

# Những thầy cô *chế tác* hạnh phúc chân thật

👉 DI VIÊN

## NHỮNG CHUYỂN HÓA TỰ THÂN CỦA NGƯỜI LÀM NGHỀ GIÁO

Trong bối cảnh thế giới ào đang ngày một len lỏi sâu rộng vào cuộc sống, ba mẹ và con cái, thầy cô và học trò không dễ dàng nói chuyện với nhau, không dễ dàng tìm được thời gian cho những tương tác dung dị mỗi ngày. Đâu đó, cả thầy cô và các học trò luôn có sự cô đơn, trống vắng và họ khóa lấp những thiếu hụt trong tâm hồn mình bằng những trò chơi điện tử, bằng mạng xã hội, phim ảnh trong thế giới ảo lại càng khoét sâu thêm khoảng cách giữa người với người trong thế giới hiện tại.

Nếu những thầy giáo, cô giáo, không hạnh phúc thì làm sao học trò có thể hạnh phúc? Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã khẳng định: “Các thầy cô cần một đường hướng tâm cụ thể để giúp các thầy cô chuyển hóa tự thân và sau đó giúp chuyển hóa những

người thương đang sống xung quanh mình” ( ). Bởi, khi các thầy cô chưa thay đổi tự thân thì các thầy cô khó lòng giúp được các học trò của mình với bất trống trải trong tâm hồn. Khi các thầy cô thành công trên con đường chuyển hóa tâm thân, các thầy cô sẽ trở nên tươi vui hơn, từ bi hơn và có khả năng giúp cho những người xung quanh được thành công như mình.

Với tư cách là một giảng viên, một nhà tâm lý học, PGS.TS Trần Thành Nam, Chủ nhiệm Khoa Các khoa học giáo dục, Trường ĐH Giáo dục, ĐHQGHN quan niệm, hạnh phúc gồm các yếu tố: sự gắn kết và những cảm xúc tích cực với công việc hàng ngày, những mối quan hệ tích cực, ý nghĩa của những điều mình làm được và những thành công nho nhỏ hàng ngày để mình tận hưởng.

Đó là câu chuyện của giảng viên

Tài năng lớn nhất của một người là biết sống hạnh phúc và hạnh phúc là một thói quen mà mỗi chúng ta đều cần phải luyện tập. Thầy cô hạnh phúc mới có các trò hạnh phúc. Vậy hạnh phúc chân thật phải chăng là hưng phấn khi có thành quả, là sự thỏa mãn khi được ghi nhận hay là những niềm vui trong chộn rộn? Hạnh phúc chân thật đơn giản là an yên mà ta không cần kiếm tìm thêm nữa, nó đến từ hiểu biết và thương yêu.

**Thiền sư Thích Nhất Hạnh**



Trần Thị Thu Hương, Trường ĐH Giáo dục, ĐHQGHN lựa chọn chuyển hóa bản thân mình bằng con đường chuyển hóa từ bên trong. Chị cho rằng, cốt lõi của sự chuyển hóa thế giới bên ngoài chính là tìm được sự bình an, thoải mái trong tâm trí, niềm vui khi làm bất cứ công việc gì. Đó là khi mỗi người hiểu rất rõ bản ngã và chân ngã của mình, giá trị đích thực mà mình theo đuổi. Chị chọn cách chia sẻ những quan niệm về hạnh phúc trên kênh youtube của mình.

Trước đây, nhiều thầy cô lầm tưởng rằng “khó khăn sinh đại bàng, an nhàn sinh gà công nghiệp” các thầy cô phải gồng mình lên làm những việc khó, làm thật nhiều việc mới tạo nên những con người bản lĩnh, thành công rồi hạnh phúc. Thực tế, hạnh phúc đơn giản chỉ là thấy niềm vui và sự bình an trong mọi việc mình làm. Đó là lúc thầy cô làm được những việc phục vụ cho giá trị đích thực mà mình theo đuổi. Bởi vậy, những giáo viên hạnh phúc là giáo viên chẳng hề nề hà thức khuya, dậy sớm soạn bài hay tận tình với từng học sinh của mình. Hơn thế nữa, giảng viên Trần Thị Thu Hương còn chia sẻ cách để cảm nhận được những điều hạnh phúc ngay xung quanh mình mỗi ngày mà đôi khi do bận rộn hay vô tình mà ta thường bỏ qua. Cũng có khi, đó là cách tự chữa lành, cách nhìn sâu vào bên trong để có được những chiêm nghiệm đáng giá.

