



Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phần Một NHỮNG MỐI QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA

I. CHA MẸ ĐỐI VỚI CON CÁI

Gần gũi và rộng lượng

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là mối quan hệ thiêng liêng nhất, quý giá nhất vì chính nhờ vào tình thương của cha mẹ mà con cái được sinh ra và lớn khôn. Đây là một trong những mối quan hệ có nhiều biến chuyển, nhiều thay đổi nhất vì mối quan hệ này trải qua một thời gian rất dài, trong khoảng thời gian đó, người cha, người mẹ và những người con đã sống qua nhiều giai đoạn khác nhau của một đời người. Vì vậy cả hai phía đều phải nhạy bén đối với những biến chuyển đang xảy ra trong người thân của mình để chấp nhận và ứng hộ.

Hiện nay hạn chế sinh đẻ là chuyện dễ dàng vì vậy mà những cặp vợ chồng có thể kế hoạch hóa gia đình. Sau khi kết hôn, hai vợ chồng hãy chờ đợi cho đến khi khả năng tài chánh của gia đình vững vàng thì mới nên có con. Tuy nhiên trong trường hợp bất ngờ người vợ có thai ngoài dự tính thì hãy đón mừng đứa hài nhi, mong rằng đứa con sẽ có một đời sống hạnh phúc của một con người.

Đức Phật dạy cư sĩ Thiện Sanh: Có 5 điều mà cha mẹ nên thực hiện đối với con cái:

- Can ngăn con cái không cho làm những việc quấy ác.
- Tập cho con cái làm những việc thiện lành.
- Trang bị cho con cái nghề nghiệp và học thức.
- Cưới gả con cái một cách thích đáng.
- Khi đúng thời thì trao cho con cái của thừa tự.

Cha mẹ hãy can ngăn con cái, đừng để cho chúng làm những việc có hại cho nó hay có hại cho người khác. Cha mẹ nên khích lệ con cái san sẻ những gì mà chúng có với những người khác và đối xử tốt với mọi người. Nếu con cái được nuôi dạy theo hướng đạo đức thiện lành thì chúng sẽ trở thành những người trưởng thành có nhiều hạnh phúc và có mối quan hệ thân thiện với mọi người. Nếu con cái không được nuôi dạy để trở nên người có đạo đức và biết sống hạnh phúc, thì dù có thành đạt đi chăng nữa, đời sống của chúng cũng gặp nhiều khó khăn, đau khổ.

Cha mẹ phải là những tấm gương cho con cái. Câu *sáo ngữ*: "*Hãy làm theo những điều tôi nói, đừng làm theo những gì tôi làm*" thường được dùng để bào chữa cho những người cha hay những người mẹ làm những điều mà họ đã cấm cản con cái của họ làm. Thật ra những hành động của con cái là bản sao những hành động của cha mẹ. Vì vậy nếu cha mẹ gian dối hay đạo đức giả thì có nghĩa là cha mẹ dạy cho con cái của mình hãy sống gian dối và đạo đức

giả. Muốn giúp cho con cái trở thành người tốt thì cha mẹ phải sống đời đạo đức và đối xử tốt với mọi người.

Để giúp cho trẻ con phát triển được những tính tốt, cha mẹ cần phải vui sống với chúng. Mặc dầu cả cha lẫn mẹ cần phải làm việc để mưu sinh nhưng không nên trở thành những người quá ‘*tham công tiếc việc*’. Làm việc ngoài giờ để kiếm thêm thu nhập thì có vẻ hấp dẫn, nhưng nếu số tiền đó phải dùng để trả cho những chuyên viên tư vấn về khủng hoảng tâm lý cho trẻ con, và căn gốc của sự khủng hoảng là vì chúng cảm thấy không được cha mẹ thương yêu, thì số tiền kiếm thêm ấy có nghĩa lý gì? Tương tự như vậy, nếu cha mẹ làm việc quá sức và chính bản thân cha mẹ cảm thấy bị căng thẳng về tâm lý, suy giảm sức khỏe và số tiền kiếm được kia còn phải dùng để mua thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc giảm đau, hoặc là để trả cho việc trị bệnh ung bướu hay bệnh tim mạch, thì số tiền kiếm thêm ấy có nghĩa lý gì? Tương tự như vậy, nếu cha mẹ phải dùng số tiền kiếm thêm kia để đi nghỉ mát mà không mang con trẻ đi theo vì sợ chúng quấy nhiễu thì còn đâu không khí đầm ấm và hạnh phúc của gia đình. Làm việc quá sức là tự đánh gục mình và sẽ ngã quỵ trên con đường xây dựng hạnh phúc.

Hơn nữa, những đứa trẻ ngày nay thiếu mất tình thương và sự trìu mến từ cha mẹ. Ngay cả khi cha mẹ trả hết mọi phí khoản cho con trẻ học nhạc, học nghệ thuật, tham gia những hoạt động thể thao mà nếu đứa trẻ không cảm thấy được thương yêu thì tất cả những thứ đó đều không thể làm cho chúng trở nên những người trưởng thành có hạnh phúc. Xã hội Tây phương đang phải chứng kiến trước mắt sự gia tăng đáng sợ của tội ác, nghiện ngập, ly dị và trẻ con phạm pháp. Không ít nguyên nhân của sự gia tăng đáng sợ trên là do cấu trúc của gia đình bị đổ vỡ và cha mẹ đã không dành đủ thời giờ vui sống với con trẻ. Hy vọng là những xã hội Á châu đang hiện đại hóa ngày nay học được những bài học sai lầm của Tây Âu để có thể khỏi phải đến phiên mình phải mục kích trước mắt những hậu quả đáng tiếc trên. Kiếm được tiền với giá là gia đình không đầm ấm thì quả là một vấn đề phải suy nghĩ.

Cha mẹ nên tận lực lo cho con ăn học nhưng tất cả phải phù hợp với khả năng và sở thích của nó. Nếu một đứa trẻ không có khả năng và đam mê âm nhạc thì tại sao cha mẹ lại bắt buộc chúng phải học những gì mà chúng không yêu thích. Ngược lại, nếu một đứa trẻ có thiên phú và ham thích địa chất học thì cha mẹ nên khích lệ nó theo ngành địa chất.

Trong xã hội hiện đại, ngay từ tuổi ấu thơ trẻ con đã phải chịu áp lực của việc học hành, chúng phải học thật nhiều và cố gắng tối đa để trở thành học sinh giỏi nhất, đạt thành tích tốt nhất. Điều này đã tạo ra nhiều vấn đề bất ổn về tâm lý vì **trẻ con rất cần thời giờ để chỉ là trẻ con và để chơi đùa**. Chúng nó cần phải có được điều kiện khám phá những công việc mới lạ mà không bị so sánh với đứa khác và được học mà không phải làm những bài kiểm tra để bị chấm điểm, để có danh hiệu này danh hiệu nọ. **Con trẻ được thương yêu vì con trẻ là con trẻ**, như thế là như thế; chớ không phải con trẻ được cha mẹ thương yêu vì chúng đã phải làm được điều tốt nhất.

Trong xã hội ngày nay cha mẹ không phải quan tâm sắp xếp việc hôn phối của con cái như ngày xưa nữa. Ngày xưa thì công việc làm ăn của gia đình được chuyên giao cho con cái khi con cái có đủ năng lực quản lý; ngày nay thì không nhất thiết phải như vậy. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ rằng, trong xã hội ngày nay, cha mẹ nên cung ứng những điều kiện vật chất và thể chất tốt nhất theo khả năng cao nhất của mình.

Cha mẹ nên quan tâm đến những nhu cầu vật chất và thể chất của trẻ con một cách thực tiễn. Dĩ nhiên, cha mẹ không thể nào thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng, vượt quá khả năng tài chánh của mình. Đáp ứng mọi thứ mà trẻ con muốn chưa hẳn là có lợi cho chúng mà nhiều khi còn làm cho trẻ con trở thành những đứa con đua đòi, ỷ lại. Khi những thứ mà trẻ con ham muốn mà cha mẹ không đáp ứng được thì họ có thể giải thích là những thứ đó quá đắt tiền hoặc những thứ đó là không có bán. Rất ích lợi cho trẻ con nếu cha mẹ dạy cho trẻ con hiểu rằng dầu cho trẻ con có được những thứ đó thì chưa chắc chúng có được hạnh phúc hoàn toàn;

và nếu như trẻ con cứ 'làm dữ' thì tình trạng của chúng sẽ trở nên tệ hại hơn nữa. Cha mẹ nên giải thích cho trẻ con sự lợi lạc của việc san sẻ những vật chất mà chúng có với những người khác.

