Cuộc sống con người ngày càng phát triển với rất nhiều thiết bị tiện ích được đưa vào sử dụng để chất lượng cuộc sống của chúng ta. Trong số những thiết bị mà những bạn trẻ hiện nay vẫn tiếp xúc hằng ngày thì máy tính và điện thoại thông minh (smartphone) là hai thiết bị được sử dụng nhiều nhất. Bên cạnh những chức năng chính của chúng là dùng để làm việc hay liên lạc, thì máy tính và smartphone còn thường xuyên được sử dụng cho mục đích giải trí, đặc biệt là chơi game. Chơi game là một hình thức giải trí rất phổ biến và tùy vào mỗi người mà nó có thể mang lại những lợi ích hay tác hại, gây ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến cuộc sống mỗi chúng ta.

Game là những trò chơi điện tử được lập trình sẵn trên máy tính hay smartphone để người chơi tham gia điều khiển. Game có hai hình thức chính là game offline và game online, trong đó hình thức game online phổ biến hơn nhờ tính kết nối người chơi ở mọi nơi với nhau. Chơi game không giới hạn độ tuổi người chơi, nhưng tập trung chủ yếu nhất là ở các bạn học sinh, sinh viên. Với sự nở rộ của các quán game máy tính cấu hình cao và các smartphone chuyên phục vụ chơi game thì một thực trạng đáng buồn đang diễn ra là tình trạng nghiện game đang ngày càng gia tăng trong giới trẻ. Nhiều giải thi đấu game được tổ chức khiến cho nhiều bạn trẻ với mong muốn trở thành game thủ thi đấu chuyên nghiệp đã sa đà vào chơi game, dần dần dẫn tới nghiện game. Nghiện game là một dạng rối loạn tâm lí giống như trầm cảm hay tâm thần phân liệt và có thể gây ra vô số những tác hại đối với người chơi.

Những tác hại của việc chơi game chủ yếu là do nghiện game gây ra, mang tới những hệ quả xấu cho người chơi. Tác hại đầu tiên của nghiện game là gây hại cho sức khỏe. Ánh sáng phát ra từ màn hình máy tính và smartphone gây mỏi mắt nếu nhìn vào màn hình liên tục trong hàng giờ liền, lâu dần mắt bị giảm thị lực và có nguy cơ mù lòa. Hơn nữa, sức khỏe người chơi sẽ bị suy nhược nếu không ăn uống điều độ mà dành hầu hết thời gian để chơi game. Việc ngồi lâu trước máy tính sai tư thế khiến cột sống bị tổn thường, khi chơi game đầu óc luôn căng thẳng còn là nguồn gốc của bệnh rối loạn giấc ngủ, giảm trí nhớ. Ngoài ra, nghiện game cũng là nguyên nhân gây ra trầm cảm, ảo tưởng, kích động bạo lực, tâm lí không ổn định. Có không ít những vụ việc đau lòng liên quan đến game như học sinh ăn trộm lấy tiền chơi game, hay vào năm 2019 một học sinh 17 tuổi ở Thái Lan đã tử vong do chơi game liên tục nhiều ngày liền. Không chỉ với sức khỏe, nghiện game còn ảnh hưởng không nhỏ đến đời sống người chơi. Những học sinh nghiện game thường dành trên 10 tiếng một ngày để chơi game, do đó bỏ bê học hành, kết quả học tập sa sút. Việc người chơi dành rất nhiều thời gian vào thế giới ảo trong game còn khiến cho khả năng giao tiếp kém đi, các mối quan hệ xã hội bị mất dần. Thậm chí, nghiện game còn có nguy cơ hủy hoại hành phúc gia đình do mâu thuẫn giữa con cái và bố mẹ. Không thiếu những trường hợp bố mẹ cãi nhau hay ẩu đả với con tại quán game, điển hình là một vụ việc vào năm 2017 tại Thanh Hóa khi con đánh bố khi bố đến quán game gọi con về. Những giá trị cuộc sống đang bị đảo lộn do nghiện game gây ra thực sự là câu chuyện đáng buồn.

