đừng hiểu lầm là mình đang bị đau tim nhé. Đó là dấu hiệu của đứa trẻ bên trong của ta được chữa lành và bắt đầu cho một hành trình mới.

*Bố mẹ, thầy cô chưa biết cách yêu chính mình, không hiểu chính mình, chưa chữa lành được tổn thương cho bản thân thì không giáo dục được ai cả.*

**Hoàng Yến**

Lúc bạn chấp nhận yêu thương bản thân này, bạn đáp ứng những nhu cầu đúng cách trong tình yêu, tức là thân thể bạn liên tục được thỏa mãn và nó liên tục rung động trong yêu thương. Bạn biết tần số của tình yêu rồi đó, tần số của tình yêu rất cao, lên tới 500Hz.

Người với người sống để yêu nhau, bạn sẽ chẳng thể sống nếu thiếu đi tình yêu và chỉ có tình yêu mới có thể chữa lành cho vạn vật. Những thứ bên ngoài chỉ là niềm vui trong giây lát, tình yêu thực sự luôn đến từ bên trong. Quay vào tập trung học yêu bản thân trước, yêu được mình rồi mới biết cách yêu người, lúc đó thế giới của bạn sẽ tràn ngập tình yêu. Và cấp độ cao nhất của việc yêu thương chính mình là tích cực tu hành và sửa mình.

*Yêu bản thân, yêu muôn người muôn loài.  
Thì học gì chẳng xong, làm gì chẳng nổi.*

**Hoàng Yến**



## 2. Mở rộng tình yêu thương trong trái tim

Chúng ta hãy cùng nghiền ngẫm lại thông điệp trong cuốn sách *“Ngày xưa có một con bò”* của tác giả Tiến sĩ Camilo Cruz.

Chương

2

Chuyện kể về một người thầy giáo khôn ngoan và giàu kinh nghiệm truyền đạt lại cho học trò của mình bí quyết về một cuộc sống hạnh phúc và thịnh vượng. Ông quyết định cùng học trò tìm đến căn lều nghèo nhất trong vùng và xin trọ lại. Gia đình nghèo này có tám người, nhưng thật đáng ngạc nhiên là trong hoàn cảnh ấy họ lại có một thứ tài sản bất thường đó chính là một con bò. Gia đình của họ sống nhờ vào việc chăm bò và bán sữa hàng ngày. Cuộc sống cứ như vậy xoay quanh con bò. Con bò giữ một vai trò quan trọng trong gia đình, mặc dù chút sữa bò ít ỏi do nó cung cấp chỉ đủ để họ sống qua ngày. Tuy nhiên, con bò có vẻ phục vụ mục đích lớn hơn. Nó là thứ duy nhất giúp họ khỏi rơi vào đường cùng. Ở một nơi mà mọi thứ khan hiếm, việc sở hữu một tài sản như vậy đã mang lại cho họ sự ngưỡng mộ, nếu như không muốn nói là sự ghen tị từ những người hàng xóm. Sáng hôm sau, hai thầy trò khởi hành sớm, nhưng trước khi rời khỏi, họ thả con bò của gia đình nghèo đó đi mất. Một năm sau, hai thầy trò quyết định tìm lại ngôi nhà năm xưa mà họ xin trọ để xem tình hình cuộc sống hiện tại của gia đình đó. Bất ngờ xảy ra, căn lều ngày xưa được thay bằng ngôi nhà mới xây khang trang, cuộc sống sung túc hơn rất nhiều. Con bò chính là sợi xích trói họ trong nghèo khổ.

Mất đi con bò không hề là dấu chấm hết dành cho họ, mà nó mở ra một cuộc sống mới với nhiều cơ hội tốt hơn. Con bò mà họ yêu quý như báu vật chính là sợi dây xích trói buộc cuộc đời họ với đói nghèo, cực khổ đã định ninh rằng con bò giúp họ thoát khỏi suy sụp. Nhưng phải đợi đến khi mất đi sự an toàn giả tạo đó thì họ mới bị buộc nhìn sang một hướng mới. Nói cách khác, con bò, con vật mà hàng xóm của họ coi như là ơn phước, đã cho họ cái cảm giác mình không phải đang sống trong sự bần cùng, nhưng thực ra cuộc sống của họ lại rất thảm hại.

Chúng ta ai cũng có những con bò trong đời mình. Mang trên mình gánh nặng của những niềm tin sai lầm, lời biện bạch, nỗi sợ và những định kiến. Bì đất thay, tất cả những hạn chế đó đặt ra cho mình, đã trói



buộc chúng ta vào một cuộc sống tầm thường. Không chỉ có vậy, nhiều người ngoan cố giữ lại lý do họ không thể sống trong cuộc đời mà họ luôn mơ ước. Họ tạo nên những lời bào chữa hầu như rất đáng tin để biện hộ cho chính mình với người khác. Tiếp tục sống trong những xáo động nội tâm khi họ nhận ra rằng, những lý lẽ đó có thể đánh lừa được người khác chứ không lừa được bản thân mình.

Bò thì có rất nhiều loại, mỗi người đều mang trên mình một hoặc nhiều loại bò khác nhau, nhưng có một loại bò mà rất nhiều người ngày nay đang giữ, sống chết bám lấy nó, coi đó như một vị cứu tinh mang tên tình yêu thương hẹp hòi, vị kỷ. Đúng vậy, sự thật tình yêu thương mà nhân loại ngày nay biết đến, hiện hữu hằng ngày, coi như bình thường, thực ra nó lại không đẹp đến vậy “một loại bò khác” mà nhiều người đang ra sức bám giữ lấy. Chúng ta sẽ từ bỏ con bò này như thế nào đây để hướng đến sự giàu có trong tâm hồn, đến một tình yêu thương mà chúng ta xứng đáng được nhận lấy, đáng được hưởng và sống trong thế gian này. Vì vậy, yêu bản thân được rồi thì cần học cách từ bỏ “con bò” và phát triển tình yêu thương hẹp hòi, vị kỷ sang một tình yêu thương bao la rộng lớn.

Khi bạn đã học yêu chính mình thì năng lượng yêu thương luôn tuôn chảy trong huyết mạch, trong từng tế bào và giờ bạn học bài học cho đi tình yêu thương. Khi bạn có tình yêu thì bạn có thể chia sẻ tình yêu, khi cho đi cái gì thì bạn nhận lại cái đó. Thử ngẫm nghĩ mà xem, khi bạn yêu động vật, chăm sóc nó, dành sự quan tâm, yêu thương, vuốt ve, trò chuyện với nó, nó sẽ yêu bạn như bạn yêu nó, đó chính là cho đi và nhận lại. Bạn có nhớ cái cảm xúc khi bạn đang yêu không? Bạn nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng từng cành cây, ngọn cỏ, bông hoa, cái lá, bút chì, cục tẩy,... bất cứ nơi nào bạn nhìn vào cũng là một màu hồng rực rỡ, các tế bào của bạn run rẩy vì năng lượng của yêu thương. Bạn nhớ chứ? Khi bạn có năng lượng của tình yêu thì hãy học cách cho đi và sẽ nhận về tình yêu, mà tình yêu thương thì bao nhiêu cũng thiếu, có nhiều đến thế nào cũng chẳng thừa. Cho đi rồi nhận lại, nhận lại rồi tiếp tục cho đi. Bạn là suối là nguồn, là người trung chuyển của tình yêu thương. Cứ



như thế bạn mở rộng nó đến vô cùng, vô tận, đến khi bạn trở thành hiện thân của tình yêu thương.

Để mở rộng trái tim biết yêu thương (thả con bò đi) đối với người bình thường như chúng ta không có cách nào khác là thực hành, thực hành và hành động mỗi khi có thể trong cuộc sống hằng ngày. Sẽ đưa bạn trải nghiệm qua bốn cấp độ trưởng thành khác nhau, từ dễ đến khó, từ nhỏ tới lớn.

- Trước tiên, hãy bắt đầu từ nơi mình ở, những người xung quanh. Học cách yêu thương ông bà, bố mẹ kết nối lại với những người thân trong gia đình, yêu vợ, thương con vô điều kiện. Học cách yêu hàng xóm, láng giềng, bạn bè gần xa. Học cách yêu ngôi nhà của bạn, yêu những đồ vật trong đó, yêu con đường đến nơi làm việc, quê hương, văn hóa, bản sắc dân tộc.

Đến ngay cả những người thân trong gia đình mình, người sinh thành mình, trao mình cơ thể này mà mình chưa kết nối được với họ, chưa động lòng trắc ẩn với họ, chưa tha thứ được, chưa cởi mở được thì bạn có thể yêu được ai đây, liệu những việc làm ngoài kia của bạn có thực sự mang lại giá trị cho người khác và bản thân bạn.