Qua việc giúp đỡ trẻ con thích ứng với những ước mong không được thỏa mãn của chúng, cha mẹ chỉ bày cho trẻ con thấy được phương cách để làm cho bản thân chúng giảm đi tánh hay vướng mắc, ngăn ngừa trẻ con xem những gì chúng đang hưởng được là tất nhiên, đồng thời giúp cho chúng biết suy nghĩ đến những nhu cầu và những ước mong của người khác. Thường thì tâm hồn trong sáng của trẻ con hiểu nhanh hơn người lớn, hãy tin điều này. Khi một điều gì đó được giải thích với một thái độ trầm tĩnh, có biện chứng và giải thích nhiều lần với những minh họa cụ thể đặt trong nhiều tình huống khác nhau, trẻ con sẽ hiểu.

Trẻ con, một cách vô thức, xây dựng hình tượng của bản thân chúng dựa theo lời mà những người lớn chung quanh nói về chúng. Nếu trẻ con thường xuyên bị mắng là nghịch ngợm và ngu ngốc thì nghịch ngợm và ngu ngốc sẽ trở nên một ý niệm về bản thân của chúng rồi dần dần chúng trở thành nghịch ngợm và ngu ngốc. Vì vậy điều quan trọng là thường xuyên khen tặng và nói lời thừa nhận về những điều tốt đẹp mà chúng đã làm được.

Khi chỉnh sửa những lầm lỗi của trẻ con thì cha mẹ nên cố gắng giải thích cho chúng hiểu rõ tại sao những hành động lầm lỗi như thế là có hại. Một điều quan trọng nữa là làm sao cho đứa trẻ nhận ra được là chúng đã phạm sai lầm và đồng thời cũng biết rằng tuy là chúng đã làm điều có lỗi nhưng điều đó không có nghĩa là chúng đã trở thành người xấu. Nếu con trẻ bắt đầu nghĩ rằng bản thân chúng là xấu - thay vì nghĩ rằng hành động đó là xấu - thì chúng bắt đầu hình dung ra một hình tượng xấu của bản thân chúng và phát triển theo chiều hướng xấu đó.

Đôi khi để bắt buộc đứa trẻ phải nghe theo một điều quan trọng, cha mẹ có thể cần phải nói một cách quyết liệt, nhưng trong lòng của cha mẹ lúc đó nên tràn ngập lòng từ ái, chớ không nên có một chút giận dữ. Bằng cách như vậy cha mẹ khiến cho người con biết rằng hành động đó là không nên làm thêm một lần nào nữa. Cha mẹ không giận dữ cũng không chối bỏ con của mình chỉ vì nó đã làm hành động đó.

Làm cha mẹ có nghĩa là phải bước đi trên sợi dây thăng bằng giữa hai cực đoan đối nghịch nhau. Một bên là quan tâm săn sóc quá độ và bên kia là bỏ quên chúng đi, không chịu hướng dẫn chúng những điều mà chúng cần được hướng dẫn, không chịu giúp chúng những khi mà chúng cần được giúp đỡ. Để có thể tránh được cực đoan thứ nhất, tránh được thái độ chấp mắc và xem con cái là sở hữu thì làm cha mẹ phải nhớ rằng con cái không phải là vật sở hữu hay là tài sản của họ. Con cái là những con người có cá tính và đầy đủ nhân vị; chúng đang hình thành nhân cách riêng và có quyền có những ý kiến và những quyết định theo ý nghĩ của riêng chúng.

Qua việc chấp giữ con của mình quá độ, cha mẹ đã tạo nên một hoàn cảnh mà bản thân cha mẹ sẽ không có hạnh phúc vì rằng làm sao mà đứa con đó có thể luôn luôn ở bên cạnh cha mẹ được khi mỗi ngày nó mỗi lớn lên. Với sự chấp giữ như vậy thì khi mà đứa con lớn khôn và có nhu cầu độc lập cao hơn thì cha mẹ sẽ cảm thấy khó chịu vì họ bắt đầu không còn có thể gần gũi và kiểm soát chặt chẽ được những hành vi của người con nữa. Lúc đó, cha mẹ bị bắt buộc phải để cho bản thân đứa con tự quyết định nhiều việc.

Nhiều bậc cha mẹ cứ nói đi nói lại mãi điều mà con cái nên làm và điều mà chúng không nên làm nhưng không hề có ý định giải thích hay thảo luận với chúng tại sao phải làm và tại sao không được làm như vậy. Họ chỉ muốn con cái tuân theo lời họ đã bảo. Thật ra cũng có trường hợp làm như vậy là đúng. Đặc biệt là trong trường hợp sinh mạng của đứa trẻ bị đe dọa và đứa trẻ chưa có đủ nhận thức và khả năng quyết định đúng đắn.

Tuy nhiên cứ mãi bảo ban điều phải làm và điều không được làm mà không chịu giải thích thì không giúp cho đứa trẻ phát triển khả năng phán xét. Và điều đó cũng không giúp cho đứa trẻ trở nên dạn dĩ hơn khi bàn bạc những vấn đề khó khăn của chúng với cha mẹ để có được những lời khuyên thích đáng. Trẻ con cảm thấy thân mật với cha mẹ khi nào cha mẹ tỏ ra chịu lắng nghe, cố gắng thấu hiểu chi tiết những điều chúng muốn nói, và chịu bàn luận với chúng. Khi cha mẹ chịu khó giải thích cho đứa trẻ biết tại sao hành động như vậy là có hại và tại sao hành động như thế là có lợi ích thì đứa trẻ sẽ phát triển khả năng phán định để có những quyết định thích đáng khi trưởng thành. Làm được như vậy là giúp trẻ con biết suy nghĩ một cách rõ ràng minh bạch và có những hành động tốt đẹp. Sau một thời gian rèn tập cho chúng biết suy nghĩ chín chắn, cha mẹ sẽ cảm thấy yên tâm và đặt niềm tin tưởng nơi chúng. Do đó, giải quyết được vấn đề "tranh giành quyền lực" trong gia đình, một việc rất thường xảy ra ở lứa tuổi 13 - 19.

Cha mẹ không thể nào làm cho đứa con của họ thành một đứa bé lý tưởng theo như trí óc của họ đã hình dung ra. Mỗi đứa trẻ có những thiên tư riêng, và những thiên tư đặc biệt này tương ứng hoặc không tương ứng với điều mà cha mẹ mong muốn nơi chúng. Cha mẹ không có thể mong mỗi đứa con sống theo mơ ước riêng của cha mẹ. Là người hướng dẫn cho đứa con chọn nghề nghiệp, người hôn phối và những trò tiêu khiển thì cha mẹ phải đề tâm tới những điều mà đứa trẻ ham thích chứ không phải những điều mà bản thân cha mẹ ham thích. Những bậc cha mẹ sáng suốt chấp nhận những đứa con của họ như thế và đồng thời giúp chúng phát triển thuận theo những năng lực và khuynh hướng riêng của chúng.

Một cực đoan khác là quên đứa trẻ đi. Quả thật là không may, trong một xã hội bận rộn hiện đại điều này xảy ra rất thường xuyên. Nhiều khi để cung cấp cho trẻ con thật đầy đủ về mặt vật chất, cha mẹ đã phải làm việc nhiều đến nỗi không có thời gian dành cho con cái, cũng không có thời gian để biểu lộ sự thương yêu hay hướng dẫn những điều mà chúng nó đang cần. Cha mẹ cần phải sắp xếp thời gian cho thích đáng. Tốt hơn là làm việc ít hơn một chút để có một gia đình đầm ấm hơn.

Làm cha mẹ là một điều có nhiều thử thách và có thể làm cho phong phú thêm việc tu tập theo Chánh pháp. Những bài giáo lý về vô thường rõ ràng và thâm thía hơn khi những đứa con chuyên biến, lớn dần lên. Sự bất lợi của con giận dữ và tầm quan trọng của lòng kiên nhẫn bây giờ đã trở nên rõ ràng trong những lần cha mẹ đánh mất mình trong cơn giận rồi cảm thấy bất lực đối với đứa con mà mình muốn giúp đỡ. Một lóe sáng về tình thương rộng lớn đối với tất cả mọi sinh linh những khi mà cha mẹ nghĩ đến việc thương yêu mọi người như thương yêu chính con ruột của mình. Với việc tu tập chánh niệm cả cha mẹ lẫn con cái có thể cùng tiến bộ với nhau trong việc phát triển nhân cách.

Hiểu biết cha mẹ của chúng ta

Ngày nay, vấn đề "*Trách nhiệm của con cái đối với cha mẹ*" là một vấn đề tế nhị. Trong xã hội nơi mà cấu trúc gia đình đang bị suy thoái, nhiều người con đã quên đi nghĩa vụ giúp đỡ cho cha mẹ. Nhiều trường hợp cha mẹ cứ mãi mê tìm cách làm thỏa mãn những mong ước và những nhu cầu của con cái, nên con cái đã xem lòng tốt này như là một cái gì tất nhiên và cứ đòi hỏi cha mẹ mọi thứ trên đời. Khi mà đứa trẻ đã có suy nghĩ và hành động như vậy thì điều đó không những làm đau lòng cha mẹ mà còn khiến cho đứa trẻ cảm thấy lạc lõng và cô đơn.

