

Tư duy tích cực

<http://dotchuoinon.com/>

Tác giả: Trần Đình Hoàn

Mục lục

Nửa ly nước	5
Yêu mình.....	7
Biết mình.....	9
Ở đây lúc này	13
Tình Yêu	15
Sức mạnh của tư tưởng	18
Khen.....	21
Tư duy tích cực là gì ?	24
Luật Hấp Dẫn.....	27
Những giọt nước hôm nay	32
Tích cực hay tiêu cực? Yêu hay thù ?.....	36
Tư duy tích cực–“Thuộc về” cuộc đời.....	39
Các phản biện chống tư duy tích cực.....	42
Nền tảng của tư duy tích cực	45
Tích cực đến mức nào ?	48
Cộng hưởng tích cực.....	51
Chiến đấu với chính mình ?	55
Tư duy tích cực làm được gì cho ta ?.....	59
Khi nào ta cần tư duy tích cực nhất ?.....	62
Hành động tích cực thể nào ?.....	66
Làm thế nào để tiếp thu được nhiều kiến thức?	69
Cương hay nhu? Mạnh hay yếu?	72
Làm thế nào để phê phán tích cực ?.....	76
Thành công là gì?.....	80
Hãy tự tạo cơ hội.....	83
Cần quan tâm người khác nghĩ gì về mình ?	86
Tích cực hay tiêu cực nhìn từ bên ngoài	89
Phải có danh gì với núi sông ?	91
Đi biển mò côi một mình	95
Làm sao đưa đất nước đi lên ?	96

Tự do đầu tiên và cuối cùng.....	99
Làm sao đưa đất nước đi lên ?	101
Gieo hạt dọc đường đi.....	104
Yêu mình và vô ngã.....	107
Tư duy tích cực và chiều sâu con tim	109
Xây dựng môi trường tư duy tích cực.....	112
Du nhập văn hóa nước ngoài	115
Hiểu và phát triển văn hóa dân tộc	118
Liên hệ giữa tư duy và hành động	122
Yêu thương cái yếu của mình	125
Xi-tin cá nhân.....	128
Một sự nhịn là chín sự lành.....	131
Sức mạnh trong tĩnh lặng,.....	133
Bảo trọng bản tính chân thật.....	138
Làm thế nào để bớt đau khổ ?.....	142
Hạnh Phúc Thật	145
Những kỹ năng sống.....	148
Làm thế nào để khiêm tốn ?.....	152
Kiên Nhẫn là gì và làm sao để có kiên nhẫn.....	155
Làm thế nào để thành thật.....	158
Ngưng phàn nàn, sống thành thật	163
Tư duy tích cực trong kinh doanh.....	165
Gia tăng sáng tạo.....	169
Bảo tồn và phát huy cá tính	172
Tôi và không tôi.....	176
Vòng ảnh hưởng của bạn rộng đến đâu?	178
Nói chuyện thế nào ?	182
“Nói” trong “nói chuyện”	186
Networking	190
Luyện tập tạo nên hoàn hảo	193
Cơ hội đến trong tiếng thì thầm	196
Hữu xạ tự nhiên hương	199
Những cơn bão đời	203

Con ma ngày mai	206
Đầy nửa ly hay cạn nửa ly?.....	209
Phản biện như thế nào ?	214
Đau khổ và trưởng thành	216
Có một thời cho mỗi mục đích dưới bầu trời.....	219
Tham	222
Sân	226
Si	230
Thực hành từ tâm	234
Cho Hôm Nay	241
Công phu tư duy tích cực và khó khăn thử thách	246
Các mốc thang tư duy tích cực	248
Phê phán xây dựng hay lái nhai tiêu cực?.....	252
Phút tĩnh lặng mỗi ngày	255
“Thuộc về” nhóm nào?	258
“Thuộc về” thế giới.....	261
Kiến bò miệng cối.....	263
Càng tu càng tội	266
Trên trung bình 6%	269
Tự ái vật	271
Teamwork – Thăm lại	274
Cư xử thế nào với người chung quanh?.....	277
Phản ứng lập trình hay hành động tự do?	280
Phát triển con người, phát triển đất nước.....	283
Giữ đẹp khu vườn tổ quốc	286

Nửa ly nước

Posted on Tháng Hai 7, 2009 by tdhoanh

Các bạn mến,

Hôm nay bên hội hoa xuân, nam thanh nữ tú dập dìu, cười nói xôn xao. Nhưng ai đó lầm lũi giữa dòng người, nhìn những cánh hoa muôn sắc mà nghe lòng tê tái: “Hoa ơi, sao người cứ vô tình?”

Hôm qua trời mưa, những em bé tắm mưa cười đùa trong hẻm nhỏ, đôi tình nhân ôm nhau che dù bước trong mưa. Nhưng người cô phụ chờ chồng nhìn những dòng mưa như những dòng nước mắt.

Vậy thì mưa buồn hay vui? Hoa vô tình hay hữu ý?

Mưa chỉ là mưa. Hoa chỉ là hoa. Hoa đâu có ý tình, mưa đâu có buồn vui. Chẳng qua chỉ vì lòng người xuống lên, bập bênh, trôi nổi.

Tất cả những hiện tượng bên ngoài, đều không có ý nghĩa gì tự chúng cả; các ý nghĩa đều từ tư duy của ta mà sinh ra. Mưa chỉ là mưa; nếu ta cho là mưa buồn thì mưa buồn, nếu ta cho là mưa vui thì mưa vui. Nắng chỉ là nắng; nếu ta cho là nắng đẹp thì nắng đẹp, nếu ta cho là nắng chói thì nắng chói.

Tất cả các tình cảm—vui, buồn, giận, ghét, yêu, thích—chỉ là phản ứng của ta đối với sự việc bên ngoài. Nếu chàng trễ hẹn mà ta cau có phàn nàn thì cũng phải, hoặc ta cười vui vì kẹt xe thế mà chàng cũng đến cho bằng được thì cũng phải. Trễ hẹn chỉ là trễ hẹn. Đó chẳng phải là chuyện vui hay buồn, tốt hay xấu. Vui buồn chỉ là phản ứng của ta đối với việc trễ hẹn thôi.

Nửa ly nước, nếu nói là đầy nửa ly thì cũng đúng, mà cạn nửa ly thì cũng đúng. Đẳng nào cũng đúng. Tất cả chỉ tùy thuộc vào sự lựa chọn của chúng ta thôi. Ta muốn tư duy tích cực, yêu đời, mạnh mẽ? Hay là muốn làm kẻ phàn nàn, người thua cuộc?

Vui buồn, yêu ghét, tích cực tiêu cực, không phải từ ngoài đến. Cũng không phải là bẩm tính trời sinh. Chúng chỉ là thói quen của ta phản ứng lại với các tác nhân bên ngoài. Nếu ta quen cầu nhau, phàn nàn, tiêu cực, thì cả đời ta luôn luôn cầu nhau, phàn nàn, tiêu cực. (Và có lẽ là cũng sẽ kết hôn với người cầu nhau, phàn nàn, tiêu cực. Nỗi nào vùng nấy). Nếu ta quen mỉm cười, vui vẻ, nồng nhiệt, thì cả đời ta luôn luôn mỉm cười, vui vẻ, nồng nhiệt.

Và trong hai loại người này, bạn biết là ai sẽ thành công trong đời, phải không?



Victory!

Bạn mới mua một chiếc xe máy, đi được vài hôm đã bị tai nạn, chiếc xe nát bậy, vậy là xui hay hên? Nếu chiếc xe nát bậy mà giờ này bạn còn ngồi nói chuyện được, thì đó là xui hay hên vậy?

Nếu bạn thi hỏng, không vào đại học ưu tiên một được, thì đó là việc tốt hay xấu?

Nếu không vào được trường y nhưng lại vào trường luật, biết đâu đó lại chẳng là dấu hiệu bạn hợp nghề luật hơn và sau này sẽ thành công lớn trong nghề luật.

Nếu chẳng có đại học nào nhận bạn cả, có lẽ đó là dấu hiệu bạn sẽ phải theo con đường làm ăn của Bill Gates.

Có thể là mỗi người chúng ta có một tí di truyền từ bố mẹ. Nhưng nếu mình không chịu tập tư duy tích cực rồi cứ đổ lỗi cho bố mẹ về tính tiêu cực muôn năm của mình, thì rất là bất công cho bố mẹ, và bất công cho cả ông trời nữa đó 😊 Muốn biết làm toán thì chỉ có cách là đi học toán mà thôi.

Nhưng làm thế nào để tập được một tư duy tích cực?

Thứ nhất, mỉm cười cả ngày, nhất là khi nói chuyện với ai.

Thứ hai, gặp bất kỳ chuyện gì, dù xem ra có vẻ xấu cách mấy, ta cũng phải hỏi: “Chuyện này có gì hay? Có gì tốt?” Nếu bạn tìm không ra câu trả lời, hỏi tiếp cho đến khi thấy câu trả lời.

Thứ ba, bạn sẽ không tìm ra câu trả lời nếu bạn nổi nóng, mất bình tĩnh, than khóc, phàn nàn. Trí óc con người không thể làm việc tốt trong những điều kiện khó khăn như thế. Vì vậy, uống vài ngụm nước, ngân nga một bản nhạc, đi bộ vài ba vòng, trước và trong khi hỏi.

Thứ tư, luôn luôn để tâm đến cái tốt, cái hay, cái đáng thông cảm của người khác, và đừng cứ chú tâm vào cái xấu, cái đáng ghét của họ. Ai cũng có một cái gì đó đáng cho mình thích, đáng cho mình thông cảm. Nếu bạn không thấy được điểm nào đáng yêu, đáng phục, đáng cảm thông trong một người nào đó, thì nhất định là đầu óc của bạn có vấn đề, chưa biết cách suy nghĩ chính xác.

Chỉ giản dị thế thôi. Và “luyện tập sẽ đưa đến toàn thiện” (practice makes perfect). Cứ tập hoài thì một lúc nào đó bạn chỉ có thể tư duy tích cực, và đầu óc của bạn mất cả khả năng tư duy tiêu cực. Lúc đó là lúc đại công cáo thành.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến
Hoành

[Stumble It!](#)

© copyright TDH 2009
Permitted to use for non-commercial purposes

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Yêu mình

Posted on Tháng Hai 9, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Nếu ta muốn yêu thương tích cực với thế giới và đời sống này, trước hết ta phải thương yêu chính mình. Nếu mình không yêu thương quý mến chính mình thì làm sao mình có thể yêu thương quý mến người khác được?

Mỗi người chúng ta là một chủ thể đặc biệt, với hình dáng, cá tính và tâm tình đặc biệt. Trong gần 7 tỉ người trên thế giới, không ai giống ta cả. Trong các thử nghiệm về DNA, chỉ ít hơn 1% của một genome được thử nghiệm, nhưng kết quả từ các thử nghiệm này cũng cho thấy cơ hội để hai người trên thế giới có DNA giống nhau là dưới 1 phần triệu.

Nếu toàn genome được thử nghiệm thì xác suất này còn giảm xuống ít nhất là 100 lần, tức là 1 phần trăm triệu. (Đó là tính theo đường thẳng, nếu phải tính theo cấp số nhân thì xác suất đó có thể nhỏ đến mức không thể tưởng tượng). Và đó chỉ là nói đến DNA, nếu thêm vào đó kinh nghiệm, tâm tính và tình cảm của mỗi người, thì cơ hội để hai người trên thế giới hoàn toàn giống nhau là zero.

Tất cả các tôn giáo đều nâng niu tôn trọng đời sống con người. Trong các tôn giáo thuộc truyền thống Moses (Do thái giáo, Thiên chúa giáo, và Hồi giáo), con người được thượng đế tạo ra theo hình ảnh của ngài. Trong Phật giáo, “được làm người khó như một con rùa chột mắt, cứ mỗi trăm năm mới ngóc đầu lên khỏi mặt biển một lần, và tìm cách chui đầu vào lỗ nhỏ của một khúc gỗ trôi lênh bênh trên mặt nước, bị gió Đông, gió Tây, gió Nam, gió Bắc thổi trôi dạt hết phương này đến phương khác.”

Được làm người là một vinh dự khó có như vậy, được làm chính mình lại là một vinh dự càng hiếm có hơn. Vậy thì sao mình lại chẳng vui mừng về chính mình? Tại sao mình lại chẳng vui mừng về đời sống của mình? Tại sao mình lại chẳng yêu thương chính mình?

Ta không thể yêu thương và quý trọng người khác nếu ta không yêu thương và quý trọng chính mình. Muốn yêu người khác, ta phải yêu ta trước. Từ bi hỉ xả là tình yêu của ta đối với người khác, nhưng để thực hành, ta phải “phát lòng từ” về chính ta trước, sau đó mới mang lòng từ đến được với mọi người. Và yêu người thì “yêu như chính mình ta vậy.”



Vẫn vẽ như thường!

Nhưng yêu mình là yêu thế nào?

À, cách dễ nhất là bạn hãy nghĩ đến một người mà bạn yêu nhất trong gia đình—bố, mẹ, anh, chị, em—hay là cô hàng xóm cũng được, nếu bạn mới bị tiếng sét ái tình ngày hôm qua 😊 Người mà bạn yêu thương nhất đó, bạn muốn người ấy làm gì cho chính mình? Bạn muốn người ấy:

Vui vẻ tươi cười (hay nhăn nhó phàn nàn) cả ngày?

Nói chuyện lúc nào cũng khen (hay lúc nào cũng chê)?

Yêu đời (hay thấy đời là đầy đọa)?

Nói chuyện về hôm nay và ngày mai (hay cứ lải nhải chuyện 30 năm về trước mỗi ngày)?

Thấy mình có lợi ích cho những người chung quanh, ít ra là những người thân trong gia đình, (hay thấy đời mình vô nghĩa lý)?

Giữ gìn sức khỏe (hay ăn chơi vô độ)?

Hoạt động (hay để thân thể ù lì ứ đọng)?

Ăn uống cNh thận (hay cứ đưa mọi thứ vào miệng mà không cần biết chúng sẽ làm gì cho thân thể)?

Mỗi người chúng ta có những ý thích khác nhau và có lẽ là cũng yêu hơi khác nhau một tí. Nhưng có lẽ bạn đã hiểu ý? Cứ những gì mình muốn thấy nơi người mình yêu, thì hãy tự làm trước đi đã. Biết đâu vì mình cứ làm, mà người kia lại chẳng làm theo? Gầm mực thì đen, gầm đèn thì sáng.