- Khó khăn hơn, đòi hỏi nhiều lòng trắc ẩn hơn, bạn mở rộng trái tim yêu thương thêm nữa đến những người bạn ít yêu thương, người bạn không thân thiết cho lắm. Học cách yêu, giúp đỡ những người có hoàn cảnh đáng thương sa cơ, lỡ vận, những đứa trẻ không nơi nương tựa, người vô gia cư, thậm chí cả những người tù, những người còn khó, còn khổ, thiếu thốn “lá lành đùm lá rách.”

- Cao hơn nữa, hãy mở rộng tình yêu thương, lòng trắc ẩn hướng đến tất cả mọi người, từ người lạ, người bạn không thích, thậm chí đến những người gây khó chịu, tổn thương, làm bạn đau khổ, người đã ganh ghét, thù hận bạn. Để tiến xa trên hành trình trưởng thành và mở rộng trái tim, đây thực sự là thử thách đầy cam go và là một bài học lớn cho mỗi người.

Bạn biết không, nhờ người mang đến cho bạn những nghịch cảnh như vậy, mà các nguồn năng lượng tiêu cực bị lắng sâu bên dưới sẽ được



khuấy lên. Từ đó, bạn mới có thể nhận biết những năng lượng gây ra khổ đau cho bản thân và tìm cách chuyển hóa, để trong người chỉ còn lại là năng lượng tích cực, là tình yêu và ánh sáng. Họ đang giúp bạn chuyển hóa nghiệp lực, tiêu cực trong bạn qua nhiều kiếp sống. Như vậy, tại sao bạn không biết ơn người đã giúp đỡ mình?

Khi nhận ra rằng mình đang được bao bọc trong tình yêu thương khổng lồ từ các sinh mệnh anh chị em trong vũ trụ. Hiểu rằng tất cả những người tạo ra nghịch cảnh, khổ đau cho bạn đều là người thân yêu của mình. Cũng chỉ vì yêu thương bạn mà họ đã đến đây đóng vai một người ác, người xấu xa tệ hại, một vai diễn khó khăn để bạn học được bài học của chính mình, để tiến hóa và trưởng thành. Khi học được bài học này, lúc đó bạn sẽ khởi được tâm yêu thương với vạn vật, vạn sự.

- Mức độ cao nhất mà tôi gọi đó là đẳng cấp Thần thánh, bạn tiếp tục cho đến khi tâm hồn mở rộng và ôm trọn cả thế giới. Học cách yêu vạn vật xung quanh, yêu thương bảo vệ thiên nhiên, môi trường, cây cối, thậm chí là rác thải. Đến cả con ruồi bên cạnh mâm cơm, con muỗi bên cạnh lúc bạn ngủ, đến ngay cả con vi trùng, vi khuẩn gây bệnh trong người bạn, yêu cả Satan lẫn Phật, sự sống lẫn cái chết.

Tóm lại, nhìn thấy cái gì yêu cái nấy, bất kể nó xấu, nó đẹp, nó hay nó dở ra sao hoặc dù cho nó ác với bạn như thế nào, hãy cứ yêu nó. Tình yêu có thể chữa lành mọi thứ, là phép tiên nhiệm màu, bí quyết để có sự sống trường tồn, bất tử và đó cũng là ý nghĩa thiêng liêng của sự sống. Hãy luôn yêu thương vô điều kiện với vạn vật chúng sinh và vạn vật chúng sinh sẽ yêu thương lại bạn.

Muốn thực sự có kết quả thì bạn nên lặp đi lặp lại nhiều lần nhằm khẳng định niềm tin mới vào trong tiềm thức, và đây là những gì tôi hay tự nói với bản thân, để ám thị chính mình trong suốt thời gian dài: “Tôi yêu tất cả con người trên thế gian này, đến các loài vật, côn trùng, cây cỏ và hoa lá”. Hoặc bạn ghi hẳn niềm mong muốn, sự khẳng định của bản thân về niềm tin mới ra một mẩu giấy liên tục trong suốt ba mươi ngày. Đó là thời gian đủ để vũ trụ ghi nhận, cộng hưởng với bạn theo luật hấp dẫn, như thế bạn mới có thể cảm nhận được sự thay đổi.



Không ai ngăn cản bạn mở rộng tấm lòng, quan tâm, chăm sóc đến người khác, như sự quan tâm chăm sóc người trong gia đình. Nếu bạn niềm nở và tử tế với anh chị em mình như thế nào thì bạn cũng có thể làm điều đó với bất kỳ ai, nếu có đủ dũng khí vượt lên chính mình. Sẽ không ai làm gì, sẽ chẳng ai ngăn cấm bạn xót xa, rơi lệ trước những hoàn cảnh khó khăn của những đứa trẻ cơ nhỡ khác, quan tâm chúng giúp chúng ăn học, yêu thương chúng như với chính con của mình. Làm được như vậy tình yêu thương vị kỷ sẽ biến thành tình yêu thương rộng lớn, trái tim hẹp hòi sẽ biến thành trái tim quảng đại bao la, sẽ phá vỡ mọi rào cản, phân biệt, chia rẽ. Khi bạn đã học được bài học mở rộng tình yêu thương đến muôn người, muôn loài, đến từng vi tế bào trong cơ thể, là thời điểm bạn đánh thức được giá trị bên trong mình, sống đúng với bản chất mình, có một cuộc sống trọn vẹn và xứng đáng.

Tuy nhiên, dù đã nhận thức được vấn đề nhưng không phải ai cũng đủ can đảm để dẫn thân. Bởi vì từ rất lâu rồi, nó đã ăn vào trong vô thức mỗi người, ai cũng đã từng thương người khác với một tình yêu thương vị kỷ, phân biệt, nay lại hướng đến một tình yêu thương rộng lớn, đơn giản đó chỉ là sự cho đi, không mảy may dù chỉ là một sự tính toán nhỏ nhất, sẽ vẫn là một bài thực hành vô cùng khó khăn đối với bản ngã. Cho nên, nhiều người dù có cái tâm muốn thương, cái ý chí muốn thương cũng không thương được. Cái chân, cái tay, con mắt, cái miệng, cái tai, hay còn gọi là lục căn của người đó không tự động thương được, nó còn tính toán thiệt hơn, đánh giá lợi ích, nó còn phân biệt. Như vậy, thì không có cách nào khác cho lục căn tập cách thương yêu người khác, bằng những hành động trong đời sống hằng ngày như đã nói ở trên. Điều đó thực sự rất gian nan, chỉ có bạn mới thấu hiểu được, vì đó là quá trình diễn ra từ bên trong. Khi bạn quay vào đấu tranh với nó từng ngày, từng phút giây, trong từng ý nghĩ, bạn mới thực sự thấu hiểu chiến thắng con người bên trong mình khó khăn đến dường nào. Bước vào con đường đấu tranh với chính mình, kết quả dù thắng hay thua thì theo tôi nghĩ đó cũng là điều vĩ đại lắm rồi.

Nói thì dễ, làm mới khó. Khi học Đạo, ta có thể nói rất hay, điều ta đưa ra toàn chân lý và mọi thứ trông có vẻ rất tuyệt vời. Nhưng Đạo như



vậy vẫn chưa thành, Đạo cần đi vào Đời. Khi mang Đạo (lý thuyết) va đập vào Đời (tình huống thực tế), lúc này ta là người trong cuộc sẽ bị tác động đến thể cảm xúc. Những mong cầu, dính mắc, ràng buộc, cao ngạo, thành kiến, bảo thủ, dục vọng, sân si,... sẽ nổi lên, chi phối tâm hồn, lời nói, hành động, khi đó ta sẽ thấy rằng mọi chuyện không đơn giản và dễ dàng như lời nói nữa. Như vậy, nhờ có Đời mà Đạo sẽ được mài dũa và mang tính thực tế. Dần dần con đường Đạo và Đời đi song song cùng nhau, hòa thành một. Lúc này Đạo mới tròn, Đời mới thăng hoa, như hoa sen mọc lên từ bùn vậy. Xin được kể cho mọi người nghe về bài học của chính mình, năm hai mươi một tuổi tôi sống ở Nhật Bản và đã đi học Kendo (Kiếm Đạo), tại một đạo trường nổi tiếng nằm ở thành phố Nagoya.

