

CHỌN BẠN MÀ CHƠI !



Người xưa có câu:
“Gần mực thì đen –
Gần đèn thì sáng”

Tiếp cận với hiền
nhân tri thức, cuộc
đời cảm thấy sáng

sủa – phong quang. Nhưng chen chúc với bùn
tanh thì cuộc đời thêm đen tối, dẫn đến thui
chột - thúì rửa mà thôi !

Có bạn bè tốt, sức khỏe - thể chất - tinh thần
thêm thăng hoa, nhưng có bạn bè mà xấu xa -
hiểm ác - độc hại – nhỏ nhen – hèn mọn bên
cạnh, khiến cuộc sống càng thêm mệt mỏi, dẫn
đến tiêu cực hơn.

Sự nhất quán trong hành vi – lời nói – suy
nghĩ, là đầu mối trong việc thành công. Thiếu ý
thức trong xử sự, lôi kéo chung quanh vào mê
đồ khổ não.

Những câu hỏi của Tiến sĩ Henry Murray, nhà
hóa sinh và là bác sĩ, người thành lập Hiệp hội
Phân tâm học Boston, chủ tịch Phòng khám

Tâm lý Harvard (Hoa Kỳ), cho chúng ta nhận diện được ai đó là bạn bè tốt – xấu, xứng đáng là người bạn tri kỷ:

. *Họ đã bao giờ làm điều này trước đây chưa ?*

Câu trả lời cho câu hỏi này sẽ giúp bạn phân biệt sai lầm với một mô hình hành vi lâu dài. Ai cũng mắc sai lầm, nhưng sai lầm mà lặp đi lặp lại cùng một hành vi nhiều lần, thì đó không còn là một sai lầm nữa, mà có thể là bản chất con người họ.

. *Kiểu người nào cư xử như vậy?*

Nói cách khác: Loại người nào sẽ làm những việc như người đó vừa làm ? Câu trả lời cho câu hỏi này đã làm cho bạn thấy rõ, liệu đây có phải là mẫu người mà bạn muốn làm bạn - người quen, là đối tác, hoặc người yêu - bạn đời hay không.

Hãy cùng xem kỹ và nhận ra 4 loại người độc hại cơ bản, theo *PC*.

1. Người ái kỷ - hung hăng:

Đây là những cá tính thích phiêu lưu mạo hiểm, rất quyến rũ, hời hợt và thú vị. Họ có khuynh hướng không biết lắng nghe – không

tiếp thu ý kiến người khác, hợm hĩnh - lên mặt, tỏ vẻ kẻ cả - ta đây, chiếm hữu – lấn lướt - giành quyền – tranh công, lạm dụng lời nói và đôi khi lạm dụng thể xác, có xu hướng kiểm soát, cửa quyền – hống hách, hăm he - đe dọa, xem thường người khác.

Họ tự xem bản thân là người quyết đoán – gắt gỏng hơn là hung dữ. Họ ích kỷ khoe khoang và đoạt quyền của người khác, theo *PC*.

Quy tắc, luật lệ chỉ được chấp nhận nếu chúng không ngăn họ làm điều họ muốn. Những người có lòng tự trọng thấp, bị thu hút bởi những kiểu người này, vì coi họ là những người bảo vệ. Nhưng chuyện lạm dụng bằng lời nói và thể chất sẽ xảy ra sau thời gian bảo hộ ban đầu

2. Bạn thù - “Frenemy” ghép từ friend (bạn bè) và enemy (kẻ thù):

Frenemy thường hành xử như một người bạn, đặc biệt là khi bạn cần. Nhưng hãy cẩn thận ! Mong muốn giúp đỡ của họ không dựa trên lòng vị tha hay sự quan tâm thực sự đối với người khác, thay vào đó, họ ý thức về giá trị

bản thân và cảm giác vượt trội từ việc giúp đỡ những người tệ hơn. Frenemy lộ thân, tỏ ra ghen tị, gây hấn thụ động và không khoan dung khi thấy bạn hạnh phúc - thành công - vượt trội hơn. Họ thậm chí có thể cố gắng phá hoại hạnh phúc của bạn, nhỏ nhen - hèn mọn, gây chia rẽ - làm mất đoàn kết, hoặc đơn giản là xa cách bạn.

Những người này không có cảm giác an toàn và nâng cao lòng tự trọng của bản thân, bằng cách gom về gần mình những người thất bại, bất hạnh hơn, theo *PC*.

