

Jessica Joelle Alexander & Iben Dissing Sandahl

Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc

Nhóm dịch Audax



Bí quyết của người Đan Mạch,
dân tộc hạnh phúc nhất thế giới



nhà xuất bản
PHỤ NỮ

“NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ HẠNH PHÚC”

THE DANISH WAY OF PARENTING by Jessica Joelle Alexander and
Iben Dissing Sandahl

Copyright © 2014, 2016 by Jessica Joelle Alexander and Iben Dissing
Sandahl

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in
any form

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of
Penguin Publishing Group,

a division of Penguin Random House LLC

Bản tiếng Việt © 2018, nhóm dịch Audax

CÁC NHÀ PHÊ BÌNH NÓI GÌ VỀ QUYỂN SÁCH NÀY?

*“Quyển sách như một viên ngọc chứa đựng trí thông minh và cảm xúc quý báu. **Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc** trao tặng độc giả một phương pháp giáo dục thay thế cho cách dạy con đầy căng thẳng thời nay, và điều này sẽ khiến các gia đình từ New Dehli đến New York hò reo sung sướng. Tạm quên chuyện truy cầu hạnh phúc, quyển sách này chạm đến cội rễ đích thực của hạnh phúc gia đình. Tôi đoán mình là người Đan Mạch mất rồi.”*

— **Heather Shumaker** , tác giả của ***It's OK Not to Share and It's OK to Go Up the Slide***

*“Bất kỳ ai trên địa cầu đều có thể nhận được chút gì đó từ sự thông tuệ quý giá ẩn chứa trong quyển sách này. Các khái niệm như **tái-định-khung** và **hygge** được chứng minh là hữu dụng cho các gia đình đến từ mọi nền văn hóa. Thật huyền diệu khi thấy **Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc** có rất nhiều điểm chung với quyển **Positive Parenting** ! Tôi nhiệt liệt tiến cử quyển sách này!”*

— **Rebecca Eanes** , tác giả của ***Positive Parenting: An Essential Guide***

*“Với hiểu biết sâu rộng về tác động tích cực của sự thấu-cảm và sự gắn-kết trong việc dạy trẻ, **Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc** góp phần giúp cha mẹ toàn cầu tự kiểm tra các thiết lập mặc định của mình và xem xét con cái mình một cách toàn diện. Đóng góp của họ về tầm quan trọng của tự do vui-chơi là một làn gió mới trong thời đại mà trẻ con phải chịu nhiều áp lực từ các thời khóa biểu kín mít. Vô cùng khuyến khích các bậc cha mẹ, ở bất kỳ nơi nào, đọc quyển sách này.”*

— **Katie Hurley** , LCSW, tác giả của ***The Happy Kid Handbook***

“Một phương pháp mới và mạnh, giúp nuôi dạy nên những đứa trẻ “có khả năng đàn hồi cũng như cảm thấy an tâm về mặt cảm xúc” - hay nói cách khác, chính là những gì mà chúng ta hướng đến.”

— **Tạp chí Mother**

“Là người đã nhiều năm nghiên cứu các lý luận về mô hình hạnh phúc kiểu Đan Mạch, tôi nhận thấy quyển sách này rất mạch lạc, vô cùng hữu ích và là một chỉ dẫn thông minh giúp bạn cải thiện mức độ hạnh phúc của mình ở vai trò một phụ huynh, cũng như nuôi nấng những đứa trẻ hạnh phúc hơn theo kiểu Đan Mạch. Với bất kỳ ai muốn trao cho mình và con cái cơ hội đến một cuộc đời viên mãn, tôi giới thiệu bạn đọc quyển sách này.”

— **Malene Rydahl** , diễn giả và Đại sứ Thiện chí Copenhagen

*“Nếu “người lớn” của mọi quốc gia thực hành dù chỉ 50% những nguyên tắc được phác thảo trong quyển **Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc** vào cuộc sống của mình, ôi cái tiêm năng rằng nhân loại sẽ thay đổi... Đôi khi một quyển sách có sức mạnh tái định hình thế giới mà chúng ta đã quen thuộc, kéo theo các thay đổi đến thế hệ sau – thế hệ thậm chí có khả năng biến chiến tranh thành một khái niệm của một thời dĩ vãng. **Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc** thực sự là Thánh Kinh của mọi người trưởng thành.”*

— **The Class House Girls**

“Ấm thực Bắc Âu, Thiết kế Bắc Âu, Tiểu thuyết Trinh thám Bắc Âu – danh sách sản phẩm văn hóa xuất khẩu thành công, không có dấu hiệu chấm dứt từ thập kỷ trước, và giờ đây bạn có thể thêm vào đó: Giáo dục kiểu Bắc Âu... Có vẻ như rằng các bà mẹ Đan Mạch thực sự biết những điều tuyệt nhất.”

— **The Post (Copenhagen)**

*“Công trình nghiên cứu và sự phản tư chân thật của Alexander về cái cách mà nền văn hóa Đan Mạch của chồng cô đã ảnh hưởng và giúp cách nuôi dạy con cái của chính cô tiến bộ, là nguồn tư liệu quý giá cho bất kỳ bậc làm cha mẹ nào đang nỗ lực tìm soát các điểm yếu trong cung cách nuôi dạy trẻ của mình. Nghiên cứu của Sandahl và các trải nghiệm cá nhân lẫn trong công việc, với tư cách là một phụ huynh Đan Mạch và nhà tâm lý trị liệu, củng cố ý tưởng rằng người Đan Mạch thực sự xuất sắc trong việc quan sát và đưa ra các hiểu biết tuyệt vời ở lĩnh vực nuôi dạy nên những đứa trẻ cân bằng và có khả năng đàn hồi [để đứng dậy sau thất bại]. Cùng với nhau, hai tác giả đã chu đáo viết nên một quyển sách hướng dẫn làm cha mẹ khuyến khích phản tư và cung cấp lời khuyên hữu ích về cách tiếp cận các thử thách khó nhằn trong nuôi dạy con cái. **Nuôi dạy một đứa trẻ***

hạnh phúc là một trong những quyền sách phải-đọc cho bất kỳ người làm cha mẹ nào, bất kể mọi nền văn hóa.”

— **Carolyn Rathjen** , MSW, LICSW

CÒN CÁC BẬC PHỤ HUYNH?

“Một quyển sách khiến người đọc phải tự soi chiếu bản thân. Không chỉ nói về chuyện làm sao để trở thành những người làm cha mẹ tốt hơn, quyển sách còn viết về vị trí của bạn trong thế giới, liên hệ giữa bạn và những người xung quanh ra sao, cũng như con người mà bạn muốn trở thành. Tôi thích tâm thế này của quyển sách vô cùng!”

— **Karin W.**

“Quyển sách đồng hành cùng bạn, khuyến khích bạn tìm kiếm niềm vui qua cái cách bạn tự nhìn nhận chính mình và con cái mình, với hy vọng rằng mai đây con cái bạn cũng sẽ truyền lại bài học này khi trở thành người làm cha làm mẹ. Sau cùng, đây là một quan điểm vô cùng lạc quan mà vẫn hết sức thực tế.”

— **Jason G.**

“Cái ý rằng hygge không tự dưng xuất hiện mà bạn phải thật lòng mong muốn có nó thật sự ấn tượng với tôi. Tôi rất thích quan điểm này!”

— **Kate H.**

“Các mẹo trong sách thật tuyệt! Tôi thích đọc những bài viết về những cuốn sách dành cho trẻ ở Đan Mạch. Trẻ cần được nghe nhiều hơn về các chủ đề không-dễ-tí-nào này qua sách, bởi nó cho các bậc cha mẹ nhiều không gian thoải mái hơn để dạy các bài học quan trọng về cuộc sống. Chúng ta thường né tránh thảo luận các chủ đề khó, hay kém-dễ-chịu với con cái mình (hay với bạn đời) đơn giản vì chúng ta chẳng biết phải nói gì cả. Sẽ dễ dàng hơn biết bao nếu sách đã nói gần hết mọi chuyện!”

— **Jessica S.**

PARENT - LÀM CHA MẸ

Play — Vui-chơi Vì sao tự do vui-chơi tạo nên nhiều người lớn hạnh phúc, dễ thích nghi, và có khả năng đàn hồi tốt hơn.

Authenticity — Sự chân-thật Vì sao sự trung-thực kiến tạo nên cảm thức về cái tôi vững chắc hơn. Lời khen nên được dùng ra sao để giúp hình

thành tư duy kiểu phát triển thay vì tư duy kiểu cố định, khiến trẻ có khả năng đàn hồi tốt hơn?

Reframing — Tái-định-khung Vì sao tái-định-khung có thể thay đổi cuộc sống của bạn và trẻ theo hướng tốt hơn.

Empathy — Sự thấu-cảm Vì sao hiểu, kết hợp chặt chẽ và dạy thấu-cảm là cơ sở để tạo nên những em nhỏ và người lớn hạnh phúc hơn.

No Ultimatums — Không đưa tối-hậu-thư Vì sao nên tránh tranh giành quyền lực và thay vào đó, sử dụng một cách tiếp cận dân chủ hơn trong việc làm cha mẹ, nuôi dưỡng lòng tin-tưởng, sức bật cũng như những đứa trẻ hạnh phúc hơn.

Togetherness và Hygge — Sự quây-quần và Hygge (sự ấm-cúng) Vì sao mạng lưới xã hội bền chặt là một trong các yếu tố then chốt đối với niềm hạnh phúc nói chung của chúng ta. Làm cách nào mà tạo ra Hygge – Sự ấm-cúng có thể giúp chúng ta trao gửi món quà đầy quyền năng này đến con cái.

LỜI NÓI ĐẦU

DÀNH CHO LẦN TÁI BẢN

Quá trình nghiên cứu và viết nên quyển sách này quả thật là quá trình lao động của yêu thương. Tất cả đều bắt đầu từ câu hỏi: *Điều gì khiến trẻ con Đan Mạch – và cha mẹ Đan Mạch – trở thành những người hạnh phúc nhất thế giới?*

Đối với một người mẹ Mỹ – kết hôn với một người Đan Mạch, và một nhà tâm lý trị liệu người Đan Mạch, cả hai đều đang tự dựng xây tổ ấm, câu hỏi này vừa riêng tư một cách sâu sắc, vừa lý thú tuyệt vời về mặt học thuật. Quá trình tìm kiếm các câu trả lời dẫn chúng tôi đến một cuộc hành trình dẫn thân vào các kết quả nghiên cứu, các thông tin về đất nước Đan Mạch cũng như các cuộc phỏng vấn với nhiều chuyên gia thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau. Khi vừa hoàn thành bản thảo đầu tiên, chúng tôi đã làm khảo sát nhóm không chính thức với các bà mẹ, ông bố cũng như các chuyên gia khắp châu Âu và Hoa Kỳ. Nhóm bao gồm những người theo Đảng Dân chủ lẫn Cộng hòa, các bà mẹ đeo đuổi lối sống tự nhiên ^[1] lẫn các ông bố nhà binh, các mẹ nuôi con bằng sữa mẹ lẫn những người chủ trương nuôi dạy bằng đòn roi, những phụ huynh theo trường phái gắn kết ^[2] lẫn những bà mẹ Hồ ^[3] từ California đến Washington D.C và những nơi khác nữa, chúng tôi đã cố gắng tiếp cận mọi dạng phụ huynh từ mọi góc ngách khả dĩ của cuộc sống.

Nhờ vào các phản hồi đầy quý báu của họ, chúng tôi tự xuất bản phiên bản đầu tiên của quyển sách, với niềm tin rằng mình đã tạo nên một điều gì đó thật đặc biệt. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn chưa chuẩn bị cho hành trình tuyệt diệu mà quyển sách mang mình theo. Từ một phong trào đòi thường đến một động thái toàn cầu, quyển sách mang chúng tôi đến gần hơn với các độc giả mới hơn từng ngày từng ngày.

Khi sách vừa mới lên kệ, và các đơn đặt hàng dần dần tìm đến, địa điểm của chúng đã khiến chúng tôi hết sức bối rối: New Zealand, Nam Phi và nhiều quốc gia Châu Âu, ngoài ra còn có Việt Nam, Indonesia, Úc và Mỹ v.v... Trong số những người đặt mua sách, có các đạo diễn Hollywood, các

ngài đại sứ Đan Mạch, và các giáo sư đại học. Chúng tôi biết rõ đi đâu này vì đã tự tay đóng gói, viết địa chỉ và gửi các quyển sách! Mọi chuyện có vẻ thật là triển vọng, nhưng đồng thời cũng chậm chạp và chán chường, còn có khả năng thất bại của dự án đè nặng lên đôi vai chúng tôi.

Tuy vậy, dần dà chúng tôi bắt đầu nghe thấy tin tức từ các độc giả – những bậc làm cha mẹ, đã dành thời gian nghiền ngẫm, tiêu hóa các ý tưởng của chúng tôi và thử nghiệm chúng trong chính gia đình mình. Các phản hồi đến từ các phụ huynh này, còn hơn cả tích cực: Các phản hồi tràn đầy lòng biết ơn, thậm chí là sự nhẹ nhõm vì trên đời này có tồn tại một cách thực hành làm cha mẹ, và hơn thế nữa thực hành này còn ủng hộ các hòng nghi mà họ đã mang trong mình từ lâu. Cái cảm giác rằng hẳn phải có một phương thức dạy trẻ khác, ngoài cái đã bị đập cho dუმ đó bởi các kỳ vọng và áp lực xã hội phải “làm đúng.”

Các ông bố bà mẹ đã viết thư cho chúng tôi, bày tỏ rằng họ yêu thích cái ý tưởng giáo dục trẻ em tập trung vào việc vui-chơi, vào khả năng thấu-cảm và các kỹ năng xã hội chứ không chỉ quan trọng việc học hành. Và sự thật rằng các thực hành này từ lâu đã là một phần của một xã hội hạnh phúc và thịnh vượng, mang đến cái nhìn cực kỳ mới mẻ cho những độc giả chưa từng biết nhiều về Đan Mạch.

Chúng tôi cũng phát hiện ra quyển sách đã được mang vào giảng đường đại học. Một giáo sư đã liên lạc để cho chúng tôi biết về một khóa học mà cô xây dựng dựa trên quyển sách ***Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc*** nhằm thu hút ý kiến từ các sinh viên của cô – những người được khai mở đầu óc nuôi dạy trẻ theo một hướng rất khác.

Chúng tôi đã liên tục lan tỏa các giá trị Kiêu Đan Mạch đến khắp nơi, viết nhiều bài báo, thực hiện các cuộc phỏng vấn và rồi hiệu ứng domino bắt đầu xảy đến.

Một thương gia người Ấn đã mua quyển sách trên đường từ Đan Mạch về nhà. Ông viết cho chúng tôi rằng ông muốn giới thiệu ***Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc*** đến khắp Ấn Độ: đến các lớp học, đến các văn phòng bác sĩ Nhi khoa và đến các chương trình đào tạo giáo viên cũng như đến công chúng nói chung. “Đây không chỉ là một cuốn sách,” ông ấy viết cho chúng tôi, “... đây là một phong trào. Và tôi xem nó như phong trào thay đổi một quốc gia.” Chúng tôi đã hết sức mãn nguyện!

Giờ đây quyển sách đã đến tay nhiều nhà xuất bản lớn, với phiên bản đã cập nhật này. Phần còn lại của câu chuyện là lịch sử đang hình thành.

Cũng như dạy dỗ con cái, quyển sách này là một trải nghiệm khó khăn, gian truân, nhưng cũng vui sướng và đầy viên mãn. Tuy nhiên, phần thưởng lớn nhất, thỏa mãn nhất trên tất cả chính là lời hứa đáp tuyệt vời từ độc giả: các phụ huynh, ông bà, giáo viên, những nhà giáo dục, những người chưa là phụ huynh, các nhà tâm lý, các câu lạc bộ sách và những lời truyền miệng nói chung. Dù cho mọi người có đồng ý với mọi khía cạnh của Kiểu Đan Mạch hay không, đây chắc chắn là một miếng trầu để mào đầu nhiều câu chuyện. Những ý tưởng này chính là hạt giống cho một phong trào đời thường và giúp nó phát triển thành những gì nó là ngày hôm nay. Chúng tôi hy vọng những ý tưởng như những hạt mầm sẽ tiếp tục lan tỏa theo gió để rỗi lòng tử tế, sự thấu-cảm và nhiều niềm vui hơn sẽ bùng nổ trên khắp mọi nẻo đường thế giới. Và chúng tôi hy vọng chúng sẽ mang niềm hạnh phúc lớn lao đến cho bạn cùng gia đình.

Jessica Joelle Alexander

Iben Dissing Sandahl

Copenhagen

Tháng Hai, 2016

[1]. Granola moms: những người mẹ thực hành lối sống tự nhiên, sử dụng thực phẩm hữu cơ, nuôi con bằng sữa mẹ, quan tâm các vấn đề xã hội và môi trường, v.v... (Tất cả các chú giải trong sách đều là từ người dịch).

[2]. Attachment parents: những phụ huynh theo trường phái tối đa hóa sự gắn bó với con trong giai đoạn sơ sinh, cả về tình thần lẫn gần gũi thể chất.

[3]. Tiger moms: thuật ngữ chỉ những người mẹ khắt khe và đòi hỏi, hay thúc ép con mình phải đạt được và duy trì thành tích học tập cao nhất cũng như kiểm soát chặt chẽ sinh hoạt của con.

LỜI NGƯỜI DỊCH

Chào bạn,

Chọn mở quyển sách này ra, hẳn bạn là một người vô cùng quan tâm đến giáo dục và trẻ nhỏ. Cũng có thể đây là một sự vô tình dễ thương; nhưng dù có vì lý do gì đi chăng nữa, chúng tôi muốn gửi đến bạn lời chào và đôi dòng đề bạt quyển sách này.

Chuyện nuôi dạy con như thế nào là một đề tài được tranh luận vô cùng sôi nổi đã nhiều năm nay. Thật là một chuyện đáng mừng khi các bậc cha mẹ, các nhà giáo, và những người yêu thương trẻ nhỏ tại Việt Nam đã bắt đầu một trào lưu tìm hiểu và học hỏi về chuyện nuôi dạy trẻ từ khắp mọi nơi trên toàn thế giới. Điều này là minh chứng cho việc chúng ta đã dần ý thức rằng những gì mình biết là chưa đủ, và đã sẵn sàng học hỏi. Không chỉ xuất bản, một trào lưu quan tâm đến việc chăm sóc trẻ từ những năm đầu đời đang ngày một lớn mạnh. Nhiều cuộc tranh luận bổ ích đã nổ ra về việc dạy con, chăm con như thế nào là hợp tình hợp lý; hay hợp thời hợp thế.

Với *Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc* chúng tôi mong được góp một góc nhìn mới (mới ngay cả với các nước phương Tây!), từ một đất nước nhỏ bé tại vùng cực lạnh giá vào cuộc tranh luận đang vô cùng hào hứng này.

Quyển sách là hành trình của những trải nghiệm xuyên văn hóa của một người mẹ Mỹ có chồng Đan Mạch, đồng hành cùng một nhà tâm lý Đan Mạch, để tìm câu trả lời cho câu hỏi: “Làm thế nào mà dân Đan Mạch hạnh phúc để trụ vững suốt bốn mươi năm liền trên Bảng Xếp hạng Hạnh phúc thế giới?” Cùng với những chiêm nghiệm sâu sắc về những trải nghiệm xuyên văn hóa của Jessica; kết hợp với bề dày kinh nghiệm và những kiến thức chuyên ngành tâm lý của Iben; quyển sách hứa hẹn mang đến những góc nhìn tươi mới, hài hước nhưng cũng vô cùng thực tế và khoa học.

Chuyển ngữ quyển sách này là một công việc tuy khó khăn nhưng cũng đầy tận hưởng; chúng tôi mong quý độc giả cũng trải nghiệm những cung bậc thăng trầm, những giây phút căng thẳng với nhiều kiến thức mới mẻ, cũng như đôi khi phì cười vì những tình tiết thực tiễn nhưng vô cùng hóm hỉnh.

Chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn sự đồng hành của ông Huỳnh Phan Anh – phong thủy gia cho sự ra đời của quyển sách này. Cảm ơn các tác giả, đã tin

tưởng phó thác cho chúng tôi nhiệm vụ chuyển ngữ và chăm sóc quyển sách tại Việt Nam. Cảm ơn các tác giả, dịch giả đã cho phép chúng tôi sử dụng cách dịch nhiều thuật ngữ trong sách. Cuối cùng, chúng tôi cũng muốn cảm ơn Phương Nam Book đã đồng hành cùng chúng tôi để quyển sách này được tinh tươm, sẵn sàng đến tay các bạn.

Do năng lực hữu hạn, sai sót trong dịch thuật là khó tránh khỏi. Nếu bạn đọc có phát hiện và góp ý những điểm nên cải thiện, chúng tôi rất hân hoan được đón nhận.

Mọi góp ý thảo luận về bản dịch vui lòng gửi đến chúng tôi qua hòm thư: ***audax.team@outlook.com***

Chúc bạn một trải nghiệm đọc thật vui!

Tái bút: Do quyển sách có đề cập nhiều thuật ngữ chưa được dịch/ chưa được thống nhất cách dùng trong tiếng Việt, chúng tôi mạo phép được lạm quyền đôi trang để cùng bạn đọc xem qua trước các thuật ngữ. Mời bạn tham khảo ở ngay trang sau, một thư mục ngắn về các thuật ngữ dùng trong quyển sách này.

Đội AudaX cùng các Đồng sự

CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

1. Default setting – Thiết lập mặc định

Chúng tôi dịch từ default setting là thiết lập mặc định với ý dùng ẩn dụ so sánh với những thiết lập được nhà sản xuất cài sẵn trong các thiết bị thông minh khi xuất xưởng.

“Hầu hết những thiết lập mặc định của mỗi người là được thừa kế từ chính cha mẹ. Chúng được lập trình và ăn sâu vào trong chúng ta như bo mạch chủ của máy tính. Chúng chính là các cài đặt mặc định của nhà máy mà chúng ta quay về khi trí khôn cạn đường và tư duy cũng đình công; chúng đã được cài vào trong ta bởi quá trình được nuôi dạy. Đó là khi ta nghe mình thốt lên những lời bản thân không hề muốn nói chút nào. Đó là khi ta cư xử và phản ứng theo những lối mà ta không chắc mình muốn cư xử và phản ứng như vậy. Đó là khi ta thấy thật tệ vì sâu thẳm trong lòng ta biết rõ rằng có cách cư xử tốt hơn với con cái mình, nhưng ta lại không chắc nó là gì. Ai đã có con hẳn rất thân quen với cảm giác này.”

— Trích Chương 1, trang 37

2. Self-esteem – Lòng tự-trân-trọng

Self-esteem được định nghĩa là cảm nhận chủ quan về giá trị và năng lực bản thân của một người.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>

<http://www.britannica.com/topic/self-esteem>

3. Internal/External Locus of control – Tâm điểm kiểm soát nội tại và tâm điểm kiểm soát ngoại giới

Ở đây, chúng tôi đã xin phép sử dụng cách dịch cụm từ *Internal/ External Locus of control* của ông Ngô Toàn trên trang blog Tâm Ngã.

Blog Tâm Ngã – <http://blog.ngotoan.com/>

“Trong tâm lý học, người hoạt náo viên trong tâm trí bạn – hay là các thói thúc nội tâm được gọi là tâm điểm kiểm soát (the locus of control). Tâm điểm – chữ locus trong tiếng Latinh có nghĩa là “nơi chốn” hay “vị trí”; vì vậy tâm điểm kiểm soát đơn giản là nói về mức độ kiểm soát cuộc đời cũng

như kiểm soát các sự kiện gây ảnh hưởng đến bản thân của mỗi người. Thế nên những người có tâm điểm kiểm soát nội tại có niềm tin rằng mình đủ khả năng kiểm soát cuộc đời mình và những chuyện xảy đến với mình. Các thôi thúc của họ xuất phát từ bên trong, và mang tính cá nhân; nơi họ đặt quyền kiểm soát là ở nội tại. Trái lại, những người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới thì lại tin rằng cuộc đời mình được kiểm soát bởi các thành tố ngoại vi như môi trường hay số phận, những thứ mà họ hầu như khó lòng tác động đến. Những điều thôi thúc họ đến từ bên ngoài, và họ có làm gì thì cũng không thể thay đổi được chúng. Mỗi người chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi bối cảnh, văn hóa và địa vị xã hội, nhưng việc chúng ta cảm thấy mình có thể kiểm soát đời mình đến mức nào mặc cho những thành tố kể trên chính là sự khác biệt giữa tâm điểm kiểm soát nội tại và tâm điểm kiểm soát ngoại giới.”

— Trích Chương 2, trang 47

4. Reframing – Tái-định-khung

Reframing được định nghĩa là quan sát hoặc trình bày một ý tưởng, một quan điểm, v.v... theo một cách nhìn mới.

“Cách một người nhìn nhận về sự việc tác động trực tiếp đến cảm xúc của họ. Người lạc quan thực tế không bỏ lơ những tin xấu, đơn giản là họ tập trung nhiều hơn vào các thông tin khác có sẵn trong tay, để viết nên một câu chuyện đáng yêu và phong phú hơn về chính mình, về con cái, và về cuộc đời nói chung. Nhờ đó, tái-định-khung có thể mở rộng trải nghiệm, xoay chuyển tình thế, mang lại hạnh phúc và bình an cho chính cha mẹ lẫn con cái.”

— Trích trang 180

5. Vulnerability – Tính dễ-bị-tổn-thương

Vulnerability chỉ khả năng gặp tổn thương cả về tinh thần lẫn thể chất. Vulnerability còn có thể chỉ tính cởi mở và sẵn sàng đón nhận nguy cơ bị tổn thương về cảm xúc, như việc sẵn sàng yêu thương, đón nhận yêu thương và chấp nhận các rủi ro về cảm xúc đi kèm.

<http://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Vulnerability>

“Brené Brown, một nhà nghiên cứu đầu ngành về đặc tính dễ-bị-tổn-thương, cho rằng căn nguyên thật sự khiến người ta sợ hãi tính dễ-tổn-thương đến từ nỗi sợ bị ngắt kết nối với người khác. Chúng ta khao khát mối quan hệ xã hội nhiều đến độ sợ thốt lên những lời có nguy cơ khiến người khác từ chối mình. Trong khi đó, bày tỏ tính dễ bị tổn thương và thể hiện lòng thấu-cảm với người khác tạo nên sự gắn kết chặt chẽ.”

— Trích Chương 5, trang 113

6. Resilience – Khả năng đàn hồi

Trong Tâm lý học, resilience là quá trình một người có thể thành công thích nghi được các khó khăn, chấn thương, nguy cơ, nghịch cảnh hoặc các ngu ồn gây căng thẳng. Resilience là khả năng “bật ngược trở lại” từ trải nghiệm tiêu cực mà vẫn giữ được năng lực hoạt động tốt. Khả năng đàn hồi không phải là một nét tính cách; mà người ta có thể có hay không có. Trái lại, khả năng đàn hồi có thể được học hỏi và phát triển ở tất cả mọi người.

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

7. Togetherness – Sự quây quần, gắn bó

Togetherness ý chỉ trạng thái quây quần bên cạnh nhau. Với người Đan Mạch, họ chú trọng sự bên nhau không chỉ là hiện diện vật lý mà còn là dành tâm trí cho nhau thật sự.

“Đây là nếp sống chú trọng nuôi dưỡng các mối quan hệ gần gũi, là một trong những dấu chỉ tiên đoán trước đời sống hạnh phúc của một người. Thông qua thực hành hygge, tạo dựng không gian sống thoải mái, ấm cúng, chúng ta có thể cải thiện chất lượng của những lần họp mặt gia đình, để mỗi dịp tụ tập đều là một trải nghiệm dễ chịu và đáng nhớ cho bọn trẻ. Việc gác lại cái “Tôi” và tập trung vào cái “chúng ta” giúp khoảnh khắc sum vầy luôn ngập tràn thoải mái, yêu thương và tránh được những bức dọc phiến muộn riêng tư. Con trẻ sẽ được hạnh phúc hơn trong một gia đình vui vẻ, duy trì tương tác xã hội lành mạnh.”

— Trích trang 182

8. Well-being – Vui-sống

Well-being là thuật ngữ chung chỉ chất lượng đời sống của một cá thể hoặc nhóm cá thể, về các mặt sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và khía cạnh quan hệ xã hội.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>

GIỚI THIỆU

Bí mật của niềm hạnh phúc kiểu Đan Mạch

Đan Mạch, một đất nước nhỏ bé nằm ở phía Bắc của Châu Âu, nổi tiếng với câu chuyện cổ tích “ Nàng Tiên Cá” của Hans Christian Andersen, được bầu chọn là đất nước với người dân hạnh phúc nhất thế giới bởi OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development – Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế) gần như hàng năm tính từ 1973. Từ 1973! Tính ra là gần hơn 40 năm, liên tục được bầu chọn là những người hạnh phúc nhất thế giới! Nghĩ về điều này trong chỉ một giây thôi, đây gần như là một thành tựu gây sửng sốt! Ngay cả *Báo cáo Hạnh phúc thế giới (World Happiness Report)* mới nhất vừa được xuất bản bởi Liên Hiệp Quốc, cũng cho thấy Đan Mạch đứng đầu danh sách mỗi năm kể từ lúc bắt đầu. Đây là bí mật của sự thành công bền vững này?

Vô số bài viết và nghiên cứu đã được tiến hành nhằm giải mã bí ẩn này. Đan Mạch ư? Vì sao lại là Đan Mạch? Chương trình *60 phút (60 Minutes)* đã thực hiện một phóng sự về điều này, tên là “ Mưu cầu hạnh phúc” (*The Pursuit of Happiness*) ; Oprah cũng thực hiện một chương trình về bí ẩn này, “ Vì sao người Đan Mạch hạnh phúc thế?” (*Why are Danes So Happy?*) , và các kết luận từ các cuộc kiểm tìm này thường không đến nơi đến chốn. Là do quy mô của hệ thống xã hội, kích thước của các ngôi nhà hay ở chính phủ của họ? Chắc hẳn không thể là nhờ mức thuế cao hay những mùa đông tối tăm, lạnh lẽo được. Vậy thì bí mật này là gì?

Hoa Kỳ, ngược lại, chính là quốc gia với tinh thần “ Mưu cầu hạnh phúc” được thiết lập ngay trong Tuyên ngôn Độc lập nhưng thậm chí còn không vào được top 10. Đất nước này suýt chút nữa không nằm trong top 20, với vị trí số 17 ngay sau Mexico. Mặc cho sở hữu cả một nhánh Tâm lý học chuyên nghiên cứu về niềm hạnh-phúc và một biển mênh mông những sách tu thân [self-help] – dạy chúng ta làm sao đạt đến trạng thái khó nắm bắt này, chúng ta lại không thật sự hạnh phúc đến vậy. Vì sao thế? Và hơn nữa, vì sao người Đan Mạch hài lòng đến thế?

Sau nhiều năm nghiên cứu, chúng tôi nghĩ rằng mình cuối cùng cũng khám phá ra được bí mật vì sao mà dân Đan Mạch hạnh phúc đến vậy. Và câu trả

lời khá đơn giản, chính là vì cái cách mà họ được dạy dỗ và nuôi nấng.

Triết lý làm cha mẹ và nuôi nấng trẻ con kiểu Đan Mạch mang đến các kết quả quá tuyệt vời: những em nhỏ có khả năng đàn h ỏi, an tâm v ề mặt cảm xúc, hạnh phúc, những con người sau đó lớn khôn thành những người lớn có khả năng đàn h ỏi, an tâm v ề mặt cảm xúc và hạnh phúc – r ồi trở thành những người làm cha làm mẹ lặp lại cung cách này với con cái mình. Tự thân cái di sản này lặp đi lặp lại và chúng ta có một xã hội luôn xếp đ ầu các bảng xếp hạng hạnh phúc suốt 40 năm li ền.

Xuyên suốt hành trình khám phá điều kì này, chúng tôi đã quyết định phải chia sẻ kho kiến thức v ề dạy con “ kiểu Đan Mạch” với các bạn. Trong quyển hướng dẫn từng bước này, mục tiêu của chúng tôi là giúp đỡ các ông bố, bà mẹ –

những người vừa chớm bắt đ ầu hoặc đã dấn thân từ lâu vào một trong những công việc thử thách và phi thường nhất quả đất. Để kết hợp được phương thức này [vào cuộc sống] đòi hỏi sự thực hành, tính kiên trì, lòng quyết tâm cũng như sự tỉnh thức, nhưng kết quả mang tới thật sự rất đáng công sức bỏ ra. Hãy nhớ rằng đây là di sản của bạn. Nếu mục tiêu của bạn là nuôi dạy nên những con người hạnh phúc nhất thế giới, mời hãy đọc tiếp. Bí mật thực thụ v ề sự thành công của người Đan Mạch đang nằm trọn bên trong quyển sách này.

Câu chuyện của Jessica

Khi bạn bè hay tin tôi đang đ ồng tác giả một quyển sách dạy làm cha mẹ, cả lũ đ ều lăn ra cười: “ Cậu, người phụ nữ chả-có-gì-là-giống-một-người-mẹ nhất mà chúng tớ từng biết, đ ồng tác giả một quyển sách dạy làm cha mẹ?” Đi ều tréo ngoe rằng, chính việc bầm sinh đã thiếu hụt các kỹ năng làm mẹ khiến tôi ngay từ đ ầu rất hứng thú với kiểu Đan Mạch. Nó đã đổi thay đời tôi sâu sắc đến mức tôi biết rằng, nếu nó có thể giúp ích cho tôi, nó hoàn toàn có thể giúp ích nhi ều người khác nữa.

Bạn thấy đấy, dường như tôi bầm sinh đã không đảm việc chăm sóc con cái như ph ần đông nhi ều phụ nữ khác. Tôi không có vấn đề gì khi thừa nhận chuyện này. Tôi không phải người yêu trẻ con. Nếu phải nói thực lòng mình, thú thật là thậm chí tôi hoàn toàn không thích trẻ con. Tôi trở thành một người mẹ, vì đó là chuyện mà phụ nữ ai cũng làm. Nên bạn có thể tưởng tượng nỗi sợ sâu thẳm trong tôi khi mang thai mà nghĩ rằng: “ Mình

sẽ làm chuyện này thế quái nào đây? Kiêu gì mình cũng sẽ là một bà mẹ kinh khủng!” Và rồi tôi cặm cúi đọc gần như mọi quyển sách dạy làm cha mẹ trong tủ tay. Tôi đã đọc nhiều lắm. Tôi cũng đã học được nhiều điều. Nhưng sợ thì vẫn sợ.

May mắn thay, tôi đã cưới một người Đan Mạch. Hơn tám năm ròng, tôi được tiếp xúc với nền văn hóa Đan Mạch, và một điều tôi để ý thấy, rằng họ thực sự đã làm nhiều điều đúng đắn với bọn trẻ. Nhìn chung, tôi đã quan sát những đứa trẻ hạnh phúc, bình tâm và biết cách ứng xử trong một thời gian dài, rồi tự hỏi bí mật của họ là gì. Nhưng tôi không thấy có quyển sách nào nói về chủ đề này.

Đến khi chính thức làm mẹ, tôi thấy bản thân mình tự động làm mọi chuyện theo bản năng, đó là mang mọi thắc mắc về dạy con đến hỏi han bạn bè người Đan Mạch cũng như gia đình bên chồng. Từ cho con bú đến kỷ luật, cho đến giáo dục, tôi thường thích các câu trả lời ứng khẩu ngay tại chỗ từ họ hơn mọi quyển sách mình có trên kệ. Qua hành trình này, tôi khám phá ra một triết lý nuôi dạy trẻ – triết lý này khiến tôi mở mang tâm mắt cũng như hoàn toàn thay đổi cuộc đời mình.

Tôi và người bạn tốt của mình – Iben, đã thảo luận ý tưởng này. Iben là một nhà tâm lý trị liệu người Đan Mạch, giàu kinh nghiệm làm việc với các gia đình và trẻ con; cùng nhau chúng tôi đặt ra câu hỏi, “Phương thức dạy con kiểu Đan Mạch liệu có tồn tại?” Theo những gì Iben biết thì là không. Chúng tôi đã tìm kiếm tài liệu thư tịch về đề tài này khắp mọi góc ngách, nhưng chẳng tìm được gì cả. Trong suốt những năm làm việc trong hệ thống trường học Đan Mạch cũng như ở cương vị một nhà tâm lý trị liệu gia đình, cô chưa bao giờ nghe đến một “kiểu Đan Mạch.” Cô biết mọi lý thuyết học thuật và các nghiên cứu về những kiểu thực hành làm cha mẹ, và đã vận dụng phần lớn vào trong cuộc sống gia đình thường ngày của chính mình, nhưng liệu có khi nào tồn tại một phong cách làm cha mẹ khác biệt nằm len lỏi sâu trong chính nền văn hóa của cô, mà cô đã không nhìn thấy hay không?”

Sự khởi đầu của một mô thức nuôi dạy Trẻ

Chúng ta càng bàn sâu vào trong chuyện này, thì càng thấy rõ rằng thực ra có tồn tại một triết lý dạy con kiểu Đan Mạch, nhưng triết lý này đã quyện chặt vào trong đời sống hàng ngày và nền văn hóa Đan Mạch, đến mức khó lòng được nhìn thấy bằng mắt bởi những người đang sống trong chính nó. Càng tập trung hướng mắt đến, mô thức càng trở nên rõ nét từ trong thớ vải văn hóa. Và rồi nó hiện ra, bày trước mắt ta: Dạy con kiểu Đan Mạch.

Kiểu Đan Mạch chính là lý thuyết của chúng tôi, dựa vào hơn mười ba năm kinh nghiệm, nghiên cứu, các nghiên cứu có kết quả tương hỗ và các sự thật về nền văn hóa cũng như đời sống hàng ngày của Đan Mạch. Iben là chuyên gia trong lĩnh vực của cô ấy, mang đến các góc nhìn nội quan chuyên nghiệp cùng với nhiều kết quả nghiên cứu tương hỗ, các ví dụ về mặt văn hóa cũng như trải nghiệm cá nhân của chính cô. Cả hai chúng tôi đã học hỏi rất nhiều xuyên suốt hành trình này, nghiên cứu và tiến hành nhiều phỏng vấn phổ rộng với các phụ huynh, nhà tâm lý và giáo viên thuộc hệ thống trường học Đan Mạch. Sự hợp tác hoàn toàn là bình đẳng và tất cả mọi nghiên cứu tương hỗ có thể được tìm thấy ở cuối quyển sách.

Những đứa trẻ hạnh phúc lớn lên thành những người lớn hạnh phúc, nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc và cứ thế, cứ thế.

Chúng tôi muốn làm rõ rằng, đây không phải một tuyên ngôn mang tính chính trị, cũng chẳng phải một quyển sách viết về đời sống tại Đan Mạch. Đây là một lý thuyết về nuôi dạy trẻ, mà chúng tôi tin rằng, là một trong các thành tố chính yếu dẫn đến việc vì sao dân Đan Mạch được kiên định bầu chọn là những người hạnh phúc. Những đứa trẻ hạnh phúc lớn lên thành những người lớn hạnh phúc, nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc và cứ thế, cứ thế.

Iben và tôi cũng biết rằng phong cách làm cha mẹ không phải là nguyên do duy nhất khiến dân Đan Mạch hạnh phúc. Chúng tôi biết rằng còn nhiều các thành tố khác góp phần vào niềm vui của họ, và chắc chắn có nhiều người sống tại Đan Mạch vẫn chưa hạnh phúc. Đan Mạch không phải Utopia, và đương nhiên nó cũng có những vấn đề nội bộ phải đối mặt, như mọi quốc gia khác. Quyển sách này cũng không được viết nên để chê bai nước Mỹ. Hoa Kỳ là một đất nước rộng lớn, và các thông tin cũng như những quan sát mà chúng tôi đưa ra trong quyển sách này tất cả đều mang

tính khái quát. Cá nhân Jessica, rất hãnh diện được là người Mỹ, và cũng yêu đất nước mình tha thiết. Cô chỉ đơn giản là có cơ hội để nhìn thế giới với một lăng kính rất khác – “lăng kính Đan Mạch,” nếu bạn thích gọi thế – và nó đã hoàn toàn thay đổi nhân sinh quan của cô.

Chúng tôi mời bạn hãy thử dùng lăng kính Đan Mạch để chiêm nghiệm lối dạy con hiện tại, và xem mình nghĩ gì với quan điểm mới này. Nếu quyển sách này giúp bạn thấy mọi thứ khác đi, thì với chúng tôi đó là một thành công. Có thể bạn sẽ không từ “phụ huynh ít-phụ-huynh nhất” biến thành một người làm cha mẹ hạnh phúc hơn và một con người tuyệt vời hơn như trải nghiệm của Jessica, nhưng chúng tôi hi vọng mọi thay đổi từ đây sẽ đều mang tính tích cực. Và chúng tôi hi vọng bạn sẽ tận hưởng hành trình này.

CHƯƠNG 1

Nhận ra thiết lập mặc định của chính mình

Ai trong chúng ta rồi cũng sẽ có lúc phải nghĩ ngợi: thế nào là làm cha mẹ? Bất kể là ngay trước lúc mang thai đứa con đầu lòng, hay trong giai đoạn vật lộn với đứa con mới sinh, hay thậm chí ngay trên bàn ăn tối khi bạn và con đang giằng co chuyện bé không chịu ăn đậu; ai cũng ít nhất một lần tự hỏi: “Mình làm vậy có đúng không?”. Nhiều người nhờ cậy sách vở và mạng internet, trò chuyện với gia đình và bè bạn hoặc tìm lời khuyên cũng như sự giúp sức. Hầu hết ai cũng muốn được trấn an rằng mình đang làm mọi chuyện thật đúng mà thôi.

Tuy vậy, đã bao giờ bạn cân nhắc xem như thế nào là làm cha mẹ một cách đúng đắn? Từ đâu mà ta có được ý niệm về cách nuôi dạy trẻ đúng đắn? Nếu đến thăm nước Ý, bạn sẽ thấy bọn trẻ con ăn tối lúc chín giờ và chạy rong khắp các nhà hàng cho đến gần nửa đêm; ở Na Uy các em bé thường được để nằm ngủ ngoài trời trong nhiệt độ âm hai mươi độ C; và tại Bỉ các em nhỏ được phép uống bia. Với chúng ta, một vài hành vi kể trên nghe chừng thật kỳ quặc nhưng với cha mẹ các em, đó chính là cách nuôi dạy “đúng đắn”.

Những ý tưởng ngấm hiểu, luôn được coi như lẽ thường mà ta biết về cách nuôi dạy trẻ là những gì Sara Harkness – Giáo sư về Phát triển con người tại trường Đại học Connecticut –

gọi là “lý thuyết dân tộc học về làm cha mẹ” [\[4\]](#). Dành hàng thập kỷ nghiên cứu hiện tượng này xuyên suốt nhiều nền văn hóa, cô thấy rằng những niềm tin cốt lõi về cách làm cha mẹ đúng đắn đã ăn sâu vào xã hội của chúng ta đến mức

xem xét chúng một cách khách quan gần như là bất khả thi. Với chúng ta, dường như đó đơn thuần là cái cách mà mọi việc diễn ra.

Và thế là hầu hết chúng ta đều nghĩ về chuyện như thế nào thì là một bậc phụ huynh mẫu mực, nhưng đã bao giờ chúng ta nghĩ như thế nào thì là một phụ huynh Mỹ? Chúng ta đã bao giờ nghĩ về chuyện các giá trị Mỹ trong nhân sinh quan của ta – cái lăng kính ta mang để nhìn mọi vật, đã ảnh hưởng đến khả năng nhìn ra “con đường đúng đắn” ra sao chưa?

Chuyện gì xảy ra nếu ta cởi bỏ lăng kính này trong một chốc – ta sẽ thấy gì? Nếu ta lùi lại và nhìn nước Mỹ từ một khoảng cách, ấn tượng ta có lúc này là gì?

Đại dịch Stress

Suốt nhiều năm nay, chúng ta đã chứng kiến vấn nạn ngày càng lớn về mức độ hạnh phúc chung trên toàn nước Mỹ. Việc sử dụng thuốc chống trầm cảm đã tăng đến 400 phần trăm từ năm 2005 đến 2008, số liệu dựa trên Trung tâm Số liệu Sức khỏe Quốc gia [\[5\]](#). Nhiều trẻ được chẩn đoán và kê toa các loại thuốc dành cho nhiều loại rối loạn tâm lý ngày càng tăng, một vài trong số này vẫn chưa có phương pháp chẩn đoán rõ ràng. Chỉ riêng năm 2010, có ít nhất 5.2 triệu trẻ từ ba đến bảy tuổi sử dụng Ritalin để đi đầu trị chứng rối loạn tăng động giảm chú ý.

Chúng ta đang chiến đấu chống lại bệnh béo phì, và dậy thì sớm hay “trở mã sớm”. Các bé gái và bé trai mới bảy, tám tuổi đã phải tiêm hóc-môn để ngăn chặn quá trình dậy thì.

Hầu hết chúng ta lại không hề nghi vấn về sự lạ này; thay vào đó ta mặc định rằng chuyện hiển nhiên phải thế. “Con gái tôi đang được tiêm,” một bà mẹ kể chuyện một cách thờ ơ về cô con gái tám tuổi mà cô nghĩ đang tới tuổi dậy thì quá sớm.

Nhiều bậc cha mẹ đang cạnh tranh khốc liệt với chính mình, với con cái và với các bậc phụ huynh khác mà thậm chí không hề nhận biết chuyện này. Tất nhiên, không phải ai cũng thế, cũng chẳng phải do họ muốn vậy nhưng các bậc cha mẹ có thể cảm thấy áp lực đè nặng khi sống trong nền văn hóa đầy tính cạnh tranh này. Thứ ngôn ngữ mà người xung quanh đang sử dụng có thể mang tính thách thức rất lớn và rất cực đoan, đặt tất cả mọi người vào thế phòng thủ: “Con bé Kim đúng là đá bóng rất cừ. Huấn luyện viên nói, con bé là một trong những người chơi giỏi nhất đội. Nhưng nó vẫn duy trì kết quả học tập toàn điểm A, dù cùng lúc chơi đá banh, karate và bơi lội. Tớ không hiểu sao con bé làm được hết! Còn Olivia thì sao? Nhóc thế nào rồi?” Chúng ta bị áp lực phải thể hiện – thúc ép con cái chúng ta phải thể hiện, phải học giỏi và thực hiện bằng được ý tưởng mà ta có về một đứa nhỏ thành công và một người làm cha mẹ thành công. Kết quả là chúng ta thường bị căng thẳng cao độ, luôn cảm thấy bị đánh giá bởi người

khác và cả bởi chính mình. Một phần bởi bản chất loài người là vậy, và một phần là bản chất của việc là người Mỹ. Những thứ thúc ép chúng ta dưới danh nghĩa xã hội, bắt ta phải thể hiện và tranh đua để thành công theo một tiêu chuẩn nhất định, suy cho cùng chẳng có vẻ gì là khiến ta trở thành những người lớn hạnh phúc? Sẽ ra sao nếu như những “câu trả lời” mà ta có vờ nuôi dạy con cái – những tiêu chuẩn thông thường về việc làm cha mẹ – đều bị lỗi?

Điều gì xảy ra nếu chúng ta phát hiện cặp kính mình đang đeo bị cắt sai đơn và ta có nhìn thấy rõ như ta tưởng đâu? Chúng ta sẽ đổi cặp kính khác, đi đâu chỉnh tề nhìn cho rõ và lại nhìn vào thế giới của mình. Nào hãy cùng chứng kiến, chúng ta sẽ thấy rằng mọi thứ trông thật khác biệt! Bằng cách cố gắng nhìn mọi thứ từ một góc nhìn mới, với lăng kính mới, tự nhiên câu hỏi sẽ nảy sinh: Có cách nào tốt hơn không?

Xem xét các “thiết lập mặc định” của chúng ta

Chuyện xảy đến vào một ngày nọ, khi Jessica đang ở trong thành phố với cậu con trai gần ba tuổi. Cậu chàng đang ngồi trên chiếc xe tập đi không có bàn đạp, và rồi cậu lao mình về phía mặt đường mặc Jessica đã vài lần lớn tiếng ngăn cản. Cô điên cuồng chạy theo con, nắm chặt cánh tay và lắc lư cậu. Cô đã nổi cơn tam bành, sợ hãi tột cùng và suýt hét lên: “Khi mẹ bảo dừng thì con phải dừng!”. Lúc Jessica thấy con sắp òa khóc đến nơi vì sợ hãi, trong khoảnh khắc đó, cô lấy hết sức bình sinh để thoát khỏi bản thân, rồi quan sát đi đâu mình đang làm. Jessica lướt qua tâm trí để tìm một hướng giải quyết khác, và kỳ diệu thay; câu trả lời ở ngay trước mắt. Jessica dừng lại, hít thở sâu và hạ người xuống ngang bằng con. Cô nắm lấy cánh tay con rồi nhìn vào đôi mắt cậu nhỏ thật thành khẩn. Bằng giọng bình tĩnh xen lẫn lo lắng, Jessica nói: “Con muốn đi [\[6\]](#)-hả? Mẹ không muốn con đi tới đó! Con có thấy mấy cái xe hơi kia không?” Cô chỉ vào mấy chiếc xe và cậu bé gật đầu. “Xe hơi sẽ đi vào người Sebastian đó!”