Ngày đầu tiên học Kiếm cũng là bước đầu tiên trong quá trình khai phá, đấu tranh với chính bản thân. Điều cảm nhận được khi ở Nhật nói chung và bước vào đạo trường nói riêng là sự ít cởi mở của người Nhật, họ khá lạnh lùng, thiếu sự giao thoa cảm xúc chân thành giữa con người với con người. Có thể nói tôi là người ngoại quốc duy nhất, gần như tất cả mọi người không ai để ý đến tôi, không nói chuyện, không chào hỏi, hay chỉ chào hỏi cho qua chuyện, chỉ đến tập luyện xong rồi về. Lúc đó tôi nghĩ giữa con người với nhau sao lại như thế, sao lại phải phân biệt, phải tỏ ra lạnh nhạt?

Không chấp nhận sự thật đó, cho nên tôi đã đưa ra một quyết định khó khăn, mình sẽ làm một điều gì ở đây, mang đến một thông điệp thật ý nghĩa trước khi rời khỏi đất nước này. Chí ít cũng đối với những người ở đạo trường. Để có lý do hành động, tôi tự ban cho mình một sứ mệnh, một nhiệm vụ, mình sẽ như là một thiên thần thực sự, ban rải và lan tỏa yêu thương, hơi ấm tình người đến tất cả mọi người. Nhưng bằng cách nào? Kể từ hôm đó, lúc nào lên đạo trường tôi cũng chào mọi người, mỉm cười với tất cả, nói chuyện hỏi thăm họ, dù là người lớn hay trẻ em. Trẻ em Nhật, khi gặp người lớn hơn (người Nhật) chúng luôn cúi đầu chào, khi gặp tôi chúng làm ngơ - tôi cũng là người lớn mà, rõ ràng chúng phân biệt đối xử. Lúc đó bản ngã chưa được tinh luyện nên khi bị miệt thị, bị khinh thường, lòng tự trọng, sĩ diện bị chà đạp, tôi đã cảm thấy tức giận, uất ức, ghen ngào. Thỉnh thoảng lại tự chất vấn bản thân: “Tại



sao mình lại phải như thế này? Tại sao mình phải hạ mình như thế?”. Nhưng rồi tôi tự an ủi, thuyết phục bản thân rằng mình đang mang một sứ mệnh vĩ đại, nên không dễ dàng chịu khuất phục như vậy.

Khó tiếp xúc nhất là tụi nhỏ, tôi chào chúng thậm chí chúng không chào lại, cười với chúng, chúng cũng chẳng quan tâm, nói chuyện với chúng, chúng trả lời cho qua chuyện, hết ngày này qua ngày khác, rồi sang tuần, đến tháng khác, tôi làm suốt như vậy. Đến Trung Thu, Nô-en, hay ngày lễ gì đều mua quà, nhớ sinh nhật từng đứa, viết thư tặng quà cho chúng, quà ít nhưng tấm lòng nhiều vô kể. Có cơ hội là tôi thể hiện sự quan tâm và luôn nhớ tên tất cả mọi người. Để gọi tên thật to, thật rõ ràng tất cả mỗi khi bắt gặp bọn trẻ, dù rằng gần như không ai đáp lại. Tóm lại, mọi cơ hội dù là nhỏ để có sự tương tác với chúng, tôi không bao giờ bỏ qua, mặc dù thời gian đầu điều tôi nhận được không gì khác là sự lạnh nhạt, coi thường, thậm chí chắc họ nghĩ tôi như thằng điên, kẻ dở hơi.

Nhưng thời gian trôi qua bức tường vô hình mà họ tạo ra với tôi cũng dần dần mất đi. Họ bắt đầu kết nối với tôi, họ nói chuyện, chào hỏi, cười mở hơn, cười với tôi nhiều hơn. Kỷ niệm khó quên nhất có một nhóc khoảng chín tuổi, rất ít nói, tôi chào nó, hỏi thăm, cười với nó suốt hơn ba tháng trời, ấy vậy mà nó chẳng đoái hoài gì. Một hôm nọ, trong lúc đang mặc giáp phục nó chạy lại, quỳ xuống cười với tôi và nói: “Chào anh Toàn”. Lúc đó thực sự mà nói tôi muốn nhảy cẫng lên, ôm lấy nó và nói với nó một câu với biết bao cảm xúc uất ức, nghẹn ngào lẫn hạnh phúc: “Mày hành anh, thử thách anh mày vậy là đủ rồi hả thằng quý”, và với tất cả lòng trắc ẩn có được lúc đó tôi không làm như thế, chỉ dừng lại ở ý nghĩ thôi. Và cũng tự cho mình cái quyền tha lỗi cho nó vì tổn thương mà thằng nhóc đã vô ý gây ra cho tôi. Rồi tôi muốn khóc một trận, vỡ òa vì hạnh phúc, tôi cũng khóc thật nhưng để nước mắt chảy vào trong.

Từ đó trở đi tôi cảm thấy mình như đã được chấp nhận, trở thành người của đạo trường, một phần của nơi này. Ba năm sau khi chia tay với mọi người về nước, tôi cũng đã cảm nhận được ít nhiều tình cảm mà họ đã dành cho mình. Tin nhắn tôi nhận được từ một người bạn trong đạo



trường viết: “Cậu là người được chúng tôi yêu mến”. Trải qua một khoảng thời gian dài âm ức, với mọi cung bậc cảm xúc, đấu tranh nội tâm và cuối cùng cũng vượt qua được và hiểu ra một chân lý: “Cho đi chính là nhận lại, cho cái gì thì nhận về cái đó”. Mặc dù tôi không nghĩ đến việc mình sẽ nhận lại được gì, đơn giản bởi vì những gì tôi cho đi đó là sự đầy ắp, nó tràn ngập trong trái tim tôi. Và rút ra được một bài học yêu thương cho chính mình, là cách để đơn giản hóa nhất mọi chuyện phức tạp: “Yêu thương là vứt bỏ cái bản ngã của chính mình, vứt bỏ cái vỏ bọc bên ngoài mà bấy lâu nay mình vẫn giữ”. Giờ đây tôi như chim sổ lồng, như cá dưới nước, được bung lụa thỏa thích bày tỏ yêu thương với người mình yêu mến và hành trình từ bỏ “con bò”, mở rộng trái tim biết yêu thương của tôi cũng bắt đầu từ đây.

Tình yêu thương hay nhịn nhục, tình yêu thương hay nhân từ, tình yêu thương chẳng ghen tị, chẳng khoe mình, chẳng lên mình kiêu ngạo, chẳng làm điều trái phép, chẳng kiếm tư lợi, chẳng nóng giận, chẳng nghi ngờ sự dữ, chẳng vui về điều không công bình, nhưng vui trong lẽ thật. Tình yêu thương hay dung thứ mọi sự, tin mọi sự, trông cậy mọi sự, nín chịu mọi sự. Sách *I Côrinhtô* (13:4-7) trong Kinh Thánh.

*Nếu bạn có thể bao bọc mọi ý nghĩ trong tình yêu, và nếu bạn có thể yêu thương mọi người thì cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.*

### **3. Khơi dậy tình yêu thương bao la rộng lớn cho con trẻ**

Tình yêu như những con sóng cả, hết lớp này đến lớp khác, trào dâng, hội tụ rồi lan tỏa. Những con sóng của tình yêu thương chen nhau vỗ về, an ủi, chữa lành tổn thương cho những tâm hồn quằn quại vì tổn thương trong xã hội đầy mưu toan, lo lắng, quay cuồng trong vật chất như hiện nay.

Chúng ta đều thấy một hiện trạng của xã hội vật chất phát triển mà thiếu đi tình yêu thương làm gốc cho mỗi suy nghĩ, lời nói và hành động. Xã hội ấy liệu có thể bền vững, trường tồn và thực sự hạnh phúc? Con người hiện nay đều phụ thuộc vào công nghệ, giao tiếp giữa người với



người ngày một ít đi, bạn nghiện sống ảo, ôm lấy cái điện thoại và coi đó là cuộc sống của mình.

Hàng ngày bạn đi làm, tối về ôm điện thoại, đi cà phê cũng điện thoại, trẻ con điện thoại, người lớn điện thoại, ai ai cũng điện thoại. Một cuộc sống mà bạn biến thành nửa người nửa máy, thời gian bạn thao tác trên máy còn nhiều hơn thời gian bạn trò chuyện với người xung quanh. Nhưng tiếp xúc lâu ngày với máy móc, con người dần trở nên lạnh nhạt với nhau, tiêu cực khắp nơi khiến trái tim cứ khép dần, những cảm xúc bị lắng sâu vào trong và ta mất kết nối.