Những tác hại của chơi game đau xót là thế, nhưng chơi game cũng có nhiều lợi ích không thể không kể đến. Những tựa game phối hợp đồng đội như Liên minh huyền thoại, Fifa Online giúp người chơi nâng cao kĩ năng làm việc nhóm, hay những game đề cao tính chiến thuật như Đấu trường chân lí, PUBG còn giúp tăng khả năng phân tích, suy luận. Chơi game chuyên nghiệp cũng là một nghề hái ra tiền, những game thủ chuyên nghiệp có thể kiếm được thu nhập không nhỏ từ việc thi đấu, stream game hay tham gia quảng cáo và trở nên nổi tiếng. Trung bình một game thủ chuyên nghiệp được trả lương khoảng 10 triệu một tháng, đối với những người thi đấu tại nước ngoài con số này có thể tăng lên nhiều lần. Chơi game còn giúp chúng ta thu nạp thêm kiến thức ngoài đời, nâng cao trình độ tiếng Anh, tiêu biểu như dòng game Grand Theft Auto. Ngoài ra, nhiều tựa game online hiện nay như Dota2, CS:GO có cộng đồng game thủ rộng lớn và thường xuyên tổ chức các buổi offline, gia tăng tình đoàn kết và tinh thần giao lưu gặp gỡ kết bạn giữa những người chơi với nhau. Một lợi ích khác của việc chơi game mà nhiều người không ngờ đến là hỗ trợ chữa trị một số căn bệnh như bệnh tự kỉ ở trẻ em và bệnh Parkinson ở người già. Nhìn chung những mặt tích của game lại là không ít, nhưng không phải ai cũng biết tận dụng được những lợi ích từ việc chơi game mang lại.

Những tác hại và lợi ích của việc chơi game đã rõ ràng, và để có thể cân bằng giữa game và cuộc sống, chúng ta cần biết cách chơi game điều độ, hợp lí. Chúng ta chỉ nên chơi game sau khi đã hoàn thành công việc, đi ngủ đúng giờ, ăn uống đầy đủ, hạn chế thức đêm chơi game để đảm bảo có một sức khỏe tốt. Bên cạnh đó, để giảm thiểu tình trạng nghiện game, các bậc phụ huynh cần là một điểm tựa cho con cái và cần lắng nghe, chia sẻ với con thay vì những trận mắng mỏ hay đánh đập. Chính quyền cần xây dựng nhiều hơn những khu vui chơi ngoài trời, bởi một trong những nguyên nhân mà nhiều học sinh nghiện game là do không có không gian cho những hoạt động thể thao như chạy nhảy, đá bóng. Bản thân mỗi học sinh cũng cần xác định mục tiêu cho chính mình, rèn luyện lối sống lành mạnh, tham gia các hoạt động xã hội như chương trình nhân đạo, tình nguyện bảo vệ môi trường. Mỗi người chỉ có một cuộc đời để sống, sẽ thật lãng phí nếu dành hầu hết tuổi trẻ và tình yêu của mình vào những trận game không hồi kết.

Như vậy, game cũng giống như mọi khía cạnh khác trong đời sống, có cả mặt tích cực và mặt tiêu cực. Chúng ta cần nhớ game chỉ là một thú vui mang tính giải trí, việc chơi quá nhiều và phụ thuộc vào game sẽ gây ra tác hại khôn lường. Mỗi người cần tự ý thức về những mặt lợi, mặt hại của game, làm chủ bản thân để không đi vào con đường nghiện game. Tương lai luôn rộng mở phía trước, và thay vì đắm chìm thế giời ảo không có thật trong game thì cuộc sống thực với nhiều điều mới mẻ vẫn đang chờ chúng ta khám phá và trải nghiệm.

