

“YÊU THƯƠNG CHO ĐI ĐỂ NHẬN LẠI”

“Hormones stress” sẽ gây hại cho cơ thể

Theo Hoàng đế nội kinh: Bách bệnh sinh vu khí dã. Nộ tắc khí thượng, hỉ tắc khí hoãn, bi tắc khí kết, kinh tắc khí loạn, lao tắc khí háo... tạm dịch: Trăm bệnh sinh tại khí.

Giận thì khí tăng, vui thì khí trở lại bình thường, buồn thì tạo kết, kinh sợ thì khí loạn, lo lắng thì khí bị hao tổn...

Bởi vậy Đông y chữa bệnh trước tiên cần điều chỉnh

“nhân tâm”. Y học hiện đại phát hiện rằng, có đến 65 – 90% các loại bệnh tật của chúng ta như ung thư, xơ cứng động mạch, huyết áp cao, loét dạ dày, kinh nguyệt không đều... đều liên quan tới áp lực tâm lý. Những loại bệnh

này được gọi là chứng bệnh do tâm và thân. Con người lúc vui vẻ, cơ thể tiết ra hooc-môn có ích là dopamine...

Hooc-môn có ích làm cho tinh thần thả lỏng, mang lại cảm giác hưng phấn, khi đó tâm và thân đều trong trạng thái thoải mái, các chức năng của cơ thể phối hợp nhịp nhàng, cân bằng, tăng cường sức khỏe.

“Mục tiêu” có thể thúc đẩy sức sống của sinh mệnh

Một nhà khoa học người Anh đã tiến hành khảo sát những người trong độ tuổi 40- 90 trong 7 năm: kết quả phát hiện nhóm người sống không có mục tiêu rõ ràng tỉ lệ tử vong do bệnh tật, tự sát, xuất huyết não cao hơn gấp đôi so với nhóm người sống có mục tiêu rõ ràng. Không những vậy sau khi về hưu không có mục tiêu sống sẽ khiến tinh thần và sức khỏe suy giảm mạnh. Tại sao lại như vậy? Nguyên nhân bởi nếu một người sống không có mục tiêu thì “chết” sẽ là mục tiêu duy nhất trong cuộc đời. Từ đó cơ chế tự hủy trong tiềm thức sẽ lặng lẽ khởi động khiến sức khỏe bạn ngày càng sa sút. “Mục tiêu” ấy cũng

nhất định phải thiết thực bởi nếu không sẽ khởi tác dụng phụ. Học ca hát, nhảy múa, đánh cờ... đều có thể trở thành mục tiêu trong cuộc sống của bạn bởi chúng đều rất có khả thi.

“Giúp người làm vui” thực sự có tác dụng trị liệu

John Davison Rockefeller (1839 – 1937) là nhà công nghiệp người Mỹ, người đóng một vai trò quan trọng trong ngành công nghiệp dầu mỏ thời sơ khai cũng là người sáng lập công ty Standard Oil. Sau quãng thời gian ngắn tận hưởng niềm vui từ việc tích lũy tiền bạc, ông bị các loại bệnh tật dày vò đau khổ tới tột cùng. Đến lúc này ông nhận ra tiền bạc không thể mang lại sức khỏe khôn thể giúp ông có những thanh thản trong cuộc sống nên quyết định dành 40 năm cuối đời tập trung vào các hoạt động từ thiện. Hoạt động này có liên quan chủ yếu đến ngành giáo dục và sức khỏe cộng đồng. Ông cũng dùng gần hết tài sản của mình cho các hoạt động này đồng thời cũng tìm cách giúp đỡ những người có hoàn cảnh sống khó khăn. Điều này giúp tâm hồn ông trở nên thanh thản qua đó tình hình sức khỏe không tốt của ông biến chuyển dần tốt đẹp và sống thọ tới gần 100 tuổi.

Để tìm hiểu rõ nguyên nhân của vấn đề này, một nhà nghiên cứu y học người Mỹ đã thực hiện cuộc nghiên cứu với đối tượng nghiên cứu là 106 học sinh ở độ tuổi 20 tuổi chia làm 2 nhóm: Một nhóm tình nguyện làm việc thiện, một nhóm dự bị. Sau 10 tuần nhà nghiên cứu phát hiện các loại chứng bệnh viêm nhiễm, cholesterol và cân nặng của nhóm làm việc thiện đều thấp hơn nhóm dự bị.

Tại sao giúp đỡ người khác lại có thể chữa bệnh?