Cậu bé gật gù, lắng nghe Jessica nói. “Xe hơi. Đi - đi ,”

“Cho nên khi mẹ kêu đứng lại, con đứng lại, biết không? Để con không đi đến chỗ mấy chiếc xe hơi.”

Cậu bé gật đầu. Kết cuộc thì Sebastian đã không khóc. Hai mẹ con ôm nhau và Jessica có thể cảm thấy con mình vẫn đang gật gù trên vai. “Xe

hời. *Đi - đi* .”

Năm phút sau, họ lại đến một vạch đi đường khác. Jessica bảo con dừng lại, và Sebastian đã y theo ý mẹ. Cậu chỉ tay ra đường và lắc đầu. “ Xe hơi *đi - đi* .” Cô cho cậu thấy mình vui như thế nào bằng cách nhảy nhót và vỗ tay. Bạn thấy đấy, cô đâu chỉ vui vì con mình đã biết dừng. Cô còn vui vì *chính mình* đã biết dừng – dừng chính bản thân mình lại và thay đổi các hành vi tự động, các thiết lập mặc định của chính cô, trong thời điểm cực kỳ khó khăn. Điều này không dễ, nhưng làm vậy giúp biến một tình huống căng thẳng, có nguy cơ bùng nổ trở nên vui tươi và an toàn, có kết quả mỹ mãn hơn với cả đôi bên.

Đôi khi chúng ta quên mất rằng làm cha mẹ, cũng như yêu thương, là một động từ

Đôi khi chúng ta quên mất rằng làm cha mẹ, cũng như yêu thương, là một động từ vốn cần nhiều nỗ lực và sự thực thi để mang đến kết quả tích cực. Để làm phụ huynh tốt đòi hỏi chúng ta cần phải có mức độ tự nhận thức cực kỳ cao. Nó khiến chúng ta phải nhìn lại hành vi của chính mình lúc mỗi mệt, căng thẳng và khi bị bức tới giới hạn. Những hành động đó được gọi là các “ thiết lập mặc định” của mỗi người. Các thiết lập này là các hành động và phản ứng ta có khi đã quá kiệt sức đến mức không thể đưa ra lựa chọn tốt hơn.

Hầu hết những thiết lập mặc định của mỗi người là được thừa kế từ chính cha mẹ. Chúng được lập trình và ăn sâu vào trong chúng ta như bo mạch chủ của máy tính. Chúng chính là các cài đặt mặc định của nhà máy mà chúng ta quay về khi trí khôn cạn đường và tư duy cũng đình công; chúng đã được cài vào trong ta bởi quá trình được nuôi dạy. Đó là khi ta nghe mình thốt lên những lời bản thân không hề muốn nói chút nào. Đó là khi ta cư xử và phản ứng theo những lối mà ta không chắc mình muốn cư xử và phản ứng như vậy. Đó là khi ta thấy thật tệ vì sâu thẳm trong lòng ta biết rõ rằng có cách cư xử tốt hơn với con cái mình, nhưng ta lại không chắc nó là gì. Ai đã có con hẳn rất thân quen với cảm giác này.

Đó là lý do vì sao nhìn thấy các thiết lập mặc định, nghiên cứu chúng và hiểu chúng là vô cùng quan trọng. Bạn thích gì trong cách mình ứng xử và phản ứng với con cái? Bạn không thích gì? Những gì bạn đang làm phải chăng chỉ là sự lặp lại của cái cách bạn được nuôi dạy? Bạn muốn đi đâu

chính gì? Chỉ khi bạn nhìn thấy những xu hướng tự động của mình khi làm cha mẹ – thiết lập mặc định của bạn – lúc đó bạn mới có thể quyết định xem mình muốn làm gì để thay đổi chúng theo hướng tốt đẹp hơn.

Trong các chương tiếp sau, chúng tôi sẽ giúp bạn nhìn ra các thay đổi tích cực có thể xảy đến. Sử dụng phương pháp dễ-ghi-nhớ, tách kí tự của chữ PARENT và gán nghĩa – Play (vui-chơi), Authenticity (sự chân-thật), Reframing (tái-định-khung), Empathy (thấu-cảm), No Ultimatums (không đưa tối-hậu-thư) và Togetherness (sự quây-quần) – chúng tôi sẽ xem xét vài phương pháp thử-sai mà chúng tôi đã thực hiện cùng với nhiều phụ huynh Đan Mạch suốt hơn bốn mươi năm.

Tăng cường nhận thức về chính mình cũng như luôn đưa ra các quyết định có ý thức rằng mình nên cư xử hay phản ứng ra sao, là những bước đi đầu tiên đến một cú đổi đời đầy ngoạn mục. Đây là cách để chúng ta trở thành những bậc cha mẹ tốt hơn – và những con người tuyệt vời hơn. Đây cũng là cách chúng ta tạo dựng di sản của niềm vui-sống để truyền lại cho thế hệ sau. Liệu rằng có món quà nào dành tặng con cháu chúng ta vĩ đại hơn việc giúp chúng khôn lớn thành những người lớn hạnh phúc, cảm thấy an toàn và có năng lực đàn hĩ tốt? Chúng tôi nghĩ chẳng có món quà nào hơn được thế đâu. Và mong bạn cũng sẽ đồng ý.

[4] Parental ethnotheories

[5] National Center for Health Statistics

[6] Bản gốc tiếng Anh là **go ow-ow**, mô phỏng âm thanh bập bẹ của cậu bé Sebastian ba tuổi.

CHƯƠNG 2

P là về Play — Vui-chơi

“ Vui-chơi thường được đề cập đến như một sự giải tỏa khỏi quá trình học hành nghiêm cần, nhưng với trẻ con vui-chơi cũng là học hỏi một cách nghiêm cần.”

— MR. ROGERS

Bạn đã bao giờ để ý thấy cái áp lực vô hình hoặc thậm chí căng thẳng rành rành của chuyện phải sắp đặt thời gian biểu hoạt động cho lũ trẻ ở nhà bạn? Mặc kệ là đi bơi, múa ba-lê, chơi đá banh hay T-ball [\[7\]](#), đôi khi bạn cứ cảm thấy mình chưa hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình nếu chưa đăng ký cho con tham gia ít nhất ba hay bốn hoạt động mỗi tuần. Đã bao lần bạn nghe thấy các bậc phụ huynh than rằng ngày thứ Bảy của họ bị choán hết vì phải đưa đón con đến tham gia các hoạt động, đi chơi thể thao hay thậm chí là đi học thêm?

Ngược lại, lần gần nhất bạn nghe một người nói, “ Thứ Bảy này con gái tôi sẽ đi chơi.” là khi nào?

Và khi nói đến “ vui-chơi”, ý chúng tôi không phải là chơi vi-ô-lông hay chơi thể thao hay thậm chí cũng không phải một buổi ngày hội vui chơi với các hoạt động được sắp đặt sẵn bởi người lớn. Ý chúng tôi muốn nói là “ vui-chơi” theo nghĩa bọn trẻ được để yên, với một người bạn hay chỉ một mình, để chơi chính xác những gì chúng thấy phù hợp và chơi trong bao lâu tùy thích. Và thậm chí ngay cả khi cha mẹ đã đồng ý cho phép cuộc vui-chơi tự do này được diễn ra,

họ vẫn cảm thấy tội lỗi dai dẳng khi phải thừa nhận chuyện này. Vì trên hết, ta thường cảm thấy làm cha mẹ tốt là phải dạy trẻ đi đâu gì đó, cho chúng tham gia một môn thể thao hay phải nạp vào bộ não tí hon của bọn trẻ cái nọ cái kia. Vui-chơi trông có vẻ như đang lãng phí thời gian học tập quý báu. Nhưng có phải thế chẳng?

Tại Mỹ, số giờ bọn trẻ được cho phép để vui-chơi đã giảm đi đáng kể suốt năm mươi năm qua. Ngoài việc e ngại trẻ xem quá nhiều truyền hình hay lạm dụng đồ công nghệ, còn có nỗi sợ con mình bị tổn thương đi đôi với

mong muốn “ phát triển” đứa trẻ cũng là nỗi ám ảnh khác của phụ huynh. Các yếu tố này hợp lại đã tước đi gần hết thời giờ để trẻ em được vui-chơi.

Là cha mẹ, chúng ta cảm thấy được an ủi khi con cái thể hiện tiến bộ rõ rệt. Chúng ta thích nhìn bọn nhỏ chơi đá banh trong tiếng reo hò cổ vũ hào hứng của mọi người, thích xem chúng trình diễn ba-lê hoặc độc tấu dương cầm. Chúng ta thấy tự hào khi kể về chuyện Billy vừa giành được huy chương hay một chiếc cúp, vừa học được một bài hát mới hay đọc thuộc lòng được nguyên bản chữ cái tiếng Tây Ban Nha. Điều đó khiến ta thấy mình là phụ huynh tốt. Chúng ta làm với ý định cực kỳ tốt đẹp, bởi vì khi đưa cho con cái càng nhiều chỉ dẫn cũng như các hoạt động được cấu trúc chặt chẽ, chúng ta đang đào luyện con mình trở thành những người lớn xuất sắc và thành đạt hơn. Mà có thật thế không?

Giờ thì chẳng còn lạ lùng chi nữa khi các chẩn đoán về các rối loạn lo âu, trầm cảm và rối loạn chú ý đã và đang tăng vọt như tên lửa tại Mỹ. Liệu rằng có phải chúng ta đang khiến con cái mình lo âu mà không hề nhận ra nguyên do xuất phát từ việc không cho phép chúng vui-chơi nhiều hơn?

Chúng ta có đang lập trình cuộc đời con cái mình một cách thái quá?

Nhiều cha mẹ phấn đấu cho con đi học sớm, hay thậm chí là học vượt. Trẻ con học đọc và làm toán ngày càng sớm hơn còn chúng ta thì tự hào rằng chúng “ thông minh”, và việc trở nên thông minh hay giỏi thể dục thể thao được tôn lên như các phẩm chất quý báu trong nền văn hóa Mỹ. Chúng ta ra sức mời về các vị gia sư, mua sắm hàng loạt đồ chơi và chương trình giáo dục để đảm bảo con cái thành đạt. Thành công là thành công và phải hữu hình, đo lường được. Còn tự do vui-chơi, bất kể mọi ý định và mục đích, nghe có vẻ vui – nhưng vui-chơi thì mang lại cho bọn trẻ đi đâu gì?

Bạn nghĩ sao nếu chúng tôi nói rằng tự do vui-chơi dạy trẻ bớt lo âu? Nó cho bọn trẻ năng lực đàn hĩ. Và năng lực đàn hĩ đã được chứng minh là một trong những yếu tố tiên đoán được sự thành công của một người trưởng thành. Khả năng “ bật lên trở lại”, ổn định cảm xúc và đối phó với căng thẳng là đặc điểm then chốt ở một người trưởng thành khỏe mạnh, có năng lực. Giờ đây, chúng ta đã biết khả năng đàn hĩ có tác dụng lớn lao trong phòng ngừa lo âu và trầm cảm, và đó là thứ mà người Đan Mạch đã và đang vun đắp từng chút một cho trẻ con nước họ trong nhiều năm qua.

Và một trong những cách họ đã thực hiện là nhấn mạnh tầm quan trọng của vui-chơi.

Tự do vui-chơi dạy trẻ bớt lo âu.

Ở Đan Mạch, từ năm 1871, hai vợ chồng Niels và Erna Juel-Hansen đã nảy ra ý tưởng đầu tiên về ngành sư phạm, dựa trên lý thuyết giáo dục kết hợp với vui-chơi. Họ khám phá ra rằng, tự do vui-chơi là vô cùng trọng yếu đối với sự phát triển của trẻ. Trên thực tế suốt nhiều năm trời, trẻ con Đan Mạch thậm chí còn không được nhận vào học cho đến khi chúng tròn bảy tuổi. Những nhà giáo dục và những người hoạch định chương trình trường lớp cho trẻ không muốn trẻ con tham gia vào các hoạt động giáo dục sớm vì họ cảm thấy rằng trẻ con nên và trước hết phải được làm trẻ con và được vui-chơi. Ngay cả hiện nay, trẻ con cho đến 10 tuổi thường tan trường lúc hai giờ chiều và được tùy chọn tham gia cái gọi là “ trường học rồi-rảnh” (*skolefritidsordning*) cho phần còn lại của ngày, nơi mà bọn nhóc chủ yếu được khuyến khích vui-chơi. Thật tuyệt diệu và đi đầu này là hoàn toàn có thực!

Tại Đan Mạch, người ta không đặt trọng tâm phát triển đơn lẻ vào giáo dục hay thể thao mà thay vào đó họ tập trung vào đứa trẻ như một chỉnh thể. Cha mẹ và giáo viên tập trung vào những thứ như hoạt động xã hội hóa, tính tự chủ, tình đoàn kết, tính dân chủ và lòng tự-trân-trọng. Họ muốn lũ trẻ của mình học được khả năng đàn hễ, phát triển được một chiếc la bàn nội tâm thật mạnh mẽ để giúp chúng soi rọi đường đời. Họ biết con cái mình sẽ được giáo dục tốt và học được nhiều kỹ năng. Nhưng hạnh phúc thực thụ không chỉ đến từ nền giáo dục tốt. Một đứa trẻ học được cách đối phó với căng thẳng, biết cách kết bạn và vẫn thực tế về thế giới sở hữu một bộ kỹ năng sống rất khác khi đem so với một thần đồng Toán học, ví dụ vậy. Và khi nói đến các kỹ năng sống, người Đan Mạch nói về tất cả mọi phương diện của cuộc đời, không chỉ cuộc sống nghề nghiệp. Vì thiên tài Toán học thì là gì nếu thiếu đi năng lực chống chọi với những thăng trầm trong đời? Tất cả cha mẹ Đan Mạch mà chúng tôi đã trò chuyện, đều nói rằng quá tập trung vào việc gây áp lực lên bọn nhỏ đối với họ trông thật kỳ lạ làm sao.

Theo cách nhìn nhận của cha mẹ Đan Mạch, nếu trẻ con luôn hành động với mục tiêu đạt được một thứ gì đó – điểm tốt, giải thưởng hay lời ngợi

khen từ thầy cô hay cha mẹ – thì chúng không thể phát triển nghị lực nội tâm được. Họ tin rằng trẻ con cơ bản cần có không gian và sự tin tưởng, những thứ này cho phép chúng rèn luyện mọi thứ bằng chính sức của mình, để các em tự tạo ra rồi giải quyết các vấn đề của chính mình. Điều này tạo nên lòng tự-trân-trọng chân thật và tính tự lực tự cường, bởi nó đến từ sự thôi thúc từ người hoạt náo viên bên trong đứa trẻ, chứ không từ ai khác cả.

Tâm điểm kiểm soát nội tại và tâm điểm kiểm soát ngoại giới

Trong tâm lý học, người hoạt náo viên trong tâm trí bạn – hay là các thôi thúc nội tâm được gọi là tâm điểm kiểm soát (*the locus of control*) [8]. Tâm điểm – chữ *locus* trong tiếng Latinh có nghĩa là “nơi chốn” hay “vị trí”; vì vậy tâm điểm kiểm soát đơn giản là chỉ mức độ mà một người cảm nhận bản thân có khả năng kiểm soát cuộc đời và các sự kiện có tác động lên mình. Thế nên những người có tâm điểm kiểm soát nội tại có niềm tin rằng mình đủ khả năng kiểm soát cuộc đời mình và những chuyện xảy đến với mình. Các thôi thúc của họ xuất phát từ bên trong, và mang tính cá nhân; nơi họ đặt quyền kiểm soát là ở nội tại. Trái lại, những người có tâm điểm kiểm soát ngoại giới thì lại tin rằng cuộc đời mình được kiểm soát bởi các thành tố ngoại vi như môi trường hay số phận, những thứ mà họ hầu như khó lòng tác động đến. Những điều thôi thúc họ đến từ bên ngoài, và họ có làm gì thì cũng không thể thay đổi được chúng. Mỗi người chúng

ta đều bị ảnh hưởng bởi bối cảnh, văn hóa và địa vị xã hội, nhưng việc chúng ta cảm thấy mình có thể kiểm soát đời mình đến mức nào mặc cho những thành tố kể trên chính là sự khác biệt giữa tâm điểm kiểm soát nội tại và tâm điểm kiểm soát ngoại giới.

Các nghiên cứu đã lặp đi lặp lại rằng trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành có tâm điểm kiểm soát ngoại giới mạnh thường dễ mắc lo âu và trầm cảm – họ trở nên lo lắng vì tin rằng mình chỉ có rất ít hoặc thậm chí không có chút kiểm soát nào đối với số mệnh của bản thân, và trầm cảm khi cảm giác bất lực này trở nên quá lớn lao.

Nghiên cứu cũng cho thấy đã có sự chuyển dịch đầy kịch tính về phía tâm điểm kiểm soát ngoại giới ở thanh thiếu niên, trong vòng năm mươi năm trở lại đây. Nhà tâm lý Jean M. Twenge và đồng sự đã xem xét các kết quả

từ một bài kiểm tra mang tên Thang đo Nowicki-Strickland về Tâm điểm kiểm soát nội tại-ngoại giới cho trẻ em [9], trong quãng thời gian năm mươi năm. Phép đo này đo xem một người đặt tâm điểm kiểm soát ở bên trong hay ở bên ngoài. Các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng có một sự chuyển dịch kịch tính từ tâm điểm kiểm soát nội tại sang ngoại giới ở trẻ em mọi lứa tuổi, từ tiểu học đến đại học. Để giúp bạn hình dung được sự chuyển dời này to tát đến dường nào, người trẻ ở năm 1960 cho rằng mình có thể kiểm soát cuộc đời mình nhiều hơn 80% trẻ con ở 2002 – những người có xu hướng nói rằng mình thiếu khả năng kiểm soát cá nhân này.

Và đi đâu thậm chí đáng kinh ngạc hơn là xu hướng này trở nên rõ nét ở trẻ tiểu học hơn là bọn trẻ ở trung học và

đại học. Vậy là ngày càng có nhiều trẻ em đang cảm thấy thiếu hụt khả năng kiểm soát cuộc đời mình. Chúng đang cảm được cái cảm giác bất lực này ngày càng sớm hơn. Sự tăng trưởng của tâm điểm kiểm soát ngoại giới qua năm tháng này có tương quan tuyến tính với sự tăng mạnh trăn trở và lo âu trong xã hội chúng ta. Cái gì có thể đang gây nên sự chuyển dịch này?

Cho bọn trẻ không gian để học hỏi và lớn khôn

Khái niệm mang tên “ phát triển lân cận” (*proximal development*) được giới thiệu lần đầu bởi Lev Vygotsky – một nhà tâm lý học phát triển người Nga, là trung tâm của triết lý làm cha mẹ kiểu Đan Mạch. Khái niệm này cho rằng một đứa nhỏ cần bản cần một khoảng không gian phù hợp để học hỏi và lớn khôn trong các “ vùng trời” phù hợp với em, với sự hỗ trợ vừa phải. Cùng hình dung bạn đang cố giúp một đứa trẻ leo qua một thân cây đỡ chắn ngang trong rừng. Nếu bạn đỡ em cần một bàn tay giúp sức, hãy đưa tay ra. Nhưng sau đó có lẽ bạn chỉ nên chìa một ngón tay để giúp em và khi thấy đã đến lúc, bạn buông tay và để em tự do. Không cần bế ẵm hay đẩy em qua. Ở Đan Mạch, cha mẹ cố gắng không can dự trừ khi siêu cấp cần thiết. Họ tin con cái mình có khả năng thực hiện cũng như thử sức với những đi đâu mới và cho chúng không gian để xây dựng lòng tin vào chính mình. Họ bắc giàn cho bọn trẻ, giúp chúng xây dựng lòng tự-trân-trọng; yếu tố vô cùng quan trọng cho một “ đứa trẻ toàn diện.” Nếu trẻ cảm thấy mình đang phải chịu quá nhiều áp lực, các em có thể đánh mất niềm vui trong những việc mình làm; đi đâu này có thể dẫn đến sợ hãi và lo âu. Thay

vì thế, cha mẹ Đan Mạch cố gắng tìm những điểm mà tại đó con cái mình cảm thấy an toàn để thử một kỹ năng mới, và tại đó họ thử thách và mời gọi trẻ đi xa hơn hay thử một thứ gì đó mới mẻ khi nó còn gây hào hứng và khác lạ.

Ở Đan Mạch, cha mẹ cố gắng không can dự trừ khi siêu cấp cần thiết.

Trao cho con bạn một khoảng không để phát triển cũng như tôn trọng vùng phát triển lân cận, giúp trẻ phát huy bản lĩnh và sự tự tin trong tâm điểm kiểm soát nội tại, vì chỉ bằng cách này các em mới cảm thấy mình chủ động nắm quyền kiểm soát trong các thử thách cũng như trong tiến trình phát triển bản thân. Những đứa trẻ bị thúc ép quá độ thường có nhiều nguy cơ hình thành tâm điểm kiểm soát ngoại giới, bởi quá trình phát triển bản thân không nằm trong tầm kiểm soát của chính các em, mà ở các yếu tố bên ngoài; và điều này là tiền đề cho một lòng tự-trân-trọng yếu ớt, kém vững bền.

Lắm lúc ta tưởng thúc ép bọn trẻ thể hiện bản thân và học hỏi nhanh hơn là ta đang giúp chúng; tuy nhiên, hướng dẫn các em đến khoảnh khắc chín muồi của tiến trình phát triển bản thân lại mang đến kết quả tốt đẹp hơn – không chỉ vì lúc đó bọn trẻ sẽ được tìm tòi học hỏi (điều đương nhiên là rất tuyệt diệu!), mà còn vì điều này sẽ đảm bảo cho các em được rèn luyện thành thục các kỹ năng vì cảm thấy mình có quyền chủ động học hỏi và thực hành.

David Elkind, một nhà tâm lý người Mỹ cũng đồng tình. Ví dụ, những trẻ bị thúc ép phải biết đọc sớm ban đầu có thể đọc giỏi hơn bạn đồng trang lứa, nhưng rồi trình độ này sẽ ngang bằng giữa mọi trẻ trong khoảng vài năm – và cái giá phải trả là gì? Những trẻ bị thúc ép cho thấy mức độ lo âu cao hơn và lòng tự-trân-trọng thì thấp hơn về lâu dài.

Ở Mỹ, chúng tôi tìm ra vô số sách viết về những cách giúp giảm bớt hay loại trừ căng thẳng và lo âu. Chúng ta muốn loại bỏ căng thẳng bằng bất cứ giá nào, đặc biệt là cho con cái mình. Nhiều cha mẹ “lái trực thăng lòng vòng trên đầu con cái” mình suốt ngày suốt đêm, dõi theo và can thiệp để bảo vệ chúng ngay khi có biến cố. Hầu hết chúng ta chốt chặn cầu thang, bảo vệ và khóa chặt mọi thứ mà ta thấy có thể gây hiểm nguy từ xa. Nếu không làm thế, ta thấy mình là phụ huynh tồi và thật ra, chúng ta đánh giá và bị đánh giá bởi những người khác vì đã chưa bảo vệ con cái mình đúng

mức. Cuộc sống hiện đại thời nay đòi hỏi phải có quá nhiều đồ dùng và thiết bị bảo hộ đến mức đôi khi ta thắc mắc không hiểu rằng trẻ con cách đây hai mươi năm thì sinh ra kiểu gì.

Không chỉ muốn bảo vệ con mình khỏi căng thẳng, mà chúng ta còn muốn xây dựng lòng tự tin và khiến chúng cảm thấy mình thật đặc biệt. Phương pháp tiêu chuẩn cho chuyện này thường là ngợi khen chúng, đôi khi trở nên quá lố khi tâng bốc ngay cả những thành tựu không đặc sắc mấy. Nhưng trong hành trình gia tăng lòng tự tin cùng với giảm căng thẳng, có thể thực chất chúng ta lại đang thiết lập cho con cái mình thêm căng thẳng về lâu về dài. Xây dựng lòng tự tin mà bỏ quên lòng tự-trân-trọng cũng giống như xây một căn nhà tuyệt đẹp trên nền móng thiếu vững chãi. Và cũng như trong câu chuyện *Ba chú heo con*, chúng ta đâu biết chuyện gì xảy ra một khi lũ sói xấu xa đến rồi đấy.

Nhưng mà vui-chơi thì có ích kiểu gì?

Các nhà khoa học đã và đang nghiên cứu về vui-chơi ở các loài vật suốt nhiều năm nay, cố tìm hiểu xem mục đích tiến hóa của vui-chơi là gì. Và họ tìm ra một điều; rằng vui-chơi đóng vai trò thiết yếu trong việc học cách đối phó với căng thẳng.

Trong các nghiên cứu thực hiện trên chuột nhà và khỉ rhesus, các nhà khoa học tìm thấy rằng khi các con vật này bị các bạn từ chối chơi chung trong giai đoạn phát triển quan trọng, chúng lớn lên và trở thành những con thú trưởng thành đầy căng thẳng. Chúng phản ứng thái quá với các tình huống mang tính thử thách và không có khả năng chống chọi tốt trong các bối cảnh xã hội. Chúng sẽ phản ứng với sự sợ hãi tốt độ, đôi khi run rẩy chạy trốn vào một góc, hoặc bằng sự hung hăng khủng khiếp phát ra như một cơn cuồn cuộn. Thiếu vui-chơi chắc chắn là nguyên nhân, bởi vì khi các con vật được cho phép chơi cùng bạn bè, thậm chí chỉ trong một giờ mỗi ngày, chúng phát triển bình thường hơn và chống chọi tốt hơn khi trưởng thành.

Phản ứng “đánh-hay-chạy”, thường được trải nghiệm qua việc vui-chơi, kích hoạt các dẫn truyền thần-kinh-hóa-học trong não giống hệt căng thẳng. Hãy nghĩ về những lúc bạn nhìn thấy mấy con chó chạy quanh rượt đuổi nô đùa. Nhiều loài động vật tham gia vào các trò vui chơi kiểu này, đóng vai người yếu thế hay kẻ tấn công trong một trò chơi chiến đấu, tạo nên một dạng căng thẳng. Chúng ta biết rằng, cho não của các động vật sơ sinh

tiếp xúc với căng thẳng khiến chúng ngày càng ít miễn cảm hơn với căng thẳng, đồng nghĩa với việc các con thú sơ sinh càng vui-chơi nhiều bao nhiêu, não chúng càng quen dần với căng thẳng nhiều bấy nhiêu khi chúng lớn lên. Khả năng đương đầu được cải thiện liên tục qua vui-chơi và rồi các con thú sơ sinh phát triển khả năng giải quyết các tình huống với độ khó tăng dần. Bạn thấy đấy, khả năng đàn hễ không thể được nuôi dưỡng bằng cách né tránh căng thẳng, mà khả năng này được bồi đắp qua việc học cách thu ần phục và làm chủ căng thẳng.

Liệu chúng ta có đang tước mất khả năng đi ầu hòa căng thẳng của con cái mình khi không cho chúng vui-chơi đủ? Nhìn vào số liệu về các chẩn đoán rối loạn lo âu và trầm cảm trong xã hội ta đang sống, sẽ có người tự hỏi thật ra đi ầu gì đang bị thiếu hụt. Vì rằng một trong các nỗi sợ lớn nhất của một người mắc rối loạn lo âu là mất đi khả năng kiểm soát cảm xúc của chính mình, chúng ta không thể không đặt câu hỏi: Nếu ta lùi lại, và cho con cái mình vui-chơi nhiều hơn, chúng có trở thành những người lớn với khả năng đàn hễ tốt hơn và hạnh phúc hơn? Chúng tôi nghĩ câu trả lời là có.

Vui-chơi và các kỹ năng ứng phó

Trong một nghiên cứu thí điểm được thực hiện trên các trẻ mẫu giáo tại một trung tâm phát triển ở Massachusetts, các nhà nghiên cứu muốn đo lường xem liệu có tương quan thuận chiều nào giữa mức độ vui-chơi của trẻ mẫu giáo và các khả năng ứng phó của chúng không. Sử dụng bài kiểm tra về mức độ vui-chơi và trắc nghiệm khả năng ứng phó với căng thẳng, các nhà nghiên cứu kiểm tra chéo mức độ vui chơi và chất lượng của các kỹ năng ứng phó căng thẳng của trẻ. Họ nhận thấy có một tương quan trực tiếp thuận chiều giữa mức độ vui-chơi và khả năng đương đầu của trẻ. Tức là chúng càng vui-chơi nhiều thì chúng càng tích lũy các kỹ năng xã hội cũng như tham dự nhiều hơn vào các môi trường xã hội/ vui chơi – và chúng càng giỏi ứng phó. Đi ầu này dẫn đến việc các nhà nghiên cứu tin rằng vui-chơi có ảnh hưởng trực tiếp đến các khả năng giúp trẻ thích nghi với cuộc sống.

Một nghiên cứu khác, thực hiện bởi Giáo sư Trị liệu chức năng Louise Hess và các đồng sự tại một viện chăm sóc y tế ở Palo Alto, California, kiểm chứng mối quan hệ giữa mức độ vui-chơi và các kỹ năng ứng phó với

căng thẳng ở nam thiếu niên. Họ nghiên cứu trên các bé trai phát triển bình thường lần các em có vấn đề về cảm xúc. Như nghiên cứu ở trẻ mẫu giáo, ở cả hai nhóm nam thiếu niên đều có một tương quan trực tiếp và có ý nghĩa thống kê giữa mức độ vui-chơi và khả năng ứng phó. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, vui-chơi có thể được sử dụng để cải thiện kỹ năng đương đầu, đặc biệt là khả năng thích nghi và tiếp cận vấn đề cũng như mục tiêu một cách linh hoạt hơn.

Điều này có lý. Hãy nhìn ra ngoài cửa sổ để thấy trẻ con đánh đu trên các thanh xà, leo trèo trên cây hay nhảy từ trên cao xuống. Chúng đang thử nghiệm các tình huống nguy hiểm và không ai ngoại trừ chính đứa trẻ biết được bao nhiêu là đủ hay làm sao để kiểm soát tình hình. Nhưng việc các em thấy mình có quyền kiểm soát mức độ căng thẳng mà mình có thể chịu đựng là rất quan trọng. Các con vật cũng như linh trưởng trong thời gian dậy thì cũng làm y như vậy. Chúng cố ý đặt mình vào những tình huống nguy hiểm, nhảy và chuy^{ên} từ cái cây này sang cái cây khác trong khi vận v^{eo} uốn éo và biến việc tiếp đất thành một nhiệm vụ khó khăn. Chúng đang học về nỗi sợ và cách để đương đầu với nó. Tương tự như trò đánh nhau mà chúng ta đã đề cập ở trên. Các loài động vật đặt mình vào cả vai yếu thế lẫn người tấn công để hiểu các thách thức về mặt cảm xúc của cả hai vị trí.

Đối với trẻ con, các tình huống xã hội cũng đầy căng thẳng. Trò chơi xã hội có thể chứa đựng mâu thuẫn lẫn hợp tác. Nỗi sợ và cơn giận chỉ là một vài cảm xúc mà trẻ cần phải học để đương đầu, nhằm tiếp tục được chơi. Trong trò chơi, không t^{ên} tại chuyện ngợi khen quá lố. Luật lệ cần phải được dàn xếp và dàn xếp lại nếu cần, và người chơi phải nhận thức được trạng thái cảm xúc của những người chơi khác để tránh khiến họ phật ý và rời bỏ cuộc chơi; bởi vì nếu quá nhiều người bỏ cuộc, trò chơi sẽ phải kết thúc. Bởi căn bản là trẻ con muốn được chơi với nhau, các tình huống này đòi hỏi chúng phải học cách ở cạnh người khác một cách ngang bằng – một kỹ năng sống còn để được hạnh phúc trong quãng đời sau này.

Trong cách nhìn của người Đan Mạch về thời thơ ấu, vui-chơi là tâm điểm quan trọng đến mức nhiều trường học Đan Mạch xây dựng chương trình đào tạo lồng ghép việc học qua hoạt động thể thao, diễn kịch và vận động cho mọi học sinh. Ví dụ trò “ Play Patrol” (tạm dịch *Ai làm chủ*), tập trung

vào nhóm học sinh tiểu học nhỏ tuổi nhất và được tổ chức bởi những em học sinh lớn hơn. Những chương trình tự tổ chức dạng này của học sinh khuyến khích các em ở nhiều độ tuổi cùng đến và tham gia vào các hoạt động như chơi trốn tìm, trò lính cứu hỏa và trò thú cưng gia đình – cũng như khuyến khích những em nhút nhát, cô độc cùng tham gia vui chơi với bạn bè. Kiểu trò chơi vui tươi và giàu tính tưởng tượng này, cùng với việc được tiếp xúc với các trẻ ở nhiều độ tuổi khác nhau khuyến khích trẻ con được thử thách chính mình theo một cách khác không như khi các em ở cạnh cha mẹ hay thầy cô. Nó giảm thiểu đáng kể việc bắt nạt, và hơn nữa nuôi dưỡng các kỹ năng xã hội cũng như khả năng kiểm soát bản thân.

Sự thật đằng sau trò chơi Lego và các sân chơi

Hầu hết mọi người đều đã nghe đến Lego và chơi với những khối gạch màu nổi tiếng này ít nhất một lần trong đời. Có lẽ là một trong những món đồ chơi nổi tiếng nhất trong lịch sử, Lego được mệnh danh là “đồ chơi của thế kỷ” bởi tạp chí *Fortune* ngay đầu thiên niên kỷ. Ban đầu được làm từ gỗ, Lego chưa bao giờ đánh mất ý tưởng chủ đạo nền tảng của mình: các hình khối lắp ghép. Tương tự vùng phát triển lân cận, Lego phù hợp với mọi lứa tuổi. Khi một đứa trẻ đủ sẵn sàng tiếp nhận một thử thách khó hơn, luôn có những bộ Lego phức tạp hơn chờ đợi em khám phá. Thật là một cách cùng chơi với con tuyệt vời, giúp trẻ thành thạo một độ khó mới một cách thật nhẹ nhàng. Trẻ có thể tự chơi một mình hay với bè bạn; số giờ cùng chơi với Lego trên toàn thế giới cho đến hiện nay là không thể đếm xuể.

Điều đặc biệt mà hầu hết mọi người không biết về Lego là nó đến từ Đan Mạch. Được tạo ra bởi một người thợ mộc Đan Mạch tại xưởng gỗ của ông vào năm 1932, cái tên Lego được ghép từ từ *leg* *godt* với nghĩa là “chơi thật hăng”. Ngay từ khi đó, cái ý tưởng sử dụng chính sức sáng tạo của bản thân để tự do vui-chơi đã đạt đến độ chín muồi.

Một trong số những nhà cung cấp trò chơi lớn nhất thế giới hiện nay là một công ty Đan Mạch tên Kompan. Công ty này tạo ra các sân chơi ngoài trời, thắng hàng đồng giải thưởng bởi sự tinh giản, chất lượng và các chức năng hỗ trợ trẻ con vui-chơi. Sứ mệnh của công ty chính là quảng bá tầm quan trọng của vui-chơi lành mạnh cho sự học hỏi của trẻ con. Sân chơi đầu tiên mà họ làm, được phát triển một cách tình cờ vào hơn bốn mươi

năm trước, khi một nghệ sĩ Đan Mạch trẻ tuổi nhận thấy rằng tác phẩm sắp đặt nghệ thuật đầy màu sắc của anh, được tạo ra để trang hoàng cho một ngôi nhà bu ồm tẻ, đã được lũ trẻ dùng để vui-chơi hơn là được thưởng lãm bởi người lớn.

Kompan hiện tại là nhà cung cấp thiết bị sân chơi trong nhà lẫn ngoài trời số một thế giới. Đây là đi ều vinh dự của Đan Mạch, một đất nước chỉ có vồn vẹn năm triệu dân.

Càng vui-chơi bao nhiêu, đ ứa trẻ càng có năng lực đàn h ồi và tình thông giao tiếp xã hội bấy nhiêu.

Vì thế lần sau khi thấy trẻ chuyển từ cành cây này sang cành cây khác, nhảy lên nhảy xuống mấy m ỏm đá hay chơi đánh nhau với bạn bè, mà bạn muốn chen vào để cứu chúng, hãy nhớ rằng đây là cách bọn trẻ học đo lường mức độ căng thẳng mà chúng có thể chịu. Khi con bạn đang chơi trong nhóm với một vài đ ứa trẻ khó chịu và bạn muốn bảo vệ các em, hãy nhớ rằng chúng đang học cách kiểm-soát-bản-thân và các kỹ năng thương thảo với nhi ều loại tính cách khác nhau, để giữ cuộc chơi được tiếp tục. Đó là cách của bọn nhỏ thử nghiệm các khả năng của bản thân cũng như phát triển kỹ năng thích nghi trong quá trình này. Càng vui-chơi nhi ều bao nhiêu, đ ứa trẻ càng có năng lực đàn h ồi và tình thông giao tiếp xã hội tốt bấy nhiêu. Đây là tiến trình vô cùng tự nhiên. Chính khả năng *leg godt* hay “chơi thật hăng” là khối lắp ghép nền tảng để xây nên đế chế hạnh phúc ở tương lai.

CÁC MẸO DÀNH CHO VUI-CHƠI

1. Tắt điện đi nào!

Tắt TV và các thiết bị điện tử đi nào! Óc tưởng tượng là thành phần chính yếu trong vui-chơi để mang đến các hiệu ứng tích cực.

2. Tạo không gian mở và đa dạng

Nghiên cứu cho thấy môi trường màu mỡ cho các giác quan cùng với vui-chơi là đi ều kiện thuận lợi cho sự phát triển của vỏ não. Tạo lập một môi trường với nhi ều chất liệu kích thích tất cả các giác quan – thị giác, thính giác, xúc giác và hơn thế nữa – nâng cao sự phát triển não bộ trong lúc vui-chơi.

3. Sử dụng nghệ thuật

Não bộ của trẻ em phát triển khi chúng sáng tạo ra nghệ thuật. Vì thế đừng dạy bọn trẻ phải làm thế nào – cứ bày biện giấy bút và để chúng tự ngẫu hứng sáng tạo.

4. Để trẻ khám phá thế giới bên ngoài

Cho trẻ ra ngoài càng nhiều càng tốt để vui-chơi trong thiên nhiên – vào rừng, công viên, bãi biển, bất cứ mọi nơi. Cố gắng tìm những khu vực an toàn, nơi mà bạn không thấy sợ khi cho trẻ khám phá môi trường xung quanh. Đó là những nơi đòi hỏi trẻ dùng đến óc tưởng tượng để tạo ra niềm vui.

5. Để các trẻ ở các độ tuổi khác nhau cùng chơi

Hãy thử cho con mình cùng chơi với các trẻ thuộc các độ tuổi khác. Điêu này giúp nâng cao vùng phát triển lân cận, cho phép đứa này giúp đứa kia học hỏi, cùng giúp nhau đạt đến trình độ mới một cách tự nhiên. Theo phương thức này, trẻ học được cách vừa tỏa sáng trong cuộc chơi vừa hợp tác được với các trẻ lớn hơn. Đây là bài học về kiểm-soát-bản-thân và các kỹ năng thương thảo rất cần thiết trong cuộc sống.

6. Để trẻ tự do và quên cái mặc cảm tội lỗi đi!

Bọn trẻ không cần các hoạt động được hướng dẫn bởi người lớn hay các loại đồ chơi nhất định. Bạn càng để trẻ nắm quyền kiểm soát thường xuyên trong cuộc chơi của mình, sử dụng trí tưởng tượng và tự mình làm lấy mọi chuyện, thì trẻ càng giỏi hơn trong các việc này. Các kỹ năng trẻ học được là vô giá. Chúng ta cứ mãi bận tâm xem con mình đã tham gia được bao nhiêu hoạt động có cấu trúc rồi mà quên mất tầm quan trọng của việc để cho trẻ tự do vui-chơi. Hãy thôi nghĩ rằng cho trẻ tự chơi tức là bạn đang không làm cha mẹ. Tự do vui-chơi là điều mà lũ trẻ đang thiếu!

7. Hãy chân thật!

Nếu đã muốn chơi cùng con, hãy chơi hết mình! Đừng sợ mình trông thật ngu ngốc. Hãy để bọn trẻ đưa lối dẫn đường. Đừng lo lắng về những gì người khác nghĩ về bạn hay những gì bạn nghĩ về chính mình. Hạ xuống ngang tầm với bọn nhỏ và cố thả lỏng thậm chí chỉ 20 phút một ngày nếu điều này là quá khó với bạn. Ngay cả chỉ một ít thì giờ vui-chơi ngang

bằng với bọn nhóc cũng đáng giá hơn mọi thứ đồ chơi bạn có thể mua cho con.

8. Và cũng để chúng tự chơi

Tự chơi một mình vô cùng quan trọng đối với trẻ em. Chơi với đồ chơi thường là cách mà trẻ con chuyển hóa các trải nghiệm mới, các mâu thuẫn đã gặp và các sự kiện thường nhật vào trong cuộc sống của mình. Khi tham gia vào các trò chơi tưởng tượng và sử dụng nhiều giọng nói khác nhau, các em có thể đang tái hiện những điều đang xảy ra trong thế giới của mình: trò chơi này mang đậm tính trị liệu. Đây cũng là một cách rất tuyệt để phát triển trí tưởng tượng và khả năng liên tưởng.

9. Tạo ra đường đua vượt chướng ngại vật

Hãy dựng lên một đường đua vượt chướng ngại vật với ghế đầu, nệm hay vật dụng khác, tạo ra một không gian trong nhà để trẻ có thể di chuyển và sử dụng trí tưởng tượng của mình. Để trẻ được tự do vui-chơi, leo trèo, khám phá, sáng tạo – và đừng lo lắng gì cả, nhé.

10. Rủ rê các phụ huynh khác cùng tham gia

Mời gọi các bậc cha mẹ khác cùng tham gia phong trào vui-chơi lành mạnh. Càng nhiều bậc phụ huynh thực hành điều này, càng nhiều trẻ con được tự do vui-chơi cùng nhau trong các hoạt động không bị người lớn dẫn dắt. Các bác sĩ nhi khoa tại Mỹ đã phát triển các hướng dẫn để thuyết phục các bậc phụ huynh rằng vui-chơi là rất lành mạnh. Việc này có giá trị to lớn với trẻ, rất nên được khuyến khích cũng như bàn luận với nhiều người khác nữa.

11. Tránh việc can dự quá sớm

Cố gắng đừng vì muốn bảo vệ con mình mà đánh giá các trẻ khác quá khắt khe và can dự quá sớm. Đôi khi học được cách đối phó với các trẻ khó chịu mang đến cho con bạn những bài học đắt giá nhất về kiểm-soát-bản-thân và khả năng đàn h ồi.

12. Buông tay

Để con bạn làm mọi thứ bằng chính sức mình. Mỗi khi bạn thấy cần phải “cứu” con, hãy lùi lại và hít một hơi thở sâu. Hãy nhớ rằng chúng đang học

hỏi các kỹ năng quan trọng nhất, những kỹ năng sẽ song hành cùng chúng suốt đời.

[7] T-ball: một môn thể thao lai giữa bóng chày và bóng mềm, được giới thiệu cho trẻ từ 4-8 tuổi tập làm quen và phát triển các kỹ năng chơi với bóng. Nguồn: Wikipedia.

[8] Dừng từ được dịch bởi Ngô Toàn trên trang blog Tâm Ngã, <http://blog.ngotoan.com/>

[9] Children's Nowicki-Strickland Internal-External Control Scale

CHƯƠNG 3

A là về Authenticity — Sự chân-thật

“Không di sản nào giàu có như lòng chân-thật.”

— WILLIAM SHAKESPEARE

Đã bao giờ bạn xem hết một bộ phim ấm áp với kết thúc cực kỳ có hậu nhưng trong lòng lại chẳng đọng lại cảm xúc tốt đẹp nào? Có một lý giải rằng, mặc cho cái kết tuyệt đẹp, sâu thẳm trong lòng bạn đâu đó có một ý niệm mơ hồ nói lên rằng đời mình làm gì mà được tuyệt vời đến vậy? Mọi quan hệ của bạn, căn nhà bạn ở, chiếc xe bạn chạy hay thậm chí cả quần áo bạn mặc cũng đâu có đẹp đẽ như trong phim? Mọi thứ thật ra không hề tạo cảm giác thực tế chút nào? Nhưng bạn để nó qua một bên, vì suy cho cùng thì nó là một bộ phim hay, nên cần nghĩ ngợi chi cho nhiều. Hầu hết các phim Hollywood đều được làm với dự tính mang lại cho bạn cảm giác tốt đẹp. Nhưng nếu nghệ thuật vốn mô phỏng cuộc sống, sẽ có người tự hỏi những cái kết ngọt như mía đường kia thực được đến mức nào.

Mặt khác, phim Đan Mạch thường rất ảm đạm, buồn hoặc có kết thúc bi kịch. Thường, người xem ít khi được chứng kiến kết cuộc vui vẻ quen thuộc. Nhiều lần Jessica xem phim Đan Mạch và chờ đợi để nghe bản nhạc nền dịu êm – dấu hiệu cho thấy sự chịu đựng của cô sắp kết thúc và mọi thứ sẽ đầu lại vào đó. Chàng trai có được cô gái, anh hùng cứu thế giới và mọi thứ trên đời sẽ lại êm thấm. Là một người Mỹ, cô gần như thấy việc có được một cái kết viên mãn là quyền lợi của chính mình. Nhưng rồi theo thời gian, những bộ phim Đan Mạch chạm được vào các vấn đề nhạy cảm, trần trụi và đầy đau đớn mà không bao gói nó bằng một cái nơ đẹp đẽ. Ngược lại, phim Đan Mạch để cho Jessica và các khác giả cùng xem lắng đọng lại với những cảm xúc thô mộc được kích hoạt và day dứt mãi khôn nguôi. Làm sao mà dân Đan Mạch hạnh phúc được khi lúc nào cũng phải xem những thước phim kiểu này?

Giáo sư về Khoa học giao tiếp Silvia Knobloch-Westerwick và các đồng sự tại Đại học Bang Ohio đã tiến hành nghiên cứu, cho thấy rằng trái với các niềm tin phổ biến, việc xem các bộ phim buồn hay bi kịch thực ra lại khiến người ta vui hơn bằng cách khiến họ chú ý đến một vài khía cạnh tích cực

trong chính cuộc đời mình. Nó có xu hướng khiến ta phản tư về các mối quan hệ của mình với lòng biết ơn và tâm nhìn rộng, cho ta cảm thấy mình được bồi đắp và kết nối hơn với tính nhân bản của chính mình.

Các kết cục như-là-Cổ-tích

Hans Christian Andersen hẳn là một trong những nhà văn Đan Mạch nổi tiếng nhất trong lịch sử. Ông là tác giả và cha đẻ của hàng loạt các truyện cổ tích như *Nàng Tiên Cá*, *Vịt con xấu xí* và *Bộ quần áo mới của Hoàng đế*, xin chỉ kể vài cái tên tại đây thôi. Những câu chuyện như trên đã được kể khắp nơi trên thế giới. Nhưng đi đâu mà hầu hết mọi người không nhận ra là rất nhiều các câu chuyện gốc của Andersen không hề mang tư tưởng về một cái kết như-là-Cổ-tích mà chúng ta thường có. Chúng là các bi kịch. *Nàng Tiên Cá*, ví dụ, không hề có được chàng hoàng tử, mà thay vào đó nàng biến thành bọt biển bởi nỗi buồn sâu thẳm. Nhiều truyện cổ tích Andersen chỉ đơn thuần là được đo ni đóng giày cho khớp với các chuẩn mực trong văn hóa của chúng ta về cách thức mọi thứ vận hành.

Trong các bản dịch tiếng Anh của nhiều truyện cổ Andersen, người lớn đã chú ý kỹ càng đến những gì mà họ nghĩ trẻ em không nên nghe thấy. Ở Đan Mạch cũng như trong các phiên bản cũ hơn, thường là độc giả sẽ tự đưa ra cho chính mình các kết cục và đánh giá. Dân Đan Mạch tin rằng bi kịch và các sự kiện khổ đau là những thứ nên mang ra bàn luận. Chúng ta hiểu về bản chất sự việc từ những khổ đau của mình nhiều hơn là từ các thắng lợi, vì thế xem xét mọi sắc thái của cuộc đời là vô cùng cần thiết. Nó chân-thật hơn và tạo nên sự thấu-cảm cũng như sự tôn trọng sâu sắc đối với tính nhân văn của loài người. Nó cũng giúp chúng ta thấy biết ơn những đi đâu đơn sơ trong đời mà đôi lúc ta đã xem nhẹ vì bận tập trung quá nhiều vào cuộc sống thảnh thơi như cổ tích.

Với người Đan Mạch, sự chân-thật bắt đầu từ việc thấu hiểu cảm xúc của bản thân. Nếu chúng ta dạy trẻ biết nhìn nhận và chấp thuận các cảm xúc chân-thật dù tốt hay xấu và cư xử theo cung cách nhất quán với những giá trị của mình, các thử thách và khó khăn trong đời sẽ không thể xô ngã được các em. Bọn trẻ sẽ biết rằng mình đã cư xử theo những gì mình thấy là đúng. Chúng sẽ biết làm sao để nhận ra các giới hạn của bản thân và tôn trọng các giới hạn đó. La bàn nội tâm này – lòng tự-trân-trọng chân-thật

dựa trên các giá trị, trở thành nguồn lực dẫn lối quyên năng nhất trong cuộc đời mỗi người, giúp ta đương đầu với áp lực bên ngoài.

