

AN KHANG

Trí Tuệ

智慧安康

Châu Sa

2011

Thương tặng hiền thê: ***Minh Chung***

*Cảm ơn em đã tề gia,
Đảm đang việc hội, việc nhà bấy lâu.*

Bạn đọc thân mến,

Khi bạn đọc và hiểu được những dòng chữ này là bạn sở hữu một trí tuệ tuyệt vời phát xuất từ một bộ não vô giá. Bộ não chúng ta chỉ cân độ 3 cân Anh (1,5 kg) chỉ bằng một bắp cải cauliflower nhỏ, mềm như đậu hủ nhưng vô cùng phức tạp, kỳ diệu, tinh vi, khó hiểu. Bộ não gồm 100 tỉ tế bào, được cấu tạo bởi chất đạm, nước, và nhiều hóa chất khác. Tế bào não vận hành được là nhờ dưỡng khí, đường và điện. Bộ não điều khiển mọi sinh hoạt của chúng ta từ đi đứng tới ăn uống, từ nói năng tới cười giỡn, từ nghỉ ngơi tới nghỉ ngơi, từ đau khổ tới sướng khoái... Bộ não thật mong manh, tế nhị, dễ bị thương tổn nên chúng ta cần phải nâng niu, giữ gìn, bảo trì. Chúng ta cần tránh những gì độc hại cho bộ não; cần làm những gì tốt cho não. Bộ não có thể rèn luyện được, thay đổi được nên chúng ta cần học hỏi, tập tành để nó trở thành hữu ích. Dù hư hại cách mấy, nếu chúng ta quyết tâm và với thời gian, bộ não vẫn có cơ phục hồi nhờ vào tánh mềm dẻo của trí não (neuroplasticity). Quyển sách nhỏ này chỉ vẽ nên vài nét chấm phá, chỉ giới thiệu sơ lược ngành khoa học thần kinh (neuroscience) đang trên đà phát triển. Mong những bài đơn sơ trong sách này kêu gọi óc tò mò, khơi động lòng hứng thú của bạn trong việc tìm hiểu thêm về trí tuệ, một thừa hưởng quý báu mà Thượng đế, tiền nhân, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, cùng sự nỗ lực của chính mình hun đúc.

Tôi chân thành cảm tạ tất cả bạn đọc Nếp Sống Mới đã khuyến khích tôi viết tiếp sau khi quyển An Khang (Thể Chất) ra đời. Tôi cảm tạ các vị có những nguồn tài liệu mà tôi trích trong sách này.

Tôi cảm tạ những bạn đã chịu khó đọc, đề nghị thay đổi cách hành văn cho trong sáng, dễ hiểu; đặc biệt các bạn gốc miền Bắc của tôi giúp cho những dòng chữ này được “hỏi ngã phân minh”. Tôi cũng cảm ơn nhà thơ Tiểu Minh Ngọc đã viết lời thơ giới thiệu ngọt ngào.

Không có một bộ não nào của con người là toàn thiện, nên khi còn sống sót, tức là còn sống là còn có sót, chúng ta làm lỗi luôn. Sách này không tránh khỏi ít nhiều sơ sót, xin bạn đọc vui lòng cho biết để kỳ tái bản chúng tôi sửa chữa lại. Xin cảm ơn.

An Khang Trí Tuệ

*An Khang Thế Chât in rồi,
Châu Sa - chủ bút lại ngồi nghĩ suy...
Phải chăng còn thiếu điều gì,
Vậy ta nên viết điều chi giải bày?*

*Miệt mài nghiên cứu đêm ngày,
An Khang Trí Tuệ hôm nay ra đời!
Kính mời độc giả khắp nơi,
Đón xem sách quý giúp người tiến thân!
Ấn vào tư tưởng thánh nhân,
Là điều tích cực thêm năng giúp người!
Mỗi ngày **ngủ** đủ nghỉ ngơi,
Để cho tiềm thức thành thoi học hành!
Ngắn dài **kỷ ỨC** tạo thành,
Phải nên tìm hiểu tập tành nhớ dai!
Không ngừng **hướng tới** điều ngay,
Đến chân thiện mỹ, tốt thay cho đời!
Thăng bằng, **an ổn** mọi nơi,
Nội tâm vui vẻ, nụ cười tuôn ra!*

An Khang Trí Tuệ - Châu Sa

*Giữ cho năm giác quan ta,
Ngó, nghe, ngửi, nếm, nắm xoa đều hành!
Không quên **giải trí** tốt lành,
Cười là thuốc bổ trường sanh cho người!*

*Châu Sa tử sách xin mời,
An Khang Trí Tuệ ra đời hôm nay!
Lòng vui nhận sách vào tay,
Đọc xong đâu óc sẽ đầy trí khôn!*

Tiểu Minh Ngọc

Bạn thân mến,

Sau khi viết xong quyển An Khang (thể chất), tôi thấy mình cần phải viết thêm An Khang về phương diện Tâm Linh. Bạn đề nghị: “Trước khi qua phần tâm linh, có lẽ nên tìm hiểu về phần trí óc, trí khôn của con người”. Bạn có lý lắm vì con người có thân, trí, tâm (body, mind, spirit). Trí óc là phần rất quan trọng chi phối mọi lãnh vực trong đời sống của chúng ta. Nói đến trí khôn, tôi nhớ đến một câu chuyện học thời tiểu học.

Trong khu rừng nọ, có con cọp đói một hôm đi tìm mồi. Nó núp rình ở một con đường mòn. Bỗng nó thấy một thiếu niên dắt một con trâu to tướng đi một cách khoan thai. Nó quan sát thấy cậu ta chỉ dùng một sợi dây thừng nhỏ xỏ qua mũi trâu, mà trâu ngoan ngoãn bước đi. Con cọp muốn bắt con trâu ăn thịt nhưng sợ cậu bé có thần lực gì đây. Nó mới bước ra khỏi chỗ núp, hỏi lý do gì mà một người nhỏ thó lại xỏ mũi con trâu to đi theo được. Cậu bé cho biết đó là nhờ trí khôn của cậu. Cọp nghe vậy tò mò xin cho xem trí khôn ra sao. Cậu bé nói: “Trí

khôn ta đang để ở nhà, nếu mi muốn xem, ta về lấy cho xem. À, mà không được, khi ta đi, mi ăn thịt trâu của ta sao. Để ta trói mi lại, ta mới yên tâm.” Cọp càng thấy khao khát muốn xem trí khôn nên đồng ý cho cậu bé trói lại. Cậu tìm dây mây trói cọp thật chặt vào gốc cây. Cậu bèn tìm một khúc cây, đập vào đầu con cọp. Vừa đập vừa la: “Trí khôn của ta đây, trí khôn của ta đây.”

Trí khôn là chức năng của bộ não nằm trên đầu, vì vậy mình có những từ như “cơ quan đầu não” để chỉ headquarter trong tiếng Anh; ban quản trị được gọi là nhóm đầu não; còn người đầu não là người lãnh đạo, chỉ huy.

Trong danh từ Hán Việt, chữ Trí Tuệ 智慧 có ý nghĩa rất hay. Trí 智 gồm chữ Tri 知 là biết, kết với chữ Nhật 日 thành Trí là sự nhận thức sáng suốt. Tri + Nhật còn chỉ tri thức nằm trong bộ óc (chữ Nhật vẽ hình bộ óc). Tuệ 慧 viết bằng chữ Tuệ 慧 là cây chổi, là quét, kết với chữ Tâm 心. Tuệ 慧 nói lên tâm lòng, sự khôn ngoan trong việc sử dụng tri thức. Trong Phạn ngữ, Jnana là năng lực nhận biết được hiện tượng, phán xét được đúng sai, thiện ác. Có người dịch chữ Jnana là trí tuệ.

Câu chuyện: “BÁN LƯỢC CHO NHÀ SU!” thú vị cho chúng ta thấy 3 cách sử dụng trí tuệ khác nhau nên kết quả khác nhau. Ở một công ty nọ, để thử việc nhân viên, họ đưa ra tiêu chuẩn: mỗi nhân viên thử việc đều phải bán được 1000 chiếc lược cho một nhóm khách hàng được chỉ định - là các nhà sư - trong vòng một tuần.

Thử thách kỳ quái này khiến cho hầu hết người xin việc đều nghi ngờ: Bán lược cho nhà sư ư? Sao có thể làm được? Đa số đều từ bỏ, chỉ có ba người dám chấp nhận thử thách. Một tuần thử thách kết thúc, người thứ nhất bán được một chiếc, người thứ hai bán được 10 chiếc còn người thứ ba đã bán hết sạch. 1000 chiếc lược, cùng một hoàn cảnh, song kết quả lại khác xa, công ty bèn mời ba người thuật lại quá trình bán hàng của mình.

Người thứ nhất kể, anh ta đến một ngôi chùa, phải chịu các nhà sư mắng mỏ mà vẫn nhẫn nại, cuối cùng, một hoà thượng động lòng, mua cho anh ta một chiếc lược. *Người thứ hai kể*, anh ta lên một ngôi chùa trên núi, do gió núi mạnh, khiến cho tóc của thiện nam, tín nữ lên chùa rối tung hết cả. Anh ta liền tìm đến sư trụ trì chùa và nói “Người dâng hương tóc tai bù xù, trông không được thành kính với Đức Phật lắm. Trước mỗi toà hương, nhà chùa nên đặt một chiếc lược cho thiện nam tín nữ chải tóc”. Thấy có lý, sư trụ trì liền mua lược giúp anh ta, vì chùa có 10 toà hương nên anh ta đã bán được 10 chiếc lược. *Còn người thứ ba* tìm đến một ngôi chùa có tiếng, hương khói quanh năm không dứt. Anh ta nói với phương trượng: “Phàm những người dâng hương ai cũng có lòng thành, chùa ta nên có vật phẩm tặng lại để khuyến khích người đời làm việc thiện. Tôi có một số lược, ngài có thể dùng thư pháp hơn đời của mình, khắc lên đó ba chữ ‘Lược Tích Thiện’ làm tặng phẩm”. Phương trượng nghe có lý liền mua cho anh ta 1000 chiếc.

Công ty nọ đánh giá ba người đến thử việc *tiêu biểu cho ba mẫu người điển hình*:

- * Người thứ nhất thuộc mẫu bán hàng cổ điển, có ưu điểm chân thành, nhẫn nại.
- * Người thứ hai có năng lực quan sát, suy đoán sự vật, dám nghĩ, dám làm.
- * Còn người thứ ba, anh ta nghiên cứu, phân tích nhu cầu của đám đông, có ý tưởng táo bạo, có kế hoạch khả thi nên đã mở ra một nhu cầu mới của thị trường. Điều kỳ diệu là sau khi "Lược Tích Thiện" của anh ta ra đời, một đồn mười, mười đồn trăm, người đến chùa dâng hương ngày càng nhiều, hương khói trong chùa ngày càng thịnh. Phương trượng bèn ký hợp đồng dài hạn với anh ta. Về phía công ty, thu hoạch lớn nhất không phải là có được hợp đồng lớn mà có được người tài năng. Nhờ có trí tuệ hơn người đó mà anh ta đã được công ty quyết định tuyển dụng và quyết định bổ nhiệm làm giám đốc marketing.

Như vậy, hiểu được nhu cầu của khách hàng, phân tích tính quy luật của sự hình thành và tác động chuyển hoá nhu cầu tiềm tàng thành sức mua chính là chìa khoá để mang lại thành công.

Bạn thân mến,

Trong tiếng Việt, nhất là trong văn thơ, những chữ như Tâm, Lòng, Lòng dạ... không phải xuất phát từ trái tim hay bộ đồ lòng như người xưa nghĩ đâu, mà tất cả đều từ bộ não (xin xem bài Lòng Dạ và Cảm xúc). Gọi là bộ não vì nó có 3 phần chính kết hợp đó là đại não (cerebrum), tiểu não (cerebellum) và tủy sống (medulla). Trong 3 phần này, đại não được chú ý nhiều nhất, tiểu não đóng vai trò giữ thăng bằng cho cơ thể, nên chừng nào đi đứng xiêu vẹo mới được nhắc đến, còn tủy sống hay bị bỏ quên. Tủy sống giữ một chức năng rất quan trọng,

đó là sự phản xạ. Có thể nói rõ là sự phản ứng tức thời của cơ thể mà không cần đến não can thiệp, nó gìn giữ chúng ta khỏi những mối nguy hiểm hằng ngày, chẳng hạn như khi bạn lỡ tay chạm vào một vật gì nóng, lập tức ngón tay bạn rút phắt lại. Bộ não còn sống là còn hi vọng, chừng bộ não chết đi (brain death) thì con người dù có cho thở bằng máy hô hấp nhân tạo cũng như sống trong tình trạng thực vật (vegetative state). Xin xem bài “Tình Trạng Dờ Sống Dờ Chết”

Tác phẩm “An Khang Trí Tuệ” này nêu lên 7 bí quyết A.N.K.H.A.N.G. để làm sao chúng ta có thể sử dụng toàn bộ não, không những “chất xám” mà còn “chất trắng”, có thể học tập, rèn luyện được kiến thức và dùng vào những việc hữu ích trước hết cho chính mình, và sau đó cho người khác.

A - Ăn nuốt những tư tưởng tích cực.

N - Ngủ. Cơ thể cần ngủ 7-8 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Trong khi thể xác yên nghỉ, tiềm thức vẫn ... thức. Nên lợi dụng tiềm thức để chúng ta có thể học hành ...thoải mái.

K - Ký ức có 2 loại: ký ức ngắn hạn (còn gọi là ký ức đang hoạt động= working memory) và ký ức dài hạn. Tìm hiểu cách chuyển ký ức ngắn hạn sang ký ức dài hạn.

H - Hướng tới. Nhu cầu của trí não là luôn được học hỏi để hiểu và hành, để hướng tới chân thiện mỹ. Ngừng học hỏi thì e rằng trí thức thành trí ngu.

A - An ổn. Bộ não con người có 2 bán cầu não cân xứng qua một con cầu, gọi là thể sừng (corpus callosum), phía sau thì có tiểu não lo việc thăng bằng cho mọi vị thế của cơ thể. Ba điều làm mất an ổn (hay mất thăng bằng tâm lý) là căng thẳng (stress) hiện tại, hối tiếc dĩ vãng, lo âu tương lai. Hằng ngày chúng ta tìm cách thư giãn thường xuyên để tránh căng thẳng. Ngáp là một cách thư giãn tốt.

N - Năm giác quan (five senses) mắt, tai, mũi, lưỡi, da là năm cửa ngõ đưa tin tức vào não. Não tổng hợp để chúng ta có thể ngó, nghe, ngửi, nếm và sờ. Chúng ta học quan sát và lắng nghe để tránh thành kiến và hiểu lầm người khác.

G - Giải trí. Cách giải trí tốt nhất cho trí não là khôi hài. Cười là liều thuốc bổ không những cho thể chất, mà còn cho tâm, cho trí.

Bạn có đưa ra câu hỏi là hai bán cầu não có chức năng khác nhau phải không? Đúng lắm. Hai bán cầu nói lên nguyên lý âm dương của bộ não. Óc bên trái là dương vì nó hoạt động trội trên lý luận (logical), lý giải (analytic), hợp lý (rational), ngôn ngữ (language), nhìn sự việc theo thứ tự liên tục (sequential), thích hợp các môn ngành toán học, khoa học.. Còn óc bên phải thuộc âm vì nó thiên về nghệ thuật, trực giác (intuitive), tổng hợp (synthetic), nhìn con người một cách toàn diện (holistic)... nên có câu: “tả tính toán, hữu hát hò”. Óc trái được xã hội tán dương, còn óc bên phải bị bỏ quên. Nhà bác học Albert Einstein (1879-1955) phát triển mạnh óc bên phải, yếu về óc trái, nên lúc nhỏ bị thầy cô chê là không thể học được. Ông đã

viết: “Óc trực giác là một món quà thiêng liêng và óc lý luận là một người giúp việc trung thành. Chúng ta tạo một xã hội vinh danh người phục vụ và quên mất món quà.” (*The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.*)

Một lý âm dương thứ hai là phần trước và phần sau của não. Phần sau của não thuộc âm vì nó thu thập tất cả những dữ kiện do năm giác quan đưa đến và phân loại, rồi đưa cho phần trước, thùy tiền trán (thuộc dương) dựa vào đó mà có phán xét, đi đến quyết định hành động như thế nào.

Chừng 15 năm nay, lại có quan niệm về sự kết hợp trí năng và cảm xúc (intellectual intelligence & emotional intelligence), mà bạn thỉnh thoảng đọc thấy mấy chữ IQ/EQ là từ quan niệm này. Trí năng nằm trong phần vỏ não, cảm xúc nằm trong ruột là hệ viền (limbic system). Hệ viền nằm phía trong, được vỏ não bao bọc. Đây cũng là một nguyên tắc âm dương khác của trí não. Người phát triển đều đặn cả 2 bán cầu não là người đa tài, đa năng, đa dụng. Người khéo vận dụng được phần trước và sau của não, cũng giống như quân đội điều hợp được hậu phương và tiền tuyến thì trận nào cũng thắng. Người dung hòa được vỏ não và ruột não thường có cách cư xử hợp lý, hợp tình.

ĂN

Về vật chất, trí não chúng ta cần đủ lượng máu huyết nuôi dưỡng, máu mang theo đường và dưỡng khí là 2 thứ tối cần cho sự sinh tồn, sinh hoạt của

não. Cân bằng thực phẩm rất quan trọng không những cho tim mà còn cho óc. Ăn gà cá thay cho thịt heo, bò. Ăn trái cây thay vì bánh ngọt. Các loại rau thơm, đậu, hạt chứa nhiều chất dinh dưỡng.

Bộ não được xem như cơ quan ăn tham và ăn kén. Những gì mình ăn ảnh hưởng đến công việc của não rất nhiều. Chất đạm (protein) rất quan trọng đối với não vì chất đạm biến ra amino-acid, từ đó, thần kinh tố (neurotransmitters) được chế tạo. Thần kinh tố đóng vai sứ giả mang sứ điệp, dấu hiệu từ tế bào này sang tế bào khác. Có trên 200 thần kinh tố trong não, nhưng có 5 thứ mà chúng ta thường nghe nhắc tới vì nó liên quan đến thực phẩm chúng ta ăn. Có 2 chất đi trước (precursors) của thần kinh tố thuộc loại amino-acids là tryptophan và tyrosine. Tryptophan không thể tạo ra trong cơ thể, phải nhờ tới thức ăn bên ngoài vô (vì vậy nó có tên là essential amino-acid). Tryptophan sẽ trở thành serotonin và melatonin là 2 chất có tính xoa dịu, an thần. Tyrosine có thể tạo ra trong cơ thể khi thực phẩm không cung cấp đủ (vì vậy nó là non-essential amino-acid). Tyrosine sẽ trở thành những chất “sôi nổi” catecholamines là *dopamine*, *epinephrine*, và *norepinephrine*. Thức ăn tinh bột (carbohydrates) giúp sản xuất serotonin, có lẽ vì vậy người bị trầm cảm (depression) thích ăn tinh bột, để có thêm serotonin giúp giảm triệu chứng trầm cảm. Ngược lại, thực phẩm nhiều chất đạm (protein) sinh ra những chất sôi nổi, hưng phấn catecholamines. Trước khi đi thi, ai ăn cơm, ăn spaghetti thì coi chừng dễ buồn ngủ lắm, nên ăn chất đạm để dễ tỉnh thức, tỉnh táo làm bài thi. Người đi làm mà buổi trưa ăn nhiều tinh bột sẽ dễ ngủ gà ngủ gật trong buổi họp trưa.

Về tinh thần, chúng ta cần ăn nuốt những tư tưởng lạc quan, tích cực. Những điều tiêu cực chỉ mang lại căng thẳng và sầu não. Phần lớn chúng ta được (hay bị) nuôi dạy từ nhỏ trong một môi trường tiêu cực, bi quan. Hầu hết những người cao niên chúng ta đã trải qua nhiều biến cố đau buồn, đã bị bầm dập bằng nhiều cách trong quá khứ. Không ít người đã “tơi bời hoa lá”. Không ít người đã “lên voi, xuống chó”. Không ít người đã “ba chìm, bảy nổi, chín lênh đênh”. Nhiều người còn bị chứng hậu chấn thương (PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder). Tâm trí mỗi người không nhiều thì ít cũng đã bị thương tổn.

Hiện nay, chúng ta cần đọc, cần an ủi nhau, khích lệ nhau với những gì có thể nâng cao tinh thần để vui sống những ngày còn lại trên thế gian này. Tránh xem những phim, truyện buồn, tránh bàn bạc nhiều về những tin tức bi thảm xảy ra. Những phim truyện Hồng Kông, Đại Hàn kéo dài lằng nhằng mấy chục tập thường xây dựng trên hận thù truyền qua nhiều thế hệ, hoặc trên những tình cảm éo le gây cản làm mất thì giờ và ...nước mắt của chúng ta. Thay vì để thì giờ chong mắt vào màn ảnh TV ngày đêm và “khéo dư nước mắt khóc người Triều Tiên”, chúng ta để thì giờ làm nhiều việc hữu ích hơn. Diễn giả khi thuyết trình cho người cao niên nên mang lại một bầu không khí tươi vui, một sự điệp hi vọng.

