

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Mạng xã hội ảnh hưởng đến trí nhớ của bạn như thế nào?

Mạng xã hội đã làm suy giảm trí nhớ, khả năng học, và cách ghi nhớ của chúng ta

ZRINKA PETERS

Sự phát triển bùng nổ của các nền tảng truyền thông xã hội và việc hàng tỷ người dùng các nền tảng đó mỗi ngày cho chúng ta thấy rằng hình thức tương tác mới này giữa con người và công nghệ đang có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống.

Công nghệ này thực tế đã cho phép mọi người, trên khắp thế giới, kết nối với bạn bè gần xa và chia sẻ ngay lập tức mọi thứ, từ những bức ảnh thú cưng dễ thương đến những quan điểm chính trị về các vấn đề nóng hổi. Các nhà khoa học xã hội đang cố gắng tìm ra những tác động mà sự thay đổi to lớn trong cách tương tác giữa con người thực sự gây ra cho chúng ta – và cho bộ não của chúng ta – tại từng giai đoạn của cuộc đời. Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng việc nghiện sử dụng mạng xã hội dường như làm suy giảm trí nhớ của chúng ta.

Ảnh hưởng thống trị của mạng xã hội

Cho dù đó là Facebook, YouTube, Instagram, WhatsApp, hay TikTok, thì mỗi ứng dụng cũng đều thu hút sự chú ý thường xuyên của hơn một tỷ người dùng (hoặc trong trường hợp của Facebook là gần 3 tỷ người dùng). Việc lướt mạng xã hội trở thành trò tiêu khiển chính của nhiều người. Người Mỹ trung bình dành hơn hai tiếng mỗi ngày cho mạng xã hội và thời lượng này có sự chênh lệch rất khác nhau giữa các nhóm tuổi khác nhau.

Ví dụ, thế hệ Z – những người sinh từ giữa những năm 1990 đến 2010 và là thế hệ đầu tiên lớn lên cùng với kết nối internet luôn trong tầm tay – dành trung bình 4.5 tiếng mỗi ngày cho mạng xã hội. Và đây mới chỉ là “mức trung bình”

mà thôi. Theo số liệu của Pew Research thì 46% thanh thiếu niên và 44% người trưởng thành ở độ tuổi từ 18–49 tuổi cho biết họ ở trên mạng “gần như liên tục”, và có khả năng chính nhóm này là những người dành thời lượng trên mức trung bình cho các trang mạng xã hội.

Mạng xã hội rõ ràng là có ảnh hưởng thống trị, và các câu hỏi đang được đặt ra về việc mạng xã hội tác động đến các mối quan hệ, sức khỏe tâm thần, và chức năng nhận thức của chúng ta như thế nào.

Tác động có hại của mạng xã hội lên trí nhớ

Ngoài những tiềm năng tốt đẹp tạo ra sự kết nối có ý nghĩa giữa con người với nhau của mạng xã hội, nghiên cứu còn cho thấy những tác động có hại của việc sử dụng mạng xã hội quá nhiều lên sức khỏe tâm thần và cảm xúc – đặc biệt là đối với các thanh thiếu niên.

Ba nghiên cứu có liên quan, được công bố trên Journal of Experimental Social Psychology (Tập san Tâm lý học Xã hội Thực nghiệm) vào tháng 05/2018, đã quan sát trí nhớ bị ảnh hưởng như thế nào – khi những người tham gia chương trình nghiên cứu ghi lại hoạt động dùng phương tiện truyền thông kỹ thuật số của họ, khi họ chia sẻ với người khác [nội dung, hình ảnh, đoạn video], và khi họ đơn giản là không sử dụng mạng xã hội. Trong từng trường hợp của nhóm ghi lại và nhóm chia sẻ hoạt động, khả năng ghi nhớ chi tiết của họ đều bị giảm đi.

Các tác giả nghiên cứu kết luận: “Qua cả ba nghiên cứu, chúng tôi đã tìm thấy bằng chứng cho thấy việc sử dụng mạng xã hội đã làm suy giảm trí nhớ, bất kể là trí nhớ đó được kiểm tra ngay sau khi sử dụng mạng xã hội hay hơn một tuần sau đó.”



Khi bạn dùng Google để tìm kiếm thì bạn sẽ nhận ngay được câu trả lời, nhưng về cơ bản thì bạn sẽ lại không ghi nhớ được thông tin đó và khi cần thì lại phải tra cứu lại. Chúng ta đang xuất bộ nhớ dài hạn của mình sang các thiết bị này.

Ông Matt Johnson, nhà thần kinh học



Theo dõi bước đi của bạn – mạng xã hội được thiết kế để làm bạn mất tập trung.

Một nghiên cứu khác – được xuất bản vào tháng 02/2020 thay mặt cho Hiệp hội Lão khoa Hoa Kỳ – đã xem xét mối tương quan giữa trí nhớ và thời gian sử dụng mạng xã hội ở người lớn tuổi và phát hiện ra rằng: Vào những ngày sử dụng mạng xã hội “nhiều”, những người tham gia liên tục báo cáo về việc trí nhớ của họ bị giảm nhiều hơn.

Mạng xã hội được thiết kế để làm cho bạn nghiện nó

Mạng xã hội có thể làm suy giảm khả năng ghi nhớ của chúng ta vì một số lý do như: gây mất tập trung và gây nghiện. Đó là do con người thiết kế ra.

Sean Parker, chủ tịch đầu tiên của Facebook cho biết trong một cuộc phỏng vấn năm 2017 với Axios, “Tư tưởng khi phát triển các ứng dụng này – mà Facebook là ứng dụng đầu tiên trong số đó – đều xoay quanh mục đích là: ‘Làm thế nào để thu hút càng nhiều càng tốt thời gian và sự chú ý có ý thức của người dùng vào ứng dụng?’ Và điều đó có nghĩa là thỉnh thoảng chúng tôi cần phải cung cấp cho người dùng một chút dopamine [chất hóa học tạo cảm giác dễ chịu] khi ai đó đã bấm “thích” hoặc nhận xét về một bức ảnh hoặc một bài đăng hoặc bất cứ thứ gì.”

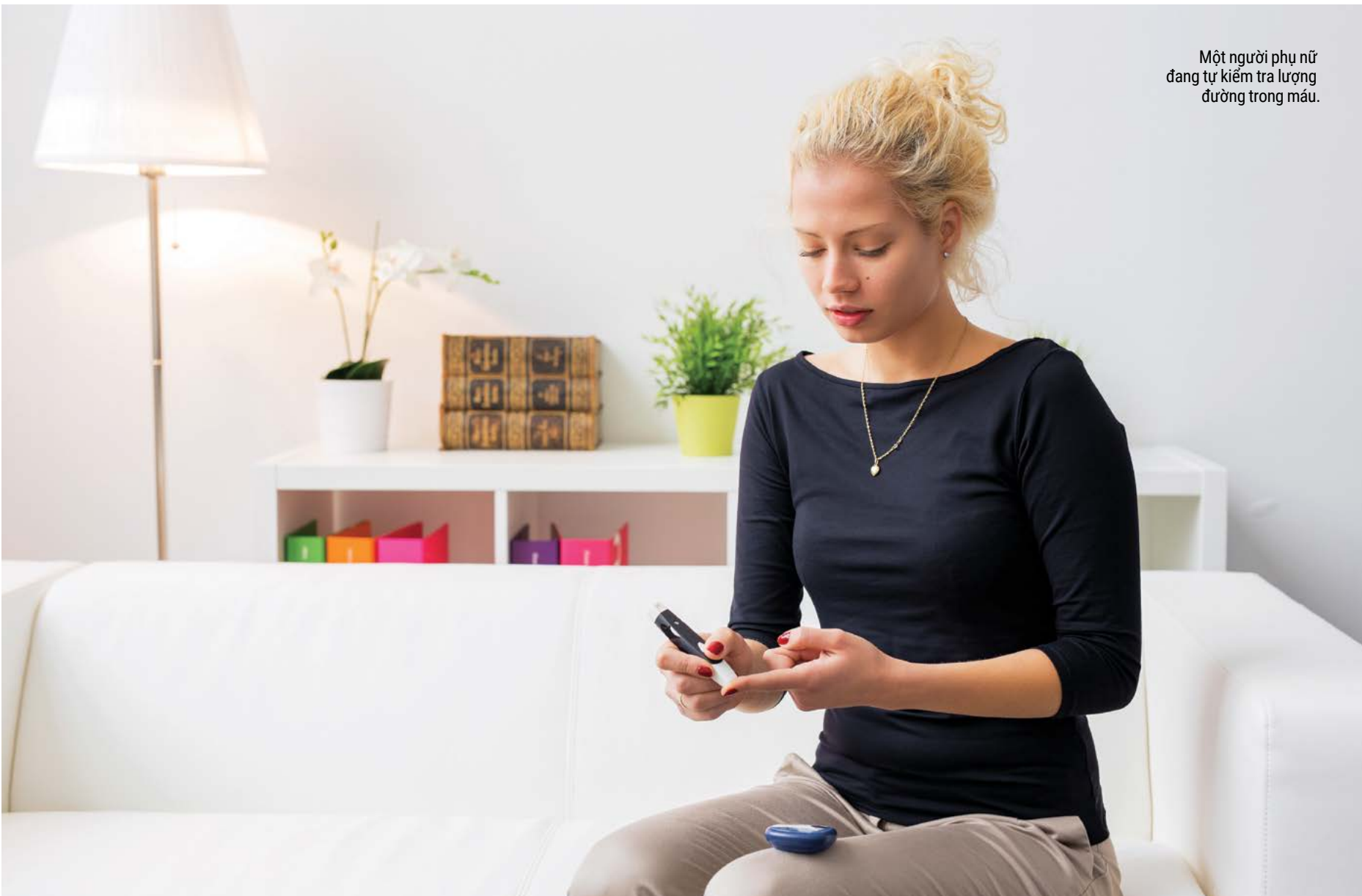
Ông Parker cho biết cơ chế đó sẽ kích thích người dùng đóng góp nhiều nội dung, lượt thích và bình luận hơn.