Làm cha mẹ với sự chân-thật

Làm cha mẹ với sự chân-thật là bước đầu đến với việc hướng dẫn trẻ dũng cảm sống thực với chính mình và với mọi người. Làm một hình mẫu thực hành kiểm soát sức khỏe cảm xúc là một cách làm cha mẹ đầy quyên năng. Thành thực về mặt cảm xúc, chứ không phải trở nên hoàn hảo, là những gì mà trẻ cần từ cha mẹ mình. Trẻ con luôn quan sát thấy người lớn giận dữ, hạnh phúc, bối rối, vui vẻ và thành công ra sao, cũng như biểu đạt những cảm xúc ra thế giới bên ngoài như thế nào. Chúng ta phải làm gương về tính thành thực cho con cái mình và cho các em biết rằng, cảm nhận được hết mọi cảm xúc của mình là chuyện hoàn toàn rất ổn. Nhiều cha mẹ thấy dễ dàng hơn khi quản lý các cảm xúc vui tươi ở trẻ, nhưng khi đối mặt với các cảm xúc mang tính thách thức hơn như giận dữ, hung hăng và lo âu thì sự thể trở nên khó nhằn. Vì thế trẻ học được ít hơn về các cảm xúc này, đi lâu này có thể ảnh hưởng đến khả năng đi lâu hòa cảm xúc về sau. Nhận diện và chấp nhận mọi cảm xúc, ngay cả những cảm xúc không dễ chịu từ sớm khiến việc lèo lái mọi chuyện trong đời dễ dàng hơn.

Khi trải qua một thời điểm khó khăn, mỉm cười và nói rằng mọi thứ đều ổn không phải lúc nào cũng là kế sách tốt nhất. Tự-lừa-mình là kiểu đối gạt tệ hại nhất, và là thông điệp nguy hiểm khi nhắn gửi đến trẻ. Chúng sẽ học lại y chang. Tự-lừa-mình luôn khiến bạn bối rối, vì chúng làm ta phớt lờ cảm giác thật của mình và khiến ta đưa ra các lựa chọn dựa vào ảnh hưởng bên ngoài hơn là dựa vào mong muốn chân-thật của bản thân. Đi lâu này dẫn ta sa vào những nơi mình không hề muốn đến trong đời. Và đó là cách khiến ta sau tất cả, trở nên không hạnh phúc. Đó là khoảnh khắc mà nhiều người nhìn vào cuộc đời mình, và nói, “ Khoan đã, đây có phải đi lâu tôi thực sự muốn? Hay đây là cái tôi nghĩ mà lẽ ra mình phải muốn?”

Ngược lại, sự chân-thật là tìm kiếm trong lòng bạn, trong sâu thẳm tâm can xem đi lâu gì là đúng đắn cho bản thân và gia đình mình, rồi không hề sợ đeo đuổi đi lâu này đến cùng. Đây là cho phép bản thân được kết nối với cảm xúc của chính mình và hành động theo cảm xúc thay vì chôn vùi hay làm tê liệt nó. Đi lâu này đòi hỏi bạn phải có lòng can đảm và sức mạnh, nhưng kết quả mang lại thì vô cùng lớn lao. Học cách hành động dựa trên

các mục tiêu nội tại, ví dụ cải thiện mối quan hệ hay tham gia hoạt động ưa thích thay vì hành động theo các mục tiêu bên ngoài như mua xe mới, được chứng minh là cách để tạo nên niềm vui-sống đích thực.

Vì thế, sở hữu căn nhà to hơn, tích lũy nhiều của cải hơn, hay là cho con tham gia tất cả hoạt động “đúng đắn” có thể là cái bẫy của việc tự-lừa-mình. Áp đặt ước mơ của chính bạn hay của người khác lên bọn trẻ thay vì lắng nghe kỹ càng những ước vọng, tôn trọng tốc độ lớn khôn và phát triển độc đáo của con cái, là một cái bẫy khác. Bị thúc ép hay được ngợi khen quá mức, có thể sẽ khiến trẻ học cách làm mọi thứ chỉ để có được sự công nhận bên ngoài thay vì đạt được sự thỏa mãn từ nội tâm – mà điều này có thể trở thành thiết lập mặc định suốt đời. Nó khuyến khích các mục tiêu bên ngoài: nhu cầu cần phải có những điều kiện ngoại thân mới có thể cảm thấy hạnh phúc. Điều này có thể là tiêu chuẩn thành công với một số người, nhưng nó chưa chắc mang đến cảm giác hạnh phúc sâu sắc từ nội tâm, cũng như sự vui-sống mà chúng ta ai cũng khao khát. Như chúng ta đã thảo luận, nó còn có thể thực sự gây lo âu và trầm cảm.

Chân-thật ngợi khen kiểu Đan Mạch

Khiêm cung là một phẩm chất vô cùng quan trọng ở Đan Mạch. Đức tính này có cội rễ sâu xa trong lịch sử và là một phần của di sản văn hóa Đan Mạch. Khiêm cung chính là hiểu chính mình sâu sắc đến nỗi chẳng cần ai khác khiến mình cảm thấy quan trọng. Vì thế, người Đan Mạch thường cố gắng không đồ đồng lòng ngợi khen lên con cái.

Iben hay nói với các con gái rằng các em có thể làm được bất cứ chuyện gì, miễn là cần mẫn. Vì thế con gái của cô biết rằng các em cần phải phát triển bản thân và trưởng thành, Iben luôn khuyến khích điều này. Tuy nhiên cô tránh không khen con quá mức, vì cô tin rằng trẻ con nhận quá nhiều lời khen sẽ khó lòng mà thấy điều này có ý nghĩa, bởi khen quá nhiều đôi khi nghe thật nhàm chán và sáo rỗng.

Ví dụ, nếu một đứa bé Đan Mạch vẽ nguệch ngoạc một bức tranh thật nhanh và đưa nó cho cha hoặc mẹ xem, vị phụ huynh này có thể sẽ không nói: “Ô! Giỏi quá! Con đúng là họa sĩ!” Họ thường có xu hướng hỏi về bức tranh. “Đây là gì?” “Lúc con vẽ con nghĩ gì?” “Vì sao con dùng những màu này?” Hay có thể họ chỉ nói cảm ơn nếu đó là món quà đứa trẻ tặng mình.

Chú ý vào đi đầu con trẻ làm được hơn là ngợi khen quá mức chính là cách tiếp cận của người Đan Mạch. Ngoài việc giúp tập trung vào công việc, đi đầu này còn dạy về sự khiêm tốn. Cách này giúp trẻ bồi dưỡng cảm giác mình có thể tự luyện thành thạo một kỹ năng, thay vì cảm giác mình đã là chuyên gia. Như vậy, đứa trẻ sẽ có một nền tảng vững chắc hơn để tự lập và trưởng thành, cũng như khuyến khích phát triển sức mạnh nội tâm và khả năng đàn hồi.

Thực tế là đã có một nghiên cứu mới rất thú vị củng cố ý tưởng này. Cái cách ta khen ngợi con cái thật sự có ảnh hưởng to lớn đến khả năng đàn hồi của bọn trẻ!

Tư duy cố định và tư duy phát triển

Tại Mỹ, nhiều bậc phụ huynh tin rằng khen trẻ thông minh giúp trẻ xây dựng lòng tự tin và động lực học hành. Cha mẹ Mỹ có xu hướng hào phóng ban phát lời khen cho con cái và người xung quanh, vì họ tin rằng đi đầu này có lợi cho lòng tự tin và sự phát triển. Thế nhưng một nghiên cứu kéo dài ba thập kỷ bởi nhà tâm lý Carol S. Dweck của Đại học Stanford đã chứng minh đi đầu ngược lại.

Ngợi khen có liên quan chặt chẽ đến cái cách trẻ nhìn nhận trí thông minh của mình. Nếu trẻ liên tục được khen là thông minh thiên bẩm, có tài, hay có năng khiếu (nghe quen chứ?), các em sẽ phát triển lối tư duy “cố định” (trí thông minh của tôi là cố định, và tôi đã sở hữu nó rồi).

Trái lại, những trẻ được bảo rằng trí thông minh có thể được mở mang qua tập luyện và giáo dục dần dà bộc lộ kiểu tư duy phát triển (tôi có thể phát triển kỹ năng của mình bởi vì tôi đang cố gắng cật lực.)

Các kết quả nghiên cứu của cô Dweck cho thấy các em có tư duy kiểu cố định – những em luôn được khen là thông minh, có xu hướng quan tâm trước tiên và nhiều nhất đến việc mình sẽ bị đánh giá ra sao: thông minh hay không thông minh. Các em dần dà sợ phải cố gắng quá nhiều, bởi các em cho rằng người ngu ngốc mới phải nỗ lực. Các em tin rằng nếu có khả năng thì chẳng việc gì phải gắng sức. Và vì cứ được khen là có khả năng, các em bắt đầu e ngại rằng nếu phải thật sự nỗ lực làm một việc gì đó đồng nghĩa mình không còn được xem là “thông minh” nữa.

Các em có tư duy phát triển thì ngược lại; chúng thường quan tâm đến chuyện học hỏi. Những trẻ được khuyến khích chú tâm vào nỗ lực của mình hơn là trí thông minh sẽ có cách nhìn tích cực về sự chuyên tâm gắng sức. Chính đi đầu này kích hoạt và mở mang trí thông minh. Các em học sinh này bần chí nỗ lực khi phải đối mặt với thất bại và tìm kiếm các chiến lược học tập mới thay vì buông xuôi bỏ cuộc. Đây là ví dụ điển hình của năng lực đàn hồi.

Chìa khoá đến với thành công và học hỏi suốt đời

Ngày càng có nhiều nghiên cứu trong Tâm lý học và Khoa học Thần kinh củng cố ý tưởng rằng tư duy phát triển là chất xúc tác thực thụ cho các thành tựu vượt bậc. Nhiều nghiên cứu về não bộ cho thấy tâm trí con người càng ngày càng dẻo dai theo thời gian hơn là ta tưởng.

Các chi đầu kích căn bản của trí thông minh con người có thể được cải thiện thông qua học hỏi ngay cả khi đã bước vào tuổi xế chiều. Sự kiên định và chuyên tâm khi đối mặt với các rào cản mới chính là thành tố chủ chốt để thành công toàn diện trong nhiều lĩnh vực.

Điều này thực sự gây kinh ngạc. Có bao nhiêu người thông minh và tài năng bạn biết, những người chưa bao giờ sống trọn tiềm năng của mình chỉ vì họ có một cách nghĩ cố định về việc trời sinh đã thông minh – và vì vậy họ ngừng cố gắng khi thành công không đến một cách dễ dàng?

Một vài nghiên cứu khá lý thú, được tiến hành với khách thể nghiên cứu là học sinh lớp năm bởi Dweck và đồng sự với mục tiêu cho thấy các ảnh hưởng của ngợi khen lên thành tích của học sinh. Các nhóm học sinh được giao cho một số nhiệm vụ và rồi nhận lại nhiều kiểu khen ngợi khác nhau cho thành quả của mình. Một số em được khen kiểu: “Em chắc phải thông minh lắm trong việc giải quyết các vấn đề kiểu như này” (khuyến khích tư duy theo kiểu cố định), và số khác nhận được lời khen “Em hẳn là đã nỗ lực nhiều lắm để giải quyết các vấn đề này” (khuyến khích tư duy theo kiểu phát triển). Sau đó các học sinh được hỏi xem mình đồng ý hay không đồng ý với một vài nhận định, như “Trí thông minh là thứ mà về căn bản bạn không thực sự có thể thay đổi.” Những học sinh được khen rằng thông minh đồng ý với những nhận định kiểu này nhiều hơn những học sinh được khen vì sự nỗ lực.

Trong nghiên cứu tiếp theo, các học sinh lại được hỏi về định nghĩa của các em về trí thông minh. Những em được khen là thông minh nghĩ đó là một phẩm chất bẩm sinh bất biến, trong khi những em được khen vì sự nỗ lực cho đó là thứ có thể được phát triển bằng cách cố gắng làm việc.

Sau đó các em học sinh được cho chọn giải quyết một vấn đề khó hay dễ. Những học sinh được khen thông minh đã chọn thực hiện vấn đề dễ hơn là vấn đề khó, có khả năng là để đảm bảo cho thành tích hoàn hảo. Những em được khen vì nỗ lực chọn vấn đề thử thách hơn, với cơ hội được học hỏi thêm. Sau đó, mỗi em học sinh đều được giao thực hiện một công việc phức tạp. Những trẻ có tư duy cố định mất hết sự tự tin và niềm vui thú ngay lúc các khó khăn xuất hiện trong quá trình giải quyết vấn đề. Với chúng, thành công có nghĩa là bẩm sinh đã thông minh, vì thế sự chật vật của chúng đồng nghĩa với không thông minh. Trong khi các học sinh có tư duy kiểu phát triển thì không mất đi sự tự tin và tỏ ra háo hức trong quá trình mày mò giải quyết vấn đề.

Khi nhiệm vụ được giao dễ dàng hơn, những học sinh được khen thông minh vốn đã mất đi sự tự tin và động lực từ vấn đề khó nhằn trước đó, đã thể hiện không tốt về tổng thể. Khi làm việc nhóm, các em có biểu hiện kém hơn trong những loại nhiệm vụ tương tự như công việc đầu tiên, trong khi nhóm được khen vì nỗ lực thì tiếp tục có tiến bộ và nhìn chung là hoàn thành xuất sắc.

Có lẽ điều lý thú nhất là khi được yêu cầu báo cáo ẩn danh, nhóm có tư duy cố định báo cáo thành tích của mình cao hơn kết quả thật, hơn 40% số lượt trả lời. Hình ảnh bản thân của bọn nhỏ bị cột chặt với điểm số đến mức chúng không sẵn lòng thừa nhận thất bại, trong khi những trẻ có tư duy phát triển điều chỉnh điểm của chúng cao lên, với tỷ lệ 10 phần trăm trong tổng lượt trả lời. Các nghiên cứu về gian lận trong thi cử xác nhận rằng học sinh ngày nay có xu hướng gian lận để được điểm cao nhiều hơn ở các thế hệ trước, một sự phản ánh của áp lực thành tựu và, trong nhiều trường hợp, đi kèm với kiểu tư duy cố định.

Chúng ta cứ nghĩ rằng khen trẻ thông minh sẽ giúp các em tự tin hơn, nhưng khi đối mặt với khó khăn, điều này lại thực sự khiến trẻ mất đi sự tự tin! Khen ngợi học sinh vì chúng thông minh không mang lại cho chúng động lực hay khả năng đàn hồi – đặc điểm quan trọng quyết định thành

công, thay vào đó lại là kiểu tư duy cố định khiến các em vô cùng dễ bị tổn thương. Tương phản với lời khen kiểu này, những lời khen dành cho nỗ lực hay “ quá trình” – khen ngợi vì sự dấn thân, tính kiên định, tính chiến lược, sự tiến bộ theo quá trình và nhiều hơn thế nữa – nuôi dưỡng động lực và khả năng đàn hồi. Nó nhấn mạnh cho trẻ thấy những gì các em đã làm để thành công và những gì các em cần làm để thành công trong tương lai.

Thật thú vị, một bài viết gần đây trên tờ New York Times báo cáo rằng ngay cả các doanh nghiệp ngày nay cũng đang tìm kiếm những người có tư duy phát triển thay vì tư duy cố định. Vì những người có tư duy phát triển thường giỏi hơn trong việc khuyến khích tinh thần làm việc nhóm và giải quyết các thách thức mà không gặp phải căng thẳng, họ trở nên hấp dẫn hơn với mọi tổ chức. Những người có tài năng thiên bẩm hay những người với tư duy cố định thường có tính duy kỷ (egocentric), và luôn bận tâm đến việc phải là ngôi sao sáng nhất tổ chức. Trong khi chính những người có khả năng xử trí công việc với sự kiên định và sức đàn hồi, biết cách gắn kết đồng nghiệp với lòng biết ơn, mới là người sẽ thăng tiến được đến những vị trí đáng thèm muốn – kể cả vị trí CEO.

Một vài ví dụ về lời khen quá trình

“ Mẹ/ cha thích cái cách mà con đã cố gắng xếp những miếng hình này lại với nhau, hết lần này đến lần khác. Con đã không bỏ cuộc và con đã tìm ra cách để ráp mọi thứ lại với nhau.”

“ Mẹ/ cha thấy con đã rất chăm chỉ luyện tập điệu nhảy này, và hôm nay nỗ lực của con đã được đền đáp! Con nhảy đẹp lắm!”

“ Cha/ mẹ rất tự hào khi con chia đồ ăn vặt với em. Thấy con biết sẻ chia, cha/ mẹ rất vui.”

“ Bài tập đó rất dài và khó, nhưng con đã kiên trì và hoàn thành. Mẹ/ cha rất tự hào vì con đã cố gắng tập trung và làm đến nơi đến chốn. Con đã làm tốt lắm!”

CÁC MẸO CHO SỰ CHÂN-THẬT

1. Bứt khỏi sự tự-lừa-mình

2. H ồi đáp với sự thành thực

3. Dùng các ví dụ từ tuổi thơ của chính bạn

4. Dạy về lòng thành-thực

Hãy trò chuyện với con cái về tầm quan trọng của sự thành thực trong gia đình bạn. Hãy biến nó thành một phẩm chất. Cho trẻ biết bạn đặt trọng tâm vào sự trung thực chứ không phải ở việc trừng phạt các hành vi chưa đúng mực của các em. Nếu bạn chất vấn trẻ, buộc tội các em trong giận dữ hay dọa nạt khi các em cư xử không đúng, trẻ có thể trở nên sợ hãi và không còn dám nói thật. Nếu bạn có thể làm cho con cảm thấy an toàn khi thành thực, thì các em sẽ thành thực. Hãy nhớ rằng ở tuổi nào, với ai thì thú nhận hay nói thật cũng đều đòi hỏi can đảm. Chuyện này không tự nhiên mà đến đâu. Nó còn tùy xem chúng ta đã dạy cho trẻ đủ dũng cảm để thành thực, và

đủ can đảm phơi mình trước tổn thương để thú thật khi cần thiết hay chưa. Đừng phê phán. Mỗi quan hệ thành thực kiểu này, nếu được nuôi dưỡng tốt, sẽ trở nên trọng yếu hơn hết thảy trong những năm tháng thiếu niên của trẻ.

5. Đọc cho trẻ nghe những câu chuyện chứa đựng đa dạng cảm xúc

Hãy đọc tất cả thể loại truyện kể cho con bạn nghe. Đừng lo sợ nếu không phải câu chuyện nào cũng đều có cái kết đẹp. Bạn cũng nên chủ động lựa chọn những truyện kể thuộc các chủ đề khó, và các câu chuyện không có kết thúc kiểu “cổ tích”. Trẻ học rất nhiều từ nỗi buồn và bi kịch (tất nhiên là phải phù hợp độ tuổi), những câu chuyện dạng này sẽ giúp mở ra cho bạn và con những cuộc đối thoại về các khía cạnh khác nhau của cuộc đời, vốn cũng quan trọng không kém chuyện chàng hoàng tử có được nàng công chúa. Được tiếp xúc với nhiều thăng trầm cuộc đời sẽ khuyến khích sự thấu-cảm, khả năng đàn-hĩ, cũng như cảm giác có ý nghĩa và lòng biết ơn về cuộc sống của chính mình.

6. Sử dụng lời khen quá trình

Hãy nhớ rằng lời khen có ích và có ý nghĩa nhất thường dựa trên chất lượng chứ không phải số lượng. Giữ cho lời khen tập trung vào quá trình hay nỗ lực mà trẻ bỏ ra hơn là vào các năng lực thiên bẩm: “Con đã học rất siêng năng để chuẩn bị cho bài kiểm tra và sự tiến bộ của con đã cho thấy đi đầu đó. Con xem đi xem lại bài học nhiều lần, làm các thẻ học bài và tự trắc nghiệm mình. Nó thật sự đã có tác dụng!”

Hãy tìm một vài ví dụ về lời khuyên quá trình. Luyện tập sẽ giúp nó hoàn hảo – bạn càng cố gắng sử dụng lời khuyên quá trình bao nhiêu thì bạn càng thành thực bấy nhiêu. Hãy xem liệu mình có thể bỏ đi lời khen “Con thật thông minh” được không. Bằng cách dời lực chú ý vào các nỗ lực bỏ ra, bạn sẽ giúp con hiểu được rằng chính sự kiên định, chứ không phải khả năng thiên bẩm, mới là đi đầu quan trọng nhất. Về lâu về dài, nhờ vào nó mà các em sẽ có lòng tự-trân-trọng mạnh mẽ hơn.

7. Đừng dùng lời khen như một hũ đáp mặc định

Đừng lạm dụng lời khen cho những thứ quá dễ. Làm như vậy có thể khiến trẻ nghĩ rằng các em chỉ đáng được khen khi hoàn thành công việc một cách nhanh chóng, dễ dàng và hoàn hảo, mà không hề giúp trẻ quý trọng

các thử thách. Ví dụ như, nếu một đứa trẻ dễ dàng có được điểm A mà không cần nỗ lực, hãy thử nói rằng, “Ừ, nó dễ quá phải không con? Hay mình thử cái gì đó thách thức hơn nhé, để con có thể học hỏi thêm?” Mục tiêu của ta là không biến các công việc dễ thực hiện trở thành nền tảng của sự khen ngợi.

8. Tập trung vào nỗ lực – và hãy luôn chân thành

Hãy cẩn trọng khi khen ngợi các thất bại hay sai sót. Nói mấy câu như “Làm tốt lắm!” “Con đã làm tốt nhất có thể rồi!” “Chúc may mắn lần sau!” có thể khiến người nghe tiếp nhận như sự thương hại. Hãy tập trung vào những gì trẻ đã đạt được và làm sao để phát triển từ đó – “Mẹ/cha biết con đã không hoàn thành mục tiêu, nhưng con đã đến được rất gần! Lần sau hãy ra ngoài và luyện tập thêm để lần tới con có thể làm được, nhé! Hãy nhớ, luyện tập chính là chìa khóa!” Bằng cách tập trung vào nỗ lực bỏ ra trong quá trình học hỏi, chúng ta tạo nên tư duy kiểu phát triển. Lối tư duy này rất có ích trong mọi khía cạnh cuộc sống, từ công việc đến các mối quan hệ.

9. Dạy trẻ không tự so sánh mình với người khác

Trẻ cần phải tự nhận ra liệu mình đã cố hết sức trong một dự án hay chưa, hay trong lòng cảm thấy rằng bản thân còn có thể làm được nhiều hơn nữa. Không phải ai cũng có thể là người giỏi nhất trong mọi lĩnh vực, nhưng chúng ta có thể là phiên bản tốt nhất của chính mình. Cách suy nghĩ này, trái ngược với cạnh tranh, sẽ nuôi dưỡng niềm vui-sống.

10. Làm nổi bật cách nhìn độc đáo và chân-thật của chính mình và của trẻ, bằng cách nói “với cha/ mẹ”

Cố gắng thêm vào cụm “với cha/ mẹ” sau mỗi câu nói để nhấn mạnh việc bạn hiểu rằng trải nghiệm của mình trong một tình huống nhất định không nhất thiết đồng nhất với trải nghiệm của trẻ. Ví dụ, nếu bạn có cự cãi với con về chuyện thức ăn quá nóng, hãy nhớ rằng dù nó không quá nóng với bạn, nó vẫn có thể quá nóng với trẻ. Nói rằng, “Thức ăn không quá nóng với cha/ mẹ,” khiến trẻ biết rằng bạn hiểu điểu này. Hay thay vì nói, “Thời tiết không lạnh,” bạn có thể nói “Thời tiết không lạnh với cha/ mẹ.” Sự tôn trọng trải nghiệm cá nhân này xây dựng niềm tin và sự trân trọng – giúp trẻ nhận ra và coi trọng các trải nghiệm của riêng mình.

CHƯƠNG 4

R là về Reframing — Tái-định-khung

“ Tuyệt vẫn đang rơi, ” Eeyore ử dột nói.

“ Ừ thì nó là vậy mà. ”

“ Và lạnh cóng. ”

“ Thế á? ”

“ Ừ, ” Eeyore nói. “ Tuy nhiên, ” cậu tiếp tục, trông có vẻ tươi tỉnh hơn một chút, “ gần đây chúng ta vẫn chưa phải trải qua một trận động đất nào. ”

— A.A. MILNE, WINNIE THE POOH

Là một người Mỹ, có ch ồng là người Đan Mạch, Jessica vẫn còn nhớ lần đầu khi nhận ra anh cư xử với con cái theo cung cách rất khác với mình. Cứ mỗi khi có một tình huống tiêu cực phát sinh, dường như cô có xu hướng phản ứng hơi nhanh một chút. Cô sẽ khoa trương vung vẩy tay chân: “ Con bé sẽ không làm đâu! Con bé chả bao giờ nghe lời cả!”. Trong những lúc như vậy, ch ồng cô luôn bình tĩnh hơn, tỉnh táo hơn và luôn thủ sẵn một câu th ần chú trong tay cho mỗi tình huống một, khiến ngay cả Jessica cũng phải ngạc nhiên thán phục. Đi ều này tựa h ồ một ô cửa mở toang căn phòng tối, dẫn ánh sáng soi rọi vào cái v ấn đề g ần như nan giải trước đó. Ch ồng Jessica có khả năng hướng những tia sáng tích cực đến những đi ều khó chịu. Anh có thể khiến một tình huống rạch ròi trắng – đen trở nên dung hòa hơn. Đau đớn dịu đi, và cơn giận thì được đi ều hòa. Jessica nhận ra gia đình ch ồng và bạn bè anh cũng làm đi ều tương tự với con cái. Vậy quyền sách chứa các câu th ần chú mà người Đan Mạch sử dụng này đang ở đâu?

Một buổi sáng nọ, trong lúc lắng nghe ch ồng mình tế nhị đi ều chỉnh lời ăn tiếng nói của con gái chung quanh nỗi sợ nhện của cô nhóc; Jessica ngăn cả người khi nhận ra đi ều này có thể tác động đến tương lai con gái mình lớn đến mức nào. Trong lúc quan sát con gái mình cẩn thận cùng cha nghiên cứu con nhện và phát hiện ra nhiều đi ều lý thú, thay vì sợ hãi la hét kiêu “ Eo ời ghê quá!”, cô chợt nhận ra tầm quan trọng của việc sử dụng

ngôn ngữ “kiểu Đan Mạch” là vô cùng to lớn. Vì đây không còn là chuyện của riêng ngôn ngữ, mà đó là việc vận dụng ngôn ngữ để tạo ra sự dịch chuyển trong cách chúng ta cảm thụ vấn đề.

(Lại) Cởi bỏ cặp kính cũ của bạn

Bạn thấy đấy, cách ta nhìn đời và gạn lọc các trải nghiệm hàng ngày ảnh hưởng đến việc ta cảm thụ mọi thứ. Nhiều người trong số chúng ta không biết rằng lựa chọn nhìn đời ra sao, là lựa chọn vô thức. Chúng ta cảm thấy tri giác của ta về cuộc sống chính là sự thật. Đó là sự thật của riêng ta. Chúng ta không nghĩ về tri giác của mình như một cách nhìn nhận sự vật được học hỏi qua thời gian (thường là được gộp nhặt từ cha mẹ và nền văn hóa của ta), mà nhìn nó như kiểu hiển nhiên “chuyện nó phải thế”. Cách nhìn cố định “chuyện nó phải thế” này được gọi là “khung”, và qua cái khung này ta nhìn thế giới, đó chính là tri giác của ta. Và cái gì ta tri nhận là thật, cũng đều cho cảm giác như thật.

Nhưng sẽ ra sao nếu ta có thể nhìn thấy sự thật theo một cách mới mẻ hơn? Sẽ ra sao nếu chúng ta có thể đem cái sự thật như ta đã luôn thấy đặt nó vào một cái khuôn mới của tâm trí – một cái khung rộng rãi hơn, phóng khoáng hơn – và treo lại nó lên bức tường? Và khi nhìn lại bức tranh mà mình gọi là “sự thật”, ta sẽ thấy nó như thế nào?

Nếu chúng ta có thể nhìn sự thật theo một cách mới hơn, thì sao?

Tưởng tượng bạn đang đứng trong một phòng triển lãm nghệ thuật. Bức tranh đang được treo trên tường và tại đó, một hướng dẫn viên đang chỉ ra cho bạn thấy những chi tiết ẩn mình tinh tế. Bạn bắt đầu nhìn thấy những thứ mình chưa thấy bao giờ. Những chi tiết mà bạn mới thấy, rõ là vẫn nằm đó trước giờ, nhưng bạn đã bỏ sót bởi vì bạn quá chú tâm vào những gì mình cho là chủ đề hiển nhiên nhất. Đó là một bức tranh tiêu cực, bạn đã có kết luận như vậy. Người đàn ông thì xấu tính, người phụ nữ thì bất lực và bức tranh thì mang màu sắc quá sức u ám. Bạn đã định đi tiếp rồi, nhưng giờ đây bạn nhận ra, với sự trợ giúp từ hướng dẫn viên, có một cốt truyện hoàn toàn khác trong bức tranh đó. Bạn để ý thấy có vài người cần rất nhiều quà đang hân hoan đi tới bên cửa sổ phía sau hai người đó. Người đàn ông đang bị một con chó cắn, đó là lý do vì sao trông ông ấy rất khó chịu, và người phụ nữ đang giúp đỡ ông, chứ không phải bất lực. Có một đứa nhỏ đang đứng cười trong khung cảnh đằng sau mà bạn đã không

để ý thấy, và ánh sáng chảy qua khung cửa sổ là phi thường tuyệt mỹ. Trong cùng một bức tranh, có nhiều thứ khác để tập trung vào mà trước giờ bạn chưa hề nhìn thấy. Thật phấn khích khi được trải nghiệm sự khám phá và biến chuyển tâm lý như thế này. Ký ức của bạn về bức tranh từ đây về sau sẽ hoàn toàn khác, đồng thời cách bạn chia sẻ về điều quan sát thấy ở bức tranh với người xung quanh cũng sẽ thay đổi. Càng thực hành nhiều thì việc tìm kiếm các cốt truyện thay thế sẽ càng bớt vất vả, và dần dần nó sẽ trở thành kỹ năng của bạn. Trong tương lai, người hướng dẫn giúp chỉ ra các cốt truyện thay thế kiểu này sẽ chính là bạn.

Lạc quan thực tế

Đã bao giờ bạn nghĩ rằng khả năng tái-định-khung một tình huống căng thẳng – chẳng hạn một vấn đề trong gia đình, một rắc rối với đồng sự, hay một đứa con không vâng lời – như chính cái cách bạn đã làm với bức tranh, thực sự có thể cải biến niềm-vui-sống của bạn? Đáp án là một chữ “có” vang dội! Và đó là điều người Đan Mạch đã làm hàng thế kỷ nay. Họ dạy bọn trẻ kỹ năng vô giá này, và việc học cách tái-định-khung từ sớm giúp chúng lớn lên có thể sử dụng thành thạo kỹ năng này một cách tự nhiên. Trở thành bậc thầy về tái-định-khung cũng là viên gạch đầu tiên xây nên khả năng đàn hồi.

Hỏi một người Đan Mạch rằng họ nghĩ sao khi thời tiết thì lạnh giá, trời xám xịt mà mưa lại còn tãn tã bên ngoài, thì họ sẽ trả lời một cách vô tư rằng:

“ Ừ tốt quá, tôi đang ở chỗ làm!”

“ Thật vui vì tôi đang không đi nghỉ mát!”

“ Tôi đang mong tối về được rúc vào tổ ấm thân yêu với nhà mình đây.”

“ Chẳng có thời tiết xấu, chỉ có mặc đồ không hợp thôi!”

Hãy thử kéo một người Đan Mạch tập trung vào điều gì đó thật tiêu cực thuộc bất cứ chủ đề nào xem, bạn sẽ bối rối ngay trước khả năng tìm ra một cái nhìn tích cực về đề tài đó của họ.

Bạn có thể nói, “ Chán thật, cuối tuần cuối cùng của kỳ nghỉ rồi”.

“ Ừa, nhưng đây là cuối tuần đầu tiên trong cả phần đời còn lại của chúng ta!”

Và ý chúng tôi không phải là dân Đan Mạch có cách nhìn đời tích cực thái quá khi sử dụng tái-định-khung để bọc đường cuộc sống đâu nhé. Họ không lạc quan theo kiểu bông bênh trên mây như những người siêu cấp vui vẻ, kiểu “ Mọi thứ thật là tuyệt vời và kỳ diệu!” ấy, những người với nụ cười trông như được dán cứng lên mặt và lúc nào trông họ cũng như đang phê thuốc. Không, dân Đan Mạch không làm bộ rằng mặt trái cuộc đời không tồn tại. Họ chỉ, một cách rất thực tế, vạch ra sự thật là còn có những khía cạnh khác của vấn đề cũng tồn tại mà bạn thậm chí có thể chưa từng cân nhắc nghĩ đến. Họ chọn tập trung vào cái tốt ở con người hơn là vào cái xấu. Họ thay đổi các kỳ vọng để tập trung vào bức tranh lớn, hơn là mắc kẹt trong ngách hẹp của một luận điểm, và họ nhìn chung có xu hướng ôn hòa hơn trong các nhận định của mình. Người Đan Mạch là kiểu người mà các nhà tâm lý gọi là “ Những người lạc quan thực tế”.

Người lạc quan thực tế khác với người lạc quan thái quá với nụ cười dán cứng lên mặt – những người thường trông thật giả tạo vì đời nghe chừng quá hoàn hảo. Vấn đề của chuyện quá sức tích cực và lạc quan cũng y như vấn đề ở cực ngược lại bên kia cán cân – quá sức tiêu cực và bi quan. Những người quá tiêu cực thường phớt lờ những thông tin tích cực, khiến họ thất vọng và ngăn trở họ nhìn ra một hiện thực tích cực. Những người quá sức tích cực, mặt khác, có xu hướng phớt lờ mọi thông tin tiêu cực, họ trở nên thờ ơ với những hiện thực tiêu cực quan trọng. Ép bản thân mình tin rằng mọi sự đều tuyệt vời là rất mạo hiểm, nói rằng “ Không, chẳng có vấn đề gì cả,” khi vấn đề nằm rành rành tại đó. Đánh giá thấp các tình huống tiêu cực tiềm ẩn nguy cơ khiến bạn bị văng đi xa hơn khi chúng bùng nổ. Điều này liên quan đến việc tự-lừa-mình mà chúng ta đã nói trong chương 3. Kết nối với thực tại đồng thời tập trung vào các góc cạnh tích cực hơn là đi đầu mà những người lạc quan thực tế chú trọng.

Những người lạc quan thực tế chỉ đơn giản là gạt bỏ các thông tin tiêu cực không cần thiết. Họ học được cách làm mờ các sự cố và từ ngữ mang tính tiêu cực, cũng như phát triển được thói quen diễn giải các tình huống nhập nhằng theo một cách tích cực hơn. Họ không nhìn mọi thứ như thể chỉ tốt hoặc xấu, trắng hay đen, mà thay vào đó họ nhận thấy rằng giữa hai thái cực còn có nhiều sắc độ khác. Tập trung vào những khía cạnh ít tiêu cực hơn và tìm kiếm đường lối trung dung giúp giảm bớt sự lo âu và tăng thêm sự-vui-sống.

Kỹ năng tái-định-khung

Vô số các cơ quan tại Mỹ đang huấn luyện nhân viên về kỹ năng tái-diễn-giải thông tin hay còn gọi là tái-định-khung, vì đây được xem như một đặc điểm chủ chốt của năng lực đàn hỡi. Trong một bài viết đăng trên Harvard Business Review, Dean M. Becker – nhà sáng lập Adaptiv Learning Systems quan sát rằng, “ Hơn cả giáo dục, hơn cả trải nghiệm, hơn cả sự đào luyện, mức độ đàn hỡi của một người sẽ quyết định xem ai thành ai bại. Điều này đúng cho các khoa bệnh ung thư, đúng trong Thế vận hội, và đúng trong phòng họp Ban Giám đốc”. Khả năng tái-định-khung các tình huống tiêu cực chính là thành tố mấu chốt giúp tạo nên sức đàn hỡi.

Hàng loạt các nghiên cứu cho thấy khi ta tái-diễn-giải một sự kiện một cách có chủ đích, nhằm khiến bản thân thấy nó tốt hơn, hành động tái-diễn-giải này giảm hoạt động tại các vùng não có liên đới tới quá trình xử lý các cảm xúc tiêu cực, và làm tăng hoạt động tại các vùng não tham gia vào kiểm soát nhận thức và hội nhập thích nghi. Trong một nghiên cứu về tái-định-khung, hai nhóm người tham gia nghiên cứu được cho xem những bức hình về các khuôn mặt giận dữ. Nhóm đầu tiên được bảo hãy nghĩ rằng những người trong hình chỉ là vừa trải qua một ngày tồi tệ và khuôn mặt của họ chẳng nói lên gì về chính con người họ. Nhóm còn lại được yêu cầu hãy cảm nhận bất kỳ cảm xúc gì mà các khuôn mặt gợi ra. Nhóm nghiên cứu tìm ra rằng, nhóm được dạy cho cách điểu chỉnh thái độ tiếp nhận các khuôn mặt giận dữ không hề bị quấy nhiễu chút nào – thực tế là, sóng điện não cho thấy tái-định-khung đã phủi bay các tín hiệu tiêu cực trong não họ – trong khi nhóm được bảo hãy cảm nhận bất cứ điểu gì lướt qua tâm trí lại bị nhiễu loạn bởi các khuôn mặt. Chúng ta nghĩ thế nào thì sẽ cảm thấy thế ấy.

Chúng ta nghĩ thế nào thì sẽ cảm thấy thế ấy.

Trong một nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Stanford, những người mắc chứng ám sợ (phobias) tham gia nghiên cứu được cho tiếp xúc với nhện và rắn. Một nhóm được luyện tái-định-khung các trải nghiệm của mình và nhóm kia thì không. Nhóm đã được huấn luyện cho thấy mức độ sợ hãi và hoảng loạn ít hơn đáng kể so với nhóm kiểm soát, và các thay đổi trong phản hỡi cảm xúc này vẫn kéo dài cho đến về sau khi họ lại được cho

tiếp xúc với nhện và rắn. Điều này cho thấy các tác dụng bền vững của tái-định-khung nhận thức.

Như vậy, tái-định-khung không chỉ thay đổi các phản ứng hóa học trong não mà còn hỗ trợ cách chúng ta diễn giải về nỗi đau, sự sợ hãi, lo âu và những thứ tương tự. Và kỹ năng tái-định-khung này liên quan trực tiếp đến ngôn ngữ mà chúng ta sử dụng – cả ngôn ngữ hữu thanh bày tỏ ra bên ngoài lẫn vô thanh lẫn quẩn trong tâm trí ta.

Các giới hạn của *ngôn ngữ mang tính giới hạn*

Ngôn ngữ mang tính giới hạn, mặt khác, mang đến các hiệu ứng trái ngược. Nói những điều như: “Mình ghét phải đi máy bay”, “Mình nấu nướng dở tệ”, hay “Mình chả có chút ý chí nào cả; vì thế mà mình mập như vậy” chính là ngôn ngữ mang tính giới hạn. Trong khi những cách nói “Mình thật ra rất tận hưởng việc du ngoạn một khi rời khỏi máy bay”, “Mình ưa dùng các công thức hơn việc nấu ăn”, và “Mình đang cố gắng ăn uống lành mạnh và đi bộ nhiều hơn” lại đưa ra cách nhìn hoàn toàn khác biệt cũng trên những điều ấy. Nó ít phân cực trắng – đen hơn, và ít mang tính giới hạn hơn, và nó mang đến cảm giác hoàn toàn khác. Ngôn ngữ ta dùng là một chọn lựa, bạn thấy đấy, và nó rất quan trọng vì nó tạo ra cái khung mà qua đó ta nhìn ngắm thế giới. Bằng cách tái-định-khung những gì ta nói theo hướng mang tính hỗ trợ hơn và ít khuôn sáo hơn, ta thực sự thay đổi cách mình cảm nhận mọi thứ.

Xu hướng tái-định-khung của dân Đan Mạch đến từ đâu, điều này còn chưa tỏ tường. Chủ nghĩa lạc quan thực tế dường như là một thiết lập mặc định tại Đan Mạch; những lựa chọn ngôn từ liên kết với tái-định-khung được truyền qua các thế hệ. Hầu hết người Đan Mạch đều không nhận thức được rằng mình có món quà này – nó là một phần của chính bản thân họ. Và chúng ta được thuyết phục rằng đây là một trong những lý do khiến dân Đan Mạch liên tục được bình bầu là quá sức hạnh phúc.

Tái-định-khung hoạt động như thế nào ở trẻ em?

Việc người lớn giúp trẻ em tập trung vào những gì mình làm được thay vì chỉ chăm chăm vào những gì mình nghĩ là không làm được, chính là tái-định-khung ở trẻ. Người lớn giúp trẻ nhìn các tình huống từ nhiều góc độ và khiến trẻ tập trung vào các kết cục hay các kết luận ít tiêu cực hơn.

Càng thực hành, đi đầu này càng trở thành một thiết lập mặc định – cho cả cha mẹ và trẻ.

Khi bạn hay con cái bạn nói: “Mình ghét chuyện này quá”, “Chắc tôi không làm được đâu”, “Mình không giỏi việc này tí tẹo nào”, hay những câu nói khác kiểu vậy; bạn và con cái bạn đang sử dụng ngôn ngữ theo kiểu giới hạn, và kết quả là một “cốt truyện” tiêu cực được tạo thành. Cốt truyện hay kịch bản này có thể thuyết phục chúng ta rằng mình chẳng giỏi việc gì cả hay mọi chuyện ta làm đều là sai quấy. Một đứa bé được kể cho nghe các câu chuyện mang tính hạn định về chuyện “em là người thế nào” hay “em nên làm gì, cảm thấy ra sao trong nhiều tình huống”, sẽ bắt đầu xây dựng các chiến lược đương đầu dựa trên sự mất lòng tin vào chính khả năng của mình khi phải đối mặt với các thử thách mới. “Con bé không giỏi thể thao”; “Thằng nhỏ bầy hầy hết sức”; “Em nó quá là nhạy cảm”. Đây đều là những đi đầu hết sức hạn định. Càng phải nghe các nhận định kiểu này nhiều bao nhiêu, các em càng đưa ra các kết luận về chính mình tiêu cực bấy nhiêu.

Tìm tòi và trăn thuật về trẻ một cách khác đi, sẽ giúp giảm bớt tính trăn kha của vấn đề. Hướng các em đến một khung cảnh rộng hơn, trừu tượng hơn về bản thân và thế giới xung quanh sẽ giúp các em tái-định-khung. Và kỹ thuật này sẽ chuyển biến cách các em nhìn cũng như diễn giải về cuộc sống và những người xung quanh.

Iben với kinh nghiệm trong nghề trị liệu tâm lý trăn thuật, tập trung rất nhiều vào tái-định-khung và thậm chí hơn cả thế, tập trung vào việc “viết-lại” câu chuyện cuộc đời. Cô giúp mọi người nhìn vào các niềm tin về bản thân, cũng như các niềm tin họ đặt lên con cái mình mà không hề nhận ra. Các nhận định kiểu như “Thằng bé chống đối mọi quan hệ xã hội”, “Con bé không được trí thức cho lắm”, “Em nó học toán dở tệ”, và “Con bé thật quá ích kỷ”, đều trở thành các hành vi mà con bạn cố tìm hiểu và rồi đồng nhất với chính mình. Trẻ có thể nghe thấy cha mẹ nói những đi đầu này thường xuyên hơn bạn nghĩ. Sớm muộn gì các em cũng tin rằng đó chắc hẳn là con người mình. Khi hành vi mới không phù hợp với các nhãn dán, các em thậm chí không buồn cố gắng tìm hiểu nữa, vì các em từ lâu đã đồng nhất bản thân mình như những người thiếu tinh thần hợp tác, nhút nhát hay dở toán.

Ngôn ngữ mà ta sử dụng mỗi ngày là vô cùng quy ền năng. Nó là cái khung mà qua đó ta nhìn nhận và mô tả chính mình cũng như bức tranh về thế giới trong tâm trí ta. Allan Holmgren, một nhà tâm lý nổi tiếng người Đan Mạch, tin rằng thực tại của ta được tạo nên bởi ngôn ngữ ta sử dụng. Mọi sự thay đổi đầu bao hàm trong nó sự thay đổi của ngôn ngữ. Một vấn đề chỉ là một vấn đề nếu nó được ta gọi tên là một vấn đề

Sức mạnh của nhãn dán

Bạn cũng thấy đấy, có biết bao nhãn dán và cốt truyện đuổi đeo ta đến tận khi trưởng thành. Nhiều đi ều mà ta nghĩ về bản thân khi đã trưởng thành đến từ những nhãn dán ta được phát cho khi còn là trẻ em – lười biếng, nhạy cảm, ích kỷ, ngu xuẩn, thông minh. Nghĩ về nó nào: Bạn có những niềm tin nào về bản thân và bao nhiêu trong số chúng đến từ những gì bạn được bảo cho thuộc thiếu thời? Bao nhiêu người trong chúng ta tiếp tục so sánh bản thân mình và sống đúng theo các nhãn dán này một cách vô thức trong suốt quãng đời còn lại? Bằng cách tách mình khỏi các nhãn dán này, chúng ta mở ra những con đường mới, để thay đổi chính mình và con cái mình.

Thử nghĩ về độ phổ biến của việc nghe thấy người ta nói rằng con cái mình mắc phải các rối loạn hiện nay, thậm chí khi họ chưa đến gặp các nhà tâm lý bao giờ. Có vẻ như việc mô tả con cái, của mình và của cả những người khác, như những người mắc phải các vấn đề tâm lý đang ngày càng trở nên bình thường. Nhút nhát nay được gọi là Hội chứng Asperger, những trẻ có nhiều năng lượng nay được dán cho cái nhãn ADHD – Tăng động, những trẻ không phải lúc nào cũng toe toét cười nay được xem như đang có các triệu chứng của Tr ầm cảm và đi ều gần đây nhất chúng ta được nghe là một đứa nhỏ tr ầm lặng được mô tả như mắc chứng rối loạn xử lý cảm giác. Phụ huynh của các em sống trong âu lo, các em cũng sống trong âu lo, và lẽ nào không ai âu lo khi nghĩ đến việc dán nhãn các em như thế, không cần đến một chẩn đoán hay thậm chí chỉ một cuộc hẹn với bác sĩ, sẽ ảnh hưởng ra sao đến cả quãng đời sau này của trẻ?

Không ngại ngần phát biểu rằng trẻ mắc phải một rối loạn tâm lý hay thần kinh như thể trẻ đang đói hay lạnh là một việc cực kỳ nghiêm trọng. Đi ều này không chỉ hạ thấp mức độ tr ầm trọng và nỗ lực nghiêm túc của những người đang thực sự chống chọi với các chứng bệnh này, mà còn dán nhãn

trẻ một cách kém công bình. Khi chúng được nghe về một kịch bản lặp đi lặp lại về cuộc đời mình, chúng bắt đầu liên kết bản thân với các nhãn dán đó và đưa ra các kết luận về căn tính của mình từ các kịch bản ấy. Những lời trăn thuật từ đó trở thành câu chuyện đời tui nhóc và việc bứt khỏi các kịch bản này thật sự khó khăn. Vì thế, chúng ta đang khuyến khích chính những gì mình không ưa ở mình hay ở con cái mình bằng cách nói ra miệng và lặp lại liên tục. Bằng tái-định-khung, hay viết-lại, chúng ta có thể viết lại tương lai của chính mình và của con cái.

Viết-lại câu chuyện đời mình

Iben chia sẻ một ví dụ trong quá trình cô giúp người lớn và trẻ em sáng tác lại câu chuyện về mình. Khi một người đang bất hạnh với đời họ tìm đến cô, cô cố gắng trò chuyện về những thứ mà họ nói về bản thân. Cùng nhau, họ sẽ phân tích về các kết luận tiêu cực mà thân chủ có về căn tính của mình, và cố gắng tách họ khỏi các nhãn dán này.

Ví dụ, một trong các bệnh nhân của cô bảo rằng mình lười biếng và đễ dàng, làm cho đời cô thất bại. Iben bảo cô làm rõ xem cảm giác gì sẽ bị lớp nhãn này kích lên. Người phụ nữ kể rằng nó làm cô cảm thấy rất tệ, đặc biệt khi cô quên đi đâu gì đó, đi lạc, hoặc ngủ muộn. Những hành vi này làm gia tăng cảm giác tệ hại. Lười biếng làm cô cảm thấy mình thất bại, rằng cô chẳng có chút ý chí nào. Mỗi một lần cô nói, “Mình thật lười và đễ dàng”, thì cô đã một cách vô thức lặp lại dòng thoại trong đầu mình, truyền nó vào đầu người khác, và đi đâu đó ngày càng vấp lấy đời cô nhiều hơn.

Sau đó Iben sử dụng cách mô tả “ngoại hóa”, tức là cách diễn đạt giúp tách biệt đương sự khỏi vấn đề đang gặp. Lười nhác không phải là thứ được mã hóa trong gen sinh học, thật ra nó chỉ là thứ ảnh hưởng lên con người vào những lúc khác nhau. Tách biệt chúng ta khỏi vấn đề có thể giúp chúng ta cảm thấy bản thân chủ động hơn, từ đó có thể chiến đấu với vấn đề đó.