**Lợi ích của lắng nghe tích cực**

1. Sinh viên nghe giảng bài cần lắng nghe tích cực để hiểu đúng những gì thầy cô truyền đạt
2. Bố mẹ muốn con đi làm ngày sau khi tốt nghiệp đại học trong khi con có ý định đi du học. Con cần giải thích cho bố mẹ hiểu kế về hoạch tương lai của mình để được bố mẹ ủng hộ (phản hồi ý kiến)
3. Sinh viên cần lắng nghe tích cực hướng dẫn làm đồ án tốt nghiệp của thầy cô hướng dẫn để làm cho đúng và tránh mắc lỗi
4. Các nhân viên trong một văn phòng mỗi cuối tuần nên có một buổi để trao đổi ý kiến về công việc cũng như cuộc sống để mọi người hiểu nhau hơn, làm việc với nhau sẽ tốt hơn
5. Những người làm quảng cáo thường cố gắng thuyết phục người khác mua sản phẩm của họ mà thông tin đưa ra có thể không dúng sự thật. Mọi người cần tỉnh táo để không bị mắc lừa
6. Các thành viên của một nhóm bài tập lớn cần giao tiếp cởi mở với nhau và lắng nghe mỗi người chia sẻ về công việc, từ đó có thể nảy sinh những ý tưởng mới cho dự án
7. Các thành viên trong một nhóm dự án của công ty cần lắng nghe lẫn nhau để mỗi người đều nhận thức rõ vai trò của mình trong nhóm
8. Các bạn chơi chung trong một nhóm cần lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau để ai cũng cảm thấy hài lòng, vui vẻ, từ đó gắn kết thêm tình bạn

**Kĩ năng lắng nghe tích cực**

Bản chất của một người giỏi giao tiếp là thể hiện tốt vai trò LẮNG NGHE, chứ không phải là nói. Hãy tưởng tượng, lần gần đây nhất, khi bạn tìm đến một người bạn để giải bày tâm sự, điều bạn đang tìm kiếm chính là một đôi tai biết lắng nghe, một trái tim ấm áp. Bạn không thật sự cần hỏi họ cách để giải quyết vấn đề đó, bạn thật sự chỉ cần được người khác lắng nghe và THẤU HIỂU. Vì vậy, khi bạn chủ động lắng nghe, bạn có thể hiểu rõ hơn mấu chốt của vấn đề và sự thay đổi cảm xúc của họ, từ cái cách họ trình bày câu chuyện, bạn có thể đưa ra những ý kiến thấu đáo hơn.

Sau đây là một vài điều có ích giúp bạn trở thành người biết lắng nghe.

* Kỹ năng nghe tích cực: dấu hiệu ngôn ngữ
* Diễn giải và đưa ra tóm tắt

Sau khi nghe, bạn có thể phản hồi bằng cách tóm tắt ngắn gọn nội dung. Việc diễn giải cũng giúp cho bạn hiểu nội dung thật sự của cuộc đối thoại bằng cách trình bày lại câu chuyện theo một cách khác. Đồng thời, người nói chuyện cũng có thể giải thích thêm những điều mà họ thấy bạn chưa nắm rõ.

* Đặt câu hỏi để thể hiện bạn quan tâm tới câu chuyện hoặc bạn cần được làm rõ thêm

Bằng cách đặt câu hỏi, người nói sẽ nghĩ rằng họ đang được chú ý và bạn thực sự lắng nghe họ. Bạn có thể hiển thị sự quan tâm của bạn trong các chủ đề đó bằng cách yêu cầu thêm chi tiết.

Ví dụ, khi Sếp của bạn đến tìm bạn vào buổi sáng, giao cho bạn một loạt các nhiệm vụ, và nói rằng mọi công việc đều rất quan trọng và bạn phải hoàn thành sớm tất cả. Nhưng trong suốt cuộc trò chuyện của mình, bạn có thể nhận thấy có một số nhiệm vụ mà anh ta nhấn mạnh. Vì vậy, sau khi Sếp của bạn đã nói chuyện xong, bạn có thể hỏi lại “Có vẻ dự án A và B mất nhiều thời gian hơn và là trọng tâm trong chiến lược hiện tại của công ty. Vì vậy, trước tiên tôi nên tập trung vào hai dự án này?”. Và sau đó, Sếp của bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy bạn thực sự chú tâm đến những gì anh ta nói và nắm được trọng điểm, vì vậy anh ta sẽ nghĩ rằng bạn là một nhân viên thực sự hiểu anh ta và nghĩ rằng hai người cùng chia sẻ suy nghĩ, Sếp của bạn sẽ thích bạn hơn và phát triển một mối quan hệ thân thiết hơn.