Quyển “Sức Mạnh của Tư Duy Tích Cực” (The Power of Positive Thinking) của Norman V. Peale là quyển sách mọi người nên đọc. Sinh năm 1898, mất năm 1993, thọ 95 tuổi, ông Peale khéo phối hợp

tâm phân học và tôn giáo, đã giúp cho rất nhiều người thoát khỏi bệnh trầm cảm sau thế chiến thứ hai, giúp cho hằng triệu người lấy lại niềm tin yêu và hi vọng.

Không những chúng ta cần ăn nuốt những tư tưởng tích cực, lạc quan, mà chúng ta cần đề phòng những tư tưởng chủ bại, tiêu cực đang phục sẵn trong tiềm thức, thỉnh thoảng nổi dậy, hiện ra, nhắc nhở “lãi nhải” như đĩa hát cũ nhai đi nhai lại điệp khúc tả oán, như hăm đi hăm lại nồi khoai sùng.

Đó là thứ “tâm ngôn lãi nhải” như BS Nguyễn Tường Bách viết: - ... *có những người mắc bệnh, luôn luôn nói lãi nhải. Chúng ta gọi họ là điên khùng. Nhưng hãy công bằng mà xét, tâm của chúng ta cũng luôn luôn nói năng, luôn luôn có nhận định, đòi thoại, suy xét, đánh giá... trong tâm của chúng ta cũng luôn luôn “lãi nhải”, chỉ khác kẻ điên kia ở chỗ nó không phát ra tiếng. Ta hãy gọi tiếng nói trong tâm đó là tâm ngôn. Nếu khéo quan sát ta sẽ thấy tâm ngôn hay “bàn” về quá khứ. Nó ưa lôi chuyện quá khứ ra để thẩm định, khen chê. Thỉnh thoảng nó cũng suy tư về tương lai, từ chuyện ngày mai mình đi chơi ở đâu đến chuyện thế kỷ sau điều gì sẽ xảy ra cho nhân loại. Nhưng khi nói chuyện tương lai, tâm ngôn luôn luôn dựa trên kinh nghiệm của quá khứ từ những cái đã biết. Nói về chuyện tương lai như học hành cho con cái hay xây dựng hạnh phúc cho chính mình, tâm ngôn phải lấy những chuẩn mực đã biết để hoạch định. Do đó, tâm ngôn luôn luôn bị quá khứ ràng buộc. Vì lẽ đó Krishnamurti nói tâm chúng ta “bị quá khứ quy định”. Govinda ví tâm chúng ta như người ngồi ngược chiều hướng xe chạy, anh ta chỉ thấy, biết*

những gì đã trôi ra đằng sau. Hầu như lúc nào đầu óc của chúng ta cũng bị quá khứ phủ kín.

... Ý thức bị tâm ngôn quy định chiếm hầu hết thời gian trong ngày của ta, kể cả trong giấc ngủ. Ta thật sự yên nghỉ chỉ với giấc ngủ không mơ, những giấc mơ của chúng ta đều là do tâm ngôn tiếp tục "lái nhái". (BS Nguyễn Tường Bách trong tác phẩm "Tĩnh Khôi Như Mùa Xuân")

Mỗi ngày nếu chúng ta có chút thì giờ để tâm trí mình trống rỗng, yên lặng, nhẹ nhàng như nước hồ thu của Nguyễn Khuyến thì thật là hạnh phúc phải không bạn: “Ao thu lạnh lẽo nước trong veo...”

Dùng hô hấp phối hợp với tư duy có lợi cho mình: thở ra phiền não, hít vào bình an. Quên hận thù, bỏ phiền muộn. Nghĩ tới điều hay, tốt, đẹp; nghĩ tới bình an, nghĩ tới tha thứ... Không tha thứ chỉ thiệt thân. Hận chỉ hại người hận, không hề hấn gì người bị hận (hate hurts the hater more than the hated). Muốn tha thứ dễ thì đừng nhớ tới hận thù. Làm sao để không nhớ một điều gì đó? Dù đó là hận thù người khác hay một đائن vật về lỗi lầm quá khứ của chính mình. Bí quyết nằm trong 3 chữ N: không **nhĩ** tới, không **nhắc** tới, không **nói** tới nó.

Tâm thức con người có ý thức, tiềm thức và siêu thức (The mind in action is conscious, subconscious and superconscious)

Nói chuyện với ý thức vào buổi sáng:

Tự nhủ (Peptalk) với mình vài tư tưởng lạc quan, tích cực để mình vui sống. Bạn có thể dùng 9 mỹ đức của Trái Thánh Linh trong Kinh Thánh: yêu

thương, vui mừng, bình an, nhin nhục, nhân từ, hiền lành, trung tín, mềm mại, tiết độ. Bạn cũng có thể dùng Bát Chánh đạo của Phật giáo: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Bạn có thể dùng chữ SHALOM của người Do Thái. SHALOM là Sức khỏe, Hòa bình, An toàn, Lành mạnh, Ổn thiêng, Mừng vui.

Nói chuyện với tiềm thức vào buổi tối:

Như bàn giao công việc khi mình đi ngủ, bạn nên giao cho tiềm thức những gì mình chưa thể giải quyết được. Tiềm thức có một chức năng tuyệt diệu là thức canh suốt đêm để giải quyết nan đề cho bạn, để tìm kiếm tài liệu, để chuẩn bị, tổ chức chương trình ngày mai cho bạn, và đánh thức bạn dậy.

Sau cùng, liên lạc với siêu thức trước khi ngủ:

Siêu thức như nối liền với mạng lưới toàn cầu, như liên lạc thẳng với Thượng Đế. Vui mừng và cảm tạ Thượng Đế lúc này (nếu bạn là người hữu thần). Hô hấp chậm, đều, sâu. Rồi thân thể như thư giãn dần, như tan biến ra, như bốc hơi, như thăng hoa... Không còn gì quan trọng trong không gian vô cùng và thời gian vô tận! Giấc ngủ yên lành đến một cách tự nhiên!

NGỦ

Cơ thể cần ngủ 7-8 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Có người cần ngủ 9-10 tiếng. Chúng ta cần giấc ngủ để năng lực tiêu hao trong ngày được bồi bổ, phục hồi. Những thương tổn thể chất, những bầm dập tâm hồn cần được chữa trị, hàn gắn. Rồi sau khi thức dậy, chúng ta bắt đầu lại một ngày mới với một nguồn

sinh lực mới. (Tôi không thích tư tưởng tiêu cực của các triết gia yếm thế. Họ bắt đầu lại một ngày như mọi ngày với vẻ chán chường, một ngày không có gì mới trong chu trình cũ kỹ của đời sống.)

Trong khi thể xác yên nghỉ, tiềm thức vẫn ... thức. Điều này nghe có hơi lạ tai phải không? Bạn có hay dùng đồng hồ báo thức không? Bạn cứ tiếp tục dùng, nhưng xin thử điều này. Trước khi ngủ tối nay, bạn hãy tự nhủ (là một cách nói chuyện với tiềm thức đó) rằng bạn muốn thức dậy lúc 6 giờ sáng (hay giờ nào bạn muốn), lập lại 3 lần một cách chính xác, rõ ràng. Xong rồi, yên tâm đi ngủ. 90% trường hợp, bạn sẽ thức giấc trước khi đồng hồ reo ré lên. Bạn có một bài toán khó giải, một nan đề không biết giải quyết cách nào, xoay qua xoay lại trong trí mấy lần mà không biết tính sao. Hãy trao cho tiềm thức, dặn bảo tiềm thức tìm giải pháp cho bạn, rồi yên tâm đi ngủ. Sáng thức dậy, bạn ngạc nhiên thấy trí mình lóe ra giải đáp. Nên lợi dụng tiềm thức để chúng ta có thể học hành ... thoải mái. Nhiều người học sinh ngữ bằng cách thu bài học vào máy ghi âm và phát ra trong lúc ngủ để tiềm thức học .. dùm. Chúng ta dùng 10% của trí năng trong ý thức, còn 90% là tiềm năng nằm trong tiềm thức và siêu thức. Có người xem tiềm thức như minh sư, người quản gia, vị cố vấn có nhiệm vụ giúp đỡ, cảnh giác, góp ý kiến.

Có người khó ngủ vì sợ khi ngủ ngon mà chết luôn. Được chết bình yên trong giấc ngủ là một cái phước lớn bạn ơi. Như có lần chúng ta nói chuyện, bạn cũng đồng ý là ai sống hết lục thập hoa giáp, tức là qua 60 tuổi thì những năm tháng sau đó kể như dư niên, như “bonus”. Nghĩa là chúng ta sẵn sàng ở và

sẵn sàng đi. Muốn ngủ ngon bạn thử “giữ sạch bụi trần” trước khi ngủ và sẵn sàng yên giấc ngàn thu đêm nay.

KÝ ỨC

Có điều chúng ta cần nhớ, có điều chúng ta cần quên. Không nhớ thì không thể sinh hoạt bình thường được, mà nhớ tất cả thì trí não sẽ quá tải. Không quên những điều không cần thiết, không quên những bức tức, buồn phiền thì tâm thần sẽ bị bệnh. Nói chung, đàn ông hay quên hơn đàn bà. Có người nhận xét điều này bạn thử nghĩ coi có đúng hay không “phụ nữ có ưu điểm là nhớ dai, nhưng cũng có khuyết điểm là ... giận dai”.

Ký ức có 2 loại: ký ức ngắn hạn (còn gọi là ký ức đang hoạt động= working memory) và ký ức dài hạn. Tìm hiểu cách chuyển ký ức ngắn hạn sang ký ức dài hạn. Giấc ngủ giúp cho ký ức ngắn hạn đổi thành ký ức dài hạn.

Ký ức nằm trong bộ phận tên là hải mã (hippocampus). Bộ phận này giống hình con hải mã. Bạn nói rằng muốn khỏi “hả mã” (vì quên) nên mình phải dùng hải mã làm bộ nhớ. Bạn đã đưa ra một mẹo nhớ (mnemonics) rất hay.

Muốn chuyển ký ức ngắn hạn thành dài hạn, chúng ta có công thức dễ nhớ là **OSCAR**: observe, search, classify, associate, repeat (quan sát, lục tìm, phân loại, liên kết, lập lại). Khi còn đi học hay khi ra đời, chúng ta có nhiều điều cần phải nhớ. Trước một điều muốn nhớ, chúng ta cần **quan sát** (observe), rồi **tìm tòi** (search) về điều đó từ những

nguồn tài liệu mình có được, **phân loại** (classify) nó vào loại nào, kể đó, **liên kết** (associate) nó vào một sự kiện mình đã biết, rồi **lập đi, lập lại** (repeat) trong đầu. Không lập lại sẽ quên, nên muốn nhớ thì mỗi tuần mình nên nhắc lại một lần. Xin xem thêm bài: “**Trí nhớ giảm sút, phải làm sao?**”

HƯỚNG TỚI

Nhìn não bộ cắt theo trục dọc, chúng ta thấy thùy trán như chòm tới trước. Điều này có nghĩa là nhu cầu của trí não là luôn được học hỏi để hiểu và hành, để hướng tới chân thiện mỹ. Ngừng học hỏi thì e rằng trí thức thành trí ngu. Vỏ não đóng vai trò quan trọng trong việc học. Vỏ não có màu xám vì chứa thân (bodies) và râu (dendrites) của tế bào não (neurons). Đó là lý do người ta gọi trí thức là chất xám. Hoa Kỳ biệt đãi trí thức, biết đầu tư chất xám nên thu hút nhân tài khắp mọi nơi trên thế giới. Người ta có từ ngữ đặc biệt khi diễn tả xứ nào biết thu nạp óc là “brain gain”, xứ nào mà người trí thức bỏ đi, bị tháo thoát óc là “brain drain”. Các xứ cộng sản xem thường trí thức nên đã bị tháo thoát óc trầm trọng.

Muốn sinh động, trí não cần sự tò mò, hiếu kỳ, nhiệt tình, thích thú trong việc tìm hiểu. Những điều này sẽ tăng năng lực cho não. Sự huấn luyện liên tục giúp cho vỏ não phát triển. Có một nghiên cứu cho một số người tập trò tung hứng (juggling) với 3 trái banh. Những người này được làm MRI vào lúc bắt đầu tập, MRI sau khi tập được 3 tháng, và 3 tháng kể không cho tập nữa. MRI lần thứ hai (sau ba tháng tập) thì thấy chất xám tăng thể tích ở vùng thùy thái dương và thùy đỉnh (parietal lobe). MRI

làm lại vào tháng thứ 6, sau 3 tháng không tập thì thấy những thể tích tăng thêm lúc trước nay không còn nữa, và những người đã tập cách tung hứng sau 3 tháng nghỉ ngơi, họ đã quên mất. Vậy, chúng ta cần học, cần tập liên tục. Châm ngôn của người xưa “văn ôn, võ luyện” rất đúng. Soạn một bài thuyết trình, viết một đề tài gì đó là cách động não rất tốt. Trí tuệ mình rất ưa động đậy giống như mảnh đất được cày xới mọi chiều được phì nhiêu, phong phú. Đặt chương trình làm việc và làm theo chương trình của mình (Plan your work and work your plan).

Trẻ con đi học thường được dạy theo 3 chữ R là Reading, wRiting, aRithmetic là học đọc, học viết, học làm toán. Ngày nay, người ta thấy nên thêm vào chữ R thứ tư nữa là aRts tức là nghệ thuật. Ba chữ R theo quan niệm xưa giúp phát triển phần não trái, cần cho học thêm nghệ thuật như âm nhạc, hội họa cho não phải thì đứa trẻ mới phát triển quân bình.

Chúng ta cần phải học để sửa lại quan niệm lỗi thời, những kiến thức sai trật không còn đúng nữa. Một thí dụ là bây giờ người ta nhận ra những “mảng” (plaques) trong óc người bị lú lẫn (Alzheimer’s disease) không phải là thủ phạm, mà chính là những cục chất đậm (amyloid beta protein) trôi nổi trong huyết quản, **oligomers** mới chính là hung thủ làm mất trí nhớ, còn “mảng” (plaques) có chức năng bảo vệ tế bào não. Nếu điều này đúng thì than ôi, bao năm qua, loại thuốc chế nhằm diệt “mảng” ở người lú lẫn là vô tình giết hại đồng minh rồi.

Một điều rất đáng mừng về bộ não là chúng ta có thể học tập, rèn luyện mà thay đổi tế bào não về số lượng và chức năng. Trước kia, người ta quan niệm bộ não càng ngày càng teo tóp, càng tẻ ra và không thể khác hơn. Quan niệm này sai. Hiện nay tánh mềm dẻo của bộ não (Neuroplasticity) được nhắc tới rất nhiều. Tánh mềm dẻo có 3 đặc tính là **tu bổ, thay thế, tái tập tành**. Tiếng Anh là repair, replace, retrain (3R). Người bị bại liệt vì stroke có thể trở lại bình thường sau một thời gian kiên trì tập luyện. Bà Jill B. Taylor viết sách “My Stroke of Insight” kể lại bà chịu khó tập tành 8 năm thì mọi chức năng cơ thể bình thường lại.

AN ỔN

Bộ não con người có 2 bán cầu não cân xứng qua một con cầu, gọi là thể sừng (corpus callosum), phía sau thì có tiểu não lo việc thăng bằng cho mọi vị thế của cơ thể. Ba điều làm mất an ổn (hay mất thăng bằng tâm lý) là căng thẳng (stress) hiện tại, hối tiếc dĩ vãng, lo âu, sợ hãi tương lai. Lo âu và sợ hãi là 2 kẻ thù chính của tiềm thức. Trong khi lo lắng tương lai quá đáng được ví như phải trả món nợ mình chưa vay, sự dằn vặt về những lỗi lầm trong quá khứ giống như trả tiếp món nợ mình đã thanh toán. Còn căng thẳng hiện tại quá mức thì ví như cái gì? Như cỡi ngựa gỗ, nhúc nhích, lúc lắc như điên mà không đi tới đâu hết!

Bạn nhận xét đúng khi viết rằng “Sống trên đời, người nào cũng gặp ít nhiều căng thẳng mỗi ngày. Căng thẳng (stress) quá mức sẽ gây ra phiền não (distress). Phiền não có thể làm chúng ta mất ăn,

mất ngủ, cũng như có thể sanh ra những bệnh về thể chất cũng như tâm thần.” Bạn e ngại rằng nếu không tìm phương pháp gì chống lại thì có ngày chúng ta sẽ bị “đứt gãy thiêu” vì bị căng quá mức. Xin xem bài “Thanh Tĩnh”.

NĂM GIÁC QUAN

Mắt, tai, mũi, lưỡi, da là năm cửa ngõ đưa tin tức vào não. Não tổng hợp để chúng ta có thể ngó, nghe, ngửi, nếm và nắn. Năm giác quan vừa kể là dựa theo quan niệm cổ điển từ thời Aristotle. Ngày nay, người ta kể thêm ít nhất 6 giác quan nữa là:

- * đau (nociception);
- * cân bằng (equilibrioception);
- * vị thế và chuyển động của bắp thịt, khớp (proprioception and kinesthesia);
- * giác quan về thời gian (sense of time);
- * phân biệt nhiệt độ thay đổi (thermoception);
- * phương hướng (magnetoception)...

Năm giác quan cổ điển cũng đã là 5 kỳ quan mà Thượng đế đã ban cho để chúng ta có thể liên lạc với thế giới bên ngoài. Năm kỳ quan này có lúc cũng đánh lừa chúng ta, làm cho chúng ta có những phán đoán sai trật. Nhất là khi nhìn hay nghe với thành kiến. Chúa Giê-xu khi còn tại thế đã dạy các môn đồ tránh phán xét người khác vì hầu hết là chúng ta bị “bé cái lằm”. Khi người thợ mộc nghi ngờ cậu bé hàng xóm lấy cắp cái búa của mình, thì mọi hành vi, cử chỉ gì của cậu cũng có vẻ như người gian; khi tìm lại được cái búa thì lạ quá, mọi cử chỉ của cậu bây giờ như người lương thiện.

Có câu chuyện một cô gái kia, trước khi lên phi cơ đã mua một gói bánh ngọt. Trên phi cơ, cô ngồi cạnh một người đàn ông ăn mặc như một nhà doanh nghiệp. Giữa 2 người là gói bánh của cô. Sau khi máy bay đã cất cánh một hồi, cô mở gói bánh lấy một cái để ăn. Người đàn ông ngồi kế cũng tự nhiên thò tay lấy một cái bánh ăn mà không hỏi một lời xin. Cô ngạc nhiên vô cùng. Ông này đâu có câm, bằng chứng là ông nói lời chào lại khi cô chào ông lúc bước vào hàng ghế kia mà. Cô lấy một cái bánh khác, ông khách cũng tự nhiên lấy cái khác. Cô âm ức trong bụng lắm. Người gì mà “vô duyên” quá, bất lịch sự quá. Rồi cứ tiếp tục, hề cô lấy một cái bánh, thì ông “mắc dịch” này lại tự nhiên “nhón” một cái. Đến cái bánh cuối cùng, cô chưa kịp lấy, thì ông ta nhanh nhẩu lấy. Ông ta bẻ ra làm hai, chia cho cô phân nửa. Cô nhận bánh mà tức muốn.. ói máu! Cô e mình sẽ thốt ra lời không đẹp nên tự nhủ: “Bình tĩnh! Bình tĩnh! Chuyện nhỏ bỏ qua! Đây là người điên. Tránh điên không xấu mặt nào!” Khi xuống phi cơ, ông quay lại, mỉm cười (có vẻ như trêu chọc!), chúc cô một ngày tốt đẹp. Cô tức đến độ không thốt được một lời nào. Khi chờ lấy hành lý, cô mở sách lấy cell-phone gọi người thân để báo tin, thì lạ làm sao, gói bánh của cô còn y nguyên trong sách. Cô sững sờ. Thì ra gói bánh mà cô và người kia ăn là của ông ta. Vì 2 gói bánh quá giống nhau nên cô tưởng là chính cô đặt giữa hai người. Vậy là cô lầm. Hối hận quá, cô nhìn dáo dác tìm người đàn ông kia để nói lời xin lỗi mà không tìm được.

Những gì mắt thấy còn vậy, những gì tai nghe còn nguy hiểm hơn. Ở người lớn tuổi khi 2 tai đã nghễng ngãng, thì cảnh “ông nói gà, bà nói vịt” rất

thường. Điều may mắn cho người cao niên là hiện nay, với khoa học kỹ thuật phát triển, những bộ phận khuếch âm (hearing aid) đã giúp nhiều cho các cụ. Nên cẩn thận! Một ông cụ tới xin bác sĩ cho đặt máy khuếch âm. Bẵng đi một thời gian, một hôm ông bác sĩ gặp cụ trên đường, bác sĩ hỏi thăm về máy khuếch âm có còn tốt không. Ông cụ cười hóm hỉnh đáp: “Từ ngày có máy khuếch âm này, tôi đã thay đổi di chúc đến 3 lần rồi đó.”

