

## Những mách nhỏ để cuộc sống mỗi ngày được an nhiên hơn



**Các bạn thân mến,**

Ngồi yên, nhớ nghĩ đến những người yêu thương trong gia đình và bạn bè thân quen bấy lâu nay, trừ một số người ngang tuổi, biết quay về để dọn kho Tâm của mình, có được hoa tươi trái ngọt trong ngày tháng hiện tại bên con cháu, bạn bè, rất mừng cho họ và chính tôi cũng đang thực tập theo các bước chân đó, nhưng vẫn còn dờ dẫm, mỗi nhà mỗi cảnh. Điềm đến thì thấy rồi nhưng cách đi đến đó như thế nào thì còn tùy thuộc rất nhiều nhân duyên mà người đó gặp phải.

Guồng quay của cuộc sống hiện đại tạo ra rất nhiều áp lực, khiến ta dễ dàng trở nên căng thẳng và hay quên mất đi bản phận nuôi dưỡng niềm vui sống cho chính mình.

Hôm nay tôi mạn phép xin được gợi ý bạn những thực tập nhỏ, tương đối dễ thực hiện nhưng mang lại nhiều niềm vui và hạnh phúc cho tâm hồn.

Trước tiên là nên tập cho ta có một thói quen tốt để bảo trì sức khỏe đang có vì theo thời gian, nó sẽ dần dần tàn hoại. Để được như vậy, ta nên:

### **1. Thường xuyên theo dõi các chỉ số cơ thể**

Ta nên theo dõi các chỉ số cơ thể thường xuyên để biết được hướng điều chỉnh trong thói quen ăn uống và vận động hàng ngày. Ta cần lưu tâm đến hai chỉ số cơ bản nhất chính là cân nặng và chiều cao. Công thức tính chỉ số BMI như sau:

**BMI: Cân nặng (Kg) : chiều cao x chiều cao (m)**

Nếu chỉ số BMI của ta nằm trong khoảng từ 18.5 – 25, thì ta có một thể trạng khỏe mạnh và vóc dáng cân đối. Nếu dưới 18.5 hay trên 25, ta nên xem lại chế độ ăn uống và luyện tập để có thể trở về thể trạng tiêu chuẩn. Theo dõi sức khỏe cơ thể bằng chỉ số BMI chỉ mất vài phút thực hiện; do vậy, bạn hãy theo dõi ít nhất mỗi tháng một lần để có thể điều chỉnh lối sống và duy trì thể trạng cân đối khỏe mạnh nhé.

### **2. Ghi lại nhật ký ăn uống**

Thông thường, con người không để tâm đến những gì mình ăn và có xu hướng ăn uống theo ý thích. Chính điều này khiến ta thường ăn không đủ các chất dinh dưỡng cần thiết nhưng lại nạp vào cơ thể quá nhiều các chất có hại như đường hay dầu mỡ, dẫn đến nhiều bệnh lý liên quan đến tiêu hoá và tuần hoàn.

Việc ghi lại nhật ký ăn uống sẽ giúp ta biết mình đã ăn gì trong hôm nay. Từ đó, bạn có thể bổ sung hay cắt giảm khẩu phần ăn hợp lý hơn, đầy đủ chất hơn, và tốt cho sức khỏe hơn. Một nghiên cứu khoa học trên 1.800 người trưởng thành cho thấy những người thực hiện nhật ký ăn uống kiểm soát cân nặng tốt hơn hẳn những người không ghi chép. Những người có nhu cầu giảm cân cũng thực hiện hiệu quả hơn khi giữ thói quen ghi lại từng loại thực phẩm nạp vào cơ thể.

### **3. Kiểm tra sức khỏe thường xuyên**

Dù trẻ hay già, dù luôn cảm thấy khỏe mạnh và không có dấu hiệu bệnh tật, ta vẫn nên kiểm tra sức khỏe định kì cho phép tùy theo tuổi tác và an sinh xã hội nơi ta cư ngụ để theo dõi sức khỏe từng cơ quan của cơ thể, đồng thời có thể phát hiện những triệu chứng về sức khỏe và có các biện pháp điều trị kịp thời. Phát hiện nguy cơ bệnh càng sớm và điều trị kịp thời sẽ gia tăng khả năng khỏi bệnh.

### **4. Ngủ đúng giờ và ngủ sâu**

Việc ngủ không chỉ đơn giản là việc để cơ thể nghỉ ngơi và lấy lại năng lượng sau một ngày làm việc căng thẳng. Giấc ngủ ngon sẽ mang lại cho ta nhiều lợi ích sức khỏe không ngờ như cải thiện trí nhớ, kiểm soát cân nặng và tăng cường năng suất làm việc vào ngày hôm sau. Việc ngủ đủ và ngủ sâu còn có khả năng tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa các bệnh về phổi và tim mạch, thậm chí kéo dài tuổi thọ của con người.

