



## BE KIND - HÃY CÓ LÒNG TỐT

Từ quan điểm của Liệu pháp hành vi biện chứng cấp tiến (Radically Open Dialectical Behavior Therapy - RO DBT), lòng tốt được coi như một kỹ năng. “Lòng tốt không phải chỉ là suy nghĩ yêu thương và quan tâm đến một người hay sao? Lòng tốt phụ thuộc di truyền và bẩm sinh? Lòng tốt có liên quan đến hành động không hay chỉ là cảm xúc?” Thực tế, những gì ta đang hiểu thường được gộp chung là “lòng thương người” nhưng nó được chia ra thành lòng tốt (kindness) và lòng trắc ẩn (compassion).

Bản chất mà chúng ta đều có chính là lòng tốt - “Nhân chi sơ, tính bản thiện”. Tất cả chúng ta đều muốn được đối xử tử tế. Khi đối xử tốt với người khác, chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm, hài lòng. Lòng tốt có thể chỉ là một nụ cười, một cử chỉ thân thiện, một hành động hào phóng, một việc làm tử thiện, một khoảnh khắc quan tâm đến nhu cầu của người khác hơn là của chính mình. Cho dù chúng ta có thể gọi chúng là sự thiện chí, tình cảm, sự quan tâm hay dịu dàng, thì những việc làm tử tế như trên có nguồn gốc và phát triển từ tình yêu thương.

**Lòng tốt (kindness)** là một hành vi ứng xử mà người khác có thể nhìn thấy (hay còn gọi là “tín hiệu xã hội” – social signal). Nó có những phẩm chất của tình cảm, sự ấm áp và vui tươi. Khi chúng ta tử tế (kind), chúng ta có thể nhận thức về bản thân và thừa nhận hành động sai trái của mình cũng như kết nối lại với những người khác. Lòng tốt đại diện cho sự cởi mở và khiêm tốn. Điều này cho phép chúng ta tự đặt câu hỏi và tiếp tục tương tác với những người khác để thúc đẩy kết nối xã hội. Lòng tốt cho phép chúng ta nhấn mạnh sự đa dạng trong khi sống trong các giá trị của chính mình. Nó cũng khuyến khích chúng ta đóng góp cho hạnh phúc của người khác mà không mong đợi bất cứ điều gì được đáp lại.

Trong khi đó, lòng trắc ẩn (compassion) là một trải nghiệm nội tâm, sự tự nhận thức bản thân. Nó có thể hướng tới một người hoặc một nhóm người khác, hoặc nó có thể hướng vào bên trong chính mình (lòng trắc ẩn tự thân). Lòng trắc ẩn được đặc trưng bởi những phẩm chất của sự cảm thông, đồng cảm và quan tâm. Nó nhấn mạnh suy nghĩ không phán xét đối với bản thân và người khác, xác nhận, chịu đựng đau khổ và chấp nhận những gì đang xảy ra. Lòng trắc ẩn hướng đến việc chữa lành, giảm bớt đau khổ và thừa nhận rằng tất cả con người đều đau khổ.

**Một số ví dụ về lòng tốt:** Nhận ra rằng chúng ta tốt hơn khi ở bên nhau và tham gia trải nghiệm những tình huống trong cuộc sống cùng với những người khác, sẵn sàng chịu đựng nỗi đau hoặc hi sinh bản thân vì người khác, nhận ra rằng thật ích kỷ nếu ta mong đợi thế giới tuân theo niềm tin của chúng ta, hi vọng điều tốt nhất sẽ đến với những người khác và vui mừng cho họ khi điều đó xảy ra,... Như bạn có thể thấy, lòng tốt có biểu hiện rõ ràng bởi các hành động nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận thấy được.

Lòng tốt trước hết là nói về về hiệu quả giữa các cá nhân và kết nối xã hội, điều này giúp ích cho sức khỏe tâm lý tổng thể của một người. Tất nhiên, lòng trắc ẩn là một tiền đề rất tốt để dẫn đến lòng tốt, nhưng trong cuộc sống, con người cần “dũng cảm” và thể hiện nhiều hơn lòng trắc ẩn – đó chính là những biểu hiện của lòng tốt. Cũng vì thế, lòng tốt là một kỹ năng, chúng cho phép ta thể hiện tình yêu mến, sự quan tâm chăm sóc và niềm yêu thương với người khác qua những ngôn ngữ giao tiếp, ngôn ngữ cơ thể và những hành động. Việc làm sao để mang lòng tốt đến cho mọi người đúng cách và đúng lúc, cũng như việc tôn trọng và thấu hiểu lòng tốt của người khác cũng là điều mà chúng ta cần suy ngẫm.

• (Nguồn: Psychcentral - The Difference Between Kindness and Compassion, Viện Tâm lý Việt Pháp)