Chữ Hán Việt viết chữ “**thông**” trong “thông minh” với bộ Nhĩ là cái tai, Song là cửa sổ, tượng trưng cho mắt, và Tâm là tấm lòng. Nghĩa là mắt thấy tường tận, tai nghe rõ ràng, suy nghĩ thấu đáo là THÔNG 聰.

Khứu giác giúp cho chúng ta ngửi những gì đặt trước mũi. Khứu giác gợi nhớ, gợi lại ký ức, gợi lại tình cảm, kỷ niệm xưa vì vậy Nguyễn Du mới có câu thơ: “**Hương gây mùi nhớ...**”, Nguyễn Gia Thiều (1747-1798) có câu: “**Xếp tàn y lại để dành hơi**”. Chắc bạn cũng không quên câu ca dao: “**Lia thia quen chậu, vợ chồng quen hơi**”. Bộ ba mắt mũi miệng luôn luôn đi cạnh nhau để giúp quan sát, “đánh hơi” thức ăn để đánh giá trước khi đưa vào miệng những thức ăn tốt lành.

Trong miệng lại còn cái lưỡi, một cơ quan của vị giác, kiểm soát rồi mới cho phép nhai và nuốt. Lưỡi giúp chúng ta nếm những “cay đắng mùi đời”, nó có 4 vùng chính phát hiện 4 vị chính của thực phẩm: ngọt, mặn, chua, cay. Ngoài phần đóng góp trong nếm, nhai, nuốt, lưỡi đóng vai khá quan trọng trong việc nói. Đây là chỗ mà người ta chỉ trích cái lưỡi nhiều nhất. Người ta không ngớt kể những cái

xấu của lưỡi: **“lưỡi không xương nhiều đường lắt léo”**... Ông Gia-cơ (James) còn viết cả một chương hạch “tội của lưỡi”. Hoàng Đông Tà, một nhân vật trong truyện Kim Dung, cắt lưỡi các gia nhân để chúng khỏi “thề lẻo”. Thật khổ quá phải không lưỡi? Thôi thì:

*Lưỡi ơi, thôi chớ nói nhiều,
Lắm điều đôi chôi, lắm điều thị phi!*

Kết tội cho lưỡi là tội nghiệp cho lưỡi lắm vì tất cả do trí não của người phát ngôn mà ra. Ai có “đầu óc đen tối” thì phát ngôn bá láp, nói hành, nói nặng lời; ai có đầu óc trong sáng thì nói những lời lành, lời nhân hậu, giúp cho người nghe được an ủi, được lên tinh thần.

Người nấu ăn học nghệ thuật nêm, nếm là rèn luyện khứu giác và vị giác của mình.

Xúc giác giữ vai trò rất quan trọng trong đời sống con người, nhờ nó mà chúng ta đỡ bị tai nạn.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức viết:

Một cách đại cương, có ba loại xúc giác: cảm giác về sức ép, cảm giác đau, cảm giác với nhiệt độ nóng lạnh.

Khi có vật gì đụng vào cơ thể, một số tế bào thần kinh thông báo cho ta hay là đã có một tiếp xúc, một áp lực vào ta. Khi về già, một số tế bào này thoái hóa, làm cho cảm xúc này giảm đi.

Xúc giác về đau cũng thay đổi. Cảm giác này được gây ra do sự đè nặng, sự kéo căng hay sức nóng vào cơ thể. Người cao tuổi cần nhiều kích thích hơn để biết rằng mình bị đau, cũng như cảm giác đau nhiều khi ít hơn so với sự thiệt hại về thể xác. Hơn nữa, khả năng thích nghi

với sự đau thay đổi tùy từng người: có người khuếch đại sự đau thì cũng có người đề nén, chịu đựng sự đau.

Những hiểu biết về cảm giác nóng, lạnh ở người cao tuổi cho biết ở tuổi này, con người ít chịu lạnh. Hạ chi nhất là bàn chân bị ảnh hưởng của sự lạnh rất mau khi nhiệt độ thời tiết giảm, gây ra chứng giảm nhiệt rất nguy hiểm và có thể đưa tới tử vong.

Các cảm xúc này được hoàn tất nhờ nhiều bộ phận tiếp nhận nằm rải rác trên da. Khi có sự thay đổi về cấu trúc, chức năng nuôi dưỡng của da thì xúc giác thay đổi. Thời gian để nhận định, phân tích, đáp ứng các tín hiệu qua sự sờ mó sẽ lâu hơn. Hậu quả là một vài nguy cơ tai nạn có thể xảy ra. Một dây nịt ngực quá chặt mà ta không cảm thấy sẽ làm trầy da ngực. Dây giày cột quá chặt làm cản trở máu lưu thông ở bàn chân. Nằm hoặc ngồi cùng vị trí lâu quá gây thương tích cho da thịt. Kém cảm giác với độ nóng đưa tới phỏng da.

Khi xúc giác đã mất đi thì rất khó phục hồi. Mà người già lại càng cần sự vuốt ve trìu mến của người thân yêu hơn, để sưởi ấm tình già. (theo BS Nguyễn Ý Đức).

GIẢI TRÍ

Cách giải trí tốt nhất cho trí não là khôi hài. Cười là liều thuốc bổ không những cho thể chất, mà còn cho tâm, cho trí.

Thời gian gần đây, nào chiến tranh, nào bệnh dịch, nào kinh tế trì trệ đã làm nhiều người lo âu. Hằng ngày chúng ta thấy những khuôn mặt đăm chiêu thay vì hớn hở, nghe những lời than nhiều hơn tiếng cười. Nhiều người chắc hiểu được tâm trạng

của Pierre-Augustin : **“Tôi tự ép mình phải cười với mọi sự vì sợ rằng tôi phải khóc”** (I force myself to laugh at everything for fear of being obliged to weep). Những câu chuyện vui cười có thể giúp mọi người quên đi nỗi ưu sầu trong đời sống hằng ngày.

Cười làm tiêu tan uất khí, bổ dưỡng thần thái, đồng thời giúp ích cho hệ miễn nhiễm (Immune System) trong việc phòng bệnh. Nhiều nơi đã đưa hài hước vào việc trị bệnh (có thể gọi là “u mặc liệu pháp” humor therapy) nhất là chứng trầm cảm.

Cười Là Liều Thuốc Bỏ

*Cười lên đi cho tâm hồn rạng rỡ
Cười lên đi cho hoa nở cõi lòng ta
Cười cũng làm cho tươi mịn làn da
Và suối tóc thêm chảy dài uốn khúc*

*Càng cười vui càng thêm nguồn hạnh phúc
Bởi những điều ước muốn được thành công
Bởi tình thương thành thật ở trong lòng
Hồn rộng mở, vui cười cùng bè bạn.*

*Câu xin Chúa dắt dìu trong sự sáng
Cho đời ta năm tháng được thanh thoi
Các bạn ơi ! hãy giữ mãi nụ cười
Cười vui thỏa và thật lòng thương mến.*

*Người hay cười là người không có bệnh
Vì tấm lòng trong, có Chúa ở cùng
Cuộc đời ta được thông thả ung dung
Như dòng suối trong veo và mát rượi.*

Nụ cười tươi với tình Cha diệu vợi
Như đóa hoa phơi phới giữa trời Xuân
Đời trái ngang lòng cũng chẳng bận khoăn
Cười là liều thuốc bổ.

Thái Trinh

Cười

Cười là thuốc bổ, ai ơi,
Cười là thần dược biến người vui tươi!
Cười làm cởi mở, yêu đời,
Cười tăng sinh lực cho đời lạc quan,
Cười làm thư thái, nhẹ nhàng,
Cười làm tâm được bình an, thỏa lòng,
Cười làm tăng cả huyết hồng,
Cười làm vui vẻ, mặt không buồn phiền,
Cười làm hòa giải bình yên,
Cười làm bè bạn mọi miền kết thân,
Cười làm người lạ lại gần,
Cười làm thế giới thêm ân nghĩa tình,
Cười làm sáng suốt thông minh,
Cười làm ta hiểu hành trình gần xa,
Cười làm thông cảm người ta,
Cười làm lòng sẽ thứ tha dễ dàng,
Cười làm ta rộng lượng ban,
Cười làm biến mất ý gian hại người,
Cười làm ta nói đẹp lời,
Cười cho ân hậu giúp đời tốt hơn,
Cười làm tâm trí không sòn,
Cười làm mạnh khỏe thêm ơn giúp người!

*Cười làm tia sáng cho đời,
Cười ban hy vọng trong thời hiểm nguy!
Cười làm quên những sầu bi,
Cười thêm can đảm, kiên trì tiến thân!
Cười làm huyết áp thấp bằng,
Cười làm phấn khởi, miệng ăn ngon lành!
Cười làm hạnh phúc bao quanh,
Cười làm cảnh vật hợp thành vườn hoa,
Cười làm thay đổi lòng ta,
Cười vui, sống khỏe, cười là thuốc tiên!*
Tiểu Minh Ngọc

Những thói quen tai hại đến trí não

Cảm ơn bạn đã giúp tôi rất nhiều trong việc tìm tài liệu về 7 bí quyết An Khang Trí Tuệ. Tôi nhớ trong tác phẩm “Magnificent Mind at any age” Bác Sĩ Daniel Amen cho biết ở mọi lứa tuổi, chúng ta có thể có những thói quen, những sai lầm có hại đến trí não. Mọi người cần biết để tránh.

Tuổi từ 12 trở xuống:

- Những phẩm màu nhuộm đồ ăn thức uống (food dyes), những hóa chất thêm vào thức ăn (additives) làm hại tế bào óc. Trẻ bức rức, không ngồi yên được lâu, nói không ngừng, hay “quậy”.
- Đứa trẻ khi muốn cái gì thường khóc, la hét, làm trận làm thượng để cha mẹ phải đầu hàng. Cha mẹ không cứng rắn mà cứ cho nó đòi cái gì

được cái này, về sau đứa trẻ sẽ có vấn đề về cảm xúc. Cha mẹ cần áp dụng kỷ luật với con. Cha mẹ nên *nhân từ nhưng không nhân nhượng*.

- Trẻ con phát biểu ý kiến khác với cha mẹ là điều nên khuyến khích, tuy nhiên khi con thường cãi bướng lại thì không hay. Chúng có thể trở nên ương ngạnh, tâm tánh không linh động trong sự xử thế mà khăng khăng giữ lấy ý của mình dù biết ý đó không đúng. BS Amen cho rằng vùng luống bao trước (anterior cingulate gyrus) của những đứa trẻ này làm việc nhiều, thần kinh tố serotonin giảm, chúng dễ có tư tưởng chống báng.
- Ở tuổi này, cha mẹ không đọc sách cho chúng nghe hoặc khuyến khích chúng đọc sách sẽ làm chúng mất đi niềm thích thú mở mang kiến thức qua sách báo.
- Vào tuổi này, trẻ nhỏ hay có những lo sợ vô hình, cha mẹ nên tìm cách giải thích, giải thoát chúng khỏi những lo âu đó. Đây là những loài kiến tư tưởng, có 7 loại kiến cần trừ. Xin xem bài “Đàn Kiến Trong Buổi Picnic”.

Tuổi thiếu niên 13-19 (teenagers)

- Để thì giờ xem TV, chơi video games, lên mạng nhiều quá.
- Chơi nhiều quên ngủ.
- Chơi thể thao táo bạo, nguy hiểm (high risk sports)
- Có lối sống phóng túng, bạt mạng: ba chữ D = Drink, Drugs, Drive (Uống rượu, dùng thuốc, lái xe nhanh).
- Nhận thức lầm rằng không ai hơn được mình. Nhiều người trẻ vào lứa tuổi này sống với

phương châm: No Fear (Vô Úy); Invincible (Bất Bại).

- Chơi với bạn xấu dễ bị ảnh hưởng xấu.
- Dễ tự tử vì mất phương hướng.
- *BS D. Amen nhấn mạnh rằng con cái vào lứa tuổi này, cha mẹ cần biết con mình đang ở đâu, đang làm gì, đang chơi với ai. Cha mẹ có quan tâm và để ý đến sự an toàn của con cái thì con đỡ bị hư. Cha mẹ nên là vỏ tiền trán (prefrontal cortex) của con. Vỏ tiền trán trong bộ não có 3 nhiệm vụ chính: “Xem, Xét, Soát” tức là Trông Coi, Xem (Supervision), Phán Xét việc (Judgment) và Kiểm Soát Xung Động (Impulse Control). Con người chưa tới tuổi 25, vỏ tiền trán chưa phát triển đúng mức, khả năng nhận định, phán xét chưa trưởng thành. Các hãng bảo hiểm xe hơi biết điều này rõ lắm, nên người dưới 25 tuổi vẫn còn phải đóng tiền bảo hiểm xe nhiều hơn. Cha mẹ cứ mang con tới tuổi 25 có lẽ khôn ngoan hơn là “tống” con ra khỏi nhà lúc tuổi 18.*

Tuổi 20-30

- Tuổi này ra khỏi tổ ấm, thoát vòng kiểm soát của cha mẹ để đi học hoặc đi làm có thể theo bạn bè tập những thói xấu có hại cho não bộ. Họ có thể uống rượu, dùng thuốc, ngủ ít, ăn không điều độ, đương đầu với những căng thẳng về đời sống tự lập. Tuổi này có cái lo về tài chánh, lo làm sao trở nên có hiệu năng và thành công trên đời. Tìm người yêu, người tình, người phối ngẫu cũng là một thách thức. Nếu

có một hài nhi xuất hiện thì tinh thần càng căng thẳng hơn.

Tuổi 30-65

- Tuổi này thường làm việc quá nhiều, nuôi dạy con, trông nom cha mẹ già, ngủ ít, thức dậy uể oải, uống cà phê quá nhiều ban ngày, uống rượu quá nhiều buổi tối. Lo âu về công việc, tiền bạc, con cái cùng nhiều thứ khác. Họ gánh vác nhiều nhất và ít được tôn trọng nhất. Các bà làm móng tay chân và làm tóc thường xuyên, tiếp xúc với hóa chất về sau có nguy cơ bị ung thư bàng quang và bị lú lẫn. Có người uống thuốc ngủ thường xuyên, sự thân mật vợ chồng bị giảm sút, thiếu vận động, sợ thất bại, sợ mất việc, ăn thức ăn không lành mạnh nên dễ bị béo phì, dễ bị cao mỡ, đường, máu. Tất cả đưa đến lão hóa sớm.

Tuổi trên 65

- Tuổi này có nhiều thì giờ vì “nợ mòn, con lớn”, nhiều người đã về hưu. Một số người coi phim bộ suốt ngày đêm, quên ăn, quên ngủ. Nguy cơ suy dinh dưỡng và lú lẫn.
- Có người nghiện bài bạc, casino, vé số. Bao nhiêu tiền dành dụm “cúng” vào đó hết. Suốt ngày mơ trở thành triệu phú (ở thế giới ...bên kia!).
- Có người nhớ lại mãi những đau buồn quá khứ. Những kỷ niệm này gặm nhấm dần đời sống của họ.
- Có người sống cô độc. Vì một lý do gì đó, họ không muốn tiếp xúc với ai hết. Họ thường ăn uống thất thường.

- Người già thường không ham sống nhưng lại sợ chết! Cuộc sống bất an!
- Tập thú tiêu khiển (hobby) rất tốt cho trí não nhưng có những thú tiêu khiển không hợp sức khỏe của mình. Người bệnh suyễn, hay bệnh đường hô hấp không nên chơi trò tiêu khiển có sơn vì sơn có thể làm bệnh nặng thêm.
- Nhiều bệnh tật, đi nhiều bác sĩ, uống quá nhiều thuốc. Thuốc này chống thuốc kia, nhiều phản ứng phụ xảy ra. Có người thì hay quên uống thuốc. Quên uống thuốc hạ huyết áp là có thể bị stroke.

Muốn sống an khang, chúng ta cần củng bộ óc của mình bằng cách học và làm theo những mẹo hay. Xin đọc bài **“100 Mẹo Cải Thiện Trí Tuệ”**.

Từ thanh lịch thành thô lỗ

Bạn có thắc mắc không hiểu tại sao một số người cao niên bỗng đổi tánh một cách kỳ quặc, có khi làm con cháu rất xấu hổ. Phần lớn là đàn ông, nhưng cũng không phải là không có các bà cụ già lâm vào tình trạng này. Người ta thường gọi các cụ này là “già dịch”, “già không nên nét”, “bị quỷ nhập”, “thành tinh”... và bạn nghĩ rằng những người này bị bệnh trí não hay thần kinh.

Khi về già, tính tình người ta dễ thay đổi, có người đổi tốt hơn, có người đổi tệ hơn. Tiến trình lão hóa ở tế bào não, cao huyết áp, tiểu đường, bệnh thiếu máu, trầm cảm, tuyến giáp trạng bị yếu hay quá mạnh, các bà mãn kinh... đều có thể làm thay đổi

tính tình, tính nết của người cao niên. Đó là những trường hợp thay đổi từ từ, có nhiều trường hợp tính tình con người thay đổi đột ngột sau tai nạn.

Trước tiên, tôi xin kể cho bạn chuyện ông Phineas Gage. Ông này sinh năm 1823, mất năm 1860. Ông là đốc công một nhóm công nhân đường sắt ở Cavendish, Vermont. Vào năm 25 tuổi (1848), một tai nạn thuốc nổ tại công trường làm một thanh sắt bay lên xuyên vào sọ của ông, phá hủy thùy trán bên trái của ông. Sau khi bác sĩ rút thanh sắt ra, ông vẫn sống, đi đứng như thường, không mất trí nhớ, không mất khả năng nhận thức. Điều này xem như một phép lạ xảy ra cho Phineas. Tuy nhiên, không bao lâu sau, người thân nhận thấy ông thay đổi tính tình.

Bác sĩ Harlow, một trong các bác sĩ săn sóc cho ông, ghi lại những lời nhận xét vào năm 1868 cho thấy Phineas Gage trở nên dễ phát cáu, cử chỉ hành vi không thích hợp, phóng túng, hay nói tục, không quan tâm đến người khác, không kiên nhẫn, ương ngạnh, thất thường, hay chao đảo.. cũng có dự tính, nhưng cái nào cũng đầu voi đuôi chuột. Về trí khôn thì như cậu bé, về thú tánh thì như lực sĩ. Trước tai nạn, dù ít học, ông được người ta ghi nhận như người có tâm trí quân bình, khéo léo, khôn ngoan trong công việc, nhiệt tình và kiên trì trong chương trình làm việc. Sau khi tâm trí, tánh tình của ông thay đổi, bạn bè và người thân nhận xét rằng ông không còn là ông nữa. (The equilibrium or balance, so to speak, between his intellectual faculties and animal propensities, seems to have been destroyed. He is fitful, irreverent, indulging at times in the grossest profanity (which was not previously his custom), manifesting but

little deference for his fellows, impatient of restraint or advice when it conflicts with his desires, at times pertinaciously obstinate, yet capricious and vacillating, devising many plans of future operations, which are no sooner arranged than they are abandoned in turn for others appearing more feasible. A child in his intellectual capacity and manifestations, he has the animal passions of a strong man. Previous to his injury, although untrained in the schools, he possessed a well-balanced mind, and was looked upon by those who knew him as a shrewd, smart businessman, very energetic and persistent in executing all his plans of operation. In this regard his mind was radically changed, so decidedly that his friends and acquaintances said he was "no longer Gage." *Harlow's 1868 presentation of the case*).

Gần đây, lại có một câu chuyện xảy ra tại Thụy Sĩ: Cụ ông Angelo De Luca, 81 tuổi, ở Biasca, Thụy Sĩ bị gia đình giam giữ trong nhà chỉ vì một tai nạn kỳ lạ đã biến cụ trở thành người nghiện tình dục. Sau cú ngã từ trên cây mận, phổi cụ bị đâm thủng và gãy 7 xương sườn, cụ bị đau đớn rất nhiều ở ngực. Các y tá cho cụ nhiều morphine để bớt đau, sau đó cụ bị hôn mê 4 ngày.

Thế nhưng, ngày cụ tỉnh lại khiến cả gia đình hốt hoảng khi thấy người bố đã góa vợ trở thành một kẻ khát khao tình dục mãnh liệt. Cụ đã ném toàn bộ số tiền tiết kiệm gần 5 ngàn francs Thụy Sĩ cho cuộc tình với một cô gái trẻ tên Leona, tại một nhà chứa của địa phương.

"Từ khi vợ tôi qua đời cách đây một năm, Leona đã luôn ở bên tôi. Điều này không chỉ vì nàng giải chuyện trên giường mà nàng còn tiếp thêm cho tôi sức mạnh và lòng can đảm. Nàng là bạn, là người

duy nhất hiểu và lắng nghe tôi", cụ tâm sự. Anh Daniele, con trai cụ đã giành quyền kiểm soát 2 ngôi nhà và tài khoản ngân hàng của cha sau khi các thẩm phán kết luận chứng nghiện tình dục khiến cụ không có khả năng quản lý tài sản của mình.