Chúng ta hay nói tôi yêu bố mẹ anh em, tôi yêu gia đình, tôi yêu thầy cô, tôi yêu đồng bào, tôi yêu đất nước. Nhưng có bao giờ bạn nói “Tôi yêu chính tôi” không? Chúng ta sẽ không bao giờ đi đến đích nếu chúng ta không biết điểm khởi hành.

Và yêu không phải chỉ là lời nói. Cũng không phải chỉ là cảm tính. Phần lớn nhất của tình yêu là hành động đó bạn ạ.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

[Stumble It!](#)

© copyright TDH 2009

Permitted to use for non-commercial purposes

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Biết mình

Posted on Tháng Hai 11, 2009 by tdhoanh

Các bạn mến,

Bốn trăm năm trước công nguyên, Socrates để lại hai từ bất tử, vọng vang suốt mấy ngàn năm lịch sử triết lý tây phương: “Biết mình” (gnōthi seauton, know thyself). Biết về chính mình tức là biết về con người, tức là biết về đời sống và ý nghĩa của nó. Binh pháp Tôn gia nói: “Biết mình biết người, trăm trận trăm thắng.” Nhưng nếu ta thực sự biết rõ về ta, thì có lẽ là ta cũng đã biết gần hết về người rồi, vì người với ta có lẽ giống nhau khoảng 90 phần trăm và chỉ 10 phần trăm là khác nhau.

Nhưng biết mình không phải là việc dễ. Benjamin Franklin viết: “Có ba điều cứng/khó-khăn (hard) nhất—thép, kim cương, và biết chính mình.” Đôi khi ta có cảm tưởng là ta biết rất rõ về chính mình. Tuy nhiên, “biết” có nghĩa là kiểm soát được. Nếu ta biết chú trọng sẽ suy nghĩ và hành động như thế nào, đương nhiên là ta không thể bị trộm. Nhưng đã bao nhiêu lần bà hàng xóm chỉ nói một câu nghe hơi chanh chua là ta đã bốc lửa hừng hực tức thì, trước khi kịp suy nghĩ “Nên nổi giận không?” Đã bao nhiêu lần ta biết là nên làm hòa với hấn, nhưng hễ thấy mặt hấn thì ta lại chỉ muốn tát cho hấn một cái, thế là ta lại bước sang hướng khác? Đã bao nhiêu lần ta biết khoe khoang là không hay, nhưng vẫn tiếp tục khoe khoang?

Hệ thần kinh, hệ suy tưởng của chúng ta, được lập trình theo thói quen. Cứ thế mà chạy, không cần ta điều khiển, mà thường thì cũng không cho ta điều khiển. Một số các thói quen này ta có thể thấy được. Một số thói quen khác, nhất là thói quen về cảm tính, ta chỉ làm theo mà không biết. Chẳng hạn, nói láo thì tim đập khác đi một tí, hoặc nghe điều gì làm ta lo lắng thì lại tái mặt, đổ mồ hôi. Hoặc là, nói về mình thì cứ tự nhiên thêm thụt một tí.

Cung cách suy nghĩ và hành động của mỗi người chúng ta đã được lập trình bằng quá nhiều điều: Hệ thống tâm sinh lý tự nhiên, di truyền, thói quen học được từ bố mẹ anh em, giáo dục, kinh nghiệm, v.v... Tất cả những điều này tạo nên cá tính của ta. Cá tính là tổng hợp của tất cả các thói quen ta có. Và các thói quen này vừa tạo nên cá tính, vừa là những bức màn che ta trong bóng tối của chính mình.

Biết được chính mình tức là biết được tất cả những thói quen gì đang xảy ra trong mình, đang hành động trong mình, và tìm cách điều khiển chúng, không để cho chúng điều khiển mình. Biết mình tức là làm chủ được chính mình.

Nhưng làm thế nào để biết mình?

Cách tự nhiên là mình phải lặng yên để quan sát mình. Muốn biết về con ve, cái kiến, hay bất điều gì đó, thì chỉ có cách là quan sát thật kỹ thôi. Muốn biết về chính mình cũng thế, ta cứ phải quan sát chính mình. Và nếu không thể vừa quan sát con kiến vừa nhảy rock and roll, thì ta cũng chỉ có thể quan sát chính mình trong yên lặng.

Yên lặng là điều kiện cần thiết để quan sát. Và bởi vì yên lặng quá hiếm hoi trong thời đại chạy đua ồn ào của chúng ta, quan sát chính mình trở thành quá khó khăn, vì vậy nhiều người không có cơ hội thấy được mình một cách rõ ràng. Đây là điều mà nhà Phật

gọi là vô minh, và một số triết gia và xã hội học gia tây phương gọi là “vong thân” (alienation).



Tĩnh lặng và bình yên

Vậy thì điều đầu tiên bạn phải làm là tìm một tí yên lặng mỗi ngày để quan sát mình. Ngồi yên trong một góc công viên thanh vắng, hay đóng cửa phòng ngủ và tắt nhạc, đương nhiên là bớt đi được một tí ồn ào, nhưng chưa chắc như vậy đã là yên lặng. Bởi vì trong đầu chúng ta thường có nhiều “tiếng động”, như là bận rộn suy tính công việc, lo lắng, giận ai đó, bực mình điều gì đó. Chỉ khi nào các tiếng động này lắng xuống, lúc đó ta mới có được yên lặng. Đó cũng chính là lý do mà các nhà đạo học đông phương thường dạy người ta xếp bằng và tập trung tư tưởng vào việc theo dõi hơi thở. Kinh nghiệm cho thấy đây là cách hữu hiệu nhất để làm cho các tiếng động trong đầu mình lắng xuống. Các tôn giáo tây phương thường tìm sự tĩnh lặng trong cầu nguyện. Đó cũng là một cách rất hay.

Bạn có thể tìm bất kỳ cách nào hợp với bạn. Điều cốt yếu là tĩnh lặng. Nếu bạn tập trung tư tưởng vào việc quan sát một bông hoa đẹp chẳng hạn, quan sát màu sắc, cách hoa, nhụy hoa, các kết cấu của hoa, cũng có thể làm cho các “tiếng động” khác biến dần đi. Hay là nghe nhạc nhẹ và để tâm vào nhạc một tí.

Khi đã có yên lặng rồi, bắt đầu quan sát mình. Có hai cách quan sát.

1. Quan sát quá khứ: Nhìn lại mọi việc mình làm, mọi câu mình nói, mọi suy nghĩ mình có trong ngày. Quan sát xem mình đã làm điều gì không nên làm, và cần thay đổi phong cách và thái độ trong tương lai không. Đây chỉ là cách rất sơ đẳng.

2. Quan sát mình trong hiện tại: Có ba giai đoạn quan sát — quan sát thân thể, quan sát cảm giác, và quan sát tư tưởng.

Quan sát thân thể là nhắm mắt, dùng trí óc để “nhìn” thân thể mình, nhìn thế ngồi hay thế nằm của mình, nhìn tay chân, mặt mũi, tóc tai của mình.

Sau đó quan sát cảm giác, bắt đầu là cảm giác trong thân thể như tê tay, ngứa chân, rồi đến các cảm giác trong đầu óc như buồn, vui, giận, bức mình, trống không, v.v... Kế đó quan sát cả lý do mà mình có những cảm giác đó, như là ai đó hồi chiều nói một câu mà tối nay mình còn cảm thấy buồn buồn.

Giai đoạn cuối cùng là quan sát tư tưởng, “nhìn” xem cái đầu mình đang suy tư điều gì, như là “mình đang bức mình vì cô này và đang ước ao được mắng cô ta một trận”, hay “mình đang nghĩ đến việc phải viết xong tờ trình ngày mai.”

Chỉ giản dị vậy thôi. Nếu ngày nào trước khi ngủ ta cũng có khoảng 10 phút tập như thế, thì ta sẽ luyện cho hệ thần kinh của mình nhận diện các cảm xúc và tư tưởng của mình mỗi khi chúng xuất hiện. Và đã nhận diện được tức là có thể kiểm soát được. Thông thường việc nhận diện tự nó có hiệu quả ngăn ngừa, cũng như kẻ trộm tự động ngưng trộm khi hắn biết là người ta đã nhận diện được hắn là tên trộm.

Các thực tập trên đây dựa một tí theo thiền Tứ Niệm Xứ của Phật giáo nguyên thủy. Thiền này có bốn quan sát: Thân thể, cảm giác, tư tưởng và vũ trụ. Ở đây ta chỉ cần dùng 3 bước đầu về mình mà thôi. Hơn nữa, các vị sư thường ngồi xếp bằng để thiền định. Tuy nhiên, nếu bạn ngồi xếp bằng mà trong lòng thì cứ tương tư đến giường nệm và gối ôm, thôi thì lên giường nằm ôm gối cho được việc. Điều quan trọng là tĩnh lặng và quan sát, chứ không nhất thiết là ngồi, nằm hay đi.

Bạn chỉ cần tập quan sát chính mình như thế, một lúc nào đó bạn sẽ thấy được những gì xảy ra trong mình mỗi khi chúng đến và bạn có thể làm chủ chính mình—không dễ nổi nóng, không dễ lo sợ, không dễ mất bình tĩnh. Lúc nào cũng tĩnh lặng và chủ động. Và nếu có ai thấy bạn nổi nóng, đó không phải là vì bạn “bị” nổi nóng mà bạn cố tình ra vẻ nổi nóng, vì làm như thế thì người kia mới chịu nghe.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,
Hoành



© copyright TDH 2009
Permitted to use for non-commercial purposes

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Ở đây lúc này

Posted on Tháng Hai 12, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Người lớn tuổi thì hay sống bằng quá khứ—những tháng ngày thân thương xa xôi ấy—người trẻ tuổi thì hay sống bằng tương lai—những ước mơ, những mục tiêu của đời mình. Chẳng mấy ai trong chúng ta sống với hiện tại. Nhưng nếu suy nghĩ cho cùng tận thì ta chỉ có một thời điểm để sống, đó là lúc này, và một nơi để sống, đó là nơi này. Năm phút trước đã là quá khứ, tức là chỉ một tư tưởng trong tâm ta. Năm phút sắp tới thì chưa đến, lại cũng chỉ là một tư tưởng. Chỉ có lúc này là thật. Vậy thì chỉ có một cách sống thật mà thôi. Đó là sống lúc này, ở ngay đây.

Nói đến đây chắc chắn là vài bạn sẽ thắc mắc ngay: “Vậy chứ hôm nay nàng rủ đi chơi mà phải đau khổ từ chối, vì còn phải lo làm bài, vậy chẳng phải là học cho tương lai sao? Ai lại chả biết đi xi nê với nàng thì sướng hơn là làm người hùng cô đơn với mấy quyển sách.” Dĩ nhiên là đúng, và hầu như ai trong chúng ta cũng phải lo cho tương lai như thế, không những là tương lai của mình mà còn là tương lai của những người thân, của các em, của vợ con, trong gia đình. Tuy nhiên, kế hoạch cho tương lai chỉ là một dự tính, một tư tưởng trong đầu óc. Để thực hiện kế hoạch tương lai, chỉ có một cách duy nhất là sống và thực hiện nó trong hiện tại, vào lúc này, tại nơi đây. Abraham Lincoln nói: “Điều hay nhất của tương lai là tương lai chỉ đến một ngày một lần.” Và ngày đó là ngày hôm nay.

Hôm nay có rất nhiều điều trong đời sống mình. Nếu bạn dự định tốt nghiệp trong năm này, thì ngày hôm nay chỉ có 1 phần 1825, tức là khoảng 0,55 phần ngàn của kế hoạch “tốt nghiệp năm này.” Bên cạnh đó còn các việc khác hôm nay, như liên hệ với người trong gia đình, tập thể thao, làm việc từ thiện, nghỉ ngơi, v.v... Nếu mình gạt tất cả mọi sự qua một bên và chỉ chú tâm vào mấy quyển sách cho kế hoạch tốt nghiệp, tức là mình đã không sống cho ngày hôm nay. Nếu còn đi học thì có thể là bạn không thấy được tai hại rõ ràng như những người đã lập gia đình. Bao nhiêu phụ nữ tâm sự rằng ông chồng tổng giám đốc của mình mãi ham mê công việc mà không hề ngó ngang gì đến vợ con? Bao nhiêu gia đình đã đổ vỡ? Và nếu nói đến sinh viên, thì bao nhiêu giáo sư đại học và lãnh đạo công ty đã phàn nàn là sinh viên ra trường nhưng chẳng biết gì ngoài mấy quyển sách?

Đó là chưa nói đến stress. Những cố gắng thường xuyên quá mức, thiếu nghỉ ngơi, sẽ tạo ra stress thường xuyên, làm cho người ta thay đổi tâm tính qua hướng lạnh lùng hấp tấp, và trong trường kỳ gây ra nhiều bệnh chết người. Trong thập niên 1980, ở Mỹ ai cũng ca tụng “cá tính hạng A” (type A personality). Đây là loại người thông minh và chạy với vận tốc Apollo. Họ là những người thành công nhất trong thời đó. Tuy nhiên sang đến thập niên 2K này, loại người type A ngã chết, bị đột quỵ, bị bệnh tim, cũng như các loại bệnh hiểm nghèo khác, nhiều hơn các loại người khác rất nhiều. Vậy thì ...?



Anh khỏe không?

Nhưng sống hôm nay, ngay ở đây, có nghĩa là gì?

Có nghĩa là (1) để tâm đến những gì quanh mình, và (2) làm điều gì thì để tâm đến điều đó.

Để tâm đến những gì quanh mình nghĩa là, nếu ngồi trong nhà, bên cạnh là vợ và đứa con gái, thì đừng có quên mất vợ con, mà chỉ quan tâm đến tin tức trên TV hay công việc cho ngày mai. Nếu có người bạn bị bệnh, đến nhà thăm một tí và ngồi nói chuyện một hồi, thay vì chỉ từ từ trong thư viện. Bước ra đường, để ý đến con đường mình đang đi, đến vòm cây bụi cỏ, ánh nắng, và tận hưởng cái đẹp, cái sức sống, của phố phường ngập nắng.

