

Ngày Quốc tế Thiếu nhi 1/6: Đôi khi, người lớn cần học lại cách sống từ trẻ em

08:17 01/06/2026

Trong hành trình trưởng thành, nhiều người dần đánh mất sự tò mò, niềm vui từ những điều giản dị và khả năng sống trọn vẹn với hiện tại. Trong khi đó, trẻ em vẫn duy trì những phẩm chất tưởng chừng đơn giản nhưng lại là chìa khóa giúp con người sống hạnh phúc hơn. Nhân Ngày Quốc tế Thiếu nhi 1/6, đây cũng là dịp để người lớn nhìn lại và học từ chính những đứa trẻ xung quanh mình.



Một thống kê kinh điển trong ngành thần kinh học cho thấy: Trung bình một đứa trẻ cười khoảng 300-400 lần/ngày, trong khi người trưởng thành chỉ cười khoảng 15-20 lần/ngày. Ảnh minh họa

Biết buông bỏ để giữ những điều quan trọng

Trẻ em có thể giận dỗi, tranh cãi hay bật khóc vì những chuyện rất nhỏ. Thế nhưng chỉ ít phút sau, các em lại vui vẻ chơi cùng nhau như chưa từng có mâu thuẫn.

Các nghiên cứu về tâm lý phát triển cho thấy, trẻ nhỏ thường ưu tiên việc duy trì kết nối xã hội hơn là giữ mãi cảm xúc tiêu cực. Khi xảy ra xung đột, các em dễ dàng hòa giải bằng lời xin lỗi, sự chia sẻ hoặc đơn giản là tiếp tục chơi cùng nhau.

Người lớn lại thường khác. Càng trưởng thành, chúng ta càng có xu hướng suy nghĩ nhiều hơn về đúng - sai, được - mất hay những tổn thương đã trải qua. Điều đó giúp con người thận trọng hơn nhưng đôi khi cũng khiến việc tha thứ trở nên khó khăn.

Không ít áp lực trong cuộc sống bắt nguồn từ việc giữ mãi những điều đã qua. Trẻ em nhắc nhở rằng buông bỏ đôi khi không phải là thua cuộc, mà là cách để giữ lại những mối quan hệ quan trọng.

Bên cạnh đó, trẻ em còn có khả năng yêu thương rất tự nhiên. Dù đôi lúc giận cha mẹ hay người thân, các em vẫn muốn được ở gần và kết nối với những người mình yêu quý. Sự chân thành ấy là điều mà nhiều người trưởng thành dần đánh mất giữa những bộn bề của cuộc sống.



Trẻ em luôn sống trọn vẹn với những gì chúng có ở hiện tại. Ảnh: Freepik.

Sống trọn vẹn với hiện tại và không ngừng khám phá

Một chiếc lá rơi, một đàn kiến đang di chuyển hay tiếng mưa ngoài hiên cũng đủ khiến trẻ em chăm chú quan sát trong thời gian dài. Các em dành toàn bộ sự tập trung cho những gì đang diễn ra ở thời điểm hiện tại.

Trong khi đó, người lớn thường xuyên bị kéo giữa những tiếc nuối về quá khứ và những lo lắng cho tương lai. Công việc, tài chính, các mục tiêu cá nhân khiến tâm trí luôn ở trạng thái bận rộn.

Nhiều nghiên cứu tâm lý học cho thấy con người dành phần lớn thời gian tỉnh táo để suy nghĩ lan man thay vì tập trung vào khoảnh khắc hiện tại. Điều đáng chú ý là mức độ hạnh phúc thường giảm khi tâm trí liên tục bị cuốn vào những suy nghĩ không ngừng nghỉ.

Không chỉ sống trong hiện tại, trẻ em còn sở hữu một phẩm chất đáng quý khác là sự tò mò. Những câu hỏi "Tại sao?" xuất hiện liên tục mỗi ngày chính là biểu hiện của nhu cầu khám phá thế giới.

Các nhà khoa học cho rằng, tò mò là động lực học tập tự nhiên, giúp con người phát triển tư duy, thích nghi với thay đổi và duy trì cảm giác hứng thú với cuộc sống. Khi trưởng thành, nhiều người có thể sở hữu rất nhiều kiến thức nhưng lại không còn cảm giác háo hức trước những điều mới mẻ.



Trẻ em luôn có những tiếng cười vô tư - bài học thật sự dành cho người trưởng thành. Ảnh: Shutterstock.

Giữ đôi mắt biết ngạc nhiên và nụ cười hồn nhiên

Điều khiến trẻ em khác biệt không chỉ là tuổi tác mà còn là cách các em nhìn thế giới. Một đám mây có hình thù lạ, một cánh bướm bay ngang hay ánh nắng xuyên qua tán lá cũng có thể trở thành điều kỳ diệu.

Khả năng ngạc nhiên trước những điều bình thường giúp cuộc sống của trẻ luôn đầy ắp trải nghiệm mới. Các em dễ dàng tiếp nhận những ý tưởng khác biệt, sẵn sàng lắng nghe và học hỏi mà không bị ràng buộc bởi quá nhiều định kiến.

Người lớn đôi khi lại quen với việc nhìn mọi thứ theo lối mòn. Khi mọi điều trở nên quen thuộc, cảm giác hứng thú và niềm vui cũng dần giảm đi.

Một điểm khác biệt nữa là trẻ em cười nhiều hơn. Tiếng cười của trẻ không xuất phát từ việc cuộc sống dễ dàng hơn, mà bởi các em ít bị chi phối bởi những chuẩn mực xã hội phức tạp. Trẻ sẵn sàng thể hiện cảm xúc tích cực một cách tự nhiên và vô tư.

Các nghiên cứu thần kinh học cho thấy tiếng cười không chỉ mang lại cảm giác vui vẻ mà còn giúp tăng sự kết nối giữa con người với nhau. Trong khi đó, nhiều người trưởng thành vì quá bận rộn hoặc dè dặt mà quên mất cách tận hưởng những niềm vui giản dị mỗi ngày.



Màn trình diễn nhảy hiện đại mang đến không khí vui tươi, hào hứng cho ngày hội của thiếu nhi. Ảnh: Ánh Nguyệt

Ngày Quốc tế Thiếu nhi 1/6 không chỉ là dịp để yêu thương và chăm sóc trẻ em, mà còn là cơ hội để người lớn nhìn lại chính mình. Bởi đôi khi, những bài học quý giá nhất về hạnh phúc, sự kết nối và niềm vui sống lại đến từ chính những đứa trẻ đang lớn lên bên cạnh chúng ta.

Hoàng Phương