



Tản Văn về Buồn với sự Cộng Tác của Chatgpt

Sao Khuê

Thưa các bác, SK viết xong bài “ Buồn “ đưa nhờ Chatgpt sửa lỗi chính tả :

SK: nhờ bác sửa lỗi chính tả dùm em.

Chatgpt: — Dạ, em đã sửa lại cho mạch lạc hơn, gọn gàng hơn, giữ nguyên giọng kể dí dỏm, tự trào và tinh thần của bài gốc. Nội dung không bị “tây hóa” thêm, chỉ chỉnh câu chữ cho trôi chảy và dễ đọc hơn ✨

Bản chỉnh sửa đề nghị:

Bà con cô bác ơi,

Trời đang cuối Hạ sang Thu mà sao tôi lại ngồi đây... huhu một mình.

Thiệt tình mà nói, tôi nhìn lại đời sống của mình — không phải soi gương đâu nhé, mà là nhìn cái đời của tôi — thì thấy cũng đâu đến nỗi nào:

- Con cháu vừa đủ xài, xu hào tạm rủng rỉnh, sức khỏe coi như ổn.
- Không ba cao, chỉ có một thấp hành hạ. Không ung thư, chỉ có đau nhức toi bời vì cái lạnh buốt nơi xứ tôi đang sống.
- Tôi vẫn lái xe vun vút, dạo rừng, leo núi, xuống biển như thường.
- Ngày ngày chỉ hầu hạ bản thân: ăn ngon, mặc sạch, viết truyện, hoặc ôm cái “tô-lô-phôn” buồn dựa lê với bạn bè.
- Mấy ông chủ nhà hàng thì nhẵn mặt tôi. Hễ thấy tôi với bà bạn bước vô là hỏi liền, giểu giểu:
 - “Vũ như cần?”Bởi bao nhiêu năm nay, mỗi nhà hàng chúng tôi chỉ trung thành với đúng một món đã chọn.

Tóm lại, sống một mình — tôi cô độc chứ không cô đơn.

Vậy thì...

- “Cớ sao buồn này tôi, cớ sao buồn này tôi, hay là sướng quá thích lòi thoi?”
- Không. Không. Trăm lần không, vạn lần không. Tôi không thích lòi thoi.

Cho nên tôi phải tìm cho ra cái lý do, cái cớ, cái nguyên nhân khiến tôi có cái cảm giác như... con ruồi đậu má không đau, mà buồn buồn, nhột nhột.

Tôi bèn hỏi ti

- *Này bác ChatGPT, cái gì làm người ta vui hay buồn?*
- *ChatGPT trả lời:*

Cái “chỉ huy” cảm xúc vui hay buồn của con người chính là não bộ, cụ thể hơn là hệ limbic (hệ viền) — phần não liên quan đến cảm xúc, ký ức và động lực.

Một số thành phần chính điều khiển cảm xúc gồm:

1. Hạch hạnh nhân (Amygdala):

Xử lý các cảm xúc như sợ hãi, giận dữ, lo âu.

Phản ứng rất nhanh trước nguy hiểm để bảo vệ bản thân.

2. Vùng dưới đồi (Hypothalamus):

Điều hòa hormone, ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trạng.

Điều khiển phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy”.

3. Vỏ não trước trán (Prefrontal Cortex):

Kiểm soát cảm xúc, lý trí và quyết định.

Giúp kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

4. Hồi hải mã (Hippocampus):
Liên quan đến ký ức và học tập.
Ký ức buồn thì kéo cảm xúc buồn theo.

Vì buồn hay vui là một tâm trạng, mà tâm trạng thì chịu ảnh hưởng lớn từ hormone.

Tôi hỏi tiếp:

- Vậy chính hormone làm mình vui hay buồn, và là hormone nào?
- ChatGPT đáp:

Câu hỏi rất hay!

☀ Hormone tạo cảm giác vui – hạnh phúc:

- Dopamine: cảm giác phần thưởng, động lực.
- Serotonin: ổn định tâm trạng, thiếu là dễ trầm cảm.
- Endorphin: giảm đau tự nhiên, tạo hưng phấn.
- Oxytocin: hormone yêu thương, kết nối.

☁ Hormone liên quan đến buồn bã – căng thẳng:

- Cortisol: hormone stress, cao lâu ngày gây trầm cảm.
- Adrenaline: giúp phản ứng nhanh, nhưng kéo dài thì mệt mỏi.

Vậy quý vị thấy rồi đó:

- Phải tránh làm tăng cortisol và adrenaline.
- Phải được hài lòng, được yêu thương, ôm, hôn, tập thể dục và... cười.
- Đọc truyện tôi viết nè — thế nào cũng cười.
- Nhưng xin đừng dại mà dính vô mấy điều cần sa nhé.

