



Năm cách đến sức khỏe tâm thần & Đạo Phật

Năm bước sau có thể hữu ích trong việc giúp quý vị cải thiện sức khỏe tâm thần và an sinh, theo khuyến nghị của NHS. Việc thực hành một trong năm cách sau để sống khỏe mỗi ngày có thể tác động rất tích cực đến tâm trạng và an sinh của quý vị.

Thứ nhất

Kết nối với người khác



Vì các hạn chế phong tỏa có thể đã thay đổi, vui lòng kiểm tra tại trang web của [Chính phủ Anh](#) hoặc của chính quyền địa phương để nắm bắt các quy tắc mới về việc kết nối với các hộ gia đình khác.

An sinh tâm thần tốt đến từ thức ăn ngon mà chúng ta nhận được từ việc tương tác hòa hợp với người khác. Có thể phát triển việc trau dồi chánh niệm và các phẩm chất khác của trạng thái tinh thần lành mạnh thông qua việc thực hành chánh niệm và thiền định với những người khác.

Các mối quan hệ rất quan trọng đối với sức khỏe tâm thần vì có thể giúp quý vị thấy rằng:

- Có người cũng đang gặp khó khăn
 - Có người cũng đang đi trên con đường tâm linh
 - Các thực hành tâm linh, như việc nuôi dưỡng lòng nhân ái, có thể xây dựng an sinh của riêng một người cũng như giúp người đó cởi mở với người khác
 - Thực hành tâm linh có thể không bị ràng buộc bởi ranh giới rõ ràng và phân chia ảo
-

Viên ngọc quý thứ ba của Phật giáo là *tăng đoàn*:

Cộng đồng những người đang đi trên con đường tâm linh. Phật tử nương tựa tăng đoàn.

Thực hành thiền định để trau dồi *Từ tâm*:

Thiện chí, cùng với việc quan tâm đến người khác, là một cách thực hành tâm linh. Trái tim rộng mở là trái tim thuộc về, luôn là nhà và không có ranh giới.

Thứ hai

Hoạt động thể chất



“Biết thân như đồ gốm, trú tâm như thành trì. Chống Ma với gương trí*. Giữ chiến thắng không tham.”

KINH PHÁP CÚ V 40

Vận động không chỉ tuyệt vời đối với sức khỏe thể chất và sự cân đối của cơ thể mà còn có thể cải thiện sức khỏe tâm thần.

- Hãy cố gắng luôn nhớ quan tâm đến cơ thể
- Chú ý đến cảm giác ở các vùng khác nhau khi quét sự chú ý lên toàn bộ cơ thể
- Hãy quan tâm hơn đến cơ thể để phát triển cảm giác an sinh vững chắc hơn
- Thay vì choáng ngợp, hãy tập cho cơ thể vững chắc hơn hay tập trung hơn
- Hãy tiếp cận cân bằng để trau dồi sự an sinh. Điều này có thể đến từ các phương pháp tiếp cận để chăm sóc cơ thể, trái tim và tâm trí – và chăm sóc cho cả ba cùng nhau

Có nhiều cách để hoạt động thể chất: Yoga, Thái cực quyền, Khí công cũng như các hoạt động ngoài trời như làm vườn, hoạt động trong nhà như khiêu vũ và toàn tâm toàn ý với bất cứ thứ gì mà quý vị làm.

Ma* - một hiện thân của trạng thái tinh thần bất thiện

Thứ ba

Học điều mới mỗi ngày



Học các kỹ năng mới có thể cải thiện sức khỏe tâm thần qua việc:

- Mang đến các trải nghiệm mới để mang lại sự tươi mới và vượt qua bế tắc
- Tăng cường sự tự tin, nâng cao lòng tự trọng, giảm trầm cảm và giúp quý vị đạt được mục đích
- Thực hành chú ý đến cơ thể, trái tim và tâm trí
- Tò mò, khám phá và sáng tạo

Đại dịch đã cho chúng ta cơ hội tìm hiểu sâu sắc hơn về Phật giáo

Danh sách [khóa học miễn phí về Phật giáo từ các trường đại học hàng đầu](#) có thể hữu ích hay tại sao không tìm hiểu qua cách [đọc các tài liệu đầu tiên bằng ngôn ngữ gốc](#) (ví dụ như Pali/Sanskrit)?

Câu chuyện về hai con sói

Hãy đọc câu chuyện một cách chậm rãi cho chính mình, lưu ý những từ/cụm từ nổi bật

Người ông đang dạy cháu mình về cuộc đời.

'Bên trong tôi có một cuộc chiến,' họ nói với người thanh niên. 'Cuộc chiến giữa hai con sói.