Trung bình, để duy trì sức khỏe tốt, một người từ 64 tuổi trở xuống cần ngủ 7 đến 9 tiếng mỗi ngày. Con số này với người từ 65 tuổi trở lên là 7 đến 8 tiếng. Ngoài ra, ta cần chú ý đến việc cải thiện không gian và thói quen chuẩn bị trước khi ngủ để có một giấc ngủ ngon.

Một sức khỏe tốt là tiền đề cho một cuộc sống hạnh phúc. Hãy kiên nhẫn tập luyện các thói quen hữu ích này đều đặn mỗi ngày bạn nhé!

### **5. Viết nhật ký**

Khảo cứu khoa học cho thấy việc viết những gì xảy ra cho ta, suy tư và cảm nhận trong ngày là một liệu pháp tâm lý hiệu quả để tạo động lực chinh phục bản thân. Lâu dài, những cảm giác tích cực và hài hòa sẽ luôn có mặt cho ta trên mọi hành động và trong mọi khoảnh khắc. Không chỉ vậy, khi viết xuống những dự định, mơ ước trong tương lai... giúp ta có một cái nhìn tích cực hơn trong cuộc sống, từ đó dễ dàng và nhanh chóng đạt được những mục tiêu đề ra hơn những người không viết xuống.

Ngày nay chúng ta có rất nhiều phương tiện để viết và ghi chú, ta có thể sắm cho mình một cuốn sổ đẹp, viết tay như khi xưa, hoặc có thể viết trong máy tính, hay nói trong điện thoại thông minh để ghi giữ lại những điều đang có trong đầu ở mọi nơi mọi lúc.

### **6. Theo đuổi sở thích cá nhân**

Khảo cứu cũng chứng minh: Sở thích cá nhân cũng mang lại nhiều niềm vui cho người theo đuổi nó. Nó giúp giải tỏa căng thẳng, sở thích cá nhân mà còn giúp ta dễ dàng mở rộng các mối quan hệ xã hội, đây là chìa khóa để sống vui vẻ và hài hòa hơn. Cho nên hãy tìm cách Hãy tìm cách sắp xếp thời gian và tiền bạc có thể có được cho việc theo đuổi sở thích để hạnh phúc có thể luôn đồng hành cùng ta mỗi ngày. Thí dụ như một môn thể thao

yêu thích, thú vui khám phá danh lam thắng cảnh cổ này nơi nọ...hay cảm giác chinh phục hoặc hồi hộp thót tim với các trò chơi mạo hiểm ngoài thiên nhiên.

## 7. Vận động nhiều hơn

Khoa học nghiên cứu cũng cho biết: những người vận động thường xuyên thường có mức độ hài lòng về cuộc sống cao hơn những người lười vận động. Khi tập thể thao hay vận động thường xuyên, cơ thể ta sẽ sản sinh ra endorphin giúp ta cảm thấy hưng phấn, vui vẻ và hạnh phúc hơn.

Ngoài ra, nếu ta vẫn phải đi làm hằng ngày nơi công sở, phải ngồi cả ngày, hãy tạo cho bản thân mình cơ hội được vận động nhiều hơn. Ví dụ, hằng ngày ta có thể tìm và gửi xe ở một địa điểm nào đó cách công ty không xa để có thể đi bộ đến mỗi sáng. Như thế, bạn đã tạo cho bản thân cơ hội được vận động nhiều hơn.

## 8. Quan tâm đến những người thân thương và bạn bè trong xã hội.

Các bạn thân mến, ai ai cũng phải công nhận rằng, thân và tâm của một con người có rất rất nhiều tương quan qua lại với những căn duyên bên ngoài. Quan tâm và đem lại được niềm vui cho những người ta thương yêu trong gia đình hay bạn bè ngoài xã hội cũng chính là ta quan tâm cho chính bản thân ta, nuôi dưỡng ta vậy! Một cú điện thoại đến những người mà lâu nay không gặp. một lời hỏi thăm, một chút lắng nghe sâu, hiểu thật thấu cũng đem lại cho ta và đối tượng sự gắn bó thắm bền. Khi nghĩ rằng, ai đó luôn có mặt cho ta thì trong tâm ta có chút an yên, một đóa hoa tươi tắn cũng đang nở rộ trong lòng. Một nụ cười cảm thông nhân ái cũng làm cho ai đó dịu đi dưới cơn nắng nóng trong lòng phải không các bạn?

Trên đây là một chút suy tư cho sinh hoạt hằng ngày, xin bộc bạch sẻ chia cùng các bạn, nếu có ý kiến gì thêm nữa từ các bạn, tôi muôn vàn cảm tạ.

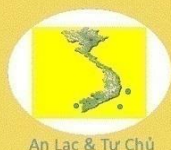
**Mến chúc mọi người luôn an yên.**

Hiên trúc – Hè 2024

**Bông Lọc Bình**

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10800 TÁC PHẨM