Iben cố gắng giúp bệnh nhân này hình dung sự lười biếng và mô tả nó cụ thể. Nó trông giống đám mây đen không? Nó có làm bạn ngạt thở không? Bạn cảm thấy như thế nào khi nó trỗi lên? Người phụ nữ nói nó giống như ai đó đang níu lấy cô ấy. Nó giống như một khối không khí nặng nề ụp trên người cô, khiến cô tê liệt, và cô không thể tắt đi cái báo động này. Khi cô đọc bản đồ, cô thấy đầu mình mờ mịt. Cái khối đó cứ níu cô lại khi cô

muốn tập thể dục. Nó làm cô cảm thấy mình vô tích sự, không tin cậy được vào mình, và thật đáng thương.

Rồi họ chuyển qua nói về các cảm giác khác trong đời cô, trái ngược với sự lười nhác. Họ trò chuyện về những thứ thân chủ coi trọng trong đời mình. Họ nói về cuộc sống mà cô ấy muốn nếu cô có thể rũ bỏ được đám khí nặng nề đó trên người cô.

Tiếp đến, họ chọn ra một số trải nghiệm quá khứ để viết lại một câu chuyện khác về cuộc đời thân chủ. Hóa ra thân chủ này có khả năng giao tiếp và sáng tạo phi thường. Cô ấy nấu ăn và chơi nhạc rất giỏi, và có rất nhiều tình huống cô đã trải qua cho thấy cô không hề lười biếng tí nào. Cô và Iben trao đổi rất nhiều về các trải nghiệm này. Cứ thế, thay vì chăm chăm vào các kết luận tiêu cực về tính lười và đoảng của thân chủ, họ tập trung vào các giá trị và kỹ năng mà họ muốn “làm dày lên” trong câu chuyện của cô ấy. Càng nói về các giá trị và kỹ năng mà thân chủ thích bao nhiêu thì câu chuyện về bản thân thân chủ càng tích cực và đáng yêu bấy nhiêu. Dần dần, thân chủ đã có thể định nghĩa bản thân theo một cách mới.

Giờ đây cô trở nên sáng tạo, mạnh mẽ và đáng tin cậy, cô thậm chí còn cảm thấy cô đã có công cụ tái định khung quan niệm của mình về cuộc đời và về căn tính của mình. Luyện tập thường xuyên, tiếng nói bên ngoài đã trở thành tiếng nói nội tâm của cô. Vấn đề giờ đây chỉ đơn thuần là vấn đề nó không còn là chính bản thân thân chủ nữa. Giờ đây cô khó có thể tự định nghĩa bản thân như một người lười và đoảng được nữa. Ngôn ngữ có sức mạnh định nghĩa con người một cách kinh khủng mà xưa kia cô không hề tưởng tượng được.

Vì lẽ này, tái-định-khung hay viết lại câu chuyện đời mình không phải là loại bỏ hết mọi sự kiện tiêu cực trong đời; mà là ít đặt tầm quan trọng lên những điếu tiêu cực và tập trung nhiều hơn vào các khía cạnh mà chúng ta ưa thích. Mở rộng cõi lòng để biến đổi cái khung, và rồi ta sẽ thấy bức tranh lớn hơn, từ đó có thể thực hành tập trung vào các chi tiết khác – các chi tiết kể về một câu chuyện rất khác. Chúng ta có thể thay đổi toàn bộ trải nghiệm đời mình, trở nên tốt đẹp hơn. Điều này cũng tương tự ở trẻ con. Chúng ta –

những người lớn, là các cầm nang chỉ đường giúp các em đến với những câu chuyện cuộc đời tích cực hơn, tràn ngập yêu thương hơn.

Làm thế nào để giới hạn *ngôn ngữ mang tính giới hạn*

Nói những điều như “ Con bé ăn uống khó khăn lắm”, “ Thằng bé ghét đọc sách” hay “ Nó có bao giờ nghe lời đâu”, sẽ khiến các hành vi này định nghĩa nên trẻ. Thật ra mỗi một hành vi của con người đều ẩn chứa cảm xúc hay tâm trạng; cảm xúc và tâm trạng này đều không cố định. Có thể trẻ đang mệt mỏi, đang đói, hay đang buồn bực về chuyện gì đó. Càng tách bạch được hành vi khỏi con người trẻ, chúng ta càng có khả năng thay đổi cách mình nhìn nhận trẻ và vì thế, thay đổi cả cách mà trẻ tự nhìn nhận bản thân mình. Điều này khiến em biết rằng, em vốn rất ổn và rằng hành vi của em không phải là sở phạm của em. Các nhãn dán như ta đã thấy, có thể biến thành những lời tiên-tri-tự-ứng-nghiệm. Chăm sóc một đứa trẻ bướng bỉnh lắm lúc thật khó nhọc, nhưng hãy thử phóng tầm mắt để nhìn thấy bức tranh lớn hơn, cũng như thấy được cái gì dẫn đến các hành vi cứng đầu ở trẻ. Thay vì nói với đứa bé là chăm sóc em thật khó khăn biết bao, và biến em thành một vấn đề hãy thử nhìn những mặt còn lại của câu chuyện. Có lẽ, đứa trẻ từ chối ăn cơm ấy đã ăn vặt trước giờ cơm tối và vì vậy em không đói lắm. Có lẽ, cái đứa bé không chịu mặc đồ ấm vào thật ra đang ở độ tuổi tìm hiểu và thử tự mình vượt qua các giới hạn được mặc định sẵn, và vì thế không tài nào hiểu nổi vì sao mang vớ lại quan trọng đến thế. Hơn nữa, những khía cạnh khác của các hành vi cứng đầu ở trẻ là gì? Có thể đứa bé đó là người rất kiên định, quyết đoán và đây là những phẩm chất cực kỳ quý giá của một nhà lãnh đạo. Sự kiên định là một phẩm chất đầy quyền năng, giúp chúng ta thành công trong đời. Có lẽ đứa bé hay xao lãng, thật ra rất có óc sáng tạo và yêu nghệ thuật tha thiết.

Đối thoại và nuôi dưỡng các khía cạnh tích cực của một hành vi khó khăn, là cách chúng ta giúp đỡ và hỗ trợ con cái mình tập trung vào câu chuyện tốt đẹp hơn về cuộc đời các em. Điều này cũng giúp tránh khỏi giằng xé quyền lực và giúp chúng ta trở thành những người làm cha mẹ hạnh phúc hơn, cùng với những đứa trẻ hạnh phúc hơn.

Tái-định-khung kiểu Đan Mạch

Dân Đan Mạch nhìn chung ít khi sử dụng ngôn ngữ mang tính giới hạn; họ thường không nói với bọn trẻ rằng chúng là người như thế nào, và cũng không bảo bọn trẻ phải nghĩ như thế nào, nên cảm thấy ra sao trong các tình huống khác nhau. Bạn cũng sẽ không nghe thấy nhiều ý kiến của

người lớn được áp đặt lên bọn trẻ. “ Con không nên như thế”, “ Nín khóc đi”, “ Con phải vui lên đi chứ!”, “ Thằng nhỏ thật quá xấu tính!”, “ Thằng bé đáng ra không nên như thế”, “ Anh chị lần sau phải dạy dỗ cháu đi nhé!”.

Họ thường tập trung vào việc sử dụng ngôn ngữ hỗ trợ, giúp soi rọi cho trẻ thấu hiểu các nguyên do dẫn đến cảm xúc và hành động của các em. Ví dụ như, nếu bọn trẻ đang buồn bã hay tức giận, họ sẽ giúp các em tĩnh táo trở lại để hiểu vì sao chúng cảm thấy như vậy, thay vì bảo luôn cho trẻ biết rằng các em nên phải thấy như thế nào.

“ Có chuyện gì vậy con?”

“ Không có gì đâu.”

“ Trông con như có chuyện gì đó đã xảy ra, phải không con?”

“ Dạ.”

“ Chuyện gì thế con?”

“ Con không biết nữa.”

“ Con đang buồn? Tức giận? Hay đang vui nè?”

“ Con đang buồn.”

“ Vì sao con buồn?”

“ Con buồn vì Gary lấy mất búp bê của con vào giờ chơi.”

“ Bạn lấy búp bê của con. Con nghĩ vì sao bạn lấy búp bê của con?”

“ Vì bạn ấy xấu tính lắm.”

“ Con nghĩ rằng bạn ấy xấu tính? Có phải lúc nào Gary cũng xấu tính không con?”

“ Dạ đúng vậy.”

“ Nhưng tuần rồi con nói là con hay chơi với Gary mà, đúng không nè?”

“ Dạ đúng.”

“ Lúc ấy bạn có xấu tính không con?”

“ Dạ, không.”

“ OK, vậy thì đôi khi Gary cũng tốt nhỉ?”

“ Dạ, nhiều khi bạn cũng tốt bụng.”

Cha mẹ Đan Mạch thường rất giỏi giúp con nhận diện cảm xúc và sau đó hướng dẫn bọn trẻ tìm kiếm một đi đâu gì đó mang tính xây dựng hơn là hướng trẻ đến các niềm tin mang tính giới hạn hay gièm pha, chê trách. Đây chính là cốt lõi của tái-định-khung.

“ Rồi chuyện gì đã xảy ra khi bạn lấy mất búp bê của con?”

“ Con khóc.”

“ Vậy là con buồn khi bạn lấy mất búp bê của con. Mẹ/ cha hiểu chuyện này. Con nghĩ mình có thể làm gì khác nếu lần sau bạn lấy búp bê của con, để con không phải buồn nhiều như lúc này nè?”

“ Con có thể nói bạn trả lại cho con. Hay con có thể méc cô giáo ạ.”

“ Mẹ/ cha nghĩ nói bạn trả búp bê lại cho con là một giải pháp khá hay. Gary có thích chơi búp bê không con?”

“ Đôi khi bạn cũng thích.”

“ Có gì khác mà con có thể làm, ngoài việc nói bạn trả lại búp bê không con?”

“ Có lẽ tụi con cùng nhau chơi búp bê.”

“ Nghe chừng là một cách hay đó. Mình biết Gary thật ra là một người dễ thương, vì thế lần sau con hãy hỏi xem bạn có muốn cùng chơi búp bê với con không nhé.”

“ Dạ!”

Chúng ta không chỉ tìm thấy mặt tốt ở con người mà còn có thể tìm thấy mặt tốt của mọi chuyện trong mọi tình huống. Càng thực hành, chúng ta sẽ càng dễ dàng lướt mắt qua một khung cảnh và tìm thấy các chi tiết ẩn mình giúp tái-định-khung một tình huống thành một thứ gì đó mang tính xây dựng hơn.

Một khi trẻ nhìn ra một cốt truyện tốt hơn, hãy cố gắng lặp lại cốt truyện đó để giúp nó trụ vững trong tâm trí trẻ. Nhưng phương án giải quyết vấn đề nên đến từ chính các em, nhằm giúp xây dựng lòng tự-trân-trọng ở trẻ,

vì các em được làm chủ cảm xúc của mình. Chúng ta không bảo trẻ phải cảm thấy ra sao cũng như phải làm gì.

Nếu chúng ta tin tưởng rằng mọi người đều có bản chất tốt đẹp, bằng cách luôn tách bạch hành vi và phẩm chất của người đó, chúng ta dạy bọn trẻ rằng các em được tha thứ mỗi khi cư xử chưa đúng. Hãy tưởng tượng nếu chúng ta bảo rằng Gary thật kì khôi và xấu tính. Các em nhỏ sẽ nhớ lấy điếu này. Rồi khi đến lượt con cái chúng ta phạm lỗi ở những lần sau này, chúng sẽ biết cha mẹ đánh giá mình như thế nào. Nếu ta tin tưởng mọi người xung quanh và biết cách tha thứ, chúng ta dạy con cái rằng cha mẹ cũng sẽ tha lỗi khi các em cư xử không đúng mực. Nếu chúng ta duy trì niềm tin rằng gặp thất bại cũng là một điếu rất tự nhiên ở loài người, và rằng chúng ta luôn có thể thấy những điếu tích cực khác ngoài sự thật đó, con cái chúng ta cũng sẽ ân cần hơn với bản thân chúng khi vấp ngã.

Một phương thức tái-định-khung khác là sử dụng sự hài hước. Nếu bạn thấy chính mình đang ở rìa một sân bóng đá nhìn con mình đang chơi không tốt, và em nói – “Con chơi dở tệ” – cách đáp trả thông thường sẽ là, “Đâu, con có dở đâu! Con chơi tuyệt hay! Sân bóng quá trơn đó thôi! Lần sau con sẽ thắng! Con thắng vài trận và lâu lâu cũng phải thua mà!”.

Cách tái-định-khung khỏi hài kiểu Đan Mạch sẽ kiểu kiểu như vậy:

“Con chơi dở tệ.”

“Thế con có bị gãy chân không?”

“Không, nhưng con là cầu thủ cực kỳ tệ.”

“Nhưng con đâu có làm gãy chân mình đâu, đúng không? Con chắc chứ?” (cúi xuống kiểm tra chân) “Ừ thì ít nhất con cũng không tự làm gãy chân mình!”

“Ha ha, con chơi bóng tệ quá. Con nên bỏ chơi cho rồi. Con ghét nó.”

“Con ghét nó? Ừ hôm nay con chơi dở tệ, nhưng nhớ tuần trước khi con đá vào hai gôn không?”

“Dạ thì có, nhưng mà...”

“Nhớ cái cảm giác khi mà con sút vào không?”

“Cảm giác khá là tuyệt.”

“ Cha/ mẹ nhớ lúc đó con đã nhảy nhót vòng quanh sân cỏ, và còn hát hò um sùm nữa. Lúc đó con có ghét bóng đá không?”

“ Dạ không.”

“ Chính xác. Vậy thì cứ nhớ cái cảm giác con đã cảm nhận vào tuần trước và hãy nghĩ xem chúng ta có thể làm gì để giúp con chơi hay hơn lần tới.”

“ Con đoán là con nên tập luyện nhiều hơn.”

“ Phải đó, vậy mình đi ăn pizza đi, mừng con đã không tự làm gãy chân mình!”

“ Có những ngày ử dột; và những ngày tuyệt vui.”

Hãy chú ý đến ví dụ này, vị phụ huynh trong ví dụ không hề lơ đi sự thật là hôm nay con họ chơi bóng đỡ tệ. Họ nhắc đến đi đầu đó nhưng dùng óc khôi hài để cho thấy rằng tình huống đã có thể tệ hơn thế nào, cũng như hướng trẻ đến các cảm giác tích cực mà em đã cảm thấy về việc chơi bóng vào tuần trước. Đây là cách sống của những người lạc quan thực tế. Bạn nhận thức thực tế, nhưng vẫn có khả năng loại trừ các ngôn từ tiêu cực hay tập trung vào những khoảnh khắc dễ chịu trong những lần khác. Nếu bạn chọn nhìn vào các khía cạnh tích cực trong hành vi của bất kỳ đứa trẻ nào, bạn đang cho em các công cụ để làm việc với sự độc đáo của bản thân. Tất cả mọi chuyện đều phụ thuộc vào cách mà bạn định khung. Và luyện tập sẽ giúp chúng ta trở nên hoàn hảo!

CÁC MẸO ĐỂ TÁI-ĐỊNH-KHUNG

1. Chú ý đến sự tiêu cực của bạn

Hãy thực hành để ý tới những lúc bạn có một kiểu suy nghĩ tiêu cực nào đấy. Cố gắng chú ý tới nó và xem xem bạn có thường xuyên sử dụng cách nhìn tiêu cực này để nhìn một tình huống hay không. Tự đặt ra bài tập: Cố tìm ra các cách khác để nhìn sự việc có thể làm bạn khó chịu, sợ hãi hay lo lắng. Cố gắng lùi lại một bước trong những tình huống khó chịu, và ngắm xem bạn có thể có cách hiểu khác và một cách nhìn khác, hoặc tập trung vào một khía cạnh tích cực hơn, hay không.

2. Thực hành tái-định-khung

Hãy nghĩ xem suy nghĩ của bạn thực tế đến mức nào và cố gắng thay đổi cách diễn đạt. Ta cùng xem xét các câu sau: “ Tôi chả bao giờ có thời gian để tập thể dục. Tôi béo ú”, “ Tôi là một nhà văn tệ hại”, “ Mẹ vợ tôi rất phiền”. Rồi, giờ bạn thử biến nó thành cách nói khác xem. “ Tôi luôn cố xoay xở để tập thể dục được một lần một tuần, và tôi cố gắng ăn xà-lách vào bữa trưa, làm được thì tôi thấy khoan khoái lắm”, “ Một khi vô guồng rồi thì tôi viết cũng được kha khá”, “ Tôi thương mẹ vợ tôi, mặc dù tôi và bà ấy có nhiều điểm khác nhau. Bà ấy là người bà rất tốt của mấy đứa nhỏ.”

Việc này thật sự không dễ đâu, nhưng chúng tôi biết rằng nó sẽ tạo nên khác biệt trên các hóa chất trong não chúng ta, và nó ảnh hưởng đến sức khỏe. Ban đầu thì những cố gắng này trông có vẻ hơi ngớ, nhưng càng về sau, bạn càng tái-định-khung nhuần nhuyễn bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy dễ chịu bấy nhiêu. Mọi thứ chúng ta nhìn thấy và phát biểu tiêu cực về bản thân, về gia đình, về các nỗi lo âu và sợ hãi của mình đều sẽ truyền trực tiếp tới con cái của mình, cho nên hãy trao món quà “ tái-định-khung” cho mình và con em mình, và giúp chúng đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời này tốt hơn.

3. Tránh dùng các cách biểu đạt làm giới hạn chính mình

"

Cố gắng loại bỏ các phát biểu cứng nhắc chỉ thuần trắng-hoặc-đen: Tôi ghét cái này, tôi thích cái kia, tôi luôn luôn, tôi không bao giờ, tôi nên, tôi không nên, tôi là người thế này, cô ta là người thế kia, vân vân.

Cách biểu đạt cứng nhắc là cách nhìn giới hạn, chỉ từ góc nhìn của một người, và sẽ không có chỗ cho bạn ngộ biến từng quy ền. Hãy cố gắng dùng những cách nói ít nặng nề hơn và ít nóng giận hơn. Phán đoán ít lại, chấp nhận nhiều hơn, rồi bạn sẽ thấy bản thân mình bớt phải vật lộn với con cái và người bạn đời của mình hơn trước.

4. Hãy dùng ngôn ngữ ngoại hóa: tách biệt hành động khỏi con người

Thay vì nói “ Con bé lười lắm” hay là “ Thằng bé rất là hung hăng”, hãy cố gắng nhìn những vấn đề này như hành động bộc phát bên ngoài hơn là bẩm sinh. “ Con bé đang bị cơn lười ghé thăm” và “ Thằng bé bất chợt nổi đóa trong lúc đó” rất khác với việc dán nhãn “ chúng là người thế nào”.

5. Viết lại cách mô tả về con em bạn sao cho đáng yêu hơn

Hãy viết ra một danh sách các đặc điểm và hành vi tiêu cực nhất của đứa trẻ, viết ra thành câu hoàn chỉnh. “ Con bé không có học hành gì neither”, “ Tôi nghĩ là nó bị ADHD”, “ Con bé đó chướng lắm”. Sau đó hãy viết lại các câu này, xác định căn nguyên của các hành vi đó. Ví dụ, một người không thích học hành cùi cùi có thể lại thích đọc sách và cực kỳ quảng giao. Một đứa trẻ trông như mắc chứng ADHD (Chứng tăng động giảm chú ý) có thể rất năng động và là một tay trống xuất sắc. Một người cứng đầu có thể là một nhân viên kiên tâm, nhẫn nại, không chịu bỏ cuộc. Hãy tập trung vào mặt tích cực của hành vi con bạn để chúng cảm thấy những điểm đặc sắc của chúng được trân trọng, chứ không phải bị dán nhãn tiêu cực. Hãy viết lại các kết luận tiêu cực về căn tính của bạn và con cái, và tách biệt hành vi ra khỏi bản thân đứa trẻ. Điềm này giúp cha mẹ lẫn con cái có thể trưởng thành và có những mô tả đáng yêu hơn về chính mình.

6. Dùng cách nói có tính nâng đỡ

Hãy giúp con bạn bằng cách sử dụng cách nói có tính nâng đỡ hơn là các phán xét cứng nhắc. Đặt câu hỏi để giúp con nhận diện các cảm xúc đằng sau hành động của mình. Giúp con nhận diện ý định của mình và của người khác để con có thể nắm được cách hướng bản thân thoát khỏi các tình huống khó khăn.

7. Hãy dùng óc hài hước

Hãy kết nối với con và làm nhẹ nhàng các tình huống bằng óc hài hước, và cũng để giúp đưa ra một cách nhìn mới với sự việc. Nhưng phải cẩn trọng, tránh phủ nhận các cảm giác hay trải nghiệm của con mình.

CHƯƠNG 5

E là v ềEmpathy — Thấu-cảm

“ Chỉ có thể dùng tâm hồn để cảm nhận điều đẹp đẽ nhất thế gian chứ không thể nhìn hay chạm. ”

— HELEN KELLER

Suốt nhiều năm, Jessica và chị gái vốn không ưa nhau lắm. Mỗi khi ở cùng nhau họ thường đả mạt khó chịu và gờm nhau. Jessica nghĩ rằng chị mình ỷ lớn, cậy quyền cha mẹ trong khi chị thì cho rằng cô vô tâm và bị chi ều hư. Cả hai thái độ đều khiến cho chị em phòng thủ và ít tin tưởng nhau, gây nên nhiều căng thẳng, tranh cãi, xa cách và hiếm có cơ hội hàn gắn tình cảm.

Chỉ đến khi chứng kiến mối quan hệ giữa ch ồng và em trai, Jessica mới tự hỏi liệu đó phải chăng là cách thức khả thi hơn. Hai anh em Đan Mạch này cũng có nhiều rắc rối với nhau chẳng kém gì chị em người Mỹ nhà Jessica, song cô nhận thấy ch ồng mình dường như luôn nhìn nhận sự thế một cách hiểu biết và khoan dung thay vì cáu tiết và khinh thị. Bất chấp khác biệt, hai anh em họ vẫn giữ tình cảm tốt đẹp v ềnhau. Thế nên một ngày nọ, Jessica quyết định dẹp đi mọi định kiến sẵn có từ trước và thật tâm lắng nghe chị gái bày tỏ. Cô cố gắng tìm hiểu xem chị mình đang nghĩ gì, cái gì khiến chị ấy giận đến vậy, và r ồi khi cô chuyển từ vị thế đối đ ầu, xoi mói sang lắng nghe chị mình như thế một người bạn, một sự chuyển biến sâu sắc và lớn lao bắt đ ầu nhen nhóm.

Đột nhiên, Jessica nhìn được sự thế từ góc nhìn của chị mình. Và r ồi hai chị em bắt đ ầu có thể cảm thông sâu sắc cho nhau. Lần đ ầu tiên trong đời họ trò chuyện với nhau như hai người bạn thân thiết. Vậy đó, trong vòng một năm, tình chị em được hàn gắn nhanh chóng và họ trở nên ngày một gắn bó thân thiết. Thay vì từng cho rằng số mình có cung huynh đệ xui xẻo, giờ Jessica tin cậy vào chị gái và biết ơn tình chị em tốt đẹp ấy. Đây quả là sự chuyển biến ngoạn mục và tích cực nhờ thực hành thấu-cảm lẫn nhau.

Song, thật ngạc nhiên làm sao khi không phải ai cũng quen thuộc với ý nghĩa của từ thấu-cảm. Thấu-cảm có phải là thông-cảm (sympathy) không? Hay lãnh-đạm (apathy)? Hay cái gì đó liên quan đến phép vi lượng đ ồng

căn (homeopathy)? [\[10\]](#)-Vậy “thấu-cảm” nghĩa là gì? Điều đáng bận tâm là nếu đã ít người hiểu đúng thấu-cảm là gì như vậy, thì còn có bao nhiêu người hiểu đúng lẫn thực hành được hàng ngày? Thấu-cảm là khả năng nhận biết và hiểu đúng cảm nhận của người khác. Đó là khả năng cảm nhận điều người khác cảm nhận, không chỉ là cảm cho họ, mà còn là cảm thấy như họ. Một cách đơn giản, như xỏ chân vào giày của người kia và bước đi. Nhưng thực tế cho thấy nói dễ hơn làm nhiều! Tại sao? Có điều gì liên quan đến nền văn hóa của mình không?

Thực trạng đáng báo động từ một nghiên cứu chỉ ra khả năng thấu-cảm của thanh niên Mỹ đời 8x và 9x giảm chỉ còn một nửa, trong khi tỷ lệ các trường hợp rối loạn nhân cách ái kỷ lại tăng gấp đôi. Ái kỷ là một chứng rối loạn nhận thức tự mãn về cái tôi, có khuynh hướng tách biệt cái tôi khỏi người khác, hạn chế khả năng xây dựng mối quan hệ trọn vẹn và ý nghĩa với người khác. Những người có chứng ái kỷ thường chú ý bản thân nhiều quá mức đến nỗi bỏ lơ nhu cầu của

người khác. Nguyên nhân của chứng rối loạn này được phân tích theo các trường phái lý thuyết khác nhau, song đến nay căn nguyên vẫn chưa được thực chứng thỏa đáng và có cơ sở khoa học.

Chỉ số đánh giá nhân cách dạng ái kỷ (NPI) [\[11\]](#) được công bố vào năm 1970 và chứng minh cơ sở vững chắc qua nhiều nghiên cứu. Ví dụ kết quả cuộc nghiên cứu suốt 25 năm từ 1982 đến 2007 của Jean Twenge và nhóm nghiên cứu cho thấy mức độ tăng đáng kể và ổn định của chứng rối loạn này. Cụ thể, có đến 70% sinh viên biểu hiện chỉ số nhân cách ái kỷ vào 2007 so với mức trung bình ghi nhận được vào 1982. Vậy đâu là căn nguyên?

Tinh thần Mỹ quốc: Kẻ thích nghi nhất sẽ sống sót

Suốt bề dày lịch sử kiến quốc, Hoa Kỳ mạnh mẽ thể hiện niềm tin rằng cũng như thiên nhiên, bản chất con người là ích kỷ, hung hăng và luôn ganh đua lẫn nhau. Ý niệm này khởi thủy cùng với cuộc cách mạng công nghiệp. Cơ cấu nền kinh tế thị trường cùng với hệ thống tài chính, luật pháp và chính trị tương ứng được xây dựng và điều hành một phần theo ý niệm đó, dẫn đến tư duy thắng thua trở nên thống trị, người ta mặc định phải chiến đấu với nhau. “Bài Phúc Âm của Lòng Tham” (The gospel of

greed) – thông điệp đề cao danh lợi trong phim *Wall Street* (công chiếu năm 1987) là minh chứng cho sự thiếu tinh thần thấu-cảm. Trong nhiều thập kỷ, các nhà tư tưởng ủng hộ thuyết tiến hóa, chính trị gia và công chúng đề cao và cho rằng tính cạnh tranh, chọn lọc tự nhiên khắc khe chính là cách thức nhân loại phát triển; đi đầu này tạo nên nền tảng của tinh thần chủ nghĩa cá

nhân rõ rệt của người Mỹ. Ayn Rand, tác giả của *Suối nguồn*, nổi tiếng và được nhiều chính trị gia yêu thích, cũng bảo vệ ý niệm rằng tính ích kỷ, tư lợi là bản chất của con người. Bất luận bạn có tin hay không, sự thật là quan điểm này thấm nhuần vào nền văn hóa Mỹ đến nỗi người ta thậm chí không tài nào ý thức được đi đầu đó. Nó len lỏi trong đời sống thường ngày. Tinh thần cạnh tranh và nỗ lực đứng đầu trở thành một phần trong những yếu tố định nghĩa nên người Mỹ.

Thử nhớ lại hình ảnh những người mẹ bạn từng biết. Họ có chia sẻ thật tình và cởi mở với nhau trong chuyện nuôi dạy con cái? Bao nhiêu bà mẹ Mỹ đủ dũng cảm cho thấy điểm yếu của mình và thừa nhận nỗi hoang mang không chắc mình có dạy con đúng hay không? Ngày càng ít những người mẹ dám phơi bày tính dễ-bị-tổn-thương [\[12\]](#), nhất là khi ngày càng nhiều tiêu chí được thêm vào danh mục để đạt chuẩn người mẹ tốt, những tiêu chuẩn để các bà mẹ hướng đến, và nói thẳng ra, chính là để tốt hơn các bà mẹ khác. Bất kể là trong cách bạn cho con ăn (dù là sữa mẹ, thực phẩm hữu cơ hay thực phẩm phát triển bền vững, v.v...) hay cách bạn bảo con tham gia hoạt động ngoại khóa (bất chấp chúng có thích hay không, hay chúng có làm được hay không), hay trong cách bạn giáo dục con, thì vẫn luôn ẩn tàng hơi hướng “bề trên” trong những bối cảnh lẽ ra chỉ nên là trao đổi thường ngày. Dĩ nhiên, cái tính “hơn thua” này không giới hạn chỉ ở việc làm cha mẹ, nó lẫn khuất trong mọi hình thức biểu đạt. Nó có thể vô cùng tinh vi, nhưng nếu bạn chịu để tâm một chút, bạn sẽ kinh ngạc nhận ra rất thường khi bạn phát hiện thấy nó chỉ ở ngay bên dưới lớp vỏ biểu đạt thông thường.

Nhiều người e ngại mở lòng và bộc lộ tính dễ bị tổn thương bởi vì họ không muốn bị phán xét hay bị từ chối, hậu quả là các mối tương giao của họ dần dần trở nên nông cạn hời hợt.

Nỗi sợ đặc tính dễ-bị-tổn-thương của chúng ta và sự khám phá ra phần não xã hội

Brené Brown, một nhà nghiên cứu đầu ngành về đặc tính dễ-bị-tổn-thương, cho rằng căn nguyên thật sự khiến người ta sợ hãi tính dễ-tổn-thương đến từ nỗi sợ bị ngắt kết nối với người khác. Chúng ta khao khát mối quan hệ xã hội nhiều đến độ sợ thốt lên những lời có nguy cơ khiến người khác từ chối mình. Trong khi đó, bày tỏ tính dễ bị tổn thương và thể hiện lòng thấu-cảm với người khác tạo nên sự gắn kết chặt chẽ. Điềm này lại đẩy ta qua cực đối lập, thay vì nỗ lực thấu-cảm và thông hiểu cho quyết định của người khác (chẳng hạn lựa chọn nuôi con bằng sữa mẹ hay bú bình, đi làm hay ở nhà, v.v...), ta lại làm bẽ mặt họ. “Tại sao cô ta lại có thể bỏ mặc con mình với người lạ đến nỗi làm được cơ chứ? Tôi không thể nào làm thế!”, “Sao cô ta lại ở nhà làm nội trợ được nhỉ? Tôi không thể nào làm thế!”, “Tại sao cô đó cho con bú lâu quá vậy? Thật kỳ quặc!”, “Tại sao cô không cho con bú? Ích kỷ quá!” Còn nhiều, nhiều nữa... Việc đánh giá mờ hồ, chủ quan và phiến diện về ai đó khiến cho bản thân ta tự cảm thấy mình tốt đẹp và mọi điềm mình lựa chọn đúng đắn hơn hết thảy, ta yên tâm rằng mình là bậc cha mẹ đủ tốt. Điềm này phát sinh từ thái độ coi trọng giá trị “dẫn đầu”. Mĩa mai thay, chúng ta chỉ có thể hưởng thụ sự gắn kết xã hội lành mạnh khi ta tương trợ chứ không phải phán xét lẫn nhau.

Vấn đề của chuyện hơn thua và làm người khác bẽ mặt nằm ở chỗ mỗi khi ta cảm thấy mình có nguy cơ bị tổn thương, ta trở nên bứt rứt và lo lắng. Và người ta sẽ làm gì khi bắt đầu cảm thấy khó chịu và lo âu? Phản ứng thường gặp nhất là “đờ” ra. Đi ăn, xem TV, mua sắm, dùng thuốc hay nốc rượu là những giải pháp tức thì để tê liệt mọi cảm giác, để ta thấy tựa như mọi chuyện vẫn ổn trong những lúc khó chịu ấy. Tuy nhiên, đó chỉ là “sơ cứu” tạm thời, thế mà dường như ai ai cũng thử sẵn ngay tay vài bộ sơ cứu “mì ăn liền” kiểu này. Trong bài diễn thuyết ở TED, cô Brown phát biểu: “Loài người chúng ta là cộng đồng mắc nợ, béo phì, nghiện ngập, và lạm dụng thuốc nhiều nhất trên trái đất”. Một câu hỏi đặt ra: Sẽ ra sao nếu con người cho phép mình dễ bị tổn thương hơn, thấu-cảm hơn thay vì làm bẽ mặt người khác? Sẽ ra sao nếu ta thôi cố gắng hoàn hảo, vốn chỉ là ảo tưởng? Sẽ ra sao nếu con người nỗ lực gắn kết với nhau hơn?

Một nghiên cứu đột phá về khoa học thần kinh gần đây đã hé lộ một khái niệm đang được các nhà khoa học gọi là “bộ não xã hội”. Đây là vùng não sẽ sáng lên khi chúng ta tham gia vào các tương tác xã hội. Nhà khoa học thần kinh về nhận thức xã hội Matthew Lieberman viết rằng: “Liên kết não bộ này xảy ra như một phản xạ, cho phép chúng ta nhận biết về tâm trí của người khác, suy nghĩ, cảm xúc và cả ý định của họ. Từ đó thúc đẩy khả năng thông hiểu, thấu-cảm, hợp tác và suy xét”. Lieberman tin rằng con người được lập trình không chỉ vì lợi ích cá nhân mà còn hướng đến phúc lợi của người khác.

Bất ngờ từ “song đề tù nhân”

Nhằm kiểm chứng giả thiết rằng con người quyết định dựa trên lợi ích cá nhân lẫn mối quan tâm đến tha nhân, Lieberman tiến hành một cuộc thí nghiệm thu thập ảnh chụp (fMRI) hiện trạng lưu lượng máu được đưa đến các phần não chức năng khi đối tượng khảo sát tham gia một tình huống gọi là “song đề tù nhân”.

Theo đó, có hai người và mười đô-la có thể chia chác. Mỗi người nhận được bao nhiêu tiền phụ thuộc vào người kia quyết định chia đều hay không. Nếu cả hai cùng chọn hợp tác, mỗi người được hưởng năm đô-la. Nếu một người muốn hợp tác, song người kia quay lưng và muốn phần hơn, bên muốn hợp tác công bằng sẽ mất hết và người còn lại hưởng trọn mười đô-la. Nếu cả hai bên có ý định muốn phần hơn, mỗi người được một đồng. Thử thách ở chỗ mỗi bên phải quyết định độc lập, không được biết đối phương nghĩ gì. Thực tế, người chơi an toàn nhất nếu chọn có lợi cho mình hơn, bởi anh ta có thể được một đô-la hoặc nếu may mắn, được trọn cả mười. Còn nếu chọn thỏa hiệp, người đó có thể mất trắng nếu đối phương muốn phần hơn.

Kết quả thí nghiệm cuối cùng cho thấy đi ngược lại với dự đoán ban đầu của nhóm nghiên cứu, tỷ lệ người chọn thỏa hiệp nhiều hơn chọn vị lợi cá nhân. Không những thế, kết quả ảnh chụp não cũng cho thấy mức độ kích thích vùng thể vân [\[13\]](#)-trong hệ thống củng cố phản hồi của não [\[14\]](#) gia tăng khi cả hai người tham gia cùng chọn thỏa hiệp. Điều này có nghĩa là hệ thống củng cố phản hồi của não nhạy cảm hơn nếu có sự cộng hưởng thái độ hợp tác đến từ cả hai phía. Vậy

cũng có nghĩa là con người hài lòng khi mang đến hạnh phúc cho người khác hơn cả làm bản thân hạnh phúc. Làm sao để giải thích ý niệm này? Người Đan Mạch tin tưởng sâu sắc rằng mang đến hạnh phúc cho người khác là cốt lõi khiến bản thân họ cảm thấy hạnh phúc, và giờ thì khoa học đã chứng thực đấy!

Sự thật về thấu-cảm

Từ xa xưa, khả năng thấu-cảm được coi là một trong những năng lực khiến con người khác biệt với con vật. Nhiều người tin rằng động vật, kể cả động vật linh trưởng cũng không biết thấu-cảm. Tuy nhiên, nhà linh trưởng học nổi tiếng, Frans de Waal, mô tả trong quyển *The Age of Empathy* (tạm dịch *Kỷ nguyên của thấu-cảm*), rằng khả năng thấu-cảm hiện diện nơi mọi loài động vật. Có nhiều nghiên cứu đưa ra bằng chứng xác thực về hành vi thấu-cảm biểu hiện trên loài chuột, khỉ, vượn, cá heo, voi và các loài khác, nhưng tiếc là kết quả nghiên cứu chưa được công bố rộng rãi với công chúng. Điều này có lẽ vì nhiều chính sách quốc gia được xây dựng trên nền tảng ý niệm “sống là tranh đấu” khiến cho chúng ta mang cạnh tranh bên mình tinh thần chiến đấu cho đời và giành vinh quang cho mình hơn là dấn thân vào một cuộc đời phong phú trải nghiệm đủ mọi cung bậc.

Trong khi đó, theo quan điểm tiến bộ mới, thấu-cảm tạo một năng lượng mạnh mẽ giúp con người tồn tại trong cộng đồng. Nhân loại quả thực đã không thể sinh tồn đến bây giờ nếu không có thấu-cảm và tình đoàn kết. Trái lại với niềm tin từng là chân lý, hầu hết con người thật sự có quan tâm đến lợi ích của tha nhân. Xung năng này tiềm tàng ngấm ngầm cùng với sự vô tâm của nhân loại.

Chúng ta từng xác tín rằng thấu-cảm chẳng phải khả năng bẩm sinh. Song, chân lý nào phải thế. Con người có sẵn hạt giống thấu-cảm trong lòng, chỉ cần học cách tưới tắm và chăm bón để hành vi thấu-cảm nảy nở, lan tỏa.

Hành vi thấu-cảm được điều khiển bởi hệ viền của não (limbic system). Bộ phận này điều khiển chức năng nhớ, cảm xúc và những phản xạ bản năng. Đây là một hệ thống thần kinh phức tạp gồm nhiều tế bào gương soi (mirror neurons) và thùy não (insula). Điều ít người biết tới là con người bẩm sinh có thiên hướng gắn kết với người khác. Trong bán cầu não phải gồm nhiều bộ phận được giao nhiệm vụ liên quan đến thiên hướng này, tế

bào thần kinh gương soi là một phần quan trọng cốt lõi. Mỗi cá nhân không là một cá thể độc lập mà là một mắt xích trong cái tổng thể.

Giáo sư tâm lý học lâm sàng của UCLA (Mỹ), Daniel Siegel, tuyên bố rằng “Thấu-cảm không phải là một năng lực xa xỉ của con người mà là một năng lực thiết yếu. Chúng ta sống sót không phải bởi nhanh to vượt sắc. Chúng ta tồn tại được là nhờ biết cách giao tiếp và cộng tác với người khác.”

Thấu-cảm là chất xúc tác sự gắn kết đó. Năng lực thấu-cảm có sẵn trong mỗi đứa trẻ sơ sinh và nảy nở thông qua mối tương quan với người chăm sóc nuôi nấng ban đầu. Trẻ em thoát đầu học cách hòa theo cảm xúc và tâm trạng của mẹ, rồi đến của những người khác. Nó bắt chước y theo như soi gương vậy. Vào những năm tháng đầu đời, giao tiếp mắt, nét mặt và giọng nói của người mẹ vô cùng quan trọng. Thông qua đó, con người non trẻ học cách tin tưởng, gắn kết và bắt đầu học cách thấu-cảm.

Không những thế, trẻ đôi khi còn biết dỗ dành đứa trẻ khác nín khóc bằng núm vú giả hay bằng cái kèn tò te. Trẻ đáp ứng với tiếng khóc của đứa trẻ khác bằng cảm giác lo lắng tự phát hay thậm chí khóc theo, chẳng cần biết tại sao đứa kia khóc hay hiểu cảm xúc chất chứa trong tiếng nức kia. Trẻ cứ từ từ học và trải nghiệm.

Nghiên cứu chỉ ra rằng một đứa trẻ mười tám tháng tuổi gần như sẽ cố gắng giúp một người lớn đang vật lộn làm điếu gì đó trong tầm mắt của nó. Nếu người đó đang tìm kiếm đồ đạc, đứa trẻ sẽ muốn lấy hay cầm vật đó đưa vào tay người lớn, hay nhặt lên món đồ vô ý làm rơi và đưa trả lại. Song, nếu người lớn ném một vật ra xa, đứa trẻ sẽ không chạy đi lượm về. Nó sẽ hiểu hành động đó là cố ý và ba hay mẹ không thích món đồ ấy nữa. Thậm chí trẻ làm điếu này trước khi được dạy phải giúp đỡ người khác hay phải ân cần quan tâm, có lẽ trước cả khi hiểu rằng đó là nghĩa vụ – trẻ em vốn không ích kỷ như mọi người thường nghĩ.

Trách nhiệm của bậc cha mẹ

Cha mẹ giữ trách nhiệm quan trọng bởi họ chính là tấm gương đầu tiên và trước mắt về lòng thấu-cảm, là hình mẫu thực hành thấu-cảm với bản thân và với tha nhân, biểu hiện qua từng lời nói, hành vi. Con trẻ luôn nhìn vào

cha mẹ và học theo đó. Bởi vậy, bầu không khí gia đình và trải nghiệm trong nhà là then chốt để phát triển khả năng thấu-cảm của con trẻ.

Sống trong những gia đình mà trẻ phải tiếp xúc với bạo hành thể xác, tinh thần hay thậm chí là tình dục có thể khiến lòng thấu-cảm của trẻ bị dập tắt. Khả năng thấu-cảm với người khác bị hủy hoại đồng thời với những giới hạn an toàn trong đời. Một đứa trẻ từng gặp sang chấn hay rối loạn gắn bó cũng bị tổn thương khả năng thấu-cảm.

Có một kiểu gia đình khác vì sợ con bị va vấp hay đương đầu với các cảm xúc mãnh liệt nên cố bảo vệ con bằng mọi cách, tránh né mâu thuẫn, thỏa mãn hết thấy yêu sách của con. Họ đôi khi làm ngơ mọi lý lẽ, lướt luôn những phản ứng cảm xúc khó chịu để bảo vệ con mình. Kiểu “ úm” con này khiến đứa trẻ khó phát triển khả năng nhận biết cảm xúc của người khác (bởi đi đâu chúng thấy và cảm nhận không được cha mẹ xác thực), làm cho trẻ giảm sút luôn năng lực thấu-cảm. Hệ lụy của kiểu bảo vệ con quá mức này là đứa trẻ lớn lên có nguy cơ cao trở thành một người ái kỷ, lo âu hoặc trầm cảm. Các rối loạn này ngăn cản sự tự đi đầu chỉnh bản thân bởi những lệch pha giữa cảm giác và hành vi.

Nếu người lớn luôn áp đặt suy nghĩ lẫn cảm xúc lên con cái, đứa trẻ không được thừa nhận sẽ không thể nhận diện và biểu lộ chân thật hết mọi cảm xúc của bản thân. Khi đó, năng lực nhận biết chính mình vốn là cốt lõi để đưa ra những quyết định đúng đắn trong đời cũng bị hạn chế. Trẻ có thể bị ám ảnh bởi cảm giác trống rỗng lê thê, hụt hẫng thường trực. Làm sao mà một người biết được mình muốn gì khi họ chẳng biết họ cảm thấy gì cơ chứ?

Do đó, vun đắp lòng thấu-cảm nơi con trẻ từ sớm giúp chúng đủ mạnh để kiến tạo và nuôi dưỡng những mối tương giao tốt đẹp sau này, vốn là nền tảng của đời sống lành mạnh và hạnh phúc.

Đi đâu giúp người Đan Mạch giàu lòng thấu-cảm đến thế?

Từ cấp mẫu giáo, trẻ em Đan Mạch đã được học một chương trình phổ cập quốc gia gọi là “ Từng bước nhỏ” (*Step by Step*) . Trong giờ học này, các bé được xem các bức tranh thể hiện những cảm xúc khác nhau như buồn, sợ, giận, thất vọng, hạnh phúc, v.v... Chúng trò chuyện với nhau về những tấm hình đó, dùng các từ về cảm xúc ấy để tập nói ra đi đâu chúng nghĩ, cảm nhận về bản thân lẫn các bạn khác.

Trẻ học cách thấu-cảm, giải quyết vấn đề, tự kiểm soát và đọc biểu cảm từ nét mặt của bạn. Nguyên tắc cốt lõi của chương trình là cô giáo lẫn học trò đều không phán xét mà chỉ cần nhận biết và tôn trọng mọi cảm xúc được biểu lộ.

Ngoài ra, một chương trình khác tên CAT-kit hiện đang ngày càng phổ biến, được áp dụng nhằm tăng nhận thức cảm xúc và thấu-cảm, tập trung đào sâu các trải nghiệm, suy nghĩ, cảm nhận và cảm giác của trẻ. Các công cụ dùng trong chương trình CAT-kit bao gồm thẻ có hình các khuôn mặt, que đếm để định cường độ cảm xúc, và các bức hình cơ thể dùng để định vị cảm xúc cùng với biểu hiện thể lý tương ứng. Một công cụ khác nữa có tên là Vòng tròn của tôi (*My Circle*), được thiết kế cho học sinh vẽ phác (theo kiểu định vị) bạn bè, người nhà, thầy cô và người lạ vào các phần khác nhau của vòng tròn, từ đó học biết cách hiểu và tương tác với những người khác.

Quỹ Mary (*The Mary Foundation*) được thành lập và đi đầu phối bởi Công chúa Mary của Hoàng gia Đan Mạch, người sắp thừa kế ngôi vị Nữ hoàng, đã xây dựng và áp dụng thành công một chương trình chống bạo lực học đường trên hệ thống giáo dục quốc gia, tạo tác động mạnh mẽ đối với định hướng phát triển năng lực thấu-cảm trong trường học. Chương trình mang tên “ Học đường không bạo lực ” (*Free of Bullying*) tạo sân chơi cho trẻ từ ba đến tám tuổi thảo luận về nạn bắt nạt và trêu chọc ở trường, thông qua đó, chúng học cách quan tâm đến người khác. Kết quả vô cùng khả quan khiến 98% giáo viên tham dự khẳng định sẵn sàng giới thiệu cho trường khác.

Ngoài ra, còn một vài ví dụ ít nổi cộm hơn về giáo dục lòng thấu-cảm trong các trường học ở Đan Mạch, chẳng hạn phương pháp trộn lẫn các học sinh giỏi và kém về học lực cũng như các kỹ năng khác nhau. Em học giỏi hơn được phân nhiệm vụ kèm cặp bạn học yếu hơn, bạn rụt rè được xếp ngồi gần bạn hoạt bát, năng nổ. Sự sắp xếp này cần thực hiện một cách tinh tế. Giáo viên cần dành thời gian tìm hiểu học trò của mình và sắp xếp chỗ ngồi phù hợp. Phương pháp này nhằm giúp học sinh nhận ra thế mạnh khác nhau của mỗi người và nỗ lực giúp bạn tiến bộ. Ví dụ, giải bài tập toán nhanh là một thử thách hời hững đối với một em chỉ mê chơi đá bóng

nhưng lại là sở trường của một bạn say mê con số. Mô hình này giúp nuôi dưỡng kỹ năng hợp tác, tình đồng đội và tinh thần tôn trọng lẫn nhau.

Nghiên cứu cho thấy việc dạy người khác học có tác động gia tăng mạnh mẽ mức độ tiếp thu kiến thức của bản thân. Học sinh nào dành nhiều thời gian kèm bạn học đầu hiểu bài và nhớ bài tốt hơn. Không những thế, các em này còn biểu hiện thái độ cố gắng hiểu sự việc từ góc nhìn của bạn mình để giúp bạn giải quyết khó khăn khi cần. Việc giải thích những chuyện phức tạp vốn là một nhiệm vụ thử thách đối với học sinh, song lại là một kỹ năng sống thiết yếu.

Trong năm đầu tiên làm cô giáo, Iben đã nhận rõ khả năng hợp tác và thấu-cảm mang đến mức độ thỏa mãn, hạnh phúc sâu sắc cho học trò của cô. Điều này lần nữa khẳng định tầm quan trọng của chức năng não giao tiếp và kết quả chụp não đã mô tả trong thí nghiệm song đề từ nhân nêu trên. Đối lập với định kiến xưa nay, não của con người tiết ra các hoạt chất kích thích trạng thái hài lòng nhiều hơn khi họ hợp tác chứ không phải chiến thắng đơn độc.

Có lẽ, suy ra từ đó, chẳng ngạc nhiên khi thấu-cảm là một trong những đức tính quan trọng làm nên nhà lãnh đạo, doanh chủ, nhà quản lý hay thương gia thành công. Đức tính này giúp giảm thiểu bất nạt, tăng khả năng tha thứ, cải thiện chất lượng tương tác và thắt chặt những mối quan hệ xã hội. Thấu-cảm còn nâng cao chất lượng những mối quan hệ thân thiết vốn là nền tảng để tận hưởng cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc. Thiếu niên được rèn luyện lòng thấu-cảm tốt có cơ hội thành công cao hơn bởi các em định hướng cuộc đời với lý tưởng cao đẹp, vị tha nhân hơn. Đúng vậy, cứ nghĩ thử xem, mọi thứ đâu có lý cả. Những người thành công đâu làm việc đơn độc; mỗi người giúp đỡ người khác đâu nhằm mục đích đạt được điều gì đó tốt đẹp trong đời.