Bạn à,

Phần thùy trán của bộ não, hay nói đúng hơn là phần vỏ tiền trán (prefrontal cortex) phát triển rất nhiều ở loài người, nó chiếm 30% của toàn vỏ não ở người, trong khi đó chỉ chiếm 11% ở khỉ, 7% ở chó, và không tới 4% ở mèo. Phần Vỏ Tiền Trán (VTT) là ông chủ của cái đầu, là giám sát viên (supervisor) của đời sống chúng ta. Phần này khi bình thường (sáng suốt) có khả năng suy xét, phân biệt, trù liệu, tổ chức, thấu cảm, kiềm chế cảm xúc, kiềm chế tánh bốc đồng và học từ những thất bại. Người bị tổn thương thùy tiền trán như ông Phineas Gage, và có thể ông Angelo de Luca, cơ năng kiềm chế không còn, như xe đứt thắng, trở nên phóng túng trong cách hành xử. Chúng ta cũng có thể thấy người uống rượu tới mức sẵn sàng buông thả, hoặc người dùng ma túy cũng do thùy tiền trán mất khả năng kiềm chế (disinhibition). Người bị chứng lú lẫn vì não hư vùng trán-thái dương bỗng có sự đòi hỏi tình dục tăng lên. . Y học hay kể đến hội chứng ăn nói nhiều, dâm dật nhiều khi 2 thùy thái dương bị hư gọi là Klüver-Bucy syndrome. Nằm trong thùy thái dương, có nhân-hạnh (amygdaloid nucleus), khi bị hư, sự đòi hỏi tình dục của người bệnh tăng lên.

Khi thấy một người trước kia thanh lịch mà nay thành thô lỗ, người trước nhã nhặn mà nay nham nhở, trước dịu dàng nay dữ dằn, người bỗng tìm thỏa mãn thú tánh khác với đời sống trước kia rất

“thánh tú” (tốt đẹp, thánh sạch) thì chúng ta nên nghĩ tới một chỗ nào não bộ nhất là thùy tiền trán có vấn đề. Nếu không do chấn thương sọ não thì do một nguyên nhân về nội khoa như huyết áp, biến dưỡng, nội tiết, tâm thần... Do đó, bạn cần đưa thân nhân tới bác sĩ.

Nhiều người cao niên ước mình được qua đời trước khi bị lẫn nặng. Chúng lú lẫn nặng có thể làm cho mình mất hết lý trí, óc suy xét không còn nhận ra chính mình và người thân.

Chúng ta cố tránh chấn thương sọ não. Người lúc trẻ chơi đánh boxing, chơi banh dũa đầu đội trái banh bị chấn thương sọ não ít nhiều. Ngoài ra, còn cần ăn uống thực phẩm lành mạnh, vận động, hô hấp (tế bào não rất thích dưỡng khí và đường). Nếu bạn tin vào đời sống tâm linh thì nhớ cầu nguyện.

Thấy về mặt bạn dăm chiêu, tôi hỏi thì mới biết là bạn có một thắc mắc về ông Angelo De Luca. Câu hỏi của bạn rất đáng suy nghĩ: Ông tìm tới cô gái Leona có phải hoàn toàn là tình dục không, hay ông thiếu thốn tình cảm, cần người an ủi, săn sóc, mà cô gái này biết dùng đúng chiêu để bòn rút tiền của ông? Ông có bị gia đình (con, cháu) bỏ bê không? Ông chỉ đến với Leona mà thôi thì có phải bị nghiện tình dục như tòa án phán quyết không? Ông đáng thương mà không đáng trách phải không?

Chuyện Ông Bà Tám

Có lẽ do quen làm báo và do méo mó nghề nghiệp,

tôi hay phỏng vấn người nọ người kia. Tôi đã phỏng vấn ông bà Tám, người láng giềng của tôi về hôn nhân, về gia đình của ông bà. Tôi xin ghi lại những điểm thú vị trong cuộc đời ông bà. Cảm ơn ông bà đã chia sẻ.

Khi tôi hỏi ông bà Tám quen nhau thế nào để rồi hai người đi đến hôn nhân. Người ngoài nhận xét ông bà rất hạnh phúc, nhưng trong thâm tâm ông bà có gì hối tiếc cuộc hôn nhân này không?

Bà lên tiếng trước. Lúc tôi 16 tuổi, đang học trung học, cùng với các bạn, chúng tôi bắt đầu chung diện, bắt đầu để ý đến con trai. Chúng tôi thường khoe, thường hãnh diện khi có người đẹp trai, cao ráo theo đuổi mình. Chúng tôi có một bà cô dạy nữ công mà ai cũng quý mến, có lẽ biết tâm trạng của chúng tôi, một hôm bà nói: “Các em biết không, đàn ông tính từ cổ trở xuống thì rề rề à, vì có câu ca dao: Ba đồng một mớ đàn ông. Họ chỉ khác nhau là ở cái đầu, ở bộ óc. Rồi bà kể câu chuyện Án Tử với người đánh xe trích trong **Cổ Học Tinh Hoa**:

Án Tử làm tướng nước Tề, một hôm đi việc quan, có tên đánh xe theo hầu.

Vợ tên đánh xe dòm qua khe cửa, thấy chồng tay cầm cái dù, tay cầm dây cương, mặt vác lên trời, dương dương tự đắc.

Lúc chồng về nhà, nàng xin từ bỏ nhà ra đi. Chồng hỏi :

- Tại làm sao ?

Nàng nói :

- Án Tử người gầy thấp và bé nhỏ, nhưng làm đến tướng nước Tề, danh tiếng lừng lẫy khắp thiên hạ, thế mà thiếp xem ông ấy vẫn có ý chín chắn và

khêm nhường, như chưa bằng ai. Chớ như chàng cao lớn đầy đà, mới chỉ làm được một tên đánh xe tầm thường và hèn hạ, thế mà thiếp xem chàng đã ra dáng lấy làm vinh hạnh, tưởng không ai bằng mình. Thiếp xin từ giã chàng, thiếp đi.

Từ hôm ấy, tên đánh xe bỏ được cái bộ vênh vào, chừa được cái tính nông nổi. Án Tử thấy thế, lấy làm lạ, bèn hỏi. Tên đánh xe bèn đem việc nhà mà kể lại. Án Tử bèn cất cho làm đại phu.

Từ đó, chúng tôi dẫn nhau đi tìm “bộ óc” mà không đi tìm vóc dáng nữa. Tức là chúng tôi tìm chọn người có tri thức, có khôn ngoan, có chí hướng.

Lúc này, ông Tám chen vô: Em có thất vọng khi đã chọn anh không, em có cảm thấy như “trao duyên lầm tướng cướp không?” Anh thấy mình có nhiều ước vọng lớn lao lúc trẻ mà đến nay, tuổi đã cao vẫn không thực hiện được, anh thấy anh có chí đại bàng như lại chỉ có cánh chim sẻ, bay không quá khỏi ngọn cây! Trước mơ chuyện lập biển vá trời, trị quốc, bình thiên hạ, nay mới thấy tu thân còn chưa xong! Thật là lực bất tòng tâm!

Bà Tám an ủi: “Em không thất vọng! Em thích người đàn ông có hoài bão lớn. Dầu không khều được mặt trời, cũng đã làm bạn được với trăng sao! Trong các kỳ họp khóa, tụi em nghĩ lại lời khuyên của bà cô dạy nữ công, thấy ai nghe lời bà, đều không thất vọng về hôn nhân của mình.”

Bây giờ, tôi nhắc ông Tám kể phần mình. Ông từ từ kể: Lúc tụi tôi cũng vào khoảng 16, 17 tuổi cũng bắt đầu để ý đến người khác phái, và thích những cô gái đẹp, mà hầu như không đưa nào để ý đến đức

hạnh, nét na của người con gái là gì. Phước thay, lúc ấy ông thầy dạy Việt văn để ý biết những biến chuyển tâm lý của con trai mới lớn, một hôm ông ra câu đố. Đố các em tìm được câu gì kế tiếp câu ca dao này: **“Tới đây dù đôi giả nơ”**. Tội tôi về nhà tìm tòi, hỏi han mà biết câu thứ hai là **“Dù khôn giả đại, để dò ý em”**. Khi thấy tội tôi tìm được câu đố, thầy khen lắm, rồi hỏi tiếp: nếu thay chữ ‘ý em’ bằng chữ khác, thì các em thay bằng chữ gì? Lại một phen nhức đầu đây. Phải tìm một chữ có thanh trắc thay cho chữ ý thì mới được. Dò cái gì đây? Dò sắc em? Không phải. Sắc đẹp lộ ra rồi, không cần phải dò. À, dò tính em. Được. Dò nét em. Rất hay! Thầy khen hay. Tìm người vợ phải tìm hiểu nét. Cái nét đánh chết cái đẹp mà.

Tôi chợt hiểu. Nếu mình tới thăm một cách khôn ngoan, ngon lành thì em nào cũng có vẻ hiền lành, lịch sự, nét na hết. Cô có thể đưa cái “chân giả” ra để khoe. Muốn biết cái “chân thật” của cô, mình phải giả đại, đóng vai khờ, mới bắt được đúng cái chân tướng của nàng. Mới đây, tôi đọc được một bài viết về nhạc sĩ Y-Vân. Chuyện kể bà mẹ của Y-Vân khi coi mắt con dâu, dùng yếu tố bất chợt, bất ngờ để nhận xét. Bà xin phép đi nhà vệ sinh, để ngầm quan sát cái bếp. Thấy bếp sạch sẽ, gọn gàng thì bà hài lòng về người con dâu tương lai này.

Lúc đó, tôi tới nhà nàng với lý do là mượn sách của anh nàng (bạn học tôi) để ngầm quan sát tánh nết nàng có hiền dịu thật sự không, có lòng thương người thật sự không. Cuối cùng, tôi chọn nàng để làm mẹ của các con tôi.

Bà Tám lên tiếng: “Ông này kinh quá, bây giờ tôi mới biết là ông chọn mẹ cho con ông từ lúc nó chưa sanh ra!” Ông Tám cười hê hê: “Chứ đợi nó sanh ra mới chọn thì muộn rồi!” Bà Tám tươi cười hỏi: “Anh có thất vọng về em không? Em thấy mình không còn hiền thực như xưa nữa, không còn yếu điệu thực nữ nữa. Các bạn của em cũng hay tâm sự là không hiểu sao càng lớn tuổi, tui em càng khó tính ra, càng dễ nổi giận, càng lẩn lút chồng. Nhiều khi thấy mình nói nhiều quá, hay kể tội chồng, như hâm đi, hâm lại nổi khoai sùng. Mà càng già thì các ông càng nhường nhịn, thế mới ngược đời chứ.”

Ông Tám giải thích: “Người con gái sau khi lấy chồng, có con thì bản năng làm mẹ là bảo vệ đứa con nên người mẹ tự nhiên phải mạnh dạn hơn thời con gái. Rồi phải ra đời, đi làm, phải tiếp xúc nhiều người, phải đối phó những thách thức, trở ngại, phải canh phòng những cám dỗ nên người đàn bà phải học mưu lược để sinh tồn. Nhiều người gặp hoàn cảnh khó khăn như phải thay chồng quán xuyến việc nhà, có khi phải “dạy con đèn sách, thiếp làm phụ thân”... Người phụ nữ phải thích ứng với môi trường, phải tháo vát, phải đảm đang. Bộ óc của người đàn bà phát triển bán cầu phải trội hơn bán cầu trái (ở đàn ông thì thường ngược lại) nên các bà diễn tả tình cảm, cảm xúc dễ dàng hơn. Trong khi thương số thông minh (Intelligent quotient) ở đàn ông cao, thì thương số cảm xúc (Emotional quotient) ở đàn bà cao hơn. Mà thương số cảm xúc là yếu tố quyết định cho sự thành công ngoài đời. Nên ở nhiều gia đình, các bà có vẻ giỏi giang hơn các ông, đặc nhân tâm hơn các ông. Các ông về già, hóc-môn hung hăng là testosterone giảm đi nhiều

nên trở nên thụ động hơn. Ngược lại, ở phụ nữ cao niên, estrogen, hóc-môn hiền hậu, giảm thì testosterone lại tăng lên, nên “bà già” có vẻ lẩn lút “ông già”. Thêm vào đó, các bà ở tuổi “biệt kinh kỳ” tính tình thay đổi như nóng nảy hơn, ít chịu đựng hơn... Các ông cũng có tâm lý nhường nhịn các bà lúc vợ chồng về già như chuộc lỗi vì các ông nhớ lại lúc trẻ, có những lúc mình “ăn hiếp vợ” hay khó chịu với vợ.

Ông Tám quay lại như nói riêng với vợ: “Anh không thất vọng về em! Em đã có lúc ‘gánh vác giang sơn nhà chồng’, có lúc ‘lặn lội thân cò’ nuôi anh cải tạo; đã chia sẻ khó nhọc với anh tại xứ người để an cư lạc nghiệp. Các con thân cận với em hơn với anh. Anh không buồn, mà còn vui vì biết rằng anh đã chọn được mẹ hiền cho con. Mình phải cảm ơn hai vị giáo sư, đúng là minh sư, chỉ với vài lời, vài ý, đã giúp cho tụi mình không những coi mắt nhau, mà còn thử lòng nhau trước khi ăn đời ở kiếp với nhau.

Lòng Dạ và Cảm Xúc

Bạn có một nhận xét mà tôi thấy rất đúng là trong tiếng Việt, chúng ta dùng chữ lòng, lòng dạ rất nhiều để chỉ nghĩa chữ Tâm trong tiếng Hán, chữ heart trong tiếng Anh. Người Anh-Mỹ nói: “learn by heart”, mình nói: “học thuộc lòng”; “from the bottom of my heart” phải dịch là “từ tận đáy lòng của tôi”; “open one’s heart” dịch là “mở lòng”; “with all one’s heart” dịch là “hết lòng, hết dạ”. Có

khi heart dịch là ruột như thành ngữ “wear one’s heart on one’s sleeve”, chúng ta có câu tương đương là “ruột để ngoài da”.

Ca dao Việt Nam có câu:

*Lòng vả cũng như lòng sung,
Lòng em chẳng biết như lòng anh không?*

Còn câu:

*Dò sông dò biển dễ dò,
Đố ai lầy thướt mà đo lòng người.*

làm chúng ta nhớ đến câu **“Tri nhân, tri diện bất tri tâm”**. Tâm sự Tôn Thọ Tường trong những bài thơ ứng đối với ông Phan Văn Trị có câu: **“Muối xát lòng ai nấy mặn mòi”**.

Trai gái yêu nhau là “phải lòng nhau”. Câu thơ **“Dấu lia ngõ ý, còn vương tơ lòng”** của Nguyễn Du lấy từ câu “Thiếp tâm ngẫu trung tì, do đoạn duy khiên liên” (妾心藕中絲，雖斷猶牽連) trong bài Khử Phụ của Mạnh Giao.

Nàng nào bị đau lòng thường tìm người “gỡ rối tơ lòng”. Người cố vấn tuy e ngại “lời thật mất lòng” nhưng không đành lòng, nỡ lòng không góp ý khi thấy hoàn cảnh nào lòng. Người có lòng tốt được cho là có tấm lòng vàng. Trong đời, có hai thái cực cần tránh là quá nóng lòng và quá nản lòng. Chính phủ rất cần được lòng dân (đắc nhân tâm) và phải sợ mất lòng tin của dân chúng,

Những câu có chữ lòng khác như lòng dạ con người, lòng bàn tay, lòng chảo, lòng dục, lòng đất,

lòng đỏ trứng, lòng mẹ, lòng son, lòng sông, lòng tham, lòng thành, lòng trắc ẩn, lòng tự trọng, lòng ưu ái, lòng yêu nước.. “Khắc cốt minh tâm” (刻骨銘心) dịch là ghi lòng tạc dạ. Bụng và dạ cũng có nghĩa là lòng, như trong thành ngữ: “bụng làm dạ chịu”. Người bình dân thích dùng *bụng* để chỉ tấm lòng có lẽ vì họ quan niệm “lấy bụng ở đời”, “suy bụng ta ra bụng người” “bụng bảo dạ”. Gặp trẻ thông minh, họ gọi là “sáng dạ”. Tú Xương khi đi thi, không sờ đầu mà sờ bụng, than rằng: “Sờ bụng thầy không một chữ chi”, chùng hổng thi, rên ri “Bụng buồn còn muốn nói năng chi, Đề nhất buồn là cái hổng thi”. Tuy nhiên, chột bụng lại không phải là chột dạ, một đằng là do ăn đồ ăn không hợp bụng, một đằng là giật mình khi bị nói trúng tim đen. Chúng ta mở lòng, mở dạ tiếp khách, và mở cờ trong bụng khi nhận tin vui.

Chữ ruột cũng có một chỗ đứng đặc biệt trong văn thơ, như:

*Chiều chiều ra đứng ngõ sau,
Trông về quê mẹ ruột đau chín chiều.*

Hay cô thôn nữ miền Nam tỏ bày tâm sự:

*Thò tay mà ngắt ngọn ngò,
Thương anh đứt ruột giả đồ làm ngơ.
Đứt ruột dịch từ “đoạn trường” trong Hán Việt.*

Tuy nhiên, trong thơ văn chữ đoạn trường nghe rất quen tai như trong câu **“Đoạn trường ai có qua cầu mới hay”**.

Tiếng Hán Việt diễn tả tình anh em là cốt nhục (xương thịt), mà người mình dịch là ruột thịt, ruột

rà, cất ruột. Trời lạnh quá thì được diễn tả là “lạnh rút ruột”, buồn nẫu nề còn được nói là “rầu thúi ruột”. Ruột dê lại được ví sánh với lòng dạ rối rắm của con người.

Khi có cảm xúc như vui, buồn, giận, sợ, yêu chúng ta thấy có những biến đổi trong cơ thể, nhưng nhiều nhất là ở bộ tuần hoàn (nhất là tim đập nhanh) và bộ tiêu hóa (bao tử, ruột quặn thắt) nên người xưa quan niệm trung tâm tình cảm ở trong lồng ngực hoặc ở trong bụng. Người mình đặc biệt chú trọng đến văn hóa ẩm thực nên những chữ có liên quan đến bộ tiêu hóa như lòng, bụng, dạ, ruột được sử dụng tối đa.

Bạn nghe nói đến ăn nhậu, bạn đồ tôi “dòi trường” ăn với mắm tôm, mắm ruốc là cái gì? Tôi cho là ruột heo non làm dòi. Bạn nói không phải, dòi trường là dạ con của con heo nái, hay nói đúng hơn là phân nổi từ buồng trứng đến tử cung. Món này ăn dòn dòn, sùng sục rất ngon miệng. Tôi há hốc mồm ra nghe. Thật, mỗi ngày mình đều có một cái gì để học hỏi thêm!

Bạn đã biết những *tâm, lòng, bụng, dạ, ruột* liên quan đến tình cảm, cảm xúc đều từ trí não rồi đó. Tôi xin trích phần Cảm Xúc trong tác phẩm Não Bộ do **BS Đặng Văn Chiếu** viết: *Chức năng cảm xúc sử dụng tất cả thân thể, từ giác quan, cuống não, đến vỏ não, các cơ và các tuyến, nhưng đặc biệt nhất là sử dụng hệ Viền (limbic system). Hệ này gồm có luống Bao (cingulate gyrus), luống Hải mã (hippocampus), luống Răng (dentate gyrus), và luống Cận Hải mã (parahippocampal gyrus). Hệ Viền có liên hệ hỗ tương với Thể vòm (fornix), Nhân hạnh (amygdala), Thể nhũ (mammillary bodies), và*

vỏ não. Nhân hạnh giữ vai trò chủ yếu trong chức năng cảm xúc, nó chứa đựng những kỷ niệm có sắc thái cảm xúc, và hoạt động khi giận dữ hoặc sợ hãi. Nhân hạnh phát động tác phong tương ứng với cảm xúc, như khóc, cười hay đỏ mặt...

... Một hay nhiều kích thích được thu nhận bởi giác quan, đi vào đồi thị, đến và được liên tưởng tại vỏ não, từ đó đi vào hệ Viền (limbic system), ảnh hưởng hạ đồi thị, nhân hạnh (amygdala) và luống hải mã (hippocampus). Nhân hạnh là nơi phát sinh ra sự nóng giận, lo âu và sợ hãi. Hạ đồi thị là nơi sinh ra sự thèm muốn, khoái lạc, thỏa mãn... Hạ đồi thị cũng kích thích hệ thần kinh tự động làm tim bóp nhanh lên, thở mau và tiết mồ hôi, kích thích các tuyến tiết ra những thần kinh tố...

Cảm xúc do di truyền, xã hội và luyện tập tạo nên. Ta không thay đổi được di truyền, ta chịu của giáo dục và xã hội, nhưng ta có tự do để tập luyện và có khả năng sửa chữa và cải thiện cảm xúc. Vậy tập luyện như thế nào, hay đúng hơn quản trị như thế nào? Tự nhiên, ai cũng có nhiều ít cảm xúc tiêu cực hay tích cực, chúng ta không nên dẹp bỏ hay đè nén nó, cũng không nên cảm xúc thái quá, mà trái lại phải điều độ và trung dung. Mục đích là giữ quân bình trong đời sống cảm xúc để vui sống với nhiều thành quả. Dùng trí khôn theo dõi sự biến chuyển của tâm hồn và dùng lý trí để cảm xúc đúng lúc, đúng trường hợp, đúng mục tiêu và một cách hữu ích.

