

## TRẠNG THÁI TÂM LÝ ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT

Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống hay tập thể dục cũng vô ích. Tức giận thì dễ bị khối u, cả thế giới đều biết. Trường đại học Stanford đã làm một thí nghiệm nổi tiếng, lấy ống mũi đặt lên mũi cho anh thở, rồi sau đó lấy ống mũi đặt trên bãi tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết không đổi màu thì chứng tỏ anh bình tĩnh tự nhiên; nếu băng tuyết đổi màu, chứng tỏ anh có điều hổ thẹn day dứt: màu tím đi, chứng tỏ anh rất tức giận. Rút lấy 1-2 cc chỗ băng tuyết tím đó tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau chuột con sẽ chết. Tôi khuyên các bạn, ai muốn trêu tức bạn, thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhịn được, bạn hãy xem đồng hồ, đừng để quá 5 phút, quá 5 phút là hỏng chuyện, máu sẽ tím đi. Thí nghiệm này đã được giải Nobel.

### Tâm lý học có thể đề nghị 4 phương pháp tránh tức giận:

1. Một là tránh đi.
2. Hai là chuyển đi, người ta chửi anh thì anh đi đánh cờ, câu cá, không nghe thấy.
3. Ba là thả ra, nhưng phải chú ý, người ta chửi anh, anh lại đi chửi lại thì không gọi là thả ra, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, thả ra hết (giải tỏa) nếu không cứ để bụng thì sẽ sinh bệnh.
4. Bốn là **khống chế**, đây là phương pháp chính yếu tức là mày chửi thế nào ta cũng không sợ. Điểm này rất quan trọng. "Nhìn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao" Nhấn nại không phải là mục đích, mà là sách lược. Nhưng người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lồng lộn lên. Tiểu bát nhấn tắc loạn đại mưu (Không nhịn được điều nhỏ thì sẽ rối loạn hỏng cả mưu kế lớn). Châu Âu có một kinh điển bác học: cái lý khó giảng thì nên dừng; con người khó đối xử thì nên xử hậu; việc khó xử thì nên làm thông thả; công việc khó thành thì nên khôn khéo.

Câu đầu tiên trong 4 câu ấy có nghĩa là: lý lẽ khó thì hãy khoan nói. Triết lý rất sâu sắc, rất có ích. Trong Tam quốc diễn nghĩa, Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Tại Chu Du hay tại Gia Cát Lượng? Kết luận là tại Chu Du, khí lượng ông ta hẹp hòi quá. Tức giận nguy hại rất lớn cho người ta.

Hiện nay, có một lý thuyết mới, tất cả động vật đều không có khả năng cười, duy loài người có khả năng đó. Nhưng loài người chưa biết sử dụng khả năng đó. Xưa có câu: **một nụ cười trẻ ra mười tuổi**. Không phải chỉ tuổi tác, mà chỉ tâm thái. Miệng hay cười, người hay khỏe. Tác dụng của cười rất lớn. Cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất, không bị thiên đầu thống, thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười vi tuần hoàn phát triển. Thông tắc bất thông (thông thì không đau), bất thông tắc thông (không thông thì đau).

Lại nữa, cười, thường xuyên cười đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hóa. Có thể làm thí nghiệm, anh cứ sờ vào bụng bắt đầu cười, mỗi ngày cười to 3 lần, bụng lọc sọc 3 lần, thì không táo bón, không bị ung thư dạ dày, đường ruột. Anh tập tay, tập chân, nhưng tập dạ dày đường ruột vào lúc nào? Không có cơ hội, chỉ có cười mới luyện tập được dạ dày, đường ruột. Cười đã trở thành một tiêu chuẩn của sức khỏe. Tôi đã điều tra nhiều lần, giải Nobel thứ hai về cười đã được trao. Cười là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu bạn bị viêm khớp, xin đừng lo, cứ nhấn vào khớp mà cười ha hả, một chốc là không đau nữa. Cười có nhiều ích lợi như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ !

Mới đây thành phố Bắc Kinh đã có tổng điều tra rồi, tuổi thọ của người ta bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn không? Tôi xin mách các vị, cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một ông cụ, tôi hỏi, sao cụ lại tập luyện một mình? Ông cụ bảo lão không ghép được đôi, các bà lão đều tập với nhau, luyện tập từng đôi ở đầu phố. Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều bà cụ là từ khi 70 trẻ đã thích cười, già rồi vẫn cười. Mỗi lần giảng bài, tôi đều để ý, thấy toàn các bà cười, các ông không cười. Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đấy, đến bao giờ các ông mới cười. **Cho nên từ giờ, mỗi người hãy mau mau cười đi**. Các vị hôm nay đến đây, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm. Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, tôi biết làm thế nào được? Chẳng những đã không cười, lại còn có một thành kiến: Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn (Đàn

ông có nước mắt nhưng không dễ gì chảy). Nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì đắng, trong đó có peptide (pép-tít). Nếu lâu ngày không tan đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mạn tính. Cho nên, nếu các vị đau buồn thì phải chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu.

Ở hội nghị quốc tế, người ta đã cảnh báo chúng ta. Chúng ta hãy **uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động, và đừng quên luôn luôn cười vui**. Mong rằng mỗi người đều chú ý cân bằng ẩm thực, vận động có ô-xy và chú ý trạng thái tâm lý của mình, lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Tôi tin rằng chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khỏe mạnh.

*T. Tran sựu tâm*