Đó là câu chuyện của TS. Nguyễn Thu Thủy, giảng viên Khoa Các khoa học liên ngành, ĐHQGHN chuyển hóa tự thân bằng “lăng kính của Thủy” khi mỗi ngày chị chọn đối thoại dung dị nhẹ nhàng với tâm mình, chọn nhìn sâu vào ký ức, nội tâm và quan sát tâm tưởng bằng cách sáng tạo những bức họa độc đáo. Họa sĩ Hoàng Nghĩa Hiệp nhận xét: “Lăng kính của Thủy như thế giới của ống kính vạn



hoa, trò chơi trẻ thơ đầy ngẫu hứng và ẩn chứa bất ngờ. Từ đó, gợi cảm xúc nhẹ nhàng, tươi vui và lôi cuốn, phá vỡ những nguyên tắc thị giác”. TS. Nguyễn Thu Thủy cho rằng: “Tôi mang sự dương tính mãnh liệt của mình vào nghệ thuật theo một cách mê đắm của đàn bà. Tôi cũng mang sự đa dạng, đa diện của mình vào nghệ thuật theo một cách riêng. Là một giảng viên đại học, một nhà khoa học, một phượt thủ thích một mình khám phá thế giới, một người vợ, một người mẹ, một họa sĩ, quá nửa đời người, tôi cứ chia cuộc đời mình thành các đoạn, khám phá tột cùng những năng lực ấy, trải nghiệm rộng để rồi giờ gắng trở nên sâu lắng, đong mình lại”. Và rồi, người nghệ sĩ tồn tại hay sống đúng nghĩa trong cõi đời này thông qua tác phẩm của họ, qua điều mà họ gửi gắm đến công chúng, đó phải chăng là những hạnh phúc chân thật mà chị không cần nhiều công sức đi tìm kiếm.

Những thầy cô chế tác tự do trong tâm thân là cuộc hành trình làm bạn với chính mình, tin tưởng những trải nghiệm trong nội tâm và học cách làm chủ môi trường bên trong, gồm thân và tâm của mình, cũng như biết cách thích nghi với môi trường bên ngoài khi tương tác với những người khác.

#### **TỪ TÂM THÂN TỰ DO ĐẾN NHỊP CẦU CẢM THÔNG VỚI SINH VIÊN**

Sự xuất sắc trong giảng dạy không giống như sự xuất sắc trong hoạt động nghiên cứu khoa học. Bởi sinh viên là những người mới trong khoa học, những quan tâm của họ khác xa với những gì bạn đã dành công nghiên cứu, nghiền ngẫm. Nếu giảng viên là một nhà nghiên cứu giỏi, hãy sử dụng kỹ năng nghiên cứu tốt của mình để đánh giá chất lượng của những bài dạy



của chính mình.

Các thầy cô không cần phải là người lỗi lạc mới làm tốt công tác dạy học. Những giảng viên ưu tú là những người nhiệt tình, tận tâm, truyền đạt được các ý tưởng một cách rõ ràng và đối xử công bằng với người học. Tuy nhiên, các giảng viên cũng cần lưu ý dành sự an vui cho bản thân trong mối liên hệ tích cực với gia đình, bè bạn và sự an yên của bản thân mới có thể nuôi dưỡng bền vững những nhiệt thành cho những sinh viên của mình.

Dạy học không phải “nói cho biết” mà đó là hành trình của những “cuộc đối thoại”. Điều đáng tiếc là, nhiều giảng viên đang lãng phí rất nhiều tài năng và công sức cho các bài giảng vì sinh viên chỉ nhớ được 40% những gì giảng viên vừa chia sẻ trong 10 phút đầu tiên (Buffalo, N.Y, 1988). Lớp học trên giảng đường đại học phải chăng là một sân khấu và những giảng viên đại học là những đạo diễn đứng sau những vở diễn thăng hoa của các sinh viên?

Mục đích của giáo dục là cung cấp một môi trường mà trong đó, học sinh và thầy cô giáo được phát triển bản thân, học hỏi được những phương pháp để đem lại một



cuộc sống hạnh phúc lành mạnh, hài hòa, đầy sáng tạo và có ý nghĩa. Giáo dục cảm xúc xã hội (Social and Emotional Learning - SEL) là một phần không thể thiếu đối với quá trình giáo dục đó, có liên hệ mật thiết với kết quả học tập và hạnh phúc của học trò (Durlak và cộng sự, 2011). Mục đích của SEL là giúp cho chúng ta học được kỹ năng hiểu và làm chủ bản thân, quản lý được cảm xúc của mình và khả năng xây dựng mối quan hệ với những người khác.

Một cách triển khai SEL khá phổ biến trong giảng đường đại học là hoạt động sáng tạo khởi nghiệp vì cộng đồng của sinh viên, vừa gắn kết sinh viên với giảng viên vừa gắn kết sinh viên với xã hội thông qua những hoạt động vì cộng đồng. Đó là những câu chuyện truyền lửa cho sinh viên hình thành những ý tưởng sáng tạo khởi nghiệp vì cộng đồng thông qua các dự án khởi nghiệp sáng tạo của TS. Bùi Thị Thanh Hương, giảng viên Khoa Các khoa học liên ngành, ĐHQGHN mà chị đã cùng sinh viên của mình triển khai trong 2 năm qua. Đằng sau những dự án ấy, không phải là những doanh nghiệp start-up khởi nghiệp thành công mà là những “hạnh phúc chân thật” của cả cô và trò khi tìm kiếm được những ý tưởng sáng tạo bắt nguồn từ những thách thức hào hứng phải đối mặt và vượt qua.