Như ta thấy, có thể tập dượt để bớt giận, bớt sợ, bớt thối chí, bớt lo âu. Ta có thể hoãn lại, dần xuống để suy nghĩ trước khi hành động dưới ảnh hưởng

của cảm xúc. Cảm thấy một cảm xúc nhiều lần sẽ trở thành thói quen và người đó sẽ dễ có cảm xúc đó lại, thường hơn với mức độ cao hơn. Ta nên luyện tập để có nhiều và thường hơn những cảm xúc tích cực và ít hơn, ngắn hơn những cảm xúc tiêu cực.

Ta có thể ngừa những cảm xúc tiêu cực như buồn, giận, sợ. Không nhớ lại, ít nói đến, ít nghe nói, ít thấy những gì kêu gọi những cảm xúc làm ta khó chịu. Không nên nghĩ đến và tưởng tượng những điều, trong tương lai, có thể gây ra cảm xúc lo âu hay sợ hãi, như suy nghĩ rằng đứa con mình có thể bị bệnh, học dở hay đi hoang, hoặc người vợ hay chồng có thể chết và mình sẽ cô đơn... Như thế ấy, việc chưa xảy ra hoặc không bao giờ xảy đến đã làm cho ta lo âu, khó chịu. Nếu không may, một cảm xúc tiêu cực đến mà ta không tránh được, thì ta nên có thái độ chấp nhận, thấy nó với khía cạnh tốt và tìm cách ra khỏi, không để bị giam hãm lâu trong tình trạng ấy. Biên lên giấy cảm xúc tiêu cực của mình, suy nghĩ và nói lên những cảm thấy, nguyên nhân và những lý do, rồi lý luận tìm giải đáp, nếu không hiệu quả thì bày tỏ vấn đề với những người thân trong gia đình hay bạn hữu để giải quyết. Nếu cần, những chuyên viên như bác sĩ, y tá, nhân viên cơ quan xã hội, cố vấn gia đình và tu sĩ có thể giúp ta với kinh nghiệm, thuốc men và trị liệu thích hợp. Những cảm xúc tích cực: thương, vui, hy vọng, cần được phong phú thêm và có thường hơn. Không nên nghĩ là trên đời có nhiều khổ nên ta không được vui sướng. Trái lại, ta cần vui sướng thêm và thương nhiều hơn để phổ biến và chia sẻ niềm vui và tình thương cho xung quanh chúng ta. Không có luật bù trừ là nếu vui nhiều bây

giờ, sau này có thể bị buồn hay khổ. Cũng không cần tiền mới mua được cảm xúc tốt. Cảm xúc tốt thường thường đến nhờ sự may mắn, nhưng ta nên luyện tập để vui thêm, và tạo thêm nhiều cơ hội vui. Ta cần để ý và đi tìm cảm xúc tốt, thì ta sẽ được toại nguyện, nếu ta đủ can đảm và kiên nhẫn. Không nên nhờ ma túy hay hóa chất để có cảm giác mới lạ hay sung sướng.

Cảm xúc là một chức năng tự nhiên. Cảm xúc với lý trí sẽ cho trí thông minh làm việc và sản xuất tốt đẹp, hữu ích cho ta và xã hội. Mỗi chúng ta có thể nhờ dạy dỗ, huấn luyện để có những cảm xúc tốt, tích cực, làm cho đời sống phong phú vui tươi và để tránh khỏi những cảm xúc xấu, tiêu cực quá khích có thể gây nhiều tội lỗi, bạo động và tàn ác.

BS Đặng Văn Chiếu

Bộ não của chúng ta gồm 100 tỉ tế bào, có những dây nối liên kết nhau chằng chịt. Trong não có những bộ phận chủ về tình cảm, cảm xúc nằm trong hệ viền (limbic system) có những nhân, hạch tế bào chủ về tình cảm, cảm xúc. Hệ viền to bằng hạt đậu óc chó (walnut) nằm ngay trong lòng não. Bạn nêu thắc mắc là tại sao mỗi khi có trận chiến về tình cảm thì đàn ông thường thua đàn bà? Dựa vào cấu tạo trong bộ não người ta thấy hệ viền ở đàn bà to hơn ở đàn ông vì vậy tình cảm và cảm xúc là sở trường của phụ nữ. Như bạn nhận xét, trong cuộc chiến tình cảm, đàn ông luôn luôn thua, vì vậy cô nhân có câu: **nhi nữ tình trường, anh hùng khí đoản**. 儿女情长, 英雄气短”. Nguyễn Du dùng câu này diễn nôm trong Kiều: **tám lòng nhi nữ cũng xiêu anh hùng**. Tuy nhiên, tình cảm cũng là điểm yếu của đàn bà khi để tình cảm lấn lướt lý trí

nên dễ trở thành yếu đuối.

Tuy tất cả phát xuất từ não, nhưng trong văn thơ xin cứ giữ nguyên những từ ngữ tấm lòng, bụng, dạ, ruột để còn lại chút thi vị cho đời sống.

9 Loại Thông Minh theo Ông Howard Gardner

1. Thông minh về thiên nhiên (naturalist intelligence = nature smart)
2. Thông minh về âm nhạc (musical intelligence = musical smart)
3. Thông minh về lý luận và toán học (logical-mathematical = number/reasoning smart)
4. Thông minh về hiện hữu (existential intelligence): thường hay suy nghĩ về ý nghĩa đời người, tại sao mình có mặt trên đời, tại sao mình chết...
5. Thông minh về xử thế (interpersonal intelligence = people smart)
6. Thông minh về sự vận động, xử dụng cơ thể (bodily-kinesthetic intelligence = body smart). Người khéo tay, vũ công thuộc loại này.
7. Thông minh về ngôn ngữ (linguistic intelligence = word smart)
8. Thông minh thấu hiểu chính mình (intra-personal intelligence = self smart)
9. Thông minh về không gian (spatial

intelligence = picture smart)

Cha mẹ có trách nhiệm tạo cho con có thêm thông minh bằng cách nuôi dưỡng đúng khoa học, cung cấp tình thương, phương tiện học tập và môi trường phóng khoáng, kích thích, hấp dẫn. Cha mẹ cần để ý theo dõi xem khiếu thông minh của con mình thuộc về nhóm thông minh nào, để điều chỉnh đúng theo thiên tư và sở thích của con. Cha mẹ không nên bắt buộc đứa con theo khuôn khổ do mình lựa chọn. Cũng không nên quá tin những chương trình đặc biệt, kích thích quá mức đứa trẻ, có thể đưa đến hậu quả xấu. Đứa trẻ có thể học giỏi ở một trường bình thường mà không cần phải trả học phí quá cao cho những chương trình đặc biệt. (theo Não Bộ - BS Đặng Văn Chiếu)

Tưởng Tượng

Tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức. Kiến thức giới hạn trong những gì chúng ta biết và hiểu, trong khi đó tưởng tượng bao trùm toàn thế giới, và luôn cả những gì sẽ được biết và hiểu (Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand.) Albert Einstein.

*Áp Dụng trí tưởng tượng có ích lợi cho đời sống
(BS Đặng Văn Chiếu)*

1. Trị bệnh bằng tưởng tượng

(Psychoimagination therapy)

Tưởng tượng thường đi đôi với cảm xúc, như sợ hãi, giận hờn, thương ghét, buồn vui, hăng hái hay chán nản có thể ảnh hưởng đến nhịp tim, làm đổ mồ hôi, vì thế có thể ảnh hưởng đến tâm trí và phần nào đến thể xác. Thí dụ bệnh loét đại trường (ulcerative colitis), nếu đồng thời với việc điều trị bằng y học, bệnh nhân giữ tâm an lạc và có những buổi tưởng tượng trong trí là cơ thể tráng kiện và bệnh tật mỗi ngày một thuyên giảm, thì căn bệnh chóng lành hơn hoặc ít tái phát. Phương pháp này không có hiệu quả cho trường hợp ung thư nhưng cũng giúp cho bệnh nhân bớt lo âu, bức tức, chán nản và dễ thích ứng với tình trạng mới. Trị bằng tưởng tượng có hiệu quả cho vài bệnh tâm trí và làm bớt những tình trạng đau nhức. Thí dụ trường hợp sợ ám ảnh (phobia), nếu bệnh nhân sợ trùng hay rắn lằn. Bệnh nhân tập thấy trong trí vật mình sợ, ngắm nó, sờ nó, nắm lấy nó, như vậy nhiều lần cho đến khi không còn sợ trong trí nữa. Bây giờ bắt đầu thấy thật sự vật đó và lấy tay hay đưa sờ mó nó để quen và lần lần hết sợ hãi khi thấy vật ấy. Những bệnh nhân bị phỏng cần được điều trị bằng cách cắt bỏ chỗ da thịt bị hư, phải chịu đau đớn như bị tra khảo. Nếu bệnh nhân được chỉ dẫn để hiểu rõ sự săn sóc và biết những lúc nào đau đớn nhất, và để thì giờ tưởng tượng sự chăm nom sẽ đem lại sức khỏe khả quan, tưởng tượng một hình ảnh xoa dịu như trời chiều hay biển lặng, tưởng nhớ tới cái thơm mát của thuốc thoa. Những buổi tưởng tượng như vậy, làm

cho bệnh nhân tăng sức chịu đựng và bớt đau khi được điều trị, vì lúc đó bệnh nhân vượt lại trong trí những ý nghĩ và hình ảnh êm đềm. Trường hợp đó giống như thôi miên vì bệnh nhân tập không chấp nhận cái đau đớn. Có quan điểm cho rằng sự miễn nhiễm tăng hay giảm tùy thuộc vào thái độ vui hay buồn và có thể chịu ảnh hưởng bởi tâm lý trị liệu; quan điểm này rất hấp dẫn, nhưng chưa được chứng minh rõ ràng và dứt khoát. Tôi được đọc một câu chuyện có thể tin được. Một em trai khoảng 12 tuổi bị bệnh suyễn, em lên cơn thường xuyên nên phải ở nhà, và rất chán nản. Một hôm có một người khách đến thăm, ông ấy khuyên em nên tập thể dục, may ra khỏi bệnh vì sức khỏe sẽ tăng lên. Cậu ấy than là quá mệt nên không thể nào tập được. Ông khách bảo rằng: Em hãy ngắm những người đang chạy chậm (jogging) trước nhà, em tưởng tượng trong trí là em chạy chậm mỗi ngày 2 lần sáng và chiều, mỗi lần 15 đến 20 phút. Cậu ấy nghe lời và sau một thời gian để thì giờ tưởng tượng, cậu ấy muốn thực sự ra ngoài chạy. Cậu đã thực hiện được và đạt nhiều hứng thú với hy vọng được lành bệnh. Dần dần tùy sức, mỗi ngày cậu chạy lâu hơn, nhờ vậy sau một thời gian, cậu khỏi bệnh suyễn. Nếu áp dụng cách điều trị này với sự hướng dẫn của bác sĩ và huấn luyện viên thể dục, thì có thể đạt được kết quả mong muốn, vì bệnh suyễn là một trong những bệnh chịu ảnh hưởng của tâm trí (psychosomatic disorders)...

2. Tập dượt trong trí giúp ta khéo léo và hữu hiệu hơn. Một kinh nghiệm sau đây chứng minh điều ấy. Hai nhóm người chơi tennis: nhóm A và B có khả năng tương đương. Nhóm A tiếp tục chơi thật sự trên sân, nhóm B tập chơi trong trí mỗi ngày. Sau một thời gian nhất định, ước lượng tiến bộ cho biết là nếu nhóm A tiến thêm được 10% thì nhóm B cũng tiến được 7%. Nếu không tập, thì không những không tiến mà có thể khả năng còn bớt đi. Thực hành đem đến nhiều kết quả hơn trong trí. Khi tập trong trí không phải chỉ hình dung thôi, mà phải làm những động tác trong trí, hoặc có hay không điệu bộ thật sự. Để thì giờ tập như vậy nhiều chừng nào, kết quả sẽ tăng thêm chừng ấy. Khi thiếu phương tiện để thực hành, phương pháp tập trong trí đã được áp dụng hữu hiệu cho các môn thể thao, âm nhạc, khiêu vũ, kịch nghệ và những khéo léo khác như giải phẫu, điều khiển máy mới hay thí nghiệm. Phương pháp này được chứng minh bằng khoa học. Kỹ thuật PET cho thấy là lúc tưởng tượng làm một động tác, vùng óc liên hệ cũng làm việc, giống như khi làm thật sự động tác ấy.

Trước khi đúc kết, tôi xin nhắc lại câu của Ralph Waldo Emerson: “Imagination is not a talent of some men but is the health of every man”. Nghĩa là tưởng tượng không phải là khiếu hay thiên tài của vài người mà là sức khỏe của mọi người”. Đi sâu vào vấn đề, chúng ta thấy trí tưởng tượng rất hữu ích cho con người. Nó là cuộc sống nội tâm

*đung hòa với đời sống vật chất bên ngoài.
Nó giúp ta sáng tạo, và sống trong xã hội.
Nó giữ gìn sức khỏe và làm cho ta hữu hiệu
hơn. (BS DVC)*

Kinh Niên (經年)

Kinh niên là kinh qua, trải qua nhiều năm tháng. Thường chữ “kinh niên” dùng với chữ “bệnh” để chỉ bệnh lâu năm. Nhưng theo định nghĩa từ ngữ, chúng ta có thể gọi quý ông bà cao niên là người kinh niên. Các vị đã kinh nghiệm qua rất nhiều thăng trầm trong cuộc sống, từng lên voi xuống chó, từng được vinh hoa, từng bị bầm dập. Thân thể và trí tuệ mỗi người từng trải qua “ngàn lần mài, trăm lần gầy” (thiên ma, bách chiết) và trở nên dày gió, dạn mưa.

Năm nay, cha con ông Tám mừng sinh nhật cùng ngày cho tiện, vì tuy có khác ngày sinh nhưng cùng tháng sinh. Cha 62 tuổi, con 26. Bà Tám chỉ cần mua 2 cây đèn cầy: cây số 2 và cây số 6. Khi đặt lên, muốn đọc 62 hay 26 cũng được. Hai cha con lại cùng một tuổi Sửu, con trâu, chỉ cách nhau 3 con giáp, 36 năm. Làm lễ sinh nhật cho chồng con năm nay, Bà Tám không khỏi có những suy nghĩ miên man. Sống với chồng gần 40 năm và sinh ra thằng con trai, bà rút ra những nhận xét rất ngộ nghĩnh. Bà thấy thằng con trai của ông bà bây giờ giống hệt tánh của ông Tám hồi 26 tuổi: vội vàng, nóng nảy, bốc đồng, bầu nhiệt huyết luôn sôi sục, nhiều quan

điểm cực đoan nên dễ bị đụng chạm trong cuộc sống. Bà biết là bà không thể sửa đổi gì thằng nhỏ này, vì nó y như... tía nó. Bà biết là lâu ngày chầy tháng, nó sẽ học được kinh nghiệm, học được khôn ngoan trong cách xử thế như cha nó.

Bà cảm ơn đời, cảm ơn Trời đã giúp ông Tám không thành già nua, già cỗi, mà là già giặn. Nhờ ông có tinh thần phục thiện và cầu tiến, nên ông mỗi ngày một đỡ hơn. Ông thường nhắc câu nói của ông Gióp (32:9) *Chẳng phải già mà tự nhiên khôn; cũng chẳng phải lớn tuổi mà hiểu điều phải.*¹

Bà nhớ một hôm, ông Tám định nghĩa tuổi cao niên (dĩ nhiên theo cách của ông): là tuổi Cười nhiều và Cầu nguyện nhiều hơn, An nhàn hơn, Ôn hòa trong lời nói hơn, Nhẫn nại hơn, Im lặng phải lúc, Êm đềm cuộc sống hơn, Nợ mồn con lớn rồi.

Một lần, trong buổi họp những bạn cao niên, có người nói rằng chúng mình bây giờ đã có người được gọi là cụ, có người cũng sẽ tới giai đoạn này. Người khác đề nghị mọi người tìm những chữ Việt Nam bắt đầu bằng chữ C nói lên những điều nên theo và điều nên tránh để vui hưởng tuổi vàng.

Các cụ cười nhiều hơn, lúc hứng thì cứ ca hát thoải mái, lũ trẻ sẽ nhận xét là ông bà già chịu chơi. Các cụ tránh khó chịu mà chịu khó hơn, tránh cằn nhằn, cau có mà nên chịu đựng hơn. Về lời nói và động tác, các cụ sẽ chậm rãi hơn để khỏi vấp té. Các cụ can gián nhưng tránh can thiệp vào chuyện gia đình con cái. Các cụ trọng cân bằng trong thân thể cũng như lối suy tư, không cực đoan, không cố chấp, mặc cho lũ trẻ có thể chê là ông già, bà già ba phải.

Không cần đắn mà cầu an, chấp thuận, chấp nhận. Các cụ thường chiêm nghiệm chuyện đời để cho ý kiến khi cần thiết mà không làm chướng ngại vật cho ai hết. Cười đùa, chuyện trò với cháu chắt là điều cực kỳ sung sướng, nên tránh rầy rà e chùng tránh xa. Các cụ tìm hiểu cứu cánh của đời sống mình. Các cụ không quên làm chúc thư và chuẩn bị cho ngày chung cuộc của mình.

Các ông bà bàn thảo tiếp chuyện nhiều cơ sở thương mại có khuynh hướng thuê mướn người đứng tuổi chừng chạc hơn là người trẻ. Một phần là người trẻ thiếu trung kiên, hay “nhảy” việc. Khi được hỏi tại sao ông chủ thích dùng nhân viên già dặn hơn người trẻ trung, một chủ nhân có tuổi phát biểu: “Nếu đói, chúng ta có thể ăn trái cây vừa chín tới, nếu không đói lắm thì đợi nó chín muồi rồi ăn thì thấy thơm ngon hơn nhiều lắm. Nếu gấp gáp, chúng ta có thể nấu một món súp trong 5, 10 phút để ăn, nhưng tôi thích món súp hầm qua đêm, với lửa nhỏ riu riu, tất cả chất bổ từ rau trái, từ xương từ thịt đều được rút ra trong nước canh. Húp một muỗng súp này vào miệng xem, ta cảm thấy cái ngọt ngào của nó thấm vào máu, vào xương tủy của chúng ta.”

Ông chủ cao hứng nói tiếp: “Con số tuổi là chỉ để dùng trong thống kê, trong giấy tờ, không quan trọng bằng tinh thần, tâm hồn, bằng kinh nghiệm, khôn ngoan. Ngày xưa, ông Mỗ-se 80 tuổi mới được Đức Chúa Trời dùng vào việc giải cứu dân tộc ông, Khương Tử Nha cũng đến 80 tuổi mới được Chu Văn Vương trọng dụng. Câu trả lời của Bá Lý Hề với Tần Mục Công thường được người sau kể lại. Mục Công sau khi đưa 5 tấm da dê qua nước Sở

để chuộc Lý Hề về triều, thấy thất vọng khi nhìn thấy đầu tóc bạc phơ của Lý Hề và ngỡ lời lo âu rằng ông ta không thể gánh vác việc quốc gia đại sự được. Biết ý, Bá Lý Hề liền thưa: *-Nếu Chúa Công cần dùng người sẵn thú, đuổi chim thì quả thật hạ thần không làm nổi. Nhưng nếu Chúa Công cần người tài để chung lo việc nước, bình trị thiên hạ, thì tuổi thần vẫn còn trẻ.* Mục Công lấy làm hài lòng, tỏ lời xin lỗi và phong cho Lý Hề chức Thượng Khanh nắm giữ quyền bính trong nước.”

Lúc đó có người kể chuyện sợi dây bằng tro. Nước Nhật ngày xưa (nhất là vào thế kỷ 11) người ta không trọng người già. Người lớn tuổi bị coi là vô dụng. Một lãnh chúa ra lệnh kỳ khôi (người cầm quyền thường hay chơi cắc có), bắt dân phải nộp cho ông ta một sợi dây bằng tro. Ai nấy bối rối, sợ hãi, không biết làm sao có sợi dây tro để nộp nhà cầm quyền. Một người trẻ hỏi ý của cha già của mình (anh thương cha, dẫu trong nhà, không bỏ vào rừng như các gia đình khác). Người cha nghe qua, cho ý kiến: “lấy rơm rạ quấn chặt lại thành một sợi dây, đoạn ngâm trong nước muối một hai ngày, rồi phơi cho thật khô, rồi để trên mâm thau đốt đi thì được. Chàng ta làm y theo lời, mang mâm có dây tro đến trình cho lãnh chúa. Biết được ý này do một người già bày ra, mọi người bắt đầu kính trọng người cao niên.