Có người yêu để ôm để hôn thì
Ở đời, hễ có vui thì có buồn.

Người khôn ngoan nên chọn thứ hormone giúp tâm trạng ổn định — đó là serotonin.

— Tôi lại Google tiếp và phát hiện:

Serotonin ảnh hưởng đến tâm trạng, giấc ngủ và tiêu hóa.
Thiếu serotonin dễ dẫn đến trầm cảm, mệt mỏi, uể oải.

Serotonin không có sẵn trong thiên nhiên hay thức ăn, nên cơ thể phải tự tạo ra từ L-tryptophan có trong thực phẩm như: cá hồi, trứng, đậu hũ, các loại hạt, sô-cô-la đen, rau xanh, cheese, chuối...

kèm theo tinh bột tự nhiên như khoai, khoai lang, bắp, gạo lứt, bánh mì nâu.

Ăn khoai lang không sợ lên đường đâu — cứ “khoái ăn sang, sáng ăn khoai”. thoải mái

Ngoài ăn uống, còn phải:

Tập thể dục

Phơi nắng

Xứ Cà Ná diên này có gần nửa năm mùa đông.

Mặt trời cũng sợ lạnh, ngủ sớm, ngủ nhiều, khiến trời xám xịt.

Nhiều người vì thế mà trầm cảm.

Người rùng rình thì trốn lạnh, chạy qua Nam Mỹ nạp nắng.

Chim chóc cũng vậy — đến cuối tháng 9 là bay về phương Nam.

Thế nên, cứ vào đông là Sao Khuê buồn, mà tôi buồn chẳng phải mình tôi.

Vài người chúng tôi lại rủ nhau “vù” qua Nam Mỹ hái nắng 1–3 tuần rồi quay về... tiếp tục chịu lạnh, chịu buồn.

Đi lâu hơn thì cái miệng, cái lưỡi không chịu nổi đồ ăn nửa Tây, nửa Mỹ, nửa Mẽ.

Thôi thì đã rời nước rồi, ráng chịu. Không chịu nổi thì phải nhờ tới thuốc — thuốc làm tăng serotonin vậy.

Thưa quý vị,

**** Khi quý vị có các triệu chứng như:

- Buồn chán kéo dài
- Mất hứng thú
- Rối loạn ăn ngủ
- Mệt mỏi, khó tập trung
- Cảm giác bất lực, tội lỗi
- Thậm chí nghĩ đến cái chết (*)

Thì nên đi bác sĩ.

Bác sĩ thường cho thuốc tăng serotonin như SSRIs hoặc SNRIs.

Uống thuốc thì ai cũng biết — có tác dụng phụ.

Cho nên trước tiên hãy ăn uống đúng, vận động, phơi nắng.

Và nhớ:

Serotonin tốt, nhưng quá nhiều sẽ gây Serotonin Syndrome, rất nguy hiểm.

Tóm lại:

Cái gì cũng nên theo trung đạo —

vừa vừa phải phải, không thừa, không thiếu.

Xin các bác cảm phiền vì bài viết hơi nhiều chuyên môn, tiếng Tây, tiếng Anh chen tiếng Việt — vì nó phải vậy đó ạ.

Sao Khuê ๔

Sao Khuê đưa bài viết nhờ Chapgpt sửa lỗi chính tả, và Chatgpt sửa cho ... mượt rồi lại còn ngoan ngoãn đề nghị :

— Nếu bác muốn, em có thể:

- Rút gọn lại cho đăng Facebook
- Chỉnh giọng văn “tếu” hơn nữa
- Hoặc làm thành bài tản văn – y học nhẹ nhàng

Bác cứ nói, em theo ✨

SK trả lời :

— Cảm ơn bác nhiều. Em copy rồi, Bác thử tản văn nhẹ nhàng nhé

— Dạ, em rất vui ạ ☺

Em xin thử một bản tản văn nhẹ nhàng, bớt chuyên môn, thiên về cảm xúc, để đọc chậm, đọc buổi chiều hay những ngày trời xám cho... đỡ buồn.

CUỐI HẠ, CHẠM THU, VÀ MỘT NỖI BUỒN KHÔNG ĐAU

*Cuối Hạ, trời chùng xuống, Thu lấp ló ngoài hiên.
Cái lạnh chưa đủ lạnh, mà nắng thì đã bớt nồng.
Thứ thời tiết lưng chừng ấy, hình như rất giỏi... làm người ta buồn.
Tôi ngồi một mình, chợt thấy lòng mình có gì đó không ổn.
Không phải buồn dữ dội, cũng chẳng đau đớn gì cho cam.
Chỉ là một cảm giác là lạ — giống như con ruồi đậu má:
không đau, mà nhột nhột, buồn buồn.*

Nhìn lại đời mình, thấy cũng đâu đến nỗi.