Làm điều gì để tâm đến điều đó nghĩa là nếu gặp ai, cười chào và hỏi “Sao, lúc này khỏe không?” thì chú tâm vào câu hỏi, và lắng nghe câu trả lời. Có lẽ ai trong chúng ta cũng đã quá quen thuộc đến các câu chào hỏi xã giao mà, nhìn phong cách người hỏi, mình cũng biết là chàng ta chẳng hề quan tâm đến câu hỏi của chàng cũng như câu trả lời của ta. Trong một buổi tiệc đông người, gặp một người bắt tay chào hỏi làm quen, thì chú tâm vào câu chuyện với người đó, thật sự lắng nghe những gì họ nói, thật sự trò chuyện, thay vì cật mắt láo liên, liên tục quét vòng vòng quanh phòng tiệc, để xem có ai đó mình cần phải chạy lại bắt tay để network không. Có lẽ ai trong chúng ta cũng đã thấy loại tác phong này luôn luôn hiện diện trong các buổi liên hoan của các chuyên gia và doanh nhân. Sống như vậy thật là quá hơi hợt. Và điều mà họ không biết là sống như vậy thì cũng chẳng mang đến thành công gì được.

Chậm lại một tí, quan tâm đến môi trường chung quanh, quan tâm đến giao tiếp với người chung quanh, sống thực bằng quả tim và tâm trí của mình, dù chỉ là trong những

câu xã giao bình thường. Đó là sống lúc này, ở đây. Lối sống này rất lý thú các bạn a. Thứ nhất, mình hưởng thụ sự sống trong từng giây phút trong ngày. Thứ hai, mình không nhiều stress. Thứ ba, đầu óc mình sáng suốt hơn người bình thường, tính đầu trúng đó. Thứ tư, mình có liên hệ sâu đậm với nhiều người chung quanh, có nhiều bạn bè yêu quý, mà càng nhiều bạn quý thì càng nhiều thành công trong đời. Thứ năm, con đường đến tương lai chỉ là một chuỗi của những “ngày hôm nay.” Nếu mỗi “ngày hôm nay” được ta sống tận tâm, thì con đường đến tương lai mới được xây dựng thật là chắc chắn. Thứ sáu, ba mươi năm sau mình sẽ không nói: “Phải chi...”

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,
Hoành



© copyright TDH 2009
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Tình Yêu

Posted on Tháng Hai 12, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,



Nhân dịp Ngày Valentine, mình xin chia sẻ với các bạn ba câu nói về tình yêu mà, theo thiển ý của mình, là ba trong những câu nói về tình yêu sâu sắc và mạnh mẽ nhất, nếu không phải là ba câu sâu sắc và mạnh mẽ nhất, trong kho tàng văn hóa thế giới.

Chúc các bạn một Ngày Tình Yêu dịu ngọt.

Thượng đế là tình yêu. 1 John 4:8

Không có tình yêu nào lớn hơn tình yêu này, đó là hy sinh thân mạng của mình cho bạn mình. John 15:13

Nếu tôi nói được mọi ngôn ngữ của loài người và của các thiên thần, nhưng không có tình yêu, tôi chỉ là cái công vang dội hay cái chiêng ồn ào.

Nếu tôi có tài tiên tri và có thể quán thông mọi huyền nhiệm và mọi tri thức, và nếu tôi có đức tin có thể chuyển dời núi non, nhưng không có tình yêu, tôi chẳng là gì cả.

Nếu tôi tặng hết tài sản cho người nghèo và xả thân trên dàn hỏa, nhưng không có tình yêu, tôi chẳng được gì cả.

Tình yêu là kiên nhẫn, tình yêu là dịu dàng.

Tình yêu không ghen tị, không khoe khoang, không kiêu hãnh.

Tình yêu không khiếm nhã, không vị kỷ, không nhạy giận, không chấp trước.

Tình yêu không vui sướng trong tội lỗi, nhưng hân hoan với sự thật.

Tình yêu luôn luôn bảo vệ, luôn luôn tin tưởng, luôn luôn hy vọng, luôn luôn kiên trì.

Tình yêu không bao giờ thất bại.

1 Corinthians 13: 1-8



Nhân đây mình xin phép các bạn cho mình làm một việc có tính cách cá nhân một tí. Thông thường là mình hay tìm cách làm quà tặng, thay vì mua quà tặng (Đó là tính tận tiện học được từ mẹ hồi còn nhỏ 😊). Hôm nay dịch mấy câu này về tình yêu, mình muốn mang ra làm quà Valentine cho bà đầm (Phượng) ở đây. Mong các bạn cùng hoan hỉ với mình.

Cả ba câu này đều nằm trong Thánh Kinh (Bible). Mình dịch từ bản New International Version. Nếu bạn nào thấy được câu nào ở đâu đó sâu sắc và mạnh mẽ hơn thì xin chia sẻ với mọi người, bằng cách comment ở đây. Xin muôn vàn cảm tạ.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Happy Valentine's!

Hoành

Stumble It!

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Sức mạnh của tư tưởng

Posted on Tháng Hai 13, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Có lẽ ai trong chúng ta cũng đã nghe rất nhiều chuyện về những người được lành bệnh một cách kỳ lạ, hoặc là “phép lạ” do cầu nguyện, hoặc là tin rằng mình uống “thuốc thần” trong các trải nghiệm về tâm lý. Tư tưởng tích cực có khả năng tăng cường sức mạnh của hệ thống miễn nhiễm, đôi khi đến mức trở thành phép lạ. Vì vậy, ngày nay bác sĩ thường khuyến khích các bệnh nhân nên cầu nguyện (nếu họ có lòng tin tôn giáo), và khuyến khích thân nhân người bệnh nên chăm nom, làm cho họ yêu đời, để chống bệnh. Cũng vì vậy mà thỉnh thoảng ta vẫn thấy có người làm chứng rất thành thật rằng “Thầy Năm Ngải này đã chữa tôi lành bệnh kinh niên, 20 năm nay không ai chữa hết,” mặc dù là điều tra ra thì thầy chỉ có một cách chữa cho mọi bệnh nhân là phun nước lã vào người của họ. Hôm nay, chúng ta sẽ nói đến việc sử dụng sức mạnh phi thường này của tư tưởng vào cuộc sống hằng ngày để tạo nên thành công trong cuộc sống.

I. Tư tưởng có thể ảnh hưởng đến đời sống và thành công (hay thất bại) của ta trên rất nhiều cấp độ khác nhau. Cấp đầu tiên là tư tưởng ảnh hưởng hết mức độ tập trung năng lực của mình. Nếu cậu học trò tin rằng mình sẽ thi đậu, quyết tâm thi đậu, thì đương nhiên là cậu ta học hành chăm chỉ hơn cậu học trò cứ tin là mình sẽ rớt. Một người tin rằng mình có nhiều cái hay, cái giỏi, và chắc chắn là sẽ thành công trong đời, thì họ sẽ có thái độ tích cực, vui vẻ, yêu đời mỗi ngày. Điều này làm chính họ năng động hơn và người khác cũng thích thú họ hơn—người vui vẻ tích cực luôn luôn hấp dẫn người khác, dù là cùng phái hay khác phái—vì vậy, họ đương nhiên là sẽ nhiều cơ hội thành công trong đời.

Tại đây ta có thể nghe một thắc mắc quen thuộc: “Mấy đứa người mẫu, trời sinh chúng nó đẹp, cho nên dù dốt hay giỏi thì vẫn thành công, còn em thì cái gì cũng trung bình hay dưới trung bình, làm sao mà bì được?” Dĩ nhiên rồi, làm sao mà bì được? Ở đời không nên so bì với người khác, vì mỗi người chúng ta là một chủ thể đặc biệt, với một con đường sống đặc biệt. So bì với người khác thì chẳng khác nào so sánh quả cam với quả táo. Thành công của người khác không phải là thành công của mình. Hơn nữa, ngay cả từ “thành công” cũng rất là tương đối về ý nghĩa. Thông thường người ta nghĩ rằng tiền bạc, địa vị, tên tuổi là thành công. Nhưng nếu hỏi các vị tài tử nổi tiếng đã tự tử chết, và nếu có thể mấp máy được vài câu bây giờ, có lẽ là chẳng vị nào đồng ý với định nghĩa thành công đó.

Mỗi người chúng ta có một mục đích trong đời sống, như thành bác sĩ giải phẫu, làm chủ một tiệm phở, thành người mẫu, v.v... Đạt được mục đích đó thì tạm gọi là thành công.

Nhưng đó chỉ là “tạm” thôi, vì một lúc nào đó, có thể là sau bao năm tranh đấu trên đường đời, ta sẽ thấy rằng mục đích thật mà ai cũng muốn là “hạnh phúc,” mà hạnh phúc không phải từ đâu ra cả, hạnh phúc chỉ là một trạng thái bình an trong tâm tưởng. Chúng ta sẽ nói thêm về hạnh phúc trong những dịp khác, hôm nay ta chỉ nhắc đến một tí để nói rằng “thành công” là một ý niệm rất tương đối, đừng có so bì mình với thành công của người khác, đó là một so sánh cực kỳ sai lầm.

Và so bì rằng cái gì của mình—from sắc đẹp đến giọng hát đến trí thông minh—đều trung bình hay dưới trung bình, cho nên khó mà thành công, thì lại là một sai lầm rất lớn khác. Ông trời rất công bình, đa số mọi người trên thế giới đều sần sần như nhau, chẳng ai thực sự trội hơn người khác, được cái này mất cái kia. Bạn có thể có năng khiếu nào đó hơn người mà chưa khám phá ra thôi. Ở đời có cả nghìn công việc khác nhau, chứ đâu chỉ có một hai nghề. Hơn nữa, một vị tướng tài vẫn có thể điều khiển một đoàn quân chỉ toàn là người trung bình thành một đoàn quân bách chiến bách thắng. Những thứ trung bình có thể được tổng hợp thành một tổng hợp phi thường nếu ta biết tổng hợp. Tất cả các món ăn tuyệt hảo bạn thấy trong tiệm chung qui cũng chỉ là mắm muối tiêu tỏi ai cũng biết, nhưng các bác đầu bếp biết cách tổng hợp mà ta không biết. Vậy thôi.

Mỗi người chúng ta được tạo ra với một số vốn liếng thể chất và tinh thần. Nhiệm vụ của ta là dùng vốn liếng đó một cách thông minh để sinh lời. Nếu người đi buôn mà cứ cho rằng vốn liếng mình không đủ để làm ăn, thì đó là “chưa đánh đã thua”, làm sao mà làm ăn gì được? Đa số các đại gia thương mại đều kể cho bạn rằng lúc khởi đầu họ chẳng có một tí vốn liếng nào cả.



Việt Nam Vô Địch

II. Tư duy tích cực làm cho chính mình trở thành vui vẻ, tích cực, năng động. Từ đó mình có năng lực tự nhiên làm cho người khác tin tưởng và cảm phục, và họ sẽ mang đến công việc và cơ hội cho mình. Nhưng, tư duy tích cực cũng có nhiều cấp độ. Ta cần phải biết mình đang ở cấp nào, và cố gắng đến cấp cao hơn. Ví dụ: “Tôi không muốn nghèo” thì không tích cực bằng “tôi muốn giàu.” “Tôi không muốn béo” thì không tích cực bằng “tôi

muốn người thon thả.” “Tôi không muốn nóng giận” thì không tích cực bằng “tôi muốn luôn luôn dịu dàng.”

Trong các ví dụ trên đây, mỗi câu có hai vế. Vế đầu tiên là vế tiêu cực vì dùng thể phủ định (“không”) và những chữ tiêu cực, tức là chữ chỉ đến “cái ta không muốn” (nghèo, béo, nóng giận). Ngược lại, vế sau của mỗi câu rất tích cực vì dùng thể xác định (“muốn”) và những chữ tích cực, tức là chữ chỉ đến “cái ta muốn” (giàu, thon thả, dịu dàng). Nếu bạn cứ tự bảo mình “tôi không muốn béo” có thể là bạn sẽ còn béo rất lâu, vì tiềm thức bạn cứ bị nhồi vào chữ “béo”, từ đó tiềm thức cứ hoạt động theo lối “béo”, làm cho bạn không đủ hăng hái và nghị lực để đi hướng “thon”. “Không muốn nghèo” hay “không muốn nóng giận” cũng thế. Chữ nào ta nhồi vào tiềm thức (béo, nghèo, nóng giận), thì tiềm thức cứ theo hướng đó mà làm.

Vì vậy, tất cả mọi suy tư, mọi chữ dùng trong cách suy nghĩ, mọi định luật văn phạm trong những câu nói âm thầm trong đầu mình, đều phải tích cực. Thể xác định là thể tích cực nhất, ví dụ thường xuyên nhất là “Tôi muốn...” Và chữ nào xác định cái ta muốn là chữ tích cực nhất, ví dụ, giàu, thon thả, dịu dàng. Khi tiềm thức nhận các chữ này thường xuyên, tiềm thức cứ theo hướng đó mà đi, và tự nhiên là ta sẽ thấy hăng hái vui sướng đi theo hướng đó.

III. Tư duy tích cực còn đi xa hơn nữa và cho rằng tương lai vẫn còn rất yếu so với hiện tại, vì hiện tại thường là những gì ta sờ mó được. Vì vậy, “tôi muốn giàu” (tương lai) vẫn chưa đủ tích cực, ta phải nghĩ rằng “tôi đang giàu” (hiện tại) thì mới đủ mạnh mẽ. “Cư xử như một bà hoàng, và người ta sẽ cư xử với bạn như một bà hoàng.” Có nghĩa là, cứ nghĩ rằng mình là người đã thành công, ăn nói đi đứng suy tư như người đã thành công, rồi tự nhiên cuộc đời sẽ mang đến thành công cho mình.

Điều này mới nói ra nghe có vẻ hơi lạ lùng. Tuy nhiên, trong thực tế nó lại cực kỳ hiệu quả. Ví dụ: Thay vì ngồi đọc sách quản lý cả đời để hy vọng “sẽ” thành nhà lãnh đạo giỏi, ngày hôm nay bạn cứ đứng ra mời gọi bạn bè tổ chức một CLB gì đó, đương nhiên bạn thành người lãnh đạo “hôm nay” của nhóm (dù trên thực tế chức danh đó là gì, kể cả chức danh “chạy lăng xăng đủ chuyện”). Việc tự đặt trên vai mình gánh nặng người xây dựng nhóm sẽ biến bạn thành một lãnh đạo tài ba một ngày nào đó, mà nếu có đọc sách 50 năm thì cũng không làm được.