“Đó là một vòng tái diễn sự công nhận của xã hội... chính xác là thứ mà một hacker như tôi muốn nghĩ ra vì chúng tôi đang khai thác một lỗ hổng trong tâm lý con người. Các nhà phát minh... hiểu điều này một cách có ý thức. Và dù sao thì chúng tôi cũng đã làm được.”

Xem tiếp **trang 4**



Hiện nay có hơn 500 triệu người trên toàn thế giới bị bệnh tiểu đường, và con số này đang gia tăng với tốc độ 25,000 người/năm.



Một người phụ nữ đang tự kiểm tra lượng đường trong máu.

Hơn 700 triệu người có thể bị bệnh tiểu đường vào năm 2045

8 loại thực phẩm giúp hạ đường huyết

HỒ NÀI VĂN



Các chuyên gia khuyến nghị bệnh nhân tiểu đường nên theo dõi bệnh thường xuyên để ngăn ngừa các biến chứng về tim mạch.

Tiểu đường đã trở thành căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng, đứng thứ ba chỉ sau bệnh tim mạch/mạch máu não và u ác tính. Theo thống kê của Liên đoàn Tiểu đường Quốc tế thì hiện nay có hơn 500 triệu người trên toàn thế giới bị bệnh tiểu đường, và con số này đang gia tăng với tốc độ 25,000 người/năm. Ngoài ra còn căn bệnh này có chiều hướng xảy ra ở lứa tuổi trẻ hơn. Ước tính đến năm 2045, số lượng người bị bệnh tiểu đường toàn cầu sẽ lên đến 783 triệu.

Bệnh tiểu đường có thể dẫn đến các tổn thương tim mạch, gây ra các biến chứng như huyết khối và suy tim. Các chuyên gia khuyến nghị bệnh nhân tiểu đường nên theo dõi bệnh thường xuyên để ngăn ngừa các biến chứng về tim mạch. Vậy, ngoài đó ra thì còn cách nào khác để tránh bệnh tiểu đường trong cuộc sống hàng ngày không?

Một số người tin rằng có một cách đơn

Mặc dù việc giảm carbohydrate giúp giảm cân và lượng đường trong máu, nhưng một số loại ngũ cốc lại có lợi cho sức khỏe.

giản để kiểm soát được lượng đường trong máu là tránh ăn các loại ngũ cốc và carbohydrate. Tuy nhiên, mặc dù việc giảm carbohydrate giúp giảm cân và lượng đường trong máu, nhưng một số loại ngũ cốc lại có lợi cho sức khỏe.

Theo Trung y, ngũ cốc là thức ăn cần bản nuôi dưỡng cơ thể con người. Từ quan điểm dinh dưỡng, ngũ cốc là một nguồn carbohydrate quan trọng và là một trong ba chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng cho tế bào. Cho dù đó là monosaccharides, disaccharides, hay polysaccharides, tất cả ba loại carb này đều đóng vai trò quan trọng trong cơ thể. Carbohydrate cần thiết cho tất cả các bộ phận lớn nhỏ trong cơ thể con người, từ các cấu trúc tổ chức cơ bản nhất của cơ thể như màng tế bào, thành tế bào, DNA và RNA cho đến các hoạt động sinh lý lớn hơn như duy trì hệ thống miễn dịch, đông máu, thụ thai, sinh trưởng, lưu giữ chất dinh dưỡng và cung cấp năng lượng. Do đó, cho dù có sợ tăng cân hoặc

tăng đường huyết thì chúng ta cũng không nên loại bỏ hoàn toàn các loại ngũ cốc như gạo. Điều quan trọng là chúng ta cần ăn uống cân bằng phối hợp với tập thể dục thường xuyên.

Đối với một số người thì trở ngại chính của việc tập thể dục là ý nghĩ cho rằng cần phải dành nhiều thời gian tập luyện mỗi ngày. Tuy nhiên, bạn chỉ cần bắt đầu với ít nhất 30 giây mỗi ngày là đã tốt rồi – điều quan trọng là phải kiên trì và tăng lượng thời gian tập thể dục mỗi ngày lên dần dần là ổn.

Theo Trung y, 8 loại thực phẩm sau đây nên được đưa vào bữa ăn hàng ngày, sẽ giúp bạn giảm được lượng đường trong máu.

Các loại thảo mộc trong các chế phẩm dưới đây có thể được tìm thấy tại các chợ thực phẩm Á Châu.

Tiến sĩ Hồ Nài Văn là bác sĩ Trung Y tại Shanghai Tong Te Tang ở Đài Bắc, Đài Loan, và là giáo sư tại Đại học Khoa học Sức khỏe Nine Star ở Sunnyvale, California. Tiến sĩ Hồ hiện đang dẫn một chương trình sức khỏe trên YouTube có hơn 700,000 người ghi danh. Ông cũng được biết đến với chương trình trình lưu diễn về sức khỏe nổi tiếng được tổ chức ở nhiều thành phố khác nhau ở Úc và Bắc Mỹ.

Khánh Nam biên dịch

8 loại thực phẩm giúp bạn giảm lượng đường trong máu



Món cháo kê hoặc cháo khoai lang
Ăn cháo nấu từ gạo hay là từ ngũ cốc đều có thể làm giảm lượng đường trong máu, kể cả cho dù đó là cháo kê hay cháo khoai lang, thì cũng đều có tác dụng như vậy. Bạn nên đun cháo kê cho đến khi thấy xuất hiện một lớp dầu kê bên trên là được. Loại dầu kê kết dính này khi vào trong dạ dày có thể giúp thành dạ dày hấp thụ carbohydrate.

Cháo khoai lang cũng có thể làm giảm lượng đường trong máu. Một người bạn của tôi là bác sĩ đã khuyến một số bệnh nhân lớn tuổi nên thêm một ít khoai lang vào danh mục thực phẩm ăn hàng ngày của họ. Sau một thời gian, người ta thấy rằng lượng đường trong máu của họ giảm xuống.



Nước sắc mướp đắng (Momordica charantia)
Một loại thực phẩm khác có thể trợ giúp hiệu

quả trong việc làm giảm lượng đường trong máu là mướp đắng. Chúng ta có thể chế biến bằng cách cắt quả mướp đắng thành từng khúc và nấu với Canh Tụ Đục (gồm rễ bạch kỳ, thân rễ cây cần núi Tử Xuyên, rễ địa hoàng đã qua chế biến, rễ mầu đơn trắng). Mặc dù có vị đắng nhưng loại canh này có thể hạ đường huyết. Một số bệnh nhân của tôi đã uống loại canh này trong một thời gian và đã hạ được lượng đường trong máu. Bạn có thể uống 2 hoặc 3 ngày một lần, sau đó kiểm tra lại lượng đường trong máu để xem kết quả. Mướp đắng có thể làm tăng khả năng tiết insulin, giảm hấp thu glucose ở ruột, tăng hấp thu và sử dụng glucose ở mô ngoại vi.



Món canh thập toàn đại bổ
Món canh thập toàn đại bổ là một bài thuốc có tính bình. Các thành phần bao gồm khoai lang, hạt cây khiên thực (Euuryale ferox) hạt sen và phục linh (tuckahoe). Một số người thích thêm một chút lúa mạch. Trong số các thành phần nổi trên thì khoai lang có tác dụng hạ đường huyết.

Một nghiên cứu được công bố trên Tập san Khoa học Thực phẩm và Nông nghiệp năm 2014 cũng xác nhận rằng chiết xuất hạt sen có tác dụng ức chế sản xuất chất béo, có thể cải thiện lipid máu và điều chỉnh nồng độ leptin trong huyết thanh, cho thấy chúng có thể phòng chống một cách hiệu quả các bệnh liên quan đến béo phì.

Các loại hạt
Ăn các loại hạt có thể ổn định lượng đường trong máu ở những người bị bệnh tiểu đường



loại 2. Các loại hạt như hạnh nhân, hạt hồ trăn (pistachio), hạt óc chó (walnut), hạt phi (hazelnut), và hạt điều đều có tác dụng tốt. Những loại hạt này có thể được dùng như thức ăn nhẹ, hoặc có thể nghiền thành bột, và cho vào giữa bánh mì nướng làm từ lúa mì nguyên cám để làm bánh mì sandwich. Mỗi ngày nên ăn một nắm hạt ngâm trong sữa đậu nành.

Củ cải trắng (white radish)
Củ cải trắng ít calo và giàu enzym tiêu hóa, tốt cho dạ dày, giúp duy trì cân bằng đường huyết và có tác dụng chống ung thư.

Có một câu thành ngữ nổi tiếng về giữ gìn sức khỏe liên quan đến củ cải như sau: “Ăn củ cải, uống trà nóng, bác sĩ sẽ thất nghiệp”. Câu thành ngữ này ngụ ý rằng ăn củ cải sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh hơn đến nỗi không cần các bác sĩ nữa.



Củ cải có chứa một số chất tham gia vào tiến trình tổng hợp và bài tiết insulin và do đó có thể ổn định lượng đường trong máu. Với hàm lượng lớn chất xơ hòa tan, củ cải có thể giúp làm chậm việc tăng lượng đường trong máu sau bữa ăn. Củ cải rất giàu calcium giúp cải thiện tình trạng loãng xương đối với các bệnh nhân tiểu đường – các củ cải khô, già

thậm chí còn có hàm lượng calcium cao hơn. Thường xuyên ăn củ cải còn có thể hỗ trợ điều trị các bệnh về thận, tim và huyết áp.



Giá đậu
Giá đậu có hàm lượng calo thấp, chứa nhiều chất xơ và protein chất lượng cao, có thể loại bỏ chất béo trong ruột và nội tạng một cách hiệu quả, đồng thời có thể cải thiện lượng đường cao ở trong máu.



Bí rợ
Bật bí rợ có chứa một chất đặc biệt có thể điều hòa bài tiết insulin, do đó làm giảm lượng đường trong máu. Bí rợ cũng chứa các nguyên tố vi lượng như coban – cần thiết cho các tế bào tuyến đảo tổng hợp insulin. Ăn bí rợ điều đó có thể giúp cơ thể tiết insulin một mức bình thường và hạ đường huyết.

Hạt bí rợ có đặc tính hạ đường huyết giúp duy trì kiểm soát lượng đường trong máu.