Cuộc sống cứ thế diễn ra từ ngày này qua ngày khác, bạn sống với vô số lớp mặt nạ để sử dụng ở nhà một cái, cơ quan một cái, làng xóm một cái, bạn bè một cái, mạng xã hội một cái... Cứ thế bạn che giấu cảm xúc thật và phơi bày một bộ mặt đa nhân cách chỉ để chứng minh với thế giới rằng tôi ổn, cuộc sống của tôi vẫn tốt đẹp, khiến trái tim bạn vốn đã khép kín nay còn thắt chặt hơn. Tình yêu hẹp hòi nay càng thu hẹp hơn, con người ngày càng thu mình lại.

Vâng, mọi kìm nén ấy chỉ là cái vỏ để bảo vệ bạn trước cuộc sống đảo điên này thôi, nó không giúp bạn hạnh phúc hơn, đó là một sự lừa dối trắng trợn, mọi tổn thương vẫn ở đó, nó âm ỉ, thôi thúc, vùng lên khi đủ điều kiện. Và thật tệ hại khi nó quay trở lại thì luôn được tiếp thêm sức mạnh để trở nên tiêu cực hơn, gây ra nhiều tổn thương và đau khổ hơn.

Vừa mới khởi đầu thời đại của máy móc, trí tuệ nhân tạo đã làm cho nhiều người đánh mất đi ý nghĩa cuộc sống. Với sự lạm dụng và sử dụng mất kiểm soát như hiện nay, trong tương lai không xa, máy móc và trí tuệ nhân tạo sẽ trở thành hiểm họa cho phần đông nhân loại, thành vấn nạn thực sự đối với loài người. Tuy nhiên, đây là điều mà chưa được nhiều người nhận ra và phòng tránh đúng mức. Chỉ có sự minh triết làm ánh sáng dẫn đường, mới có thể nhận ra rằng sống giả tạo với nhau chẳng giúp bạn tốt hơn, ngược lại nó chỉ mang theo khổ đau chất chồng khi bạn phát hiện ra rằng mình đang bị lừa dối. Vậy hãy yêu thương nhau thật lòng đi, giúp đỡ nhau, giao lưu, chia sẻ, đoàn kết và thấu hiểu mới có thể giúp các mối quan hệ của bạn được sáng, đẹp, bền vững theo thời gian.

Và hơn hết bạn cần nhận diện được vấn đề, cần có trách nhiệm hơn trong việc nuôi dưỡng, giáo dục thế hệ mai sau vượt qua khỏi các cám dỗ, thử thách của thời đại. Để có được tình yêu thương chân chính, không còn cách nào khác con người cần được nuôi dưỡng bằng yêu thương, thông qua sự tương tác giữa người với người trong đời sống hằng ngày.

### ***3.1 Nuôi dưỡng tình yêu thương từ bên ngoài***

#### ***Mang thai.***

Cây không có gốc liệu có vươn lên trời cao được chẳng con người không có tình yêu cũng như vậy. Đối với trẻ em, tình yêu có thể được vun đắp ngay từ khi chúng còn chưa ra đời. Nhưng muốn nuôi dưỡng trái tim yêu thương cho con trong lúc này, nhất thiết cần thông qua người mẹ. Mọi cảm xúc của người mẹ sẽ trực tiếp ảnh hưởng tới thai nhi, định hình tính cách, con người con. Tuy nhiên, cảm xúc của mẹ thường chịu ảnh hưởng đặc biệt từ người bố, cho nên kiến tạo tương lai cho con bắt đầu từ bố. Những gì một người chồng nên làm đó là quan tâm, chăm sóc, bảo vệ, hỗ trợ, yêu thương người vợ như yêu thương chính bản thân mình.

Do đó, thời gian mang thai người chồng cần hết sức nhạy cảm với những nhu cầu của vợ, tạo không khí vui tươi, cảm xúc tích cực cho cô ấy. Biết cách nuông chiều, quan tâm vợ như những ngày chạy theo chinh phục, bằng những hành động như dẫn cô ấy đi chơi, du lịch, thỉnh thoảng thay vợ nấu cơm, dọn nhà, đôi khi dẫn vợ ra ngoài ăn, mua tặng vợ những thứ mà cô ấy thích. Dành thời gian nói chuyện, đi dạo, đi tập thể dục cùng nhau, mát xa chăm sóc cơ thể cho vợ, trò chuyện với thai nhi.

Tất cả những điều đó làm cho người vợ cảm thấy được trân trọng và yêu thương cô ấy sẽ cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc. Em bé cảm nhận được sự chăm sóc của bố, kết nối với bố từ trong bụng mẹ, được phát triển trái tim yêu thương ngay từ những ngày đầu hình thành nên sự sống. Vì thế khi ra đời, chúng mang một hạt mầm yêu thương bước vào thế giới mới. Một sự giàu có bất tận được ươm mầm ngay từ trong bào thai.

Những tháng đầu sau sinh.



Khi em bé vừa đến với thế giới này chúng ta nên làm gì, chăm sóc em bé ra làm sao? Ngoài một số trường hợp cần chăm sóc y tế đặc biệt, khi em bé chào đời cần được cha mẹ ôm ấp ngay trong vòng tay chứ không nên để trong lồng kính. Hơi ấm lồng kính sẽ không bao giờ bằng hơi ấm của cha mẹ. Da chạm da, ánh mắt yêu thương của cha mẹ chạm đến đôi mắt long lanh của con, chứ không phải là ánh đèn. Ánh sáng đèn điện không bao giờ sánh bằng ánh mắt hiền dịu, trù mến của người thân. Người mẹ nên ở bên cạnh chăm sóc, ôm ấp, nâng niu, trò chuyện với em bé, chứ không phải y tá hay một bác sĩ nào khác. Họ không thể thay thế cho tình yêu của mẹ dành cho con. Nếu bạn không làm được việc này, em bé sẽ thiếu đi dưỡng chất yêu thương. Những em bé như vậy cho dù lớn lên phát triển như thế nào đi nữa, cũng sẽ không bao giờ cảm thấy bình an, hạnh phúc và đủ đầy.

Người chồng cần biết rằng sau sinh, cơ thể người phụ nữ yếu như con rắn lột xác, mỏng manh như chim non mới nở, tâm hồn dễ bị vỡ tan như bong bóng xà phòng. Đây là khoảng thời gian đặc biệt nhạy cảm của họ. Người phụ nữ được hồi sinh lại hay chết đi, gia đình có hạnh phúc hay đổ vỡ, phụ thuộc rất lớn vào việc người chồng có dành thời gian bên cạnh, chăm sóc, hỗ trợ, động viên, nói những lời yêu thương và an ủi vợ hay không. Vì đối với người phụ nữ không có điều gì có thể tiếp thêm nhiều năng lượng, động lực, ý nghĩa hơn sự hiện diện, chăm sóc của người chồng, người mà mình yêu thương, tin tưởng.

Đến ba tuổi.

Sau khi ra đời bạn lại tiếp tục nuôi dưỡng hạt mầm yêu thương trong trái tim trẻ, để chúng nảy mầm và to lớn hơn. Từ không đến ba tuổi, giai đoạn nhất định cần phải có mẹ kề bên chăm sóc trẻ tuyệt đối. Người mẹ không được tham công tiếc việc, tham đắm vào vật chất mà bỏ rơi con, gửi con đi nhà trẻ, để cho một người khác chăm sóc, hoặc cho con xem tivi, điện thoại như một cách thay thế trông trẻ. Mọi hoạt động vui chơi, sinh hoạt trong đời sống hàng ngày với con như ăn uống, thay áo quần, tắm rửa, đọc truyện, động viên, trò chuyện, bố mẹ cần là người trực tiếp làm, kết nối với con mà không nên trông đợi vào ai cả.



Vào giai đoạn này cũng chưa nên tách trẻ ra ngủ riêng, đối với bé trai nên cho ngủ cùng bố mẹ đến tuổi lên ba, với bé gái có thể tách trẻ hơn ở tuổi lên bốn. Để các bé có thể nhận được nguồn năng lượng yêu thương và sự cân bằng âm dương có từ cả bố lẫn mẹ.

Từ không đến ba, ba đến sáu, sáu đến chín, chín đến mười tháng tuổi, rồi từ ba đến năm tuổi.... sẽ có những khoảng ồm vào từng giai đoạn, con mệt mỏi, có những chuyển biến tâm lý khác nhau như con khóc, mè nheo, lúc đó con cần gì nhất chứ? Đó là tình yêu của người mẹ, chăm sóc, yêu thương nhiều hơn nữa. Để làm được điều đó người mẹ cần có thời gian ở bên cạnh quan sát, thấu hiểu những ngôn ngữ không lời của con mà chỉ có thể nhận biết thông qua sự kết nối giữa hai mẹ con.