Ở đây ta thấy tiến trình tập luyện đã qua một bước nhảy vọt rất lớn. Từ việc tập trung tư tưởng tích cực về “tôi muốn...” trong tương lai, ta đổi tư duy thành “tôi đang...” trong hiện tại, và “tôi đang...” tự nhiên thúc đẩy ta đến hành động ngay. Từ tư duy đến hành động là một bước nhảy, xem ra rất giản dị với một số người, nhưng đối với nhiều người, đó là bước nhảy mà cả đời họ, cho đến khi nhắm mắt, họ vẫn không dám làm.

Nếu bạn có lòng tin nhỏ chỉ bằng một hạt cải, bạn có thể bảo ngọn núi này dời đi nơi khác, và nó sẽ dời đi. Bạn nghe câu này có quen thuộc không? Bạn có tin vào chính mình, dù với lòng tin chỉ bằng một hạt cải không?

Chúc các bạn một ngày vui vẻ!

Mến,

Hoành

[Stumble It!](#)

© copyright TDH 2009

Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Khen

Posted on Tháng Hai 17, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Đối với người Việt chúng ta thì có lẽ những ngôn từ được sử dụng tận tiện nhất, tận tiện đến mức keo kiệt, là những lời khen. Rõ là “Lời nói không mất tiền mua, tự do mà nói miễn đừng có khen.”

Đến sở làm thấy cô bạn mặc chiếc áo đẹp, mới mở miệng “Trời, hôm nay Vân đẹp quá” là mấy quý vị cùng phòng đã bắt đầu nheo nheo mắt... “Hmm... coi bộ bắt đầu thả câu.” Về nhà mới khen thằng con trai chưa hết một câu, bà chủ đã “Anh cứ làm hư con. Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi. Cứ như vậy con cái nó lên ngôi trên đầu.” (Quý vị ơi, quý vị có ghét thì xin cho một hộp sô-cô-la, nhất là loại made in Switzerland. Mình hứa là sẽ không leo lên đầu quý vị). Ở trường thì dễ được ăn bạt tai hơn là được một lời khen. Đi làm, mình làm việc giỏi đến mức văn phòng của mình mọi việc trôi chảy, chẳng có xì-căng-đan gì bao giờ, thì chẳng ai thêm để ý. Hơi có ai đó phàn nàn bậy bạ, thì cả nước nhào vô dũa.

Nếu mỗi ngày, tổng số từ ta nói trong ngày chia ra đúng 50% khen và 50% chê, thì đó đã là quản lí và giáo dục “nửa mùa.” Nếu chê 75% và khen 25%, đó là quản lí và giáo dục bằng stress. Nếu khen 75% và chê 25%, đó là quản lí và giáo dục bằng mạch nha. Trong văn hóa “thương cho roi cho vọt” của ta, tăng lời khen lên đến mức nửa mùa là đã khó khăn lắm rồi, nói chi là mạch nha. Bạn có muốn ông hàng xóm mang cái roi mây bóng lưỡng đến đét thẳng tay mấy cái vào mông bạn, rồi mở miệng cười huyền huệch, khoe chiếc răng vàng lấp lóe, “Tôi yêu chị lắm chị ơi,” không? Thế thì tại sao bạn lại tin rằng bạn có thể đem thủ thuật đó áp dụng cho con cái, thân nhân, bạn bè?



Khuyến khích em

Mà mình cũng không hiểu truyền thống “thương cho roi cho vọt” này đến từ đâu. Một lần, đã lâu lắm rồi, trong một buổi cà-phê đàm trong một quán nhậu—đây là sự thực, vào quán nhậu nhưng gọi cà-phê—một người bạn của mình lý giải: “Tôi nghĩ có lẽ đó là từ văn hóa Phật giáo. Làm như vậy để tập cho trẻ con biết dẹp cái tôi của mình xuống.” Mình trả lời ngay là mình không thấy Phật giáo có “mùi” đó, chứ đừng nói là có “rễ”. Phật học rất coi trọng nhân cách của mỗi cá nhân và dạy người ta rằng “mỗi người chúng ta, kể cả những người xem ra tệ hại nhất, đều có Phật tánh trong lòng, đều là Phật-đang-thành, và nhất định là một ngày nào đó—kiếp này hoặc một kiếp sau nào đó—sẽ đắc đạo thành Phật.” Lý thuyết vô ngã của nhà Phật dạy chúng ta đừng chấp vào cái ngã của mình, đừng kiêu căng hợm hĩnh, chứ không nói là phải coi thường, chà đạp và đánh đập nó. Hơn nữa, giáo dục nhà Phật là tự giáo dục, tự giải thoát, chứ không phải do người khác cầm cây đập.

Theo mình nghĩ, chắc chắn là khi mấy chú ba bên Trung quốc sang đô hộ tiền nhân ta mấy ngàn năm về trước, nếu các chú thông minh một tí (và dĩ nhiên là các chú rất thông minh), chắc chắn là các chú phải tay thì quất roi vào dân bản xứ, miệng thì “Ngộ ái lị a. Ngộ ái lị a.” Đến thời các anh Phú-lang-sa thì nhất thiết phải là tay thì bạt tai miệng thì “je t’aime.” Nhất định phải là như vậy, vì bản chất chính trị của đô hộ và nô lệ hóa phải là như thế. Và nếu ngày nay ta vẫn còn yêu quý phương pháp vừa bạt tai vừa “I love you” này thì đó phải là hội chứng Stockholm.

Có lẽ là không cần nói nhiều thì chúng ta ai cũng biết tầm quan trọng của tính tự trọng trong việc phát triển năng lực hoạt động và khả năng sáng tạo của con người. “Tự trọng” là tự tôn trọng mình. Tức là mình phải thấy mình có cái gì đó đáng tôn trọng. Mà làm sao thấy được cái gì đáng tôn trọng trong mình khi mình cứ bị phê phán, roi vọt, hằng ngày? Cách thông thường nhất để chúng ta thấy được cái hay của mình là nhờ người khác vạch ra: “Trời, mắt chị đẹp quá”, “chiếc áo này hợp với chị quá”, “chị thông minh quá cỡ”, “chị giỏi ngoại giao quá.” Dù là người lớn hay là trẻ em, rất khó để phát triển tánh tự trọng khi tối ngày chỉ được nghe đến cái yếu của mình mà chẳng thấy ai nói mình có điểm nào hay cả.



Khuyến khích

Dĩ nhiên là lời ta khen làm cho người được khen tích cực và yêu đời hơn. Nhưng đối với những người thực tập tư duy tích cực, lời khen lại còn quan trọng nhiều hơn nữa, vì **lời khen tặng người khác ảnh hưởng trực tiếp đến tư duy của chính ta**. Thứ nhất, lời ta khen người khác sẽ cho chính ta biết rằng ta tự tin. Bởi vì chỉ có người tự tin mới khen người khác, người không tự tin thì ghen ghét và thường bới móc cái yếu của người khác. Thứ hai, chỉ có người đủ tích cực trong tư duy mới thấy được nhiều cái hay cái đẹp của người khác để mà khen. Nếu không đủ tư duy tích cực thì không thể thấy cái gì hay đẹp cả. Thứ ba, khen người khác tức là nâng người ta lên, mà nâng người khác lên đương nhiên có nghĩa là giảm ta xuống. Nghĩa là, chỉ có người khiêm tốn trong lòng mới hay khen người khác. Thiếu khiêm tốn thì rất khó mà khen. Thứ tư, càng yêu nhiều người chung quanh, ta càng thấy nhiều điều hay đẹp của họ và càng muốn tán dương họ bằng lời. Các cặp tình nhân đều như thế. Đó là bản tính con người. Vì vậy nếu ta ít khen, hãy tự hỏi: “Thực sự là mình có yêu ai chung quanh mình không đây?” Vì vậy, trước khi lời khen tác động như là một phương cách giáo dục và quản lý đối với người khác, ngay lúc còn ở dạng tư tưởng trong đầu ta, trước khi nói ra, lời khen dành cho người khác đã là phương thuốc thần diệu cho chính ta và là thước đo cho chính ta. **Khen người nhưng thực ra là để luyện tập tâm mình.**

Ở trên, chúng ta có nói đến giáo dục và quản lý mạch nha với 75% khen và 25% chê, nhưng đó chỉ là mức thấp. Đến mức quản lý tuyệt đỉnh thì chỉ còn 100% khen, và chẳng còn tí nào chê hết. Ví dụ: Người cộng sự của mình hơi yếu về quản lý thời gian, mình có thể nói: “Em rất hay, rất analytical, giỏi communication, giải quyết mọi vấn đề rất nhanh chóng và chính xác. Nếu em quản lý thời gian hay hơn một tí, làm cho việc sử dụng thời gian có hiệu quả hơn, thì năng suất của em sẽ còn tăng thêm được rất nhiều.” Ta vẫn có thể khen trong khi giúp người cộng sự thấy được khuyết điểm của họ.

Trong tư duy tích cực, chê là tiêu cực, không cần dùng đến, không nên dùng đến. Hơn nữa, đây là một điểm quan trọng khác mà người tư duy tích cực cần lưu ý: **Chê thường là phản ánh tính tiêu cực của người nói**. Nếu ta chê, mà không biết dùng lời khen để vạch ra khuyết điểm, thì, một là, khả năng sử dụng lời nói của ta còn yếu, hai là, ta còn rất tiêu cực trong tư duy. (Tuy nhiên quản lý là một nghệ thuật. Trong trường hợp nào đó, với một người nào đó, có thể là chê thẳng mặt, thì người đó mới “nhập tâm” lúc đó. Nhưng đây là ngoại lệ, mà đã là ngoại lệ thì có nghĩa là chỉ nên có một năm một lần).

Để kết thúc, chúng ta có thể làm một trắc nghiệm về chiều sâu của vấn đề một tí. Nếu bạn đã từng cầu nguyện với Chúa, với Phật, với trời đất, với bất kỳ ai đó, bạn cầu nguyện đại khái như thế này, “Ngài là đấng toàn năng, biết tất cả mọi điều, đầy lòng yêu thương đối với chúng con. Xin ngài cho chúng con được bình an, qua được cơn khủng hoảng tài chánh toàn cầu này nhanh chóng,” hay là như thế này, “Thôi đi ông ơi. Ông làm ăn kiểu gì mà thế giới cứ tùm lum đủ mọi chuyện lộn xộn hằng ngày. Dzậy mà còn ngồi chễm chệ trên đó”?

Các đấng tối cao không cần được khen mà ta vẫn cứ khen. Ta khen các ngài là vì các ngài cần nghe, hay vì ta cần tỏ lòng tôn kính?

Ta khen mọi người vì mọi người cần nghe, hay ta cần tỏ lòng quan tâm và quý mến họ?

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,
Hoành

TB: Oops! Quên nhắc các bạn đàn ông: Hôm nay đã khen “your house” câu nào chưa?

.

[Stumble It!](#)

© Copyright 2009, TDH

Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giao tiếp](#), [tích cực](#), [yêu đời](#)

Tư duy tích cực là gì ?

Posted on Tháng Hai 20, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tư duy tích cực là gì? Tư duy tích cực khác với một vài loại tư duy khác như thế nào?
Tại sao ta lại cần tư duy tích cực?

“Tư duy” thường có nghĩa là suy nghĩ, và nói đến suy nghĩ là ta thường có ấn tượng rằng đó là một hoạt động của não bộ một lúc nào đó. Thực ra, từ “tư duy” ở đây rộng rãi hơn, và có nghĩa là một thái độ sống, một cái nhìn về cuộc đời và sự sống, tương tự như tư duy trong cụm từ “thay đổi tư duy.” Tư duy tích cực chính là “sống tích cực” hay “thái độ tích cực.”

“Tích cực” có nghĩa là ... không tiêu cực 😊, là

(1) khi nhìn mọi sự, mọi vật, mọi vấn đề ta luôn luôn thấy cái hay, cái đẹp, cái tốt;

(2) nếu thấy cái xấu ta có khả năng biến cái xấu thành cái tốt; và

(3) luôn luôn hướng đến hành động để làm mọi sự tốt hơn.

Ví dụ: (1) Bạn A. của mình thật năng động và có lòng tốt với mọi người, (2) chỉ hơi keo kiệt một tí, nhưng như vậy thì, nếu bạn làm thủ quỹ cho nhóm mình, chắc chắn là quỹ chẳng bao giờ thiếu hụt, và (3) cứ làm từ thiện hoài thì chắc chắn là bạn sẽ từ từ biết cách “phung phí” tiền cho người nghèo khổ.

Đặc điểm của tư duy tích cực là

(1) tập trung cái nhìn và tư tưởng vào cái tốt, nếu thấy cái xấu cũng phải tìm cho ra cái tốt trong cái xấu để tập trung tư tưởng vào đó, và

(2) dùng cái tốt như là động lực thúc đẩy mình sống và làm việc, đi đến mục đích cuối cùng là làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn. Cuộc đời đây là cuộc đời của chính mình, và là cuộc đời của thế giới mình sống. Tức là, cái tốt vừa là **động lực** thúc đẩy mình sống, vừa là **mục tiêu** tối hậu của cuộc sống.

Thông thường người ta thường phân chia thế giới thành hai nhóm người—tích cực và tiêu cực. Nhưng đó chỉ là cách nói tắt cho thuận tiện; thực ra ai cũng vừa tích cực vừa tiêu cực, chỉ là khuynh hướng nào mạnh hơn mà thôi. Hơn nữa, thông thường ta hay có thói quen tích cực hay tiêu cực tùy theo... trời mưa nắng và tùy theo đối tượng suy tưởng là người yêu hay... ông hàng xóm khó chịu.

Ta thực tập tư duy tích cực để ta luôn luôn tích cực—những ngày nắng đẹp cũng như những ngày ngập lụt, khi dạo phố với người yêu cũng như khi bị ùn xe—đối với tất cả mọi người—bạn thân hay địch thủ, thánh nhân hay đồ tể.



Bay!

Và ta cần “thực tập” vì tâm tính không dễ gì thay đổi được. Tâm tính của mỗi người là một bộ máy tâm sinh lý đặc biệt, cứ như thế mà vui buồn yêu ghét. Không phải muốn đổi

tâm tính là có thể làm xong trong một ngày, một tuần. Nếu cơ thể cần được tập luyện mỗi ngày, khá lên mỗi ngày một tí, vài ba năm mới được như vận động viên, thì tâm tính cũng thế, cũng phải được rèn luyện mỗi ngày, không, mỗi phút giây ta sống. Và phải kiên nhẫn một thời gian thì mới có được kết quả “trông thấy”.