Ngành tâm lý học ngày nay đã nhận thấy rằng những bất an trong cá tính của một người có nguồn gốc là những sự kiện xảy ra trong thời thơ ấu. Biết được sự việc nhưng không có nhận thức sâu sắc, một số người đã oán hận và nghĩ rằng tất cả những vấn đề khổ sở của họ là do cha mẹ tạo nên. Điều kiện trưởng thành của chúng ta đúng là đã có một ảnh hưởng quan trọng đối với chúng ta. Nhưng nếu chúng ta xem cha mẹ là ngọn nguồn của những khổ sở tức là chúng ta đang tự mình chấp nhận sống trong trạng thái tâm lý của một nạn nhân. Chúng ta vướng mắc vào ý nghĩ cho rằng: "*Cha mẹ tôi đã làm như vậy như vậy nên giờ đây tôi phải khổ*

sở như thế này" có nghĩa là chúng ta ngăn cản sự phát triển của bản thân. Vương mặc vào ý nghĩ đó không giúp chúng ta phát triển nhân cách được chút nào cả. Chúng ta nên tự mình nhận lấy tinh thần trách nhiệm đối với những sự bất an và những khổ sở mà chúng ta đang gặp phải trong hiện tại và có những hành động để điều chỉnh chúng.

Quá thật có những đứa trẻ đã lớn lên trong những gia đình tồi tệ, chúng đã bị bỏ quên hay bị cha mẹ lạm dụng. Những đứa trẻ này cần phải được những tấm lòng nhân ái trong xã hội giúp đỡ để chúng khỏi phải tự nguyện rửa vì sự có mặt của chúng đã khiến cho cha mẹ gặp những vấn đề khổ sở. Những đứa trẻ này cũng không nên đi đến một cực đoan khác là nguyện rửa cha mẹ, xem đó là những người đã làm cho chúng phải khổ sở. Nguyên rửa chỉ làm cho vết thương càng trở nên tồi tệ hơn. Hiểu biết và tha thứ sẽ có tác dụng chữa lành những vết thương đó.

Thông thường thì chúng ta rất giỏi trong việc thấy những lầm lỗi của người khác nhưng chúng ta lại tỏ ra yếu kém trong việc nhớ lại những phẩm chất và hành vi tốt đẹp của họ. Đặc biệt là trường hợp của cha mẹ. Không cần phải cố gắng cũng có thể thấy và chỉ trích những lầm lỗi và những hạn chế của cha mẹ chúng ta; không cần phải cố gắng cũng thấy rằng hiện tại chúng ta đang phải gánh lấy hậu quả của những lầm lỗi và hạn chế đó. Khi chúng ta còn nhỏ, cha mẹ của chúng ta có thể đã làm những việc có tác dụng xấu đối với chúng ta nhưng trong thâm tâm thì cha mẹ của chúng ta nghĩ rằng đó là điều tốt nhất mà họ đã làm được cho chúng ta; chúng ta nên nghĩ đến tình trạng tâm lý bên trong của cha mẹ và hoàn cảnh mà lúc đó cha mẹ phải sống như thế nào. Suy nghĩ theo cách này thì chúng ta sẽ hiểu biết và tha thứ, sẽ làm dịu đi những cơn đau khổ do sự oán hận và bất bình mang lại.

Nếu chúng ta phàn nàn rằng cha mẹ của chúng ta không hiểu chúng ta và không chấp nhận chúng ta với những gì chúng ta đang là, thì chúng ta cũng nên tự hỏi là chúng ta có hiểu và chấp nhận cha mẹ với những gì cha mẹ đang là hay không. Cha mẹ với những lầm lỗi và những điều đáng trách như vậy không bao giờ có thể giống với hình tượng của bậc cha mẹ mẫu mực mà chúng ta thường vẽ ra trong trí óc. Làm sao có thể chấp nhận đem cha mẹ sai lệch đời thường của chúng ta làm mẫu mực được. Nhưng khi chúng ta có thể chấp nhận như thế thì chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn.

Khi những đứa trẻ nhớ về những tình thương mà cha mẹ đã dành cho chúng thì có nhiều lợi lạc cho đứa trẻ và cho cha mẹ. Cha mẹ đã tạo nên thân thể của chúng ta và săn sóc chúng khi còn trong tình trạng bập bênh trứng nước. Cha mẹ đã dạy cho chúng ta bập bẹ từng chữ, từng lời nói ngây ngô đầu tiên; cha mẹ đã cho chúng ta ăn học và chu cấp nhu cầu vật chất suốt thời gian chúng ta còn thơ ấu. Nếu cha mẹ không săn sóc cẩn thận thì chúng ta đã bị đói khát trong nôi và rất có thể là thân thể của chúng ta không được toàn vẹn như ngày hôm nay. Khi còn nhỏ, chúng ta cảm thấy không hài lòng khi chúng ta bị cha mẹ khép vào kỷ luật bởi những lỗi lầm của mình, nhưng nếu không làm như vậy thì lớn lên chúng ta thành những con người thô bạo và vô kỷ luật.

Ở độ tuổi 13 đến 19 những đứa trẻ thường gặp khó khăn trong cuộc sống chung với cha mẹ. Chúng nó tự thấy bản thân là người lớn và hay ương ngạnh khi cha mẹ xử sự và xem chúng nó như trẻ nít. Đối với cha mẹ thì đứa trẻ ở độ tuổi đó vẫn là con nít và phải quan tâm bảo bọc. Thật ra trong đôi mắt của cha mẹ thì ngay cả khi chúng ta 60 tuổi thì chúng ta vẫn là trẻ nhỏ. Tôi tức cười khi thấy bà nội của tôi báo cha tôi (một người đã 65 tuổi) là hãy mang thêm áo khoác khi ra khỏi nhà, không khéo thì bị cảm lạnh. Nếu chúng ta chấp nhận tình huống như vậy và nhẫn nại với cha mẹ thì mối quan hệ giữa chúng ta với cha mẹ sẽ suôn sẻ hơn.

Rất tốt nếu bạn thấy rằng ở độ tuổi từ 13 đến 19 thì những đứa trẻ xử sự trước sau không nhất quán. Nhiều khi chúng đòi hỏi cha mẹ phải làm nhiều việc giúp cho chúng cứ như là chúng còn quá nhỏ và không thể tự săn sóc bản thân. Cũng nhiều khi chúng lại muốn cha mẹ xử sự với chúng nó như là những người lớn thật sự. Trong tình huống như vậy dĩ nhiên là cha mẹ sẽ

thấy bối rối. Phương pháp tốt nhất là hãy để cho những đứa trẻ ở vào độ tuổi này tự khẳng định mình đã là người lớn; nhưng là người lớn theo hướng phải biểu hiện ra những đức tính, phải chứng tỏ là người hữu dụng và có trách nhiệm.

Nhiều khi cha mẹ cảm thấy khó khăn trong việc tự điều chỉnh bản thân khi con cái khôn lớn và trở nên độc lập hơn. Cha mẹ có cảm giác họ trở thành người thừa thãi và bị con cái lãng quên. Hậu quả là một số cha mẹ bị trầm uất, một số khác thì lại cố chen vào cuộc sống của con cái. Thay vì tỏ ra bức tức đối với thái độ của cha mẹ thì con cái có thể cố gắng thấu hiểu và quan tâm đến những xúc cảm của cha mẹ. Chúng ta nên nhạy cảm hơn đối với những nhu cầu tình cảm của cha mẹ, chúng ta sẽ khẳng định với cha mẹ về tình thương yêu kính mến của chúng ta mặc dầu càng lúc chúng ta càng trở nên độc lập.

Đôi khi cha mẹ của chúng ta thấy được những nguy hiểm tiềm ẩn mà chúng ta không thấy; cha mẹ của chúng ta có thể nhìn xa trông rộng trong khi chúng ta chỉ thấy tình huống nhất thời trước mắt. Trong những trường hợp này lời khuyên của cha mẹ là sáng suốt. Mặc dầu những lời khuyên của cha mẹ dường như làm trở ngại cho những ước muốn của chúng ta nhưng thường khi chúng ta có thể thấy được giá trị của những lời khuyên đó. Chúng ta đừng nên có cảm giác rằng sự tự lập của chúng ta bị tổn thương nếu như chúng ta nghe theo những lời khuyên của cha mẹ. Tốt hơn là chúng ta nhận ra sự sáng suốt trong đó và tự nguyện nghe theo.