Trong Kinh Thánh, có câu chuyện vua Rô-bô-am khi kế ngôi vua cha Sa-lô-môn, tân vương vẫn kế cả hai nhóm người già và trẻ trong triều về việc trị nước. Nhóm bô lão khuyên vua nên thương xót, nhân từ trong sự cai trị để được lòng dân thì ngôi vua sẽ vững bền; ngược lại, nhóm trẻ hung hãn đề

ngộ tăng thuế, tăng hình phạt làm cho dân sợ thì mới yên ổn. Rô-bô-am lại không tin vào trí tuệ cao niên, mà nghe lời những người trẻ, khắc nghiệt với dân nên 10 trong 12 chi phái Do Thái tách ra, chống lại ông. Từ đó đất nước bị chia đôi.

Vài cụ già thích đọc Kinh Thánh mỗi ngày, có cụ đổ ai tìm được câu KT nào phù hợp với ý “kính lão đắc thọ”. Có người chỉ ra được một câu trong sách Lê-vi (19:32) khuyên “kính trọng người già cả”. Thánh Phao-lô cũng khuyên chàng trẻ Ti-mô-thê coi người lớn tuổi như cha, như mẹ (1Ti-mô-thê 5:1-2).

*Tuổi già kinh nghiệm, khôn ngoan
Là kho tàng quý, cho đàn hậu lai
Cửa kho không khóa, không cài
Sẵn sàng rộng mở cho ai kiếm tìm.*

¹ Theo **Bản Phổ Thông**

Đàn kiến trong buổi picnic

Một đoàn thể có nhiều người thuộc mọi lứa tuổi tổ chức một buổi picnic ở một công viên. Họ thường gặp nhau như vậy mỗi tháng để sinh hoạt kết thân tình, giải trí, ăn uống, chơi đùa và bàn luận bất cứ chuyện gì miễn là có tác dụng lợi ích chung. Có người đưa ra ý làm một cuộc tham khảo về “ý kiến người ngoài ảnh hưởng đến mình” như thế nào. Sau một hồi, mọi người nhận ra một điều thú vị là tùy theo tuổi tác, mình chịu ảnh hưởng ý người ngoài khác nhau. Ở lứa tuổi thanh niên 20, chúng ta canh cánh lo người khác nghĩ về mình ra sao. Ở lứa tuổi

trung niên 40, chúng ta có cảm giác người khác nghĩ về mình như thế nào. Ở tuổi bắt đầu cao niên 60, chúng ta biết là không ai huân mà để ý chuyện người khác. Nhiều bạn trẻ lúc đó học được bài học là đừng quá quan tâm đến dư luận sau khi mình đã tìm hiểu kỹ càng thì cứ tiến hành con đường của mình.

Chỗ picnic này không ngờ “toạ lạc” gần những ổ kiến. Có quá nhiều thứ kiến nghe mùi thức ăn thơm ngon ngọt nên tự động bò tới ...tham dự. Một ít người có vẻ không quan tâm mấy tới kiến, nhưng phần đông thấy khó chịu, bất ổn vì biết rằng vài loại kiến rất độc, nhất là khi cắn trúng chỗ nhược là sưng chù vù. Mọi người tìm thuốc xịt kiến.

Người ta đếm được 7 thứ kiến trong lô đất này:

Kiến kim, kiến cánh, kiến cày,

Kiến than, kiến lửa, kiến vàng, kiến hôi.

Bác sĩ Daniel G. Amen có nhắc đến những loài kiến tinh thần, đó là những tư tưởng tiêu cực tự động nhảy ra trong óc chúng ta. Tư tưởng đó tiếng Anh viết là Automatic Negative Thoughts, viết tắt là ANTs, nghĩa là kiến. Những tư tưởng này cần phải diệt càng nhanh càng tốt, nếu không, nọc độc của nó lan ra, mạnh lên thì rất khó chữa. Có 7 loại kiến tinh thần (hay kiến tư tưởng):

1. Dán nhãn cho mình hay cho người khác. Tự cho mình là khờ dại, hay cho người khác là ngu ngốc. Trong tiếng Anh, “stupid” được phát ngôn rất nhiều và rất thường để gán cho mình hay cho người. Đây là thứ **kiến kim**, nhỏ nhưng len lỏi khắp đó đây.

2. Đoán ý nghĩ người khác. Nhiều người, nhất là các bà, hay dùng trực giác để nhìn sự việc. Có lúc đúng, nhưng phần lớn là sai, nhưng lại cứ đinh ninh, in trí rằng mình đúng. Đây là **kiến cánh**, như có cánh bay vào trí não người khác.
3. Tiên đoán tai họa sẽ xảy ra. Vì nghĩ rằng công việc sẽ chắc chắn thất bại nên người này không phấn đấu. Đây là thầy bói **kiến càn** vì hay đoán càn.
4. Cảm thấy mình hậm hiu, có “sổ con rệp”, nên hay than thân, trách phận. Đây là **kiến than**.
5. Đổ lỗi cho người khác như gắp lửa bỏ vào tay người. Đây là **kiến lửa**. Loại kiến này cắn đốt có thể làm chết người.
6. Vội vàng vợ vào mình. Thấy hai người nói chuyện, nghĩ rằng họ nói xấu mình. Nghe ông mục sư giảng lại nghĩ rằng ông ta nhắm vào mình. Gặp người quen không chào mình, thì nghĩ rằng chị ta ghét mình nên phớt lờ. Những cảm nghĩ vội vàng vợ vào mình những xót xa, đau đớn vô ích. Đây là loại **kiến vàng**.
7. Mặc cảm, dằn vặt về những lỗi lầm quá khứ. Tự thấy mình xấu xa, hôi thối. Luôn canh cánh rình xem người khác nghĩ gì, nói gì về mình. Đây là thứ **kiến hôi**.

Loài kiến thường đào hang, đào ngạch ăn luôn dưới

đất. Mỗi tổ kiến có đến 100 ngàn con. Tuy không có tài kiến trúc như loài ong, kiến cũng là một loài vật có tính xã hội. Muốn diệt kiến phải diệt kiến chúa. Người dân trồng thanh long ở Chợ Gạo, tỉnh Tiền Giang, có cách diệt kiến hôi hữu hiệu. Họ dùng cơm dừa trộn mỡ heo, đường và ít thuốc trừ sâu Regent, làm những túi nhỏ, treo trên cây thanh long. Kiến hôi rất thích món này, ăn xong, mang về cho kiến chúa, tất cả bị nhiễm độc và bị diệt trừ.

Muốn diệt những tư tưởng tiêu cực, chúng ta dùng đến tư tưởng tích cực.

1. T – Tìm hiểu sự việc bằng lý trí, không để tình cảm chi phối quá mức. Như vậy, chúng ta tránh thành kiến, tà kiến, thiên kiến. Tuy nhiên, chúng ta cần phối hợp tình cảm và lý trí để khi đứng trước một vấn đề, chúng ta có kiến giải hợp tình, hợp lý.
2. I – Ích lợi: dù sao đi nữa, loài kiến cũng có ích cho môi trường sinh thái. Con người mình dù sao đi nữa, nếu không dám nói là kiến thiết, cũng có thể đóng góp phần nào vào lợi ích cộng đồng.
3. C – Cầu tiến: dù bước chậm nhưng mỗi ngày một khá hơn, không nản lòng. “Nhật nhật tân” phải là một trong những châm ngôn cần nhớ. Cứ mở rộng kiến văn mỗi ngày.
4. H – Học hỏi: học để tiến tới, để thêm kiến thức, để trở thành một dụng cụ hữu ích. Sẵn sàng chất xám, để khi gặp thời cơ thì hành

động. Người xưa gọi là “kiến cơ nhi tác”.

5. C – Chịu trách nhiệm: tinh thần trách nhiệm phân biệt người trưởng thành và người chưa trưởng thành. Tập nhận trách nhiệm và sẵn sàng chịu trách nhiệm khi xảy ra điều không hay.
6. U – Ứng ý về mình: Ứng ý không phải để tự cao, tự đại, mà là để không tự ti. Từ từ và đều đều trong chương trình đúng thì có ngày chúng ta sẽ tới đích.
7. C – Con Trời: nhớ tới nguồn gốc thiêng liêng, cao quý của mình. Mình không phải là đồ bỏ, mà là con người có “lai lịch”.

Một cách nữa để không bị kiến quấy rầy là di chuyển qua lô đất khác. BS Daniel Amen cũng đề nghị là chuyển tư tưởng nặng về cảm xúc thuộc vùng ruột của não tới vùng vỏ não nặng về lý trí; chuyển hoạt động vùng bán cầu phải (tình cảm) sang bán cầu trái (lý trí). Nói rõ hơn, khi một tư tưởng “hắc ám” hiện ra trong tâm trí, đừng xúc động, hãy quan sát nó như người ngoại cuộc. Làm một bài toán như lấy 1 cộng 2, rồi cộng thêm 3, 4, 5... tới chừng không còn bị xúc động nữa thì thôi. Hoặc đọc đi đọc lại một hai câu thơ, chẳng hạn như 2 câu thơ về đậu sau đây. Câu thơ này cũng nhắc chúng ta nhớ ăn đậu, vì đậu tuy thể tích nhỏ nhưng dồi dào những chất dinh dưỡng, mà giá lại rẻ. Đọc chừng 7 lần là trí não mình nghĩ đến đậu mà quên mất ... kiến.

*Đậu phộng, đậu ván, đậu nành,
Đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, đậu vàng.*

Trở lại loài kiến, tuy chúng không có tiếng tăm tốt, nhưng cũng cho con người bài học quý báu về sự siêng năng, nhẫn nại, như trong câu: “kiến tha lâu đầy tổ”. Kiến còn là gương tốt cho người lười:

*Hỡi những kẻ lười biếng
Hãy xem đến loài kiến
Chịu khó và cần cù
Lúc nào cũng có ...miếng!*

Ăn Gì, Nghĩ Nấy

Bộ não là một cơ quan ăn tham và ăn kén nhất, chúng ta cần ăn thường xuyên để có đủ chất đường nuôi tế bào não (học sinh bỏ ăn sáng thì trí óc lơ mơ, thiếu sáng suốt). Chúng ta cần hô hấp chậm, sâu để có đủ dưỡng khí cho tế bào não thở. Đường và dưỡng khí sẽ thành năng lượng và năng lực cho trí não. Chúng ta cần ăn những thức ăn bổ não để cải thiện sinh hoạt trí tuệ như suy nghĩ, cảm xúc, kỷ ức... Sau đây, 20 thực phẩm lành mạnh cho trí não, suy tầm trên internet:

1. **Ngũ cốc còn lứt**, như gạo lứt có nhiều folate, Vitamin B6. Mầm lứt của lúa mì (wheat germ) có chứa Vitamin B1 (thiamine) giúp trí nhớ.
2. **Hạt/ Đậu óc chó** (Walnuts): loại hạt này có hình dạng giống bộ óc lồi. Walnut chứa 15-20 % protein và chứa linoleic (omega-6

fatty acids), alpha-linoleic acids (omega-3 fatty acids), vitamin E, vitamin B6 vì vậy rất bổ dưỡng cho thần kinh hệ. Walnut còn điều chỉnh serotonin trong óc, nên có thể giúp ích trong sự chữa trị chứng trầm cảm (Walnuts may also help correct the human brain's serotonin levels. Serotonin is an important brain chemical that controls both our moods and appetite. Walnuts may be able to relieve disorders like insomnia, depression, overeating and other compulsive behavior, commonly treated with antidepressant drugs like Prozac, without the dangerous side effects.)

3. **Hạt điều:** nhiều magnesium giúp cho sự tuần hoàn máu.
4. **Hạnh nhân (Almonds):** chứa Phenylalanine, chất này có khả năng thẩm thấu qua màng chắn từ huyết qua não nên có thể làm tăng những thần kinh tố như dopamine, adrenaline và noradrenaline vì vậy làm hưng phấn não (Phenylalanine has the rare ability to cross the blood-brain barrier where it stimulates the brain to generate natural mood-boosting neurotransmitters called dopamine, adrenaline and noradrenaline.) Ngoài ra hạnh nhân còn có nhiều riboflavin giúp trí nhớ.
5. **Hạt Pecans,** cũng như đậu phộng có chứa choline, giúp cho trí nhớ và sự phát triển của

não.

6. **Dâu xanh** (blueberries): người ta cho rằng blueberries làm môi giới cho 2 bán cầu não phải và trái “nói chuyện” với nhau, giúp trí nhớ nhờ làm tăng cường hoạt động vùng hải mã (hippocampus), chống ô-xy hóa, chống lão hóa, ngăn ngừa hư hao của tế bào não (prevent cell damage) do có chứa ellagic acid.
7. **Dâu tây** (strawberries) chứa nhiều chất chống ô-xy hóa (antioxidant) giúp các tế bào liên lạc nhau dù các tế bào này đã có dấu hiệu bị thời gian tàn phá (*signs of age-related damage.*)
8. **Dâu đen** (Blackberries) có chứa chất anthocyanins chống ô-xy hóa, lão hóa...
9. **Hạt hoa quỳ** (Sunflower seeds) có chứa tryptophan, là một amino acid, mà não sẽ biến đổi ra serotonin trị trầm cảm. Ngoài ra, hạt hoa quỳ còn chứa nhiều thiamine, tăng trí nhớ và chức năng nhận thức (cognitive function).
10. **Hạt bí** (pumpkin seeds) chứa Zinc, Vitamin A, E, Omega 3 và Omega 6 fatty acids. Zinc giúp trí nhớ và suy tư, có tài liệu còn cho rằng zinc trong hạt bí làm teo lại tuyến tiền liệt phì đại (prostate hypertrophy).
11. **Trà xanh** (green tea): polyphenol trong trà xanh có nhiều catechines (90%). Một trong

6 catechines trong trà là EGCG có nồng độ rất cao nên có tác dụng rất tốt cho sức khỏe. Tốt cho tim mạch, giảm thừa cân, ngừa ung thư, giảm phong thấp, giảm tiểu đường, chống lão hóa. Trà còn làm tăng Dopamine là chất làm óc hưng phấn nên nó là bạn của nghệ sĩ, thi văn sĩ..

12. **Trứng:** chứa nhiều protein, vitamins và chất khoáng. Choline trong trứng giúp trí nhớ, lutein và zeaxanthin trong lòng đỏ chống lão hóa, giúp ngừa bệnh đục thủy tinh thể (cataracts) và bệnh thoái hóa hoàng điểm (AMD = age-related macular degeneration). Quả trứng tuy nhỏ, nhưng chứa nhiều chất bổ dưỡng, giá lại rẻ. Chúng ta có thể ăn 2, 3 trứng mỗi tuần.
13. **Trái bơ (Avocados):** trái này nhiều chất béo, ăn như ăn bơ nên mới có tên là trái bơ. Tuy nhiều chất béo nhưng là chất béo tốt (mono-unsaturated fats) và có chất beta-sitosterol giúp giảm total cholesterol, triglycerides, LDL (low-density lipoprotein = chất xấu), ngược lại, HDL (high-density lipoprotein = chất tốt) lại tăng lên. Trái bơ được so với blueberries trong khả năng cải thiện sinh hoạt trí não. Mỗi ngày chúng ta có thể ăn ½ trái tới 1 trái bơ.
14. **Cà chua (tomatoes)** Cà chua không được phân loại rõ ràng, có người cho là trái cây, có người cho là rau cải (vegetable). Cà chua có thể ăn sống hoặc nấu chín. Ăn sống thì hưởng vitamin C hơn; ăn chín thì cơ thể

chúng ta dùng được lycopene hơn.
Carotenoids, lycopene và beta-carotene
trong cà chua giúp ngừa ung thư, bệnh tim
mạch, lú lẫn...

15. **Bông cải xanh** (broccoli): có nhiều folate, B12, B6 nên làm giảm được homocysteines là chất có thể gây lú lẫn. Vitamin K trong broccoli làm tăng cường chức năng nhận thức và cải thiện khả năng của não (High levels of chemicals called homocysteines are linked with cognitive decline and Alzheimer's disease. In order to break themselves down, homocysteines require folate and B12 or B6, vitamins found in vegetables like broccoli. It is a great source of vitamin K, which enhances cognitive function and improves brainpower.)
Broccoli ăn chung với cà chua giúp ngừa ung thư tuyến tiền liệt.
16. **Cải bắp đỏ** (Red cabbage): có nhiều polyphenol. Chất này giảm sự hư hại của tế bào não, giúp ngừa và trị chứng bệnh lú lẫn Alzheimer (Polyphenols reduce brain cell damage and is especially helpful in the prevention and treatment of Alzheimers' disease.)
17. **Cà tím** (Eggplant): vỏ cà tím chứa nasunin giúp tri óc minh mẫn bằng cách bắc cầu liên lạc giữa các tế bào não với nhau (nasunin keeps our brain sharp by enhancing communication between our brain cells and

messenger molecules.)

18. **Spinach:** giúp chậm lão hóa, cải thiện việc học và khả năng vận động (Spinach slows down the effects of age-related declines in brain function and helps protect the brain from oxidative stress. Researchers suggest that a diet rich in spinach can significantly improve learning capacity and motor skills.)
19. **Dao-ua (Yogurt):** Calcium trong dao-ua cải thiện chức năng của thần kinh hệ. Tyrosine giúp vào việc sản xuất dopamine và noradrenalin, do đó làm tỉnh táo và giúp trí nhớ. (Calcium rich foods such as yogurt, milk and cheese improve nerve function. Yogurt contains an amino acid called tyrosine which is responsible for producing the neurotransmitters dopamine and noradrenalin. In short, yogurt helps improve alertness and memory.)
20. **Sô-cô-la (Chocolate):** Sô-cô-la đen sản xuất endorphins làm chúng ta thấy sảng khoái. Sự tập trung và sự chú ý của chúng ta cũng tốt hơn (Dark chocolate has powerful antioxidant properties and contains several natural stimulants which increase the production of endorphins while enhancing focus and concentration. The stimulants found in dark chocolate also improve mood. It has high content of flavanols that facilitate blood supply to the brain and enhance cognitive skills.)

100 Mẹo cải thiện trí tuệ

Đây là 100 mẹo chúng ta có thể làm để giúp mình suy nghĩ nhanh hơn, nhớ tốt hơn, học hiệu vấn đề dễ hơn... (Dựa trên <http://litemind.com/boost-brain-power>)

1. Giải ô chữ và giải những bài toán nát óc.
(Solve puzzles and brainteasers.)
2. Tập xài cả 2 tay. Dùng tay trái để đánh răng, chải tóc và dùng chuột điện toán. Tập viết với cả 2 tay. Thay đổi tay khi dùng dao và nĩa.
(Cultivate ambidexterity. Use your non-dominant hand to brush your teeth, comb your hair or use the mouse. Write with both hands simultaneously. Switch hands for knife and fork.)
3. Che bớt một hoặc nhiều giác quan. Ăn bịt mắt. Che tai. Tắm bịt mắt. (Block one or more senses. Eat blindfolded, wear earplugs, shower with your eyes closed.)
4. Tìm điểm nối kết giữa những vật có vẻ như khác nhau. (Find intersections between seemingly unrelated topics.)
5. Học cách dùng bàn phím đánh máy khác nhau (Learn to use different keyboard layouts. Try Colemak or Dvorak for a full mind twist!)
6. Tìm cách dùng khác từ những vật tầm thường. Từ cây đinh, bạn dùng được gì khác? (Find

novel uses for common objects. How many different uses can you find for a nail?)

7. Bạn hãy giả định ngược lại (Reverse your assumptions.)
8. Treo ngược hình (Turn pictures upside down.)
9. Tập phê phán. Học cách tìm những sai lầm thông thường. (Become a critical thinker. Learn to spot common fallacies.)
10. Học lý luận. Giải đáp những nan đề luận lý. (Learn logic. Solve logic puzzles.)
11. Làm quen với phương pháp khoa học. (Get familiar with the scientific method.)
12. Hãy vẽ. Vẽ nguệch ngoạc. Bạn không cần phải là một nghệ sĩ. (Draw. Doodle. You don't need to be an artist.)
13. Suy nghĩ tích cực (Think positive).
14. Sinh hoạt nghệ thuật – điêu khắc, vẽ tranh, âm nhạc... (Engage in arts — sculpt, paint, play music — or any other artistic endeavor.)
15. Học trò tung hứng (Learn to juggle.)
16. Ăn những thức ăn bồi bổ trí não. (Eat 'brain foods').
17. Giữ lúc nào cũng hơi đói đói (Be slightly hungry.)
18. Ngồi thẳng lưng (Sit up straight.)
19. Nhớ uống nhiều nước (Drink lots of water.)
20. Thay đổi hoạt động. Tìm thú tiêu khiển (Vary activities. Get a hobby.)