3. Người hay phàn nàn tiêu cực:

Kiểu người này dường như không bao giờ thực sự hạnh phúc. Không có gì là đủ tốt đối với họ (tiêu cực), và họ sẵn sàng cho bạn biết về điều đó (phàn nàn). Càng biết họ lâu, hành vi của họ càng trở nên thất thường và thường xen sự cố chấp hoặc thao túng. Họ thành thạo việc dùng hành vi gây hấn thụ động như một phương tiện để khiến người khác không hài lòng về họ, theo *PC*.

Hành vi gây hấn thụ động, là sự gây hấn được che đậy để tránh bị trả đũa. Ví dụ, một người nói “Mình thích chiếc áo mới của bạn. Phong cách này nổi từ 5, 10 năm trước”. Họ đã xúc phạm ai đó bằng nhận xét chiếc áo không hợp mốt. Nhưng nếu bị vặn lại, họ sẽ chống chế là “nhưng mình bảo là mình thích nó cơ mà”. Nói chung, những người này hoài nghi và bi quan.

4. Người cảm dỗ, kịch hóa cuộc đời:

Những người này có thể rất vui, sống một cuộc đời như dự một tiệc vui, họ thường có ngoại hình hấp dẫn, quyến rũ, thú vị và chấp nhận rủi ro. Họ hay thu hút sự chú ý bằng hành động tán tỉnh, quyến rũ và ăn mặc chỉn chu. Đáng buồn thay, nhiều người trong số họ không thấy an toàn khi ở bên họ, và mô hình hành vi này là cách bù đắp cho sự bất an của họ. Họ hời hợt, đánh giá bản thân và người khác theo các tiêu chí bề ngoài, chẳng hạn như qua những gì mà ai đó có, trông ai đó ra sao và quen biết ai. Khao khát được chú ý như một phương thuốc cho sự bất an, khiến họ trở nên ám ảnh và tự hủy hoại bản thân, theo *PC*.

. Chọn bạn bè sao cho thân khỏe, tâm vui ?

Tìm kiếm tình bạn thực sự, bạn sẽ tránh được những người độc hại nói trên. Dưới đây là một số điều cần biết khi kết bạn, để tìm cho mình một người bạn chân thành – cùng chung chí hướng, cùng hướng đến đời sống minh triết – thánh thiện. Theo *PC*.

- 1- Tình bạn dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau.**
- 2- Tình bạn không có ngày hết hạn.**
- 3- Tình bạn dựa trên sự tử tế. Cách họ đối xử với người khác là cách họ sẽ đối xử với bạn.**
- 4- Tình bạn dựa trên lòng trung thành. Bạn bè nói những điều tử tế - thành thật và chân thành, biết tôn trọng nhau, đặc biệt đối với người vắng mặt.**
- 5- Tình bạn dựa trên việc tôn vinh người khác. Một trong những món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể tặng cho người khác là tôn vinh họ và giúp họ cảm thấy bản thân quan trọng.**
- 6- Quan trọng nhất, tình bạn dựa trên sự giúp đỡ khi cần thiết. Bạn là chỗ nương**

tựa - hỗ trợ trong lúc cần và không mong đợi đáp trả. Bạn là cho đi những gì khó cho và làm như vậy mà không oán hận, cũng không hối tiếc.

Đọc xong những điều này chúng ta phát hiện ra, là bản thân rất hiếm hoi - ít có bạn hiền tri kỷ - thân thiết - quý tốt để mà giúp mình chuyển hóa - thăng tiến, mà chung quanh nhan nhãn - đầy đầy nhiều người dung nước lã, có đời sống vô ích với cái mặt nạ lừa dối – với cái tôi vị kỷ hẹp hòi - hèn mọn, nhưng rất vĩ nhân quen mặt. Đây là điều tội tệ đáng tiếc, làm uổng phí mất đi giá trị và ý nghĩa sống của cả một đời người. Đây là lẽ đương nhiên thường tình giữa đời thường đầy náo loạn.

Đời là vậy đó !

“Ta bà khổ - ta bà chi khổ”



Phan Văn Huy Tâm

Dẫn trích từ nguồn: <https://thanhvien.vn/suc-khoe/chon-ban-ma-choi-nhu-the-nao-cho-dung-1145896.html>