Ngoài ra, bí rợ rất giàu pectin, có thể liên kết với cholesterol dư thừa trong cơ thể, do đó có ích cho bệnh nhân bị xơ vữa động mạch.

Lưu ý: Vì mỗi người có một thể chất khác nhau cho nên bạn nên thảo luận về cách ăn uống với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Các loại thực phẩm giúp trẻ lâu

Tương tự như việc hút thuốc làm tăng tốc độ lão hóa, tiêu thụ một số loại thực phẩm cũng có thể làm chậm tiến trình lão hóa

JILL ETTINGER

Ở một khía cạnh nào đó, việc chống lại tiến trình lão hóa là một sự theo đuổi vô vọng. Tất cả chúng ta đều không thể tránh khỏi tuổi già. Chà, nếu chúng ta may mắn. Tất cả chúng ta cuối cùng đều sẽ ra đi. Đó chính là quy luật của cuộc sống.

Chúng ta không thể trẻ trung và tràn đầy sức sống nếu không có sự cân bằng. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta phải già đi một cách không lành mạnh. Trên thực tế, cách chúng ta đối xử với cơ thể trong suốt cuộc đời có ảnh hưởng rất lớn đến tiến trình lão hóa. Cách ăn uống, tất nhiên, đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề này. Nhưng việc tiêu thụ những thực phẩm chống lão hóa có thực sự giúp ích?

Khi nói đến khía cạnh chống lão hóa, chắc chắn có những thói quen sẽ đẩy nhanh tiến trình lão hóa một cách đáng kể – như hút thuốc, uống quá nhiều rượu bia, ăn thực phẩm chứa nhiều sodium (natri), đường, và chất béo chuyển hóa. Nhưng ăn thực phẩm có đủ dưỡng chất thực vật như flavonoid và carotenoid (chất chống oxy hóa có trong một số loại rau củ quả) có thể giúp chống lão hóa và đem lại cảm giác tràn đầy năng lượng và khỏe mạnh.

Một nguyên tắc nhỏ nhoi cần lưu ý là hãy bảo đảm rằng mỗi bữa ăn sẽ có thật nhiều trái cây và/hoặc rau tươi. Khi cần tiêu thụ những thực phẩm này, sẽ càng có ít chỗ cho những thứ không tốt tồn tại trong cơ thể.

Vậy thì, tại sao những thực phẩm

Ăn thực phẩm có đủ dưỡng chất thực vật như flavonoid và carotenoid (chất chống oxy hóa có trong một số loại rau củ quả) có thể giúp chống lão hóa và đem lại cảm giác tràn đầy năng lượng và khỏe mạnh.



Một nguyên tắc nhỏ nhoi cần lưu ý là hãy bảo đảm rằng mỗi bữa ăn sẽ có thật nhiều trái cây và/hoặc rau tươi.



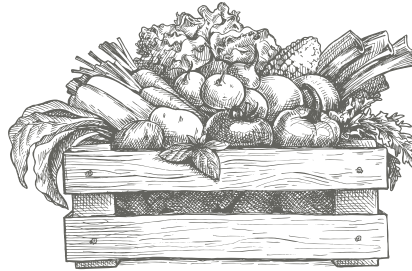
ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

này lại có tác dụng chống lão hóa? Đó là bởi chúng chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa, bao gồm anthocyanin, vitamin như A, C, E và K, resveratrol, và chất béo lành mạnh.

Dưới đây là một số loại trái cây, rau quả, và thực phẩm có thể giúp cơ thể chống lại tác động của tiến trình lão hóa.

Rau củ

- Cà rốt
- Khoai lang
- Cải xoăn (kale)
- Rau bina
- Bắp cải
- Xà lách
- Cải Brussel
- Bông cải xanh
- Củ dền



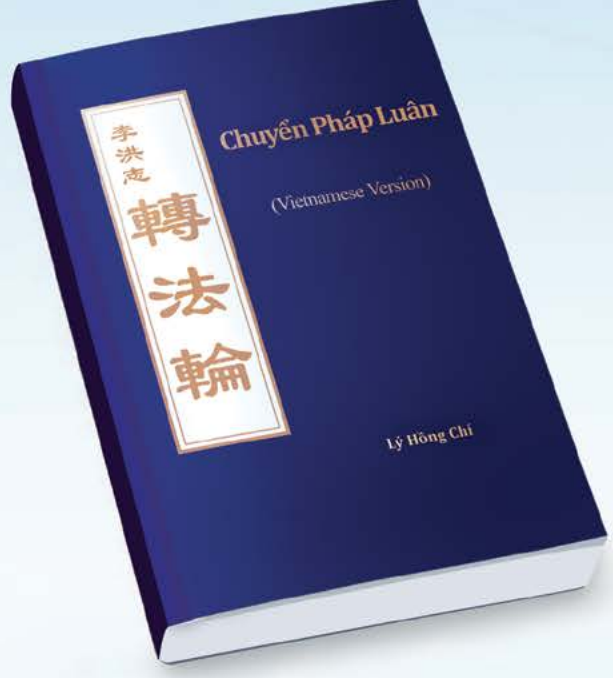
Những loại khác

- Các loại hạt thô (có tác dụng tốt nhất khi ngâm trong nước từ 6–8 tiếng)
- Đậu (nấu chín từ hạt đậu tươi/khô, không phải là loại đóng hộp)
- Trà xanh
- Nước ép cỏ lúa mì (wheatgrass)
- Các loại ngũ cốc nguyên hạt [gạo lứt, lúa mạch, kê, bắp, v.v]
- Hạt (đặc biệt là hạt lanh, hạt cây gai dầu và hạt chia)

Cô Jill Ettinger là ký giả tự do, chuyên gia tiếp thị tập trung vào các ngành công nghiệp hữu cơ và tự nhiên. Bài viết này được đăng lần đầu tiên trên trang NaturalSavvy.com

Thiên Văn biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.”

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

huyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có thử Covid- 19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Được sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyên toa dễ dàng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe và thuốc cho quý vị.



CHAUSON PHARMACY
9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683
(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

Your Ad Here

Contact:
(714) 356-8899

Mạng xã hội ảnh hưởng đến trí nhớ của bạn như thế nào?

Tiếp theo từ *trang 1*

Tiến sĩ Matt Johnson – nhà thần kinh học và tâm lý học nhận thức tại Đại học Princeton, chuyên gia tâm lý người tiêu dùng và là tác giả của quyển “Branding That Means Business” (Tạo Thương hiệu có Ý nghĩa Kinh doanh) – nói với The Epoch Times rằng những điều trải qua đó có thể làm cản trở tiến trình hình thành trí nhớ. “Có một tiến trình quan trọng cần xảy ra để những ký ức mới được hình thành. Chúng ta càng tập trung vào điều đang trải qua trên mạng xã hội tốt hơn thì chúng ta sẽ càng nhớ lại nó sau này tốt hơn. Khi chúng ta có kinh nghiệm và điện thoại của chúng ta ở đó thì chúng ta sẽ luôn sử dụng nó. Có rất nhiều kinh nghiệm mạng xã hội có thể kéo chúng ta ra khỏi những kinh nghiệm khác mà chúng ta vốn đã có.”

Vì rất khó để ngăn bản thân với tay lấy điện thoại mỗi khi chiếc điện thoại sáng lên báo hiệu có thông báo, nên chúng ta dễ bị phân tâm và rơi vào tình trạng ‘làm nhiều việc cùng lúc’ hơn bao giờ hết – và chúng ta thật sự không giỏi việc kiểm chế cho lắm. Trong một thử nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát thì những sinh viên đại học lướt Instagram trong khi nghe giảng sẽ nhớ lại nội dung bài giảng ít hơn đáng kể so với những sinh viên lắng nghe mà không bị phân tâm vì mạng xã hội.

Chúng ta cũng sẽ không nhớ nhiều khi sự chú ý bị phân tán. Và ảnh hưởng đối với giáo dục là một việc đáng lo ngại.

“Là một giáo sư, bản thân tôi cũng thấy điều đó.” Giáo sư Johnson nói, lưu ý đến những tác động của mạng xã hội làm phân tán sự tập trung của học viên trong lớp học.

“Ngoài ra, khi bạn càng dành nhiều thời gian cho các nền tảng này thì bạn sẽ càng thấy hài lòng ngay lập tức. Đồng thời bạn cũng dễ bị mất kiên nhẫn với những trải nghiệm không làm bạn hài lòng ngay lập tức. Giáo dục là một tiến trình lâu dài. Các sinh viên sẽ vì thế mà mất kiên nhẫn trong các hoạt động có tính dài hạn hơn, chẳng hạn như học một môn học hoặc hoàn thành một khóa học.”

‘Hiệu ứng Google’

Một cách khác mà việc sử dụng mạng xã hội nhiều có thể ảnh hưởng đến trí nhớ là hiện tượng mà các nhà nghiên cứu gọi là “hiệu ứng Google”. Cách đây không lâu, việc tìm kiếm thông tin về một chủ đề mới – chỉ là việc của cá nhân như đi tìm thông tin trong thư viện, lật giở các sách tham khảo, hoặc gọi điện thoại cho những người khác có thể hỏi thông tin.

Giờ đây, hầu như bất kỳ thông tin nhỏ nào, từ tâm thường nhất đến phức tạp cũng đều có thể được tìm thấy trong vài giây thông qua Google Search hoặc các công cụ tìm kiếm khác, không chỉ tồn tại công sức hơn mà hầu hết chúng ta cũng ít có gắng ghi nhớ thông tin đó hơn. Trên thực tế, chúng ta “giao khoán” bộ nhớ của mình cho internet và sử dụng mạng



Mạng xã hội được thiết kế để gây nghiện cao. Nghiên cứu cho thấy 46 phần trăm thanh thiếu niên hiện đại cho biết họ trực tuyến gần như liên tục.

Đặt giới hạn rõ ràng cho thời lượng lên mạng xã hội cũng là điều cần thận trọng. Tiến sĩ Johnson gợi ý sử dụng đồng hồ bấm giờ để có âm thanh nhắc nhở khi hết giờ.



Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng việc nghiện sử dụng mạng xã hội dường như làm suy giảm trí nhớ của chúng ta.

xã hội như một trong những ngân hàng bộ nhớ trực tuyến cá nhân của chúng ta.

Trên thực tế, một nghiên cứu được công bố trên Tập san Science (Khoa học) ngày 05/08/2011 đã phát hiện ra rằng “khi mọi người nghĩ là có thể tìm được thông tin trong tương lai, thì họ có khuynh hướng không ghi nhớ thông tin mà chỉ ghi nhớ nơi truy cập thông tin đó mà thôi.” Nói cách khác, chúng ta thường nhớ trang web để tìm hơn là thông tin thực tế mà chúng ta đang tìm kiếm.

Tiến sĩ Johnson cho biết khi nói đến việc học thì đó là vấn đề rất quan trọng. “Có mối quan hệ rất chặt chẽ giữa sự cố gắng khi làm một việc và khả năng ghi nhớ việc đó. Bạn càng tập trung nhận thức của mình thì bạn càng có thể ghi nhớ tốt hơn. Nếu bạn thực sự làm việc, kết hợp nhiều tiến trình nhận thức khác nhau, thì bạn sẽ ghi nhớ thông tin đó rất lâu. Khi bạn dùng Google để tìm kiếm thì bạn sẽ nhận ngay được câu trả lời, nhưng về cơ bản thì bạn sẽ lại không ghi nhớ được thông tin đó và khi cần thì lại phải tra cứu lại. Chúng ta đang xuất bộ nhớ dài hạn của mình sang các thiết bị này.”

Phá vỡ các thói quen

Mạng xã hội có thể đem đến cho chúng ta những kinh nghiệm thú vị và sự kết nối có ý nghĩa với mọi người, nhưng thời lượng mà chúng ta nên dành cho mạng xã hội là bao nhiêu thì lại là vấn đề chưa được thống nhất. Có một điều là thời gian mà hầu hết chúng ta dành cho mạng xã hội đang thay đổi những gì chúng ta nhớ, cách chúng ta nhớ, và có thể là thậm chí cả khả năng ghi nhớ của chúng ta. Và ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng: Sự gia tăng thời lượng sử dụng mạng xã hội sẽ tác động đến sự suy giảm

trí nhớ của chúng ta.

Không thể nói chính xác bao nhiêu thời gian dành cho mạng xã hội là quá nhiều, nhưng có một số hướng dẫn đơn giản có thể giúp bạn kiểm soát việc sử dụng mạng xã hội – đặc biệt là đối với thanh thiếu niên. Nghiên cứu cho thấy rằng những tác động xấu đến sức khỏe tâm thần gia tăng khi dành hơn hai tiếng cho các trang mạng xã hội hàng ngày; vì vậy đó có thể là giới hạn cần lưu ý.

Tiến sĩ Johnson gợi ý rằng bạn cũng nên thường xuyên suy ngẫm về những kinh nghiệm gần đây trên mạng xã hội của mình, và nhận ra bất kỳ sự ảm đạm hoặc cảm nhận tiêu cực nào trong thời gian đó.

Đặt giới hạn rõ ràng cho thời lượng lên mạng xã hội cũng là điều cần thận trọng. Tiến sĩ Johnson gợi ý sử dụng đồng hồ bấm giờ để có âm thanh nhắc nhở khi hết giờ.

“Khi hết giờ thì nên tắt [lưng dụng] – ngay cả khi đang xem dở một video nào đó. Thiết lập một cấu trúc nghiêm ngặt về thời gian bạn cho phép mình sử dụng các ứng dụng này. Cốt yếu là chúng ta cần hạn chế sự tiếp cận của mình với mạng xã hội. Nếu chúng ta buông lỏng kỷ luật thì các ứng dụng sẽ đánh bại chúng ta mọi lúc, vì đó chính là mục đích mà các nền tảng này được thiết kế.”

Cô Zrinka Peters là cây bút tự do thường viết các bài có chủ đề về sức khỏe, lối sống lành mạnh và giáo dục. Cô có bằng Cử nhân Văn học Anh của Đại học Simon Fraser ở Canada và có có nhiều bài viết đăng trên báo giấy và trên các trang Health Digest, Parent.com, Today Catholic Teacher, và Education.com

Khánh Nam biên dịch.

Mối quan hệ thân thiết là chìa khóa cho sức khỏe và hạnh phúc



BIBA KATIEWICH

Có nhiều cơ hội để xây dựng sự kết nối ở khắp mọi nơi, cho dù đó là tại nơi làm việc, tại câu lạc bộ sách, hay lần tình cờ gặp người hàng xóm của bạn.

GREGORY JANT

Mỗi tuần tại phòng khám sức khỏe tâm thần mà tôi quản lý, tôi nghe mọi người nói những điều như thế này:

“Tôi quen biết rất nhiều người, nhưng tôi không cảm thấy thực sự kết nối với bất cứ ai.”

“Tôi ước mình cảm thấy gần gũi với ai đó – dù chỉ một người thôi – nhưng tôi không có được như vậy.”

“Thành thật mà nói, lúc nào tôi cũng cảm thấy cô đơn.”

Trong nhiều cuộc khủng hoảng mà xã hội chúng ta đang đối mặt hiện nay, đây là cuộc khủng hoảng thường bị làm ngơ, nhưng thực sự không nên bị bỏ qua như vậy: Hàng triệu người ở đất nước chúng ta trường kỳ cảm thấy cô đơn, bị cô lập, và bị ngắt kết nối với người khác. Và việc thiếu kết nối với những người khác góp phần rất lớn gây ra các vấn đề sức khỏe tâm thần và thể chất được biểu hiện ra theo vô số cách thức nguy hiểm.

Bởi vì các mối quan hệ thân thiết rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta, các chuyên gia đã gióng lên hồi chuông cảnh báo rằng sự cô đơn trường kỳ đã đạt đến các mức độ dịch bệnh trong xã hội hiện đại.

Một báo cáo sâu rộng năm 2020 của công ty dịch vụ y tế Cigna cho thấy rằng bệnh cô đơn của Mỹ quốc đang ngày càng tệ hại hơn, cứ 3 trong 5 người lớn (chiếm 61%) cho biết họ thấy cô đơn, tăng 7% so với năm 2018. Nghiên cứu này cũng phát hiện ra rằng cứ 1 trong 4 người Mỹ “hiếm khi” hoặc “không bao giờ” cảm thấy rằng có người hiểu họ.

Một nghiên cứu khác do dự án Making Caring Common của Đại học Harvard công bố vào tháng 02/2021 đã báo cáo rằng 36% số người được hỏi cho biết họ “thường xuyên” hoặc “gần như mọi lúc hoặc mọi lúc” cảm thấy cô đơn nặng nề. Trong báo cáo này, các nhà nghiên cứu nêu ra tình trạng cô độc diễn ra trên phạm vi rộng:

“Trong số những người tham gia khảo sát của chúng tôi, không có bất kỳ sự khác biệt đáng kể nào về tỷ lệ cô đơn dựa trên chủng tộc hoặc sắc tộc, giới tính, trình độ học vấn, thu nhập, tôn giáo, hoặc mức độ đô thị hóa. Rất nhiều người trả lời khảo sát thuộc cả hai đảng chính trị đều chịu đựng tình trạng cô đơn, mặc dù tỷ lệ những người thuộc Đảng Dân Chủ có khuynh hướng cô đơn nhiều hơn (40%) so với người theo Đảng Cộng Hòa (29%).”

Xem tiếp *trang 8*

Tập thể dục có giúp bạn giảm cân không?

NICK FULLER

Không có gì ngạc nhiên khi tập thể dục là một trong những việc đầu tiên chúng ta nghĩ đến khi quyết định giảm cân.

Chúng ta sẵn sàng ghi tên làm thành viên phòng tập thể dục đó và cam kết đi dạo nhiều hơn với chú chó của mình. Chúng ta tin rằng nếu chúng ta tập thể dục đủ, con số hiện ra trên chiếc cân sẽ giảm xuống.

Có lẽ cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người trong chúng ta cảm thấy chán nản vì làm theo thói quen này trong nhiều tháng mà không thấy bất kỳ thay đổi nào trên bàn cân. Đây là lý do tại sao tôi thường được hỏi: Tập thể dục có giúp bạn giảm cân không hay chỉ

có ăn kiêng mới giúp bạn giảm cân?

Giống như tất cả những thứ liên quan đến giảm cân, câu trả lời ngắn gọn là: Đó là một vấn đề phức tạp.

Các nghiên cứu nói gì về tập thể dục và cân nặng?

Đã có nhiều nghiên cứu trong hơn 70 năm qua về vai trò của tập thể dục trong kiểm soát cân nặng. Nghiên cứu gần đây về chủ đề này cho thấy việc chỉ tập thể dục thôi có tác dụng rất ít đến giảm cân.

Kết quả này đến từ một phân tích gộp tất cả các nghiên cứu có liên quan, cho thấy những người chỉ tập thể dục giảm cân ít hơn những người vừa tập thể dục vừa giảm lượng calo nạp vào.

Một nghiên cứu năm 2018 cho thấy



Bạn cần thực hiện khoảng 60 phút hoạt động vừa phải mỗi ngày để đạt được hiệu quả giảm cân đáng kể.

NINA BUDAY/SHUTTERSTOCK

việc giảm cân khó xảy ra khi người tập thể dục áp dụng chế độ ăn kiêng quá nghiêm ngặt.

Chính phủ Úc quy định 150 phút hoạt động thể chất vừa phải hoặc 75 phút hoạt động mạnh mỗi tuần. Để có thể giảm cân mà không cần ăn kiêng thì thời lượng tập thể dục phải hơn mức này rất nhiều.

Bạn cần thực hiện khoảng 60 phút hoạt động vừa phải mỗi ngày để đạt được hiệu quả giảm cân đáng kể.

Nhưng trước khi hủy thế thành viên của phòng tập thể dục của bạn, chúng ta cũng cần xét đến nhiều nghiên cứu xác nhận rằng chú trọng tập thể dục như một phần của bất kỳ chương trình giảm cân nào là rất quan trọng.