Nếu chúng ta cảm thấy rằng cha mẹ của chúng ta là vô lý thì chúng ta có thể thảo luận vấn đề đó với cha mẹ, nhưng trước hết và có lợi hơn hết là chúng ta hãy tự mình bình tâm lại trước đã. Vì đến với cha mẹ với trạng thái tâm lý bức dọc thì chúng ta chỉ làm cho cha mẹ khó có thể nghe được điều mà chúng ta muốn trình bày. Thử hỏi chúng ta có chịu nghe những gì một người dữ dằn, thô bạo nói với chúng ta không?

Ngay cả khi cha mẹ của bạn vô lý thì bạn cũng nên nhận ra rằng trong thâm tâm cha mẹ vẫn đang có ý tốt. Cha mẹ của bạn đã hết lòng hết sức giúp đỡ và hướng dẫn bạn. Mặc dầu cha mẹ của bạn sai trái nhưng cha mẹ của bạn lúc nào cũng có một ý muốn mong bạn được đáng hoàng và an ổn. Cha mẹ của bạn có thể là thiên cận và cứ lo lắng những điều mà đối với bạn là vô nghĩa nhưng dù cho khả năng của cha mẹ có bị giới hạn thế mấy đi nữa thì cha mẹ của bạn cũng có ý hướng thiên lành. Nếu chúng ta ý thức được như vậy thì chúng ta sẽ cảm nhận được tình thương mà cha mẹ đã cho chúng ta và chúng ta sẽ không lấy những chuyện như vậy làm tức giận. Chúng ta sẽ cảm thấy biết ơn đối với những quan tâm của cha mẹ. Hãy mang tâm trạng biết ơn như vậy mỗi khi trình bày quan điểm của mình cho cha mẹ nghe, giải thích quan điểm đó theo một cách khéo léo, nhỏ nhẹ nào đó khiến cho cha mẹ dễ hiểu và dễ tiếp nhận.

Nên nhớ rằng cha mẹ của chúng ta cũng đã sống trong những hoàn cảnh khó khăn và bị hạn chế bởi chính những quan niệm có sẵn trước đó. Cha mẹ chúng ta đã phải sống qua một hoàn cảnh xã hội khác xa với hoàn cảnh xã hội mà chúng ta đang sống bây giờ, vì vậy mà tự nhiên là họ có những quan niệm khác với những quan niệm của chúng ta. Sinh ra và lớn lên như thế nên cha mẹ của chúng ta thấy rằng tất cả những quan niệm đó đều có giá trị; cũng vậy khi sinh ra và lớn lên như chúng ta đã sinh ra và lớn lên thì đối với chúng ta những khung khái niệm và quan điểm của chúng ta thật là đúng đắn.

Nếu chúng ta chỉ nghĩ về những khuyết điểm của cha mẹ thì chúng ta sẽ thấy rằng cha mẹ chúng ta đầy những lỗi lầm. Suy nghĩ như vậy thì chúng ta đã quên đi những phẩm tính tốt đẹp của cha mẹ. Nếu chúng ta nhớ lại những điều tốt đẹp, những sự săn sóc, thương yêu mà cha mẹ đã cho chúng ta thì chúng ta sẽ thấy được những phẩm tính tốt đẹp của cha mẹ và tấm lòng của chúng ta sẽ mở rộng ra. Khi chúng ta không còn ngang ngạnh và thô bạo thì cha mẹ của chúng ta sẽ lắng nghe những điều mà chúng ta muốn trình bày.

Đức Phật dạy cho cư sĩ Thiện Sanh 5 pháp mà người con phải có đối với cha mẹ:

- Ủng hộ, bảo vệ và chu cấp cho cha mẹ những gì cha mẹ cần.
- Thực hiện những nhiệm vụ mà cha mẹ đã ủy thác.
- Bảo vệ danh thơm tiếng tốt của gia đình.
- Hành động và xử trí như thế nào để xứng đáng với gia sản mà cha mẹ trao lại.
- Nhân danh cha và mẹ mà bố thí cúng dường rồi hồi hướng công đức cho cha và mẹ.

Sống đúng đạo nghĩa thì con cái phải thật lòng chia sẻ những công việc tạp vụ trong nhà và làm việc để mang lại lợi ích cho cả gia đình. Vì cha mẹ đã nuôi nấng và dưỡng dục con cái khi chúng còn thơ ấu nên con cái phải cảm thấy vui lòng khi đáp đền công ơn cha mẹ khi cha mẹ bệnh hoạn hay già yếu. Nếu trong hoàn cảnh mà bản thân con cái không thể nào tự tay săn sóc cha mẹ được thì con cái phải tìm người thay thế tận tình làm việc này.

Cha mẹ đã lớn tuổi thì nhiều khi khó tánh nhưng nếu hiểu được cuộc sống của cha mẹ hiện tại khổ nhọc như thế nào thì chúng ta sẽ rộng lòng đối với những điều khó khăn của người mà mỗi ngày một già hơn. Nếu chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh của người già thì chúng ta sẽ cảm thông và hiểu biết hơn. Một ngày nào đó chúng ta sẽ già đi rồi cũng sẽ cần sự giúp đỡ, săn sóc của con cái.

Để đáp đền phần nào công ơn cao dày của cha mẹ, con cái phải sống một đời sống hướng đến những giá trị đạo đức mà cha mẹ đã dạy bảo họ. Con cái nên tự mình sống đời sống thiện lành nhờ đó cha mẹ không phải lo âu và hổ thẹn, không bị xã hội chỉ trích. Làm được như vậy con cái đã tự làm cho mình xứng đáng thừa hưởng tài sản mà cha mẹ để lại.

Khi cha mẹ qua đời thì con cái nên cúng dường và cầu nguyện rồi hồi hướng những quả phước tốt đẹp đến với cha mẹ, nhờ đó cha mẹ được phước báu và được tái sinh vào cõi an lành. Điều tốt nhất có thể làm ngay bây giờ là con cái nên khuyến khích cha mẹ làm những điều thiện lành có tính cách xây dựng và tránh những điều quấy ác tội lỗi. Chúng ta có thể làm tất cả những phương pháp đã được đề cập ở trên để tạo nên một mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ của chúng ta.

-ooOoo-

II. TÌNH BẠN

Chia sẻ và có tâm lòng

Chớ thân cận bạn ác

Chớ thân kẻ tiểu nhân

Hãy thân người bạn lành

Hãy thân bậc thượng nhân. (kinh Pháp Cú, câu 78)

Bạn bè của chúng ta ảnh hưởng đến chúng ta rất nhiều. Vì vậy việc chọn bạn để kết giao sẽ quyết định đến sự tiến bộ của chúng ta. Qua kinh nghiệm của chính bản thân, chúng ta có thể thấy được mức độ tác động của bạn bè đối với chúng ta như thế nào: Hãy nhớ lại những thời gian mà chúng ta bị rơi vào tình trạng rối khổ và chiêm nghiệm xem những lúc ấy do chúng ta kết thân với những người bạn không xứng đáng nên đã chuốc lấy những chuyện rối khổ đó như thế nào. Tương tự như vậy, hãy nhìn lại những hạnh phúc và những hiểu biết mà chúng ta có được do sự thân cận của chúng ta với những người bạn có lòng.

Những phẩm chất nào để nhận biết đó là người bạn tốt? Những người nào chúng ta nên tránh né? Để ngăn gọn chúng tôi xin trình bày một đoạn trích từ kinh Thiện Sanh nói về tình bạn. Xem xét từng điểm và suy nghĩ trong mối liên hệ đến những sự việc cụ thể trong cuộc đời thì chúng ta sẽ có được một hiểu biết rõ ràng về những mối quan hệ bè bạn của chúng ta.

Mặc dầu những điểm sau đây chỉ cho thấy những phẩm cách mà chúng ta cần xem người bạn của chúng ta có hay không; điều không kém quan trọng là chúng ta cũng phải kiểm tra xem bản thân mình có hay không có những phẩm cách này. Đây là cách hướng dẫn rất là thực tiễn, nó chỉ cho chúng ta những tính cách nào tự thân chúng ta cần nên diệt trừ và những phẩm cách nào tự thân chúng ta cần nên trau dồi. Nhờ vậy những người tốt sẽ tìm đến chúng ta để cùng làm bạn tốt với nhau.

Bạn xấu có bốn hạng, những người này thật ra là kẻ cừ địch giả vờ làm bạn đó thôi:

(1) Loại bạn đến với chúng ta tay không và khi đi thì trong tay phải có. Đó là những kẻ:

- Thăm chúng ta với ý định lấy đi cái gì đó.
- Tặng chúng ta ít thôi và mong muốn nhận lại nhiều.
- Chỉ giúp chúng ta khi bản thân họ đang bị nguy hiểm.
- Liên hệ với chúng ta chỉ vì những động cơ vị kỷ.