21. Lắng nghe âm nhạc. Nghe nhạc Mozart
(Listen to music. Music of Mozart.)
22. Chống trì hoãn. Trả bills càng sớm càng tốt
(Conquer procrastination. Pay bills ASAP)
23. Tìm những tài liệu về trí não trên mạng lưới internet (Look for brain resources in the web.)
24. Đi chân không (Go barefoot).
25. Sống đơn giản (Simplify!)
26. Đánh cờ (Play chess or other board games),
chơi ô chữ (puzzles), ô số (sudoku)
27. Hồn nhiên như trẻ thơ (Be childish!)
28. Khôi hài! Viết hoặc đặt ra một câu chuyện vui.
(Be humorous! Write or create a joke.)
29. Ghi nhận và ghi lại những ý nghĩ mới.
(Capture every idea. Keep an idea bank).
30. Ấp ủ ý tưởng tốt. Trở lại ý tưởng thường xuyên.
(Incubate good ideas. Let ideas percolate. Return to them at regular intervals.)
31. Giữ nhật ký (Keep a journal.)
32. Học một ngoại ngữ (Learn a foreign language.)
33. Ăn ở nhà hàng khác - đặc biệt nhà hàng của người dân xứ khác (Eat at different restaurants – ethnic restaurants specially.)
34. Đánh vần ngược một chữ. Như chữ
Challenging! (Spell long words backwards.
!gnignellahC)

35. Thay đổi môi trường. Đổi vị trí đồ vật hay bàn ghế (Change your environment. Change the placement of objects or furniture.)
36. Viết! Viết một câu chuyện, một bài thơ (Write! Write a story, poetry.)
37. Học ngôn ngữ dấu hiệu của người câm. (Learn sign language.)
38. Học chơi một nhạc khí (Learn a musical instrument.)
39. Thăm một viện bảo tàng (Visit a museum.)
40. Học cho biết trí não hoạt động ra sao (Study how the brain works.)
41. Tập đọc nhanh (Learn to speed-read.)
42. Tìm hiểu phương thức học hỏi của chính mình (Find out your learning style.)
43. Thử ước lượng thời gian trôi qua (Try to mentally estimate the passage of time.)
44. Làm quen với toán (Make friends with math.)
45. Tập nhớ tên người (Memorize people's names.)
46. Tập thiền. Luyện tập sống ý thức và tập để tâm trí trống rỗng (Meditate. Cultivate mindfulness and an empty mind.)
47. Tắt Ti-vi một ít lâu (Turn off the TV.)
48. Cải thiện óc tập trung (Improve your concentration.)
49. Sống gần thiên nhiên (Get in touch with nature.)

50. Tính rợ, tính nhảm (Do mental math.)
51. Thay đổi tốc độ vài hoạt động. Hoặc làm thật nhanh hoặc thật chậm theo ý (Change the speed of certain activities. Go either super-slow or super-fast deliberately.)
52. Làm mỗi lần một việc (Do one thing at a time.)
53. Tự đặt mình vào chỗ của người. Người khác nghĩ và giải quyết vấn đề của mình ra sao? Người điên đối phó nó thế nào? (Put yourself in someone else's shoes. How would different people think or solve your problems? How would a fool tackle it?)
54. Tập thái độ trầm tư (Adopt an attitude of contemplation.)
55. Có thì giờ ở nơi vắng vẻ và thư giãn (Take time for solitude and relaxation.)
56. Hứa nguyện học hỏi suốt đời (Commit yourself to lifelong learning.)
57. Du lịch xa. Tìm hiểu lối sống khác (Travel abroad. Learn about different lifestyles.)
58. Có một số bạn thân giúp đỡ nhau (Have a network of supportive friends.)
59. Đừng chỉ lẫn lộn với những người giống ý mình. Cũng cần có người không đồng ý kiến với mình (Don't stick with only like-minded people. Have people around that disagree with you.)
60. Thay đổi cách nhìn. Ngắn hạn/Dài hạn, cá nhân/tập thể (Change your perspective. Short/long-term, individual/collective.)

61. Đi tới tận gốc rễ của vấn đề (Go to the root of the problems.)
62. Suu tập danh ngôn (Collect quotes.)
63. Đọc sách cổ điển (Read the classics.)
64. Phát triển khả năng đọc sách. Đọc sách hữu hiệu là một tài nghệ (Develop your reading skill. Reading effectively is a skill.)
65. Tóm tắt sách (Summarize books.)
66. Nói lớn những nan đề của mình (Say your problems out loud.)
67. Diễn tả một kinh nghiệm với đầy đủ chi tiết (Describe one experience in painstaking detail.)
68. Học chữ của người mù (Learn Braille.)
69. Thử xúc nước hoa khác (Try different perfumes and scents.)
70. Để dành riêng thì giờ phát triển trí tuệ (Allocate time for brain development.)
71. Tò mò (Be curious!)
72. Tự thách thức (Challenge yourself.)
73. Phát triển khả năng nhìn trong trí ít nhất 5 phút mỗi ngày (Develop your visualization skills. Use it at least 5 minutes a day.)
74. Ghi lại giấc mơ của bạn. Để một cuốn sổ bên giường ghi chép lại giấc mơ khi thức giấc (Take notes of your dreams. Keep a notebook by your bedside and record your dreams first thing in the morning or as you wake up from them.)

75. Lập một tự vựng những từ ngữ thú vị. Đặt ra những chữ riêng của bạn (Keep a lexicon of interesting words. Invent your own words.)
76. Kiểm soát sự căng thẳng (Manage stress.)
77. Đi con đường khác mỗi ngày. Thay đổi con đường khác khi đi làm, chạy bộ, hoặc con đường về nhà (Take different routes each day. Change the streets you follow to work, jog or go back home.)
78. Cải thiện từ ngữ (Improve your vocabulary.)
79. Làm quá bổn phận của mình (Deliver more than what's expected.)
80. Học hỏi những bài viết của những nhà tư tưởng lớn (Study the writings of great thinkers.)
81. Gần gũi những người khôn ngoan hơn mình (Be around people that are smarter than you.)
82. Tập đọc ngược một bài viết (Read text upside down)
83. Tập đóng một vở kịch (Act in a stageplay.)
84. Chơi chữ (Pun! Play with words.)
85. Tự làm một số việc (Do It Yourself).
86. Dạy một điều bạn biết rõ (Teach someone something you know.)
87. Học xếp giấy thành hình (Teach yourself origami.)
88. Học đan, học móc (Learn to knit or crochet.)
89. Đi chợ khác với chợ thường đi (Shop at a market different from the usual.)

90. Cúi mình sợ hãi cái gì (Think of something you fear.)
91. Tập Yoga
92. Tập võ (Learn martial arts).
93. Phiên dịch bài (Translate articles)
94. Bò ngược, đi thụt lui lên cầu thang (Crawl backwards, walk up steps backwards).
95. Tưởng tượng bạn sống ra sao vào thời đại khác, như cách đây 5000 năm (Imagine how would you survive in a different epoch 'say, 5000 years ago').
96. Làm tờ liệt kê những điều mình cần làm mỗi ngày (Make a checklist of things to do).
97. Cười chào mọi người hôm nay (Smile and greet everybody).
98. Hát theo khi nghe ca sĩ hát (Sing along).
99. Tập nấu ăn theo công thức (tìm recipes trên internet).
100. Ghi chép khi nghe thuyết trình hay nghe thuyết giảng (take lecture notes).

THANH TỊNH

Trạng thái thanh tịnh là một trạng thái an lạc, trầm tĩnh, không giao động vì những chuyện không đâu. Hi vọng 9 bí quyết “T.H.A.N.H. T.I.N.H.” sau đây có thể giúp chúng ta giảm căng thẳng, tránh phiền não phiền nào:

1. T - Tĩnh thất trong tâm khảm: nếu có được một cái phòng riêng để chúng ta rút vào đó khi cần để tĩnh dưỡng tinh thần thì càng tốt. Nếu không, thì hãy tưởng tượng một tĩnh thất trong trí của mình để khi thấy bối rối, bất an thì tưởng tượng mình bước vào đó, sau khi để tất cả những phiền muộn ngoài phòng. Trí mình bây giờ hoàn toàn trống không, thanh tịnh không gợn chút ưu sầu, lo nghĩ. Có thể phối hợp với hô hấp. Chỉ cần 5, 10 phút mỗi ngày trong tâm trạng đó cũng giúp cho tâm thần chúng ta ổn định. Nếu bạn thắc mắc tĩnh thất nằm nơi nào trong não của mình thì tôi có thể cho bạn biết là nó nằm tại thùy thái dương bên phải (right temporal lobe). Dùng tâm lý trị liệu để giải quyết phiền não như BS Thái Minh Trung chỉ dẫn: *Một khoa tâm lý trị liệu (psychotherapy) trị stress là Cognitive behavioral psychotherapy, tạm dịch là tâm lý trị liệu qua nhận thức.. Ta nhận thức ta có những tư tưởng sai lầm dẫn đến sự lo âu đau khổ (1), quán xét kỹ càng rằng những tư tưởng đó không có liên hệ ở thực tế (2), sau cùng thay thế vào đó những tư tưởng thích hợp với thực tại hơn (3). Khi nhận thức thích hợp với thực tại thì ta sẽ tìm được biện pháp giải quyết vấn đề một cách hữu hiệu và từ đó nhẹ gánh lo âu.. Thí dụ anh A có triệu chứng hay lo (general anxiety disorder). Khi bị chủ sở phê bình, anh về ngủ không được, liên tưởng đến ngày mai mình sẽ mất việc,*

không có tiền trả tiền nhà, vợ anh sẽ bức bối bỏ anh (1)... Qua khâu tâm lý trị liệu, anh kiểm duyệt lại thực tế thì không thấy có dấu hiệu nào chủ sở sẽ đuổi anh, chủ anh chỉ muốn anh sửa khuyết điểm nhỏ mà thôi, vợ chồng lúc nào cũng hòa thuận (2)... Khi nhận thức như vậy, anh cảm thấy yên tâm và hiểu rằng mình có phản ứng quá đáng (3). Khi nhìn ở khía cạnh nhân duyên quả, thì khi anh nhận thức rằng cái nhân sai lầm không quan trọng lắm, không để những tư tưởng lo âu thôi phòng sự thật (nghịch duyên), và anh tìm cách học hỏi trau dồi nghề nghiệp thì kết quả sẽ tốt đẹp. Như thế hiểu được nhân quả thì cuộc sống ta sẽ nhẹ gánh lo âu.
(Trích Luật Nhân Quả - BS Thái Minh Trung)

2. **H - Hô hấp:** hô hấp vận dụng được nhịp thở theo ý muốn và có thể giúp điều hòa được nhịp tim. Thở đều, chậm, lâu, sâu. Phình bụng ra khi thở vào. Ép bụng lại khi thở ra. Dùng tưởng tượng khi hít hơi vô, một nguồn sinh lực tràn trề trong ta, một niềm an lạc bao phủ quanh ta. Khi thở ra, là tổng tắt cả mọi lo âu, phiền muộn ra khỏi ta. Ở bất cứ nơi nào, hoàn cảnh nào, chúng ta cũng đều có thể tập thở được. Hô hấp dễ dễ giấc ngủ, hô hấp chậm, đều, sâu trong lúc đợi chờ. Khi xếp hàng đứng đợi là cơ hội tốt để tập thở.

*Hô hấp bất cứ nơi nào,
Thở ra phiền não, hít vào bình an.*

Hãy nhớ là hô hấp không những tốt cho tim, phổi mà còn cho bộ não nữa. Khi bối rối, khi “vô kế khả thi”, hãy nhớ tới hô hấp:

Như tơ vò trăm mối

Lòng bồi rối lo âu

Hít thở chậm đều sâu

Thân tâm liền thanh tịnh.

3. **A - Ăn:** ăn đây không nhất thiết phải là ăn dật, tránh gặp mặt mọi người, mà chỉ tránh những nơi ồn ào náo nhiệt quá mức vì những chỗ này có thể làm chúng ta căng thẳng thêm. Các cuộc họp bạn ăn uống vui chơi ở mức độ vừa phải thì có tác dụng tốt, đó là một thứ sinh hoạt lành mạnh cần duy trì. Khi vui lắm có người khó kiềm giữ lời nói, lời nói chơi có thể bị hiểu lầm. Có thêm “rượu vào lời ra” càng khó tránh xích mích. Mọi người nên giữ sao cho thân mật mà không đi đến suồng sã. Nhiều nhóm bạn họp nhau định kỳ, luân phiên tổ chức, những tháng đầu rất vui, nhưng phần nhiều tan rã sau sáu tháng vì giận nhau.

4. **N - Nhân:** Cụ Nguyễn Công Trứ nhắc nhở chúng ta nên nghĩ đến, tìm cầu đến cái “Nhân”:

*Số lao tâm lao lực cũng một đoàn,
Người trần thế muốn nhân sao được.
Nên phải lấy chữ “Nhân” làm trước,*

Chúng ta không cần đợi đến lúc về hưu mới hưởng nhân. Thỉnh thoảng chúng ta tìm cơ hội nhân. Hai câu thơ sau đây chỉ dạy cho

chúng ta biết chỗ nào là náo nhiệt, chỗ nào là nhàn nhã: Thị tại môn tiền náo, nguyệt lai môn hạ yên). Chỗ thị thành nhân tạo, chợ búa gây náo nhiệt, nhức đầu, ngược lại tựa cửa thường trăng là nhàn. Như vậy, muốn nhàn là phải tìm về với thiên nhiên: “khi xem hoa nở, khi chờ trăng lên” (Nguyễn Du). Thỉnh thoảng chúng ta cần gác công việc lại, đi ra khỏi thành phố tìm sông, biển, núi rừng để nhàn du. Lúc này, những từ ngữ như: bồn ba, bươn bả, hối hả, nóng nả, nôn nả, tất tả, vất vả, vội vã không có trong ta, mà chỉ còn những từ ngữ như: nhàn nhã, thong thả, thư thả, êm ả.

5. **H – Hài hước:** cái cười chữa trị căng thẳng rất hiệu nghiệm. Tìm những cái thú vị trên đời để vui cười. Cười xóa về những cái lầm cảm của chính mình nữa. Ông Norman Cousins dùng cái cười để tự chữa trị bệnh đau nhức ankylosing spondylitis. Trẻ con thường cười rất nhiều, rất dễ, mà sao người lớn tuổi chúng mình lại quạu quọ thay vì vui vẻ; nhăn nhó thay vì cười cợt! Phải tập cười trở lại, cười hằng ngày, hằng giờ. Cười khan cũng cười. Ai cười mình cười vô duyên là mình giúp cho người đó cười được rồi đó. Cười làm giảm hóc-môn căng thẳng là cortisol, adrenaline, nên chúng ta đỡ bị cao máu, hệ thống miễn nhiễm của chúng ta đỡ bị chế ngự. Cười làm máu huyết lưu thông dễ dàng hơn, tinh thần sáng khoái nhờ chất endorphins tiết ra từ não, cơ thể phòng chống bệnh hữu hiệu hơn.

6. **T - Từ từ:** từ từ và đều đều như bước đi của kim đồng hồ là bài học quý giá mọi người nên học. Với thời gian rồi mọi sự cũng qua:

*Tội gì mà phải bận lòng,
Rồi ra mọi sự như dòng nước trôi.*

7. **I – Im lặng:** lời nói hay gây nhiều hiểu lầm, xung đột, nên nếu không có lời lành, lời đẹp, lời xây dựng thì nên giữ im lặng. Khi vui vẻ, chúng ta hay nói, hay hứa nên dễ nói càn, dễ hứa lèo. Người xưa nhắc nhở: “đa ngôn, đa quá” (lắm lời, lắm lỗi).

*Khi vui ta dễ nói nhiều
Ít điều xây dựng, lắm điều thị phi.*

Nhớ câu “im lặng là vàng” thì hơn. Ngay cả những trường hợp bị hiểu lầm, bị mắc hàm oan, chúng ta chỉ cần giải thích một lần. Người hiểu ta thì không cần sự giải thích; người không hiểu hoặc kẻ thù thì có giải thích cách mấy cũng không tin.

Người Nhật có câu chuyện về một thiền sư im lặng chịu hàm oan rất hay. Một hôm, có một nhóm người đưa một cô gái mới sanh một đứa bé tới nói với thiền sư rằng chính ông là cha của đứa bé. Thiền sư nhìn đám đông, nhìn thiếu phụ, nhìn em bé và chỉ thốt: “vậy à?”. Ông xã trưởng lúc đó mới lên tiếng: “Đứa bé này là con ông vậy thì ông phải nuôi”. Thiền sư nhẹ nhàng buông: “vậy à”. Từ đó, ông bận rộn chăm sóc đứa bé, mỗi ngày ông đi xin sữa, cháo để nuôi đứa bé. Ông im lặng, chịu đựng những lời

chửi rửa của người dân trong làng. Sau một thời gian, một hôm, ông xã trưởng đưa người mẹ của em bé tới tạ tội cùng thiền sư, và xin lại đứa bé, nó chính là con của hai người. Trước kia, vì sợ búa rìu dư luận, họ đã giả họa cho ông. Lòng nhân từ và nhẫn nhịn của thiền sư làm họ bức rức không yên. Họ quyết định giải oan cho thiền sư. Sau khi nghe 2 người này giải bày, xin lỗi và xin lại đứa bé, thiền sư chỉ đáp gọn lỏn: “vậy à!”

Chúa Giê-xu khi ra trường án, giữ sự im lặng vì Ngài biết rằng bản án đã có trước khi xử và Ngài có nói gì cũng vô ích thôi (*Ma-thi-ơ 27:12-14*).

8. **N – Ngán ngủi:** “life is too short” là câu chúng ta thường nghe, được nhắc nhở là chúng ta không sống mãi trên đời này. Sau vế “life is too short to...” tức là “cuộc đời quá ngắn để mà...” có nhiều vế sau khác nhau được thêm vào tùy theo cách suy nghĩ của từng người. Câu được nhiều người thích nhất là “life is too short to hold grudges” (cuộc đời quá ngắn để hận thù dai.) Những bất trắc có thể xảy ra cướp đời sống mình trong tích tắc. Vui cười và bỏ qua (xính xái) để tâm được thanh thản:

*Ai hận thù một phút,
Là mất sáu mươi giây.
Thay vì vui hạnh phúc,
Lại buồn khổ sâu cay.
Cuộc đời quá ngắn ngủi,*

*Biết sống tới ngày mai?
Mở lòng ra tha thứ,
Thanh thản trong lòng ngay!*

9. **H – Hư không:** chúng ta mua phiền não khi chúng ta tìm tòi những thứ hư không trong đời. Nếu nhận ra tiền tài, sắc đẹp, danh vọng là những tạm bợ trên trần, có đó rồi mất đó thì chúng ta đỡ đau khổ. Đi tìm những thứ không hư thì hơn, đó là những giá trị tinh thần, đạo đức, tôn giáo, sự sống của linh hồn... Cả tuần làm việc mệt nhọc, ngày cuối tuần lo việc tâm linh để tìm những giây phút thanh tịnh.

*Sáu ngày vất vả long đong
Tính toán những việc hư không dưới trời
Đến ngày Chúa nhật thanh thoi
Gẫm suy những việc đời đời không hư.*

Sau cùng, để kết thúc, chúng ta có thể dùng một đoạn thơ được ưa chuộng của Reinhold Niebuhr để nhắc nhở rằng sức lực chúng ta có giới hạn. Có việc chúng ta có thể làm được, có việc không thể làm:

*God, grant me the serenity
To accept the things I cannot change;
Courage to change the things I can;
And wisdom to know the difference.*

*Xin Chúa ban cho con sự thanh thản để chấp nhận
những gì con không thể thay đổi, lòng can đảm để
thay đổi những gì con có thể thay và sự khôn ngoan
để biết sự khác biệt.*

Trí nhớ giảm sút, phải làm sao? (Trích Bacsicom)

Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chẳng biết mình đang và cần làm gì? Càng lớn tuổi, con người càng hay quên. Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình từ bây giờ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Ở mỗi người, trí nhớ lại có những phương thức hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, vị thế xã hội của họ. Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ. Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ những thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được củng cố để giữ lại lâu dài. Trí nhớ dài hạn là quá trình lưu giữ các thông tin tiếp nhận được và con người có thể nhớ tới chúng sau một thời gian. Dù ngắn hạn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực nằm sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạnh nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức của mỗi người. Lớp ngoài của vỏ não lưu giữ trí nhớ dài hạn ở những khu vực khác nhau nhờ những loại hình thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cử chỉ, cảm giác... Để những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các động mạch nuôi não phải thông suốt để não có đủ ô-xy, năng lượng, các chất dẫn truyền thần kinh không thiếu hụt và các "khớp thần kinh" (synapse) được bảo tồn. Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm hại do tác động của nhiều yếu tố, khiến chúng ta sa

sút trí tuệ, mất trí nhớ, bị bệnh Alzheimer, Parkinson...

Những phương pháp cải thiện trí nhớ hiệu quả

Kẻ thù nguy hiểm nhất của trí nhớ là stress. Trong gia đình cũng như ngoài xã hội, mọi người đều chịu nhiều áp lực. Không ít người bị stress trầm trọng khiến cơ thể phóng thích nhiều cortisol (stress hormone), làm tổn thương vùng hippocampus. Mặt khác, stress còn làm giảm, thậm chí mất tập trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đẩy việc sản xuất insulin, ngăn không cho vùng hippocampus sử dụng đủ chất đường để não có năng lượng cho việc ghi nhớ. Hơn thế stress còn gây khó khăn cho việc "truy cập" ký ức đã được lưu giữ.