Giai đoạn này không ai có thể thay thế tình yêu thiêng liêng của bố mẹ dành cho con cái, đây là sợi dây gắn kết vô hình Tạo hóa đã đặc ân cho những bậc sinh thành. Nếu tách đứa trẻ ra, chúng sẽ bị mất kết nối với bố mẹ, mất kết nối với nguồn, mất đi sự cảm nhận yêu thương, những đứa trẻ như vậy bất ổn cảm xúc và trái tim chúng sẽ bị đóng lại. Khi lớn lên dễ có khả năng bị rối loạn cảm xúc và khó cảm nhận thế nào là yêu thương. Một khi con người không phát triển yêu thương, tất cả năng lượng sẽ được đẩy lên để phát triển trí não, lý trí. Điều đó dễ dẫn đến một xã hội vô cảm, mất đi tính người, tình người, xã hội như vậy sẽ chỉ có sự phân biệt, đấu tranh, đố kỵ, chia rẽ.

Hơn nữa, người mẹ cần nghỉ ngơi trong khoảng thời gian này để được phục hồi lại thể trạng ban đầu. Sau sinh, cơ thể mẹ sẽ bị tổn thương, cần mất khoảng ba năm để nghỉ ngơi, phục hồi, tập luyện mới về lại trạng thái ban đầu cả về tinh thần, thể chất lẫn ngoại hình. Đây là sự hy sinh to lớn, thầm lặng về mọi khía cạnh mà người mẹ đã chấp nhận để một em bé ra đời. Nên người chồng nói riêng và cả xã hội nói chung cần quan tâm, thấu hiểu và dành nhiều thời gian chăm sóc, yêu thương hơn nữa đối với những người phụ nữ sau sinh.

Tóm lại, mọi hoạt động trong giai đoạn này của người con đều cần gắn chặt với bố mẹ, như tay liền chân, như lá liền cành. Có tình yêu đứa trẻ sẽ có sức sống, yêu thương càng nhiều sức sống càng mãnh liệt.



*Cuộc sống mà không có tình yêu thương của Mẹ, là cuộc sống thực sự vô nghĩa.*

Từ tuổi lên ba trở đi, tình yêu thương lại càng được nuôi dưỡng thông qua những sinh hoạt bình thường trong đời sống hằng ngày của bố mẹ. Người chồng không chỉ đi làm, lo công việc bên ngoài mà còn là một phần của gia đình, có trách nhiệm với vợ, với con, cùng vợ giữ gìn gia đình và chăm sóc giáo dục con. Những hành động cụ thể như vợ lau nhà, chồng dọn đồ. Vợ giúp chồng bóp chân tay, chồng giúp vợ sấy tóc. Vợ nấu ăn, chồng phụ nhặt rau. Chồng ôm vợ chăm, vợ mệt chồng vỗ về với những lời yêu thương. Khi con sai quấy chồng dạy dỗ, uốn nắn, vợ bên cạnh quan sát học hỏi. Khi con bị tổn thương tâm lý, vợ vỗ về, an ủi, chồng bên cạnh học cách kết nối và sự dịu dàng. Lúc dẫn con đi chơi, vợ chồng đứng xa xa, vừa quan sát con vừa trò chuyện cùng nhau. Bằng những hành động đó, những sự tương tác như vậy, đứa trẻ lúc này sẽ vô thức quan sát và lưu vào trong tâm trí của mình. Chúng biết rằng bố mẹ chúng như thế, quan tâm, yêu thương nhau, song hành cùng nhau, con tìm chúng sẽ rung động, những giá trị về chân thiện mỹ được hình thành như vậy đấy.

Đến năm 10 tuổi.

Từ 0 đến 10 tuổi, là giai đoạn đặc biệt quan trọng trong việc nuôi dưỡng trái tim biết yêu thương cho trẻ em và yêu thương chỉ có thể phát triển thông qua tương tác. Những hành động với con hàng ngày như trước khi ra khỏi nhà, hay lúc con đi chơi, đi học trở về, bạn có thể chào đón con bằng nụ cười, tiếng chào, một cái ôm, cái hôn má, những lúc vui hay buồn có thể ôm con vào lòng. Hay đơn giản chỉ là sự thể hiện tình cảm bất chợt mà trong khoảnh khắc nào đó, bạn đến trước mặt con, ôm con và nói “Bố mẹ rất yêu con!”. Hoặc nếu dành cho con nhiều thời gian hơn, bạn có thể viết những mẫu giấy nhỏ, thể hiện tình cảm, cảm xúc của mình trong đó. Rồi trước khi con đi học, đi chơi, khi bạn để con ở nhà, đặt vào một nơi nào đó cho con thấy. Đừng ngại ôm con, đừng ngại khi thể hiện tình cảm với con, đừng do dự khi nói “Bố mẹ rất yêu con; con là tình yêu của bố mẹ.”

Văn hóa phương Đông nói chung và văn hóa Việt Nam nói riêng thường ít thể hiện cảm xúc như cách tôi nói ở trên, họ hay cất giữ cảm xúc thật của mình vào trong mà không thể hiện ra bên ngoài. Tôi cũng không ngoại lệ, khi bị ảnh hưởng bởi văn hóa mấy ngàn năm này. Lúc đầu, bản thân tôi cũng thế, thấy khó quá, cảm thấy ngượng, chỉ cần nghĩ đến việc thể hiện cảm xúc như đã nói ở trên tôi cảm thấy sao mà nó xa lạ đến thế. Từ nhỏ cho đến lớn xung quanh tôi có thấy người nào làm như vậy, thể hiện như thế với mình đâu. Nhưng khi biết người khác làm vậy có hiệu quả tốt cho việc phát triển con tim trẻ nhỏ, tôi gạt đi bản ngã của mình sang một bên và học cái mới cho bằng được. Cho dù xung quanh tôi chẳng có ai làm, nhưng tôi không quan tâm. Tôi biết điều tôi đang làm cần thiết thế là đủ, còn tôi không quan tâm người khác có làm hay không, hay họ cười nhạo, đàm tiếu về tôi. Rồi tôi thay đổi thói quen tương tác cũ với trẻ bằng một thói quen tương tác mới, được khoảng một năm thì niềm tin về ý thức mới đã thay đổi hoàn toàn cho tiềm thức cũ, thành một nếp sinh hoạt mới, rất tự nhiên.

Đến ngày hôm nay, cũng đã hơn một năm, bộc lộ cảm xúc nồng nhiệt với trẻ là một phần cuộc sống của tôi. Tôi hay tương tác bằng mắt với các em, là cách rất hay để nuôi dưỡng tâm hồn trẻ thơ. Có nghĩa là tôi hay nhìn đôi mắt long lanh, óng ánh của trẻ trong khoảng vài giây nhất định. Rất nhiều, rất thường xuyên và một cách có chủ đích, qua ánh mắt tôi gửi đến trẻ thật nhiều yêu thương, trân quý, tin tưởng và sự tự hào. Tôi ôm trẻ cũng rất nhiều, một cách khác để thể hiện cảm xúc và lan tỏa yêu thương của mình. Cái ôm đó như mặt trời tỏa nắng, hoa tỏa hương, cây lớn tỏa bóng mát và trẻ nhận được nhiều năng lượng tích cực mà tôi dành cho các em, tất cả bằng một cái ôm chỉ mất khoảng tám giây. Những lúc như vậy tôi hay thì thầm vào tai các em những câu nói yêu thương và lòng biết ơn: “Bố yêu con. Cảm ơn con đã ở đây, đã mang tình yêu đến cho bố. Con là tất cả, tất cả là tình yêu.”

*Không có yêu thương, mọi thứ khác đều trở nên tầm thường.*

### **3.2 Nuôi dưỡng tình yêu thương thông qua lời hát ru, qua các câu chuyện**



Cùng lúc này, bạn chọn lọc những bài hát ru, câu chuyện phù hợp với từng độ tuổi khác nhau đọc, kể cho trẻ nghe. Nếu như đối với đứa trẻ cần có cơm ăn ngày ba bữa để nuôi dưỡng cơ thể vật lý này, thì việc nuôi dưỡng tâm hồn trẻ thông qua những bài hát ru, những câu chuyện kể, để nuôi dưỡng tình yêu trong các em cũng có ý nghĩa tương tự.