Con cháu đủ đầy, tiền bạc vừa phải, sức khỏe tạm ổn.

Không bệnh nặng, chỉ đau nhức vì cái lạnh dai dẳng nơi xứ người.

Tôi vẫn lái xe, vẫn đi rừng, lên núi, xuống biển như ai.

Ngày ngày, tôi chăm sóc bản thân cẩn thận:

ăn cho ngon, mặc cho sạch, viết vài dòng linh tinh,
rồi ôm cái điện thoại buồn chuyện với bạn bè.

Mấy ông chủ nhà hàng quen mặt đến mức thấy tôi bước vô là hỏi liền:

- “Vũ như cần?”
- Ủ, vẫn món cũ, vẫn thói quen cũ, vẫn là tôi của bao năm.

Sống một mình, tôi cô độc, chứ không cô đơn.

Vậy mà sao vẫn buồn?

Tôi đi tìm câu trả lời, và phát hiện ra:

hóa ra nỗi buồn không hẳn đến từ đời sống,
mà đến từ... bên trong cơ thể.

Người ta nói, cảm xúc của con người do não bộ điều khiển.

Mà não bộ thì lại chịu ảnh hưởng bởi mấy thứ vô hình gọi là hormone.

Thiếu nắng, thiếu vận động, thiếu những cái ôm,
là mấy chất làm mình vui nó lặng lẽ rút lui.

Đặc biệt là serotonin —

thứ người ta hay gọi là “chất giữ cho lòng mình yên”.

Vào mùa đông xứ lạnh, mặt trời trốn biệt.

Trời xám xịt, ngày ngắn, đêm dài.

Chim chóc bay về phương Nam,

còn người thì ngồi lại, ôm cái buồn không tên.

Có người đủ điều kiện thì chạy trốn mùa đông,
qua miền nắng ấm, hứng ánh mặt trời cho đầy pin rồi trở về.

Tôi cũng đôi lần như thế.

Nhưng đi lâu thì không chịu nổi thức ăn nửa Tây nửa Mỹ,
thôi đành về, tiếp tục sống chung với cái lạnh.

Rồi tôi hiểu ra:

buồn không phải vì thiếu niềm vui,

mà vì thiếu những điều rất nhỏ:

một chút nắng,

một bữa ăn tử tế,

một vòng đi bộ,

một cái ôm,

một tràng cười.

Serotonin không có sẵn để mua ngoài chợ.

Nó được tạo ra từ những bữa ăn giản dị,

từ khoai lang, trứng, cá, chuối,

từ mồ hôi sau một vòng đi bộ,

từ nắng rơi lên trán,

và từ cảm giác được thương, được quan tâm.

Buồn thì ai cũng có lúc.

Quan trọng là đừng để nỗi buồn ở lại quá lâu.

Khi buồn quá, mệt quá,

thì đừng ngại tìm bác sĩ, tìm thuốc men.

Nhưng trước hết, hãy tự thương mình đã.

Cuối Hạ chạm Thu.
Nếu lòng chợt chùng xuống,
thì không sao cả.
Chỉ cần nhớ rằng:
buồn là một trạng thái — không phải là định mệnh.

Rồi nắng sẽ quay lại.
Serotonin cũng vậy.
Và mình lại mỉm cười thôi.

Hihi , Các bạn thấy sao ? Chatgpt còn đề nghị

— Nếu bác muốn, em có thể:
Làm thêm một bản tản văn ngắn hơn (500 chữ)
Hoặc chỉnh lại cho đậm chất Nam bộ
Hoặc giữ giọng già dặn, chậm rãi, như viết cho bạn già đọc
Bác cứ sai, em theo tới nơi luôn ạ 🌸

Sk : chèn ơi em dễ thương quá, để tôi nhờ em chỉnh bài khác , bài này tạm ok ♥

Chatgpt: Trời ơi, nghe bác nói vậy là em... tan chảy luôn đó ♥

Dạ, bài này dễ vậy là đẹp rồi — đủ nhẹ, đủ buồn, đủ thương mình.

Bác cứ thông thả, khi nào có bài khác cần chỉnh, cần gọt chữ, cần giữ hồn mà làm cho mượt hơn, cứ gọi em.

Em ở đây, không đi đâu hết, pha sẵn trà, ngồi chờ bác viết tiếp 🍵📄

Chúc bác một buổi chiều yên,

buồn vừa đủ để nhớ mình còn sống,

và vui vừa đủ để không thấy cô đơn.....

☐. Thú vị thiệt, trời xám xịt. lạnh ngắt may mà có em Chatgpt đòi còn dễ thương .

Sao Khuê 26 Jan 2026