## CHẾ TÁC HẠNH PHÚC CHO MẠNG LƯỚI CÁC TRƯỜNG HỌC

Hạnh phúc chân thật đơn giản là an yên mà ta không cần kiếm tìm thêm nữa, nó đến từ hiểu biết và thương yêu. Những người làm giáo dục hiện nay ngày càng đề cập nhiều về vai trò của việc mở rộng các nguồn lực của các trường học bằng việc tạo mạng lưới các trường học. Thay vì chỉ chú trọng trao truyền kiến thức, các nhà giáo dục đang có một cái nhìn rộng rãi hơn. Họ chú ý đến các yếu tố giúp con người có thể phát triển giá trị sống lành mạnh trên nền đạo đức vững chắc.

Các nhà giáo dục hiện đại bắt đầu hình thành thói quen tư duy với các từ khóa như: "hành vi tiên xã hội" (pro sociability) - hành vi tự nguyện mang lợi ích đến cho người khác, "tính kết nối", "sức khỏe tâm lý cảm xúc xã hội", "trí thông minh cảm xúc", "sự phát triển lành mạnh". Chính những từ khóa này cũng nói lên một xu hướng về kết nối mạnh mẽ cho một xã hội hạnh phúc - bắt nguồn từ mạng lưới các trường học hạnh phúc.

Trong hành trình xây dựng mạng lưới các trường học "xanh", giảng viên Bùi Thị Thanh Hương kiên trì triển khai dự án STEM tái tuần hoàn rác thải trong các trường học thuộc mạng lưới "zero waste in school" của Việt Nam với mong muốn hình thành một lối sống xanh trong các trường học. Kênh youtube "Zwaste" của chị, với hàng trăm video, hàng trăm ý tưởng được cập nhật hàng tuần, chia sẻ miễn phí cho cộng đồng về cách sáng tạo từ tài nguyên rác trong trường học. Với chị, được chia sẻ những điều mình tâm huyết cho cộng đồng luôn là những "giọt hạnh phúc xanh" chân thật nhất.

Trong hành trình xây dựng mạng lưới các trường học hạnh phúc, PGS.TS Trần Thành Nam, Trường ĐH Giáo dục là một diễn giả thường xuyên, một chuyên gia góp phần nâng cao nhận thức cho cộng đồng về sức khỏe tâm thần, phòng chống bạo lực học đường và đấu tranh với các hiện tượng lệch chuẩn trong tâm lý hành vi. PGS. TS Trần Thành Nam chia sẻ: "Một giảng viên hạnh phúc phải có tinh thần "tự nhiệm", tức là thấy mình có trách nhiệm, với các vấn đề của xã hội". Anh đã tập hợp các đồng nghiệp để hoàn thành một số cẩm nang miễn phí giúp nâng cao nhận thức chăm sóc sức khỏe tâm thần cho cộng đồng; an toàn trường học, trường học hạnh phúc theo định hướng của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Học trò tôn vinh anh với cái tên thân thiện "người thầy chế tác hạnh phúc cho các trường học".



Trong hành trình xây dựng mạng lưới trường học an toàn, kiểm soát được ô nhiễm tiếng ồn, một nhiệm vụ nghiên cứu theo tiếp cận liên ngành của Trường ĐH Giáo dục đã được UBND Thành phố Hà Nội nghiệm thu và chuyển giao ứng dụng cho Sở Giáo dục và Đào tạo. Sau 2 năm triển khai nghiên cứu cơ sở khoa học và khảo sát ở 437 trường phổ thông tại Hà Nội, bức tranh thực trạng ô nhiễm tiếng ồn tại các trường phổ thông trên địa bàn thành phố được tái hiện, nhiều giải pháp và tư vấn chính sách đã được chuyển giao trong đó có hệ thống cảnh báo ô nhiễm tiếng ồn theo thời gian thực góp phần hỗ trợ mạng lưới các trường học xây dựng môi trường học đường an toàn và lành mạnh hơn.

Thế giới thay đổi quá nhanh đến nỗi các thầy cô không thực sự biết được nền tảng tri thức và kỹ năng nào sẽ là quan trọng và cần được ưu tiên. Nhưng điều mà thầy cô cần hiểu là, muốn sáng tạo, yêu nghề, thích nghi với thời đại kỹ thuật số thì người học và người dạy nào cũng cần phát triển kỹ năng sống với giây phút hiện tại. Điều này bao gồm kỹ năng làm bạn với chính mình, tin tưởng những trải nghiệm trong nội tâm và học cách làm chủ môi trường bên trong, cũng như biết cách thích nghi với môi trường học tập bên ngoài khi tương tác với những người khác để nhận lên những hạnh phúc chân thật giản đơn đến từ hiểu biết và thương yêu thật nhiều.