Chắc hẳn bằng cách tập trung vào việc dạy trẻ lòng thấu-cảm như người Đan Mạch đã làm, chúng ta có thể giúp con cái sau này trở thành những người lớn hạnh phúc.

Sức mạnh của ngôn từ

Nhà triết học và thần học trứ danh người Đan Mạch, Knud Ejler Løgstrup, người có ảnh hưởng sâu sắc với tư tưởng của người Đan Mạch, tin rằng

cha mẹ có trách nhiệm lớn lao trong nhiệm vụ nuôi dưỡng tâm trí con trẻ bằng cách học mà chơi. Các hoạt động chơi đùa này đồng thời nên gồm ý thức rèn luyện lòng thấu-cảm. Ông cho rằng mọi lời nói hay câu chuyện cha mẹ kể với con đều vô cùng quan trọng để dạy con cách đặt mình vào vị trí của người khác.

Người Đan Mạch có lối nói chuyện khá đặc biệt khi nói về đứa trẻ khác trước mặt con mình. Thường như họ chẳng cần phải chủ động suy nghĩ. Nó được tuôn ra tự nhiên như những cụm từ ngữ đệm khi họ nói chuyện với những người khác. Và điểm hay ho nằm ở khuynh hướng chỉ ra những điểm tốt của con-nhà-người-ta trong những lời lẽ tự động này. Những lời kiểu “ Cậu ấy thật dễ thương quá phải không nào!”, “ Bạn ấy tử tế quá chừng, phải không con?”, “ Con có thấy bạn đó thật chu đáo không?”, “ Cậu ấy tốt bụng ghê, con có thấy thế không?” ... rất thường được nghe thấy từ cha mẹ Đan Mạch.

Điều nổi trội đáng lưu ý chính là cách nói và lối suy nghĩ đề cao điều tốt đẹp nơi người khác từ nhỏ đã tạo nên niềm tin tự nhiên vào thiện tính tốt đẹp của con người. Đó là nền tảng tự nhiên của lòng tín nhiệm. Rất hiếm khi một người Đan Mạch nói xấu trẻ khác trước mặt con mình.

Thay vào đó, họ cố gắng giải thích hành vi của đứa trẻ để hiểu tại sao nó cư xử khó chịu như thế. “ Chắc bạn ấy đang mệt vì không được chợp mắt đó.”, “ Cậu ấy đang đói chăng? Con cũng biết là mình sẽ gắt gỏng nếu đói bụng mà!”, cha mẹ Đan Mạch hướng con mình nhìn nhận sự tác động của bối cảnh đến hành vi của trẻ khác thay vì kết luận rằng nó bần tiện, ích kỷ hay đáng ghê tởm. Kiểu nói này chính là cách sử dụng ngôn từ mang tính nâng đỡ đã được bàn luận trong chương 4.

Tái-định-khung được thực hành ngay trong những mẫu chuyện thường nhật như thế. Bằng cách hình dung về những khó khăn, gian khổ mà một người đang vướng mắc, ta có thể dễ dàng hiểu lý do tại sao họ hành xử khác thường như thế. Nhờ đó, ta có thể mở rộng quan điểm của mình với lòng thấu-cảm thay vì vội vàng dán nhãn, phán xét ai đó. Làm vậy cũng mang đến lợi ích cho bản thân bởi tiết kiệm được thời gian nghĩ quẩn và năng lượng tiêu cực.

Đồng thời, Løgstrup không hề ngây ngô khi nói rằng lòng tín nhiệm luôn được đáp trả. Ông chỉ xác tín rằng lòng tin, cũng như những điều kỳ diệu

khác của cuộc đời, như tính chân thật và cởi mở, tình yêu, lòng trắc ẩn, chính là cốt cách của một con người. “ Tự tin và tín nhiệm người khác chính là cách giải phóng bản thân”. Thật vậy, tín nhiệm mang lại tự do đích thực.

Dạy về lòng thấu-cảm theo kiểu Đan Mạch

Đầu tiên quyết khi dạy về lòng thấu-cảm là phải phân biệt khả năng thấu-cảm và hệ quả kéo theo, tức là một người nên thể hiện lòng thấu-cảm như thế nào trong tương tác với người khác. Việc này đòi hỏi một quá trình học hỏi lâu dài thông qua tấm gương của cha mẹ và những người lớn gần gũi hàng ngày với đứa trẻ.

Chẳng hạn như mẩu chuyện sau. Lisa đang chơi cát với cái xẻng thì Mark, đứa nhỏ hơn, muốn cái xẻng, nhưng Lisa không chịu. Thế là Mark khóc toáng lên. Lisa nên làm gì? Nhiều bậc cha mẹ có lẽ sẽ bảo Lisa nhường cho em cái xẻng bởi nó đang khóc, nếu vậy thì sao? Liệu rằng ta phải luôn luôn cho ai đó đi đầu họ muốn, chỉ bởi vì họ muốn thế? Cách này một lần nữa hàm ý dạy đứa trẻ hành động vì tác động bên ngoài hơn là lý lẽ nội tại. Hay, Lisa chơi tiếp với cái xẻng đồng thời nhận biết Mark đang thất vọng. Thực tế, em cần một người lớn hướng dẫn để có thể cân bằng nhu cầu cá nhân và các giới hạn trước khi có thể tự quyết định một cách dứt khoát và có trách nhiệm. Trong khi thông thường với tình huống này, người lớn thường dễ động lòng với Mark và buộc Lisa nhường em, nghĩa là Lisa thay mặt người lớn thể hiện lòng trắc ẩn. Hành vi này vừa bất công vừa chả có tí nào thấu-cảm với Lisa. Mặc dù vậy, không có nghĩa là Lisa không cần học cách nhận diện và đương đầu với cảm xúc của người khác. Cốt lõi của tình huống này chỉ ra rằng cha mẹ cũng cần học cách bày tỏ lòng trắc ẩn và thấu cảm một cách đúng đắn, công bằng sao cho trẻ đầu cảm thấy mình được thấu hiểu cảm xúc lẫn mong muốn, từ đó chính bản thân trẻ biết hành xử tương tự. Ngoài ra, tình huống này là cơ hội để dạy em Mark rằng không phải hễ khóc thì sẽ đạt được mục đích.

Vậy, lý tưởng nhất thì cha mẹ Lisa nên cư xử thế nào? Thoạt tiên, có lẽ nên để bọn trẻ tự xử với nhau xem sao đã. Lisa hẳn sẽ bày tỏ thái độ, rồi dựa vào đó, ba hay mẹ của Lisa mới có thể hỏi xem liệu cô bé muốn chia sẻ hay không, hay thử đề nghị Lisa chơi xẻng trong vòng năm phút rồi đến phiên Mark, Lisa bày trò khác và chờ đến phiên mình. Thậm chí gợi ý chơi

chung thay vì chia lượt, nếu cô bé muốn. Hãy nhớ rằng đứa trẻ cũng có quyền từ chối, bất chấp chia sẻ thì tốt thật đấy, và được tôn trọng cũng như chấp nhận quyết định của mình.

Những bài học về thực hành thấu-cảm kiểu này luôn có ý nghĩa sâu sắc về sau. Nhận thức rằng mình hoàn toàn không bị ép buộc phải làm điều gì đó chỉ để làm hài lòng người khác hay làm dịu tình thế, đứa trẻ sẽ lớn lên với tính tự chủ mạnh mẽ. Nhất là các em tuổi dậy thì vốn dễ bị kích thích bởi tính ganh đua từ bạn đồng trang lứa sẽ càng nóng nảy và hấp tấp đòi làm theo ý mình, nhất là nếu các em này được nuôi dưỡng chỉều cảm xúc từ bé. Còn nếu được dạy về lòng thấu-cảm từ nhỏ, trẻ đương nhiên có nhiều cơ hội thực hành thấu đáo hơn, giúp cho lòng trắc ẩn nội tại của chúng mạnh mẽ đủ để tự lèo lái đời mình ổn thỏa.

Ngoài ra, giúp con nhận diện cảm xúc của người khác cũng là một cách khác mà người Đan Mạch thường dùng để nuôi dưỡng lòng thấu-cảm nơi con cái. Quả thật, ở Đan Mạch, cha mẹ hay nói với con kiểu như:

“ À, con có thấy Victor đang khóc không? Con nghĩ vì sao Victor khóc vậy?”

“ Bạn ấy có vẻ đang giận hờ? Vì sao con nghĩ bạn ấy giận thế?”

“ Mẹ trông con có vẻ buồn đấy. Con thử nói cho mẹ nghe con buồn gì đi!”

Còn những lời kiểu này lại rất hiếm:

“ Đừng tỏ vẻ như vậy! Có chuyện gì để giận đâu chứ.”

“ Tại sao nó lại giận? Thật lố bịch hết sức!”

“ Con không được khóc, nín ngay!”

“ Buồn làm gì cơ chứ?!”

“ Con phải vui lên!”

Người Đan Mạch có khuynh hướng ít nhất là nhìn nhận sự hiện diện của một cảm xúc trước khi bàn luận về cảm xúc đó với đứa trẻ. Họ sẽ hỏi “ Ôi? Tại sao con khóc vậy?”, rồi từ tốn cúi mình thấp xuống, ngang tầm với đứa trẻ, để con thấy cha mẹ đang nhìn mình.

“ Mẹ thấy con đang buồn. Con buồn chuyện gì vậy?... Tại em lấy đồ chơi của con hả? Em còn nhỏ chưa hiểu chuyện. Mẹ không nghĩ em cố ý đâu, con có nghĩ vậy không?”

Không nhất thiết mọi cảm xúc của trẻ đều phải có một lý do tốt đẹp nào đó, hay giải pháp dễ dàng, song bằng cách thừa nhận cảm xúc của đứa trẻ mà không phán xét chúng, cha mẹ cho con cái thấy chúng được tôn trọng. Đó là bài học vô giá. Hãy thử tưởng tượng đi đâu gì xảy ra với một người trưởng thành khi luôn bị gạt phăng mọi cảm xúc, bị quy chụp là lối bịch, vô ích, sai lầ và bị áp đặt cảm nhận.

Một trong những cột trụ của dạy trẻ lòng thấu-cảm theo lối Đan Mạch là không phán xét. Họ cố gắng không phán xét khắt khe đối với con cái, bạn bè, con của bạn và mọi người thân. Mọi thành viên gia đình đều có quy ền được lắng nghe và tôn trọng như nhau, không phải chỉ có người hét lên to nhất mới được bày tỏ. Thái độ khoan dung với bản thân lẫn với tha nhân được đánh giá rất cao.

Tóm lại, hãy nhớ rằng bằng cách nuôi dưỡng lòng thấu-cảm, hạn chế làm bẽ mặt, cho phép phơi bày mọi góc ngách của tâm h ần và cảm xúc một cách chân thật nhất trong gia đình, đứa trẻ mới có thể phát triển thành người lớn không bị vướng vào khuynh hướng phán xét người khác, kể cả cha mẹ của mình.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THẤU-CẢM

1. Thấu hiểu cách thức bản thân thấu-cảm

Bên dưới là một vài câu hỏi để suy ngẫm và thảo luận nhằm nhận biết bản thân:

- Với tôi, thấu-cảm mang ý nghĩa gì?
- Với bạn đời của tôi, thấu-cảm nghĩa là gì?
- Chúng tôi đ ồng thuận và khác nhau ở những điểm nào?
- Đây là giá trị chung của chúng tôi?
- Tôi thường phán xét bản thân và người khác ra sao? Vợ/ch ồng tôi thường phán xét người khác ra sao? Lời lẽ của chúng tôi thể hiện đi ầu đó như thế nào?

- Làm sao tôi đi đầu chỉnh lời nói của mình thể hiện lòng thấu-cảm hơn, ít tính phán xét đi? Rõ ràng, khởi đầu gian nan đấy, song có công mài sắt có ngày nên kim. Cố gắng lắng nghe lời lẽ bản thân hay nói, thử thay đổi câu chữ sao cho người nghe cảm thấy được thấu-cảm nhiều hơn. Nhớ rằng con cái luôn bắt chước cha mẹ. Nâng đỡ vợ/chồng mình cùng thực hành tương tự.

2. Thấu-hiểu người khác

Có lẽ bạn cũng không ngờ rằng mình thường phán xét người khác đến như vậy. Nhận ra đi đầu này, bạn sẽ kinh ngạc trước sự khác biệt nó mang lại khi bạn bắt đầu nỗ lực đứng về phía đối phương và thử nhìn sự việc theo quan điểm của họ.

Cố gắng hiểu và thừa nhận ai đó thay vì làm bẽ mặt họ, chính là thực hành thấu-cảm đích thực.

3. Nhận diện và nỗ lực gọi tên cảm xúc

Giúp con nhận diện các cảm xúc và đương đầu với những cảm xúc bộc phát mà không áp đặt phán xét chủ quan từ góc nhìn của cha mẹ. Hãy nói: “Sally đang giận à? Tại sao bạn ấy giận hả? Chuyện gì thế? Con nghĩ chuyện gì đang xảy ra vậy?”. Đừng nói: “Nó không nên giận dỗi và quấy thế kia.”

4. Đọc, đọc, đọc

Nghiên cứu chỉ ra đọc sách cho con nghe giúp phát triển mạnh mẽ năng lực thấu-cảm. Lưu ý rằng không chỉ đọc những câu chuyện kết thúc có hậu mà nên cho con tiếp xúc đa dạng thể loại sách, nghe cả chuyện vui lẫn buồn. Được tiếp xúc với thực tế ở mức độ phù hợp giúp trẻ phát huy tính trung thực và chân thật, là nền tảng hết sức quan trọng để rèn luyện khả năng thấu-cảm.

5. Cải thiện những mối quan hệ thân thiết

Nỗ lực thực hành thấu-cảm để hàn gắn những mối quan hệ mật thiết, quan trọng và có ý nghĩa. Can đảm chấm dứt những quan hệ không lành mạnh tác động xấu đến thân lẫn tâm. Bởi vì thấu-cảm và tha-thứ được đi đầu khiến bởi cùng một bộ phận chức năng trong não, ta càng rèn luyện năng lực thấu-cảm, ta càng bao dung tha thứ cho người khác và nhẹ nhàng được

tha thứ. Nuôi dưỡng tình bằng hữu và quý trọng gia đình làm nền tảng cho hạnh phúc đích thực, không phải kiếm thật nhiều tiền.

6. Cho phép bản thân có thể tổn thương

Nỗ lực lắng nghe người khác và không ngần ngại bộc lộ bản thân. Lắng nghe, tò mò, bắt chước và kể chuyện cho nhau nghe chính là cách con người kết nối sâu sắc và thể hiện lòng quan tâm lẫn nhau.

7. Tìm kiếm sự thấu-cảm từ người khác

Kết giao với người thân và bạn bè với những ai tử tế, có ý thức rèn luyện năng lực thấu-cảm. Thực tế, bất kỳ bậc cha mẹ hoặc phụ nữ vừa có con đều có thể hưởng lợi từ sự thấu-cảm sâu sắc.

[10] Tác giả chơi chữ bằng cách dùng các từ đồng âm cuối trong tiếng Anh.

[11] Narcissistic Personality Indicator.

[12] Vulnerability.

[13] Ventral striatum.

[14] Brain's primary reward center.

CHƯƠNG 6

N là về No Ultimatums —

Không đưa tối-hậu-thư

“ Chiến thắng bản thân có ý nghĩa gấp vạn lần hơn chiến thắng kẻ thù. ”

— Đức Phật

Bậc cha mẹ nào cũng từng lâm vào cảnh mệt mỏi vì con cái không nghe lời, bất chấp mọi nỗ lực dạy bảo, chúng quấy phá và gây phiền toái khiến chúng ta cáu kỉnh. Vài ông bố bà mẹ phải la hét, chửi mắng, một số khác đe dọa cách ly hay tước đi thứ trẻ yêu thích, thậm chí có người dùng đến đòn roi.

Thực tế, ta có thể nhìn thấy nhiều người quen la hét và đánh đập con cái họ. Lý do thường bắt nguồn từ nỗi bức dọc khi con không thêm đếm xỉa đến tối hậu thư họ đưa ra. Tình huống thường xảy ra theo chiều hướng như vậy: “ Tốt hơn là con nên làm theo lời mẹ nói!” hay “ Nếu con không ngừng làm thế, con sẽ biết tay mẹ. Mẹ nói là làm đó!”, “ Nếu còn để ba nhắc lần nữa, con coi chừng đó!”. Tối hậu thư được “ ban hành” khi mọi nỗ lực thông thường đầu đã cạn kiệt, và phụ huynh thì cho rằng mình vẫn phải ráng gồng lên xịu nữa để chắc rằng đâu sẽ vào đây, rồi rồi rồi cuộc sự thể kết thúc bằng một phát hét vào mông kèm la hét, hay đại loại thế.

Vài nghiên cứu cho thấy khoảng 90% cha mẹ Mỹ vẫn dùng roi vọt với con để bắt chúng nghe lời. Jessica cũng từng đánh con, y như chị mình. Các bậc phụ huynh này vốn dĩ dùng cách quen thuộc với họ, như họ từng được nuôi dạy theo kiểu roi vọt thường thấy xưa nay.

Suốt nhiều năm ròng, Jessica chưa từng nghi ngờ cách dạy con kiểu “ thương cho roi cho vọt” này. Đến tiểu học, hình thức phạt đòn bắt đầu bị cấm. Jessica vẫn cảm thấy việc bị người lớn đánh đòn là hết sức bình thường và bản thân cô chẳng có chút quan ngại nào cả. Mãi đến khi mang thai lần đầu, Jessica mới nhận ra sự khác biệt về quan điểm và cách thức dạy trẻ giữ kỷ luật nơi chồng mình. Nhiều cuộc trò chuyện, tìm hiểu về tuổi thơ và quá trình lớn lên của người chồng Đan Mạch đã giúp Jessica dần nhận ra một phương pháp mới mẻ. Hành trình khám phá cách thức

người Đan Mạch nuôi dưỡng con cái cũng như lối sống của họ quả thật làm cho Jessica mở mắt.

Song, khi thu thập dữ liệu nghiên cứu để viết quyển sách này, chúng tôi biết rằng hiện tại vẫn còn mười chín tiểu bang ở Mỹ cho phép giáo viên phạt đòn học sinh bằng cách phát vào mông bằng tay hoặc quất roi. Mặc dù bị cấm tại ba mươi một tiểu bang, phạt đòn học sinh vẫn được cho phép tại các trường tư trên toàn bộ năm mươi tiểu bang của Hoa Kỳ. Hiện trạng này có thể làm quý độc giả bất ngờ hoặc không. Điểm mấu chốt là: Phạt đòn vẫn còn vô cùng phổ biến.

Thực tế, một nghiên cứu quy mô lớn về hành vi dạy con được thực hiện bởi Trung tâm Kiểm soát và Phòng chống Bệnh tật [15] công bố rằng hình phạt đòn roi thậm chí xảy ra nhiều hơn mọi người tưởng tượng. Nghiên cứu được tiến hành trên năm cộng đồng văn hóa đặc trưng khác nhau (gồm cộng đồng châu Á, cộng đồng người Mỹ gốc Tây Ban Nha, Mỹ gốc Phi, Mỹ da trắng không có gốc Latinh và người Mỹ bản địa [16], chia thành 240 nhóm đối tượng sống tại 6 thành phố khác nhau, tất cả đều công nhận có dùng đòn roi với con cái.

Đáng chú ý hơn cả là điểm khác biệt giữa các nền văn hóa khi xét yếu tố họ đánh con khi nào và ở đâu. Những bà mẹ Mỹ gốc Phi thuộc nhóm đánh con “ngay và luôn”. Cha mẹ Mỹ trắng và Mỹ bản địa lại hạn chế việc đánh trẻ em nơi công cộng. Khi có chuyện, ví dụ trong nhà hàng (bối cảnh hay được đưa ra thảo luận), người Mỹ trắng thường dẫn con vào phòng vệ sinh để phạt, còn người Mỹ bản địa hay chờ đến khi về nhà. Thực tế này chứng tỏ đòn roi có thể phổ biến hơn ta tưởng trong vòng bí mật.

Bốn lối dạy con

Các nhà tâm lý học phát triển chia các bậc phụ huynh thành bốn lối dạy con khác nhau, không xét đến yếu tố dùng hình phạt đòn roi, bao gồm:

Lối độc đoán (Authoritarian)

Cha mẹ đòi hỏi con cái rất cao nhưng sự hỗ trợ hay đáp ứng tinh thần rất thấp. Con cái của cha mẹ độc đoán có xu hướng học giỏi nhưng thiếu các kỹ năng tương tác xã hội, thường có lòng tự-trân-trọng thấp, dễ bị trầm cảm.

Lối từ nghiêm [\[17\]](#)-(Authoritative)

Cha mẹ đòi hỏi cao, song cũng đáp ứng tốt cho con. Họ đồng thời thiết lập những kỳ vọng, luật cho con cái lần hỗ trợ tốt để con giữ kỷ cương. Con cái của các bậc phụ huynh từ nghiêm có khuynh hướng hòa hợp xã hội tốt và cạnh tranh lành mạnh với bạn đồng trang lứa hơn so với trẻ được nuôi dạy theo những lối khác.

Lối nuông chiều (Permissive)

Cha mẹ sẵn sàng thuận theo con cái mà hiếm khi đưa ra yêu cầu hay luật đối với con cái, phó thác cho trẻ tự quản. Những đứa trẻ này hay gặp rắc rối ở trường, và có xu hướng mắc một số rối loạn hành vi điển hình.

Lối thờ ơ (Uninvolved)

Cha mẹ vừa không đặt ra kỳ vọng lẫn không đáp ứng con cái, nhưng không đến mức bỏ mặc không quan tâm. Con của cha mẹ thờ ơ nhìn chung có thành tích kém trên mọi lĩnh vực.

Như đã mô tả bên trên, cha mẹ độc đoán thích kiểm soát con cái và ít khi nâng đỡ hay giải thích lý do. Họ thường dùng câu cửa miệng của họ là “Biểu sao thì làm vậy!”. Con cái không được khuyến khích hỏi rõ ngọn nguồn; chúng được dạy phải vâng lời.

Lối dạy con độc đoán này dẫn đến một số hệ lụy đáng quan ngại. Thứ nhất, đứa trẻ chịu áp lực kiểm soát gắt gao của cha mẹ dễ trở nên nổi loạn. Thứ hai, cách làm không cung cấp giải thích hay nâng đỡ ngoài những mệnh lệnh kiểu “Bảo thì cứ làm”, “Kéo vớ lên”, “Thẳng người lên”, hay “Nghe lời còn không thì ra đường” sẽ đặt trẻ vào tình trạng phải tự mình đi đầu hòa những cảm xúc tiêu cực, và khi đi kèm với sợ hãi và xấu hổ, sẽ khiến trẻ rất hoang mang và bất hạnh.

Các bậc cha mẹ độc đoán này dạy con bằng tín đi đầu quen thuộc của ông bà cha mẹ họ từ xưa, đến nỗi họ tin đó là cách phù hợp, rồi họ cũng bắt chước y hệt vậy. Nhưng nếu một người hút thuốc lá nhiều năm và coi đó là chuyện bình thường, phải chăng hút thuốc tốt cho sức khỏe ư?

Sự thật nghiệt ngã của đòn roi

Một nghiên cứu kéo dài suốt hai thập kỷ về ảnh hưởng thể lý lâu dài của việc đánh đòn trẻ em vừa công bố kết luận rằng dùng roi vọt không những vô ích mà còn khiến cho trẻ trở nên khó bảo hơn, tổn hại đến quá trình trưởng thành sau này. Nghiên cứu này còn tìm ra bằng chứng cho thấy trong số tám mươi cuộc nghiên cứu khác về cùng chủ đề, bất kể độ tuổi nhóm trẻ tham gia hay quy mô nghiên cứu, không tìm thấy kết quả tích cực nào của hình phạt bạo lực.

Đúng vậy, hoàn toàn không. Hệ quả được chứng minh là: Trẻ bị đánh đòn có nguy cơ bị trầm cảm và thấy bản thân thấp kém. Cảm nhận của chúng về giá trị bản thân bị tổn hại. Những hình phạt nặng nề có thể gây phản tác dụng, khiến trẻ chọn cách nói dối vì muốn trốn đòn. Đòn roi cũng gây nên những vấn đề tổn hại sức khỏe tâm thần sau này, gồm trầm cảm, lo âu, nghiện chất hay nghiện rượu. Kết quả chụp ảnh não bộ cho thấy tác động gây ra khi bị đòn diễn ra trực tiếp trên phần não chịu trách nhiệm cho IQ, thay thế khả năng phán đoán cần có khi làm IQ test và làm gia tăng nguy cơ nghiện chất. Không những thế, còn những bằng chứng khác cho thấy đánh đòn trẻ cũng tác động trực tiếp lên các phần não chịu trách nhiệm điều hòa cảm xúc và căng thẳng.

Cha mẹ đánh con vì nghĩ cách đó hiệu quả. Nhưng dù có xong việc, mọi sự chỉ yên ắng tạm thời. Càng lâu dài, sự thể sẽ trở nên rối tung. Đứa trẻ nghe lời chỉ vì chúng sợ cha mẹ. Cuộc chiến quyền lực này tạo khoảng cách và thù hằn thay cho sự thân thiết và tin tưởng. Khoảng cách và thù hằn lại tạo thêm oán hận, chống đối và nổi loạn (hoặc giả phục tùng nhưng với lòng tự-trân-trọng bị giảm sút). Và, cha mẹ sẽ làm gì nữa nếu dùng roi vọt mà con trẻ vẫn hư? Đánh cật lực thêm? Chửi mắng to tiếng hơn? Quất roi thường xuyên vào? Vậy thì chả có gì ngạc nhiên, hệ lụy lâu dài thường thấy của việc dùng roi vọt dạy con là trẻ trở nên hung hăng.

Chúng ta thử xem xét tình huống: Một bà mẹ, là đối tượng tham gia nghiên cứu về dùng roi vọt với con, đang vừa đánh đứa con nhỏ tằm 1 – 2 tuổi, bởi vì đứa nhỏ mới đánh và đá mình, vừa đe con: “ Đây là để con nhớ rằng không được đánh mẹ!”. Chuyên gia điều phối cuộc nghiên cứu này, George Holden, cho rằng “ Sự mỉa mai thể hiện trong tình huống này thật kinh ngạc”. Đó là chưa kể đến số người tiếp tục lặp lại thói quen này một cách vô thức khi làm cha mẹ. Chúng ta có bao giờ tự hỏi “ Liệu la mắng không

ngót hay đánh đòn có thật sự cần thiết?”. Thực tế, chúng ta hầu như không tự đặt cho mình câu hỏi này đến khi quá muộn.

Vậy còn những người được cho là hạnh phúc nhất thế giới nghĩ gì về roi vọt, chửi mắng và chứng tỏ quyền uy với con cái?

Ở Đan Mạch, dùng roi vọt đã bị cấm từ năm 1997. Hầu hết người Đan Mạch cho rằng dùng roi vọt để gò con vào khuôn khổ là cách thức cực kỳ dị thường, không thể tưởng tượng nổi. Ở Thụy Điển, việc đánh trẻ con bị cấm sớm hơn, kể từ năm 1979. Hiện tại, hơn ba mươi hai quốc gia, bao gồm phần lớn châu Âu, Costa Rica, Israel, Tunisia, và Kenya, đã áp dụng luật cấm tương tự.

Các bậc cha mẹ Đan Mạch chọn cách hành xử để cao tinh thần dân chủ. Lối hành xử này có nhiều điểm tương đồng với lối dạy con kiểu từ nghiêm đã đề cập bên trên. Theo đó, cha mẹ đặt ra các luật và hướng dẫn mà họ mong con cái làm theo. Đồng thời, họ giải thích cặn kẽ mọi thắc mắc của con trẻ về luật lệ ấy. Người Đan Mạch tin rằng mọi đứa trẻ về bản chất đều tốt đẹp và đối đãi với con dựa trên sự xác tín ấy. Chẳng hạn, xem xét ý nghĩa của từ “tuổi chập chững” (toddler years) trong tiếng Đan Mạch và tiếng Anh, sự khác nhau khá thú vị. Tiếng Anh gọi giai đoạn này là “terrible twos”, tiếng Việt tạm dịch là “tuổi lên hai khủng bố”; trong khi tiếng Đan Mạch gọi là “trodsalder” (boundary age), tiếng Việt tạm dịch “tuổi xác lập ranh giới”; thể hiện thái độ tôn trọng và khuyến khích trẻ mở rộng các đường biên nhận thức chứ không dán nhãn là phiến toái hay kinh khủng. Quan điểm của các bậc cha mẹ Đan Mạch tạo điều kiện thúc đẩy thái độ khuyến khích con trẻ làm sai thay vì coi lỗi lầm là xấu xa và đáng bị phạt.

Người Đan Mạch tin rằng mọi đứa trẻ về bản chất đều tốt đẹp

Ở Đan Mạch, bạn sẽ rất hiếm khi nghe cha mẹ la hét, chửi mắng cũng như trừng phạt con cái. Cảnh một bà nội trợ cau có gào thét với bầy con cũng cực kỳ ít xảy ra. Vậy các bậc cha mẹ Đan Mạch dạy con ra sao? Một vị phụ huynh được phỏng vấn đã trả lời vô cùng súc tích: “Trên hết là, tôi tin rằng cha mẹ cần giữ bình tĩnh và kiểm soát tốt bản thân. Nếu không, làm sao chúng ta yêu cầu con mình tự quản được cơ chứ? Không công bằng với chúng đâu”.

Đi đâu này không có nghĩa là các bậc cha mẹ Đan Mạch yếu đuối hay nhu nhược, không hề nhẽ. Thay vì nóng nảy và cố thị uy bằng tối hậu thư, họ cương quyết và ân cần. Nhờ vậy, trẻ em Đan Mạch được lớn lên trong bầu khí an toàn và bình an.

Dạy con bằng sự tôn-trọng

Dân Đan Mạch mong trẻ con nhà mình luôn biết tôn trọng người khác, nhưng bạn biết đấy sự tôn trọng lúc nào cũng đến từ hai phía. Họ tin rằng cần gieo trước khi gặt. Gieo nỗi sợ là một sai lầm bởi sợ hãi kéo theo sợ hãi. Họ phân biệt rõ ràng sợ hãi và kiên quyết. Một đứa bé sợ hãi không thể hiểu được vì sao nó cần làm cái này hay cái kia; nó chỉ muốn không bị đánh đòn hay nghe chửi rủa. Nỗi sợ không giúp phát triển nhận thức bản ngã một cách lành mạnh. Cái tôi lành mạnh chỉ đạt được thông qua quá trình tìm tòi để hiểu quy tắc cuộc sống cũng như lý do mà các luật lệ được thiết lập, trước khi có thể thật sự hợp tác và tôn trọng những luật lệ ấy. Trong khi chấp nhận một lễ thói bị áp đặt do sợ hãi hoàn toàn khác biệt. Bầu khí hàn học và thường xuyên bị chửi mắng cũng có hại không kém. Tương tự, cha mẹ sẽ không thể biết rõ con mình rồi có trung thực với mình không nếu nó sợ ba mẹ khiếp vĩa. Bởi sợ nên đứa trẻ tự phát sẽ nói đi đâu ba mẹ muốn nghe hơn là nói sự thật. Sức mạnh của sợ hãi rất ghê gớm, song mang tính phá hủy bầu khí ấm cúng và tin tưởng trong gia đình. Tình cảm gia đình thân mật chỉ có thể được vun đắp nhờ bầu khí tôn trọng, điềm tĩnh, không có chỗ cho nỗi hổ thẹn, xấu hổ hay đau buồn.

Thực tế, nhiều nghiên cứu chứng tỏ con cái của các bậc cha mẹ dạy con theo lối từ nghiêm có xu hướng trưởng thành một cách tự tin, hòa hợp xã hội tốt, học hành tử tế và cư xử đúng mực cao. Nhóm trẻ này ít có nguy cơ bị trăn cảm, lo âu và có hành vi chống đối xã hội như phạm pháp hoặc nghiện chất. Nghiên cứu cũng chỉ ra chỉ cần một bậc phụ huynh chọn dạy con theo lối từ nghiêm cũng có thể tạo nên hiệu ứng mạnh mẽ. Con cái của các phụ huynh này sẽ gắn kết với cha mẹ tốt hơn và ít bị ảnh hưởng xấu bởi bạn bè đồng trang lứa. Trong một nghiên cứu, người ta trình bày một loạt các vấn đề về mặt đạo đức với các sinh viên người Mỹ và hỏi rằng các bạn sẽ giải quyết ra sao. Những sinh viên có cha mẹ từ nghiêm thường có khuynh hướng thừa nhận rằng cha mẹ chứ không phải bạn bè đồng trang

lừa, là người có ảnh hưởng lớn đến quyết định của họ hơn nhiều so với số sinh viên còn lại.

Người Đan Mạch nói không với tối-hậu-thư trong học đường như thế nào?

Các trường học ở Đan Mạch khuyến khích tinh thần dân chủ chốn học đường bằng cách cho phép học trò tham gia đặt ra lèluật của lớp. Vào mỗi đầu năm học, giáo viên trò chuyện với học trò, cùng nhau mô tả một lớp học lý tưởng, các giá trị và hành vi cần tuân thủ để cùng nhau xây dựng lớp học lý tưởng trong suốt năm học đó. Các lèluật bao gồm mọi đi đầu các em và giáo viên đồng thuận, từ việc đến lớp đúng giờ đến không ngắt lời để thể hiện sự tôn trọng người khác. Đi đầu cốt lõi ở đây chính là mỗi thành viên trong lớp đều tham gia quyết định và đồng thuận quy ước chung về hạnh kiểm. Không có hình mẫu áp dụng chung, mỗi tập thể lớp có thể thiết lập bộ quy ước riêng. Mỗi năm, bộ quy ước này được thiết lập lại bởi vì học sinh lên lớp đã trưởng thành hơn và năng lực chịu trách nhiệm cũng cao hơn.

Kết quả của mô hình này thật sự ấn tượng. Iben nhớ lại trong lớp của con gái cô, Julie, nếu bạn nào đó nói lớn tiếng quá hay ngắt lời bạn khác, cả lớp sẽ cùng đứng lên, đi vòng quanh phòng và vỗ tay mười lần. Vì hết thầy học sinh đều đã đồng ý cách này từ đầu năm, nên đứa trẻ lỡ nói lớn tiếng trong tình huống đó ngay lập tức sẽ cảm nhận được trách nhiệm tức thì với cả lớp chứ không riêng gì với giáo viên. Cảm nhận này giúp trẻ lập tức ngừng hành vi vi phạm quy ước một cách đáng ngạc nhiên.

Ở Đan Mạch, mọi người đầu tư thời gian và năng lượng để nghĩ ra các biện pháp phòng ngừa những hành vi sai trái gấp nhiều lần so với để trừng phạt. Hầu hết các trường học ở Đan Mạch được trang bị nhiều tiện ích, công cụ để hỗ trợ mọi kiểu khó khăn, vướng mắc học sinh có thể gặp phải. Ví dụ như những trẻ bị hội chứng tăng động giảm chú ý (ADHD) được cho phép ngồi trên một quả banh cao su mềm để giúp chúng dễ tập trung hơn. Thậm chí quả banh này còn có thể có gai mát-xa ở một phía nữa cơ đấy. Cấu trúc gai này có tác dụng kích thích các cơ giúp trẻ ngồi thẳng lưng, cân bằng hơn, vốn cũng giúp gia tăng khả năng tập trung một cách tự nhiên.

Ngoài ra còn có một số dụng cụ dành riêng cho những trẻ hay táy máy ngo ngoáy, khó ngồi yên, tránh làm phiền các bạn, chẳng hạn như các vật để

chúng bấm, bóp, xoay hay ôm ấp. Thậm chí chúng còn được phát mấy trái banh hay mớ sợi trông giống mì spaghetti để giữ tay luôn nghịch ngợm bận rộn cho tâm trí tập trung tốt hơn. Các trẻ hiếu động vốn tràn trề năng lượng dễ trở nên hung hăng có thể được yêu cầu chạy vài vòng một mình để giải tỏa bớt năng lượng thừa thãi.

Thầy cô giáo Đan Mạch đầu được đào tạo để thực hành nguyên tắc *differentiere* - tạm dịch tiếng Việt là “biệt hóa”. Cốt lõi của nguyên tắc này là giáo viên rèn luyện khả năng nhìn nhận mỗi học trò như một cá thể với những nhu cầu riêng biệt. Cô và từng trò cùng ngồi thảo luận để đặt mục tiêu học tập, lên kế hoạch thực hiện, cùng nhau rà soát tiến độ hai lần mỗi năm. Mục tiêu có thể nhằm vào việc học hành, phát triển cá nhân hay tương tác xã hội đều được. Nguyên tắc “biệt hóa” từng học sinh này giúp giáo viên thấu hiểu rõ ràng từng học sinh của mình và hỗ trợ tương tác hiệu quả hơn khi đứng lớp.

An yên nối tiếp an yên

Chìa khóa này vô cùng quan trọng, bởi cách chúng ta chọn cảm nhận con cái mình như thế nào sẽ ảnh hưởng quyết định đến phản ứng của ta với chúng, như đã đề cập trong chương trước. Nếu cho rằng con cái hay nghịch ngợm và ranh mãnh, cha mẹ sẽ có khuynh hướng đánh hơi phát hiện và phản ứng lại với thói nghịch ngợm và ranh mãnh của chúng. Nếu tin rằng con trẻ thơ ngây trong sáng và sẵn lòng làm theo những điều được dạy, phụ huynh sẽ có khuynh hướng khuyến khích và bao dung với con cái hơn, sẵn lòng ủng hộ thay vì trách phạt con. Ai cũng biết con người dễ tỏ lòng kiên nhẫn với người vô hại và hướng thiện hơn so với đứa quấy phá mà. Quy luật này đúng với mọi người. Thiện lành sinh thiện lành. An yên tiếp nối an yên. Hãy nhớ rằng, hành vi có thể xấu chứ bản chất một đứa trẻ luôn thuần khiết. Niềm tin này chính là hạt mầm tạo sự khác biệt lớn lao mà chúng ta đang bàn đến.

Hạn chế “tranh quyền” với con

Iben còn nhớ một lần cô từng tránh được cảm giác muốn ăn thua đủ với một cậu học sinh hời còn đi dạy. Cậu bé thuộc tuýp học sinh cá biệt, nổi loạn và hay trêu ghẹo bạn bè, đến nỗi bị gọi là “đứa sinh sự”. Nhiều học trò khác cho rằng Iben quá dễ dãi với cậu bé này, song cô vẫn cảm thấy cách nhìn đóng khung cậu bé kiểu trẻ hư, quấy rối, cần đương đầu thật sự

không phù hợp. Cô biết rằng hoàn cảnh gia đình cậu khó khăn, và trong mắt cô, cậu bé vẫn là một đứa trẻ đáng yêu, có duyên, vui vẻ, khéo léo. Thế là Iben chú tâm vào các đức tính ấy nơi học trò, lướt qua những thứ khác nhằm hạn chế những hành vi chưa tốt cậu bé từng làm. Cô trò chuyện với cậu với thái độ tôn trọng và bày tỏ lòng tin rằng cậu quả là một người tốt.

Nhiều năm sau, trong một buổi họp lớp, Iben gặp lại cậu học trò. Cậu chia sẻ rằng đời mình sang trang mới tươi đẹp hơn nhiều từ khi gặp Iben và bày tỏ lòng biết ơn với cô. Cậu vẫn còn nhớ lời của Iben khi cô nói với cậu rằng cô không thấy gì đáng lo về cậu và cô tin cậu sẽ sống tốt. Cậu thổ lộ rằng chính sự tín nhiệm của cô giáo năm xưa đã gieo vào lòng cậu sức mạnh, niềm tin bản thân để giúp cậu luôn là một người tốt. Hôm đó, Iben thật sự xúc động. Cô nhận ra rằng hành vi của một người thật sự không phải là toàn bộ con người đó. Tin tưởng và nâng đỡ một người tạo tác động sâu sắc giúp họ tái định khung bản thân, nhận thức hành vi rõ ràng, tách biệt, từ đó vun đắp khả năng yêu thương lành mạnh.

Tóm lại, tinh thần dân chủ rõ ràng là phù hợp và góp phần trọng yếu trong công cuộc nuôi dạy một thế hệ trẻ phát triển lành mạnh hạnh phúc, có khả năng đàn hồi tốt sau những biến động cuộc đời. Vậy, làm sao để các bậc phụ huynh giữ vững phong thái điềm tĩnh khi dạy con như người Đan Mạch?

Tự soi chiếu chính mình

Thử nghĩ về điều mà bản thân ghét phải nghe nhất rồi nhìn vào mặt mình trong gương, trời ạ, đó chính là gương mặt mình sẽ nhận được từ con cái sao? Nếu không thích phải la hét và vung tay lắc đầu cáu tiết, thì đừng làm vậy. Nếu không thích bị đồn hay đánh đồn người khác, thì đừng làm vậy.

Ngừng lo người khác nghĩ gì

Hãy thôi lo lắng người khác nghĩ gì về bạn và con cái của bạn. La hét và đánh đòn chỉ tổ thêm phiền phức bởi khi ấy người xung quanh thấy cảnh xào xáo. Bất kỳ chuyện xảy ra ở đâu, nhà của bạn bè, đi cùng với họ hàng, trong nhà hàng hay khu mua sắm, hãy nhớ giữ giới hạn hành vi bản thân sao cho vẫn bảo đảm giá trị cá nhân không bị xâm phạm. Điều này đòi hỏi tính chân thật và tỉnh thức đủ để nhận thức hành vi nhất quán với niềm tin nội tại. Đồng thời, nhớ tránh dòm ngó những người khác nuôi nấng con

cái họ hay nghiêng ngả theo mọi lời khuyên răn từ gia đình nội ngoại, chỉ cần tập trung vô điều kiện bản thân tin là đúng cho con mình, xác tín cách mình làm sẽ nuôi dạy con nên người là đủ. Trong khi phần lớn cha mẹ lặp lại mô típ cũ, bậc cha mẹ nào dám thay đổi sẽ đương đầu với muôn vàn khó khăn trước khi thấy được thành quả to lớn hơn những gì bản thân đã biết. Trên hành trình này, mô hình sinh hoạt nhóm phụ huynh cùng thực hành và chia sẻ những kinh nghiệm dạy con theo kiểu Đan Mạch có tác dụng hỗ trợ quý giá, tiếp sức hữu hiệu đồng thời lan tỏa mạnh mẽ những giá trị tốt đẹp này. Hãy nhớ, chỉ cần bạn nhất quán với giá trị mình tin tưởng và theo đuổi. Ta phải thử mới biết cách nào mới là tốt nhất để dưỡng thành thế hệ tương lai hạnh phúc hơn, sức đàn hồi dẻo dai hơn và linh hoạt thích nghi hơn.

Cách của Đan Mạch thật sự hiệu quả. Nếu như bản thân thấy bị giằng xé trong cuộc chiến ăn uống hay bắt con trẻ thừa gửi, giữ phép tắc nơi công cộng, hoặc thấy mình sắp bạo phát trước mặt bạn bè và gia đình, hãy dừng mọi thứ lại. Thở sâu, lấy lại bình tĩnh, thả lỏng tâm trí. Thử dùng giọng điệu hài hước để nhìn nhận tình thế theo cách khác, tìm một lối ra cho vướng mắc hiện tại. Đơn giản là đừng bận tâm về sự phán xét từ người xung quanh về mình hay con mình. Bởi chính nhờ những điều mình làm hôm nay mà con mình sẽ nên người, khỏe mạnh và hạnh phúc sau này, đó mới chính là điều quan trọng nhất.

Thư thái và nghĩ chuyện đường dài

Hãy nhớ sự khác biệt giữa trận chiến và cả cuộc chiến; đừng cố giành phần thắng trong mọi trận đấu. Có cần bảo đảm trẻ luôn ăn mặc đàng hoàng hay giữ đầu cổ tóc tai tử tế? Có quan trọng không nếu chúng không thêm mặc cái áo Batman ưa thích từng đòi bạn mua cho bằng được? Hay liệu trẻ có phải dọn chén đĩa ngay lập tức trước khi rời bàn ăn, chỉ vì cha mẹ muốn như vậy? Nếu con không muốn ăn rau mà mẹ nhất quyết buộc con phải ăn ngay và luôn? Có đáng để làm lớn mọi chuyện mọi lúc mọi nơi? Chính cha mẹ cần thống nhất với nhau về nguyên tắc chung cần giữ vững, xuyên suốt, điều gì phải được thực hiện nhất quán, giới hạn nào có thể nới lỏng, hành vi thoải mái được chấp nhận ở đâu, khi nào, có thể ở nhà bạn bè hoặc nơi công cộng như quán ăn. Tự hỏi bản thân cách cư xử với con nơi công cộng có đảm bảo thái độ tôn trọng con trẻ hay chưa, bởi cha mẹ cần nhất quán và kiên định chứ không cần áp dụng kỷ luật thép. Trẻ em phát triển

qua các giai đoạn khác nhau, và quả thật luôn có những khi trẻ thích hay không thích làm hoặc ăn cái này, cái kia. Trẻ em lớn lên thông qua trải nghiệm cái mới. Nếu cha mẹ kiên định với nguyên tắc chung đã thống nhất, con cái sẽ hiểu và tuân thủ. Tính kiên nhẫn kết hợp linh hoạt là then chốt để cha mẹ giữ vững thái độ điềm tĩnh, sáng suốt, tập trung kiên định vào mục tiêu dạy con trưởng thành hạnh phúc.

Một đôi lần khi đi ra phố, con gái của Jessica khẳng khái không chịu mặc áo khoác và mang vớ ấm. Mặc dù bức mình, Jessica vẫn dẫn con ra ngoài trong tình trạng cô bé ăn mặc phong phanh. Rồi tới lúc cô bé nhận ra: “Chết thật, lạnh quá. Đáng lẽ h ồi này phải mặc áo mang vớ vào”. Cần chút thời gian để cô bé nhận ra đi ều gì là đúng và cần thiết cho bản thân, và Jessica tạo đi ều kiện cho con mình tự nghiệm ra, cô bé trưởng thành từ chính trải nghiệm và lựa chọn của mình.

Tương tự, cô bé không chịu thừa gởi người lớn. Dù ai gặp em cũng chào hỏi, em vẫn tảng lờ. Jessica vẫn nhắc nhở con chào, song không hề bắt buộc. Một ngày nọ, sáu tháng sau đó, cô bé tự động bắt đầu chào hỏi người xung quanh. Có vẻ như trẻ con làm thế để tự kiểm chứng những giả thiết tự chúng nghĩ ra vậy, đến khi chúng tự thấy đủ thì sẽ dừng. Nếu cha mẹ làm lớn chuyện để thị uy và hơn thua, trẻ chống đối và thế là tất cả đi ều thất bại, bầu không khí gia đình trở nên căng thẳng không đáng. Còn nếu cha mẹ tỉnh rụi, trẻ cũng sẽ học theo sự điềm tĩnh.

Một lời mời đến với *Dạy con không tối-hậu-thư* : Xoay sở tìm lối thoát

Trẻ ném đồ đạc bừa bãi. Thay vì mệnh lệnh quen thuộc thường nghe từ cha mẹ: “Đừng quăng đồ chơi lung tung thế! Còn ném nữa thì biết tay mẹ, hãy cất đồ chơi đi!”. Chuyển hướng sự chú ý của con. Thử dùng giọng điệu hài hước để gợi ý một vài hoạt động khác để con khám phá. Khi nói không với con, hãy nói thật điềm tĩnh. Cho đ ứa trẻ thấy hệ quả của hành vi quăng ném đồ chơi bằng cách giả vờ kêu “ui-ui” khi bị ném trúng vào người, rồi thử ném trả vô trẻ. Nếu nó vẫn tiếp tục ném lại, hãy lặp lại phản ứng vừa rồi, kèm thêm lắc đầu và tỏ vẻ buồn bã. “Úi ui...!” Đ ứa bé có thể chưa hiểu ngay đi ều, song sau đó con sẽ dần học được cách cảm nhận tình huống và biểu cảm của người khác.

Chính cha mẹ phải là người kiên quyết chặn con lại, giải thích cho con biết rằng không được phép đánh hay cắn người khác. Hãy ng ồi hoặc cúi xuống ngang t ần với đứa trẻ, đề nghị nó nhìn thẳng vào mắt mình và nói xin lỗi, r ồi sau đó ôm con âu yếm để đứa trẻ học được bài học v ề lỗi l ầm và tha thứ mà không c ần đến bạo lực. Nếu muốn dạy con hiệu quả, cha mẹ c ần bày tỏ thái độ và hành động ngay lập tức khi sự thể xảy ra, bởi trẻ con rất chóng quên đi ều chúng vừa làm. Thoạt đ ầu, trẻ có thể không hiểu ngụ ý của người lớn, song d ần d ần và cùng với sự rèn luyện lòng thấu-cảm liên tục, chúng sẽ ngấm và hiểu mọi chuyện.