Con sói xám là sự giận dữ, đố kỵ, buồn phiền, hối hận, tham lam, kiêu ngạo, tự thương hại, tội lỗi, oán giận, tự ti, dối trá, ham hư danh, ưu việt và bản ngã.

Con sói trắng là niềm vui, hòa bình, tình yêu, hy vọng, thanh thản, khiêm tốn, tốt bụng, nhân từ, đồng cảm, rộng lượng, chân lý và tử bi.

Cuộc chiến tương tự đang diễn ra trong cháu.... và trong bất cứ ai trên trái đất này.'

Người cháu suy nghĩ điều này một lúc rồi hỏi 'con sói nào sẽ thắng ạ?'

Người ông mỉm cười và chỉ nói 'con nào mà cháu nuôi'.

Thứ tư

Trao cho người khác



“Mỗi người trong chúng ta đều có trách nhiệm với tất cả nhân loại. Chúng ta cần nghĩ về nhau như anh chị em trong nhà, chúng ta phải tìm cách làm giảm bớt đau khổ của người khác. Thay vì làm việc chỉ vì tiền bạc, chúng ta cần phải làm điều gì đó có ý nghĩa, một điều gì đó nghiêm túc hướng tới toàn thể nhân loại.”

HH DALAI LAMA

Hành động cho đi và sự tử tế cũng được coi là cách cải thiện sức khỏe tâm thần qua việc:

- Tạo cảm giác tích cực và cảm giác được khen thưởng
- Mang lại cho quý vị cảm giác có mục đích và bản thân có giá trị
- Giúp quý vị kết nối với người khác

Những người cho biết họ quan tâm nhiều hơn đến việc giúp đỡ người khác thường tự đánh giá mình là người hạnh phúc. Từ những hành động tử tế nhỏ đến việc cho đi thường xuyên hơn, chẳng hạn như hoạt động tình nguyện, chúng ta nên cố gắng thể hiện lòng nhân ái với mọi người.

Thứ năm

Quan tâm đến hiện tại



“Tâm trí đó không ngừng biểu lộ mọi hình thức, Vô số, nhiều không thể nghĩ bàn, không biết bao nhiêu với nhau. Cũng giống như họa sĩ dù không thể biết hết tâm trí của mình, nhưng vẽ do tâm trí, bản chất của tất cả mọi thứ cũng vậy.”

THICH NHAT HAHN

Hiện diện trong hiện tại và nhận thức được suy nghĩ, cảm xúc, cơ thể và thế giới xung quanh có thể giúp quý vị cải thiện sức khỏe tâm thần. Thường được gọi là ‘chánh niệm’, điều này có thể giúp quý vị hiểu bản thân hơn, thay đổi cách quý vị tiếp cận thử thách và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn.

Quý vị có thể bắt đầu bằng cách:

- Để ý đến số lần sự chú ý đi lang thang khỏi hiện tại; số lần nó bị thu hút vào việc quay trở lại các hành động trong quá khứ hoặc lo lắng về các sự kiện trong tương lai chưa xảy ra
- Cố gắng hết sức để thu hút sự chú ý trở lại thời điểm này để giúp phát triển cảm giác về sức mạnh nội tâm lớn hơn
- Phát triển trạng thái bình thản của tâm trí và cơ thể trong thời điểm hiện tại
- Xem cách làm dịu tâm trí và cơ thể này giúp quý vị nhìn và hiểu rõ hơn như thế nào

Về chúng tôi

Good Thinking được NHS và hội đồng quận London hỗ trợ. Chúng tôi cung cấp hỗ trợ kỹ thuật số miễn phí 24/7 cho người dân London đang tìm kiếm lời khuyên và trợ giúp về sức khỏe tâm thần bất kể họ đang ở đâu trên hành trình của mình. Chúng tôi cung cấp hỗ trợ suốt ngày đêm và các tùy chọn tự chăm sóc để tiếp cận và dễ điều hướng.

Sứ mệnh của chúng tôi

Chúng tôi hỗ trợ các cá nhân chăm sóc sức khỏe tâm thần của họ theo cách phù hợp nhất với mỗi người. Chúng tôi khuyến khích mọi người chủ động về sức khỏe tâm thần của mình và chúng tôi cung cấp các công cụ và hướng dẫn để hỗ trợ điều này. Nếu những gợi ý này hoặc các tài nguyên về Good Thinking không hữu ích đối với quý vị, hãy thử nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về những điều có thể hữu ích hơn.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập
www.good-thinking.uk



Tài liệu này đã được Keith Munnings và Mariano Marcigaglia chuyển thể, với sự chứng thực của Mạng lưới các Tổ chức Phật giáo và Hội Phật giáo.