Thường xuyên giúp đỡ người khác sẽ giúp bạn cảm thấy

tự hào và vui vẻ khó diễn đạt thành lời, theo đó làm giảm hormone gây căng thẳng, kích thích các “hormone có lợi”. Chuyên gia bệnh tâm thần và truyền nhiễm thậm chí còn nhận định: Dưỡng thành thói quen vui vẻ giúp người là cách tốt nhất để thoát khỏi u buồn và cũng có thể chữa lành mọi bệnh tật. David Hamilton, tác giả cuốn sách: “Why Kindness Is Good For You” tạm dịch: Tại sao lòng tốt luôn mang đến hạnh phúc cho bạn đã từng lí giải: Đôi khi chỉ một hành động nhân đạo bé nhỏ nhưng mang lại lợi ích to lớn cho cả người cho và người nhận. Lòng tốt không chỉ mang đến cho chúng ta nhiều niềm vui giúp ta thoát khỏi mọi bệnh tật mà còn giúp nhiều người xoa dịu nỗi đau. Gia đình hòa thuận bí quyết hàng đầu để sống thọ

Theo kết quả một cuộc khảo sát với 268 sinh viên nam của trường đại học Harvard: Điều thật sự quan trọng trong cuộc sống một người chính là có mối quan hệ xã giao với người khác. Thiếu các mối quan hệ xã hội sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe và điều đó cũng giống như hút thuốc mà không vận động. Kết quả của đề tài nghiên cứu của một chuyên gia tâm lý học người Mỹ có tựa đề “Quan hệ giữa tính cách và trái tim” được thực hiện trong 25 năm cho thấy : Người có lòng dạ hẹp hòi, coi trọng nặng nề về danh lợi, tâm chứa đầy hận thù thì tỷ lệ tử vong lên đến 14%; mà người có lòng dạ rộng rãi, vui vẻ giúp người, tính cách hiền hòa thì tỷ lệ tử vong chỉ có 2.5%. Đưa ra lý giải về vấn đề này nhà tâm lý chia sẻ: Các mối quan hệ xã hội và gia đình không tốt sẽ làm người đó mang đầy phần nộ, oán hận, bất mãn trong tâm từ đó sẽ khiến thần kinh giao cảm thường xuyên trong trạng thái kích thích. Từ đó adrenalin và hormones stress sẽ bài tiết ra nhiều hơn làm

nảy sinh các loại bệnh tật. Gan liên quan mật thiết đến sự điều tiết lượng tuần hoàn máu. Nếu tâm trạng không tốt, tức giận uất ức, cũng có thể ảnh hưởng gan, gây ra tác hại cho chức năng gan.

Hãy biết cho đi yêu thương để nhận lại yêu thương
Chính trị gia Quản Trọng thời Xuân Thu Chiến Quốc từng nói: Thiện khí nghênh nhân, thân như huynh đệ; ác khí nghênh nhân, hại vu qua binh tặc dịch: Dùng thiện ý đối đãi với người sẽ thân như anh em; đối xử ác ý với người khác sẽ có hại như việc binh đao.

“Yêu thương cho đi để nhận lại” bởi thiện lương và lòng tốt cũng giống chiếc Bumerang (một loại vũ khí độc đáo có hình chữ V. Điều đặc biệt của loại công cụ này là, khi được phóng đi nếu không trúng đích nó sẽ quay trở lại chân người ném). Thiện lương của chúng ta cũng giống như vậy nếu bạn trao đi yêu thương dùng thiện ý đối đãi với người khác sẽ nhận lại sự yêu thương và phước báo. Những cạnh tranh khốc liệt của cuộc sống hiện đại làm áp lực tinh thần của chúng ta cũng theo đó mà gia tăng. Thường xuyên căng thẳng mệt mỏi sẽ sinh ra nhiều loại cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tuổi thọ.

Qua chia sẻ của TS. sinh học chúng ta có thể thấy điều quyết định thọ mệnh dài hay ngắn của đời người không chỉ phụ thuộc vào chế độ ăn uống và vận động, mà còn là điều ẩn sâu trong tâm hồn của mỗi người. Đó chính là: tôn trọng, giúp đỡ người khác, biết ơn, bao dung, hài hước, tâm thái hòa ái tích cực vui vẻ. Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với quy luật dưỡng sinh của cổ nhân, đó là sống hiền hòa thuận với đất trời, với tự nhiên.

Theo Secretchina- Kiên Định dich