Giờ ăn-tối hay giờ ăn-thua-đu

Phản ứng của trẻ em với thức ăn cho biết chúng đói hay no. Nếu một đứa nhỏ ăn trưa quá no, đến chi ều thường nó vẫn còn đ ầy bụng. Còn nếu đói c ần cào, có lẽ nó c ần một ít đ ồ ăn ngọt để bù vào lượng đường huyết đang tụt thê thảm. Đưa cho trẻ chút đ ồ ngọt khi ấy vô cùng hữu hiệu để giúp nó bình tĩnh khi đường huyết trở lại bình thường. Dùng khả năng thấu-cảm để hiểu tâm trạng lẫn tình trạng thể lý của con cái vô cùng quan trọng, từ đó cha mẹ mới có thể đối đ ãi với con phù hợp và đ ồng điệu. Thông hiểu đương nhiên tốt hơn là nổi giận, đương nhiên thế. Tưởng tượng bản thân mình như thế nào trong tình cảnh đó – đói và hạ đường huyết, hay còn đ ầy bụng trước bữa ăn, r ồi h ằng quyết định thái độ với con trẻ.

Lưu ý đi ều tiên quyết: Dạy con biết trân trọng thức ăn và biết thưởng thức món ăn là cho con một món quà vô giá. Con người c ần ăn để sống, và ăn uống lành mạnh, tận hưởng từng miếng ăn là một trong những yếu tố kiến tạo nên đời sống hạnh phúc. Đ ồng thời, cha mẹ cũng c ần xem xét lại thái độ của chính bản thân đối với thức ăn, đảm bảo giữ gương sáng cho con cái noi theo.

Bữa cơm nên là cơ hội cho cả gia đình quây qu ần cùng thưởng thức. Cha mẹ chỉ c ần xúc một ít thức ăn cho con và để cho trẻ ăn theo cách nó muốn. B ầu khí bữa ăn c ần ấm cúng, thoải mái và nhất là tránh bị nh ồi nhét căng thẳng v ề chuyện con trẻ phải ăn cái này cái kia hay ăn cho bằng hết phần mình. Bởi nếu bức mình khó ở thì ăn nem công chả phượng có gì ngon!

Nếu bạn khẳng khẳng làm lớn chuyện, sự thể sẽ thành bão luôn. Đơn giản là dọn đ ồ ăn cho con, nếu trẻ muốn ăn, r ồi nó cũng sẽ ăn. Người lớn đ ầu phải lúc nào cũng thấy thềm thu ồng mọi thứ chính mình nấu hay được

phục vụ, và luôn ăn sạch sẽ khẩu phần của mình, chúng ta cũng phải tự ép mình ăn thi thoảng đó chứ. Ừ, vì là người lớn nên chúng ta tự ép mình, chớ trẻ nhỏ hay muốn thử phá cách nghịch ngợm mà. Các bậc cha mẹ làm ơn nhớ rằng trẻ học ăn học nói cũng cần có thời gian, và chúng sẽ tôn trọng ba mẹ nếu được giải thích về nguyên tắc cần tuân thủ đồng thời thấy ba mẹ làm gương sáng cho các lệ luật đã thống nhất đó.

Mọi sự thường thông dong, dễ dàng nếu ta làm một cách thư thái, ôn tồn, nhất là chuyện ăn uống. Mua thực phẩm sạch, nấu đồ ăn tươi ngon, tránh xa những đồ ăn vặt nguy hại, và nhất là vun đắp tiếng cười, tình yêu thương vào bữa cơm gia đình chính là cách hữu hiệu để dạy con trân quý thức ăn.

Các phụ huynh ở Đan Mạch hay bày trò để khuyến khích con ăn bằng cách nói: “ Con cần ăn để lớn mạnh và thật khỏe! Mà con muốn có sức mạnh và cao to không hở?”. Thậm chí họ kêu con phô cơ bắp ra và khẳng định rằng chính nhờ rau và chế độ ăn lành mạnh mà đưa trẻ “ có cơ bắp” đến vậy. Bạn không tin à, cách này hữu hiệu hơn bạn nghĩ đấy!

Giải thích nguyên tắc và đảm bảo trẻ hiểu đúng bằng cách hỏi lại

“ Cài dây an toàn vào.”

“ Không, con không thích.”

“ Con nhớ mẹ đã nói với con tại sao con cần cài dây an toàn không hở?”

“ Không.”

“ Bởi vì nếu tai nạn xảy ra, con sẽ bị thương nặng và phải vô bệnh viện. Mà con muốn vô bệnh viện không?”

“ Không.”

(trẻ tự cài dây an toàn.)

Cha mẹ càng nỗ lực giải thích với ngôn ngữ phù hợp độ tuổi, trẻ càng dễ tiếp thu. Cách thức này giúp xây dựng sự tôn trọng, để cha mẹ là đồng minh của con, cùng chia sẻ mục tiêu chung (trong tình huống ví dụ là mục tiêu lái xe an toàn).

Bắt đầu

1. Lập kế hoạch hành động

Trước tiên, cha và mẹ cần thống nhất với nhau về định hướng giáo dục con cái, những giá trị nào cần hướng đến, lưu ý cha mẹ cần đồng thuận trước tiên.

2. Nếu lỡ quen dùng roi vọt thì sao?

Tự cam kết với bản thân chấm dứt điếu đó. Roi vọt không cần thiết, không hữu ích, gây tổn hại lòng tin và sự tôn trọng.

3. Nếu lỡ quen la mắng con cái thì sao?

Tự cam kết với bản thân chấm dứt điếu đó. Chỉ lớn tiếng với con khi thật sự cần. La mắng chẳng làm ai đẹp lòng bao giờ. Nhớ rằng con cái bắt chước cha mẹ, cha mẹ là tấm gương nhân tiển cho con. Nếu muốn con tự quản tốt và cư xử đúng mực, cha mẹ đương nhiên phải kiểm soát bản thân tốt.

Vậy làm sao để dừng đánh mắng con nữa đây? Các bậc phụ huynh hãy tự thư giãn, ngủ đủ giấc, thở đúng cách, tập thể dục, tận hưởng cuộc sống của chính mình. La mắng và đánh đập thường là hệ quả của tình trạng thường xuyên bận rộn quá mức, thiếu không gian và thời gian chăm sóc bản thân, khiến người cha hoặc mẹ bị căng thẳng thường trực và luôn phản ứng một cách nóng vội thay vì xem xét và phản hồi thích đáng với con.

Tưởng tượng, nếu cảm thấy bản thân bứt rứt đến nỗi muốn bùng nổ hay phải mắng cho ai đó một trận, bạn cần bước ra ngoài, hít thở sâu một lúc, để rút tâm trí khỏi cơn bần chần chực trào ra. Nếu có thể nhờ “cứu viện” của chồng hay vợ thì quá tốt, còn nếu phải tự đương đầu, hãy nhớ lại cam kết “nói không với roi vọt và la mắng” mình đã thề thốt để luôn vững tin về điếu mà cha mẹ lẫn con cái đã cùng thỏa thuận, ngay cả nhờ cứu viện cũng cần đảm bảo nguyên tắc này. Liên minh gia đình đóng vai trò vô cùng quan trọng có tác dụng nâng đỡ, nương tựa lẫn nhau khi cần kíp. Vì thế, mỗi người luôn có quyền yêu cầu trợ giúp nếu cảm thấy bản thân quá tải, và nhớ yêu cầu quyền trợ giúp với thái độ ôn hòa, tôn trọng, để con trẻ noi gương. Rồi bạn sẽ thấy chúng nhanh chóng ôn tồn và chơi đùa bình thường như chả có chuyện gì xảy ra.

BÍ QUYẾT ĐỂ TRÁNH PHẢI ĐƯA TỐI-HẬU-THU

1. Nhớ rằng đứa trẻ không phải là hành vi mà nó thể hiện

Không có trẻ hư, chỉ có hành vi lệch lạc. Cũng không có cha mẹ tồi, chỉ có cách dạy con chưa đúng.

2. Tránh ăn thua đủ với con

Nếu cha mẹ không muốn hơn thua quyền lực với con cái, đừng thị uy và ăn thua đủ với chúng. Hướng tới tư duy và giải pháp đôi bên cùng thắng thay vì “làm sao để trấn áp đứa nhỏ này?”.

3. Đừng đổ lỗi lên trẻ

Cha mẹ cần tự chịu trách nhiệm trong việc nuôi dạy con, từ đó tự sửa mình.

4. Thừa nhận bản chất tốt đẹp của mọi đứa trẻ

Trẻ con có khuynh hướng thích mày mò nghịch ngợm mọi thứ để học và mở rộng nhận thức, thậm chí thử phá luật để hiểu luật, chúng tò mò và hiếu kỳ chứ không phải hư hỏng và quậy phá.

5. Dạy con, không phải trừng trị

Con trẻ rất cần sự dẫn dắt, nuôi dưỡng, dạy bảo của cha mẹ, không phải sự trừng phạt hay kỷ luật khắc khe. Con trẻ cần được nâng đỡ khi chúng phạm lỗi hay cư xử chưa đúng mực chứ không phải sự phán xét, dán nhãn “quỷ quyệt, ranh mãnh” hay “đồkhốn nạn”. Cha mẹ hãy nhớ rằng ngôn từ có sức mạnh ghê gớm khi mở miệng nói bất kỳ điều gì với con, nhất là trong cơn giận dữ, khi mà ta vô cùng nỗ lực để tách biệt cảm xúc với hành vi của trẻ và với bản thân đứa trẻ.

6. Tái-định-khung

Nhìn sự việc khác đi khiến bản thân phụ huynh, con cái và mọi người có thể thấy được nhiều giải pháp hơn. Các bậc cha mẹ cần thực hành tái-định-khung như một thói quen và hướng dẫn con cái tự tái định khung lời nói, suy nghĩ của chúng, có vậy mới tạo và duy trì bầu khí yêu thương, quan tâm, hạnh phúc.

7. Hãy nhớ: Gieo nhân nào gặt quả đó

Thiện lành sinh thiện lành. Lỗi lầm nối tiếp lỗi lầm. Mất kiểm soát kích hoạt bùng nổ, và đi đến tận cùng ôn hòa bao dung.

8. Kêu gọi sự hợp tác của bạn đời

Nghiên cứu cho thấy một mình cha hoặc mẹ áp dụng kiểu dạy con lối từ nghiêm (authoritative) và duy trì được tâm thế điềm tĩnh ôn hòa cũng có thể tạo tác động tích cực, song đương nhiên là cha lẫn mẹ cùng đồng thuận thì đời non lập biển càng dễ hơn.

9. Xem lại các tối-hậu-thư đã từng “ban bố”

Viết ra các tuyên bố bạn đã từng đưa ra với con, so sánh với những lời áp đặt bạn phải nghe từ bố mẹ của mình xem, thử xem có cách nào nói cùng ý đó với thái độ thiện chí hơn không?

10. Nhớ rõ con bạn mấy tuổi

Kỳ vọng bạn áp đặt lên con liệu có phù hợp với độ tuổi và tâm lý phát triển của đứa trẻ (hãy nhớ lại khái niệm vùng phát triển lân cận)? Mỗi lứa tuổi có ngưỡng phát triển riêng khác nhau, làm ơn nhớ rằng con nít không phải người lớn thu nhỏ.

11. Chấp nhận mọi sắc thái cảm xúc

Các bậc cha mẹ cần thừa nhận mọi sắc thái cảm xúc của con, bất chấp con mình cố tình muốn hay bị lâm vào tình trạng đó. Người khác nghĩ gì không quan trọng, bởi sông có khúc, người có lúc, ai cũng có những khi uể oải buồn chán, con nít cũng thế. Bằng cách chấp nhận và buông lơi sự kiểm soát, cha mẹ duy trì thái độ tôn trọng và khuyến khích tính tự quản nơi con cái.

12. Ghi nhớ, sự phản kháng chỉ là một cách phản ứng

Thái độ phản kháng cũng chỉ là một trong những cách giao tiếp, là dấu hiệu của sự đòi độc lập. Cha mẹ hãy mừng vì con dám bày tỏ chứ đừng gán nhãn nổi loạn hay bất hiếu.

13. Xem xét hành vi sai trái trong bối cảnh cụ thể

Liệu có biến cố nào xảy đến với đứa trẻ khiến nó thay đổi hành vi hay không?

14. Nhận biết điều gì khiến bạn nổi cơn

Biết được “ nút bấm” của bản thân vô cùng quan trọng. Đi đâu gì có thể khiến mình “ tức nước vỡ bờ”, và đi đâu gì giúp mình “ dừng tay” trước khi quá trớn? Liệu mình có cần chút thời gian nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc hay ra ngoài vận động? Lắng nghe nhu cầu của bản thân và lên tiếng yêu cầu trợ giúp nhé.

15. Tỏ thái độ lắng nghe

Hãy cho con trẻ thấy cha mẹ sẵn lòng lắng nghe chúng bày tỏ. Chẳng hạn, khi đứa nhỏ đòi thứ gì đó, thì nhu cầu được nghe và hiểu của nó quan trọng nhất, thậm chí hơn cả chuyện thỏa mãn đòi hỏi đó. Lặp lại yêu cầu ấy để đứa trẻ hiểu rằng bạn nghe đúng lời chúng nói. “ Mẹ nghe con nói là con muốn ăn kẹo lollipop, nhưng mà...”, giải thích rõ với con lý do vì sao yêu cầu ấy không thể được đáp ứng liền. Hãy dạy con sự tôn trọng, và thực hành tôn trọng con, cha mẹ sẽ nhận được lòng tôn kính xứng đáng từ con cái.

[15].Centers for Disease Control and Prevention – CDC.

[16].Asian, Hispanic, African American, non-Hispanic whites, and American Indian.

[17].Dùng từ dịch bởi TS. Lê Nguyên Phương, quyển *Dạy con trong hoang mang*, 2017, lưu ý phân biệt với “ Lối độc đoán”.

CHƯƠNG 7

T là v ềTogetherness — Sự quây-qu ần và khái niệm Hygge

“ Tập thể có sức mạnh chỉ khi mỗi thành viên tin tưởng lẫn nhau đủ để cái “ chúng-ta ” vượt khỏi “ cái-tôi ” cá nhân.”

— PHIL JACKSON

Khi Jessica đến thăm và ở lại cùng gia đình ch ồng ở Đan Mạch lần đầu tiên vào mười ba năm trước, cô cảm thấy choáng ngợp, nói vậy là nhẹ nhất. Cô vẫn còn nhớ rõ cảm giác “ ngợp” ấy. Khái niệm “ Ấm-cúng”, tiếng Đan Mạch là hygge sig hay hygge (phát âm là hooga – phiên âm tiếng Việt là hu-ga), nghĩa đen là “ quây qu ần bên nhau”, được coi là yếu tố cốt lõi trong đời sống của mọi người dân đất nước này. Quây qu ần bên nhau nghĩa là cùng nhau thấp nển, lập hội chơi vài trò vui, ăn uống vui vẻ cùng nhau, hay đơn giản là cùng ăn bánh uống trà, và cùng hiện diện bên nhau, cùng vun đắp bầu khí thoải mái trong gia đình. Đại gia đình quây qu ần bên nhau suốt kỳ nghỉ dài, thoải mái tận hưởng sự đoàn tụ mà không xảy ra xích mích hay tranh cãi nào đáng chú ý. Jessica thoát tiên thấy quây qu ần đoàn viên đại gia đình kiểu này thật kỳ lạ làm sao, nhưng sau mười ba năm cùng nhau nghiên cứu, chúng tôi cuối cùng cũng hiểu thấu bí ẩn của Hygge.

Vốn là người Mỹ, văn hóa gia đình của Jessica khác biệt hoàn toàn. Những thành viên gia đình chỉ có thể ở cùng nhau trong một khoảng thời gian giới hạn, sau đó họ c ần tách ra và thu vào không gian riêng của mỗi người. Dù vẫn tôn trọng những khoảnh khắc sum họp gia đình, song sâu xa trong thâm tâm họ biết rất rõ tách biệt và tôn trọng sự riêng tư cá nhân là một nét đặc trưng của lối sống Mỹ. Mọi người Mỹ đều cảm thấy h ầu như không có nhu c ầu sum họp đại gia đình suốt kỳ nghỉ kéo dài và tụ tập với nhau liên tục, bởi họ có cảm giác bị xâm phạm quyền riêng tư cá nhân. Nếu như phải xảy ra, có vẻ kỳ họp mặt này là dịp để bùng nổ các kiểu thảm họa và tranh cãi không ngớt. Thực tế, Jessica không thể hiểu nổi tại sao các gia đình Đan Mạch có thể thường xuyên quây qu ần với nhau thoải mái đến vậy mà không hề nảy sinh bất kỳ tấn kịch nào. Theo lẽ thường, giữa một đám anh chị em con cô chú bác, bà con họ hàng, mỗi người đều có vấn đề riêng của

mình, và chuyện của người này là đề tài đàm tiếu vô cùng hấp dẫn với những người khác. Vậy mà với người Đan Mạch, hầu như chẳng hề có chút cựa cãi hay lời than phiền rĩ tai rĩ mắt, bất chấp quy mô đại gia đình tụ họp đông đúc cỡ nào, mọi người đều ý thức cao độ để cùng nhau hiện diện và thể hiện tinh thần gắn bó lành mạnh. Người Đan Mạch cùng nhau sắp đặt và làm mọi chuyện khá trôi chảy trong mọi dịp tụ họp gia đình lẫn bạn bè. Điều gì đã thật sự xảy ra?

Phải chăng những khoảnh khắc quây quần thoải mái bên nhau chính là một trong những lý do khiến người Đan Mạch luôn được xem là hạnh phúc nhất thế giới? Hoàn toàn đúng vậy!

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng được tận hưởng thời gian chất lượng với bạn bè và gia đình chính là yếu tố hàng đầu trong bảng tiêu chuẩn sống lành mạnh và hạnh phúc. Cuộc sống hiện đại hầu như không còn thời gian và không gian để tận hưởng bầu khí gia đình, song ở Đan Mạch, mọi người vận dụng tinh thần hygge vào mọi hoạt động hàng ngày, để đảm bảo cuộc sống của họ được lành mạnh, hạnh phúc viên mãn.

Thực hành Hygge như một phương châm sống

Từ “hygge” bắt nguồn từ thế kỷ mười chín, từ một từ trong ngữ hệ German là hyggia, nghĩa là “cảm thấy hài lòng”. Đó còn là một đức tính, một niềm tự hào, một tâm thế hay một trạng thái cảm xúc. Hygge được người Đan Mạch tích hợp vào trong cả hành động lẫn trạng thái hiện hữu – nó trở thành một phần nền tảng của văn hóa Đan Mạch.

Vì chọn hygge là một lối sống, mọi người dân Đan Mạch đều luôn cố gắng tạo cơ hội sum họp gia đình và tụ tập bạn bè. Chẳng hạn, họ cùng nhau sắp đặt nhiều thứ sao cho kỳ nghỉ Giáng sinh diễn ra hoàn hảo với tất cả mọi thành viên gia đình và khách mời. Họ chung sức làm từng việc nhỏ như thấp nến để tạo không khí ấm cúng, cho đến nấu nướng nhiều món ngon, và nhất là sự hiện diện chân thật của từng thành viên. Mỗi người đều góp một tay và không ai có cảm giác chỉ có mình nhọc công phục vụ hết thảy. Trẻ lớn được khuyến khích chơi đùa cùng các em nhỏ hơn hay giúp đám nhỏ làm điểu gì đó. Tất cả mọi người đều cố gắng tham gia hết các trò chơi do người khác bày ra, và chơi hết mình, kể cả khi họ không quá yêu thích. Kẻ đứng ngoài cuộc chơi sẽ cảm thấy không hyggeligt, nghĩa là không thoải mái, khó chịu. Mỗi người đều tạm gác lại những vướng mắc cá

nhân trong dịp này và thể hiện tâm thế tích cực, tránh xa xích mích, bởi họ trân trọng khoảnh khắc quây quần sum họp và muốn tận hưởng nó, đắm mình trong bầu khí ấm cúng ấy. Họ biết rằng trong đời sống thường nhật còn rất nhiều thời gian để lo lắng và ưu tư về những vướng mắc đó. Hạnh phúc đến từ việc đặt những âu lo căng thẳng sang một bên và tận hưởng khoảnh khắc ấm áp cùng người yêu thương. Người Đan Mạch tâm niệm rằng tận hưởng trải nghiệm dễ chịu và ấm cúng với nhau chính là mục tiêu sống tối thượng, và đó cũng là cách tuyệt vời để nuôi dạy con cái, cho chúng thấm đắm trong bầu khí ấm cúng ấy để chúng hiểu và tiếp nối trong tương lai.

Cảm giác kết nối với người khác mang đến ý nghĩa cũng như mục đích sống, điều này giải thích tại sao người Đan Mạch đề cao tinh thần sống đời ấm cúng sum vầy – hygge đến vậy. Cá nhân đương nhiên cũng quan trọng, song nếu một người tách biệt với cộng đồng và không tương trợ người khác, sẽ chẳng ai có thể đạt hạnh phúc đích thực và thấy mình sống trọn vẹn.

Nguyên tắc nền tảng của văn hóa Mỹ

Cảm giác kết nối với người khác mang đến ý nghĩa cũng như mục đích sống.

Ý niệm về sự gắn bó trong văn hóa Đan Mạch thật sự rất khác biệt so với tinh thần đề cao chủ nghĩa cá nhân vốn là một phần cốt lõi trong bản chất của việc là người Mỹ. Tinh thần chú Sam được xây dựng trên nền tảng triết lý “tính tự lực tự cường”. Người Mỹ cho rằng mình không thật sự cần đến sự giúp đỡ của người khác nếu mình đủ mạnh mẽ để tự bước đi. Hà có gì phải phụ thuộc hay nhờ đến ai khi có thể tự làm? Theo đó, thành tích cá nhân và khả năng tự cường của hình tượng anh hùng luôn được vinh danh rạng rỡ trên khắp mặt trận, từ chính trường, xã hội đến thể thao. Trong thi đấu thể thao, ít khi nào chiến thắng đồng đội được ca ngợi bằng thành tích vượt trội của một cá nhân xuất chúng, thường là một tiền vệ hay siêu thủ bóng chày. Siêu sao là kẻ tỏa sáng, át hết cả mọi người còn lại. Trong khi đó, người cố gắng hiển thân lặng lẽ để siêu sao được tỏa sáng lại thường phải làm nền như những thanh âm lao xao không tên. Mọi người vô cùng ngưỡng mộ sự thành công của nỗ lực dấn thân và tư tưởng “kẻ thích nghi nhất sẽ sống sót”. Bởi thế, tinh thần phấn đấu không ngừng để trở

thành người dẫn đầu được giáo dục và bén rễ sâu trong tâm thức. Nhà tâm lý học văn hóa lừng danh Geert Hofstede từng tiến hành một nghiên cứu rất nổi tiếng về khác biệt văn hóa, và kết luận rằng Mỹ là quốc gia đề cao chủ nghĩa cá nhân nhất trên thế giới. Điều này khá bất ngờ và khó tưởng với nhiều người Mỹ. Bởi sâu xa, họ được “lập trình” theo hướng đặt cái Tôi lên trước hết, đến nỗi họ hầu như không nhận biết điều đó.

Song, không thể nói rằng người Mỹ không có tinh thần cộng đồng mạnh mẽ, chỉ là cách hành xử và nếp sống cho thấy họ thiên về chủ nghĩa cá nhân nhiều hơn. Chẳng hạn như những khi tụ họp gia đình, người Mỹ thường nghĩ về chuyện tôi-cảm-thấy-gì hơn là chúng-ta-cảm-thấy-gì. Họ hay nói về những thứ như “*me time*” – “thời gian của riêng tôi” hay thỏa mãn các nhu cầu của tôi, cũng như tìm cách thấu hiểu cảm xúc của riêng “tôi” thay vì “chúng ta”.

Song, nói cho công bằng thì hầu hết con người đều thích tận hưởng cảm giác chiến thắng. Cha mẹ muốn con cái luôn đứng nhất lớp, hay ít nhất cũng giỏi môn năng khiếu nào đó. Điều này cũng bình thường thôi, ai mà không thích thế cơ chứ? Thử để ý hàng tá giải thưởng được công bố ở trường thời nay cùng với vô số lý do đoạt giải hết sức sáng tạo có thể nghĩ ra, chuyện cười ngớ ngẩn nhất, nụ cười ngọt ngào nhất, hay người nhảy dây cừ khôi nhất, v.v... rõ ràng là mọi người đều phấn đấu để được ghi nhận chiến công. Tâm thức này là chất liệu dệt nên lối sống hiện tại của chúng ta.

Trong khi đó, liệu có bao nhiêu người có thiên hướng chọn “sự hài hòa của cộng đồng” thay cho tư duy cạnh tranh? Liệu có cha mẹ nào công nhận thành công của con cái không dựa trên thành tích cá nhân của con, mà theo cách con hợp tác hiệu quả với bạn bè, cùng học cùng chơi cùng tiến bộ?

Khi thay “Tôi” bằng “Chúng ta”, ngay cả “Bệnh” cũng trở thành “Khỏe” [18].

Khái niệm quây-quần và ấm cúng (*hygge*) có nhiều hàm ý, song tựu trung có nghĩa là “gác cái tôi sang bên để được hưởng lợi ích từ cái toàn thể”. Theo đó, những vướng bận riêng tư được gác lại, các nhu cầu và ham muốn cá nhân được cất đi để giữ bầu khí dễ chịu cho mọi người trong mỗi dịp tụ họp. Đây là trải nghiệm tinh tế cần được dạy cho các thế hệ tiếp nối.

Trẻ em vốn không màng đến những tin tức kịch tính hay bất hòa chia rẽ kiểu người lớn đâu, chúng chỉ thích chơi đùa cùng nhau, thoải mái và vui vẻ. Rồi những đứa trẻ được tận hưởng bầu khí ấm cúng ấy sau này sẽ biết cách dạy con mình y hệt vậy.

Có một câu chuyện ngụ ngôn về thiên đường và địa ngục minh họa sâu sắc ý niệm này. Ở địa ngục, một bữa yến tiệc linh đình được bày la liệt trên một bàn dài, cơ man nào là thức ăn và rượu, nên thấp lung linh khắp nơi dù khung cảnh vẫn rờn rợn lạnh người. Mọi người ngồi quanh bàn đều có vẻ xanh xao, tiều tụy, khắp gian phòng vắng vắng tiếng than khóc rên rỉ chói tai. Điều lạ thường là thay vì có cánh tay, những người này chỉ có những thanh gậy dài hai bên vai,

"

khiến họ vô cùng khó đưa thức ăn đến miệng. Và, bất chấp họ cố gắng cỡ nào, mọi nỗ lực có vẻ vô ích. Những người này đầu đối đầu bên cạnh mớ thức ăn ê hề trước mặt...

Trong khi đó, quang cảnh yến tiệc trên thiên đường cũng gần như thế, chỉ khác ở chỗ quay quẩn bên bàn tiệc là những người hân hoan, vui vẻ cười nói. Họ vừa ăn vừa hát nữa cơ. Bầu khí bữa ăn ấm cúng và sống động, ai cũng tận hưởng thức ăn vừa miệng, rượu ngon, và là sự gắn bó thân mật với nhau. Điều trớ trêu là những người trên thiên đường cũng chỉ có hai thanh gậy dài thay cho đôi cánh tay, và thay vì tự ăn, họ đút cho nhau ăn. Bằng cách đổi góc nhìn, câu chuyện ẩn dụ đơn giản này minh họa sâu sắc ý nghĩa của việc thay thế tính vị kỷ bằng tính vị tha có tác dụng biến địa ngục thành thiên đường.

Tinh thần đồng đội của người Đan Mạch

Từ nhỏ, trẻ em Đan Mạch đã được làm quen với các hoạt động nhóm khuyến khích chúng tự khám phá cách thức hòa hợp, gắn kết với tập thể và hỗ trợ bạn cùng thực hiện mục tiêu chung. Chúng còn được dạy và rèn luyện tư duy quan sát, nhận biết điểm mạnh, điểm yếu của người khác, tinh thần tương trợ lẫn nhau, và nhất là thái độ cầu thị, chủ động tìm hiểu, phản biện để hiểu rõ sự thật thay vì cả tin vào điều mắt thấy tai nghe. Nên giáo dục Đan Mạch cũng khuyến khích tính khiêm tốn của các học sinh xuất sắc, hướng các em vào thái độ thấu-cảm và quan tâm bạn bè hơn là chạy

theo thành tích cá nhân. Trong tâm thức của người Đan Mạch, chỉ biết bản thân nghĩa là không hyggeligt. Thực tế, người Đan Mạch được bạn bè năm châu cho là dễ hòa hợp và thân thiện, bởi họ là những cộng sự tuyệt vời. Họ sẵn sàng hỗ trợ đồng nghiệp để cùng nhau đạt mục tiêu chung, và luôn giữ thái độ khiêm cung thậm chí ngay khi mình là siêu sao trong nhóm. Ai mà không yêu mến một người như thế được cơ chứ?

Chỉ biết bản thân nghĩa là không hyggeligt.

Cộng đồng xã hội đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của người Đan Mạch. Người Đan Mạch có thói quen sinh hoạt hội đoàn (từ gốc tiếng Đan Mạch là foreningsliv) đa dạng phong phú. Các hội đoàn gồm những người có cùng mối quan tâm chung, ví dụ quan điểm chính trị, đầu tư kinh doanh, hay chỉ là nhóm chia sẻ những sở thích như câu cá, thêu thùa, nhóm học ngoại ngữ hay đọc sách v.v... Mục tiêu thông thường của một hội đoàn là chung tay tạo nên một thay đổi tích cực nào đó cho xã hội, ví dụ như một liên minh chính trị, hay tạo điều kiện để thể hiện bản thân nhằm hướng tới thỏa mãn mọi nhu cầu tương tác xã hội, chẳng hạn tham gia ca đoàn trong nhà thờ hay câu lạc bộ chơi bài Bridge. Thống kê cho thấy 79% nhà lãnh đạo doanh nghiệp ở Đan Mạch đều tham gia tích cực trong những hội đoàn kiểu này từ trước độ tuổi 30. Trong số đó, có đến 94%, 92% và 88% các nhà quản lý, tương ứng theo số năm kinh nghiệm, từng tham gia hội đoàn tin rằng thời gian làm tình nguyện viên này vun đắp kỹ năng tương tác xã hội hiệu quả và giúp họ gây dựng được mạng lưới quan hệ hữu ích. 99% quan chức chính phủ Đan Mạch tin rằng tham gia các hiệp hội tình nguyện này giúp phát huy các kỹ năng làm việc chuyên nghiệp của thế hệ trẻ.

Tinh thần đồng đội và hợp tác này thể hiện trong mọi lĩnh vực cuộc sống của người Đan Mạch – từ trường học, sở làm đến gia đình. Xem gia đình như đồng đội giúp người ta vun đắp cảm giác được thuộc về. Cùng nấu ăn, dọn dẹp, tận hưởng sự có mặt của nhau là những điều thường nhật mà mọi gia đình Đan Mạch thực hành để đảm bảo đời sống lành mạnh, hạnh phúc.

Hát hò và Hygge

Người Đan Mạch có một cách thú vị để tận hưởng cuộc sống ngập tràn hygge là miên man ca hát mọi nơi mọi lúc. Bất kỳ dịp nào cũng có bài hát liên quan để mọi người cùng ngân nga trong hân hoan, những bữa trưa suốt kỳ Giáng sinh, tiệc sinh nhật, lễ rửa tội, đám cưới.

Họ còn sáng tác ca khúc riêng cho từng ngày đặc biệt. Ca từ thường rất vui nhộn, giai điệu dễ hát, mọi người vừa hợp ca vừa đóng góp thêm lời cho ca khúc tùy thích. Những bài họ hát đến từ tập bài hát dân tộc tên

Højskolesangbogen. Truyền thống ca hát của người Đan Mạch bắt nguồn từ xa xưa, cuối thời Trung cổ, vốn là một phần trong thánh lễ tôn giáo dành cho giới quý tộc cần quyền, song về sau trở nên phổ biến và được phát huy trong dân gian.

Nick Stewart, một chuyên gia của Đại học Oxford Brookes, đã nghiên cứu về những đối tượng tham gia hát hợp xướng trong nhà thờ, phát hiện rằng ca hát không chỉ khiến con người hạnh phúc hơn mà còn giúp họ cảm nhận bản thân thuộc về một cộng đồng sống có ý nghĩa. Không những thế, sự đồng bộ ngôn ngữ cơ thể và hòa nhịp thở khi hát cùng nhau tạo ra cảm giác kết nối mạnh mẽ giữa những thành viên ca đoàn. Thậm chí, nhịp tim của họ cũng hòa nhịp tương ứng. Biểu diễn hợp ca thật sự có thể kích thích não bộ sản sinh hóc-môn oxytocin – mệnh danh là hóc-môn hạnh phúc, giúp giảm căng thẳng, tăng tin tưởng và gắn bó. Chỉ cần thôi cho rằng ca hát là trò vớ vẩn, và thử tham gia một ca đoàn, bạn sẽ cảm nhận những tác động diệu kỳ như người Đan Mạch được tận hưởng.

Gắn kết xã hội và mức độ căng thẳng

Mức độ hạnh phúc của người Đan Mạch không chỉ là bằng chứng duy nhất cho kết quả của nếp sống chan hòa, quây quần và nuôi dưỡng những tương tác xã hội lành mạnh (hyggelige ties). Rất nhiều nghiên cứu chứng thực cho quan điểm này. Hai trường Đại học Brigham Young và Đại học North Carolina ở Chapel Hill từng thu thập dữ liệu từ 148 khảo sát về mối tương quan giữa quan hệ xã hội và tác động lên sức khỏe của hơn 300 ngàn người, gồm cả nam lẫn nữ thuộc các quốc gia phát triển, và đưa ra kết luận rằng 50% nhóm có chất lượng tương tác xã hội thấp hơn có nguy cơ chết sớm hơn (khoảng 7,5 năm) so với nhóm thường xuyên nuôi dưỡng và tương tác lành mạnh với người xung quanh. Sự tổn hại tuổi thọ này cũng tương đương khi so sánh hai nhóm hút thuốc và không hút thuốc. Mức độ tử vong sớm này là cao nhất trong số những nguyên nhân làm giảm tuổi thọ phổ biến khác ví dụ như ít vận động hay béo phì.

Một nghiên cứu nổi tiếng khác về sức khỏe và kết nối xã hội thực hiện bởi Sheldon Cohen từ Đại học Carnegie Mellon, cho hàng trăm tình nguyện

viên phơi nhiễm với vi-rút cảm mạo và rồi cách ly vài ngày sau khi cho họ hoàn thành bảng hỏi chi tiết về đời sống xã hội của mình. Kết quả tổng hợp cho thấy nhóm duy trì kết nối xã hội tốt hơn có tỷ lệ nhiễm vi-rút cảm cúm và phát bệnh thấp hơn nhóm thường sống cô lập và ít giao thiệp.

Đơn giản là hệ miễn dịch của những người có nhiều bạn bè hoạt động tốt hơn hẳn. Họ đẩy lùi được vi-rút cảm mạo mà không phải chịu đựng bất kỳ triệu chứng nào. Vì hóc-môn căng thẳng thường có tác động đến các phản ứng của hệ miễn dịch, cũng là hợp lý khi việc duy trì đời sống xã hội lành mạnh – đi đầu hòa các căng thẳng thể lý, có thể giúp hệ miễn dịch luôn khỏe khoắn.

Không những thế, một nhóm chuyên gia ở Chicago cũng từng nghiên cứu tác động này và xác nhận kết luận tương tự, rằng tương tác xã hội lành mạnh hoàn toàn có thể giúp giải tỏa căng thẳng. Niềm tin rằng luôn có ai đó sẵn sàng lắng nghe hay giúp đỡ mình những lúc khó khăn tạo ra sức mạnh và khả năng đàn hồi vững chắc, để người đó sẵn sàng đương đầu với mọi thử thách của đời sống. Bộc lộ được tính dễ-tồn-thương của mình với người khác khiến chúng ta vơi bớt gánh nặng trong lòng. Nhiều người cố sống theo lối khắc kỷ –

giữ chặt mọi thứ trong lòng, nhưng có nghiên cứu cho biết những người cố gồng mình trong các bi kịch cuộc đời thường phải vật vã trong một khoảng thời gian dài hơn những ai bày tỏ được cảm xúc cũng như sự dễ-tồn-thương của mình.

Những người mới-làm-mẹ và lối quây-quần kiểu Đan Mạch

Hiệu ứng thư thái của lối sống quây quần được ghi nhận rõ rệt ở những phụ nữ mới sanh con, đối tượng vốn chịu nhiều căng thẳng từ vai trò mới, thường bị quá tải bởi thiếu ngủ triền miên cộng với vô số bồn chồn chăm sóc con cái. Song các nghiên cứu lại cho thấy, phản ứng thông thường từ những người vừa làm mẹ trong quãng thời gian khó khăn này là né tránh thay vì tăng cường tiếp nhận các hỗ trợ xã hội. Chuyện này mang tính nghịch lý, vì nó làm sự tình rồi ren hơn. Mọi hỗ trợ từ bạn bè, người thân và các nhóm cha mẹ tương tự rõ ràng là nguồn lực hữu ích giúp người mẹ đương đầu với căng thẳng tốt hơn để nuôi con với tâm thế tích cực và lành mạnh. Sự gắn kết này nâng cao chất lượng sống của mọi người, đương

nhiên bao gồm đứa trẻ. Cha mẹ càng duy trì tốt tương tác xã hội, con cái càng có cơ hội phát triển lành mạnh và hạnh phúc hơn.

Ở Đan Mạch, khi một phụ nữ sinh con, bà đỡ tại địa phương sẽ giữ liên lạc và thường xuyên ghé thăm trong tuần đầu tiên nhằm hỗ trợ và đảm bảo rằng cả mẹ lẫn bé đều được an toàn. Thậm chí, bà đỡ còn được phép cung cấp thông tin liên lạc của sản phụ cho những phụ nữ láng giềng đang nuôi con nhỏ, chi tiết đến mức cả lần sinh thứ mấy (con so, con rạ hay đứa thứ ba) để giúp các bà mẹ kết nối với nhau dễ dàng. Các phụ nữ sẽ lập hội, gặp gỡ hàng tuần để chia sẻ kinh nghiệm nuôi dạy con và hỗ trợ nhau. Một vài bà mẹ trong nhóm sẽ giữ vai trò nhà tài trợ, đi đầu phối và chịu trách nhiệm thăm hỏi thành viên vắng mặt bằng điện thoại hay đến tận nhà tìm hiểu, giới thiệu mọi nguồn lực cần thiết. Các hiệp hội kiểu này cung cấp nguồn hỗ trợ thiết yếu trong khoảng thời gian đầy thử thách và cũng là một phần không thể thiếu trong trải nghiệm vừa làm mẹ tại Đan Mạch, giúp cả mẹ lẫn bé đều vui vẻ và an lòng.

Lối sống hygge của Đan Mạch

Chúng ta đã bàn khá nhiều về hỗ trợ xã hội, lối sống quây quần bên nhau và tầm quan trọng của hygge. Tuy nhiên, sau đây là một ví dụ đến từ Jessica, về cái khoảnh khắc mà cô hiểu thấu hygge là như thế nào.

Đó là một ngày nắng đẹp, Jessica và chồng đang cùng đông đưa trên văng trong vườn sau nhà người chị chồng, bên dưới tán cây mận cao to, đứa con trai bé bỏng và cả con gái quăn quýt quanh họ. Cả gia đình cuộn người chen trên văng trông như một cuộn burrito [\[19\]](#), Jessica thò một chân khỏi văng để đông đưa, gió trong vườn xào xạc, nắng lấp ló

xuyên qua kẽ lá, rọi xuống khuôn mặt từng người, lung linh như kính vạn hoa. Khung cảnh ấm cúng, sống động và tươi đẹp ấy, thoang thoảng hương tóc mai của trẻ con quện vào tâm hồn Jessica một cảm giác khó tả. Thêm hơi ấm từ chân của chồng ở sát bên cạnh, và bàn chân của đứa con gái nhỏ nằm gọn trong bàn tay cô, Jessica nhìn con gái đang nằm im để cha âu yếm. Cả gia đình đang ở cùng nhau như thế, hết sức tận hưởng.

“ A, cả nhà em đang tận hưởng khoảnh khắc hygge ở đây à?” người chị chồng nói với Jessica khi ra vườn gọi gia đình vào ăn trưa. Khi đó sau

mười ba năm kết hôn, Jessica mới nhận ra, hygge chính là đây.

Đó là cảm giác sống an nhiên tự tại. Đó là tâm thế buông bỏ mọi hoài nghi và kích động. Là lựa chọn sống và tận hưởng từng khoảnh khắc đời mình cùng nhau, cùng con cái và người thân, với tất cả sự tôn trọng, trân quý lẫn nhau. Là sống đơn giản, duy trì không khí tích cực, không vướng bận những phiên muộn ưu tư cá nhân. Là mong muốn sự hiện diện và trao tặng sự hiện diện cùng nhau, dành lòng vun đắp thời gian chất lượng, thoải mái và ấm cúng bên nhau. Với một đại gia đình, điều này cần nhiều nỗ lực hơn, như thể đi đầu phối một dự án lớn với nhiều nhóm chức năng, mọi người cần hiệp sức để đạt mục tiêu chung. Chuyện này ngược lại với lối sống đề cao cá nhân và sự xuất chúng. Lối sống hygge cần sự đồng thuận và tôn trọng thực hiện của mọi thành viên, mỗi người góp một vai. Nếu tất cả mọi người đều sẵn sàng góp phần kiến tạo một không gian sống thoải mái, tận hưởng thời gian chất lượng bên nhau, há chẳng phải cả gia đình sẽ gắn bó chặt chẽ, và mỗi người đều trở nên an lạc, hạnh phúc hơn sao?

BÍ QUYẾT THỰC HÀNH HYGGE VÀ LỐI SỐNG QUÂY QUẦN

1. Hãy tuyên thệ lòng hygge

Thảo luận cùng gia đình trong dịp sum họp sắp tới về một hiệp ước cùng nhau tạm gác “cái Tôi” để nỗ lực vun đắp bầu khí ấm cúng chung, cùng vượt qua mọi mâu thuẫn và tranh cãi. Thử xem qua lời tuyên thệ thực hành hygge gợi ý ở cuối chương, hoặc tải xuống tại trang thedanishway.com.

2. Cùng nhau tận hưởng khoảnh khắc hiện tại

Tất cả thành viên gia đình cần đồng lòng cam kết tạm gác những ưu tư cá nhân mỗi khi ở cùng nhau. Đừng vướng mắc vào những điều bất như ý của bản thân lẫn của người thương. Hạn chế xoi mói hay nói lời tiêu cực về người khác. Tập trung nỗ lực để sống bên nhau hoàn toàn trong hiện tại. Sống sôi nổi, hân hoan và không phán xét ai. Trẻ con sẽ noi gương cha mẹ và bắt chước theo khi chúng thấy an toàn và hiểu giá trị bản thân trong khung cảnh ngập tràn hygge như vậy.

3. Thực hành “tĩnh-định-khung” [\[20\]](#)

Tự thanh lọc bản thân và giúp đỡ người thân trong nhà trước ngày sum họp, sao cho dịp quây quần đoàn

tự gia đình không bị che mờ bởi những định kiến cá nhân thường ngày. Thử tưởng tượng trước những tình huống có thể xảy ra, nghĩ và tự vạch các cách thức đối phó căng thẳng để giúp giữ bình tĩnh nếu thật sự phải đương đầu. Luôn ghi nhớ rằng sum họp gia đình vui vẻ giúp mọi thành viên gia tăng sức khỏe tinh thần lẫn thể lý. Nếu xưa nay các dịp tụ họp gia đình thường đi kèm với xung đột bùng nổ giữa các thành viên, từ giờ trở đi hãy thay đổi đi đâu đó bằng lòng thấu-cảm, tái-định-khung và cả thiền-định-khung.

4. Cùng vui đùa

Khi cả nhà bên nhau, dù ở ngoài hay trong phòng, hãy bày trò chơi sao cho mọi thành viên đều tham gia được. Gác lại những thói quen cũng như kiểu cách cá nhân và chỉ đơn giản là bước ra ngoài và cùng hòa mình vui vẻ với mọi người.

5. Tạo không gian thoải mái

Hãy thấp nền quanh phòng, dùng đồ thủ công trang trí hay cùng nhau nấu nướng, chuẩn bị các thứ.

6. Hãy thôi than phiền

Mỗi khi cảm thấy bị thôi thúc muốn phàn nàn ai đó, thay vì lên tiếng than phiền, hãy thử tìm cách giúp một tay. Chỉ riêng đi đầu này, nếu được tất cả mọi người cam kết thực hiện, sẽ tạo nên thay đổi lớn không ngờ, mang đến niềm hạnh phúc cho cả gia đình.

7. Thực hành tái-định-khung mỗi khi thấy căng thẳng

Tái-định-khung quả là một công cụ vô cùng hữu hiệu. Bất kỳ vấn đề nào cũng có thể tái-định-khung! Cái bánh táo bị nhão nhoét ư? Vậy là được dùng muống rưỡi! Dự tính đi xem đội bóng yêu thích mà trời mưa! Đúng là dịp cả nhà mình cùng chơi cờ tỷ phú nhá! Hãy nhớ, khi bạn thực hành tái-định-khung, đó cũng là dịp dạy con cái cách đương đầu hiệu quả hơn với những căng thẳng trong cuộc sống của chúng sau này.

8. Đơn giản hóa cuộc sống

Con người thường muốn có nhiều thú vui trong đời (kể cả người lớn lẫn trẻ con) và thế là họ lướt qua vẻ đẹp những đi đâu bé mọn thường nhật, chẳng hạn tiếng gió lao xao trong một trưa hè tĩnh lặng, hay niềm hân hoan,

ngọt ngào của con trẻ vốn đầy ắp mỗi ngày. Sự xao lãng trong bận rộn sẽ làm giảm đi bầu không khí hygge, vốn cần thái độ trân quý những điều chân thật và bình dị nhất. Hãy giữ mọi chuyện đơn giản.

9. Sống trong hiện tại, và khuyến khích con cái cùng sống trong hiện tại

Cha mẹ hãy sắm đồ chơi vừa phải, ít xem truyền hình, hạn chế dùng điện thoại thông minh, tránh xa máy tính bảng. Nên tránh dùng các thiết bị này trong các dịp tết, để lũ trẻ cũng có thể tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Thay vào đó hãy chơi trò chơi cùng nhau.

10. Hãy kết nối

Hãy liên tục tìm hiểu nhau, cùng nhau tạo không gian thoải mái, ấm cúng cho đôi lứa và gia đình. Cùng khám phá lối sống hygge chính là cách cha mẹ giáo dục con cái cùng vun đắp và lan tỏa giá trị tốt đẹp này, củng cố tình cảm gia đình bền vững.

11. Khuyến khích chơi đùa

Rủ rê trẻ lớn cùng chơi với các em những trò chơi trong đời thật, không phải các trò chơi điện tử. Khuyến khích chúng vẽ vời hay chạy nhảy bên ngoài, hãy đảm bảo lúc gia đình quây quần thì không ai dùng đồ công nghệ (hoặc giới hạn trong một số dịp cụ thể).

12. Khuyến khích tinh thần đồng đội

Tổ chức nhiều hoạt động xây dựng tinh thần đồng đội và khuyến khích hết thảy đám trẻ cùng chơi, chẳng hạn như trò săn tìm đồ vật, xây pháo đài, tổ chức các giải thi đấu đồng đội. Hãy sáng tạo lên nào!

13. Tin tưởng và chia sẻ

Mỗi khi gặp phiền muộn, hãy tin tưởng và trải lòng với bạn thân hay người thương yêu, nương tựa vào sự hỗ trợ của họ. Điều này giúp giải tỏa căng thẳng và củng cố nguồn lực vượt qua rào cản. Khi khó khăn đã qua, hãy cởi mở để chia sẻ câu chuyện của mình với con cái bằng ngôn từ đơn giản, dễ hiểu, giúp chúng thấu-cảm cha mẹ và hiểu được sự tình.

14. Khởi xướng hội các bà mẹ

Tập hợp các bà mẹ có hoàn cảnh tương tự sống lân cận, lập hội để tương trợ lẫn nhau. Thực tế cho thấy cách sinh hoạt đoàn thể này mang lại lợi ích to lớn, hỗ trợ các bà mẹ cùng nhau vượt qua những khó khăn hằng ngày, và thậm chí giúp các mẹ thông hiểu con cái mình hơn.

15. Dạy con rằng gia đình mình là một đội

Thay vì cố xúi cho thói quen vị kỷ, tư lợi, hãy khuyến khích mọi thành viên nếp nghĩ “mình vì mọi người”, và hướng dẫn cho con cái cách hòa mình cùng tập thể, cách cống hiến và nâng đỡ người khác trong mọi hoạt động thường nhật. Tinh thần hợp tác và bầu khí sum vầy này củng cố cảm giác an toàn và hạnh phúc của cả gia đình.

16. Cùng nhau “ăn mừng” mỗi ngày

Nên hiểu rằng lối sống hygge không giới hạn chỉ với đại gia đình, chỉ cần với một hoặc hai người, chúng ta cũng có thể tạo nên bầu khí hygge. Chẳng hạn vào một ngày bất kỳ trong tuần, bạn có thể tuyên bố, “tối nay hygge nha”, và thực hiện các ý tưởng được mô tả trong chương này.