Với trẻ từ 0 đến 3 tuổi nên hát ru cho các em, đó là dưỡng chất tuyệt vời để phát triển trái tim tâm hồn của mọi đứa trẻ. Phương pháp này có lẽ sẽ rất lạ lẫm với người phương Tây, không phủ nhận họ có những cách nuôi dạy rất hiệu quả, nhưng nuôi dưỡng kết nối trái tim tâm hồn lại không phải là điểm mạnh của họ. Ở Việt Nam lại khác, những câu hát ru đã ăn sâu vào trong tiềm thức của bao thế hệ. Khi mẹ hát cho con nghe da chạm da, mắt chạm mắt, hơi ấm tình người cộng hưởng hơi ấm tình người, là sợi dây gắn kết tình mẫu tử thiêng liêng giữa mẹ và con, là cách hiệu quả để nuôi dưỡng tình yêu thương trong trái tim con nhỏ và sự kết nối trái tim đến trái tim. Bài hát Mẹ Yêu Con của tác giả Nguyễn Văn Tý là một trong vô số tác phẩm tiêu biểu.



## MẸ YÊU CON

*À ú ru hời ơ hời ru  
Mẹ thương con con có hay chăng  
Thương từ khi thai nghén trong lòng  
Mấy nắng sớm chiều muta rờn  
Chín tháng sơ chín năm, gian khó tính khôn cùng  
À ú ru hời ơ hời ru  
Kháng chiến đã dành đất nước về cho đời  
Bóng đất nước hình như bóng dáng con tôi  
Ôm con ra mái hiên nhìn đàn chim rộn ràng hót  
Giữa mùa xuân sẽ nhìn con sẽ góp phần  
Tương lai con đẹp lắm  
Mẹ hát muôn lần - A á ru hời ơ hời ru*

*-  
Miệng con chúm chúm xinh xinh  
Như đài hoa đang hé trên cành  
Khát nắng mới và sương lành  
Lá thắm rung cánh tay ôm ấp lấy hòa bình  
A á ru hời ơ hời ru  
Nhớ những lúc mừng con lấy rồi con ngồi  
Thoáng thấy đó hình như bóng dáng bao người  
Đang vươn lên đấu tranh ngày càng lớn ngày càng tiến  
Bước càng nhanh mừng con biết đi rồi  
Đi trên con đường mới  
Mẹ ngắm con người - A á ru hời ơ hời ru*

Trẻ từ 3 đến 5 tuổi lúc này tâm thức đã lên cao hơn, nên bố mẹ có thể chuyển đổi hát ru sang những câu chuyện có nội dung ngắn, cốt truyện đơn giản, thể hiện tình yêu thương, như vậy mới phù hợp tâm hồn trẻ thơ. Những mẫu chuyện đó có thể nói về động vật, cỏ cây, hoa lá, nhằm



phát triển tình yêu của các em rộng ra muôn loài. Những hạt mầm yêu thương lan tỏa đi muôn nơi, không giới hạn, các em sẽ biết rằng không chỉ con người mà bất kỳ sinh loài nào trên thế gian cũng cần và cũng muốn được yêu thương. “*Mẹ yêu con hơn cả*” là một trong số rất nhiều câu chuyện tiêu biểu, đáp ứng được những yếu tố kể trên và phù hợp với trẻ trong giai đoạn này.

## MẸ YÊU CON HƠN CẢ

*Hồ con thở dài hỏi: “Mẹ yêu con nhiều chừng nào?”*

*Hồ mẹ đáp: “Mẹ yêu con hơn tất cả mọi thứ!”*

*Mẹ có yêu con nhiều hơn chuột yêu phô mai không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con nhiều hơn cả.*

*Mẹ yêu con nhiều hơn gấu yêu mật ong không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con nhiều hơn cả một chú thỏ bằng sô-cô-la.*

*Mẹ yêu con hơn chơi cầu trượt nước không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con hơn cả một vòng tàu lượn.*

*Mẹ có yêu con nhiều hơn ông cướp biển yêu con tàu của ông ấy không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con nhiều hơn cả chuyện lật bánh kếp.*

*Mẹ yêu con nhiều hơn gấu Bắc Cực yêu cái lạnh không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con nhiều hơn cả yêu tinh yêu vàng.*

*Mẹ yêu con hơn sư tử thích gầm gừ không?*

*Có chứ! Mẹ yêu con nhiều hơn cả việc nhảy múa trên sàn.*

Hồ con suy nghĩ một lúc rồi nở nụ cười hạnh phúc. Nếu mẹ yêu con nhiều hơn cả chơi cầu trượt nước, hơn cả ngồi một vòng tàu lượn. Nếu mẹ yêu con nhiều hơn cả sư tử thích gầm gừ. Và nhiều hơn cả việc nhảy múa trên sàn... Thì, ôi! Quá là nhiều luôn! Hồ con vừa nói vừa cười khúc khích. Mẹ “cù” Hồ con một cái, làm cậu ấy ngọ nguậy mãi!

Trẻ em từ 6 đến 7 tuổi, mẫu chuyện lúc này có thể dài hơn, phức tạp hơn một chút, nhưng nội dung vẫn xoay quanh về tình yêu thương. Đồng



thời phát triển rộng ra hơn, khơi dậy trong tiềm thức đứa trẻ những phẩm chất tốt đẹp trong con người, để hướng đến chân thiện mỹ thông qua những câu chuyện. Hơn nữa, khi kể những câu chuyện có mang tính ẩn dụ về sự sống, tình cảm, tâm tư, sự linh thiêng có trong mỗi hòn đá, cỏ cây, động vật. Trẻ không chỉ cảm nhận bằng các giác quan bên ngoài mà bằng cả những giác quan bên trong thông qua cảm xúc và trí tưởng tượng.

Vào giai đoạn này của tuổi thơ, mọi cảm nhận chạm đến tâm hồn tiềm thức của con sẽ dần thấm nhuần sự linh thiêng có trong vạn vật, làm tiền đề về sau cho con người nhìn xuyên qua thế giới vật chất, mở ra cánh cửa đi vào thế giới tâm linh về sau. Đây là nói đến sử dụng những hình ảnh ngụ ngôn mà thế giới của cảm quan cung cấp, nhằm đánh thức cảm xúc đối với những bí ẩn của thế giới tâm linh. *Sự Tích Hoa Sen* là một trong số rất nhiều câu chuyện phù hợp với tâm thức trẻ thơ lúc này.

## SỰ TÍCH HOA SEN

*Ngày xưa ngày xưa, có lẽ là lâu lắm rồi, khi mà trên nhân gian chưa có cả con người, cây cối hay chim muông. Mặt đất chỉ là một cõi âm u, hoang vắng, chỉ có những sa mạc và đầm lầy.*

*Ngọc Hoàng Thượng đế trên trời một hôm nhìn xuống thấy vậy thì vô cùng thương cảm, nên ngài bèn vào kho sự sống của Thiên đình lấy ra một rương đầy những hạt giống, rồi cuội mây đi rải khắp nhân gian. Từ những hạt giống đầu tiên, mầm xanh mới nẩy nở sinh sôi thành hàng ngàn hàng vạn loài thực vật muôn màu muôn vẻ như bây giờ. Có loài nhỏ bé mong manh như hoa như cỏ. Nhưng cũng có loài gai góc hay to lớn vững chãi như xương rồng, cổ thụ.*

*Tất cả những hạt giống khi được Ngọc Hoàng rải xuống nhân gian thì đều cố sức chen chân nhau giành lấy một địa điểm sinh trưởng thật màu mỡ và xinh đẹp. Duy chỉ có một hạt giống nằm ở đáy rương nên rơi xuống trần gian sau cùng, khi mà những hạt giống khác đã chọn cho mình một nơi lý tưởng. Nó tủi thân lắm, cứ nường theo gió bay đi tìm, nhưng tìm mãi... mà chẳng có nơi nào cho nó dung thân. Đến một ngày kia, nó bay đến một cái đầm hiu hắt và buồn tẻ đến đáng sợ. Hạt giống*



chán nản định tiếp tục bay đi tìm nơi ở khác như mọi khi thì chợt nghe chiếc đầm gọi mình.

Hạt giống ơi, xuống đây ở với tôi cho vui. Tôi sẽ cố hết sức để giúp bạn nảy mầm sinh trưởng mà. Thế là hạt giống đánh liều đáp xuống chiếc đầm nọ. Ngay lập tức, nó chìm xuống đáy bùn sâu tăm tối, những loài cây cỏ khác xung quanh thấy vậy thì ra sức cười nhạo chế giễu hạt giống ấy. Nhưng rồi, mọi chuyện cũng trôi vào quên lãng, không ai còn nhớ gì đến hạt giống ngày nào nữa. Chỉ có chiếc đầm, âm thầm lặng lẽ từng ngày chắt chiu khoáng chất trong lớp bùn sâu, vun bón cho một loài thực vật kỳ lạ đã nảy mầm từ hạt giống chậm chân.

Mùa đông lạnh lẽo đi qua, mùa xuân ấm áp lại về cây cối thì nhau đâm chồi nảy lộc, kết nụ đơm hoa mà loài cây kỳ lạ sinh ra từ hạt giống kia vẫn không có chút mảy may biến đổi gì.