Tập thể dục giúp giảm cân lâu dài
Tập thể dục sẽ cải thiện hoạt động của tất cả các cơ quan trong cơ thể và giúp bạn ngăn ngừa mất cơ.

Xem tiếp *trang 6*

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khi công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shlyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dổ xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRƯNG, HOA KỲ

Chúng trăm cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.
Anh Tysan Dolnyckyj
HUẤN LUYỆN VIÊN THẾ HÍNH

MUA NGAY tại **FaYuanBooks.com**



Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

3 việc cần lưu ý trước khi dùng thuốc nhuộm tóc

TIẾN SĨ DƯƠNG CẢNH ĐOÀN

Thật khó chịu khi thấy tóc chuyển sang màu bạc; còn khó chịu hơn khi tóc chuyển bạc lúc còn trẻ. Nhiều người chọn cách nhuộm tóc, nhưng hóa chất trong thuốc nhuộm có khả năng làm tóc hư hao và đôi khi không cải thiện được màu tóc. Dưới đây là một số cách phục hồi màu tóc trẻ trung và khỏe mạnh mà không cần nhuộm.

3 cách để tránh làm hư tóc
Chúng ta nên làm gì để giữ cho tóc luôn khỏe mạnh? Để bắt đầu, hãy tránh ba điều có thể làm hư tóc sau đây:

1. Tránh nhuộm tóc thường xuyên
Mặc dù nhuộm tóc có thể đem lại sự thay đổi tức thì, nhưng các hóa chất liên quan có thể gây hại cho tóc của bạn. Thuốc nhuộm tóc có thể chứa một số chất gây ung thư và sử dụng quá nhiều có thể làm tăng nguy cơ ung thư. Một nghiên cứu theo dõi hơn 117,000 nữ y tá Hoa Kỳ trong khoảng 36 năm cho thấy việc dùng thuốc nhuộm tóc nhiều hơn có liên quan đến nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng cao hơn một chút.

2. Tránh tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời
Nên tránh để tóc tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời vì giống như da mặt và cơ thể, da đầu cũng dễ bị tổn thương dưới ánh nắng mặt trời.

Ánh sáng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D chính của chúng ta, có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển của tóc, nhưng khi tóc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hơn 30 phút vào buổi trưa, có thể gây tổn thương các tế bào hắc tố của da đầu. Bức xạ tia cực tím trong thời gian dài cũng sẽ đẩy nhanh quá trình mất protein và nước trên tóc. Các acid amin trong tóc sẽ hấp thụ một phần tia cực tím, đặc biệt là tia cực tím A, đồng thời sản sinh ra các gốc tự do độc hại trực tiếp khiến da đầu và tóc bị lão hóa, khiến tóc xỉn màu, dễ gãy, khô, mất tính đàn hồi, thậm chí da gây rụng.

Do đó, bạn nên đội nón, dùng dù che nắng hoặc xịt chống nắng cho da đầu và tóc, đồng thời tránh tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời vào khoảng giữa trưa để bảo vệ da đầu khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời.

3. Tránh gội đầu quá thường xuyên
Da đầu dày hơn da mặt, có nhiều tuyến bã nhờn hơn và chứa hàng trăm nghìn nang tóc. Các tuyến bã nhờn trong mỗi nang tóc tạo ra bã nhờn, giúp điều hòa các sợi tóc và vùng da xung quanh.

Nhiều người có da đầu khô tiết ít bã nhờn hơn, trong khi những người có da đầu nhờn tiết nhiều hơn. Sức khỏe của da đầu ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của tóc, vì mỗi nang tóc đều nằm sâu trong da đầu. Da đầu và nang tóc có hệ vi sinh vật riêng. Hệ vi sinh vật da đầu bị mất cân bằng có thể dẫn đến viêm da, chàm, gàu, v.v. Bạn có thể cân gọi đầu hàng ngày nếu bạn có da đầu nhờn và hai hoặc ba ngày một lần nếu bạn có da

Tại sao tóc chuyển sang màu xám hoặc trắng?

Nguyên nhân chính khiến tóc đổi màu là do các tế bào hắc tố ở gốc nang tóc bị lão hóa và không thể sản sinh melanin.

Điều gì khiến các tế bào hắc tố ở gốc nang lông bị lão hóa? Di truyền luôn là một thủ phạm. Một số người chỉ đơn giản là có tiền sử gia đình bị bạc sớm nên tóc bạc sớm.

Điều này là do gene của chúng ta bị ảnh hưởng bởi môi trường và thói quen sinh hoạt hàng ngày của từng người. Điều tốt là bằng cách chú ý đến các thói quen hàng ngày, bạn sẽ có cơ hội tốt để kiểm soát sự khởi phát của tóc bạc sớm mặc dù tiền sử gia đình có người bị bạc sớm.



Thuốc nhuộm tóc có thể chứa một số chất gây ung thư và sử dụng quá nhiều có thể làm tăng nguy cơ ung thư.

Trung y có câu: “Sợ hại thận: suy nghĩ quá hại tý.” Nếu những vấn đề này xảy ra, các vấn đề sẽ biểu hiện trên tóc.

Tiến sĩ Dương Cảnh Đoàn (Jingduan Yang) có bằng M.D (Bác sĩ y khoa), là thành viên của Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ (F.A.P.A.) và là bác sĩ tâm thần có chứng nhận chuyên về Trung y cho các bệnh mạn tính về tâm thần, hành vi và thể chất. Tiến sĩ Dương cũng là người sáng lập Viện Y học Tích hợp Dương và Viện Chăm cứu Lâm sàng Hoa Kỳ; đồng thời là Giám đốc điều hành của Northern Medical Center, Middletown, New York, kể từ tháng 7/2022.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

đầu khô. Bạn cũng nên chọn loại dầu gội có tính acid nhẹ. Nhiệt độ nước và nhiệt độ của máy sấy tóc nên được điều chỉnh hợp lý để tránh quá nóng. Sử dụng lược không khí và nhiệt độ thấp để làm khô tóc cho đến khi da đầu khô khoảng 70%.

3 điều để ngăn ngừa tóc bạc sớm

1. Vượt qua lo lắng và sợ hãi
Bản thân cảm xúc là một loại năng lượng mạnh mẽ và cảm xúc tiêu cực có thể vô cùng có hại đến hệ thống năng lượng của cơ thể. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng các tế bào gốc melanocyte sẽ giảm sút khi căng thẳng.

Trung y là một hệ thống y học được xây dựng xung quanh một cấu trúc vi mô năng lượng, cho chúng ta biết nguồn gốc của các vấn đề sức khỏe bên trong đối với cơ thể liên quan đến những cảm xúc và suy nghĩ có vấn đề. Có rất nhiều câu chuyện về người nào đó có tóc bạc chỉ sau một đêm vì quá lo lắng. Theo lý thuyết Đông y, năng lượng sống trong cơ thể con người được gọi là khí, và tinh khí là một loại tài nguyên quan trọng được lưu trữ bên trong các cơ quan nội tạng, trong đó thận lưu trữ phần lớn.

Chất lượng mái tóc của chúng ta phụ thuộc vào việc khí huyết có lưu thông, cũng như thận tinh có đầy đủ hay không. Chỉ khi khí huyết thông hành, tinh khí đầy đủ thì cơ thể mới cường tráng và khỏe mạnh được. Trung y có câu: “Sợ hại thận; suy nghĩ quá hại tý.” Nếu những vấn đề này xảy ra, các vấn đề sẽ biểu hiện trên tóc.

2. Ngủ ngon giấc
Thứ hai, bảo đảm chất lượng giấc ngủ tốt. Nếu cơ thể không thể sản xuất đủ melanin, tóc sẽ chuyển bạc. Nếu khó ngủ có thể bổ sung một ít melatonin, có thể bảo vệ tế bào gốc của nhân hắc tố, từ đó sản sinh ra nhiều melanin, và giảm tốc bạc.

3. Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng
Cố gắng duy trì cách ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng phù hợp. Các nghiên cứu đã phát hiện rằng thiếu máu và suy dinh dưỡng có thể dẫn đến bạc tóc. Thiếu protein, vitamin và đồng, sắt, calcium, kẽm, v.v. sẽ ảnh hưởng đến sự hình thành hắc tố.

Một nguyên nhân quan trọng gây lão hóa tế bào hắc tố là quá trình peroxy hóa và sản xuất quá mức các gốc tự do trong cơ thể. Ăn vừa phải trái cây và rau giàu vitamin A, B, C, E có tác dụng chống oxy hóa. Ngoài ra, nên ăn các loại quả hạch và hải sản có chứa acid béo omega-3 ở mức độ vừa phải. Các nguyên tố vi lượng như kẽm, sắt và magnesium trong hải sản và thịt cũng rất quan trọng. Nếu bạn không thể hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng từ thức phẩm hoặc nếu bạn bị thiếu chất dinh dưỡng do các yếu tố khác, thì có thể chọn các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng.

Trung y có một loại thuốc bổ gọi là Thất bảo mỹ nhiệm đơn (công thức Chi tử hồng và Củ khối), và một loại khác gọi là Quy tỳ thang (kiện tỳ hoàn), giúp kiện tỳ và bổ thận. Cả hai bài thuốc này đều rất hiệu quả để làm đẹp tóc. Các nghiên cứu đã phát hiện rằng các thành phần trong Thất bảo mỹ nhiệm đơn có thể làm giảm tác hại của căng thẳng oxy hóa đối với tế bào, điều chỉnh quá trình chuyển hóa collagen và làm chậm quá trình lão hóa da.

Nếu bạn có thể làm theo những gợi ý trên, da đầu và tóc của bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn theo thời gian.

“Một số loại thảo mộc được đề cập trong bài viết này có thể khá lạ, nhưng chúng thường có bán ở các siêu thị châu Á.”

Lưu ý: Vì những người khác nhau có thể chất khác nhau, quý vị nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia Đông y.

Kim Khuê biên dịch

hạn như đi bộ 75 phút mỗi ngày) giảm cân nhiều hơn đáng kể so với những người tham gia tập thể dục ít hơn.

Tập thể dục có lợi cho sức khỏe tổng thể
Trước khi bắt đầu nhìn thấy kết quả của việc tập thể dục trên bàn cân, bạn gần như chắc chắn sẽ cảm nhận được nhiều lợi ích về sức khỏe thể chất và tinh thần khi tập thể dục.