Nhưng tại sao ta phải suy tư tích cực? Trời sinh sao để vậy không được sao?

Trước hết, tâm tính của ta không phải do trời sinh. Các yếu tố di truyền có dự phần một tí, như là sinh ra thì có hai tay hai chân, nhưng có đai đen Judo hay một cơ thể ọt bệnh hoạn là do ta. Trí lực và tâm lực cũng thế, trời sinh ra có tâm trí, tích cực hay tiêu cực là do ta.

Và thực ra thì chẳng ai bắt ta phải tích cực hay tiêu cực cả, sống cách nào là sở thích cá nhân và tự do lựa chọn của mỗi người. Nếu ta muốn làm thư sinh trói gà không chặt, tối ngày thương mây khóc gió, như các nho sĩ trong Số Đỏ, thì cũng được. Nhưng nếu ta muốn mạnh mẽ từ thể chất đến tinh thần, sống như hải âu cuổi gió trên những lọn sóng đại dương, thì ta phải tư duy tích cực. Chỉ là vấn đề lựa chọn.

Một trong những câu hỏi ta hay gặp khi nói đến tư duy tích cực là: “Đôi khi ta cũng cần phải phê phán chứ. Critical thinking cũng cần vậy.” Critical thinking, tạm dịch là tư duy phê phán, là một phương thức suy nghĩ rất được chú trọng ngày nay. Thực ra critical vừa có nghĩa là phê phán, vừa có nghĩa là nghiêm trọng. Đây là cách suy nghĩ đặt trọng tâm vào nghi vấn—đánh dấu hỏi tất cả các tiền đề, các kết luận, các dữ kiện, các phương pháp làm việc, trong một vấn đề, cho đến khi ta thỏa mãn với độ chính xác của tất cả các điều này và đi đến một kết luận chính xác. Và nếu nói đến nghi vấn và phê phán tức là nói đến việc phải mang cái xấu (và cái tốt) ra mổ xẻ. Mà nói đến cái xấu là có người nghĩ rằng như vậy có vẻ không tích cực.

Chúng ta sẽ nói đến critical thinking chi tiết hơn trong một dịp khác. Tại đây chúng ta chỉ cần nhắc rằng, critical thinking (tư duy phê phán) và positive thinking (tư duy tích cực) đều cần thiết và có thể đi đôi với nhau. Positive thinking là một thái độ sống, hơn là một phương thức suy nghĩ. Critical thinking là một phương thức suy nghĩ. Ta có thể dùng critical thinking với một thái độ tích cực, hoặc với một thái độ tiêu cực.

Ví dụ, đối diện với các vấn đề giáo dục, ta có thể dùng critical thinking để mang ra một số các vấn đề như chương trình học chưa khoa học và thực tiễn, phương pháp giảng dạy còn từ chương, lương giáo viên còn thấp, học cụ còn thiếu thốn, v.v... Nếu là người tiêu cực thì ta sẽ ngồi đó nhăn nhó phàn nàn: “Nhà nước ta tồi, dân ta tồi. Chấm hết.” Nhưng nếu là người tích cực thì ta sẽ nhìn vào các yếu tố tích cực như văn hóa Việt kính trọng thầy cô, kinh tế quốc gia phát triển khá trong thập niên qua, một số các công ty viễn thông (Internet) là công ty nhà nước, liên hệ quốc tế tốt, người Việt ở nước ngoài đông, để tính đến một kế hoạch vận dụng tất cả sức mạnh này vào việc cải cách giáo dục.

Critical thinking là một phương pháp phân tích để tìm hiểu một vấn đề thật kỹ. Positive thinking là một thái độ tích cực ta có trong khi làm công việc phân tích tìm hiểu đó. Cả hai đi đôi với nhau rất tốt.

Tư duy tích cực là chủ động, dùng thái độ của mình để tạo ra thế giới của mình. Thế giới của mình là cơ thể và đầu óc của mình, gia đình mình, bạn bè mình, những công việc mình làm, những người mình giao tiếp hằng ngày. Mình chủ động tích cực để biến thế giới đó và những người trong thế giới đó trở thành vui vẻ hơn và tích cực hơn một tí. Thay vì cứ sống theo lối phản ứng—gặp người vui thì vui, gặp người cau có thì cau có—tức là làm cho thế giới của mình chao đảo từng phút từng giờ, thì mình chủ động giữ thế giới của mình an vui tích cực luôn luôn. Điều này, trên phương diện triết lý, có thể gọi là duy tâm, tức là dùng tâm thức của mình để quản lí mình và môi trường sống của mình đó, các bạn a.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành



© Copyright 2009, TDH
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giao tiếp](#), [luận lý học](#), [tích cực](#), [yêu đời](#)

Luật Hấp Dẫn

Posted on Tháng Ba 1, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Từ ngàn xưa con người đã khám phá ra “trâu tìm trâu, ngựa tìm ngựa,” “nồi nào vung này,” “lòng tin bằng hạt cải dòi được núi non,” và những câu “thần chú” ngắn gọn lập đi lập lại với lòng thành sẽ làm cho sự việc xảy ra theo ý mình muốn. Ngày nay cả thế giới phương tây đang nói đến các điều này, nhưng với một từ mới hơn—Luật Hấp Dẫn (law of attraction).

Một cách vắn tắt, luật hấp dẫn nói rằng bất cứ tư tưởng gì ta có cũng đều hấp dẫn các năng lực tương tự trong vũ trụ để tạo nên sự việc theo tư tưởng đó. Ví dụ: “Tôi sẽ có tiền,” nếu cứ nghĩ và tin như thế tự dung ta sẽ có tiền. “Tôi sẽ đẹp,” cứ nghĩ như thế thì ta sẽ thành đẹp ra.

- Dĩ nhiên nói đến “lòng tin” hay “thần chú,” thì vấn đề có một nền tảng rất khoa học. Nếu ta cứ tin là ta có tiền thì ra sẽ rất hăng hái lao vào các việc làm tiền. Càng làm, càng nhiều kinh nghiệm, càng giỏi, càng thành lớn. Đây chỉ là chuyện hiển nhiên. Hoặc, chàng nào tin là mình đẹp trai thì thường hay để ý đến cách ăn mặc hơn và tự tin hơn với các cô. Mà các cô thì thích đàn ông ăn mặc tử tế và tự tin. Rốt cuộc số lượng các cô bạn chàng có

là chứng minh hùng hồn nhất là chàng đẹp trai. Lòng tin làm cho mình có tự tin và tập trung tư tưởng, do đó đưa đến thành công. Vấn đề rất giản dị.

- Tuy nhiên luật hấp dẫn còn có khía cạnh “siêu nhiên” của nó. Đó là, sức mạnh của tư tưởng hấp dẫn các năng lực trong vũ trụ để thực hiện ý muốn của tư tưởng. Tương tự như nhà Phật nói, một tiếng khảy móng tay có thể mang âm ba rung động đến vô lượng thế giới. Như vậy nghĩa là sao? Năng lực gì trong vũ trụ lại cộng hưởng với năng lực của tư tưởng của ta đến mức đó?

Chúng ta sẽ không đi vào lãnh vực tâm lý ngoại cảm mà ta không đủ sức chứng minh, tức là “vô lượng thế giới.” Thay vì vậy, ta sẽ chỉ khảo sát luật hấp dẫn trong thế giới cá nhân của mỗi người chúng ta, để thấy được tính cách khoa học của nó, và để sử dụng nó một cách hiệu quả. Thế giới cá nhân của mỗi người chúng ta là chính mình, gia đình, bạn bè, những người làm cùng sở, những người mình giao tiếp hằng ngày, những người mình không giao tiếp nhưng họ có tiếp xúc với tư tưởng của mình—như những người đọc điều gì mình viết trên Internet.



Hấp dẫn nhau cực độ

- Danh từ đầu tiên ta phải giải thích là “tư tưởng.” Từ “tư tưởng” (idea) trong luật hấp dẫn có thể làm cho rất nhiều người hiểu lầm rằng đó là một hoạt động của ý thức, như “suy nghĩ” hay “suy tư.” Nhưng trong luật hấp dẫn, “tư tưởng” có nghĩa là một hoạt động của tâm thức—gồm ý thức, tiềm thức và cả các cảm giác như vui buồn yêu ghét. Nói chung, tư tưởng là tất cả những gì xảy ra trong tâm ta. Mà nói đến tâm, là chúng ta đều biết tiềm thức lớn lao và mạnh mẽ hơn ý thức ngàn lần, cho nên khi hiểu từ “tư tưởng” trong luật hấp dẫn như là một hành động suy nghĩ của ý thức mà thôi, là ta đã làm mất sức mạnh của luật hấp dẫn đi cả trăm, cả nghìn lần. Ví dụ: Nếu miệng ta lầm bầm “tôi sẽ có tiền” (tức là ý thức), nhưng trong thâm tâm ta không tin là điều này sẽ thành sự thực (tức là tiềm thức). Mà tiềm thức thì mạnh hơn ý thức cả nghìn lần, cho nên đương nhiên

là ta sẽ sống theo hướng “tôi sẽ không có tiền,” và vì vậy mất tự tin trong việc kiếm tiền. Thế thì luật hấp dẫn vẫn đúng, nhưng “thần chú” của ta thì sai.

- Vì tiềm thức rất khó cho ta “thấy,” ta cần phải tìm cách “thấy” tiềm thức qua những cái khác—lòng tin, và cảm giác. Lòng tin điều khiển một phần rất lớn sự “suy nghĩ” của tiềm thức, và cảm giác thường là hậu quả của tiềm thức, cho nên ta quản lý tiềm thức bằng quản lý lòng tin và cảm giác—lòng tin phải thật mạnh mẽ, cho đến nỗi ta luôn luôn cảm thấy rất là hăng hái, chắc ăn. Khi ta nói “tôi sẽ có tiền” với một lòng tin mạnh mẽ và một cảm giác hăng hái, chắc ăn, thì lúc đó “tư tưởng” của ta mới tạm gọi là chân thật và mạnh mẽ. Vì vậy, thay vì nói “ý thức” và “tiềm thức,” rất mơ hồ và khó hiểu, chúng ta chỉ cần quan tâm đến 3 điều: (1) sự suy nghĩ, (2) lòng tin, và (3) cảm giác. Suy nghĩ đến điều gì, như “tôi sẽ xuống cân,” thì suy nghĩ với một lòng tin vững chắc và một cảm giác hăng hái. Lúc đó tư tưởng mới thực sự có sức mạnh chuyển hóa đời sống ta và thế giới của ta.

- Nói đến đây có lẽ chúng ta đã mừng tượng được luật hấp dẫn hoạt động như thế nào: Nếu ta cứ nói “tôi có tiền” với một lòng tin mạnh mẽ và một thái độ hăng hái, thì tiềm thức “tôi sẽ có tiền” sẽ bắt đầu chỉ huy tác phong và cách sống của ta. Tự nhiên là ta sẽ bắt đầu hăng say nghiên cứu việc kiếm tiền, nói chuyện kiếm tiền với bạn bè, siêng năng đi tìm việc làm, hề việc gì có thể kiếm ra tiền ta đều hăng hái làm. Những người như vậy, đi xin việc ở đâu, các ông chủ đều mê. Người nào muốn làm thương mại gì cũng muốn tìm partner như vậy. Không giàu sao được?

- Như vậy ta thấy tư tưởng của ta đã chuyển hóa được đời ta, và ít nhất là đời sống của những người làm việc chung. Và nếu có bạn bè thân nhân nào đó, nghe ta nói và tin vào cách sống của ta, họ làm theo và thành công, đó cũng là do tư tưởng của ta đã phần nào chuyển hóa cuộc đời họ. Và nếu một tờ báo nào đó nhờ ta viết một bài về kinh nghiệm của mình, những độc giả nào nhờ đó mà chuyển hóa đời sống của họ, một phần cũng là do tư tưởng của ta. Đó chính là tư tưởng của ta có năng lực chuyển hóa thế giới của ta. Và nếu uy tín của bạn càng cao trong xã hội, thì thế giới của bạn càng lớn, ảnh hưởng chuyển hóa của bạn trên hành tinh này càng nhiều. Rất thực tiễn và khoa học.

- Luật hấp dẫn là luật tự nhiên, như là trọng lực, rất trung tính. Luật hấp dẫn đúng với tất cả mọi người, không cần biết nam nữ, lớn bé, giàu nghèo, và quan trọng nhất là, không cần biết tốt xấu. Người lương thiện tin chắc chắn là mình sẽ giàu, sẽ giàu nhờ làm ăn lương thiện. Người có máu ăn cướp, tin một cách sắt đá là mình sẽ giàu, thì sẽ giàu nhờ ăn cướp. Vì vậy, chúng ta thấy trong xã hội, bất kỳ ai, tốt hay xấu, cũng có thể “thành công.”



Vấn hấp dẫn nhau được

Thế thì có gì khác biệt giữa người xấu và người tốt ở đây? Thưa, có luật nhân quả (law of causation). Chữ này nghe như xuất thân từ Phật giáo, nhưng thực ra cả thế giới đã dùng nó cả triệu năm nay, vì đánh người thì sẽ có hậu quả là bị người đánh lại, ai cũng phải thấy. Nếu làm ăn lương thiện thì có nhiều bạn và không có kẻ thù, cho nên có xác suất rất cao là thành công sẽ ở với mình rất lâu. May ra thì có thể hưởng được tuổi già hạnh phúc. Nếu đi ăn cướp, thì có nhiều kẻ thù quá, lại được các bác công an chiếu cố đặc biệt, nên xác suất hưởng được “thành công” lâu ngày chắc là chỉ hơn zero một nấc nhỏ, và xác suất được đứng dựa cột thì suýt soát 100%. Sự khác biệt giữa tốt và xấu là ở chỗ đó—một bên thì nhiều bạn nên sống lâu, một bên thì nhiều thù nên chết yểu.