(2) Loại bạn đầu môi chót lưỡi và loại tình bạn mỏng như cánh chuồn. Đó là những kẻ:

- Niềm nở rồi hoang phí thời gian của chúng ta bằng những câu chuyện về quá khứ.
- Niềm nở rồi hoang phí thời gian của chúng ta bằng những câu chuyện về tương lai.
- Tìm cách đạt được những lợi ích từ chúng ta bằng cách xung phong giúp đỡ những lúc chúng ta không cần sự giúp đỡ.
- Những khi chúng ta cần giúp đỡ thì họ nêu lên nhiều lý do để thoái thác và không chịu ra tay.

(3) Loại bạn nịnh hót và giả vờ quan tâm, săn sóc chúng ta. Đó là những kẻ:

- Khích lệ chúng ta khi chúng ta làm những điều không tốt.
- Ngăn cản chúng ta khi chúng ta làm những điều tốt.
- Ở trước mặt thì khen ngợi chúng ta.
- Ở sau lưng thì chỉ trích chúng ta.

(4) Loại bạn đưa chúng ta đến chỗ sa đọa. Đó là những kẻ:

- Làm người đồng hành với chúng ta trong các buổi ăn chơi, hút sách.
- Lang thang ngoài phố với chúng ta trong đêm hôm tăm tối.
- Cùng đi xem với chúng ta những buổi biểu diễn không lành mạnh.
- Đi chơi cờ bạc với chúng ta.

Có những quan hệ bằng hữu cởi mở và thân thiết với những hạng người như trên thì chúng ta sẽ gặp những khó khăn và rắc rối. Tốt hơn là chúng ta nên giữ một khoảng cách an toàn nhưng không nên chỉ trích họ. Mặc dầu có thể cho rằng một hành động nào đó là không tốt, chúng ta không thể nói là người đã làm hành động đó là một người độc ác, không thể dung thứ. Vẫn có lòng bi mẫn và có những mong ước tốt đẹp đối với người đó nhưng chúng ta nhất định không chịu đồng hành vì chúng ta biết rằng nếu đồng hành với người như vậy chúng ta sẽ phải đi về một hướng mà chúng ta không muốn đi.

Cũng theo cách trên Đức Phật miêu tả những phẩm chất của người bạn tốt. Đó là những người mà chúng ta có thể tin tưởng và nương tựa. Nhờ vào việc kết thân với những người như vậy chúng ta sẽ có hạnh phúc và sẽ tiến bộ. Điều quan trọng không kém việc tìm những người bạn có những phẩm chất cao thượng là chúng ta cũng phải tự tu tập những phẩm chất cao thượng nơi tự thân của chúng ta.

Bốn dạng bạn có lòng tốt là:

(1) Người bạn giúp đỡ chúng ta. Đó là những người:

- Nhắc nhở mỗi khi chúng ta câu thả hoặc lơ đễnh.
- Bảo vệ tài sản của chúng ta.
- Che chở và an ủi chúng ta trong những lúc chúng ta sợ hãi.
- Giúp đỡ nhiều hơn mức độ mà chúng ta yêu cầu.

(2) Người bạn quan tâm tới chúng ta trong mọi thăng trầm của cuộc sống. Đó là những người:

- Tin cậy chúng ta.
- Giữ kín những tâm sự riêng tư mà chúng ta đã thổ lộ.
- Không bỏ rơi chúng ta khi chúng ta lâm nạn.
- Có thể hy sinh thân mạng cho chúng ta.

(3) Người bạn khích lệ chúng ta đi theo đường chánh đạo và làm cho chúng ta trở nên người tốt hơn. Đó là những người:

- Phản đối khi chúng ta làm những việc quá ác.
- Khích lệ khi chúng ta làm những việc lành thiện.
- Tạo điều kiện cho chúng ta nghe những lời dạy hữu ích.
- Chỉ cho chúng ta con đường đi đến hạnh phúc.

(4) Người bạn có lòng bi mẫn và cảm thông. Đó là những người:

- Cảm thông cho chúng ta những khi chúng ta thất bại.
- Hân hoan đối với những thành công và phát đạt của chúng ta mà không ganh tỵ.
- Phán bác những ai nói xấu chúng ta.
- Tán thưởng những ai nói tốt chúng ta.

Mặc dầu những điều được trình bày ở trên thì rất sơ lược và chúng ta có thể có cảm giác rằng đó là những điều chúng ta đã học từ lâu rồi, từ khi còn bé; nhưng điều quan trọng là hãy suy xét lại những mối quan hệ bằng hữu của chúng ta, những hành động của chúng ta đối với tình bằng hữu để đánh giá lại mức độ mà chúng ta đã thực hiện những lời khuyên ở trên như thế nào rồi. Nhờ vào việc ghi nhớ và áp dụng những lời dạy ở trên vào những hoàn cảnh cụ thể trong đời sống thì chúng ta sẽ biết rõ ràng hơn về bản thân của mình và sẽ có được một định hướng rõ ràng hơn để tu tiến.

Thương yêu và chấp thủ

Người ta không hiểu làm sao mà hai lời dạy ngược nhau - lời dạy về không chấp thủ và lời dạy về lòng thương yêu của Đức Phật - không bị mâu thuẫn với nhau. Làm sao mà chúng ta có thể yêu mến một người mà không cảm thấy dính mắc với người ấy?

Không chấp thủ là một trạng thái thăng bằng của tâm thức nhờ đó chúng ta không phóng đại lên những phẩm chất của những người mà chúng ta thương mến. Nhờ một cách nhìn chính xác hơn về người thân mà những vọng tưởng phi thực tế và cả sự chấp thủ của chúng ta tan dần đi. Như vậy chúng ta thương yêu người khác vì họ là họ chứ không phải vì những điều mà họ đã làm được cho chúng ta. Tâm lòng không còn tính chất thiên vị của chúng ta sẽ mở rộng đến tất cả mọi người, mong rằng mọi người đều có hạnh phúc chỉ vì mọi người là những con người cụ thể như vậy. Tình cảm âm áp trước kia chỉ dành cho một số người nào đó bây giờ có thể mở rộng cho nhiều người.

Tuy nhiên với những người có nhiều điểm giống nhau thì dễ dàng trò chuyện hay trao đổi quan điểm với nhau. Chúng ta dễ hiểu biết nhau và dễ giúp nhau tiến bộ. Có lẽ chúng ta dành nhiều thì giờ với những người này hơn là với những người khác. Vì vậy, họ là bạn của chúng

ta mà không cần đến sự vương mắc hay chấp thủ. Cần nhắc rằng điểm trọng tâm của tình bạn như vậy là để cùng nhau tiến bộ chứ không phải là để làm thỏa mãn những mong muốn vị kỷ của chúng ta.

Không phải dễ gì mà chúng ta thoát khỏi thói quen chấp thủ. Vì vậy thoát đầu tình bạn của chúng ta là một hợp thể gồm sự chấp thủ và tình thương yêu chân thật. Nhưng khi chúng ta nhận thức được rằng sự chấp thủ là lỗi lầm thì chúng ta sẽ cố gắng loại trừ nó. Sự chấp thủ lúc ấy không còn tạo nên những rắc rối trong tình bằng hữu giữa chúng ta. Phẩm chất của tình bằng hữu như vậy sẽ càng lúc càng được nâng cao.

Giúp đỡ bạn bè

Điều quan trọng là chúng ta cần phải nhạy cảm đối với những nhu cầu và những mong muốn của bạn. Điều này phải gắn liền với việc tôn trọng phẩm cách riêng của cá nhân người ấy. Chúng ta cũng phải từ bỏ thói quen vị kỷ và thói quen mệnh lệnh sau mỗi khi làm được điều gì cho người khác. Ngay khi mà chúng ta suy nghĩ nhiều về tư lợi và lợi là với lợi ích chung của tình bạn thì những rắc rối bắt đầu phát sinh.

Đôi khi chúng ta rơi vào trạng thái tâm lý "*ta được gì? ta được gì?*" và chúng ta nhìn bắt cứ người nào và bất cứ vật gì cũng theo chiều hướng là ta được gì từ người ấy, vật ấy. Lo lắng hay vô ý thức đối với những tác động tốt hay xấu của chúng ta đối với người khác nhưng chúng ta lại có ý thức rất mạnh mẽ đối với những lợi ích hay những tai hại mà người khác có thể làm cho chúng ta. Thái độ tâm lý như vậy luôn luôn tạo nên những rắc rối giữa chúng ta với người khác; dù người khác có tốt cách mấy và làm bao nhiêu việc cho chúng ta thì chúng ta cũng không cảm thấy thỏa mãn. Chúng ta sẽ trở nên cau kính, không thỏa mãn và làm cho mình, cho những người chung quanh trở nên khổn khổ.