Ngay cả với mức độ tập thể dục thấp cũng làm giảm nguy cơ các bệnh như bệnh tim và bệnh tiểu đường loại 2. Nghiên cứu cho thấy tập thể dục cũng quan trọng như giảm cân trong việc cải thiện sức khỏe, bởi vì hầu hết các đầu hiệu nguy cơ bệnh tiểu đường và bệnh tim liên quan đến béo phì đều có thể được cải thiện khi tập thể dục, ngay cả khi bạn không giảm cân.

Một người năng động mà bị béo phì có thể được xem là khỏe mạnh về mặt trao đổi chất nếu họ duy trì mức huyết áp, cholesterol, và insulin tốt. Có bằng chứng cho thấy nguy cơ tử vong sớm liên quan đến béo phì phần lớn được giảm bớt hoặc loại bỏ khi tập thể dục cường độ từ trung bình đến cao.

Bên cạnh việc cải thiện sức khỏe, tập

thể dục thường xuyên còn có những lợi ích về thể chất khác, chẳng hạn như cải thiện sức mạnh và khả năng vận động, giảm căng thẳng. Thậm chí tập thể dục cường độ thấp cũng giúp bạn giảm các triệu chứng trầm cảm, cải thiện tâm trạng và có được giấc ngủ ngon hơn.

Từ đó, bạn sẽ có kế hoạch ăn uống tốt hơn. Tâm trạng vui vẻ sẽ giúp bạn lựa chọn những thực phẩm lành mạnh hơn và tránh những lựa chọn thực phẩm bốc đồng.

Lời kết
Tập thể dục sẽ giúp bạn giảm cân và ngăn bạn tăng cân trở lại – mặc dù chỉ đơn thuần tập thể dục thì sẽ không giúp bạn giảm cân.

Tập thể dục là một trong những hoạt động quan trọng để giảm cân và duy trì cân nặng, cách ăn uống và nghỉ ngơi thể.

Hãy chọn những môn tập mình yêu thích để có động lực duy trì lâu dài. Bạn cũng nên chọn nhiều môn tập đa dạng để tránh nhàm chán cảm giác nhàm chán và buồn.

Nick Fuller, người dẫn đầu chương trình nghiên cứu của Trung tâm Charles Perkins, Đại học Sydney

Nam Khanh biên dịch



Các nghiên cứu cho thấy một dạng rối loạn nhịp tim phổ biến có thể dẫn đến mất trí nhớ

ALLISON DEMAJISTRE

Một số nghiên cứu đã liên kết rung nhĩ – một loại rối loạn nhịp tim thông thường với chứng mất trí nhớ. Sử dụng đồng hồ thông minh có thể giúp bạn phát hiện sớm tình trạng này.

Rung nhĩ (Atrial fibrillation) là dạng rối loạn nhịp tim phổ biến nhất và ảnh hưởng ít nhất 3 đến 6 triệu người chỉ riêng ở Hoa Kỳ và hơn 37 triệu người trên toàn thế giới.

Rung nhĩ ngày càng trở nên phổ biến ở người lớn tuổi và ảnh hưởng đến 9% dân số ở độ tuổi 80.

Mặc dù rung nhĩ đã được chứng minh là làm tăng nguy cơ đột quỵ, nhưng các nghiên cứu gần đây cho thấy loại rối loạn này cũng có thể góp phần gây mất trí nhớ và bệnh Alzheimer.

Rung nhĩ là gì?

Rung nhĩ là nhịp tim bất thường do rối loạn xung điện bên trong tim. Khi tim đập đều đặn, nó sẽ co và giãn theo một nhịp điệu ổn định. Nhưng khi tim đang ở trạng thái rung nhĩ, tâm nhĩ đập nhanh, về cơ bản như tim đang “run rẩy”, khiến bạn có cảm giác như tim mình đập loạn nhịp, đập nhanh hoặc run tim. Nhiều người mô tả cảm giác đó giống như có con bướm bên trong ngực của họ. Rung nhĩ có thể kéo dài không dứt, hoặc có thể ngắn quãng từ rung nhĩ chuyển sang nhịp tim bình thường.

Kỳ lạ thay, một số người chưa bao giờ cảm thấy tim mình đập bất thường. Nhưng trong những lần khác, các triệu chứng có thể trở nên khó chịu và gây khó thở, chóng mặt hoặc suy nhược.

Nguy cơ đột quỵ khi bị rung nhĩ rất cao vì khi tim không đập bình thường và tâm nhĩ khi rung lên, máu có xu hướng đọng lại và tạo ra các cục máu đông di chuyển từ tim đến các động mạch nhỏ hơn trong não rồi mắc kẹt, làm tắc nghẽn mạch máu và có khả năng dẫn đến đột quỵ. Nhưng một loạt nghiên cứu được thực hiện bởi Tiến sĩ Jared Bunch, bác sĩ tim mạch của Đại học Utah, và các đồng nghiệp của ông, cho thấy những bệnh nhân rung nhĩ có tỷ lệ bị nhiều loại mất trí nhớ, bao gồm cả bệnh Alzheimer, cao hơn những bệnh nhân không bị bệnh rung nhĩ.

Các nghiên cứu khác đã phát hiện ra một thực tế đáng lo ngại rằng mặc dù rung nhĩ và chứng mất trí nhớ thường

là bệnh của người lớn tuổi, nhưng ngày càng có nhiều bệnh nhân bị rung nhĩ khi còn tương đối trẻ (dưới độ tuổi 67–70).

Rung nhĩ làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ như thế nào

Một bộ não khỏe mạnh đòi hỏi lưu lượng máu cung cấp thường xuyên; đó là nguồn oxy của nó. Trong các đợt rung nhĩ, tim đập nhanh và tốc độ thay đổi, khiến máu khó được bơm lên não một cách hiệu quả. Lưu lượng máu đến não giảm dần, cuối cùng làm giảm thể tích não, gây teo não và suy giảm nhận thức.

Các nhà nghiên cứu cũng tin rằng các cục máu đông nhỏ hình thành ở tim trong quá trình rung nhĩ có thể di chuyển vào sâu bên trong não và gây ra “các cơn đột quỵ nhẹ”. Những “cơn đột quỵ nhẹ” này không đi kèm với các triệu chứng đột quỵ điển hình và có thể không bị phát hiện. Thật không may, nếu không có đủ lưu lượng máu và oxy, các tế bào não ở những khu vực này sẽ chết, dẫn đến suy giảm nhận thức.

Tiến sĩ Bunch và nhóm của ông cũng nhận ra rằng những bệnh nhân Alzheimer và những người bị rung nhĩ thường có các dấu hiệu viêm, căng thẳng oxy hóa và rối loạn chức năng mạch máu – các triệu chứng có thể liên quan đến cao huyết áp, béo phì, lối vận động và hội chứng chuyển hóa.

Tiến sĩ Atif Zafar, một bác sĩ thần kinh học được hội đồng chứng nhận và giám đốc chương trình đột quỵ tại Bệnh viện St. Michael thuộc Đại học Toronto, nói với The Epoch Times rằng, một mối liên hệ tiềm năng khác giữa rung nhĩ và chứng mất trí có thể ở cấp độ phân tử. Ông lưu ý các nghiên cứu cho thấy các phân tử cụ thể được gọi là NT-proBNP có thể tăng lên ở những bệnh nhân bị rung nhĩ.

Ông Zafar cho biết: “Phân tử này có khả năng gây ra huyết khối và mặc dù nhiều người trong chúng tôi tò mò muốn xem những phân tử này tác động đến đột quỵ như thế nào, chúng tôi cũng lo ngại về sự suy giảm nhận thức lâu dài ở những bệnh nhân rung nhĩ.

Đối với những người có thể biết hoặc không biết liệu họ có bị rung nhĩ hay không và muốn giảm nguy cơ bị mất trí nhớ và suy giảm nhận thức, ông Zafar nói rằng hãy nhận biết các triệu chứng và đánh giá các yếu tố nguy cơ của mình.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Khi bạn có các triệu chứng, cần phải nhanh chóng chẩn đoán để điều trị rung nhĩ và ngăn ngừa các biến chứng.

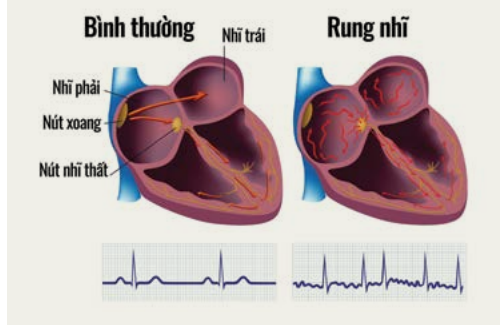
Các triệu chứng của rung nhĩ

Một số triệu chứng của rung nhĩ cần chú ý là tim đập nhanh, rung rinh trong lồng ngực hoặc cảm giác như tim đập loạn nhịp. Nhiều người không nhận ra tim mình đang đập bất thường; triệu chứng duy nhất của họ là mệt mỏi và thiếu năng lượng bình thường.

Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Khó thở
- Đổ mồ hôi
- Lo lắng
- Suy nhược
- Chóng mặt
- Lú lẩn
- Đau thắt ngực

Các yếu tố nguy cơ phổ biến nhất đối với rung nhĩ là tuổi già và huyết áp cao. Các yếu tố nguy cơ khác có thể bao gồm bệnh tiểu đường, béo phì, uống rượu và hút thuốc. Khi bạn có các triệu chứng, đặc biệt là với các yếu tố nguy cơ liên quan, cần phải nhanh chóng chẩn đoán để điều trị rung nhĩ và ngăn ngừa các biến chứng.



Đồng hồ thông minh có thể giúp phát hiện rung nhĩ

Ông Zafar ủng hộ mạnh mẽ việc dùng đồng hồ thông minh và các thiết bị khác để theo dõi nhịp tim.

“Đồng hồ thông minh và thiết bị sàng lọc kỹ thuật số có giúp ích hay không? đương nhiên là có!” Ông Zafar nói. Ông và các đồng nghiệp khác đã gặp những bệnh nhân được cảnh báo về rung nhĩ qua đồng hồ thông minh.