- Luật hấp dẫn là luật của tư tưởng, mà ngôn ngữ là một phần rất lớn của tư tưởng, cho nên ngôn ngữ rất quan trọng trong luật hấp dẫn. Chúng ta đã nói qua điều này trong bài “Sức mạnh của tư tưởng.” Trong ngôn ngữ của con người, thể phủ định có ảnh hưởng rất yếu trong tâm thức. Ví dụ: “Tôi không yêu ai” thì nhạt như nước ốc. Nó chẳng có nghĩa lý gì hết, nó chỉ có nghĩa là tôi không yêu ai, và không chắc là tôi có ghét ai không. Nghe chán phèo. Hay “tôi không chống anh,” chẳng nghĩa lý gì cả, vậy anh có ủng hộ tôi không?

Vì vậy khi ta nói một câu phủ định “tôi không muốn béo,” tiềm thức của ta không “thấm” cái yếu ớt của chữ “không” phủ định, mà lại thấm cái mạnh mẽ của chữ “béo” xác định. Cho nên tiềm thức cứ hướng ta sống theo hướng “béo.” Vì vậy, các chuyên gia về tư duy tích cực (cũng như các luật sư chuyên về tranh tụng trước tòa) luôn luôn dạy người ta nói và viết ở thể xác định: “Tôi muốn gầy” (không phải là “tôi không muốn béo”), hay “tôi muốn giàu” (không phải là “tôi không muốn nghèo”).

- Một số các chuyên gia còn có cách trình bày thế này: Luật hấp dẫn không biết văn phạm, chỉ biết các từ mà thôi. Nếu câu bạn nói mà có chữ “yêu,” không cần biết đó là phủ định hay xác định, thì luật hấp dẫn cứ dẫn ta đi theo hướng “yêu.” Các bạn có nghe các phụ nữ lớn tuổi kể chuyện đời của họ không: “Hồi đó tui ghét ông gần chết, thấy mặt là wẹo đường khác. Nhất định là không thèm thương. Rót cuộc cũng lấy ông.” Tóm lại “tôi yêu anh Tín” hay “tôi không yêu anh Tín,” đối với luật hấp dẫn thì như nhau, và cả hai chỉ có nghĩa là “yêu” và “anh Tín.” Tương tự như vậy, “tôi không thích béo” và “tôi thích béo” đều chỉ có nghĩa là “tôi” và “béo.” Vì vậy, ta luôn luôn phải suy nghĩ (và nói chuyện

cũng như viết lách) theo thể xác định. Và dĩ nhiên là chỉ nên dùng các từ tích cực. (Từ tích cực là từ nói đến cái ta muốn, ta thích. Nếu bạn thích gầy, thì “gầy” là từ tích cực và “béo” là từ tiêu cực. Ngược lại nếu bạn thích béo, thì “gầy” lại là từ tiêu cực và “béo” là từ tích cực).



Đỉnh cao hấp dẫn

- Dĩ nhiên là ai trong chúng ta cũng biết ảnh hưởng của luật lặp đi lặp lại (law of repetition). Các giáo chức đều rất giỏi luật này. Dạy một điều nhưng cứ lặp đi lặp lại hằng trăm lần, bằng hằng trăm cách khác nhau (biết rồi, khổ lắm, nói mãi!), như vậy thì học trò mới nhập tâm được. Cho nên, theo luật hấp dẫn, nếu bạn muốn điều gì thì soạn một câu thần chú ngắn, như “tôi sẽ có tiền,” rồi cứ thắm lặp đi lại câu đó trong đầu, thì luật hấp dẫn sẽ có tác dụng mạnh mẽ. (Nhắc thắm thôi, lảm nhảm ngoài miệng chắc là sẽ bị người nhà cho nhập viện 😊).
- Và một quy luật ngôn ngữ khác nữa là hiện tại thì luôn luôn luôn mạnh hơn tương lai. Hãy so sánh “anh yêu em” và “anh sẽ yêu em” xem câu nào mạnh hơn. Nhưng điều ta ước muốn đương nhiên là thuộc về tương lai, ví dụ “tôi muốn có tiền.” Thế thì ta giải quyết cái yếu của tương lai thế nào? Thưa, có 2 phương cách. Thứ nhất, nếu việc gì có thể biến nó thành hiện tại, thì phải suy nghĩ theo cách hiện tại. Ví dụ: Thay vì “tôi sẽ có tự tin” thì ta phải nói “Tôi có tự tin,” vì chẳng lý do gì ta không thể nói “tôi có tự tin ngay bây giờ” mà phải đợi đến sang năm.

Thứ hai, đôi khi ta cảm thấy nhất định không thể nói thì hiện tại một cách đầy tin tưởng được, ví dụ, nếu trong túi không có một đồng xu, thì nói “tôi sẽ có tiền” dễ tin hơn là “tôi có tiền.” Trong trường hợp đó cứ nói “tôi sẽ ...” nhưng phải buộc tương lai vào hiện tại, ngay trong lúc này, ngay ở đây. Tức là, hiện thời tôi đang ngồi đây nói chuyện với bạn của tôi, tôi biết là tôi muốn có tiền và “tôi sẽ có tiền,” nhưng cái “sẽ” đó có thật được hay không cũng là do tôi sống trong hiện tại có thật hay không—tương lai chỉ là một chuỗi những ngày của hiện tại. Hiện tại tôi đang nói chuyện với bạn tôi, tôi sẽ nói chuyện rất thực, tôi sẽ lắng nghe rất kỹ, sẽ mở rộng đầu óc và con tim để nghe, tôi sẽ chia sẻ thật

tình, tôi sẽ dùng mỗi giây đồng hồ một cách tận tình. Sống ngay phút này, ngay tại đây, một cách tận tình, dù là mình đang làm bất kỳ việc gì, thì đó là cách để nổi hiện tại có thật vào một tương lai sẽ đến thật.

- Cuối cùng, có bạn hỏi luật hấp dẫn này từ đâu tới? Dĩ nhiên là nghe qua ta cũng thấy luật hấp dẫn là qui luật tâm lý tự nhiên. Con người hấp dẫn nhau vì sức mạnh bên trong của mình. Và các chuyên gia về tâm lý và truyền thông (communication) đã nói đến nhiều thập kỷ (nếu không nói là hàng nghìn năm nay). (Chỉ có phần tâm lý ngoại cảm—năng lượng của tâm thức làm chuyển động năng lượng của vũ trụ—thì mình xin được phép miễn bàn, vì chưa nắm chắc). Gần đây một vài cuốn sách bán chạy đã đẩy danh từ “luật hấp dẫn” thành rất phổ thông. Theo mình nghĩ, luật hấp dẫn được diễn giảng ngày nay chính là “tư duy tích cực” phát xuất từ các giảng sư thiên chúa giáo khi xưa—lòng tin bằng hạt cải dòi được núi non—trình bày lại một cách khoa học hơn bằng các khái niệm Phật giáo đang rất thịnh hành trong giới trí thức Âu Mỹ ngày nay.

Chúc các bạn một ngày vui!

Mến,

Hoành

[Stumble It!](#)

© Copyright 2009, TDH
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giao tiếp](#), [tích cực](#), [yêu đời](#)

Những giọt nước hôm nay

Posted on Tháng Ba 4, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta thường mong muốn làm được điều gì đó to tát để đóng góp cho đời, để làm cho cuộc đời của chính mình có ý nghĩa hơn, và để làm cho thế giới này được tốt đẹp hơn. Và ta hy vọng rằng một ngày nào đó ta sẽ có đủ kiến thức và năng lực để làm được điều đó. Nhưng, ta lại thường không biết rằng “ngày nào đó” là ngày hôm nay, “kiến thức và năng lực sẽ có” là kiến thức và năng lực đã có ngày hôm nay, và “điều gì to tát đó” là những điều rất nhỏ ta đang làm hôm nay.

Bạn có biết điều gì phân biệt nghệ sĩ bậc thầy và người mới tập sự không? Thưa, chi tiết. Ai trong chúng ta cũng có thể hát một bản nhạc đúng nốt, nghe trong các tiệc sinh nhật ở nhà cũng rất hay. Sự khác biệt giữa ta và các ca sĩ hàng đầu không phải là những dòng nhạc, hay ngay cả nốt nhạc, mà là một ít luyện láy chỗ này, một tí nhấn mạnh chỗ kia,

một tí dài hơn chỗ nọ. Tất cả những cái “một tí” đó làm cho ca sĩ hàng đầu là ca sĩ hàng đầu. Viết văn cũng thế, ai lại viết không được? Nhưng chỗ này thêm một dấu phẩy, chỗ kia bớt một dấu chấm, chỗ nọ bớt đi chỉ một từ, làm cho lời của nhà văn khác với bài luận của học trò. Võ sinh mới đai xanh vẫn có thể đi một bài quyền thuần thực mà người ngoài thấy không khác võ sư, nhưng nhẹ chỗ này một tí, mạnh chỗ kia một tí, chậm chỗ nọ một tí, nhanh chỗ kia một tí, sẽ cho các võ gia biết ai là sư phụ, ai là đệ tử. Trong tất cả mọi nghệ thuật, mọi nghề nghiệp, mọi kỹ năng, sự khác biệt giữa thầy và trò luôn luôn nằm trong các điều nhỏ bé, ngoài ra thì không còn khác biệt nào khác.

Cho nên nếu ta đợi đủ năng lực để làm được điều to tát, điều to tát đó không bao giờ tới, vì thực ra không có điều to tát, mà chỉ có những điều nhỏ cộng lại mà thôi. Đại dương không tự nó mà có được, đại dương chỉ là các giọt nước tụ lại mà thành. Thế thì, cái to tát của đời ta, đại dương của đời ta, từ đâu mà đến, đến tự lúc nào? Dĩ nhiên là ai trong chúng ta cũng biết câu trả lời, “Đại dương của ta đến từ những giọt nước, của hôm nay.”



Giọt nước

Vậy, những giọt nước hôm nay là gì? Và ta đang làm gì để tích tụ chúng?

Ngay ở đầu bài, ta nói ta muốn làm đời sống mình có ý nghĩa hơn và thế giới tốt đẹp hơn? Thế giới là một từ rất trừu tượng. Rất khó để ta ở Thanh Hóa và làm cho thế giới ở Nam Phi tốt đẹp hơn. Cho nên tất cả những từ trừu tượng ta nói đến hằng ngày, ta phải biết cụ thể hóa chúng. Hãy đổi “thế giới” thành “thế giới của tôi.” Thế giới của tôi là chính tôi và những người tôi thân quen và giao tiếp hằng ngày. Ta đang làm gì hằng ngày để làm thế giới của ta tốt đẹp hơn? Dễ quá, cứ mang những bông hoa nhỏ cắm cùng khắp thế giới của ta hằng ngày, thì thế giới của ta sẽ tốt đẹp hằng ngày, phải không? Rất giản dị!

Nhưng những bông hoa nhỏ đó là gì? Ồ, hãy để óc sáng tạo của bạn tự tìm câu trả lời. Sáng tạo không có giới hạn, sáng tạo là cánh hải âu có thể lao sâu vào lòng biển hay vượn qua các tầng trời. Nhưng chưa cần đến sáng tạo, chỉ cần ở mức từ mù là ai cũng đã biết câu trả lời: Những đóa hoa nhỏ là những nụ cười với ông chủ quán phở quen, những cái gật đầu chào em bé hàng xóm, những hỏi han đầu ngày với vợ con trong nhà, những câu

cám ơn với cô tính tiền trong tiệm tạp hóa, những lá thư cám ơn chỉ hai ba chữ trong một diễn đàn trên mạng, một truyện vui kể cho các bạn, một bức ảnh dễ thương gửi đến bạn bè.

Đây thực sự là những chuyện rất tự nhiên, rất nhỏ, đến nỗi nhiều người trong chúng ta quên bẵng đi, hoặc nếu có nhớ thì cũng cho đó là chuyện không đáng kể. À, nếu cho rằng chúng không đáng kể và ta không cần phải chú tâm vào đó, tức là ta chưa có được cái nhìn sắc bén của nghệ sĩ bậc thầy. Mẹ Tê-rê-sa nói, “Hãy trung thành với những điều nhỏ bé, vì đó là nơi chứa đựng sức mạnh của bạn.”

Bây giờ mình trình bày một vài ví dụ để chúng ta thấy nhỏ và lớn. Nếu sáng nào bạn cũng làm một việc rất nhỏ là gọi điện thoại đến nàng và “Chúc em một ngày tốt đẹp” rồi cúp máy, vậy thì đó là chuyện nhỏ hay chuyện lớn? Nếu bạn còn chưa biết câu trả lời, thì hỏi nàng đi. Nếu ngày nào trên đường đi bộ đến trường, đi ngang quán cà phê, bạn cũng mở cửa, ló đầu vào, vẫy tay chào ông bạn là chủ quán, rồi đi tiếp, thì đó là chuyện nhỏ hay lớn đối với ông ta vậy?

À, để mình kể cho các bạn nghe một chuyện rất nhỏ nhé. Hơn một năm trước đây, lúc mẹ mình còn ốm nặng (trước khi qua đời). Ngày nọ mình đưa mẹ vào bệnh viện, và một lần đi thang máy, trong đó chỉ có mình và một người đàn bà khoảng hơn 40. Chị này đang đọc tờ giấy gì đó và khóc. Rõ ràng là chị ta cũng không nhớ hoặc không biết là mình đang đứng bên cạnh. Mình nghĩ, “Chắc là tờ giấy đó liên hệ đến ung thư hay AIDS của chị hay ai đó trong nhà,” và mình nghĩ tiếp, “Thật là chị này đang đau khổ vô cùng, mình phải làm cái gì đó để an ủi chị ấy.” Mình đợi đến khi thang máy ngưng và mở cửa, mình đặt bàn tay mình rất nhẹ trên cánh tay của chị ấy và nói: “Dù là chuyện gì đó, chị cũng sẽ OK. Thượng đế ở cùng chị.” (Whatever that is, you will be OK. God is with you). Đây chỉ là một câu nói rất hàng ngày ở Mỹ, chỉ có chạm tay người lạ là không nên—nhưng lại rất cần thiết để an ủi—vì vậy mình phải đợi cửa mở mới làm. Chị ấy nhìn mình, và chỉ trong vòng 2 giây đồng hồ, khuôn mặt chị ấy biến đổi từ cực kỳ đau khổ sang một nụ cười (còn đầm nước mắt) tràn đầy bình an hạnh phúc. Mình chưa bao giờ thấy được một khuôn mặt biến đổi nhanh đến như thế, kể cả trong xi-nê. Thật là lạ lùng! Khoảng nửa tiếng sau, mình lại gặp chị trong hành lang bệnh viện, chị mỉm cười gật đầu chào mình và gương mặt lúc này rất hân hoan. Câu chuyện này dạy cho mình một điều rất rõ: Dù một cử chỉ rất nhỏ, rất dễ làm, đôi khi cũng có thể xóa tan một cơn giông khủng khiếp trong lòng ai đó, chỉ trong một tích tắc.