Phải đến một buổi sớm tinh mơ mùa hè khá lâu sau đó, cây cối xung quanh đầm mới được một phen kinh ngạc sững sờ khi giờ đây, phủ kín mặt chiếc đầm quen thuộc của chúng là vô vàn đài hoa ngũ sắc rực rỡ nằm giữa những phiến lá tròn xanh thẫm đang tỏa hương thơm ngào ngạt. Ai mà tin được khi mới hôm nào, nơi đó còn là đầm nước tanh bùn xấu xí đã mở lòng đón nhận một hạt giống chậm chân rơi rớt. Loài hoa ấy chính là hoa sen.

Cho tới một ngày kia, có một nàng tiên không biết từ đâu đến ngồi khóc bên đầm sen nọ. Các loại cây xúm xít cạnh nàng dò hỏi có sự. Thì ra, nàng tiên ấy chính là ngọc nữ hầu hạ Vương Mẫu nương nương trên trời, trong lúc ngôi dệt vải nhuộm áo cho Vương mẫu đã bất cẩn làm đổ hết số màu thuốc, sợ Vương Mẫu trách tội nên trốn xuống trần gian.

Mọi loài vật lấy làm ái ngại cho tình cảnh éo le của tiên nữ nhưng không biết phải làm gì để giúp được nàng. Giữa hồi rối trí ấy, bỗng nghe có giọng nói từ dưới đầm nước vọng lên. Là hoa sen đã lên tiếng: “Tiên nữ ơi, hãy lấy màu trên người của tôi đi này!”

Lấy màu của người ư? Ôi, ngũ sắc óng ánh thật là đẹp. Vương Mẫu mà thấy bộ áo của mình được nhuộm những màu như vậy chắc sẽ hài



*lòng và tha lỗi cho ta ngay. Nhưng... nàng tiên bỗng buồn bã cúi đầu. Lấy hết màu sắc thì người sẽ xấu xí lắm, ta không nỡ làm vậy đâu.*

*Không sao, tiên nữ cứ lấy màu của tôi đi. Hoa sen ra sức thuyết phục nàng tiên. Cuối cùng ngọc nữ cũng xiêu lòng, lấy ngũ sắc của hoa sen rồi bay về trời, không quên tạ ơn rồi rít. Thế là hoa sen của chúng ta chỉ còn lại một màu xám xịt xấu xí trông thật thảm hại. Nhưng nó không buồn nhiều vì biết mình vừa làm được một chuyện tốt.*

*Lại nói về ngọc nữ, sau khi trở về thì luôn day dứt băn khoăn vì tấm lòng cao thượng của hoa sen. Nàng quyết định đi tìm Vương mẫu để nói hết đầu đuôi sự thật và nhờ người giúp hoa sen có lại vẻ đẹp ngày nào. Vương Mẫu bày cho ngọc nữ một cách để trả ơn. Ngọc nữ nghe xong tức tốc hạ phàm tìm lại chiếc đầm nước nọ. Khi đến nơi, nàng rút chiếc kim khâu ra đâm vào đầu ngón tay cho chảy máu, dùng chính những giọt máu đỏ hồng ấm áp ấy nhỏ lên từng đóa hoa sen một.*

*Vậy là kể từ ngày ấy, tuy hoa sen chỉ còn một màu hồng phấn dịu dàng, không còn kiều sa rực rỡ như lúc đầu. Nhưng màu hồng tinh khôi ấy mới chính là màu đẹp nhất dành cho hoa sen. Loài hoa đẹp nhất và có tấm lòng thanh cao trong sáng nhất trên đời.*

*Bằng trái tim biết yêu thương, có thể làm nên tất cả.*

### **3.3 Tình yêu lớn lên nhờ sự trao đi và lòng biết ơn vô hạn**

Tình yêu thương ban đầu được nuôi dưỡng và nảy nở trong gia đình, huyết thống, dòng tộc như vậy và đó là tình mẫu tử nguyên thủy mang tính bản năng. Nhưng không dừng lại như vậy, bạn cần nuôi dưỡng hạt mầm yêu thương và lòng biết ơn ngày một phát triển, lan tỏa rộng ra cũng chính từ trong ngôi nhà nhỏ bé này, thông qua những hành động cụ thể.

Trong nhà khi trẻ được 3 đến 4 tuổi, có thể cho các em làm một số việc cùng bố mẹ cho quen như xếp chăn đệm, áo quần, dọn dẹp nhà cửa, nhỏ cỏ, quét sân... Những lúc bố mẹ mệt, ốm đau, cũng nên hướng dẫn con chăm sóc như đắp bóp, lấy nước, lấy thuốc giúp bố mẹ. Nên thường



xuyên dẫn trẻ đi chơi cùng ông bà, hoặc để cho các em đến thăm hỏi, trò chuyện, cũng như biếu những món quà nhỏ, hay nấu một vài món ăn cho ông bà lúc khỏe mạnh cũng như khi đau ốm. Điều này không chỉ nuôi dưỡng tình yêu thương, mà còn thể hiện lòng biết ơn, biết nhớ về cội nguồn: “Con người có tổ tông, như cây có cội như sông có nguồn.”

Tình yêu lớn lên từ một ngôi nhà nhỏ như vậy, dần dần được nuôi dưỡng phát triển mở rộng ra hơn nữa. Nên khuyến khích trẻ tặng những bộ quần áo, đồ chơi không dùng nữa tặng cho các bạn có hoàn cảnh khó khăn hơn. Có đồ ăn, hay dù chỉ là một cái bánh, viên kẹo cũng nên cho con mang chia sẻ cho bạn gần nhà. Nhiều người đi làm từ thiện, cứu trợ hay dù chỉ là tặng một quả na cho nhà hàng xóm, bác bảo vệ họ cũng chủ đích mang con theo để các em thấy được những hình ảnh yêu thương, tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau giữa người với người. Bố mẹ là hình ảnh, là tấm gương phản chiếu cho con học hỏi và noi theo, nên đó là một cách rất hay để nuôi dưỡng tâm hồn cao thượng cho trẻ nhỏ.

Khi trẻ lớn hơn một chút, bắt đầu từ 7 đến 8 tuổi nên dẫn các em đến viếng Nghĩa trang Liệt sĩ để nhớ cội, quét dọn, cắm bó hoa và nghe những câu chuyện lịch sử. Trước hết là để tưởng nhớ đến công ơn vĩ đại của các anh hùng liệt sĩ, sau là giáo dục tình yêu, lòng biết ơn có chiều sâu hơn nữa. Xuyên suốt hơn 4000 năm lịch sử xây dựng và giữ nước, có mét đất nào chúng ta đang sống, bước chân nào ta đi, không có xương thịt các chiến sĩ nằm lại. Có dòng nước nào nơi ta uống, không từng nhuộm đỏ máu các anh hùng tử trận. Có hòn đá, cành cây, ngọn cỏ nào trên đất nước này không có dấu chân, tiếng hò vang xung trận của ông cha ta. Nhà thơ Nguyễn Đình Thi đã từng viết trong bài thơ *Đất Nước*: “Nước chúng ta. Nước những người chưa bao giờ khuất. Đêm đêm rì rầm trong tiếng đất. Những buổi ngày xưa vọng nói về.”

Bố mẹ cũng nên để trẻ có thể tự mình trồng trọt, chăm sóc một vài loài cây, loài hoa, hay nuôi một vài loài động vật như mèo, thỏ, chó, chuột. Việc làm này không chỉ để mở rộng trái tim biết yêu thương cho đứa trẻ ra muôn loài và vạn vật, còn giúp nuôi dưỡng lòng biết ơn với môi trường thiên nhiên và trái đất. Khi trẻ còn nhỏ, Tuyền Tuyền (lối vào của

linh hồn) rất phát triển, tâm hồn trong sáng, thuần khiết, khả năng kết nối vạn vật xung quanh rất mạnh. Nên việc trồng cây, chăm sóc thú nuôi, được ngắm nhìn, trò chuyện, cảm nhận các sinh vật tạo ra sự kết nối vô hình ngay từ nhỏ cho trẻ. Làm tiền đề về sau để chúng có thể phát triển tâm linh, kết nối với linh hồn của mình và nhận biết lòng biết ơn. Lòng biết ơn vô hạn về sự hiện hữu của Mẹ Trái Đất với muôn loài, vạn vật. Đã luôn bao bọc, dung dưỡng, yêu thương vô điều kiện và ban trao cho ta hơi thở, sự sống này.