Dưới đây là các cách giúp cải thiện trí nhớ.

1. Hóa giải stress bằng phương pháp thiền hay yoga. Đây là cách gỡ bỏ các áp lực, làm chùng giãn tâm thần, tăng khả năng tập trung... Ngoài ra, bạn có thể luyện tập thể lực ngoài trời như bơi lội, đi bộ, đạp xe, tập aerobic... Hoạt động thể lực chính là biện pháp đốt cháy stress, vì chúng giúp cho tim tăng cung lượng máu tới não và các phủ tạng, khiến tinh thần phấn chấn, sáng khoái.
2. Tập thể dục cho não bằng cách đọc sách, báo, lướt các trang web lành mạnh và bổ ích. Đồng thời, bạn nên chơi các trò chơi trí tuệ như ô chữ, cờ tướng (hoặc cờ vua), học ngoại ngữ hay chơi một loại nhạc cụ nào đó... Cách này làm tăng lượng ôxy tới não, thúc đẩy quá trình dịch chuyển từ bộ nhớ ngắn hạn sang dài hạn.

3. Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối, nhiều rau, trái cây, giúp tăng cường các chất dinh dưỡng như lecithin (có trong đậu nành, trứng, đậu phộng, mầm lúa mạch, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, quả) và các vitamin nhóm B (trong gan, thận, thịt nạc, sữa, yogurt). Tất cả các chất này hỗ trợ cho việc sản xuất chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine. Các a-xít béo omega-3 như DHA (Docosahexaenoic Acid) được coi là "thức ăn của não". Chúng có nhiều trong các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, cá trích... giúp bù đắp một lượng đáng kể chất xám của não. Chất béo trong não làm thành các màng tế bào và giữ vai trò quan trọng trong hoạt động sống còn của tế bào não. Các nơ-ron thần kinh cũng rất giàu a-xít béo omega-3 còn giúp cân bằng cảm xúc lành mạnh và tâm trạng tích cực ở người cao tuổi. DHA cũng là thành phần chính của các "khớp thần kinh".

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, các chất chống ô-xy hóa từ rau, trái cây, các quả mọng, khoai lang, cà chua, bông cải xanh, củ cải đường, cam, nho, quả cherry, kiwi, gấc... làm giảm đáng kể nguy cơ suy giảm trí nhớ bằng cách trung hòa hoặc vô hiệu hóa các gốc tự do. Ngoài ra, các chất chống ô-xy hóa còn cải thiện dòng chảy ô-xy qua cơ thể và não. Với những người cao tuổi, chế độ ăn hạn chế năng lượng xem ra rất hữu ích. Họ sẽ tránh được các nguy cơ thừa cân, béo phì, dẫn tới những bệnh mạn tính như cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim mạch... Chúng không những đe dọa khả năng ghi nhớ mà cả sinh mạng người cao tuổi.

Não có chừng 50% nước cho nên bạn phải uống đủ nước (1.500-2.000ml mỗi ngày). Thiếu nước hoặc

mất nước nhẹ có thể làm gia tăng stress hormone, khiến não bị tổn thương, giảm thiểu trí nhớ. Bạn có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước trà. Trong trà có nhiều chất tăng thư giãn tâm thần, tăng sự lạnh lợi, hoạt bát... Thế nhưng, bạn cần tránh uống trà đậm đặc vào buổi tối vì có thể dẫn đến mất ngủ. Mỗi ngày, bạn nên uống một đến hai ly nhỏ rượu vang đỏ. Chúng có tác dụng làm giãn nở mạch máu. Các chất chống ô-xy hóa trong rượu còn bảo vệ tế bào não, qua đó cải thiện trí nhớ của bạn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng rượu vì uống nhiều làm tăng cholesterol, nguy cơ xơ vữa động mạch và cản trở dòng máu tới não. Các nghiên cứu của Đại học Harvard, Mỹ, đã chứng minh, người lạm dụng rượu thường kém tập trung. Khi tham gia những thử nghiệm về nhận thức, họ kém hơn hẳn những người uống rượu vang có chừng mực.

4. Phải tạo được giấc ngủ tốt để giúp não củng cố trí nhớ ngắn hạn cũng như dài hạn. Nghiên cứu của Đại học Lubeck, Đức, đã cho thấy sự sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề có liên quan mật thiết đến giấc ngủ đầy đủ của mỗi người. Chúng mất ngủ hay chứng ngưng thở khi ngủ làm cho người ta mệt mỏi nên không thể tập trung.

5. Kiểm soát tốt những căn bệnh mạn tính như cao huyết áp, đái tháo đường... cũng là một giải pháp hữu hiệu để tăng cường trí nhớ.

6. Lối sống tích cực, lạc quan, cởi mở có tác động rất lớn trong việc giảm thiểu nguy cơ trầm cảm, nhất là đối với phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh, mãn kinh và những người cao tuổi. Đồng

thời, cách này còn cải thiện đáng kể trí nhớ và các hoạt động trí tuệ nói chung.

Trích từ Bacsicom

Tình Trạng Dở Sống, Dở Chết

Một số người bệnh bị hôn mê phải dùng một số trợ cụ nhân tạo như máy hô hấp để giữ cho sự tuần hoàn, hô hấp, dinh dưỡng như người bình thường. Vấn đề quyết định sống chết ở một số trường hợp trở nên phức tạp khi thân nhân thấy người bệnh chưa chết vì còn thở và còn một số phản ứng dù nhỏ nhoi. Trong khi đó, các bác sĩ hay những người có trách nhiệm nhận cơ quan hiến dāng định rằng người bệnh hết sống vì óc đã chết. Đã có một số vụ kiện cáo vì những người dở sống dở chết này. Luật lệ mỗi xứ mỗi khác, ngay tại Huê Kỳ, mỗi tiểu bang cũng một khác

Khi nào là não chết (Brain Death): Khi mà các cơ năng của não và của cuống não (brainstem) như hô hấp, nhịp tim.. ngưng nghỉ mà không thể phục hồi thì được gọi là não chết hay là cuống não chết (brainstem death). Khi một người không còn dấu hiệu cuống não hoạt động và bị tổn thương trầm trọng không có cơ phục hồi nếu không nhờ tới những trợ cụ như máy hô hấp nhân tạo, gọi chung là life-support machine, người này có thể xem như chết não bộ. Muốn xác định chẩn đoán, luật pháp cần 2 bác sĩ kinh nghiệm làm một số thử nghiệm. Các thử nghiệm có phần thử các phản ứng của người bệnh với các kích thích (responses to stimuli), kiểm các chức năng của cuống não, thử

dùng máy hô hấp coi người bệnh có tự thở lại được không. Chỉ khi nào cả hai bác sĩ đồng ý là cơ năng của não và cuống não không thể phục hồi thì chẩn đoán Não Chết mới được kể (Only if the two physicians are in agreement that brainstem and brain functions have been irreverbibly lost is the diagnosis of brain death confirmed.) Nếu quyết định của tòa án và sự chấp nhận của bệnh viện, gia đình dựa vào sự chẩn đoán của hai bác sĩ này thì sự việc dễ dàng hơn nhiều.

... Lăn Vô Bếp

Có 4 lý do khiến người ta phải “lăn vô bếp”:

1. Muốn ăn, như câu tục ngữ nói: “Muốn ăn thì lăn vô bếp”,
2. Muốn tự nấu những món lành mạnh, hợp khẩu vị, hợp căn bệnh mình đang có,
3. Các ông phải tập “lăn vô bếp” khi vợ không có bên cạnh (qua đời, đi nuôi cháu...). Khi người phối ngẫu đi vắng, các bà xưa nay vẫn thường hay vào bếp nên vẫn ăn uống đầy đủ, trong khi phần lớn các ông vì không quen nấu nướng, nên hay ăn những món không lành mạnh, vì vậy tình trạng sức khỏe ngày càng suy yếu.
4. Nhiều người tập lăn vô bếp khi kinh tế toàn cầu bị suy sụp, mọi vật giá đều tăng. Bớt đi ăn tiệm và nấu ăn tại nhà đã tiết kiệm được rất nhiều.

5. Tự nấu ăn, ngoài chất lượng và sự vệ sinh bảo đảm hơn, chúng ta còn học được một nghệ thuật ẩm thực. Qua nêm, nếm, khứu giác và vị giác của chúng ta được sống động.

Chúng ta tìm hiểu 5 điểm lý thuyết chính của khoa nấu ăn:

A: Ăn uống là một nghệ thuật và nấu ăn cũng là một nghệ thuật. Đầu bếp giỏi sẽ khéo vận dụng và điều khiển 3 sức mạnh: nước, lửa, gió của thiên nhiên để biến vật liệu sống sít thành thức ăn chín thơm ngon. Ướp thịt cá trước khi nấu là một nghệ thuật; nêm và nêm thức ăn cho hợp khẩu vị cũng là nghệ thuật cần phải học.

B: Bí quyết nấu ăn: muốn nấu ăn ngon, chúng ta học kinh nghiệm, tìm hiểu bí quyết (mẹo) của người khác. Internet ngày nay cung cấp cho chúng ta một rừng tài liệu những cách nấu thức ăn (recipes, chữ Nho là *thực-phổ* 食譜).

C: Cân bằng về âm dương, hàn nhiệt, hư thiệt (theo Đông y), về màu sắc cùng mùi vị. Cân bằng về 3 thành phần tinh bột, đạm và dầu.

D: Dinh dưỡng: chọn những thức ăn dinh dưỡng cao như rau cải, trái, hạt, đậu. Muốn thức ăn tiêu hóa dễ dàng thì tránh ăn những thức không hợp cơ thể của mình. Ăn chậm rãi, nhai kỹ trước khi nuốt thì dễ tiêu hơn. Bình an và vui vẻ là 2 thứ khai vị rất tốt.

Đ: Điều trị: thức ăn không những nuôi dưỡng

cho cơ thể, mà còn giúp ích trong việc trị bệnh. Chữ Hán gọi thức ăn nên thuốc là “được thiện” 藥膳. Người cao niên vào một tuổi nào đó là có vấn đề Mỡ-Đường-Máu, tức là lượng chất mỡ trong máu cao, chất đường trong máu cao, và huyết áp cao. Tiếng Anh gọi y học ẩm thực là **culinary medicine**. Chọn thức ăn và cách nấu để giúp phần vào việc trị bệnh cao mỡ, cao đường, cao huyết áp. Y học ngày nay đặc biệt chú ý đến hội chứng biến dưỡng (metabolic syndrome) ở người cao niên với đường huyết cao vì bất khiển dụng chất insulin. Đường trong máu cao lâu ngày phá hoại mọi cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Vì nó dịu dàng, ngọt ngào nên khó nhận diện và nhiều người không hề biết mình chính là “đường nhân”.

7 điểm thực hành:

KITCHEN là tiếng Anh chỉ cái bếp. Chữ này tiềm ẩn 7 điều thực hành khi nấu ăn:

K - Keep it simple, make it fun. Làm bếp cần giản dị, đơn giản. Xem nó như một trò giải trí: chơi nấu ăn.

I - Ingredients: những vật liệu cần thiết trong việc sửa soạn món ăn. Trước khi nấu, hãy bày tất cả các vật liệu như thịt, đậu hũ, rau, giá, đường muối ... ra trước mắt thì sẽ dễ dàng cho người đầu bếp hơn.

T - Timer: đồng hồ canh giờ. Dụng cụ này rất cần thiết để thức ăn không bị khét. Khi nấu với lửa lớn, chúng ta cần có mặt tại lò, chừng nước

sôi rồi, chúng ta nhỏ lửa (riu riu) thì nên vặn timer để chúng ta có thể làm chuyện khác. Khi dùng lò vi ba (microwave), nên cẩn thận thời gian mình bấm. Có khi muốn nấu 1 phút, mà bấm nhanh quá, nó nhảy thành 10 phút !

C - Cooking methods: dùng đúng cách nấu nướng. Các cách nấu gồm có: Chiên, chưng, xào, sấy, rang, luộc, quay, ninh, nướng, hầm, hấp, hầm, um, tiêm, tráng, kho, khèo, khìa.

Học biết cách dùng lò nướng (oven), lò vi ba (microwave), nồi nấu chậm (slow cooker), lò nấu bằng áp suất (pressure cooker). Dùng lò nướng (oven), cần biết BAKE là lửa từ dưới lên, BROIL là lửa từ trên áp xuống. Không bao giờ luộc trứng bằng lò vi ba. Tránh ăn bắp rang bằng lò vi ba (microwave popcorn) vì trong túi đựng bắp có chất hóa học, khi rang lên có thể gây ung thư.

H - Herbs. N hững thứ rau thơm, rau mùi như quế, húng, gừng, sả... cùng những gia vị như Tiêu Hành Ớt Tỏi (viết tắt là THỐT) cần thiết để tăng khẩu vị khi ăn. Thêm vào đó, khéo sử dụng những thứ này sẽ trị được một số bệnh thông thường. Ướp thịt cá trước khi chiên, nướng, xào là một nghệ thuật làm dậy mùi vị thơm ngon cho thức ăn.

E - Enjoy fresh, hot foods: một lợi ích khác khi chúng ta tự thân lăn vô bếp là có thể thưởng thức những món ăn nóng hổi, thơm ngon mới ra lò. Bánh xèo mà ăn lúc trên chảo vừa đem xuống ngon gấp mấy lần so với để nguội vài tiếng đồng

hồ.

N - New way to cook, try something new: đừng ngần ngại dùng những vật liệu khác thay thế khi thiếu những món trong sách chỉ. Thử hấp thay vì luộc, thử chưng thay vì chiên. Dần dà chúng ta sẽ sáng chế những món thích hợp với khẩu vị của mình.

*Trước khi lăn vô bếp
Bụng đói như con rệp
Khi lăn ra khỏi bếp
No như chuột hũ nếp.*

Cháo Cá Hồi

*Salmon nấu cháo khôi ché
Filet miếng lớn mua về lạng da
Có xương chịu khó gỡ ra
Thịt thì thái mỏng ướp qua muối/đường.
Bằm mịn một ít hành hương
Săn xoong phi tỏi bỏ luôn vô xào
Gạo vo đã ráo rồi sao?
Rảnh tay em hãy cho vào rang sơ
Thêm nước vô nấu một giờ...
Hành/ngò ngâm/rửa lúc chờ đợi nha
Già nên nhạt rể em à
Sắp ra tô trước thế là gần xong
Cháo nhìn thấy ngon không?
Quậy cá vào nhè... Mầu hồng đẹp ghê!
Ném/nêm rồi múc ra nhe " .
Rải hành/ngò, rắc tiêu nè... quá ngon.*

Trọng Văn

Tự Vựng

Amygdala: nhân hạnh, hạnh nhân
Amygdaloid nucleus: nhân hạnh
Antioxidant : chất chống ô-xy hóa
Apathy: vô cảm
Aqueduct of Sylvius: kênh Sylvius
Archicerebellum: sơ tiểu não
Autism: tự kỷ
Basal ganglion: nhân nền
Brain stem: cuống não
Cerebello-pontine angle: góc tiểu kiều
Cerebellum: tiểu não
Cerebral peduncles: não túc, chân não
Cerebrum: não, đại não
Choroid plexus: chum huyết quản
Cingulate gyrus: luống bao
Cognitive: nhận thức, hiểu biết
Cognitive function: chức năng nhận thức
Cognitive learning: học có nhận thức
Commissure: mép
Conditioning: điều kiện hóa
Consciousness: ý thức
Corpus callosum: thể sừng
Corpus striatum: thể sọc
Crystallized intelligence: trí khôn kết tinh
Delay of gratification: khả năng đình hoãn thụ hưởng
Dental gyrus: luống răng
Depression: trầm cảm
Diencephalon: thông não
Emotional Quotient: số thương cảm xúc
Empathy: thấu cảm
Ependyma: màng ống nội tủy

Epiglottis: thượng họng
Epilepsy: động kinh
Extrasensorial perception (ESP): nhận thức ngoài
giác quan
Flocculonodular: thùy vân hạt
Fluid intelligence: trí khôn di động
Folia: diệp
Fornix: thể vòm
Fossa: hố
Frontal lobe: thùy trán
Granular cells: tế bào hạt
Gyri: luống
Habenular: mép thận
Hallucination: mộng tưởng
Hippocampal commissure: mép hải mã
Hippocampus: luống hải mã
Hypomania : hưng cảm nhẹ
Hypothalamus: hạ đồi thị
Illusion: ảo tưởng
Impulsion: xung động
Intelligence quotient: phân số thông minh, thương
số trí tuệ, số thương thông minh
Instinct: bản năng
Interpeduncular fossa: hố liên túc
Limbic system: hệ viền
Mammillary body: nhũ thể, thể nhũ
Mania: hưng cảm
Medulla: tủy sống
Medulla oblongata: hành tủy
MEG: magneto-encephalography
Mental rehearsal: tập dượt trong trí
Mental rumination: nghiền ngẫm tâm thần
Mesencephalon: trung não
Metencephalon: hậu não
Mood: tâm trạng

Motor strip: giải vận động
MRI: magnetic resonance imaging
Myelencephalon: tủy não
Neurotransmitter: thần kinh tố (200)
Occipital lobe: thùy chẩm
Olive: thể xoan
Oropharynx: cổ họng
Palate: màng khẩu cái
Pallium: vỏ não (paleopallium: cổ vỏ não;
neopallium: tân vỏ não)
Parahippocampus: luống cận hải mã
Parahippocampal gyrus: luống cận hải mã
Parietal lobe: thùy đỉnh
Parieto-occipital fissure: khe đỉnh chẩm
Personality: nhân cách
PET: positron emission tomography
Phobia: sợ ám ảnh
Pia mater: lớp nội mạc não
Pineal gland: tuyến thông
Pituitary: tuyến yên
Pons: cầu não, kiềng não
Prefrontal cortex: vỏ tiền trán
Preoccipital notch: mấu tiền chẩm
Primary fissure: rãnh nguyên thủy
Prostate hypertrophy: tuyến tiền liệt phì đại
Psychoimagination therapy: trị bệnh bằng tưởng
tượng
Psychosis: loạn tâm thần
Psychosomatic disorders: bệnh chịu ảnh hưởng của
tâm trí
Rhombencephalon: bình hành não
Sensory strip: giải cảm giác
Schizophrenia: bệnh tâm thần phân lập
Somnambulism: miên hành
Stereognosis: nhận thức cảm giác lập thể

Sulci: rãnh

Synapse: khớp thần kinh

Tela choroidea: màng huyết quản

Telencephalon: viển não

Telepathy: thần giao cách cảm

Temperament: tánh khí

Temporal: thùy thái dương

Thalamus: đồi thị

Utopia: điều không tưởng

Ventricle: não thất

Vermis: ngài

Vestibular: tiền đình

Mục Lục

Lời mở đầu, lời cảm tạ,	t. 2
An Khang Trí Tuệ (thơ TMN)	t. 3
Chuyện Cọp, Trâu, Người	t. 4
Chuyện Bán Lược Cho Nhà Sư	t. 5
7 bi quyết A.N.K.H.A.N.G	t. 8
Lý âm dương của 2 bán cầu	t. 9
Ăn	t. 10
Ý thức	t. 14
Tiềm thức, siêu thức	t. 15
Ngủ, tiềm thức	t. 15
Ký ức	t. 17
Hướng Tới, 3R, 4R, oligomers	t. 18
An ổn	t. 20
Năm Giác Quan	t. 21
Giải Trí,	t. 25
Cười là liều Thuốc Bỏ (thơ T.T.)	t. 26
Cười (thơ TMN)	t. 27
Những thói quen tai hại đến trí não	t. 28
Từ Thanh Lịch đến Thô Lỗ	t. 32
Chuyện Ông Bà Tám	t. 36
Lòng Dạ và Cảm Xúc	t. 41
9 Loại Thông Minh	t. 48
Tưởng Tượng	t. 49
Kinh Niên	t. 53
Đàn Kiến trong buổi Picnic	t. 57

An Khang Trí Tuệ - Châu Sa

Ăn Gì, Nghĩ Nấy (20 thực phẩm)	t. 62
100 Mẹo Cải Thiện Trí Tuệ	t. 68
Thanh Tĩnh	t. 75
Trí Nhớ Giảm Sút, phải làm sao?	t. 83
Tình Trạng Dở Sống, Dở Chết	t. 87
Lăn Vô Bếp	t. 89
Cháo Cá Hồi	t. 92
Tự Vụng	t. 93

Quý vị nào muốn nhận tác phẩm An Khang Tâm Linh, xin liên lạc:

Hiep Chau

8991 Blaine Meadows Dr.

Jacksonville, FL 32257-1719

Email: hiepnchau@gmail.com

Cùng một tác giả:

- *Mỗi ngày một vần Thơ Thánh*
- *Một số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ
thông dụng trong tiếng Anh có
nguồn gốc...*
- *Bên Ấm Trà*
- *Thuyền Hồn Neo Bến*
- *Qua Kinh Thánh, chúng ta hiểu
rõ... (tác phẩm hợp soạn)*
- *An Khang (Thẻ Chết)*