Chỉ là hoa cỏ thôi

Vì vậy, nếu bạn chỉ suy nghĩ một tí về những gì bạn có thể dùng như những bông hoa nhỏ để mang cảm đầy thế giới của bạn hàng ngày, bạn có thể làm cho thế giới đó tốt đẹp hơn hàng ngày. Và chẳng mấy chốc những người trong thế giới của bạn đều sẽ công nhận rằng bạn là người “trang trí nội thất” cho thế giới riêng của họ hàng ngày, vì bạn là một phần của thế giới riêng của họ. Nếu trong thế giới của bạn có 100 người, thì bạn đã là “chuyên viên trang trí nội thất” cho 101 thế giới riêng. Trong thời đại @, nếu bạn “nói chuyện” thường xuyên với 2 nghìn người trong các diễn đàn, bạn đang làm đẹp cho 2K1 thế giới riêng. Nếu một thế giới riêng có khoảng 100 người, hay 2K người, bạn cứ nhân lên để tìm số người. Hiệu ứng cấp số nhân rất kinh khủng.

Những hành động rất nhỏ làm thường xuyên hàng ngày, với một tấm lòng khiêm tốn, giản dị và ưu ái, có những ảnh hưởng rất lớn trong thế giới này. “Một tiếng khảy móng tay có thể mang âm ba rung động đến vô lượng thế giới.” Câu này của Phật gia rất sâu sắc. Hãy xem mỗi thế giới là một trái tim con người. Ảnh hưởng dây chuyền của một nụ cười nhỏ trong ngày, có thể lan từ tim này sang tim kia, biết đâu có thể kéo dài đến vô lượng thời gian và vô lượng con tim. Các bạn cứ để tâm câu đó, rồi chiêm nghiệm nó trong cuộc sống, bạn sẽ thấy mức độ sâu thẳm của nó.

Đừng nghĩ đến đại dương. Ta không thể làm ra biển. Đại dương tự đến tự đi. Không ai điều khiển được đại dương. Nhưng bạn có thể làm ra những giọt nước hàng ngày để tạo đại dương. Họa sĩ Van Gogh nói, “Những điều vĩ đại tạo ra bởi những điều nhỏ bé gom lại.” Napoleon Hill, tác giả quyển “Think and grow rich” (Suy nghĩ và làm giàu), cha đẻ của truyền thống văn học “thành công cá nhân” ngày nay, nói, “Nếu bạn không làm được những việc vĩ đại, thì làm những việc nhỏ bé một cách vĩ đại.” Tức là sao? Tức là gặt đầu mỉm cười chào người hàng xóm và tin rằng, một cách huyền diệu nào đó, nụ cười nhỏ bé của mình vẫn có một năng lượng âm thầm rung động đến vô lượng thế giới, vô lượng con tim. Cuối cùng, mình xin tặng các bạn ba chữ rất thịnh hành trên thế giới ngày nay, từ

kinh tế học, đến triết lý, đến tôn giáo, đến tất cả mọi trường phái tâm linh lớn nhỏ: “Small is beautiful—nhỏ thì đẹp.”

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,
Hoàn

[Stumble It!](#)

© Copyright 2009, TDH
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giao tiếp](#), [Giáo dục](#), [tích cực](#), [yêu đời](#)

Tích cực hay tiêu cực? Yêu hay thù ?

Posted on Tháng Ba 23, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Một lầm lỗi lớn về suy tưởng chúng ta hay vấp phải mỗi khi thấy ai đó hăng say làm việc gì, là kết luận ngay, “Anh ấy rất tích cực.” Nhưng, một người rất hăng say chém giết, đó cũng là tích cực sao ?

Thù hận cũng là ngọn lửa đam mê thúc đẩy con người hăng say hoạt động trong việc trả thù và đập đổ, như tình yêu thúc đẩy con người yêu thương và xây dựng. Lầm lỗi lớn của chúng ta là lầm lẫn năng lực với tích cực.

Cả tích cực lẫn tiêu cực, cả tình yêu lẫn thù hận, đều tạo ra năng lực. Cuộc đấu tranh giữa năng lực tích cực và năng lực tiêu cực là cái mà, trong mọi nền văn hoá của con người, chúng ta gọi là cuộc đấu tranh giữa thiện và ác, giữa ánh sáng và bóng tối. Nhưng, bạn đừng vội gờ tay sớm “Tôi phe thiện.” (Biết rồi khổ lắm nói mãi 😊) Nếu tự cho điểm, thì

tất cả thế giới chỉ có một phe thôi, các bạn ạ—mọi người chúng ta đều đồng dạng tuyên bố, rất thành thật, “Tôi đương nhiên là thuộc phe thiện.” Nhưng rất tiếc, sự thật là thế giới có biết bao nhiêu người gây bao đau khổ và phiền não hằng ngày. Mọi người đã thuộc về phe ta hết rồi, phe địch ở đâu ra vậy kìa?

Nếu ta biết được là ta vô minh, thì ta đâu còn vô minh nữa. Bản chất của “không ánh sáng” là làm cho chúng ta không thấy được gì, kể cả không thấy được chính mình. Văn hào Alexander Solzhenitsyn nói, “Ước chi chỉ có những người gian ác đâu đó quyết làm những việc gian ác, và ta chỉ cần lật họ ra khỏi đám chúng ta và tiêu diệt họ. Tiếc thay, lần ranh phân chia thiện ác cắt ngang mỗi trái tim con người, và ai là người sẵn sàng tiêu diệt con tim của chính mình?” Người nào vô tội, hãy ném viên đá đầu tiên!



Bởi vì thiện và ác đã có sẵn trong trái tim con người, đừng tưởng rằng khi ta hăng say làm gì đó tức là ta đang tích cực. Tích cực là tình yêu. Thù hận là tiêu cực. Hăng say hoạt động vì thù hận vẫn là tiêu cực, dù là hăng say tiêu cực. Hăng say chửi bới, hăng say đả phá, hăng say chỉ trích, hăng say đập người ta xuống, đó là những hăng say tiêu cực, dù xem ra rất nóng, rất nhiều năng lực. Martin Luther King nói, “Hận thù khiến đời sống tê liệt, tình yêu giải phóng. Hận thù tung rối đời sống, tình yêu đem đến hài hòa. Hận thù phủ đen cuộc đời, tình yêu rọi sáng.”

Nhưng, nếu ta không là người đã hiểu và làm chủ được con tim của mình, ta sẽ không phân biệt được tình yêu và thù hận trong tim. Nếu có người cướp đường đang cướp một thiếu nữ, và ta ra tay hào hiệp đánh hấn để cứu nàng, thì trong lòng ta đang có tình yêu hay thù hận? Nếu ta vì yêu nhóm nông dân bị một quan chức tham nhũng ức hiếp mà “tấn công” vị quan đó bằng mọi cách, thì đó là tình yêu hay thù hận?

Đây là câu hỏi hết sức chủ quan, và thực sự là chỉ có mình bạn hiểu được quả tim của bạn. Không ai có thể trả lời cho bạn cả—bạn đang vì tình yêu hay thù hận trong lòng? Nếu bạn không chắc, thì mình chia sẻ với bạn một phương cách nhận biết giản dị. Nhưng cách nào đi nữa thì độ chính xác của nó tùy vào một điều kiện duy nhất—ta có thật sự thật sự

thật sự thành thật thành thật thành thật với chính lòng ta không. Sai một ly đi một dặm. Chỉ cần ta có một thoáng thiếu thành thật với chính mình, mọi đo lường sẽ sai đi cả dặm.



Phương cách đó là: **Hãy lắng nghe những câu chính ta nói.** Các câu nói của bạn là nói về người mình yêu, hay nói về người mình ghét? “Chị bị như vậy cực quá, để em giúp chị một tay” hay “Tên này đại gian đại ác, tôi phải đánh nó một trận mới được.” Dĩ nhiên là một hai lần thì không thể quyết đoán được, nhưng nếu bạn lấy tổng số câu trong một ngày hay trong một tuần (kể cả những câu nói thâm trong đầu) và so sánh, bạn sẽ có khái niệm khá rõ ràng là mình vì tình yêu (tích cực) hay vì thù hận (tiêu cực). Nếu bạn tính ra 50/50, thì bạn đứng ngay chính giữa. Người tích cực hạng thầy sẽ có tỉ số tình yêu/thù hận bằng 100/0.

Nếu bạn là người tích cực thực sự, tỉ số của bạn phải rất gần 100/0. Và bạn có thể làm được điều đó, vì Mahatma Gandhi nói, “Hãy ghét tội lỗi, nhưng yêu người làm lỗi.”



Chúng ta lại rất hay ghét người làm lỗi và yêu làm lỗi. Dĩ nhiên, đã không là thánh thì ai cũng làm lỗi khi này khi khác. Nhưng tối thiểu là ý chí trong tâm tưởng, ta có ghét tội lỗi và yêu người làm lỗi không?

Đây là chuyện tự nhiên trong bản tánh con người, chứ chẳng phải là gì phi thường hoặc không tưởng như nhiều người lầm tưởng—bố mẹ ghét những điều sai con cái làm, nhưng vẫn luôn thương yêu con cái. Đó là bản tánh con người tự nhiên. Rất nhiều người trong chúng ta đã lạc khỏi bản tánh yêu thương của mình quá lâu, cho nên thường hay thù ghét người mình cho là lầm lỗi, trong khi mình vẫn cứ yêu làm lỗi đó—ai hằng say đắm tổ tham những trong khi mình vẫn nhận tiền hay chi tiền dưới gầm bàn thường xuyên?

Lord Bryon, thi sĩ nước Anh, nói, “Thù hận là điên rồ của con tim.” Nhà Phật nói sân hận là một trong ba độc—tham, sân, si—làm cho người ta mất ánh sáng. Người thực sự tích cực không thể có thù hận; hành động tích cực không thể đặt trên căn bản thù hận. Đừng vội nhìn vào các hành động nóng bỏng của mình bên ngoài mà tưởng rằng mình tích cực. Người tích cực, với con tim tràn đầy yêu thương, đôi khi có thể chuyển xoay thế giới với chỉ một nụ cười và một con tim thanh lặng.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© Copyright 2009, TDH
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giáo dục](#), [tích cực](#)

Tư duy tích cực—“Thuộc về” cuộc đời

Posted on Tháng Ba 24, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Tiếng Anh có từ “sense of belonging”, dịch ra tiếng Việt là “cảm giác thuộc về”, như là “Anh cảm thấy anh thuộc về quê hương này.” Cảm-giác-thuộc-về là một cảm giác chủ quan, nhìn từ góc độ của người chủ cảm giác. Như vậy nghĩa là, nếu nàng nói “Em thuộc

về anh,” thì đó là cảm-giác-thuộc-về của người đang yêu. Nhưng nếu chàng nói, “Em thuộc về anh,” thì đó không phải là cảm-giác-thuộc-về, mà là tuyên bố quyền sở hữu ở thời đại khủng long 🦖.

Sense of belonging rất cần thiết cho hạnh phúc và tư duy tích cực của ta. Một [khảo sát của Reg Williams](#), giáo sư y tá và tâm lý tại đại học Michigan (bang Michigan, Mỹ) cho thấy, các bệnh nhân bệnh trầm uất có sense of belonging cao mau lành bệnh hơn các bệnh nhân có sense of belonging thấp. Các khảo sát khác cũng cho thấy [cô đơn](#) là một trong những nguyên nhân chính của bệnh trầm uất. Và dĩ nhiên là ai trong chúng ta cũng biết là [trẻ em](#) không có, hoặc không gần gũi, ai trong gia đình thường dễ “chán đời,” “hận đời” và phạm pháp.

Các nhận xét này liên hệ trực tiếp đến việc thực hành tư duy tích cực. Tất cả các đạo gia và chuyên gia về tư duy tích cực đều lập đi lập lại, ngày này qua tháng nọ, là ta phải yêu người, yêu loài vật, yêu đời, yêu thế giới. Những cái “yêu” này chính là những cảm-giác-thuộc-về, các bạn ạ.



Tôi chỉ có thể yêu được trường này nếu tôi cảm thấy tôi thuộc về trường này—đây là trường của tôi, đây là các thầy cô bạn bè của tôi. Nếu tôi cảm thấy tôi “lạcchuồng” trong trường này, ở đây là những tháng ngày chán nản và tù tội, đây là trường của “chúng nó” và thầy cô của “chúng nó,” chẳng ăn nhập gì với tôi cả, thì tất nhiên là tôi không thể nào yêu trường, tích cực về trường, và tích cực với chính mình trong khuôn viên trường được.

Tương tự như vậy, ta sẽ không thể nào tích cực được với đời trong “khuôn viên” của đời, nếu ta không có cảm giác là ta thuộc về cuộc đời, nếu ta cho rằng ta bị ném vào cuộc đời này như một nhà tù lớn lạnh lùng, vô mục đích.

Nhưng làm thế nào để ta có được cảm giác thuộc về cuộc đời?

À, câu hỏi này trực tiếp liên hệ đến câu hỏi căn bản nhất của tất cả mọi triết thuyết, mọi tôn giáo, mọi truyền thống tâm linh: Ta từ đâu mà đến? Đến để làm gì? Và ta sẽ đi đâu?

Những câu hỏi tối hậu đó, bạn sẽ phải tự nghiên cứu tìm câu trả lời. Tại đây chúng ta chỉ nói đến phương diện thực hành để giúp chúng ta tăng được cảm-giác-thuộc-về, và do đó, tăng được tư duy tích cực. Dù là truyền thống tâm linh hay triết lý nào, giải thích như thế nào, thì trên phương diện thực hành, tất cả đều phải dùng một phương pháp giản dị—đó là “quan tâm”, hay còn gọi là “để ý.” Và ta thực tập “để ý” từng bước một, từ trong nhà đi ra ngoài, như sau.