Trạng thái tâm lý "*ta được gì? ta được gì?*" trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta bước vào một gian phòng có nhiều người lạ mà ta chưa từng biết mặt. Khi ấy phải chăng chúng ta thường suy nghĩ: "*Ta cần làm gì để những người này được lợi lạc? Những người này cần những gì? Ta có thể giải tỏa được những đau khổ nào cho họ?*" Chúng ta cần trung thực để nhận ra rằng thông thường thì cách nhìn vị tha như vậy rất mờ nhạt trong tâm của chúng ta, thay vào đó chúng ta lại đắm chìm vào những tính toán: "*Ai là người có thể giúp cho mình? Những người này có làm hại và hạ bệ ta không? Ô, người trông rất sang trọng đẳng gia sẽ ưa thích ta không?*"

Sẽ thú vị nếu chúng ta dừng lại một phút trước khi bước vào những nơi đang có nhiều người để quán niệm: "*Trong kiếp sống này và trong nhiều kiếp sống trước, tất cả mọi người đã có lòng tốt đối với ta. Giờ đây ta có cơ hội để đối xử tốt lại với họ. gương mặt của những người này dù có khác nhau như thế nào đi nữa thì họ đều giống nhau ở chỗ là nhiều lần họ cảm thấy bất an và muốn được người khác nhận ra phẩm chất đích thực của họ. Họ mong muốn được thừa nhận rằng họ là những cá nhân xứng đáng. Giờ đây ta sẽ sử dụng thời gian này hiện diện với họ và làm cho họ tất cả những gì mà ta có thể làm được.*" Những cảm giác mà chúng ta có được trong những cuộc phỏng vấn, trong những buổi tiệc vui và trong những buổi họp mặt sẽ rất là khác so với những giai đoạn trước đây nếu chúng ta siêng năng thực tập quán niệm như thế.

Dần dần chúng ta sẽ hình thành nên thái độ tâm lý "*cho và cho*", tức là thường hay suy nghĩ về những gì mà chúng ta có thể cho người khác. Khi mà chúng ta có thái độ như vậy thì những vấn đề khó khăn của chúng ta sẽ không còn có vẻ to lớn nữa và chúng ta cảm thấy có hạnh phúc với bất cứ người nào hiện diện với chúng ta. Do đó, những người khác cảm thấy có hạnh phúc và mến mộ chúng ta và chúng ta có một sự an vui tận tâm hồn, thấy đời sống trần gian có nhiều ý nghĩa.

Nhạy cảm đối với những vui buồn của người khác phải bao hàm việc ý thức được khi nào mới nên nói và nên nói chuyện gì. Đừng có hoang phí thì giờ của người khác bằng những câu chuyện quàng xiên vô bổ. Điều này tưởng chừng như dễ làm nhưng thật sự không dễ như chúng ta tưởng đâu. Coi chừng trường hợp chúng ta nghĩ rằng chuyện gì đó là quan trọng và thú vị trong khi người kia lại không nghĩ như vậy. Có ý tứ về những tính cách riêng, tự ý và khuynh hướng của người khác khiến cho con người của chúng ta trở nên chín chắn hơn.

Trở nên chín chắn và rộng lượng không nhất thiết có nghĩa là kềm hãm sự phát triển cá nhân của chúng ta để chỉ làm những điều mà người khác muốn chúng ta làm mà thôi. Chúng ta phải nhận ra được sự khác biệt giữa một bên là thái độ từ tế với người khác phát xuất từ lòng lân mẫn chân tình đối với họ và một bên là phủ nhận giá trị của tự thân chúng ta, làm điều mà người ta muốn chúng ta làm với mục đích là được lòng của mọi người. Trước khi chúng ta có được một tấm lòng lân mẫn, chúng ta phải có được một tư cách biết tự trọng.

Mặt khác, lòng tự trọng không giống tánh vị kỷ. Trong khi lòng tự trọng giúp chúng ta nhận ra được nhân vị của bản thân chúng ta thì lòng vị kỷ khiến cho chúng ta đeo đuổi theo những hạnh phúc của cá nhân mình, xem chúng là quan trọng hơn tất cả hạnh phúc của người khác. Muốn tìm một điểm thăng bằng giữa sự tự phủ nhận bản thân và tánh vị kỷ thì hãy thiết lập lại sự bình đẳng cơ bản của con người chúng ta với tất cả những người khác: Tất cả đều tìm kiếm hạnh phúc và tránh xa những rủi khổ. Tất cả đều có những phẩm chất tốt đẹp và những nhược điểm. Tất cả mọi người trên đời đều đáng được tôn trọng vì tất cả mọi người đều là những sinh thể có linh tánh.

***Áp lực trang lứa* [*]**

Mặc dầu chúng ta thường nghĩ rằng áp lực của những người cùng một thế hệ hay đồng song chỉ xảy ra trong giới trẻ, thật ra nó tác động tới chúng ta bất kể tuổi tác và bất kể là chúng ta kết giao với ai. Không ai cảm thấy vui vẻ khi bị chê trách hay bị hiểu lầm; bất cứ ai trong chúng ta đều muốn những người khác nghĩ tốt về mình. Mặc dầu biết rằng không nên chú ý tới khi có người diễu cợt hay chỉ trích chúng ta, chúng ta vẫn cảm thấy lo lắng về những điều mà người kia có thể đã nói về mình. Để ngấm tự bảo vệ, chúng ta tham gia vào những hoạt động của tập thể những người cùng trang lứa để tạo mối dây thân hữu và tránh được sự đối chọi của số đông.

[*] *Áp lực trang lứa* có nghĩa là đồng đạo người cùng độ tuổi với chúng ta đều làm một điều gì đó và họ yêu cầu chúng ta làm giống như họ thì chúng ta bị áp lực phải nghe theo để tránh tình trạng bị cô lập hay bị xem là lập dị hay bị số đông chống đối, ghét bỏ. Đó là ý nghĩa của từ '*áp lực trang lứa*' được dùng ở đây.

Cốt lõi vấn đề là lòng tự tin của chúng ta. Khi chúng ta dựa vào lời khen của người khác để cảm thấy an ổn thì tình trạng tâm lý của chúng ta cứ phải dao động theo những điều gì mà người ta khen hay chê. Chúng ta trở nên rất dễ bị tổn thương và rất dễ bị tác động vì chúng ta không biết rõ chúng ta nương tựa vào cái gì, tin vào cái gì và có biết rõ đi nữa thì chúng ta cũng không có đủ tự tin và dám bệch bạch trước mặt mọi người.

Chúng ta cần phải suy nghĩ sâu sắc một sự thật là người ta khen chúng ta tốt thì lời khen ngợi đó thật ra không làm cho chúng ta tốt, người ta chê chúng ta xấu thì lời chê bai đó thật ra cũng chẳng làm cho chúng ta xấu. Khen ngợi và chê bai chỉ là những ảnh tượng và những tư ý của người khác; chúng không thuộc về chúng ta. Chúng ta cần phải tự xem xét thái độ và hành vi mà chúng ta đã thể hiện để có được một cái nhìn chân thực về cá nhân của mình. Bằng cách đó chúng ta có thể tự thẩm định những ưu thế và những nhược điểm của bản thân.

Nếu một người nào đó chỉ chính xác được những chỗ yếu kém và sai lầm của chúng ta thì cũng chẳng có gì phải căng thẳng. Chuyện đó không khác gì chuyện người ta nói rằng: "*Có cái mũi nằm giữa khuôn mặt của bạn.*" Thật ra cái mũi đã nằm đó tự thuở nào rồi, ai cũng

thấy. Cố gắng giấu đi những sai lầm của mình là điều sai lầm và vô ích. Khi người nào đó nói ra sự thật mà ai cũng thấy, thế mà chúng ta cảm thấy bị xúc phạm thì chúng ta quả thật là vô lý. Việc đơn giản là thú nhận rằng chúng ta phạm sai lầm và thành thật xin lỗi, thế thôi.

Ngược lại nếu một người nào đó điếu cợt rằng có một cái lỗ tai lừa mọc trên đầu thì chúng ta cũng không nên cảm thấy là bị xúc phạm vì rõ ràng rằng người đó phạm sai lầm. Tương tự như vậy, nếu chúng ta bị chỉ trích về một chuyện mà chúng ta thật sự không có làm hoặc là ai đó thổi phồng điều sai trái mà chúng ta thật sự có làm ở mức độ nhỏ hơn thì cũng không cần gì phải tức giận. Điều mà người ấy nói là không đúng, thế thôi.