Giáo dục con người giai đoạn từ 0 đến 7 tuổi sẽ quyết định đến 80% cuộc đời về sau. Và điều cốt lõi trong giai đoạn này là tập trung phát triển trái tim tâm hồn, bắt đầu bằng tình yêu thương của cả bố lẫn mẹ để tạo nên sự cân bằng và trọn vẹn. Khi trẻ thức tỉnh được trái tim biết yêu thương thì từ cái gốc ban đầu chúng có thể phát triển ra mọi mặt trí tuệ, tài năng, sáng tạo, khoa học tâm linh, mọi thứ mới thực sự bền vững. Ngược lại, nuôi dưỡng, giáo dục đứa trẻ mà chỉ tập trung phát triển trí não, lý trí trước trái tim sẽ sinh ra những con người kiêu ngạo, tư lợi, vô cảm, mưu mẹo và nguy hiểm. Sau cùng sẽ chỉ hình thành nên một xã hội phân biệt, chia rẽ, càng phát triển thì tính hủy diệt càng cao.

Giáo dục trước hết cần khởi phát yêu thương, những thứ khác sẽ được học sau.

Sự sống bắt đầu từ Nguồn, Nguồn chính là tình yêu. Chúng ta sinh ra trong tình yêu thì chắc chắn sẽ trở về với tình yêu. Con đường của tình yêu là con đường không có hồi kết, bởi mọi kết thúc hay bắt đầu đều là tình yêu. Chúng ta lao vào cõi vật chất không gì khác ngoài việc học về tình yêu thương. Bởi chỉ có yêu thương mới có thể dẫn dắt bạn trở về Nguồn, không có chi khác làm được điều này. Dù ta có trí tuệ siêu việt mà không nuôi dưỡng bởi tình yêu, thì ta vẫn mãi trôi lăn trong lục đạo luân hồi. Hãy nhìn Phật, nhìn Chúa họ đều đã giải thoát nhờ tình yêu vĩ đại của mình.

*Người với người sống để yêu thương nhau, là bài học lớn nhất trong cuộc đời của chúng ta.*

# M U C L U C

|                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Dẫn nhập .....                                                                                                | 7          |
| Lời giới thiệu .....                                                                                          | 10         |
| Làm sao chuyển đổi kiến thức từ sách thành của mình?.....                                                     | 13         |
| <i>Chương 1. Hiểu biết về con người, biết cách giáo dục hiệu quả.....</i>                                     | <i>17</i>  |
| <i>Chương 2. Cội lõi của giáo dục, là đánh thức tình yêu thương .....</i>                                     | <i>41</i>  |
| <i>Chương 3. Học làm bố mẹ cần có khoa học và kỹ thuật.....</i>                                               | <i>81</i>  |
| <i>Chương 4. Cảm xúc - bí mật của hạnh phúc .....</i>                                                         | <i>97</i>  |
| <i>Chương 5. Phương pháp xử lý khóc, mè nheo hiệu quả .....</i>                                               | <i>113</i> |
| <i>Chương 6. Cách giải quyết sai lầm, thất bại giúp con trưởng thành<br/>bước vào đời .....</i>               | <i>129</i> |
| <i>Chương 7. Giải pháp cho các vấn đề trong bữa ăn<br/>và bài học làm người .....</i>                         | <i>149</i> |
| <i>Chương 8. Điều thế kỷ 21 cần - sáng tạo.....</i>                                                           | <i>171</i> |
| <i>Chương 9. Ba không thỏa mãn, phương pháp đặc biệt giúp con tự<br/>chủ trước những cám dỗ thời đại.....</i> | <i>193</i> |
| <i>Chương 10. Bố mẹ học cách nhẫn nại, khơi dậy được tính kiên trì<br/>trong con .....</i>                    | <i>207</i> |
| <i>Chương 11. Lao động giúp hoàn thiện con người - thân tâm trí .....</i>                                     | <i>217</i> |
| <i>Chương 12. Thấu hiểu về con người, nuôi dưỡng con thuận tự nhiên.....</i>                                  | <i>241</i> |
| <i>Chương 13. Giáo dục tiềm thức, quyết định tương lai của trẻ.....</i>                                       | <i>263</i> |
| <i>Chương 14. Dạy con thành người thông minh thì dễ, giáo dục con<br/>làm người tử tế khó hơn nhiều .....</i> | <i>277</i> |
| <i>Chương 15. Nói sao cho trẻ chịu nghe.....</i>                                                              | <i>283</i> |
| <i>Chương 16. Sức mạnh của ngôn ngữ cơ thể.....</i>                                                           | <i>293</i> |

|                                                                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Chương 17. Làm người nên biết học cách lắng nghe.....</i>                                                               | <i>303</i> |
| <i>Chương 18. Thành tín thành thật thành người.....</i>                                                                    | <i>311</i> |
| <i>Chương 19. Cách trả lời thông minh cho những câu hỏi “vì sao”,<br/>“tại sao” của trẻ .....</i>                          | <i>319</i> |
| <i>Chương 20. Khởi gợi khả năng quan sát, là chìa khoá dẫn đến trí tuệ<br/>đỉnh cao.....</i>                               | <i>331</i> |
| <i>Chương 21. Ngừng so sánh, để con vượt lên chính mình.....</i>                                                           | <i>345</i> |
| <i>Chương 22. Khen ngợi trong hành vi.....</i>                                                                             | <i>363</i> |
| <i>Chương 23. Những bài học vô giá từ các loài chim tu hú nuôi con.....</i>                                                | <i>377</i> |
| <i>Chương 24. Tự do tư duy - nhiệm vụ tối thượng của người<br/>làm giáo dục .....</i>                                      | <i>401</i> |
| <i>Chương 25. Bước ngoặt tuổi dậy thì, biến cá chép hóa rồng.....</i>                                                      | <i>425</i> |
| <i>Chương 26. Phương pháp giáo dục cho trẻ trong kỷ nguyên mới,<br/>lối thoát cho nền giáo dục hiện hành .....</i>         | <i>447</i> |
| <i>Chương 27. Thức tỉnh tâm linh, thức tỉnh mục đích sống .....</i>                                                        | <i>469</i> |
| <i>Chương 28. Vận dụng quy luật đồng thanh tương ứng, đồng khí<br/>tương cầu nhằm chủ ý tác động đến tâm thức trẻ.....</i> | <i>485</i> |
| <i>Chương 29. Muốn phát triển bền vững nên thuận theo quy luật<br/>âm dương .....</i>                                      | <i>499</i> |
| <i>Chương 30. Cuộc cách mạng nội tâm, con đường dẫn đến<br/>những giá trị vĩnh hằng.....</i>                               | <i>529</i> |

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

Q. GIÁM ĐỐC  
BÙI MINH CƯỜNG

**Chịu trách nhiệm nội dung**

NGUYỄN HUY TIẾN

**Biên tập và sửa bản in**

NGUYỄN MINH CHÂU

**Thiết kế maket nội dung**

ĐẶNG NGUYỄN VŨ

**Thiết kế bìa**

ĐẶNG NGUYỄN VŨ

**NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT**

70 Trần Hưng Đạo - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 024 3942 3172 Fax: 024 3822 0658

Email: [nxbkhkt@hn.vnn.vn](mailto:nxbkhkt@hn.vnn.vn)

Website: <https://nxbkhkt.com.vn>

**CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT**

28 Đồng Khởi - Quận 1 - TP Hồ Chí Minh

ĐT: 028 3822 5062

---

In 1.000 bản, khổ 17 x 24.5 cm, tại Công ty TNHH In Tre Xanh.

Địa chỉ: Thôn Quỳnh Đô, xã Vĩnh Quỳnh, Thanh Trì, Hà Nội.

Số ĐKXB: 2645-2021/CXBIPH/1-112/ KHKT.

Quyết định xuất bản số: 156/QĐ-NXBKHKT, ngày 30 tháng 7 năm 2021.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

ISBN: 978-604-67-1992-2

**Trình bày** Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật

**In lần thứ nhất:** Tháng 8 năm 2021

**Chịu trách nhiệm xuất bản:** Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật

Bản quyền tiếng Việt, 2021 thuộc Tác giả Trần Huy Toàn. Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của Tác giả Trần Huy Toàn đều bất hợp pháp và vi phạm xuất bản Việt Nam, luật bản quyền quốc tế, công ước Berne về bảo hộ bản quyền sở hữu trí tuệ.

**Những tổ chức, cá nhân có mong muốn in ấn, phát hành, phân phối sách sách hoặc đóng góp ý kiến, xin vui lòng liên hệ với chúng tôi theo thông tin dưới đây:**

**Trần Huy Toàn**

Mobile: 0964326949

Email: [tranhuytoan04@gmail.com](mailto:tranhuytoan04@gmail.com)