* Kỹ năng nghe tích cực: dấu hiệu phi ngôn ngữ
* Giao tiếp bằng ánh mắt

Trao đổi bằng ánh mắt là cách tự nhiên để khuyến kích người nó. Nó thể hiện bạn thật sự lắng nghe và thấu hiểu câu chuyện

Tuy nhiên, hãy chú ý cái cách bạn nhìn người khác, hãy chắn chắn rằng nó lịch thiệp, không quá nghiêm túc và đáng sợ. Bên cạnh đó, cũng phải chú ý khoản cách giữa những lần trao đổi, vì những người nói có thể cảm thấy xấu hổ khi bạn cứ nhìn chằm chằm vào họ.

* Giữ cơ thể bạn thoải mái và cởi mở

Một cử chỉ cởi mở và thân thiện thật sự có thể giúp mọi người giao tiếp tốt hơn. Ví dụ, tư thế nghiêng người phía trước, ngẩng đầu và tựa nhẹ đầu trên một tay là một trong những cách cho thấy bạn đang chú ý đến những điều người khác nói, và khuyến khích họ nói nhiều hơn.

* Gật đầu và mỉm cười

Gật đầu và mỉm cười trong khi bạn đang lắng nghe là một cách tích cực để động viên người nói. Điều đó cho thấy bạn đang đồng ý với những gì họ trình bày và tất cả mọi người đều YÊU THÍCH được đồng thuận. Ngoài ra, hành động đó cũng cho thấy bạn thích nội dung cuộc nói chuyện, chứ không ghét nó.

Ví dụ, khi đồng nghiệp của bạn trình bày về cách tiếp cận của cô ấy đến một vấn đề. Việc bạn gật đầu và mỉm cười thể hiện bạn đồng ý với quan điểm của cô ấy, điều đó khẳng định những gì cô ấy nói là đúng và cô ấy THÍCH được như vậy. Hành động đó có tác dụng ngay lập tức làm giảm sự lo sợ của cô ấy và giúp cô ấy có thêm can đảm để tiếp tục thể hiện quan điểm của mình. Hành động lắng nghe tích cực của bạn sẽ càng có giá trị trong một cuộc họp mà mọi người đang nhàm chán và đánh mất sự chú ý của chính mình.

* Một mẹo nhỏ: bắt chước ngôn ngữ của người nói

Một mẹo nhỏ khi thực hành giao tiếp phi ngôn ngữ là bạn chỉ cần đơn giản là lập lại ngôn ngữ cơ thể của người nói. Thủ thuật này đặc biệt hữu ích khi người ấy nói về một sự cố tình cảm. Điều này sẽ làm cho họ thấy rằng bạn thực sự thấu cảm với họ.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lắng nghe tích cực là một trong những kỹ năng quan trọng giúp chúng ta phát triển mối quan hệ với mọi người. Nó còn giúp ích rất nhiều trong học tập, giao tiếp hằng ngày cũng như trong công việc. Làm thế nào để nâng cao kỹ năng lắng nghe là điều mà ai cũng muốn đạt được. Để trở thành người lắng nghe tích cực thì các bạn phải thường xuyên thực hành. Đây là cách mà bạn có thể thực hiện thường xuyên để có thể hiểu được những thông điệp mà người nói muốn nhắn nhủ đến mình.

Hãy bắt đầu trở thành một người lắng nghe tích cực

Có năm yếu tố quan trọng để trở thành người nghe tích cực. Tất cả các yếu tố này đảm bảo người khác có thể nghe và hiểu được những gì bạn nói và ngược lại.