Tất cả chúng ta đều có những phẩm tính tốt đẹp, và điều quan trọng là hãy phát huy nó. Tuy nhiên, ngạo mạn về những tài năng và những thành tựu của chúng ta là phi lý, vì những tài năng và những thành tựu đó có được là do lòng tốt của nhiều người. Nếu không ai dạy bảo cũng không ai giúp đỡ thì chúng ta đã không thành công như thế. Khi mà chúng ta có khả năng thừa nhận những sai lầm của mình mà không bực phiền thì chúng ta cũng có khả năng tiếp nhận lời khen ngợi mà không kiêu ngạo. Đức Phật đã dạy:

*Như tảng đá kiên cố,
Không gió nào lay động;
Cũng vậy, giữa khen chê,
Người trí không lay động.* (kinh Pháp Cú, câu 81)

Dù cho bị người chê trách hay được người khen ngợi nếu giữ được sự quân bình tâm lý thì chúng ta đều có thể đánh giá và học hỏi từ những điều mà người ta khen chê. Và nhờ đó chúng ta có được một hình ảnh thực sự và rõ ràng hơn về bản thân của chúng ta. Được như vậy thì chúng ta sẽ vững vàng hơn trong việc đối phó với những áp lực trang lứa vô bổ. Một yếu tố khác nữa giúp cho chúng ta thêm tự tin là chúng ta nhạy bén về những giá trị đạo đức. Khi nhạy bén về mặt đạo đức thì chúng ta không bị mù mờ và nhận ra được những tình huống có chừa mồm sòng sạo. Và như vậy chúng ta sẽ không là nạn nhân của những áp lực nguy hại của người khác dù họ là số đông. Nếu chúng ta suy nghĩ sâu xa về những điểm ưu thắng và những điểm bại hoại của một hành động nào đó thì chúng ta sẽ rạch ròi trong những quyết định để bảo vệ những giá trị đạo đức của chúng ta. Ngay cả khi người ta chỉ trích hay bêu riếu chúng ta vì chúng ta không tham gia vào những hoạt động không lành mạnh của họ thì trạng thái tâm lý của chúng ta vẫn vững vàng vì chúng ta biết rằng điều mà chúng ta đang làm là đúng đắn. Để có được một sức tự tin vững chắc và có chiều sâu về những giá trị đạo đức thì chúng ta phải suy tư và quán xét rất nhiều.

Giải bày những giận hờn

Đôi khi chúng ta cần phải giải bày những giận hờn đối với bạn bè. Làm sao chúng ta có thể làm được việc này một cách tốt đẹp mà không làm nặng nề bạn bè với những khó khăn, bực dọc và những cảm giác có hại cho chúng ta. Đôi khi chúng ta cần phải "*Tuôn hét ra,*" và một người bạn tốt sẽ là người biết lắng nghe với một tấm lòng rộng mở và thương yêu.

Trình bày những nỗi khó khăn của chúng ta cho những người thân yêu nghe thì tốt. Nhưng chẳng tốt chút nào nếu chúng ta tống một mớ bong bóng những cảm xúc của chúng ta lên tấm lòng của bạn khiến cho bạn hoang mang và rối mù. Chúng ta cũng chẳng nên kể lể những khổ sở của chúng ta cho bạn bè chỉ để họ thông cảm và đồng ý với chúng ta rằng ai đó đã bắt nạt và tệ bạc đối với chúng ta. Làm như vậy chỉ khiến cho sự tự thương cảm của chúng ta thêm trầm trọng và vấn đề vẫn còn y nguyên!

Bước đầu là thừa nhận và chấp nhận rằng chúng ta có nỗi khổ, có cảm giác buồn khổ hay bị mất định hướng; bước thứ hai là giải tỏa chúng. Một trong những phương sách là tìm đến bạn bè tâm sự để được những lời khuyên chân thật và có tính cách xây dựng. Chúng ta sẽ đón nhận những lời bình luận của bạn bè ngay cả khi bạn bè nói với chúng ta rằng chúng ta đã

phạm sai lầm và chính chúng ta là người gây nên nỗi khổ đó. Bạn bè giúp chúng ta bằng cách nói cho chúng ta biết mỗi khi chúng ta thối phồng câu chuyện, thối phồng một chi tiết nào đó, hay mỗi khi chúng ta cố chấp. Người bạn chân thật sẽ không nói rằng chúng ta đúng đắn khi sự thật là chúng ta đã sai lầm và qua đó sẽ giúp chúng ta trong việc xác định đâu là vấn đề và giải quyết chúng.

Biết được giá trị của việc kết giao bằng hữu tốt, chúng ta sẽ chọn lựa những người bạn có ảnh hưởng tốt đối với chúng ta. Hơn nữa, chúng ta cũng phải cố gắng làm giảm tối đa những điều sai quấy của chúng ta và rèn luyện để thăng tiến những phẩm chất tốt đẹp để chính chúng ta có thể trở thành người bạn tốt đối với người khác.

-ooOoo-

III. ĐỒNG NGHIỆP VÀ KHÁCH HÀNG

Hợp tác trong công việc và hóa giải những bất đồng

Trong thời gian hạ thủ công phu với những thiển khóa dững mãi nhiệt tâm tinh cần, chúng ta có thể từng bước tu tập để tiến tới Phật quả, làm lợi lạc cho vạn loại hàm linh. Nhưng trong cuộc sống bình nhật, chúng ta cũng phải thực tế đời thường đồng thời làm phát triển lòng từ bi đối với những người chung quanh, nhất là đối với những người làm việc chung với chúng ta. Sống một đời sống đạo đức, ghi nhận sâu sắc những cố gắng của họ và hóa giải những bất đồng là những phương châm có hiệu quả.

Sống một đời sống đạo đức

Đời sống đạo đức là cơ sở dựa trên đó người ta mới có thể sống chung hòa bình với nhau và xây dựng được sự nghiệp vững bền. Người đáng được người khác tin cậy trong công việc làm ăn thì sẽ đạt được sự tin tưởng của chủ nhân, sự kính trọng của đồng nghiệp, sự yêu mến của khách hàng và sự nghiệp của người ấy còn càng lúc càng phát triển. Nếu chúng ta lấy giá phải chăng, phục vụ tốt và thành thật với khách hàng thì không những khách hàng sẽ tiếp tục làm ăn với chúng ta và còn dẫn thêm mỗi lại cho chúng ta.

Ngược lại, nếu không quan tâm đến vấn đề đạo đức và lo làm bất cứ điều gì để thỏa mãn mục đích vị kỷ là kiếm thật nhiều tiền thì chúng ta tự chiêu cảm lấy sự xung đột và công việc làm ăn lâu dài bị tổn hại. Trong những năm gần đây một số nhân vật khét tiếng trong thương trường và chính trường đã phải đứng trước vành móng ngựa và bị quần chúng khinh bỉ. Tính tham tiền và háo danh đã đưa họ đến tình trạng bị xã hội khinh ghét, phi nhò và cuối cùng phải tiêu tan sự nghiệp.

Ai cũng ngần ngại và không muốn làm ăn với người vô đạo đức. Nếu chúng ta nói dối và gian lận với chủ nhân, với đồng nghiệp và khách hàng thì tất cả những người ấy sẽ không tin tưởng và không còn muốn hợp tác với chúng ta nữa. Mặc dầu nhất thời thì chúng ta có thể thu được nhiều lợi thế và tiền bạc bằng những phương cách vị kỷ, độc ác trong việc làm ăn nhưng về lâu về dài chúng ta sẽ đi đến tình trạng tồi tệ là: Ban ngày thì công việc làm ăn không còn suôn sẻ, đêm về thì chúng ta nằm ngủ với một lương tâm u ám chập chờn. Từ bỏ 10 hành vi tai hại thì ngăn ngừa được những hậu quả trên.

Cảm nhận sâu sắc những cố gắng của mọi người

Giúp đỡ đồng nghiệp và đánh giá tốt những công việc mà họ đã làm được tức là làm cho đồng nghiệp có hạnh phúc và xây dựng được một tinh thần đồng cam cộng khổ. Khi người ta thấy rằng những nỗ lực của họ được ghi nhận thì họ sẽ sốt sắng và nỗ lực hơn nữa. Khi người ta có điều kiện để biểu đạt ý tưởng riêng thì họ cảm thấy gắn bó chặt chẽ hơn và lòng trung thành trở nên càng bền bỉ hơn nữa.

Chúng ta khen ngợi người khác không phải chỉ vì gia tăng sản lượng! Sự không thành thật ngay cả trong việc khen ngợi không bao lâu sẽ bị phát hiện và các mối quan hệ trong công việc sẽ bị suy giảm. Tôn trọng và cảm nhận tốt về người khác - kể cả những người "cấp dưới" chúng ta về chức vụ, về bằng cấp... - là chìa khóa để chúng ta làm phát triển lòng từ bi. Vì vậy chúng ta phải nhớ rằng một người chủ nhân không thể thành công nếu không có những nhân sự mẫn cán có tinh thần trách nhiệm; một công ty không thể nào hoạt động nếu không có nhân viên. Như vậy, sự thành công có được không phải do bản thân chúng ta mà là do những sức sáng và nỗ lực của nhiều người khác.