17. Hát lên nào!

Nghe có vẻ ngớ ngẩn hử! Thế mà “ép-phê” thật đấy! Ca vang lên, hát hân hoan nào! Thế mới thật *hyggeligt* ! Hát mọi lúc mọi nơi, tại sao phải chờ đến ngày lễ mới được hát cơ chứ? Trẻ con thích ca hát, và người lớn cũng vậy.

[18] When You Substitute “We” for “I,” Even “Illness” Becomes “Wellness”. Tác giả chơi chữ khi thay thế chữ I trong illness thành We – wellness.

[19] Món ăn Mexico, làm bằng bánh bắp cuốn nhân thịt.

[20] Preframing: là một thuật ngữ phái sinh từ “framing” – chỉ các hoạt động giúp định hình bối cảnh hoặc ý nghĩa của một tình huống. Ba thành tố của Framing – định-khung gồm có: Pre-framing, Reframing và De-framing (Tiền-định-khung, tái-định-khung và giải-định-khung). Người dịch tổng hợp từ nhiều nguồn.

LỜI THỀ HYGGE

Hygge là một từ độc đáo chỉ một lối sinh hoạt quây-quần đặc biệt ở đất nước Đan Mạch. Thử hình dung một không khí ấm cúng, thoải mái (*hyggeligere*) bao phủ gia đình bạn, đấy chính là *hygge*, là nơi chốn, thời gian, con người và những mối dây gắn kết mà từng thành viên thấu hiểu và nỗ lực vun đắp. Lời thề *hygge* cần được chia sẻ, bàn bạc thấu đáo sao cho toàn thể thành viên tham gia đều hiểu cặn kẽ và tuân thủ tự giác các quy định chung, trong mọi hoàn cảnh, dù chỉ là bữa cơm gia đình hay dịp tiệc nướng cuối tuần với bạn bè, người thân. Mỗi khi đến thời điểm thực hành *hygge* đã quy ước, các thành viên cùng nhau thực hành các hoạt động chung để thắt chặt sự gắn kết và vun đắp bầu không khí thân mật. Độc giả có thể tham khảo ví dụ dưới đây và điều chỉnh phù hợp nhất với gia đình mình. Hãy thắp lên ánh sáng của tình thân!

Chúng tôi đồng lòng thực hành hygge vào mỗi bữa ăn tối Chủ nhật.

Chúng tôi đồng lòng nướng tựa và nâng đỡ nhau để vun đắp bầu không khí ấm cúng, thoải mái dưới mái nhà này, nơi mà mỗi người đều được an toàn và bình an bày tỏ mọi điều.

Chúng tôi đồng ý sẽ cố gắng...

Buông điện thoại xuống và tắt máy tính bảng.

Tạm gác lại những vướng bận công việc và ưu tư cá nhân. Đời còn khối thời gian để chăm lo những muộn phiền mà. Hygge là tạo nên một không gian an toàn để lòng bình thản, tĩnh lặng và thư giãn cùng những người thương yêu.

Không phàn nàn, than phiền một cách không cần thiết.

Chung tay san sẻ để không ai phải nặng lòng mệt sức.

Luôn thấp nền khi gia đình đang ở trong nhà.

Cùng nhau ăn trong tỉnh thức và hân hoan.

Bỏ qua những chủ đề dễ gây tranh cãi như chính trị hay các quan điểm cá nhân, bởi cãi nhau là không *hyggeligt* nhé! (Đời còn dư dả thời gian để tranh luận mà.)

Luân phiên kể chuyện tiêu lâm, hoặc thuật lại những giai thoại thú vị, truyền hứng khởi, đáng ngưỡng mộ về ai đó trong dòng họ hoặc trên thế giới.

Chỉ kể chuyện chân thật, tránh bốc phét, vì bốc phét hay thêm thắt dễ gây xích mích.

Không hơn thua (hướng đến “chúng ta” thay vì “tôi”).

Không nói xấu ai đó hay soi mói điếu tiêu cực.

Cùng chơi trò nào đó mà mọi thành viên có thể tham gia.

Cố gắng biết ơn những người thương yêu đã và đang hiện diện với mình.

TỪ ĐÂY TA ĐI ĐÂU?

Câu hỏi vẫn vang vọng. Sau bốn mươi năm giữ vị trí quốc gia hạnh phúc nhất thế giới, người Đan Mạch đã và đang làm gì để tiếp tục sống hạnh phúc lâu dài? Như độc giả đã rút tỉa được từ quyển sách ***Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc*** này, bí quyết đơn giản nằm trong những triết lý và thực hành giáo dục con cái. Giáo dục con cái tốt chính là gây dựng một di sản truyền thừa lâu bền qua nhiều thế hệ, vun đắp tính tự tin, tự lực, hạnh phúc và có khả năng đàn hồi hiệu quả nơi những công dân trưởng thành, chín chắn, tràn đầy nhiệt thành – đây là điều mà mọi người đều có thể thực hành.

Trước tiên, hãy nhớ rằng mọi bậc phụ huynh đều mang trong tâm thức những thiết lập mặc định được thừa hưởng từ cha mẹ mình, hay các khuynh hướng tự nhiên khởi phát khi bản thân có con. Vì thế, nhất thiết mỗi bậc phụ huynh cần tỉnh thức để quan sát bản thân và nhận diện hành vi, cảm xúc của chính mình. Đây chính là bước đầu tiên đến với những thay đổi quan trọng và nuôi dạy con cái một cách hiệu quả.

Khi đã thấu-hiểu bản thân, các nguyên tắc **P.A.R.E.N.T** được hướng dẫn trong sách này sẽ là những công cụ gợi ý đơn giản để giúp bạn xây dựng bầu khí hạnh phúc cho con và cho chính mình.

Play – Vui-chơi: Chơi đùa giúp trẻ rèn luyện các kỹ năng sống thiết yếu trong cuộc sống. Khả năng đàn hồi, đương đầu với căng thẳng, kỹ năng thương lượng, kỹ năng tự quản là những kết quả có thể đạt được thông qua việc tham gia các trò chơi phi cấu trúc, chính những kỹ năng này giúp trẻ giảm bớt nguy cơ đối mặt với lo âu khi trưởng thành. Đồng thời, vui chơi có tác dụng phát huy tâm điểm kiểm soát bên trong (internal locus of control), cho phép trẻ tự tin vào năng lực bản thân, là tiền đề vững chắc để trẻ trưởng thành và sống hạnh phúc.

Authenticity – Sự chân-thật: giúp trẻ phát triển chiếc la bàn nội tâm vững chắc bởi vì chúng được học cách nhận biết cảm xúc bản thân và tin vào cảm nhận của chính mình. Giáo dục tính chân thật giúp bản thân phụ huynh và con cái cùng nuôi dưỡng nhân cách lành mạnh vững vàng. Hãy nhớ, mọi cung bậc cảm xúc đều có ý nghĩa riêng và nên được thừa nhận đúng cách.

Bên cạnh đó, lưu ý rằng các kiểu khen ngợi khác nhau sẽ có tác động khác nhau lên cách trẻ nhìn nhận bản thân. Nếu cha mẹ tặng bốc con, hoặc chú ý quá mức vào trí thông minh, tài năng của con, đưa trẻ dễ có nguy cơ bất an và nhát sợ. Thay vào đó, bằng cách tập trung và khen ngợi quá trình hay nỗ lực của trẻ, cha mẹ giúp con nuôi dưỡng lối tư duy phát triển thay cho tư duy cố định cứng nhắc, vốn là nền tảng để trở nên một người trưởng thành kiên định, tự tin và có năng lực đàn hồi.

Reframing – Tái-định-khung: là một công cụ hữu hiệu để điều chỉnh cách thức cảm thụ thế giới của trẻ cũng như của chính các bậc cha mẹ. Cách một người nhìn nhận về sự việc tác động trực tiếp đến cảm xúc của họ. Người lạc quan thực tế không bỏ lỡ những tin xấu, đơn giản là họ tập trung nhiều hơn vào các thông tin khác có sẵn trong tay, để viết nên một câu chuyện đáng yêu và phong phú hơn về chính mình, về con cái, và về cuộc đời nói chung. Nhờ đó, tái-định-khung có thể mở rộng trải nghiệm, xoay chuyển tình thế, mang lại hạnh phúc và bình an cho chính cha mẹ lẫn con cái. Rèn luyện con thực hành tái-định-khung chính là trao tặng món quà vô giá để con cái và các thế hệ mai sau gầy dựng nền tảng tương lai hạnh phúc.

Empathy – Thái-cảm: là một khuynh hướng thiết yếu, nhất thiết phải có để là một con người. Thời nay, bất chấp thực trạng rằng khả năng thái-cảm của con người trong xã hội hiện đại ngày càng sa sút trong khi biểu hiện của tính ái kỷ càng gia tăng, nhiều khảo sát vẫn chứng minh được bản năng của con người thiên về thái-cảm nhiều hơn so với vị kỷ. Bằng cách bớt phán xét và thôi làm bẽ mặt người khác, chúng ta có thể hiểu rõ hơn về tính dễ bị tổn thương của bản thân và người khác, để đến gần với nhau hơn, rèn đúc nên những mối quan hệ sâu sắc, đầy khoan dung và hạnh phúc viên mãn hơn trong đời. Không những thế, thực hành thái-cảm còn dạy con cái tạo dựng lòng tự trọng và biết cách tôn trọng người khác, là nền tảng của nếp sống lành mạnh.

No Ultimatums – Không đưa tối-hậu-thư: là lời nhắc cho chúng ta nhớ rằng tranh giành quyền lực chỉ dẫn đến tình trạng nóng nảy mất kiểm soát. Nhiều bậc cha mẹ la mắng hay dùng roi vọt để rèn con vào khuôn phép. Bản thân cha mẹ đã nóng giận mà lại muốn con mình không phản ứng bằng thái độ nóng nảy. Với lối dạy con độc đoán (authoritarian parenting style), sự tin tưởng và gần gũi với con cái bị thay thế bằng nỗi sợ hãi. Sự sợ hãi

này chỉ có tác dụng trước mắt và gây tổn hại về lâu dài. Người Đan Mạch ngược lại, có khuynh hướng tự nhiên dạy con theo lối từ nghiêm, dân chủ, vun đắp lòng tin và rèn luyện khả năng tự đàn hời của trẻ. Một đứa trẻ cảm thấy được hiểu và tôn trọng sẽ học được cách hiểu và tôn trọng các luật lệ, phát triển khả năng tự chủ tốt hơn; và sau này sẽ là những người trưởng thành hạnh phúc hơn cũng như ổn định hơn về mặt cảm xúc.

Togetherness and Hygge – Quây-quần và Hygge: là nếp sống chú trọng nuôi dưỡng các mối quan hệ gần gũi, đây là một trong những dấu chỉ tiên đoán trước đời sống hạnh phúc của một người. Thông qua thực hành hygge, tạo dựng không gian sống thoải mái, ấm cúng, chúng ta có thể cải thiện chất lượng của những lần họp mặt gia đình, để mỗi dịp tụ tập đều là một trải nghiệm dễ chịu và đáng nhớ cho bọn trẻ. Việc gác lại cái “Tôi” và tập trung vào cái “chúng ta” giúp khoảnh khắc sum vầy luôn ngập tràn thoải mái, yêu thương và tránh được những bức dọc phiến muộn riêng tư. Con trẻ sẽ được hạnh phúc hơn trong một gia đình vui vẻ, duy trì tương tác xã hội lành mạnh.

Như đã nói, quý độc giả có thể nhận ra một vài ý niệm quen thuộc trong quyển sách này, hoặc có thể chưa bao giờ nghe nói tới. Độc giả có thể có người đã áp dụng một số phương pháp dạy con kiểu Đan Mạch được bàn luận trong sách này rồi, có người thì chưa. Là tác giả quyển sách, chúng tôi tin chỉ cần quý độc giả thử vận dụng một vài ý tưởng từ quyển sách này vào đời sống hàng ngày, độc giả sẽ tìm ra lối dạy con cái hạnh phúc và lành mạnh. Quý độc giả có thể tìm hiểu thêm về lối dạy con kiểu Đan Mạch ở trang thedanishway.com, gồm những bí quyết, sách gợi ý và nhiều thông tin hữu ích dành cho cha mẹ thực hiện các phương pháp **P.A.R.E.N.T**.

Chúng tôi tin rằng, phụ huynh và thầy cô cần kết hợp và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình vận dụng lối dạy trẻ kiểu Đan Mạch để nuôi dạy nên những đứa trẻ hạnh phúc và có năng lực đàn hời. Mọi người đều cần tương trợ từ người khác. Bằng cách xây dựng một cộng đồng có chung mục tiêu, chúng ta sẽ cùng vun đắp nên những con người hạnh phúc nhất thế giới từ chính trong sân vườn nhà mình. Chúng tôi hy vọng được bạn đồng hành và chung tay biến ước mơ ấy thành hiện thực.

LỜI CẢM ƠN ĐẶC BIỆT

Từ Jessica Joelle Alexander

Tôi gửi lời cảm ơn trân trọng đến cha mẹ mình, bởi tình thương yêu vô điều kiện họ luôn dành cho tôi, cũng như lòng tin nhiệt thành cha mẹ gửi gắm nơi tôi.

Xin cảm ơn chị gái mình, cũng là người bạn lớn của tôi, vì tình cảm chị em thấm thiết vô vàn mà chúng tôi đã cùng trải nghiệm.

Xin cảm ơn người chồng yêu quý và gia đình anh, là ngu ời hứng khởi để tôi viết nên quyển sách *Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc* này.

Tôi cảm ơn hai con, những đứa trẻ tuyệt vời, nhờ những năm tháng nuôi dạy các con mà tôi tìm thấy ánh sáng đưa đường dẫn lối cho đời mình.

Và, trân trọng cảm ơn Iben, vì nhờ sự đóng góp to lớn và chuyên môn sắc sảo của cô, quyển sách này mới được hoàn thành.

Từ Iben Dissing Sandahl

Trên hết, tôi gửi lời cảm tạ người chồng yêu quý vì tình yêu vô hạn và sự nâng đỡ nhiệt thành của anh.

Và, tôi muốn hai con gái xinh đẹp của mình biết rằng, nhờ các con mà tôi có thể trở thành người mẹ như hôm nay. Tôi trân trọng cảm tạ cha mẹ, vì đã sanh thành dưỡng dục và luôn yêu thương nâng đỡ tôi.

Tôi thấy mình may mắn dường nào khi được nương tựa vào bạn bè và đồng nghiệp, những người thông minh, thú vị, luôn sẵn sàng lắng nghe, hỏi han và truy ền hứng khởi cho tôi.

Đặc biệt, tôi chân thành cảm ơn Jessica vì sự can đảm khi dám khởi xướng viết nên quyển sách này.

GHI CHÚ

Dành cho những ai muốn tìm hiểu thêm thông tin về các nguồn tài liệu tham khảo cũng như thư mục trích dẫn của chúng tôi. Mong bạn tìm được nguồn cảm hứng của mình từ đây.

[ND: Cảm phiền quý độc giả hãy lưu ý; chúng tôi chỉ biên dịch những phần được tác giả điểm luận nhằm đưa vào dẫn chứng trong quyển sách này cũng như tên sách/ tên bài báo. Đối với các độc giả có nhu cầu tìm hiểu thêm hay trích dẫn, chúng tôi khuyến khích các bạn trích dẫn trực tiếp từ nguồn chính gốc. Vui lòng không trích lại bản dịch thuộc ghi chú này cho các bài báo/ bài viết mang tính học thuật.]

Giới thiệu: Bí mật của niềm hạnh phúc kiểu Đan Mạch

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) study. OECD Better Life Index measures the well-being of different countries. www.OECD.org.

Nghiên cứu từ OECD (Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế). Chỉ số Better Life đo lường mức độ vui-sống (well-being) của nhiều quốc gia trên thế giới. www.OECD.org.

The first World Happiness Report

(<http://www.earth.columbia.edu/articles/view/2960>) was commissioned for the UN Conference on Happiness, held in April 2012. It drew international attention as a landmark first survey of the state of global happiness. The World Happiness Report 2013

(<http://unsdsn.org/resources/publications/world-happiness-report-2013/>) found Denmark to have the happiest people. This is not the first time the Danes have been awarded this honor. Back in 1973, the European Commission set up a “Eurobarometer” to learn about the citizens of the European Union. Since then, member states have been surveyed about well-being and happiness. Denmark has topped the table every year since 1973!

Báo cáo Hạnh phúc thế giới đầu tiên

(<http://www.earth.columbia.edu/articles/view/2960>) được uỷ nhiệm triển khai phục vụ cho Hội thảo về hạnh phúc của Liên Hiệp Quốc, tổ chức vào tháng Tư năm 2012. Báo cáo được cộng đồng quốc tế quan tâm, đánh dấu

khảo sát đầu tiên về tình trạng hạnh phúc toàn cầu. Báo cáo Hạnh phúc thế giới năm 2013(<http://unsdsn.org/resources/publications/world-happiness-report-2013/>) tìm chọn Đan Mạch là nơi có nhiều người hạnh phúc nhất. Đây không phải lần đầu dân Đan Mạch được trao tặng danh hiệu này. Năm 1973, Ủy ban châu Âu đã thiết lập khảo sát “Eurobarometer” để tìm hiểu về các công dân thuộc khối Cộng đồng Chung châu Âu. Từ đó, các quốc gia thành viên đã bắt đầu khảo sát về sự vui-sống và hạnh phúc. Đan Mạch đã đứng đầu bảng từ năm 1973 đến nay!

“And the Happiest Place on Earth Is . . .” 60 Minutes program, February 14, 2008.

“Và nơi hạnh phúc nhất trên Địa cầu là...” Chương trình 60 phút, ngày 14 tháng 2, năm 2008.

<http://www.cbsnews.com/news/and-the-happiest-place-on-earth-is/>.

“Women Around the World,” Oprah.com, October 21, 2009.

“Phụ nữ toàn cầu,” Oprah.com, ngày 21 tháng 10, năm 2009.

<http://www.oprah.com/world/Inside-the-Lives-of-Women-Around-the-World>.

Chương 1: Nhận ra thiết lập mặc định của chính mình

Sara Harkness and Charles M. Super, “Themes and Variations: Parental Ethnotheories in Western Cultures,” in Parental Beliefs, Parenting, and Child Development in Cross- Cultural Perspective, ed. K. Rubin and O. B. Chung (London: Psychology Press, 2013).

Antidepressant use went up 400 percent from 2005 to 2008. National Center for Health Statistics.

Tỷ lệ sử dụng thuốc chống trầm cảm tăng 400% từ năm 2005 đến 2008. Trung Tâm Số liệu Sức khỏe Quốc gia.

<http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db76.htm>.

Attention deficit has become the go-to diagnosis, increasing by an average of 5.5 percent a year between 2003 and 2007.

Chứng giảm chú ý đã trở thành chẩn đoán phổ biến, tăng trung bình 5,5 phần trăm mỗi năm từ 2003 đến 2007.

<http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html/>.

Of children between ages three and seventeen, 5.9 million have been given diagnoses of attention deficit hyperactivity disorder.

Trong số các trẻ từ ba đến mười bảy tuổi, 5,9 triệu em đã được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý.

<http://www.cdc.gov/nchs/fastats/adhd.htm>.

As a parent, being aware of yourself and choosing your behavior is the first step toward powerful life change.

Tự nhận thức được chính mình và có chọn lọc trong hành vi khi đã làm cha mẹ chính là bước đầu dẫn bạn đến các thay đổi quyên năng trong đời.

<http://www.boernogunge.dk/internet/boernogunge.nsf/0/7F933F515B65A7B3C1256C64002D2029?opendocument>.

Chương 2: P là v ềPlay – Vui-chơi

“Remarkably, over the last 50 years, opportunities for children to play freely have declined continuously and dramatically in the United States and other developed nations, and that decline continues with serious negative consequences for children’s physical, mental and social development,” says guest editor Peter Gray, a research professor of psychology at Boston College.

“Ngạc nhiên thay, các cơ hội để trẻ con tự do vui-chơi đã giảm liên tục một cách đáng kể suốt 50 năm qua tại Mỹ và các quốc gia phát triển; sự sụt giảm này vẫn còn tiếp diễn, mang đến các hậu quả tiêu cực cho sự phát triển về thể chất, tinh thần cũng như xã hội của trẻ,” phát biểu bởi biên tập viên khách mời Peter Gray, giáo sư nghiên cứu tâm lý tại Boston College.

http://www.bc.edu/offices/pubaf/news/2011_jun-aug/petergray_freeplay08252011.html

Resilience and success: Gary Stix, “The Neuroscience of True Grit,” Scientific American Mind, March 1, 2011.

The first actual pedagogy based on an educational theory was put forth in 1871 by husband and wife Niels and Erna Juel- Hansen, who, inspired by Friedrich Fröbel (1782–1852), created the first Fröbel kindergarten. For the first time, play became important in Denmark. Fröbel understood that children's play comes from themselves. It is a natural expression of specific needs; therefore, he highlighted play as a pedagogical method to promote children's development. Since then, there has been a strong flow of free play in Denmark.

Phương pháp sư phạm thực thụ đầu tiên dựa trên một lý thuyết giáo dục được phát triển bởi vợ chồng Erna và Niels Jueal-Hansen, vào năm 1871; được truyền cảm hứng từ Friedrich Fröbel (1782–1852) – người tạo ra vườn trẻ Fröbel đầu tiên. Lần đầu tiên mà vui-chơi trở nên quan trọng đến thế tại Đan Mạch; Fröbel hiểu rằng các trò chơi của trẻ đến từ chính bản thân chúng. Đó là một biểu hiện tự nhiên của các nhu cầu cụ thể; vì thế ông nhấn mạnh rằng vui-chơi là phương pháp sư phạm giúp thúc đẩy sự phát triển ở trẻ em. Từ đó về sau, tự do vui-chơi trở thành làn sóng mạnh mẽ ở Đan Mạch.

[http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/\\$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf).

Internal vs. external locus of control: Wikipedia, s.v. “locus of control,” last modified February 11, 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control.

Children, adults, and adolescents who exhibit the helpless feelings associated with an external locus of control are predisposed to anxiety and depression.

Trẻ em, người lớn và thanh thiếu niên bộc lộ các cảm xúc tuyệt vọng, liên quan đến tâm điểm kiểm soát ngoại giới, có nhiều khả năng mắc trầm cảm và lo âu hơn.

Ho Cheung William Li và Oi Kwan Joyce Chung, The Relationship Between Children's Locus of Control and Their Anticipatory Anxiety, " Public Health Nursing 26, no. 2 (2009): 153–60.

Study over a fifty- year period shows a rise in external locus of control in children from 1960 to 2002.

Nghiên cứu trong thời gian 50 năm cho thấy sự gia tăng của tâm điểm kiểm soát ngoại giới ở trẻ trong khoảng từ 1960 đến 2002.

Jean M. Twenge, Liqing Zhang, và Charles Im, “It’s Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960–2002,” Personality and Social Psychology Review 8, no. 3 (2004): 308–19.

The Russian psychologist Lev Vygotsky (1896–1934) was interested in development in early childhood and how people extend their existing knowledge. He created, in his short life, a theory of learning that was strangely visionary. His thinking has, to this day, had a major influence on the scope of teaching in Danish schools. It is therefore highly relevant to familiarize yourself with Vygotsky’s thinking and how it is translated in a Danish context. He is particularly known for the concept he called the “zone of proximal development.” This zone covers the area of the child’s independence; according to Vygotsky, it is possible for the child to know and be able to cooperate within that zone.

Nhà tâm lý học người Nga Lev Vygotsky (1896–1934) đã luôn quan tâm đến chủ đề phát triển ở giai đoạn đầu thời thơ ấu cũng như cách để mở rộng các kiến thức sẵn có. Trong quãng đời ngắn ngủi của mình, ông đã tạo ra một lý thuyết về học hỏi mang tầm nhìn xa lạ thường. Các suy luận của ông cho đến ngày nay vẫn còn ảnh hưởng lớn đến phạm vi giảng dạy tại các trường học Đan Mạch. Vì vậy, tìm hiểu về lý thuyết của Vygotsky sẽ giúp bạn quen thuộc hơn với tư tưởng cũng như cái cách mà lý thuyết của ông được hiểu trong bối cảnh Đan Mạch. Ông thường được biết đến với khái niệm mà ông gọi là “vùng phát triển lân cận”. Vùng phát triển này bao trùm khu vực của sự tự lập của trẻ; mà theo Vygotsky trẻ thậm chí có thể nhận biết và cùng tham gia trong vùng phát triển này .

Leif Strandberg, Vygotskiji praksis (Copenhagen: Akademisk Forlag, 2009).

Michael White (1948–2008), founder of the field of narrative therapy, was inspired by Lev Vygotsky’s concept of the zone of proximal development. He developed maps for “scaffolding” talks, built over five questions, or inquiry categories, and supporting gradual and progressive movement through the zone of proximal development. White writes about Vygotsky:

“By studying social cooperation, he observed that adult carers structure children’s learning in ways that allow them to move from the familiar and the routine performance of what is possible for them to know and achieve. He described the phenomenon as a movement through a learning zone, which he called ‘the zone of proximal development.’ This zone marks the area where children are able to learn and achieve something on their own, and that it is possible for the child to learn and achieve, in cooperation with others.”

Michael White (1948–2008) là người sáng lập trường phái trị liệu trần thuật được truyền cảm hứng bởi khái niệm vùng phát triển lân cận của Lev Vygotsky. Ông đã phát triển lược đồ cho các cuộc trò chuyện kiểu “bắc giàn”, phát triển trên năm câu hỏi hay còn có thể gọi là các hạng mục kiểm định, và các động thái tiến triển dần dần qua vùng phát triển lân cận. White viết về Vygotsky như sau: “Bằng cách nghiên cứu về sự hợp tác xã hội, ông quan sát thấy những người chăm sóc trưởng thành có vai trò định hình cái cách mà trẻ con học hỏi theo hướng cho phép bọn trẻ di chuyển khỏi những thành tựu chung chung cũng như các lễ thói thường ngày của những gì chúng biết và đạt được. Ông mô tả hiện tượng này như một sự vận động trong một vùng học hỏi – cái ông gọi là “vùng phát triển lân cận.” Nó đánh dấu một khu vực nơi trẻ con có thể học hỏi và đạt được các thành tựu, một cách độc lập – riêng tư, và tại nơi đó trẻ cũng có thể học và cùng đạt các thành tựu khi hợp tác với người khác.”

Michael White, Kort over Narrative Landskaber (Maps of Narrative Practice) (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2008).

"

Pushing kids to read earlier isn’t better. Renowned professor and developmental psychologist Dr. David Elkind, author of the bestseller *The Hurried Child*, reminds us that “there is no correlation between pushing children into early reading and later academic success.” What’s even more disconcerting is that children who have attended academic, rather than developmental, preschools tend to exhibit higher levels of anxiety and self-esteem issues, along with reading scores that, in the long term, are no better. Pressure and anxiety are not necessary components of a solid education for your youngster and, in fact, can have long-term negative effects.

Thúc ép trẻ đọc sớm không ích lợi thêm. Giáo sư và nhà tâm lý học phát triển nổi tiếng David Elkind, tác giả của quyển sách bestseller *The Hurried Child – Đứa trẻ vội vã* nhắc nhở chúng ta rằng “hoàn toàn không t ồn tại mối tương quan giữa thúc ép trẻ bước vào giai đoạn học đọc sớm và các thành tựu học thuật về sau.” Điều gây lúng túng hơn là các trẻ vào học các trường mẫu giáo học thuật thay vì trường phát triển, có xu hướng biểu lộ mức độ lo âu cao hơn cũng như gặp nhiều vấn đề về lòng tự trọng hơn; đặt cạnh điểm số môn đọc hiểu, về lâu về dài cũng chẳng tốt đẹp gì hơn. Áp lực và âu lo không nhất thiết là thành tố của một nền giáo dục vững chắc cho con cái bạn, và thật ra, nó có thể mang đến các hệ quả tiêu cực về sau.

<http://www.heyquitpushing.com/why-sooner-inst-better.html>.

Studies on rhesus monkeys and domestic rats deprived of playmates show excessive fear or inappropriate aggression. For reviews of such play-deprivation research, see Peter LaFreniere, “Evolutionary Functions of Social Play: Life Histories, Sex Differences, and Emotion Regulation,” *American Journal of Play* 3, no. 4 (2011): 464–88; S. M. Pellis, V. C. Pellis, and H. C. Bell, “The Function of Play in the Development of the Social Brain,” *American Journal of Play* 2, no. 3 (2010): 278–96.

Nghiên cứu trên khỉ rhesus và chuột nhà bị tước mất bạn chơi cho thấy chúng trải qua sợ hãi tột độ cũng như gây hấn bất hợp lý. Để tham khảo các nghiên cứu về tước đoạt sự vui-chơi, xem *Peter LaFreniere, “Evolutionary Functions of Social Play: Life Histories, Sex Differences, and Emotion Regulation,” American Journal of Play* 3, no. 4 (2011): 464–88; S. M. Pellis, V. C. Pellis, and H. C. Bell, “The Function of Play in the Development of the Social Brain,” *American Journal of Play* 2, no. 3 (2010): 278–96.

Animals allowed a playmate for even an hour a day developed more normally.

Động vật được cho chơi với bạn dù chỉ một giờ mỗi ngày phát triển bình thường hơn.

S. M. Pellis and V. C. Pellis, “Rough-and-Tumble Play: Training and Using the Social Brain,” in The Oxford Handbook of the Development of Play, ed.

Peter Nathan and Anthony D. Pellegrini (Oxford, UK: Oxford University Press, 2011), 245–59; H. C. Broccard-Bell, S. M. Pellis, and B. Kolb, “Juvenile Peer Play Experience and the Development of the Orbitofrontal and Medial Prefrontal Cortex,” Behavioural Brain Research 207, no. 1 (2010): 7–13.

Exposing the brains of baby animals to stress changes them in ways that make them less responsive to stress. Engaging in play that excites fight-or-flight instincts helps children learn how to master stress.

Cho não của con non các loài tiếp xúc với sự căng thẳng có thể làm biến đổi chúng theo hướng khiến các con non này trở nên ít nhạy cảm với căng thẳng hơn. Tham gia vui-chơi kích thích bản năng đánh-hay-chạy giúp trẻ con học cách quản lý căng thẳng.

Pellis and Pellis, “Rough-and-Tumble Play”; Pellis, Pellis, and Bell, “The Function of Play.”

Individuals suffering from anxiety disorders describe losing emotional control as one of their greatest fears.

Những người mắc chứng rối loạn lo âu thường mô tả một trong các nỗi sợ lớn nhất của họ là mất đi kiểm soát về mặt cảm xúc.

David H. Barlow, Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2002) .

Level of playfulness in preschoolers directly correlated with coping.

Mức độ vui-chơi ở trẻ mẫu giáo có tương quan trực tiếp đến các kỹ năng ứng phó.

I. Saunders, M. Sayer, and A. Goodale, “The Relationship Between Playfulness and Coping Skills in Preschool Children: A Pilot Study,” American Journal of Occupational Therapy 53, no. 2 (1999): 221–6.

Adolescent boys with a higher level of playfulness had better coping skills.

Thiếu niên nam với mức vui-chơi cao hơn thường có kỹ năng ứng phó tốt hơn.

L. M. Hess and A. C. Bundy, “The Association Between Playfulness and Coping in Adolescents,” Physical and Occupational Therapy in Pediatrics

23, no. 2 (2003): 5–17.

Research shows juvenile animals play in order to deal with the unexpected.

Nghiên cứu cho thấy động vật dưới tuổi trưởng thành vui chơi để giải quyết những điều không mong đợi.

Marek Spinka, Ruth C. Newberry, and Marc Bekoff, “Mammalian Play: Training for the Unexpected,” Quarterly Review of Biology 76, no. 2 (2001): 141–68.

Children learn to deal with conflict, control, and cooperation to keep playing. LaFreniere, “Evolutionary Functions of Social Play.”

Trẻ học cách giải quyết các mâu thuẫn, kiểm soát và hợp tác nhằm được tiếp tục chơi. LaFreniere, “*Evolutionary Functions of Social Play*.”

Children interaction in play — they negotiate roles and rules. Stig Broström, “Børns Lærerige Leg,” *Psyke & Logos* 23 (2002): 451–69. Stig Broström is a trained educator and Ph.D. in early childhood education. He is an associate professor at the Danish School of Education at Aarhus University.

Trẻ con tương tác trong khi chơi – chúng thương lượng các vai trò và luật lệ với nhau.

Stig Broström, “Børns Lærerige Leg,” Psyke & Logos 23 (2002): 451–69.

Stig Broström là một nhà giáo dục, được đào tạo chuyên nghiệp và giữ học hàm tiến sĩ trong lĩnh vực giáo dục đầu đời. Ông là phó giáo sư tại Đại học Giáo Dục Đan Mạch, thuộc Viện Đại học Aarhus.

Play Patrol exists because of collaborations between Dansk Skoleidræt (Danish School Sport) and Danish schools. Danish School Sport is a national sports organization whose main objective is to promote learning, health, and well-being through sports, play, and exercise for all students in the school. “By offering activities in the school’s various arenas— i.e., immediately before and afterschool, in the classroom and during recess— we will, in cooperation with its schools, give students the opportunity to experience the joy of sports and physical activities. We do this based on the belief that positive experiences associated with physical activity build the foundation for good habits. And that’s what makes the students more able to make healthy choices in life, today and in their future.”

Trò Play Patrol (tạm dịch là Ai làm chủ) được Dansk Skoleidræt (Thể thao Học đường Đan Mạch) và các trường học Đan Mạch cùng hợp tác phát triển. Thể thao Học đường Đan Mạch là một tổ chức thể thao quốc gia với mục tiêu chính là khuyến khích học hỏi, chăm sóc sức khỏe và sự vui-sống qua các môn thể thao, các trò chơi và luyện tập thể dục cho mọi học sinh. “Bằng cách tổ chức nhiều hoạt động trong các sân thể thao của trường học – ví dụ: ngay trước khi vào học và ngay sau khi tan trường, trong các phòng học và giữa giờ ra chơi, chúng tôi hợp tác với các trường học tham gia chương trình giúp các em học sinh cơ hội trải nghiệm niềm vui của thể thao và các hoạt động thể chất. Chúng tôi làm điều này dựa trên niềm tin rằng các trải nghiệm tích cực với các hoạt động thể chất tạo nền tảng cho các thói quen tốt. Và đó là những gì giúp các em học sinh có khả năng đưa ra các lựa chọn lành mạnh trong đời, ngay từ hôm nay cho đến mai sau.”

www.legepatruljen.dk.

The practice of self-control. Lev Vygotsky, “The Role of Play in Development,” in *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, ed. Michael Cole, Vera John-Steiner, Sylvia Scribner, and Ellen Souberman (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978): 92–104.

Lego was dubbed “The toy of the century” by Fortune magazine. Originally made in wood and then plastic.

Lego được gọi là “Đồ chơi của thế kỷ” bởi tạp chí *Fortune*. Ban đầu nó được làm từ gỗ và sau này là từ nhựa.

www.visitdenmark.dk/da/danmark/design/lego-et-dansk-verdensbrand.

Learning by playing is the best way to fill young children with knowledge, say two Danish researchers. There is clear scientific evidence that children learn best through play. Pernille Hviid, professor of psychology, and Bo Stjerne Thomsen, Ph.D. in architecture and media technology and director of research and learning at the Lego Foundation.

Học bằng cách vui-chơi là cách tốt nhất để bổ sung kiến thức cho trẻ, theo hai nhà nghiên cứu Đan Mạch. Có bằng chứng khoa học rõ ràng cho thấy trẻ học tốt nhất qua vui-chơi. Pernille Hviid, Giáo sư Tâm lý học, và Bo

Stjerne Thomsen – Tiến sĩ Công nghệ Kiến trúc và Truyền thông, Giám đốc nghiên cứu và học hỏi tại quỹ Lego.

Andreas Abildlund, “Children Can Play Their Way to More Learning in School,” ScienceNordic, June 23, 2014, <http://sciencenordic.com/children-can-play-their-way-more-learning-school>.

Kompan playground.

Thiết bị sân chơi Kompan.

www.kompan.dk.

Sensory-rich environments coupled with play promote cortical growth.

Các môi trường màu mỡ cho các giác quan cùng với vui-chơi khuyến khích sự tăng trưởng vỏ não.

Silvia Helena Cardoso and Renato M. E. Sabbatini, “Learning and Changes in the Brain,” 1997,

http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/changes_brain.pdf.

Pediatricians in the U.S. release guidelines that say play is healthy:

“Unstructured play time is more valuable for the developing brain than electronic media. Children learn to think creatively, problem solve, and develop reasoning and motor skills at early ages through unstructured, unplugged play. Free play also teaches them how to entertain themselves.”

Các bác sĩ nhi khoa tại Hoa Kỳ đã cho ra mắt một cẩm nang nói về sự lành mạnh của vui-chơi: “Giờ chơi phi cấu trúc có giá trị cho phát triển não bộ hơn là thông qua các phương tiện truyền thông điện tử. Trẻ con học cách suy nghĩ sáng tạo, giải quyết vấn đề, phát triển lý luận và các kỹ năng vận động trong giai đoạn đầu đời thông qua các hoạt động vui-chơi phi cấu trúc, và không liên quan đến các phương tiện điện tử. Tự do vui-chơi còn dạy trẻ cách tự mình giải trí.”

<http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/Babies-and-Toddlers-Should-Learn-from-Play-Not-Screens.aspx>.

Các tư liệu đọc thêm và các nguồn cảm hứng khác

Hans Henrik Knoop, associate professor at the Danish School of Education at Aarhus University and head of research in positive psychology.

Psychology and brain research tell us much about how education can be an exciting, professionally efficient, and creative experience. Knoop describes how to combine respect for well-being, learning, wishes, and requirements with learning and creativity.

Hans Henrik Knoop, Phó Giáo sư tại Đại học Giáo Dục Đan Mạch, thuộc Viện Đại học Aarhus, và là người đứng đầu bộ phận nghiên cứu Tâm lý học Tích cực. Nghiên cứu tâm lý và nghiên cứu não bộ cho ta biết rất nhiều về việc làm thế nào giáo dục có thể trở thành trải nghiệm sáng tạo, thú vị và mang đến hiệu quả chuyên nghiệp. Knoop mô tả cách để kết hợp các khía cạnh của vui-sống, học-hỏi, mơ-ước với các yêu cầu của học tập và sáng tạo.

Hans Henrik Knoop, Play, Learning, and Creativity: Why Happy Children Are Better Learners (Copenhagen: Aschehoug, 2002).

Educators can work with play and learning— how play can be instructive and how targeted learning activities can be in the nature of play.

Các nhà giáo dục có thể làm việc với vui-chơi và học hỏi – làm sao để vui-chơi có thể vừa mang tính hướng dẫn vừa nhằm đến các hoạt động học tập sẵn có trong bản chất của vui-chơi.

Eva Johansson và Ingrid Samuelsson, Lærerigleg – børns læring gennem samspil (Frederikshavn: Dafolo, 2011).

Play and learning in everyday life.

Vui-chơi và học hỏi trong cuộc sống hàng ngày.

M. S. Larsen, B. Jensen, I. Johansson, T. Moser, N. Ploug, and D. Kousholt, Forskningskortlægning og forskervurdering af skandinavisk forskning i året 2009 i institutioner for de 0- 6 årige (førskolen) (Research mapping and research assessment of Scandinavian research in 2009 in institutions for 0-to 6-year-olds [preschool]) (Copenhagen: Clearinghouse for Uddannelsesforskning, 2011), number 07, <http://www.eva.dk/dagtilbud/bakspejlet/forskningskortlaegning- 2009>.

Bo Stjerne Thomsen, director of research and learning at the Lego Foundation, agrees that schools should use games more in education: “Children learn through play. They are curious and explore things. So they

create things and share with others. There is clear scientific evidence that children learn best through play.”

Bo Stjerne Thomsen, Giám đốc nghiên cứu và học hỏi tại quỹ Lego, đồng thuận rằng trường học nên ứng dụng trò-chơi [game] nhiều hơn vào giáo dục. “Trẻ con học hỏi qua vui-chơi. Chúng trở nên tò mò và khám phá mọi điếu. Vì thế chúng tạo ra nhiều thứ rồi chia sẻ với nhiều người khác. Có bằng chứng khoa học rõ ràng rằng trẻ học tốt nhất thông qua vui-chơi.”

Associate professor of psychology Pernille Hviid emphasizes that “learning through play is the priority of the basic skills that Danish and mathematics teachers teach students today. This is not a rejection of conventional wisdom, but a chance to let it interact with the imagination. If it becomes a reality, the next generation could not just take over society, it will also be geared to develop it for the future.” Learning through play is the best way to cram knowledge into the minds of the little ones in school, says two Danish researchers at the European knowledge conference ESOF:

<http://videnskab.dk/miljo-naturvidenskab/born-skol-lege-sig-klogere-i-skolen>.

Phó Giáo sư Tâm lý học Pernille Hviid nhấn mạnh rằng “Học qua chơi đang là kỹ năng cơ bản được ưu tiên giảng dạy cho học sinh bởi các giáo viên Toán tại Đan Mạch. Đây không phải là sự chối bỏ trí tuệ thông thường, mà là cơ hội để trí tuệ được tương tác với óc tưởng tượng. Nếu đây trở thành thực tế, thế hệ sau không chỉ có thể tiếp quản xã hội mà còn được trang bị để phát triển xã hội cho phù hợp với tương lai.” Học qua chơi chính là cách tốt nhất để rót kiến thức vào tâm trí bọn trẻ trong trường, phát biểu của hai nhà nghiên cứu Đan Mạch tại Hội thảo Kiến thức châu Âu ESOF: <http://videnskab.dk/miljo-naturvidenskab/born-skol-lege-sig-klogere-i-skolen>.

Jennifer Freeman, David Epston, and Dean Lobovits, Playful Approaches to Serious Problems (New York: W. W. Norton & Company, 1997).

Chương 3: A là về Authenticity - Sự chân-thật

Sad movies make you happy.

Phim buồn làm bạn vui.

S. Knobloch-Westerwick, Y. Gong, H. Hagner, and L. Kerbeykian, "Tragedy Viewers Count Their Blessings: Feeling Low on Fiction Leads to Feeling High on Life," Communication Research 40, no. 6 (2013): 747–66.

M. B. Oliver and A. A. Raney, "Entertainment as Pleasurable and Meaningful: Differentiating Hedonic and Eudaimonic Motivations for Entertainment Consumption," *Journal of Communication* 61, no. 5 (2011): 984–1004; Elizabeth L. Cohen, "TV So Good It Hurts: The Psychology of Watching Breaking Bad," *Scientific American*, September 29, 2013, <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/09/29/tv-so-good-it-hurts-the-psychology-of-watching-breaking-bad/>.

Debate over the ending of the fairy tale "The Little Mermaid." Some scholars consider the happy ending to be an unnatural addition.

Tranh luận về kết cục của truyện cổ tích *Nàng Tiên Cá*. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng kết thúc vui tươi là sự thêm thắt thiếu tự nhiên.

http://en.wikipedia.org/wiki/The_Little_Mermaid.

To understand the feelings, thoughts, and intentions that underline the child's actions.

Để hiểu về các cảm giác, suy nghĩ và ý đồ bên dưới hành động của một đứa trẻ.

Janne Østergaard Hagelquist và Marianne Køhler Skov, Mentalisering i pædagogik og terapi (Latvia: Hans Reitzels Forlag, 2014).

Humility is not ignorance of who or what you are; rather, it's the acceptance and recognition of what is not in relationship to the other. Article about humility and ethics in Denmark by Jacob Birkler, "Ydmyghed er en sand dyd," *etik.dk*, August 15, 2011, www.etik.dk/klummen-etisk-set/ydmyghed-er-en-sand-dyd.

Khiêm-cung không phải là phớt lờ mình là ai hay là cái gì; hơn thế, nó là sự chấp thuận và nhìn nhận rằng cái gì thì không có quan hệ với cái khác. Bài viết về khiêm-cung và các quy chuẩn đạo đức ở Đan Mạch, tác giả

Jacob Birkler. “Ydmyghed er en sand dyd,” etik.dk, ngày 15 tháng 8 năm 2011, www.etik.dk/klummen-etisk-set/ymyghed-er-en-sand-dyd.

C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York, Random House, 2006).

C. S. Dweck, *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development* (Philadelphia: Taylor and Francis/Psychology Press, 1999).

L. S. Blackwell, K. H. Trzesniewski, and C. S. Dweck, “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention,” *Child Development* 78, no. 1 (2007): 246–63.

Studies on fifth- graders look at praise for intelligence and how it creates a fixed mind-set.

Các nghiên cứu trên học sinh lớp năm xem xét tác động của lời khen về trí thông minh và cái cách nó tạo thành tư duy cố định.

C. M. Mueller and C. S. Dweck, “Intelligence Praise Can Undermine Motivation and Performance,” Journal of Personality and Social Psychology 75, no. 1 (1998): 33–52.

Brain’s plasticity. N. Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (New York: Viking, 2007).

Persistence and dedication when faced with obstacles that count: K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, and R. R. Hoffman, eds., *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (New York: Cambridge University Press, 2006).

Sự kiên trì và nghiêm cẩn khi đối mặt với các chướng ngại quyết định kết cục: K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, and R. R. Hoffman, eds., *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (New York: Cambridge University Press, 2006).

Janet Rae-Dupree, “If You’re Open to Growth, You Tend to Grow,” *New York Times*, July 6, 2008,

http://www.nytimes.com/2008/07/06/business/06unbox.html?_r=0.

Các tư liệu đọc thêm và các nguồn cảm hứng khác

Arthur C. Brooks, “Love People, Not Pleasure,” New York Times, July 18, 2014, http://www.nytimes.com/2014/07/20/opinion/sunday/arthur-c-brooks-love-people-not-pleasure.html?_r=1.

The resistance can be strengthened. www.psykiatrifonden.dk.

Tính đề kháng có thể được củng cố. www.psykiatrifonden.dk.

Chương 4: R là về Reframing – Tái-định-khung

Realistic optimism. Resilience and success. True Grit.

Sự lạc quan thực tế. Năng lực đàn hồi và thành công. Lòng can đảm thực thụ.

Scientific American Mind, tháng 08 năm 2013.

“More than education, more than experience, more than training, a person’s level of resilience will determine who succeeds and who fails. That’s true in the cancer ward, it’s true in the Olympics, and it’s true in the boardroom.”

“Hơn cả giáo dục, hơn cả trải nghiệm, hơn cả sự đào luyện, mức độ đàn hồi sẽ quyết định người thắng và người thua. Điều này đúng trong khoa bệnh ung thư, trong các kỳ Olympic và nó cũng đúng trong phòng họp ban giám đốc.”

Diane Coutu, “How Resilience Works,” Harvard Business Review, May 2002.

Numerous studies show that when we deliberately reinterpret an event so that we can feel better about it, it decreases activity in the amygdala and the insula, areas of the brain that are involved in the processing of negative emotions, and increases activity in areas of the brain involved in cognitive control and adaptive integrations.

Nhiều nghiên cứu cho thấy tự do diễn giải một sự kiện theo hướng khiến bản thân có thể cảm thấy tốt hơn làm giảm hoạt động ở hạch hạnh nhân và thùy đảo, hai vùng não có vai trò trong chuyển hóa các cảm xúc tiêu cực và tăng hoạt động tại các vùng não có vai trò trong kiểm soát nhận thức cũng như các hòa nhập mang tính thích nghi.

A. T. Beck and G. Emery, Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective (New York: Basic Books, 1985).

T. D. Borkovec and M. A. Whisman, “Psychosocial Treatment for Generalized Anxiety Disorder,” in M. Mavissakalian and R. Prien, eds., *Anxiety Disorders: Psychological and Pharmacological Treatments* (in press) (Washington, DC: American Psychiatric Press).

Angry faces. G. Sheppes, S. Scheibe, G. Suri, P. Radu, J. Blechert, and J. J. Gross, “Emotion Regulation Choice: A Conceptual Framework and Supporting Evidence,” *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 1 (2014): 163–81.

Spiders and snakes. A. A. Shurick, J. R. Hamilton, L. T. Harris, A. K. Roy, J. J. Gross, and E. A. Phelps, “Durable Effects of Cognitive Restructuring on Conditioned Fear,” *Emotion* 12, no. 6 (2012): 1393–7.

We often express ourselves in a conversation with ourselves, families, and colleagues in a negatively defining way: “I’m depressed,” “She is impossible,” “He never listens.”

Chúng ta thường biểu lộ chính mình qua những cuộc hội thoại với bản thân, với gia đình và đồng nghiệp theo cách kết luận đầy tiêu cực: “Mình tuyệt vọng”, “Cô ấy là vô phương”, “Cậu ấy chả thèm nghe ai bao giờ.”

Svend Aage Rasmussen, Det fjendtlige sprog – Refleksjoner over udviklinger i psykiatrien (Copenhagen: Universitetsforlaget, Fokus, 2003), 229–45.

Reframing should be in the water we drink.

Tái-định-khung nên nằm trong thứ nước mà chúng ta uống hàng ngày.

Anette Prehn, “The Neuroscience of Reframing & How to Do It,” Udeemy video, 10:48, <http://www.udemy.com/the-neuroscience-of-reframing-and-how-to-do-it/>.

“It is through the personal narrative, we take the lessons learned from the events in our life to us and give them meaning. It is through the personal narrative, we link our life events to sequences that unfold over time according to specific themes.”