Ông Zafar tin rằng những loại “thiết bị y tế” này sẽ giúp cải thiện sức khỏe của tim và não bằng cách kích hoạt khả năng sàng lọc rung nhĩ. Những sàng lọc này không được khuyến nghị thường xuyên cho tất cả những người trên 50 tuổi,

nhưng có thể giúp xác định thêm những người không hẳn có triệu chứng nhưng có nhịp tim bất thường.

Điều trị rung nhĩ để giảm nguy cơ sa sút trí tuệ

Có nhiều phương pháp điều trị rung nhĩ khác nhau, bao gồm thay đổi lối sống, dùng thuốc và các thủ thuật khác. Theo ông Zafar, những thay đổi lối sống lành mạnh bao gồm giảm cân nếu bị béo phì, giảm huyết áp, tập thể dục ít nhất 20 đến 30 phút mỗi ngày, và kiểm soát chứng ngưng thở khi ngủ. Những điều này sẽ giảm thiểu nguy cơ bị rung nhĩ và có tác động tích cực đến sức khỏe não bộ của bạn.

Tuy nhiên, ngay cả khi bạn tuân theo các khuyến nghị về lối sống này, bác sĩ tìm mạch hoặc bác sĩ chăm sóc ban đầu của bạn có thể khuyến dùng thuốc chống đông máu hoặc thuốc điều chỉnh nhịp tim dựa trên sức khỏe tổng thể của bạn và nhằm giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và mất trí nhớ.

Một biện pháp can thiệp khả thi khác là một thủ thuật gọi là cắt đốt qua ống thông, có thể được khuyến nghị khi tình trạng rung nhĩ vẫn tiếp diễn, cho dù đã có những thay đổi về lối sống và thuốc men.

Cắt đốt được Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ mô tả là một quy trình nói chung an toàn, trong đó bác sĩ điện sinh lý đặt một ống thông vào vị trí chính xác ở tim, nơi các tín hiệu điện bất thường gây ra rung nhĩ. Sau đó năng lượng tần số vô tuyến được dùng để phá hủy khu vực nhỏ gây ra các sự cố về điện. Cắt đốt qua ống thông có thể giải quyết các triệu chứng rung nhĩ, nhưng không hoàn toàn chắc chắn.

Một số người thấy tình trạng rung nhĩ vẫn tồn tại và có thể được khuyến nên tiếp tục dùng thuốc chống đông và thuốc điều hòa nhịp tim để kiểm soát các triệu chứng và giúp tim bơm máu đầy đủ.

Cô Allison DeMajistre, BSN, RN, CCRN, tác giả viết về y tế tự do của The Epoch Times. Cô là y tá được chứng nhận và từng làm việc trong lĩnh vực chăm sóc đặc biệt. Cô chuyên viết về các chủ đề liên quan đến bệnh tim mạch.

Thiên Văn biên dịch

Tập thể dục có giúp bạn giảm cân không?

Tiếp theo từ trang 5

Tốc độ trao đổi chất của chúng ta – chúng ta đốt cháy bao nhiêu năng lượng khi nghỉ ngơi – được xác định bởi lượng cơ bắp và chất béo mà chúng ta có, và cơ bắp hoạt động trao đổi chất tích cực hơn chất béo, nghĩa là cơ bắp đốt cháy nhiều năng lượng hơn.

Ăn kiêng để giảm cân sẽ làm giảm cơ bắp và giảm mỡ, làm chậm quá trình trao đổi chất của bạn. Vì vậy, bạn cần kết hợp việc tập thể dục đầy đủ và phù hợp vào kế hoạch giảm cân để duy trì lượng cơ dự trữ. Bạn nên kết hợp bài tập kháng lực tăng sức mạnh của cơ bắp. Điều này không có nghĩa là bạn cần phải đến phòng tập thể dục mỗi ngày. Bạn chỉ cần thực hiện hai ngày mỗi tuần tại nhà trong tâm trạng hết sức thoải mái là hoàn toàn ổn.

Nghiên cứu xác nhận tập luyện kháng lực khối lượng vừa phải (ba hiệp lặp lại



WEARE/SHUTTERSTOCK

Tập thể dục là một phần quan trọng trong giảm cân và duy trì cân nặng, mặc dù thực tế cho thấy chỉ tập thể dục thì sẽ không có hiệu quả đáng kể.

mười lần cho tám bài tập) cũng hiệu quả như luyện tập sức để kháng khối lượng lớn (năm hiệp lặp lại mười lần cho tám bài tập) để duy trì khối lượng nạc và cơ bắp khi bạn đang theo cách ăn kiêng kết hợp hạn chế lượng calo vừa phải.

Các nghiên cứu cũng cho thấy hoạt động thể chất và tập thể dục có tác động đáng kể trong việc ngăn ngừa tăng cân trở lại sau khi giảm cân. Một nghiên cứu dài hạn cho thấy những người duy trì mức độ tập thể dục cao (tiêu hao hơn 10,500 kilojoule hoặc 2,500 calo mỗi tuần, chẳng

CHAUSON PHARMACY

Kính mời Quý Khách

- Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.
- Có chỉ Covid- 19 nhanh (Antigen) và PCR.
- Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- Dược sĩ tận tình hướng dẫn cách sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- Bán nhiều loại thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyên toa để đăng, nhanh chóng.
- Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

Dược sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tâm giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khoẻ và thuốc cho quý vị.

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683

(657) 334 – 7087

GIỜ MỞ CỬA

- Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM
- Thứ 7 : 10 AM – 2 PM
- Chủ nhật : Nghỉ

Mối quan hệ thân thiết là chìa khóa cho sức khỏe và hạnh phúc

BIBA KAYEWICH

Tiếp theo từ trang 5

Định nghĩa về sự cô đơn

Sự cô đơn không chỉ đơn thuần là thiếu bạn bè. Những người có nhiều bạn vẫn có thể cảm thấy bị tách rời khỏi xã hội, cũng như những người có ít bạn có thể hiếm khi hoặc không bao giờ cảm thấy bị tách biệt.

Tương tự như vậy, ở một mình không đồng nghĩa với cô đơn, cũng như không phải lúc nào cũng là điều gì đó tiêu cực. Một số người, đặc biệt là những người hướng nội, tận hưởng thời gian một mình và hoàn toàn thoải mái với trạng thái tịch mịch này. Ngay cả những người hướng ngoại cũng mong muốn có “thời gian của tôi” để suy ngẫm và nạp lại năng lượng.

Sự cô đơn thì khác. Khi cảm thấy cô đơn, chúng ta cảm thấy bị ngắt liên lạc hoặc cách biệt với những người khác, và chúng ta không thể giao tiếp với ai đó một cách chân thành. Ngay cả khi được những người khác bao quanh, chúng ta vẫn có thể cảm thấy cô đơn nếu chúng ta không có sự kết nối về mặt cảm xúc với họ.

Tất cả chúng ta đều cần những người mà mình có thể chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc sâu thẳm nhất: những người sẽ cùng cười vang với chúng ta những khi vui sướng và cùng khóc với chúng ta suốt những lúc khổ đau. Những người mà chúng ta có thể cùng thổ lộ về cuộc sống thường nhật – với mọi thăng trầm.

Ngay cả trước khi có gián đoạn xã hội do dịch COVID-19 gây ra, các nhà nghiên cứu cũng thường xem sự cô đơn là một bệnh dịch có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Mặc dù việc đo lường cảm xúc có thể là chủ quan, nhưng theo dõi ảnh hưởng của những cảm xúc đó thì không. Nhiều nghiên cứu ủng hộ kết luận rằng sự cô đơn góp phần gây ra các nguy cơ về sức khỏe như:

- Trầm cảm và lo âu
- Rối loạn do lạm dụng chất kích thích
- Ý nghĩ tự tử
- Suy giảm nhận thức
- Bệnh béo phì
- Các vấn đề về tim mạch
- Gián đoạn giấc ngủ
- Tử vong sớm

Báo cáo này của Đại học Harvard đã một lần nữa cho thấy mối liên hệ này, trích dẫn bằng chứng khẳng định cho tuyên bố gây ngạc nhiên rằng “thiếu kết nối xã hội đem lại những nguy cơ sức khỏe tương tự – nếu không muốn nói là nghiêm trọng hơn – nghiện hút thuốc, uống rượu, và béo phì.”

Việc kết nối với những người khác giúp cải thiện đáng kể sức khỏe của chúng ta – về thể chất, cảm xúc, tâm trí, và tinh thần. Hàng chục nghiên cứu đã chứng minh rằng những người hài lòng với các mối quan hệ thì sẽ hạnh phúc hơn, ít gặp các vấn đề về sức khỏe hơn, và sống thọ hơn.