Những viên chức và công nhân cũng cần phải thấy được những nỗ lực của người làm chủ. Phàn nàn và chỉ trích thì thật là chuyện dễ làm; khó làm hơn là chuyện thừa nhận rằng người kia đã cố gắng tối đa và nhớ là người đó là một người bất toàn. Công nhân nên có thái độ xây dựng khi phản ánh lên cấp trên những quy chế bất công của công ty đồng thời công nhân nên nhớ rằng đàm tiếu sau lưng hay dấy khởi lên một tình trạng bất hòa chỉ làm những vấn đề thêm phức tạp và rối khò hơn cho tất cả mọi người.

Hóa giải những bất đồng

Chùng nào chúng ta còn sống trong đời thì chúng ta còn những vấn đề cần đối mặt và còn những bất đồng thậm chí những xung đột với người khác cần phải giải tỏa. Những chuyện đó thách thức năng lực sáng tạo của chúng ta trong việc trao đổi các ý tưởng khác nhau để có thể giải quyết chúng. Chúng ta phải làm như thế nào đây? Trước hết, Đức Phật khuyên:

*Chớ xét lỗi mà người
Đã phạm hay không phạm
Hãy nhìn điều mà ta
Nên làm hay không làm.* (kinh Pháp Cú, câu 50)

Trong việc xây dựng mối quan hệ tốt với người khác thì cần lưu ý rằng tự bản thân chúng ta có ý thức và có trách nhiệm về những hành động và thái độ của chính bản thân thì có hiệu quả tốt đẹp hơn là mệnh lệnh cho người khác phải làm như thế này hay như thế kia. Trong thực tế, vô số những vấn đề rắc rối nảy sinh do chúng ta cứ lo chỉ trích và đàm tiếu về những sai quấy của người khác mà không lo xem lại những điều tự thân chúng ta đã làm. Chỉ bày những lỗi lầm sai quấy của người khác là chuyện dễ làm và ai cũng ưa làm; còn những lỗi lầm sai quấy của bản thân thì không ai thích để mắt tới huống chi là chỉ bày.

Thái độ đó làm sao có thể mang lại kết quả mà chúng ta mong muốn. Những khuyết điểm hay sai lầm của người khác thì chúng ta có thể nhận ra nhưng lại không có thể sửa chữa được. Ngay cả những sai lầm của bản thân, chúng ta còn không có khả năng sửa chữa nếu chúng ta mù tịt về chúng. Đối với thái độ và hành động của người khác chúng ta có thể có tác động nhất định nhưng không thể nào trực tiếp chế ngự được chúng vì cá nhân của một con người mới chính là kẻ chế ngự hành động, lời nói và suy nghĩ của người đó. Như vậy, đòi hỏi người khác phải thay đổi là chuyện phi thực tế. Trong bất cứ một mối quan hệ nào, chúng ta chỉ có thể bạo quyền đối với chính hành vi của mình mà thôi; thật ra, việc thực hiện bạo quyền đối với hành vi của chính mình cũng không phải là chuyện dễ dàng gì!

Khi những bất đồng xuất hiện trong sở làm, bước thứ nhất mà chúng ta có thể làm là tìm hiểu xem trong cái nhìn của người kia thì sự bất đồng đó nó xảy ra như thế nào. Việc làm này giúp cho chúng ta hiểu được quan điểm và cảm tưởng của anh ta hay chị ta và nhờ đó chúng ta để có trạng thái cảm thông chớ không phải là tức giận. Việc làm này có khi lại giúp chúng ta khám phá ra rằng vô ý hay cố ý chúng ta đã làm một điều gì đó khiến cho người kia cảm thấy bị quấy rầy. Trường hợp này chúng ta có thể xin lỗi.

Có những người không chịu xin lỗi vì sợ mất mặt. Nhưng nếu không chịu xin lỗi thì họ chỉ làm tăng lên sự căng thẳng và những cảm nghĩ tệ hại mà thôi. Trong thực tế những người nói

được lời xin lỗi là những người có đảm lược. Không phải vì yếu thế mà xin lỗi, thật ra nói được lời xin lỗi chính là vì người đó có đủ sức mạnh của lòng tự tin và đủ lòng thành tín để chấp nhận và sửa chữa sai lầm. Chỉ có những kẻ hèn nhát mới phải giấu giếm lỗi lầm của mình và khăng khăng không chịu thừa nhận chúng.

Nếu sau khi tìm hiểu, chúng ta cảm giác rằng chúng ta không có làm điều gì làm lỗi thì chúng ta có thể nói trực tiếp với người kia để giải quyết vấn đề hiểu lầm và bất mãn. Điều này cần phải được làm với một tâm trạng trầm tĩnh không mấy may bực tức. Trước khi làm chúng ta phải tự làm mát dịu tâm tư bằng cách áp dụng lời dạy của Đức Phật về phương pháp chế ngự tâm sân hận.

Sau đó chúng ta có thể giải bày vấn đề khổ tâm của chúng ta với bạn đồng nghiệp mà không đổ lỗi hay trách mắng bạn; đổ lỗi hay trách mắng chỉ làm tình hình tệ hại hơn và đẩy người kia về hướng đối nghịch phải chống trả lại. Tốt hơn chúng ta có thể nói rằng: "*Khi bạn làm việc đó thì tôi cảm thấy bực tức vì...*" rồi giải thích tại sao lại cảm thấy bực tức. Bằng cách này chúng ta lấy lại thể chủ động đối với những cảm giác bực tức của chúng ta thay vì xem chúng là do lỗi của đồng nghiệp. Chúng ta giải thích cho đồng nghiệp của chúng ta biết những hành động đó của đồng nghiệp đã làm cho chúng ta có cảm giác tổn thương như thế nào và tại sao chúng ta lại có cảm giác như vậy. Chúng ta có thể nói thêm rằng: "*Tôi cảm thấy rất buồn vì sự tổn thương như vậy, bạn hãy vui lòng giải thích lý do tại sao mà bạn đã làm điều đó để cho tôi có thể hiểu được.*"

Làm như vậy chúng ta đã tạo cho người kia một điều kiện để giải bày quan điểm. Khi mà người kia "phản hồi" thì chúng ta phải cố gắng lắng nghe và hiểu được những gì bạn nói, đừng tìm cách chen vào. Đôi khi điều này đòi hỏi chúng ta một sự kiên nhẫn rất lớn, vì chúng ta rất muốn chen vào chỗ thuận tiện nhất giữa câu chuyện mà bạn đang nói để giải thích tại sao sai lầm của bạn là sai lầm trầm trọng. Hãy kiên nhẫn, cuối cùng thì lắng nghe với một tấm lòng rộng mở sẽ khiến cho cuộc đối thoại diễn tiến tốt đẹp.

Trong những trường hợp xung đột đối chọi, tốt nhất là chúng ta nghĩ rằng chúng ta và người kia là cùng một phía với nhau, cùng phải đối phó với vấn đề phải đối chọi với nhau. Đừng xem ta và người kia là hai phe đang chiến đấu với nhau để xem ai thắng ai bại. Chúng ta có thể xem vấn đề đối chọi là một vấn đề chung cần có sự hợp tác để giải quyết. Nhờ vậy chúng ta sẽ hợp sức với nhau để tìm ra một giải pháp có lợi cho cả hai bên.

Đôi khi chúng ta cảm thấy ganh tỵ với đồng nghiệp, cảm xúc khó chịu này có thể được giải quyết bằng cách nhìn sự thành công của đồng nghiệp từ một chiều hướng khác. Nếu họ có những phẩm chất, tài năng hay thời cơ mà chúng ta không có, chúng ta nên vui mừng đối với sự thành công của họ. Chúng ta không phải là những người duy nhất tìm kiếm hạnh phúc, những người đồng nghiệp cũng vậy. Ngoài ra chúng ta thường nói rằng: "***Chúng phải là tuyệt vời sao, nếu mọi người đều hạnh phúc!***" Bây giờ là lúc chúng ta phải làm cái cảm giác của chúng ta nhất quán với những lời chúng ta đã nói. Đồng nghiệp của chúng ta đã thành công, như thế thì chúng ta không cần phải làm gì nữa để họ được hạnh phúc. Suy nghĩ như vậy chính là nguyên nhân để vui mừng chứ không phải để khổ sở vì ganh tỵ. Bằng cách vui mừng đối với sự thành tựu của người khác cả hai bên đều hạnh phúc!

Tạo nên mối quan hệ có tính chất xây dựng đối với những người đồng nghiệp là thực hành Chánh pháp. Điều này thử thách chúng ta trong việc thực hiện việc Chánh pháp hóa tâm hồn: Chánh pháp không chỉ là một mô hình biết sống mà là một bộ phận trong tính cách của chúng ta. Điều này không những làm cho chúng ta tiến bộ mà còn giúp cho những mối quan hệ mà chúng ta hiện có trở nên hòa hợp và thân thiện hơn.

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005