Thứ nhất, hãy chú ý: Các bạn hãy để cho người nói có thể cảm nhận được sự chú ý và đón nhận được những thông điệp một cách trọn vẹn. Ngoài lời nói thì các cử chỉ cũng là một cách để giao tiếp không kém phần quan trọng. Những lưu ý khi giao tiếp.

* Nhìn thẳng, trực tiếp vào người nói.
* Tránh không nên phân tâm bởi các yếu tố bên ngoài.
* Lắng nghe ngôn ngữ cơ thể cũng như những cử chỉ của người nói.

Thứ hai, cho thấy bạn đang lắng nghe: các bạn cần sử dụng ngôn ngữ cơ thể cũng như những động tác nhẹ nhàng như gật đầu, mỉm cười, … để chuyển tải sự chú ý của bạn. Một số lưu ý khác:

* Hãy thể hiện sự đồng ý, đồng tình qua thái độ mỉm cười và sử dụng các sắc thái trên khuôn mặt.
* Lưu ý tư thế của bạn cũng thể hiện sự cởi mở và khuyến khích người khác hòa mình vào câu chuyện.
* Ngoài ra, cũng cần góp phần vào câu chuyện qua lời nói như “à”, “thế à”, “thật vậy hả?”

Thứ ba, Cung cấp thông tin phản hồi: đưa ra những nhận xét, những giả định, đánh giá như khen, chê. Là một khán giả, cũng như người nghe bạn cần hiểu được những gì người khác nói. Điều này chứng tỏ các bạn có thể phản ánh về những câu nói, câu hỏi được đặt ra. Cách phản ánh như sau:

* Phản ánh những gì đã nói thông qua cách diễn đạt.
* Đưa ra một số câu hỏi để làm rõ thông điệp, vấn đề mà người nói muốn đề cập.
* Các bạn cần tóm tắt những ý kiến của người nói trong quá trình giao tiếp một cách thường xuyên.

Ngoài ra, còn một số mẹo để có thêm thông tin trong cuộc hội thoại bằng cách đặt câu hỏi như: Tôi không hiểu vấn đề bạn nói, bạn có thể giải thích không? Điều này có đúng như bạn nghĩ không?

Thứ tư, trì hoãn đánh giá: cắt ngang là một hành động lãng phí trong lắng nghe. Nó gậy ra sự thất vọng cho người nói cũng như không cung cấp được đầy đủ những thông tin. Cần lưu ý:

* Đừng nên xen ngang, để người nói nói xong câu chuyện.
* Không cắt lời khi người khác đang nói cũng như đưa ra những ý kiến tranh luận.

Thứ năm, phản ứng một cách thích hợp: lắng nghe tích cực thể hiện sự tôn trọng thông điệp mà người nói đưa ra. Bạn cần thu thập thông tin trong quá trình lắng nghe nên đừng nên phản ứng bằng những câu nói gây sút giảm tinh thần của họ. Các điều nên làm:

* Nên thẳng thắn, cởi mở trung thực trong quá trình giao tiếp.
* Luôn khẳng định ý kiến của bản thân.
* Hãy đối xử công bằng với người khác, điều này ai cũng muốn.

Để trở thành một người có kỹ năng lắng nghe tốt và chủ động, bạn cần đặt sự tập trung cao độ và tâm huyết cho vấn đề mà mình nói. Hãy từ bỏ những thói quen xấu khi giao tiếp, mặc dù từ bỏ rất khó. Nhưng để có mối quan hệ tốt hơn thì các bạn nên thử.

Luôn luôn nhắc nhở bản thân chú tâm vào những gì người khác nói. Tập trung vào thông điệp, gạt bỏ những vấn đề không quan trọng. Đưa ra những câu hỏi để hiểu rõ hơn về thông điệp. Các bạn hãy thử luyện tập kỹ năng lắng nghe tích cực từ hôm nay để có thêm những mối quan hệ, trở thành người giao tiếp tốt và cải thiện năng suất làm việc.