“Chính qua sự tr ần thuật cá nhân mà chúng ta học được các bài học từ các sự kiện đời mình, và cho chúng ý nghĩa. Chính qua tr ần thuật cá nhân, chúng ta liên kết các sự kiện cuộc đời với các hệ quả d ần bộc lộ theo thời gian, tùy theo các chủ đề nhất định.”

Michael White, Narrativ teori (The narrative perspective in therapy, 1995). (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006), 143.

Man is interpretive by nature, and we try to make events meaningful. A narrative is like a thread that weaves events together and forms a story. Such stories are very much meant to shape our lives. By putting events together in an alternate history, we can open up new ways of seeing ourselves and the world.

Con người vốn có tính diễn giải, và chúng ta cố gắng để làm các sự kiện có ý nghĩa. Một đoạn tr ần thuật hay tự sự cũng như một sợi dây, dệt các sự kiện lại với nhau tạo nên một câu chuyện. Các câu chuyện như thế được thuật lại để định hình cuộc đời chúng ta. Đặt các sự kiện cạnh nhau trong một chuyện kể thay thế có thể giúp ta mở ra nhiều hướng mới để tự nhìn nhận mình và thế giới.

Alice Morgan, Narrative samtaler (What is narrative therapy?) (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2005).

To facilitate a process, which White calls “reauthoring,” the adult can ask curious questions of the child about what he calls “action landscape” and “awareness of the landscape.” In therapeutic conversations, these concepts allow the therapist to create a context in which people are able to ascribe meaning to many of the overlooked but important events in their lives.

Để tạo đi ều kiện cho một tiến trình mà White gọi là “viết-lại câu chuyện đời mình,” những người trưởng thành có thể hỏi trẻ con những câu hỏi mang tính tò mò về cái mà ông gọi là “phông nền của hành động” [action landscape] và “nhận thức về phông nền” [awareness of the landscape.] Trong các cuộc hội thoại trị liệu, những khái niệm cho phép nhà trị liệu tạo nên một bối cảnh mà ở đó người ta có thể gán ý nghĩa cho nhiều sự kiện tuy quan trọng nhưng thường bị bỏ qua trong đời.

White, Kort over narrative landskaber.

A problem is only a problem if it is referred to as a problem. Allan Holmgren, personal conversation with the author, 2014; Annette Holmgren, *Fra terapi til pædagogik: En brugsbog i narrativ praksis* (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2010).

Một vấn đề chỉ thành vấn đề khi nó được đề cập đến như một vấn đề Allan Holmgren, trong cuộc hội thoại cá nhân với tác giả, 2014; *Annette Holmgren, Fra terapi til pædagogik: En brugsbog i narrativ praksis* (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2010).

We want to understand meaning in action.

Chúng ta muốn hiểu ý nghĩa trong hành động.

Jerome Bruner, Mening i handling (Hành động của Ý nghĩa) (Århus: Forlaget Klim, 1999).

Unique outcome, also called “exception,” may also be classified as initiatives. Unique outcome is always present in people’s lives, but it’s usually missed and lost.

Kết quả độc đáo hay còn gọi là “ngoại lệ,” cũng có thể được xếp loại như các sáng kiến. Kết quả độc đáo luôn có mặt trong đời mỗi người, nhưng thường bị phớt lờ và dần lạc mất.

White, Kort over narrative landskaber.

To separate actions from the person is called “externalization.”

Externalizing helps a person dissolve or deconstruct the problem and then create stories around it resourcefully.

Tách bạch hành động khỏi chủ thể được gọi là “ngoại hóa.” Ngoại hóa giúp người ta hòa tan hay phân rã vấn đề và rồi tạo nên các câu chuyện xung quanh đó một cách hiệu quả.

White, Narrativteori.

Talking about problems so that they become separated from the person is a linguistic practice that gives space to alternative descriptions of children so they can express themselves in a way that makes their favorite stories more accessible (Narrativ teori, p. 76).

Nói về các vấn đề như thế chúng đã trở nên tách rời khỏi chủ thể là một thực hành ngôn ngữ giúp các mô tả thay thế của trẻ có không gian, giúp trẻ biểu đạt được chính mình theo hướng khiến các câu chuyện mà các em ưa thích trở nên dễ tiếp cận hơn (Narrativ teori, p. 76).

Michael White and Alice Morgan, *Narrativ terapi med børn og deres familier* (Narrative therapy with children and their families) (Copenhagen: Akademisk Forlag, 2007).

“I have emphasized and illustrated the potential of externalizing conversations to (a) assist people to break from negative identity conclusions, and to (b) pave the way for the introduction of other conversations which contribute to the exploration of and generation of more positive identity conclusions. These positive identity conclusions are not stand-alone phenomena. They are associated with specific knowledges of life and practices of living.”

“Tôi đã nhấn mạnh và minh họa tiềm năng của các cuộc hội thoại ngoại vi hóa để (a) hỗ trợ người ta tách ra khỏi các kết luận tiêu cực về căn tính [identity], và để (b) lát đường cho các cuộc hội thoại khác, giúp khám phá và tổng hợp các kết luận tích cực hơn về căn tính. Những kết luận về căn tính tích cực này không phải một hiện tượng đơn lẻ. Chúng có liên hệ đến các kiến thức nhất định về cuộc sống cũng như các thực hành sống.”

“You can and must always tell a different story than the dominant story. Each story gives no depth, no perspective in the recital and in the description. We find it more relevant to thicken these tales than to lavish our children with superficial praise.”

“Bạn có thể và luôn bắt buộc phải kể một câu chuyện khác với câu chuyện chủ đạo, phổ biến. Mỗi câu chuyện không được đào sâu hay thêm thắt gì vào chuyện được kể lại cũng như vào mô tả của câu chuyện. Chúng tôi thấy sẽ xác đáng hơn khi làm dày các câu chuyện này, thay vì nuông chiều con cái chúng ta với những lời khen sáo rỗng.”

White, Narrativteori (The narrative perspective in therapy). (Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006).

Chương 5: E là về Empathy – Thấu-cảm

Level of empathy has dropped 50 percent.

Mức độ thấu-cảm đã sụt năm mươi phần trăm.

S. Konrath, E. O'Brien, and C. Hsing, "Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-analysis," Personality and Social Psychology Review 15, no. 2 (2011): 180–98.

Narcissism has risen significantly and linearly.

Chủ nghĩa ái kỷ đã tăng tuyến tính một cách đáng kể.

Jean M. Twenge and Joshua D. Foster, "Birth Cohort Increases in Narcissistic Personality Traits Among American College Students, 1982–2009," Social Psychological and Personality Science 1, no. 1 (2010): 99–106; Jean M. Twenge, S. Konrath, J. D. Foster, W. K. Campbell, and B. J. Bushman, "Egos Inflating over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory," Journal of Personality 76, no. 4 (2008): 875–902.

"

Peter Gray, "Why Is Narcissism Increasing Among Young Americans?" Psychology Today, January 16, 2014, <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201401/why-is-narcissism-increasing-mong-young-americans>.

Narcissism has reached new heights.

Chủ nghĩa ái kỷ đã chạm các ngưỡng mới.

J. M. Twenge and W. K. Campbell, The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (New York: Free Press, 2009).

For many years in the U.S., we have believed that humans, like nature, are fundamentally selfish, aggressive, and competitive.

Từ nhiều năm nay, tại Mỹ, chúng tôi đã tin rằng con người cũng như thiên nhiên, căn bản là ích kỷ, hung hăng và ganh đua.

Brené Brown: "People are afraid to be vulnerable for disconnecting.

. . . We are the most in debt, obese, addicted, and medicated society in the world."

Brené Brown: “Người ta sợ phải trở nên dễ-tồn-thương vì nỗi sợ bị ngắt kết nối.

. . . Chúng ta là cái xã hội mắc nợ nhiều nhất, mắc chứng béo phì nhiều nhất, nghiện ngập bê tha nhất và dùng nhiều thuốc nhất thế giới.”

Brené Brown, “The Power of Vulnerability,” filmed June 2010, TED video, 20:19, http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.

Social brain. Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013).

Lieberman believes that we are wired not only for self-interest but also for interest in the welfare of others.

Lieberman tin rằng chúng ta được lập trình không chỉ để vị kỷ mà còn để vị tha cho phúc lợi của người khác.

“The Social Brain and Its Superpowers: Matthew Lieberman, Ph.D. at TEDxStLouis,” YouTube video, 17:58, posted by “TEDx Talks,” October 7, 2013, <http://www.youtube.com/watch?v=NNhk3owF7RQ&feature=kp>.

Prisoner’s dilemma.

Song đề Tù nhân.

Robin Marantz Henig, “Linked In: ‘Social,’ by Matthew D. Lieberman,” New York Times, November 1, 2013, http://www.nytimes.com/2013/11/03/books/review/social-by-matthew-d-lieberman.html?_r=1.

Empathy studies on animals. From an evolution standpoint, empathy was a valuable impulse that helped us survive in groups.

Các nghiên cứu về thấu-cảm trên động vật. Từ góc nhìn tiến hóa, thấu-cảm là một xung năng có giá trị, giúp chúng ta sinh tồn trong nhóm.

Frans de Waal, The Age of Empathy: Nature’s Lessons for a Kinder Society (New York: Harmony Books, 2009).

Greg Ross, “An Interview with Frans de Waal,” *American Scientist*, <http://www.americanscientist.org/bookshelf/pub/an-interview-with-frans-de-waal>.

Frans de Waal, “Moral Behavior in Animals,” filmed November 2011, TED video, 16:52,

http://www.ted.com/talks/frans_de_waal_do_animals_have_morals.

Only when scientists began studying infants interacting with their mothers did the picture change crucially. The evidence showed that children are born with the ability to do what Professor Daniel N. Stern calls “fading” — i.e., tuning in to the mother’s emotions and moods, and doing so later on with other people. This brings us back to the basics of the human capacity for empathy — the ability to empathize, to sense and understand another’s feelings.

Chỉ khi các nhà khoa học bắt tay vào nghiên cứu tương tác của trẻ sơ sinh và người mẹ thì bức tranh toàn cảnh mới có những thay đổi quan trọng. Bằng chứng cho thấy trẻ được sinh ra với khả năng thực hiện đi đầu này [thấu-cảm.] Giáo sư Daniel N. Stern gọi đó là “chan hòa”, ví dụ: đi đầu hòa cảm xúc và thần sắc theo người mẹ và sau này là theo những người khác. Đi đầu này mang chúng ta trở về khả năng thấu-cảm căn bản của loài người – khả năng đồng cảm, nhận biết và thấu hiểu những cảm giác của người khác.

Tìm hiểu thêm về thấu-cảm: <http://www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3>.

The midbrain, or mesencephalon, contains portions of the limbic system, which you might say is the brain’s chemical factory. The limbic system is very important for our social behavior and emotions. The “between brain” consists of the thalamus, hypothalamus, and pituitary gland.

Não giữa [midbrain hay mesencephalon] chứa các phần của hệ viền; tức bạn có thể nói rằng nó chính là nhà máy hóa chất của não. Hệ viền có vai trò quan trọng với các hành vi xã hội cũng như cảm xúc của chúng ta. Não giữa bao gồm vùng đầ, vùng dưới đầ và tuyến yên.

Daniel Siegel, Center for Building a Culture of Empathy.

<http://cultureofempathy.com/References/Experts/Daniel-Siegel.htm>.

“Empathy is not a luxury, it is a necessity.”

“Thấu-cảm không phải năng lực xa xỉ, mà là năng lực thiết yếu.”

“Daniel Siegel and Edwin Rutsch: Dialogs on How to Build a Culture of Empathy,” You-Tube video, 58:22, posted by “Edwin Rutsch,” October 29, 2012, <http://www.youtube.com/watch?v=XIzTdXdhU0w>.

The very first experience of empathy: When parents react to the child’s different expressions. That way they communicate to their child that they are there and want to help. In the first years of your child’s life, your child is practicing diligently to understand and take into account other people. When she gives the doll a pacifier, puts her little brother on the knee, and plays father-mother-and-child, it is all important steps in the development of empathy. Charlotte Clemmensen: “Very young babies react to how other people feel. Studies show that infants respond to the crying from others by being scared or anxious, and some even start to cry.” Charlotte Clemmensen is a trained psychologist from the Danish School of Education (Danmarks Pædagogiske Universitetskole).

Trải nghiệm đầu đời về thấu-cảm: Khi cha mẹ phản ứng với các biểu cảm khác nhau của trẻ. Đó là cách người ta câu thông với con cái mình, cho trẻ biết rằng họ đang ở đó và muốn giúp đỡ. Những năm đầu đời của con bạn là lúc trẻ siêng năng tập tành hiểu và quan tâm đến người khác. Khi bé cho con búp bê cái núm giả của mình, bế em đặt lên đầu gối, chơi trò cha-mẹ-con-cái, đó là những bước quan trọng trong tiến trình phát triển khả năng thấu-cảm. Charlotte Clemmensen: “Các trẻ nhũ nhi đã có thể phản ứng với cảm giác của người khác. Nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ nhũ nhi h ẫ đáp tiếng khóc từ người khác bằng cách thấy sợ hay lo âu, nhiều trẻ có thể bắt đầu khóc.” Charlotte Clemmensen là một nhà tâm lý, đến từ Đại học Giáo dục Đan Mạch (Danmarks Pædagogiske Universitetskole).

www.voresborn.dk/barn-3-8/psykologi-og-udvikling/4254-laer-dit-barn-at-vaere-god-mod-andre.

Eighteen-month-old toddlers show that they will almost always try to help an adult who is visibly struggling with a task.

Trẻ 18 tháng cho thấy các em sẽ g ần như luôn cố gắng giúp đỡ một người lớn khi người đó trông như đang phải vật lộn với bất kỳ một công việc nào đó.

http://www.eva.mpg.de/psycho/videos/children_cabinet.mpg.

If an adult is reaching for something, the toddler will try to hand it to him, or if she sees an adult drop something accidentally, she will pick it up. On the other hand, if the same adult throws something to the ground forcefully, the toddler won't pick it up for him.

Nếu một người lớn đang vớ tay lấy một món gì đó, trẻ sẽ cố gắng đưa nó hay nếu trẻ thấy một người lớn vô tình làm rớt một món gì đó, trẻ sẽ nhặt nó lên. Mặt khác, nếu cũng người lớn đó, nhưng lại ném món đồ xuống sàn một cách thô bạo, trẻ sẽ không nhặt lên giúp.

F. Warneken and M. Tomasello, "Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees," *Science* 311, no. 5765 (2006): 1301–3; Nathalia Gjersoe, "The Moral Life of Babies," *Guardian*, October 12, 2013, <http://www.theguardian.com/science/2013/oct/12/babies-moral-life>.

Children learn first and foremost from their parents; by using empathy and compassion, these parents pass it on to their children.

Trẻ học trước nhất và nhiều nhất từ cha mẹ mình; bằng cách sử dụng sự thấu-cảm và lòng trắc ẩn, rồi truyền lại cho con cái mình.

www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3.

The young child learns through imitation of what is happening in the environment, and through dialogue, linking words and objects or ideas together. In the company of other kids, children are educated on the ability to read and communicate. This often occurs through imitation, body language, facial expressions, and humorous incidents.

Trẻ nhỏ học bằng cách mô phỏng những gì đang xảy ra trong môi trường sống và qua các cuộc đối thoại, những từ liên kết hay các đồ vật, ý tưởng được đặt cùng nhau. Khi đồng hành cùng các trẻ khác, các em được dạy cho khả năng đọc và giao tiếp. Điềm này thường xảy đến thông qua bắt chước, ngôn ngữ cơ thể, các biểu hiện trên mặt cũng như các cảnh huống khôi hài.

<http://dcum.dk/boernemiljoe/sprog>.

Types of families can affect children's ability to empathize. Jesper Juul is an internationally renowned public speaker, author, family therapist, and educator with engagements in more than fifteen countries around the globe.

His findings have since been confirmed by both neuroscience and relational psychology and constitute the basis for a new paradigm and perspective in the study of and principles for dealing with families as well as the interaction between children, youth, and adults.

Các kiểu gia đình khác nhau có thể ảnh hưởng đến khả năng thấu-cảm của trẻ. Jesper Juul là diễn giả, tác giả, nhà trị liệu gia đình và nhà giáo dục nổi tiếng thế giới, đã hợp tác và làm việc tại hơn mười lăm quốc gia. Thành tựu của ông đã được thừa nhận bởi cả khoa học thần kinh và tâm lý học liên kết, bao hàm cơ sở cho một hệ hình mới, cũng như một quan điểm mới trong ngành học, và [đưa ra] các nguyên tắc để làm việc cùng với gia đình, tương tác với trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành.

Jesper Juul, Din kompetente familie (Copenhagen: Forlaget Aprostof, 2008).

Disorders in children illustrated by the dynamic interaction between neuropsychological and developmental psychological factors.

Các rối loạn ở trẻ em thể hiện qua tương tác động năng giữa các yếu tố tâm thần kinh và tâm lý phát triển.

Susan Hart and Ida Møller, “Udviklingsforstyrrelser hos Børn Belyst Udfra det Dynamiske Samspil Mellem Neuropsykologiske og Udviklingspsykologiske Faktorer” (2001), www.neuroaffect.dk/Artikler_pdf/kas2.pdf.

Children from overprotective families grow up more prone to narcissism, anxiety, and depression.

Trẻ đến từ các gia đình bảo bọc thái quá, khi lớn lên dễ sa vào chủ nghĩa ái kỷ, lo âu và trầm cảm.

Rachel Sullivan, “Helicopter Parenting Causes Anxious Kids,” ABC Science, August 20, 2012, <http://www.abc.net.au/science/articles/2012/08/20/3570084.htm>.

Cortisol affects children’s brains.

Cortisol ảnh hưởng đến não trẻ em.

Sue Gerhardt, Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain (New York: Routledge, 2004), 264.

Social and emotional skills can be learned just like any other skill. To be developed, they must be made visible in words and actions, supported, and recognized. One of the most important skills a child learns through childhood is to relate to others. Step by Step is a complete program designed to prevent bullying and violence, promote empathy, and develop the child's social skills. A child with social skills can master many other skills. Step by Step is an educational, systematic, logically structured, and practically applicable program to develop empathy, impulse control, and problem solving. Step by Step (Second Step) is developed by CESEL.

Các kỹ năng xã hội và cảm xúc có thể học được như mọi kỹ năng khác. Để phát triển, các kỹ năng này phải được hữu hình hóa qua ngôn từ và hành động, phải được hỗ trợ và nhìn nhận. Một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà một đứa trẻ học được trong thời thơ ấu là cách để liên kết với người xung quanh. Step by Step là chương trình được thiết kế để ngăn chặn nạn bắt nạt cũng như bạo lực, tuyên truyền khuyến khích thấu-cảm và phát triển khả năng xã hội của trẻ. Một đứa trẻ có kỹ năng xã hội có thể hoàn thiện nhiều kỹ năng khác. Step by Step là một chương trình mang tính giáo dục, có hệ thống, được cấu trúc rất logic và có thể được áp dụng thực tế giúp phát triển khả năng thấu-cảm, kiềm chế các xung năng và giải quyết vấn đề. Step by Step (Second Step) được phát triển bởi CESEL.

http://spf-nyheder.dk/download/om_cesel.pdf.

CAT- kit: www.cat-kit.com/?lan=en&area=catbox&page=catbox.

The Mary Foundation: <http://www.maryfonden.dk/en>.

Annie Murphy Paul, "The Protégé Effect," Time, November 30, 2011, <http://ideas.time.com/2011/11/30/the-protege-effect/>.

Studies show that there is a huge learning curve in helping others. We know that empathy is one of the single most important factors in making successful leaders, entrepreneurs, managers, and businesses.

Nhiều nghiên cứu cho thấy có một đường cong học tập lớn khi giúp đỡ người khác. Chúng ta biết rằng thấu-cảm là một trong những thành tố quan

trọng nhất, tạo nên các nhà lãnh đạo, các thương nhân, các nhà quản lý và các thương vụ thành công.

*Ashoka, “Why Empathy Is the Force That Moves Business Forward,” Forbes, May 30, 2013,
<http://www.forbes.com/sites/ashoka/2013/05/30/why-empathy-is-the-force-that-moves-business-forward/>.*

Empathetic teenagers are shown to be more successful because they are more purpose driven than their more narcissistic counterparts.

Các thiếu niên thấu-cảm thường thành công hơn vì được thôi thúc bởi mục đích nhiều hơn so với các bạn đồng trang lứa ái kỷ hơn.

*Ugo Uche, “Are Empathetic Teenagers More Likely to Be Intentionally Successful?” Psychology Today, May 3, 2010,
<http://www.psychologytoday.com/blog/promoting-empathy-your-teen/201005/are-empathetic-teenagers-more-likely-be-intentionally>.*

Knud Ejler Løgstrup: www.kristeligt-dagblad.dk/debat/fasthold-den-etiske-fodring-fortællinger-udvikler-børns-empati; www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/i-begyndelsen-er-tilliden.

The scenario where Lisa is playing by the sea, p. 90, is inspired by Jesper Juul, a renowned Danish family therapist to illustrate empathy, limits, and what to do. www.jesperjuul.com.

Tình huống Lisa dạo chơi bên bờ biển ở trang [128], được truyền cảm hứng bởi Jesper Juul – một nhà trị liệu gia đình nổi tiếng người Đan Mạch, để minh họa cho thấu-cảm, các giới hạn và những gì nên làm.

www.jesperjuul.com.

Studies show that reading to your children markedly increases their empathy levels.

Các nghiên cứu cho thấy đọc cho trẻ nghe giúp tăng mức độ thấu-cảm một cách đáng kể.

R. Mar, J. Tackett, and C. Moore, “Exposure to Media and Theory-of-Mind Development in Preschoolers,” Cognitive Development 25, no. 1 (2010): 69–78.

Having fractured relationships has been proven to cause physical and psychological damage.

Đã có chứng minh rằng các mối quan hệ rạn nứt gây nên các tổn thương thể lý và tâm lý.

Lynn E. O'Connor, "Forgiveness: When and Why Do We Forgive," Our Empathic Nature (blog), Psychology Today, May 21, 2012, <http://www.psychologytoday.com/blog/our-empathic-nature/201205/forgiveness-when-and-why-do-we-forgive>.

Empathy and forgiveness activate the same region of the brain.

Thấu-cảm và bao dung kích thích cùng một khu vực não.

Y. Zheng, I. D. Wilkinson, S. A. Spence, J. F. Deakin, N. Tarrier, P. D. Griffiths, and P. W. Woodruff, "Investigating the Functional Anatomy of Empathy and Forgiveness," Neuroreport 12, no. 11 (2001): 2433–8.

Meaningful friend and family relationships are the most important factors in true happiness, well above having a lot of money.

Các mối quan hệ bằng hữu và gia đình có ý nghĩa, là thành tố quan trọng nhất để đạt được hạnh phúc thực thụ – hơn cả việc có nhiều tiền.

Tal Ben-Shahar, "Five Steps for Being Happier Today," Big Think video, 1:46, 2011, <http://bigthink.com/users/talbenshahar>.

Chương 6: N là v ềNo Ultimatums – Không đưa tối-hậu-thư

Some studies suggest that up to 90 percent of Americans still use spanking at some time as a form of discipline.

Nhiều nghiên cứu cho biết có đến 90% người Mỹ vẫn đôi khi phạt roi con.

Karen Schrock, "Should Parents Spank Their Kids?" Scientific American, January 1, 2010, <http://www.scientificamerican.com/article/to-spank-or-not-to-spank/>.

Corporal punishment— that is, hitting students with a paddle or a cane for misbehaving— is still allowed in schools. Although it has been banned in thirty- one states, it is still allowed in private schools in all fifty states.

Các hình phạt liên quan đến thân thể như đánh học trò bằng roi hay gậy vì trái lời vẫn còn được phép ở trường học. Dù đã bị cấm ở 32 tiểu bang, phạt roi vẫn được cho phép ở các trường học tư tại tất cả 50 tiểu bang.

Wikipedia, s.v. “school corporal punishment,” last modified February 13, 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/School_corporal_punishment.

The study, which measured five different culture groups (Asian, Hispanic, African American, non-Hispanic whites, and American Indian) comprising 240 focus groups in six cities across the U.S., found that all of the groups claimed, at some time or another, to use physical punishment when necessary.

Nghiên cứu đo lường năm nhóm văn hóa khác nhau (người châu Á, người Mỹ Latinh, người Mỹ gốc Phi, người Mỹ da trắng không có gốc Latinh và người Mỹ bản địa [người Mỹ Anh-điêng] bao gồm 240 nhóm khảo sát, tại 6 thành phố tại Mỹ, cho thấy mọi nhóm đều thừa nhận có dùng hình phạt khi cần, lúc này hay lúc khác.

K. M. Lubell, T. C. Lofton, and H. H. Singer, Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, 2008).

What was even more striking were the differences across cultures in terms of when and where they spanked.

Điều đáng ngạc nhiên hơn là các khác biệt trong các nền văn hóa khác nhau khi hỏi đến lúc nào và ở đâu thì họ đánh con. Lubell, Lofton, and Singer, Promoting Healthy Parenting Practices.

There are four different parenting styles commonly identified in literature.

Có bốn kiểu làm cha mẹ thường được nhắc đến trong tư liệu thư tịch.

“Parenting Styles,” Education.com, www.education.com/reference/article/parenting-styles-2/.

D. Baumrind, “Current Patterns of Parental Authority,” *Developmental Psychology Monographs* 4, no. 1, pt. 2 (1971): 1–103. Diane Baumrind has studied the different ways in which parents raise their children.

Diane Baumrind đã nghiên cứu các đường lối khác nhau trong cách các bậc phụ huynh nuôi dạy con.

Being a very controlling, authoritarian parent can make kids rebel.

Làm một phụ huynh kiểm soát thái quá cũng như lạm dụng quyền hạn có thể khiến trẻ nổi loạn.

“What’s Wrong with Strict Parenting?” Aha! Parenting,
<http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/strict-parenting>.

A recent analysis covering two decades’ worth of research on the long-term effects of physical punishment on children concluded that spanking not only doesn’t work, but it can actually wreak havoc on kids’ long-term development.

Một bài phân tích bao hàm hai thập kỷ nghiên cứu các hiệu ứng dài hạn của các hình phạt liên quan đến thân thể trẻ em kết luận rằng đánh con không những không có hiệu quả, mà còn có thể làm đứt gãy nghiêm trọng sự phát triển lâu dài của trẻ.

Harriet L. MacMillan, Michael H. Boyle, Maria Y.- Y. Wong, Eric K. Duku, Jan E. Fleming, and Christine A. Walsh, “Slapping and Spanking in Childhood and Its Association with Lifetime Prevalence of Psychiatric Disorders in a General Population Sample,” Canadian Medical Association Journal 161, no. 7 (1999).

There’s neuroimaging evidence that physical punishment may alter parts of the brain involved in performance on IQ tests.

Có bằng chứng về chẩn đoán hình ảnh thần kinh cho thấy trừng phạt thể lý có thể biến đổi nhiều phần não có liên quan đến thành tích khi làm bài kiểm tra chỉ số thông minh IQ.

A. Tomoda, H. Suzuki, K. Rabi, Y. S. Sheu, A. Polcari, and M. H. Teicher, “Reduced Prefrontal Cortical Gray Matter Volume in Young Adults Exposed to Harsh Corporal Punishment,” Neuro-Image 47, suppl. 2 (2009): T66–71.

Corporal punishment and substance abuse. There is data indicating that spanking can affect areas of the brain involved in emotion and stress

regulation.

Các hình phạt liên quan đến thân thể cũng như lạm dụng các chất. Có dữ liệu cho thấy đánh con có thể làm ảnh hưởng đến các vùng não có chức năng điều hòa cảm xúc và căng thẳng.

T. O. Afifi, N. P. Mota, P. Dasiewicz, H. L. MacMillan, and J. Sareen, "Physical Punishment and Mental Disorders: Results from a Nationally Representative US Sample," Pediatrics 130, no. 2 (2012): 184–92.

Case in point: One mother in the George Holden study hit her toddler after the toddler either hit or kicked her, saying, “This is to help you remember not to hit your mother.” “The irony is just amazing,” says Holden.

Trường hợp ví dụ: Một người mẹ trong nghiên cứu của George Holden, đánh con mình – một trẻ chập chững – sau khi đứa bé đánh hay đá trúng cô, và nói, “Này là cho con nhớ rằng không được đánh mẹ.” “Sự mỉa mai trong ví dụ này thật là đáng kinh ngạc,” Holden nói.

Bonnie Rochman, “The First Real-Time Study of Parents Spanking Their Kids,” Time, June 28, 2011, <http://healthland.time.com/2011/06/28/would-you-record-yourself-spanking-your-kids/>; “The First Real-Time Study of Parents Spanking Their Kids,” YouTube video, 23:05, posted by “Stefan Molyneux,” April 22, 2014, http://www.youtube.com/watch?v=N3iw0py_PL8.

Corporal punishment was gradually prohibited by law in Denmark during the twentieth century. The punishment of servants was prohibited in 1921, and in 1951 corporal punishment was abolished in public schools in Copenhagen. The “Cane Circular” of 1967 finally put an end to any form of physical punishment in Danish schools. The rights of parents to chastise their own children remained unchallenged. After the abolition of corporal punishment, violence against children became punishable under the penal code to the same extent as violence against others.

Hình phạt liên quan đến thân thể đã dần bị cấm bởi luật pháp Đan Mạch trong thế kỷ XX. Trừng phạt gia nhân bị cấm từ năm 1921 và vào năm 1951, hình phạt liên quan đến thân thể bị cấm tại các trường công ở Copenhagen. The “Cane Circular” năm 1967 sau cùng đã đặt dấu chấm hết cho mọi hình thức phạt thân thể ở trường học Đan Mạch. Quyền đánh con

của cha mẹ vẫn bảo lưu. Sau khi bãi bỏ hình phạt thể xác, bạo lực đối với trẻ em bị phạt dưới luật hình sự tương tự như bạo lực với người khác.

In Denmark, corporal punishment was abolished in several stages, most recently with the 1997 amendment, which clearly forbade beating children.

Ở Đan Mạch, hình phạt thân thể bị cấm theo nhiều giai đoạn, gần nhất là sửa luật năm 1997, trong đó hoàn toàn cấm đánh đập trẻ em.

<http://da.wikipedia.org/wiki/Revselsesret>.

And now more than thirty-two countries— much of Europe, Costa Rica, Israel, Tunisia, and Kenya— have similar laws.

Và nay có hơn ba mươi hai quốc gia – gồm phần lớn châu Âu, Costa Rica, Israel, Tunisia, và Kenya – có luật tương tự.

Wikipedia, s.v. “corporal punishment in the home,” last modified February 11, 2016, http://en.wikipedia.org/wiki/Corporal_punishment_in_the_home.

Studies show children of authoritative parents are more likely to become self-reliant, socially accepted, academically successful, and well behaved. They are less likely to report depression or anxiety, and are less likely to engage in antisocial behavior such as delinquency and drug use.

Nghiên cứu cho thấy con cái của cha mẹ dạy con theo lối từ nghiêm có xu hướng trưởng thành một cách tự tin, hòa hợp xã hội tốt, học hành tử tế và cư xử đúng mực cao. Nhóm trẻ này ít có nguy cơ bị trầm cảm, lo âu và có hành vi chống đối xã hội như phạm pháp hoặc nghiện chất.

A. Fletcher, L. Steinberg, and E. Sellers, “Adolescents’ Well- Being as a Function of Perceived Interparental Consistency,” *Journal of Marriage and the Family* 61, no. 3 (1999): 599–610; E. E. Wener and R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: Mc-Graw- Hill, 1982).

"

Research suggests that having even one authoritative parent can make a huge difference. Fletcher, Steinberg, and Sellers, “Adolescents’ Well- Being.” They are also more attuned to their parents and less influenced by their peers.

Nghiên cứu cũng chỉ ra chỉ cần một bậc phụ huynh chọn dạy con theo lối từ nghiêm cũng có thể tạo nên hiệu ứng mạnh mẽ. Fletcher, Steinberg, and Sellers, “Adolescents’ Well-Being.” They are also more attuned to their parents and less influenced by their peers.

D. E. Bednar and T. D. Fisher, “Peer Referencing in Adolescent Decision Making as a Function of Perceived Parenting Style,” Adolescence 38, no. 152 (2003): 607–21.

Involving all students in getting the class to act as a socially responsible community is a process that begins in nursery school and persists when pupils leave school. This work contributes to the prevention of disorder and is also important in terms of making school bullying-free. The school should be aware that recess is a time when children learn through play and learn to play. This is where they must learn the importance of fair play.

Thu hút tất cả học sinh cùng nhau xây dựng lớp học trở thành một cộng đồng có trách nhiệm với xã hội là một quá trình đã được bắt đầu ở trường mẫu giáo và vẫn tiếp tục cho đến khi học sinh tốt nghiệp. Công trình này đóng góp vào việc phòng ngừa rối loạn và cũng rất quan trọng trong việc làm cho trường học không còn nạn bắt nạt. Nhà trường cần phải biết rằng thời gian giải lao là lúc trẻ học hỏi thông qua trò chơi và học cách chơi. Đây là không gian cho các em học được tầm quan trọng của chơi công bằng.

A paper on policy options to teaching disturbances in school: Danmarks Lærerforening, July 2009. www.dlf.org/media/97473/UroISkolen2.pdf.

Một bài báo về các lựa chọn chính sách thực thi việc dạy về rối nhiễu ở trường học: Danmarks Lærerforening, July 2009. www.dlf.org/media/97473/UroISkolen2.pdf.

Ball cushion: www.protac.dk/ball_cushion.aspx?ID=120.

Photos of balance sheets and pillow balloon:

www.podconsult.dk/inklusiononline/flyers/sidderedskaber%202.pdf.

Cuddling gizmos and cots: www.familierum.dk/forside/category/dimse.

Tích hợp vận động vào các môn học thuật

Today, we know that physical activity is essential for the development of children's health, motor and cognitive skills, social skills, and personal identity. Since it is also a universal experience of teachers that many children experience high motivation of learning through movement, there is good reason to implement motion as a part of everyday teaching. Therefore, the Health Department, Public Health Copenhagen and Children and Youth Administration, Center for Children and Youth initiated a collaboration to develop concrete instructions and provide inspiration for how teachers in subjects such as Danish, mathematics, English, German, and history may involve movement and physical activity as a component of academic instruction. This material is called *Exercise in Class: A project of Learning for All*. http://playtool.dk/UserFiles/file/move_school.pdf.

Ngày nay, chúng ta đều biết rằng hoạt động thể chất là điều cần thiết cho sự phát triển của trẻ em về sức khỏe, kỹ năng vận động và nhận thức, kỹ năng xã hội và bản sắc cá nhân. Vì đây cũng là một kinh nghiệm phổ quát của các giáo viên rằng nhiều trẻ em có động lực học tập cao thông qua vận động, nên có nhiều lý do để áp dụng vận động thể chất vào chương trình dạy học hàng ngày. Do đó, Sở Y tế, Sở Y tế Công cộng Copenhagen cùng với Cơ quan Quản lý Trẻ em và Thanh thiếu niên, Trung tâm Trẻ em và Thanh niên đã đề xuất hợp tác phát triển các hướng dẫn cụ thể và cung cấp nguồn cảm hứng để các giáo viên dạy các môn như ngữ văn (Đan Mạch), toán học, tiếng Anh, tiếng Đức, lịch sử có thể tích hợp vận động và hoạt động thể chất vào chương trình dạy bên cạnh các bài giảng học thuật. Tài liệu tên là *Exercise in Class: A project of Learning for All*. http://playtool.dk/UserFiles/file/move_school.pdf.

Differentiate – Biệt hóa (gốc chữ Đan Mạch: Differentiere)

It is a key task for the teachers to organize activities that allow individual participants linguistic challenges so all receive instruction appropriate to their current language and knowledge requirements.

Nhiệm vụ nòng cốt của giáo viên là tổ chức các hoạt động cho phép mỗi người tham gia đều nhận được thử thách ngôn ngữ với hướng dẫn phù hợp với yêu cầu về kiến thức và trình độ ngôn ngữ của họ.

<http://uvm.dk/Uddannelser/Uddannelser-til-voksne/Overblik-over-voksenuddannelser/Dansk-for-voksne-udlaendinge/Arbejdsmarksrettet->

danskundervisning/God- praksis-paa-kurser-i-arbejdsmarkedsdansk/Undervisere-Undervisningsdifferentiering.

Many teachers feel that it is a great challenge to organize an education that challenges and motivates all students. Good teaching, however, can be implemented with any student composition.

Nhiều giáo viên cảm thấy quá khó khăn để thiết kế một chương trình giáo dục vừa có thể thách thức lẫn tạo động lực cho mọi học sinh. Tuy vậy, giảng dạy hiệu quả nghĩa là phải áp dụng được với mọi thành phần học sinh.

www.inklusionsudvikling.dk/Vores-fire-fokusomraader/Inkluderende-laeringsfaellesskab/Laeringsmiljoeer/Undervisningsdifferentiering-saa-alle-elever-udfordres-og-motiveres.

Children's Development Stages - Các giai đoạn phát triển trẻ em

Jean Piaget (1896–1980) was a Swiss psychologist who is known for his studies of thought processes in children. His findings have had a significant influence on contemporary teaching methods. Piaget considered the child's perception as unstable, distorted, and filled with illusions, while learning processes, or growing up, are a gradual approximation of a more orderly and systematic world of experience that helps the child to adapt to his or her environment. His theory divides development into the following stages: sensorimotor stage (0–2 years old), preoperational stage (2–6 years), concrete operational stage (6–12 years), and formal operational stage (12 and older).

Jean Piaget (1896–1980) là một nhà tâm lý học người Thụy Sĩ nổi tiếng vì những nghiên cứu về quá trình tư duy ở trẻ em. Những phát hiện của ông có ảnh hưởng đáng kể đến các phương pháp giảng dạy đương đại. Piaget coi tri giác của đứa trẻ là chưa ổn định, bị méo mó và đầy tưởng tượng, trong khi đó, quá trình học tập hoặc quá trình lớn lên là một sự tiệm cận dần dần đến một thế giới trải nghiệm có trật tự và có hệ thống hơn giúp đứa trẻ thích ứng với môi trường của mình. Lý thuyết của ông phân chia sự phát triển thành các giai đoạn sau: giai đoạn vận động cảm giác (0 – 2 tuổi), giai đoạn tiền thao tác (2 – 6 năm), giai đoạn thao tác cụ thể (6 – 12 năm)

và giai đoạn thao tác chính thức (từ 12 tuổi trở lên).
www.leksikon.org/art.php?n=2026.

Erik Erikson (1902–1994) was a German American psychoanalyst and developmental psychologist who believed that personality is shaped much more by the child's relationship with his or her parents than by instincts and sexuality, and it develops through a series of psychosocial stages progressing from infancy to old age.

Erik Erikson (1902–1994) là một nhà tâm lý học phát triển và phân tâm học người Mỹ gốc Đức, người tin rằng tính cách được hình thành nhiều hơn bởi mối quan hệ của đứa trẻ với bố mẹ hơn là theo bản năng và tình dục, và nó phát triển thông qua một loạt các giai đoạn tâm lý xã hội tiến triển từ sơ sinh đến tuổi già.

Robert B. Ewen, An Introduction to Theories of Personality, 6th ed. (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2003).

Các tư liệu đọc thêm và các nguồn cảm hứng khác

Agency: a thoughtful perspective on the clarification of life by Thorkild Olsen, Villa venire A/S, August 2009, <http://villavenire.dk/wp-content/uploads/2014/09/narrativ-metode-af-thorkild-olsen1.pdf>.

Chương 7: T là về Togetherness – Sự quây-quần và khái niệm Hygge

Research shows that one of the top predictors of well-being and happiness is quality time with friends and family.

Nghiên cứu cho thấy một trong những dấu chỉ hàng đầu có thể tiên liệu về tình trạng vui-sống và hạnh phúc của một người là chất lượng thời gian họ có với gia đình và bạn bè.

Eric Barker, “6 Secrets You Can Learn from the Happiest People on Earth,” Time, March 7, 2014, <http://time.com/14296/6-secrets-you-can-learn-from-the-happiest-people-on-earth/>; Ben-Shahar, “Five Steps.”

Jeppe Trolle Linnet, from the Department of Marketing and Management at the University of Southern Denmark, is one of the few people in the world who specializes in hygge. “Hygge is not just fun. Hygge is what we identify with. Hygge is what the coming of Christmas is centered on. To hygge with

other people, get the things away that distract one from the moment,” he says.

Jeppe Trolle Linnet, từ Khoa Tiếp thị và Quản lý của Đại học Nam Đan Mạch, là một trong số ít người trên thế giới chuyên về hygge, cho biết: “Hygge không chỉ là niềm vui. Hygge là đi đâu mà chúng tôi tích hợp vào mình. Hygge là những gì mà mùa Giáng sinh sắp tới sẽ xoay quanh. Để hygge với những người khác, hãy bỏ đi những thứ làm phân tâm ta khỏi mùa quây-quần này.”

www.rustonline.dk/2013/12/12/hygge-i-et-seriost-lys/.

Geert Hofstede, a world-renowned cultural psychologist, concluded in a very famous study about cultural differences that the United States has the highest level of individualism in the world.

Geert Hofstede, một nhà tâm lý học văn hóa danh tiếng thế giới đã kết luận trong một nghiên cứu rất nổi tiếng về sự khác biệt về văn hóa khiến cho Hoa Kỳ có mức độ chủ nghĩa cá nhân cao nhất thế giới.

Geert Hofstede, Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations, 2nd ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2001); Geert Hofstede, Cultures and Organizations: Software of the Mind (New York: McGraw-Hill, 1997) .

Sushan R Sharma: “When ‘I’ is replaced by ‘We’ even ‘illness’ becomes ‘wellness.’”

Sushan R Sharma: “Khi thay “Tôi” thành “Chúng ta”, cả “Bệnh” cũng biến thành “Khỏe””.

SearchQuotes, s.v. “Sushan R Sharma quotes & sayings,”
http://www.searchquotes.com/quotes/author/Sushan_R_Sharma/5/.

A fable that illustrates substituting “we” for “I” and its effects.

Một truyện ngụ ngôn minh họa chuyện thay “Tôi” bằng “Chúng ta” và hiệu ứng của nó.

Wikipedia, s.v. “allegory of the long spoons,” last modified September 25, 2015, http://en.wikipedia.org/wiki/Allegory_of_the_long_spoons.

Teamwork in Denmark.

Làm việc nhóm ở Đan Mạch.

“Foreningsliv” TNS Gallup is behind the DUF (Dansk Ungdoms Fællesråd [Danish Youth Council]) (2014). www.duf.dk.

Singing and hygge.

Ca hát và hygge.

Hayley Dixon, “Choir Singing ‘Boosts Your Mental Health,’ ” Telegraph, December 4, 2013,

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/10496056/Choir-singing-boosts-your-mental-health.html>.

Researchers at Brigham Young University and the University of North Carolina at Chapel Hill pooled data from 148 studies on health outcomes and their correlation to social relationships.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Brigham Young và Đại học North Carolina ở Chapel Hill thu thập dữ liệu từ 148 khảo sát về mối tương quan giữa quan hệ xã hội và tác động lên sức khỏe.

J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, and J. B. Layton, “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review,” PLoS Medicine 7, no. 7 (2010): e1000316.

In another famous experiment on health and social ties, Sheldon Cohen, of Carnegie Mellon University, and colleagues exposed hundreds of healthy volunteers to the common cold virus.

Một nghiên cứu nổi tiếng khác về sức khỏe và kết nối xã hội thực hiện bởi Sheldon Cohen từ Đại học Carnegie Mellon, cho hàng trăm tình nguyện viên phơi nhiễm với vi-rút cảm mạo.

S. Cohen, W. J. Doyle, R. B. Turner, C. M. Alper, and D. P. Skoner, “Sociability and Susceptibility to the Common Cold,” Psychological Science 14, no. 5 (2003): 389–95.

A research group in Chicago studied this effect and confirms it. Social support does, in fact, help manage stress.

Một nhóm chuyên gia ở Chicago cũng từng nghiên cứu tác động này và xác nhận kết luận tương tự, rằng tương tác xã hội lành mạnh hoàn toàn có thể

giúp giải tỏa căng thẳng.

S. D. Pressman, S. Cohen, G. E. Miller, A. Barkin, B. S. Rabin, and J. J. Treanor, "Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen," Health Psychology 24, no. 3 (2005): 297–306.

Research shows that people who try to be tough in a tragedy will suffer for a much longer period than those who share their emotions and are vulnerable with others.

Có nghiên cứu cho biết những người cố gắng mình trong các bi kịch cuộc đời thường phải vật vã trong một khoảng thời gian dài hơn những ai bày tỏ được cảm xúc cũng như sự dễ-tồn-thương của mình.

Ben-Shahar, "Five Steps."

Yet, research shows that the reaction new mothers often have to this difficult period is to reduce the amount of social support rather than increase it.

Song các nghiên cứu lại cho thấy, phản ứng thông thường từ những người vừa làm mẹ trong quãng thời gian khó khăn này là né tránh thay vì tăng cường tiếp nhận các hỗ trợ xã hội.

S. Joseph, T. Dalgleish, S. Thrasher, and W. Yule, "Crisis Support and Emotional Reactions Following Trauma," Crisis Intervention & Time-Limited Treatment 1, no. 3 (1995): 203–8.

Support from friends, family members, and parent groups has been clearly proven to help new mothers deal better with stress, thereby enabling them to see their children in a more positive light.

Mọi hỗ trợ từ bạn bè, người thân và các nhóm cha mẹ tương tự rõ ràng là nguồn lực hữu ích giúp người mẹ đương đầu với căng thẳng tốt hơn để nuôi con với tâm thế tích cực và lành mạnh.

P. A. Andersen and S. L. Telleen, "The Relationship Between Social Support and Maternal Behaviors and Attitudes: A Meta-analytic Review," American Journal of Community Psychology 20, no. 6 (1992): 753–74.

Các tư liệu đọc thêm và các nguồn cảm hứng khác

The movie *Number Our Days* illustrates the importance of friends and loved ones around us.

Bộ phim *Number Our Days* khắc họa tầm quan trọng của bạn bè và những người yêu dấu bên cạnh ta.

<http://www.youtube.com/watch?v=3aZY1IZc2MU>.

Về Barbara Myerhoff:

http://www.indiana.edu/~wanthro/theory_pages/Myerhoff.htm.

Danes want to help. According to the Charities Aid Foundation's World Giving Index, a comprehensive inventory of global charity, Denmark was in seventh place in 2012, measured by the proportion of the population who donate to charity. Approximately 70 percent of Danes donate money each year to charity.

Người Đan Mạch luôn muốn giúp đỡ. Theo Chỉ số trao tặng toàn cầu của Quỹ Cứu trợ Thiện nguyện, nguồn hàng tổng thể của từ thiện toàn cầu – Đan Mạch đứng vị trí thứ bảy vào năm 2012, được đo bằng tỷ lệ dân số những người quyên góp cho tổ chức từ thiện. Khoảng 70% dân Đan Mạch quyên góp tiền mỗi năm cho hoạt động từ thiện.

www.information.dk/455623.

Since the eighteenth edition of *Højskolesangbogens* (School song book) was published in 2006, 38,750 copies a year have been sold in Denmark. Singing is more important than ever before and reflects the Danish sing-along traditions, considered by most to have positive effects.

Kể từ lần tái bản thứ 18 của cuốn *Højskolesangbogens* (School song book) xuất bản năm 2006, mỗi năm có 38.750 bản bán hết ở Đan Mạch. Ca hát trở nên quan trọng hơn bao giờ hết, và nó phản ánh truyền thống hòa ca vốn được nhiều người Đan Mạch cho là có tác động tích cực.

www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/2014-06-21/den-danske-sangskat-er-artiets-bogsucces.

VỀ CÁC TÁC GIẢ

Iben Dissing Sandahl là tác giả người Đan Mạch, chuyên gia khai vấn, và là một nhà trị liệu tâm lý theo trường phái trần thuật, MPF (thành viên Dansk Psykoterapeutforening – Hiệp hội Tâm lý Trị liệu Đan Mạch), cô làm việc ở một phòng tư vấn riêng gần Copenhagen. Chuyên môn của Iben là tham vấn gia đình và trẻ em. Vốn là một giáo viên, cô dạy học ở Đan Mạch 10 năm trước khi lấy bằng về trị liệu trần thuật (narrative psychotherapy). Cô có đam mê mãnh liệt trong công việc và thường được trích dẫn ý kiến chuyên môn trên tạp chí và báo, cũng như trên đài phát thanh quốc gia Đan Mạch. Cô đã lập gia đình và có hai con gái là Ida và Julie.

Vui lòng xem thêm tại www.ibensandahl.dk .

Jessica Joelle Alexander là một tác giả người Mỹ, một phóng viên và đồng thời một nhà nghiên cứu về văn hóa. Cô tốt nghiệp cử nhân tâm lý học và dạy kỹ năng giao tiếp và kỹ năng viết tại các nước Bắc Âu (thuộc khối Scandinavia) và Trung Âu. Cô lập gia đình với một người Đan Mạch đã 13 năm và vẫn luôn đam mê tìm hiểu về những khác biệt văn hóa. Cô nói thông thạo bốn ngôn ngữ và hiện tại đang sống ở Rome với chồng và hai con, Sophia và Sebastian.

Vui lòng xem thêm tại www.jessicajoellealexander.com .