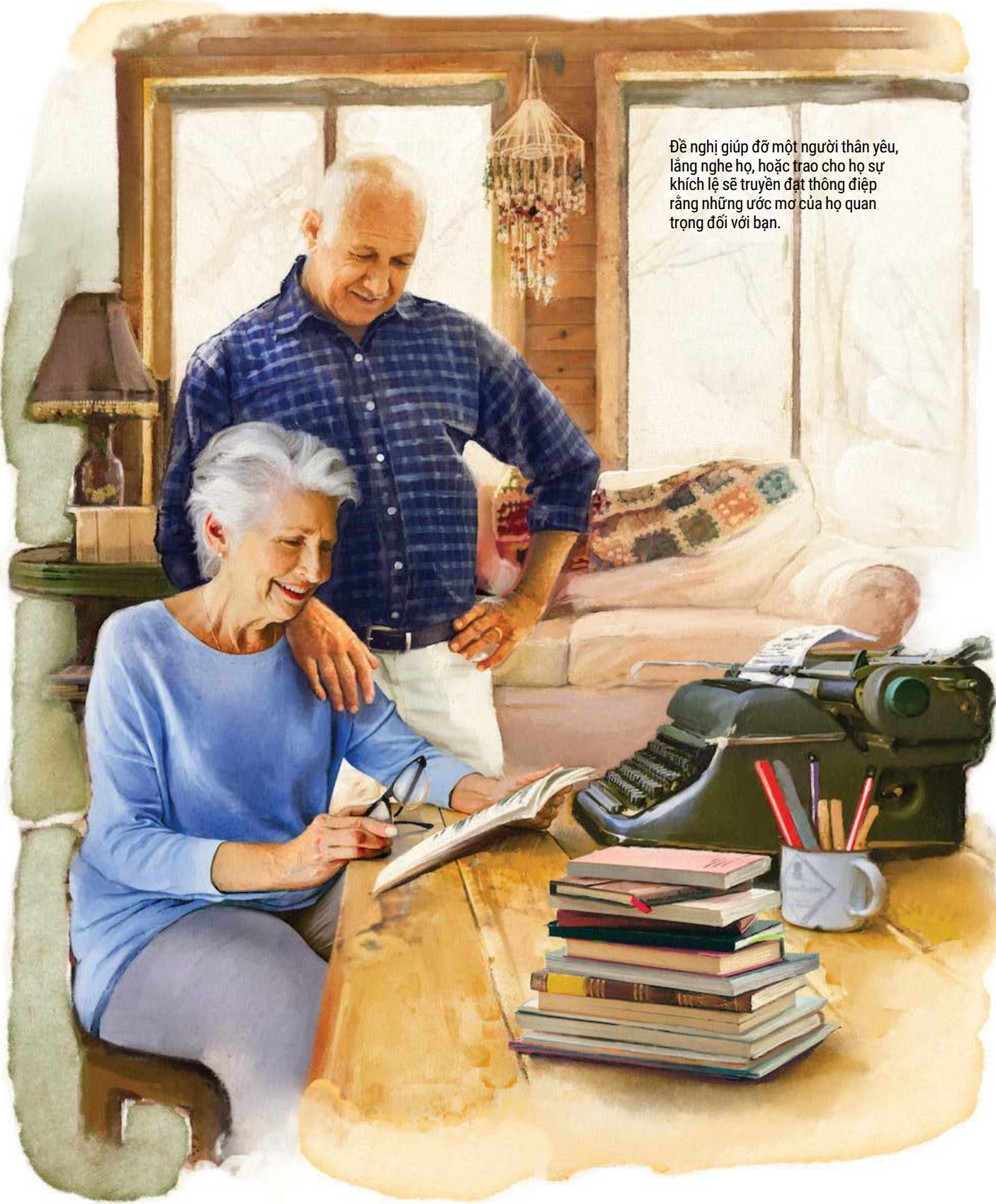
Bà Emma Seppala, giám đốc khoa học của Trung Tâm Nghiên Cứu và Giáo Dục Lòng Trắc Ẩn và Vị Tha Stanford, đã viết: “Các nghiên cứu cho thấy [những người có các kết nối bền chặt với người khác] cũng có lòng tự trọng cao hơn, đồng cảm hơn với những người khác, tin tưởng và hợp tác hơn và, kết quả là, những người khác cởi mở hơn để tin tưởng và hợp tác với họ. Nói cách khác, sự kết nối xã hội tạo ra một vòng lặp tích cực của năng lực kết nối xã hội, sức khỏe cảm xúc, và thể chất.”

Sự cô lập và cô đơn là những vấn đề nghiêm trọng với những hậu quả thực sự và thường vô cùng nghiêm trọng, như trong trường hợp tăng nguy cơ tự tử. Các hệ quả kéo theo tác động sâu sắc đến mọi người trong xã hội của chúng ta theo cách này hay cách khác và không nên bị xem nhẹ.

7 bước hướng tới sự kết nối

Nếu tất cả những tin xấu trên đây có thể khiến bạn nản lòng, thì đây là tin tốt: Đây là một vấn đề mà có một giải pháp khả thi, mỗi căn bệnh có một cách chữa trị khả quan. Có những bước hành động bạn có thể thực hiện để vượt qua sự cô đơn và trải nghiệm sức mạnh của sự kết nối.

Có lẽ bạn, cũng giống như rất nhiều người, không có bất kỳ ai trong cuộc sống mà bạn có thể gọi là một người bạn thân thiết, tâm giao. Hoặc có thể bạn có một số mối quan hệ hời hợt mà bạn muốn



Bạn hãy bày tỏ bản thân một cách chân thật, cưỡng lại sự thôi thúc chơi trò ‘đãi bôi’ hoặc nguy tạo để gây ấn tượng với người khác.



Tiến sĩ Gregory Jantz là nhà sáng lập kiêm giám đốc tại phòng khám sức khỏe tâm thần The Center: A Place of Hope (Trung Tâm: Một Nơi Đầy Hy Vọng) tại thành phố Edmonds, tiểu bang Washington. Ông là tác giả của quyển “Healing Depression for Life” (Chữa Lành Chứng Trầm Cảm Trong Cuộc Sống), “The Anxiety Reset” (Loại Bỏ Âu Lo) và nhiều cuốn sách khác. Tìm hiểu thêm thông tin về Tiến sĩ Jantz tại trang web APlaceOfHope.com.

mối quan hệ đó trở nên chân thành hơn. Bất kể tình huống của bạn là gì, hãy tham khảo các ý tưởng sau đây để bắt đầu các mối quan hệ mới hoặc làm sâu sắc thêm các mối quan hệ hiện có:

Hãy đẩy bản thân về phía trước. Mỗi mối quan hệ ý nghĩa đều bắt đầu với một người chủ động và chấp nhận rủi ro. Điều này có nghĩa là chọn sự can đảm thay vì cảnh giác. Khi nói đến việc làm sâu sắc thêm các mối quan hệ, tất cả chúng ta đều có lý do để do dự. Có lẽ bạn đã bị tổn thương trước đây và đã học được cách né tránh rủi ro. Có lẽ bạn đang tê liệt bởi một ngàn điều đáng sợ mang tên “sẽ như thế nào nếu” (what-ifs). Hãy nhớ điều này: Mỗi tình bằng hữu thân thiết đều bắt đầu với một người chỉ đơn giản là nói ‘xin chào’ với một người hàng xóm hoặc mời một đồng nghiệp đi uống cà phê.

Bạn hãy chủ động tham gia vào các hoạt động có sự hiện diện của nhiều người. Có thể là một nhóm ở nhà thờ, dự án cộng đồng, câu lạc bộ sách, hoặc lớp tập thể dục. Bạn có thể chọn một hoạt động để tham gia, và nên làm luôn ngay bây giờ. Có một câu nói rằng muốn được thì ắt phải mất. Đó cũng chính là thách thức mà bạn phải đối mặt khi đến gần hơn với những người khác. Bạn không thể học bơi bằng cách đọc một cuốn sách về bơi lội, và bạn sẽ không bao giờ có được sự thân mật với người khác trừ phi bạn chọn tham gia cùng họ.

Hãy tìm hiểu nghệ thuật của sự chân thành. Sự kết nối diễn ra khi hai người đối xử chân thành và thẳng thắn với nhau. Điều này có nghĩa là hãy bày tỏ bản thân một cách chân thật, cưỡng lại sự thôi thúc chơi trò ‘đãi bôi’ hoặc nguy tạo để gây ấn tượng với người khác. Việc chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc mong manh nên diễn ra từ từ khi niềm tin được xây dựng. Nói cách khác, các khía cạnh thân mật trong cuộc sống của chúng ta nên được thổ lộ một cách thận trọng hơn là tuôn trào một cách vội vã.

Khi bạn ở bên một người khác, hãy hiện diện trọn vẹn. Chúng ta bị những sự can nhiễu tấn công gần như liên tục, chuyển sự chú ý của chúng ta ra khỏi những người đang ở bên ta. Hãy cố gắng chú tâm hoàn toàn trong các cuộc trò

chuyện và các mối quan hệ của bạn. Hãy là một người lắng nghe chủ động, giao tiếp bằng mắt, và dành cho mọi người toàn bộ sự chú ý của bạn. Sự chú tâm hoàn toàn là cách có thể giúp kết nối trong mọi tình huống.

Hãy thể hiện sự tôn trọng mọi lúc. Sự tôn trọng lẫn nhau là cốt lõi của các mối quan hệ thân mật. Điều đó mang lại phẩm giá, danh dự, và [cảm giác được] đánh giá cao cho người nhận. Một phần của việc thể hiện sự tôn trọng có nghĩa là tôn trọng sự khác biệt. Quan điểm của mọi người về thế giới và cách sống có thể không giống như của bạn do kinh nghiệm sống, tính khí, tính cách, sự nuôi nấng, và cách giáo dục. Khi bạn chấp nhận, bạn không phán xét. Khi bạn ngừng phán xét, mọi người sẽ hồi đáp và kết nối với bạn.

Hãy giúp những người khác có nhìn nhận tốt về bản thân họ. Các nhà tâm lý học đã xác định được một bí mật cho các mối quan hệ thân thiết: Những cảm giác của chúng ta đối với một người chịu tác động mạnh mẽ từ cách mà người đó khiến chúng ta nhìn nhận về bản thân mình. Một số người có thể nói nguyên tắc này nghe có vẻ tự cho mình là trung tâm và vị kỷ, nhưng đó là một thực tế cần bản của bản chất con người và có thể là một nguồn lực tích cực mạnh mẽ. Những người cảm thấy kết nối gắn gũi nhất là những người trợ giúp, khen ngợi, và giúp nhau mạnh mẽ hơn.

Hãy ủng hộ những mục tiêu và ước mơ của người khác. Mọi người đều có những ước vọng mà họ muốn trở thành hiện thực. Đó có thể là một mục tiêu liên quan đến sức khỏe như giảm cân hoặc một mục tiêu nghề nghiệp như khởi sự một cơ sở kinh doanh. Đó có thể là một mục tiêu gia đình liên quan đến con cái hoặc cha mẹ hoặc thậm chí là ước mơ ấp ủ từ lâu viết một cuốn sách, đến thăm một vùng đất xa lạ, hoặc chạy marathon. Bằng cách lắng nghe, khuyến khích, thảo luận cùng nhau, hoặc giúp tiến hành nghiên cứu, bạn đã truyền đạt một thông điệp quan trọng: “Những ước mơ và hoài bão của bạn cũng quan trọng với tôi như với bạn vậy.”

Minh Châu biên dịch