- Nếu ta muốn có cảm giác ta thuộc về gia đình của ta, cách duy nhất là để ý đến gia đình, hay nói chính xác hơn là để ý đến mọi người trong gia đình—Ai đang làm gì? Ở đâu? Vui buồn ra sao? Ta cần chào hỏi thường xuyên—nếu đi sớm về khuya, chẳng thấy ai ngoại trừ cái giường của mình, thì khó cho mình có cảm tưởng thuộc về gia đình.



- Bên ngoài gia đình, đối với bạn bè và người thân quen cũng vậy, để ý đến họ một tí, hỏi han họ về công việc, gia đình, vui buồn, khó khăn, thay vì gặp nhau hàng ngày làm việc với nhau mà trong 5 năm chỉ nói chuyện công việc.

- Bước cao hơn của để ý là đối với người không quen biết. Thông thường, ta không bao giờ để ý đến người không quen biết, cho nên ta có thể đi ngang qua hàng nghìn người trong một ngày, nhưng chẳng bao giờ để ý đến ai. Vậy thì, nay ta thực tập nhìn những người ngoài đường kỹ hơn một tí (dĩ nhiên không phải chỉ các cô mặc mini, mà là mọi người 😊), nhất là những người lao động, những người buôn thúng bán bưng, và thương họ hơn một tí vì ta may mắn hơn. Nhìn mọi người chung quanh kỹ hơn một tí và thấy ta là anh chị em của họ và họ là anh chị em của ta. Dù là không quen biết nhau, ta có thể hiểu được những khó khăn, lo lắng, vui buồn của họ, vì đời sống của họ, trên căn bản, chẳng khác đời sống của ta bao nhiêu.

- Nhìn ánh nắng, nhìn hàng cây, nhìn hoa cỏ kỹ hơn một tí, tận hưởng cái đẹp thiên nhiên, và cảm ơn cuộc đời đã cho ta bao nhiêu cái đẹp.

- Nhìn những con thú ta gặp, chó mèo chim chóc, và thần phục cái đẹp và bản tính tự nhiên trong trắng của chúng—ít ra là chúng không nói dối—và cảm ơn cuộc đời đã cho thế

giới này những người bạn như thế.



- Cuối tuần, đưa gia đình về vùng quê đi “dã ngoại”, vừa để thanh thân đầu óc, vừa tận hưởng vẻ đẹp thiên nhiên, vừa thấy đất nước và cuộc đời đẹp đến thế nào.

Nói chung là ta chẳng cần phải làm gì thêm, ngoại trừ “thấy” cuộc đời trước mặt với bao thân thiện đẹp đẽ và gần gũi của nó. Từ đó ta sẽ gần gũi, yêu thương và tích cực hơn với cuộc đời. Bằng không, ta vẫn có thể nhìn cuộc đời hàng ngày, nhưng vẫn không thấy cuộc đời, hoặc chỉ thấy với hằn học và tuyệt vọng—Ôi, đời vô mục đích, vô nghĩa lý, vô tình yêu! Đời là dối trá xảo quyệt! Đời là sa mạc lửa bỏng mệnh mông!

Thực sự, đời là một bức tranh huyền diệu—có thể là thiên đàng, có thể là hỏa ngục, có thể là đồng cỏ xanh tươi, có thể là biển cát rực lửa, có thể là những em bé cười khúc khích, có thể là đoàn quỳ dữ gầm gừ... Đời có thể hiện ra trước mắt ta với muôn nghìn hình thái khác nhau. Và người cầm cây đũa thần có thể hô thiên biến vạn hóa đó, chẳng ai khác hơn là tâm ta cả.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [“Thuộc về” nhóm nào?](#), [“Thuộc về” thế giới](#).

© Copyright 2009, TDH
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [Giáo dục](#), [tích cực](#), [yêu đời](#)

Các phản biện chống tư duy tích cực

Posted on Tháng Tư 10, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Nhiều khi nói đến tư duy tích cực với ai, ta có thể nhận một phản ứng chống đối, đôi khi chống đối rất dữ dội, rằng ta không thực tế, không hiểu những khó khăn khốn khổ của cuộc đời, rằng ta lý thuyết, rằng ta ngây thơ.

À, những người phản ứng như thế có hai vấn đề: Thứ nhất, họ chưa hiểu tư duy tích cực là gì. Thứ hai, rất có thể họ là người tiêu cực, và chỉ có thể thấy mọi sự, kể cả tư duy tích cực, qua lăng kính tiêu cực.

- Nếu giữa đường có tảng đá chắn ngang, đó là khó khăn, ai lại không thấy? Kể cả người mù—đụng vào đó một cái rầm là biết ngay.

Và tất cả mọi người đều thấy được “thực tế” đó. Người tiêu cực thì thấy tảng đá quá lớn, không có cách nào vượt qua; thôi thì bỏ cuộc, đi đường khác. Người tích cực thì thấy tảng đá rất lớn, nhưng dù lớn cách nào thì cũng có cách di chuyển nó sang một tí—bằng cách đào đường và đôn bầy để bầy nó lăn đi, hoặc đào đường vòng để mình đi quanh tảng đá. Ai cũng thấy “thực tế”, chỉ là hai “thực tế” khác nhau cho hai loại người khác nhau đối diện cùng một khó khăn.

- Nếu nói về khốn khổ thì ai bị mất việc, không có tiền trả tiền nhà tiền ăn, cũng phải thấy cái khổ đó. Người tiêu cực thì thấy đó là bản chất của cuộc đời, thấy rằng số mình là số con rận, thấy rằng đời chỉ là đầy đọa. Người tích cực thì thấy đó là chuyện bình thường—đã sống ở đời thì có khi có việc tốt, có khi thất nghiệp, và thất nghiệp tưng tiền chỉ là “một thử thách nữa” để mình chiến thắng, để bỏ công dữ dội hơn tìm việc.

- Có người lại cho rằng đời có vui buồn yêu giận. Tư duy tích cực tức là bóp méo cuộc đời, là làm cho cuộc đời mất hết thi vị với những bộ mặt khác nhau của nó. Ý này nghe ra rất hay, nhưng vẫn là làm lẫn về bản chất của cuộc đời.

Thất tình—hỉ nộ ái ô bi lạc dục—đây là “bản chất của cuộc đời” hay là “cái nhìn của tâm ta về cuộc đời” vậy? Nếu hôm nay trời mưa, bạn nhìn mưa và rất buồn (vì lý do gì đó, thì

hông chẳng hạn), thì bản chất trời mưa là buồn hay sao? Đó là mưa buồn hay bạn buồn?



Nếu có người làm bạn giận dữ vì lý do gì đó, nói dối về bạn chẳng hạn, thì đó là vì cuộc đời có nhiều giận dữ, hay chỉ vì bạn chưa điều khiển được tâm mình đến mức tuyệt diệu? Có thể nói bản chất của cuộc đời là có người nói dối chống bạn, giận dữ hay không là do bạn, chứ không phải bản chất của cuộc đời.

Nếu bị người yêu bỏ, đương nhiên ai lại không buồn? Nói là người tích cực không buồn khi bị phụ tình thì hóa ra là chàng ta như rô-bô sao? Nhưng người tiêu cực, khi thất tình thì uống rượu chửi người và chửi đời. Người tích cực thì “Mỗi quả tim là một cánh chim tự do. Nàng đã đi rồi, buồn thật đấy, nhưng tốt hơn là cầu xin thượng đế cho nàng nhiều bình an và hạnh phúc, vì nàng vẫn là con của thượng đế dù là đi với mình hay với thằng còt đột nào đấy.”

- Có người lại nói người tư duy tích cực không phán đoán, lúc nào cũng thấy mọi sự là tốt, cho nên không có khả năng thấy cái xấu của sự vật. Đây lại cũng là một hiểu lầm lớn về tư duy tích cực. Nếu một quan chức tham nhũng, làm sao đó là chuyện tốt được. Thực ra, chính những người tiêu cực mới nói tham nhũng là chuyện “dĩ nhiên”, là chuyện “chấp nhận được”, là chuyện của “người hiểu đời.”

Không một người tích cực nào chấp nhận tham nhũng là OK dưới bất cứ lý do và lý luận nào! Và khác với người tiêu cực chấp nhận cái xấu như là chuyện đương nhiên của cuộc đời, người tích cực sẽ tích cực tìm ra cách chặn đứng cái xấu càng nhiều càng tốt. Thay vì chấp nhận “thực tế” rằng “tham nhũng là bản chất của cuộc đời” và, do đó, đồng lõa với tham nhũng, người tích cực sẽ thấy rằng trên “thực tế” tham nhũng lộ hành vì không có nhiều người tích cực đứng lên chống đối tham nhũng, tố cáo tham nhũng, làm những công việc chặn đứng tham nhũng.

- Một hiểu lầm thường thấy khác là tích cực hay tiêu cực là bản chất của từng người. Điều đó hoàn toàn sai. Tích cực và tiêu cực có sẵn trong mỗi người chúng ta. Khi ta giận dữ hay sợ hãi, thì năng lực tiêu cực sẽ trở dậy làm ta suy nghĩ và hành động tiêu cực. Khi ta bình tĩnh, vui vẻ và yêu thương, năng lực tích cực chiến thắng và làm ta suy nghĩ và hành động tích cực. Con người chúng ta thường bình tĩnh hay yêu mến khi mọi sự chung

quanh đều tốt, cho nên rất dễ để tích cực khi đang có công việc tốt, tiền tốt và người yêu tốt. Chỉ khi gặp khó khăn, thì lo lắng và buồn giận mới có cơ hội trỗi dậy và tạo cơ hội cho những năng lực tiêu cực chiếm hữu con tim và khối óc của ta. Lúc đó, chính là lúc ta phải chiến đấu với chính mình, phải biết cách làm cho con tim của mình bình tĩnh và đầy yêu ái trở lại để các năng lực tích cực trở về, hầu ta có thể suy tư và hành động trong chiều hướng tích cực.

Tóm lại, tư duy tích cực là cuộc chiến đấu triền miên để tự thắng và tự chủ. Đó không phải là bản chất thường trực của con người, không phải là một chuyến du hành chỉ có nắng trong gió mát và không sóng gió. Đó là ánh sáng của ngọn đèn trong tim, thường xuyên bị đe dọa bởi chính những bão tố trong tim.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© Copyright 2009, TDH

www.dotchuoinon.com

Licensed for non-commercial use

Nền tảng của tư duy tích cực

Posted on Tháng Tư 10, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Chúng ta đều biết tư duy tích cực không phải chỉ là một công thức lý luận, như là tam đoạn luận trong luận lý học, mà là một thái độ sống, một thái độ tích cực về chính mình, về con người, về cuộc đời. Nhưng khi học tư duy tích cực thì ta luôn luôn học như là học một công thức suy nghĩ—hãy nhìn nửa ly nước như đầy nửa ly, thay vì cạn nửa ly. Thế thì, phải chăng tư duy tích cực chỉ là một kỹ thuật tâm lý “tự lừa dối mình” (self-

deceiving)? Tất cả mọi sự, cứ nhìn với màu hồng, để thấy thế giới màu hồng, thay vì các màu khác?

À, đây là một câu hỏi rất khó trả lời, nếu chúng ta chỉ tin vào, và sống bằng, thế giới ta thấy được bằng mắt, nghe được bằng tai, và sờ được bằng tay. Nếu ta tin rằng ta chỉ là kết quả tình cờ của phối hợp sinh lý giữa bố mẹ, sống mấy mươi năm trên đời, rồi chết, và hết, thì chắc là không thể nào ta có thể tư duy tích cực được trong cuộc đời đầy mọi vấn đề phức tạp này.

Theo mình, đó là một tư duy cực kỳ tiêu cực và là nền tảng của mọi hành động tiêu cực trên đời. Trong lịch sử thế giới cận đại, chúng ta có thể kể đến Stalin và Polpot như là hai tên tuổi lớn đi theo trường phái suy tưởng đó—con người chỉ là những con vật dành giết nhau và cần phải được triệt tiêu hay kỷ luật sắt bằng những hình phạt kinh khủng.



Tuy nhiên, khi khảo sát những vị thầy về tư duy tích cực của thế giới—Gandhi, Đạt Lai Lạt Ma, Norman Vincent Peale (ông tổ của khoa học tư duy tích cực), Nelson Mandela—thì ta thấy những người này đều có một đời sống tâm linh rất mạnh, và đều nhìn thế giới ta sống như là được xây trên một nền tảng tâm linh vững chắc, dù nền tảng đó là Thượng đế, hay ông Trời, hay “the One”.

Và dĩ nhiên, kinh nghiệm sống của riêng ta đóng vai trò quan trọng hơn tất cả, trong việc tìm hiểu căn bản của tư duy tích cực. Làm thế nào bạn có thể thật sự vui vẻ với một người vừa mới gây tổn thương cho bạn, nếu bạn không có lòng tin vào nhân quả (tôi bỏ qua cho anh ta, Trời sẽ bỏ qua cho tôi), hay vào Đồng nhất (anh ta và tôi thực ra cũng chỉ là một trong lẽ Đồng nhất của vũ trụ), hay vào Chúa (Chúa muốn tôi yêu anh ta, dù anh ta nói xấu tôi)? Nếu ta không tin vào điều gì sâu xa hơn thế giới vật lý, thì theo ý mình cách hợp lý luận nhất để phản ứng lại hành vi gây tổn thương của một người là gây tổn thương lại cho hắn.

Tư duy tích cực dạy chúng ta suy tư và hành động sâu xa hơn là ăn miếng trả miếng. Tư duy tích cực đòi hỏi chúng ta tin vào một tương lai sáng sủa, vào một công lý vô hình, vào một lý lẽ tích cực xuyên mọi thế giới hữu hình.

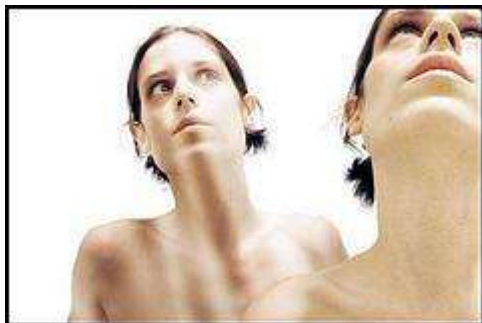


Tôi có thể tích cực và yêu mến anh ta dù là anh ấy đã gây thương tích và thiệt hại cho tôi, bởi vì thượng đế đã sinh ra tất cả chúng ta trong hình ảnh cao đẹp của ngài, và thượng đế muốn tôi yêu tất cả mọi người, kể cả kẻ thù.

Tôi có thể từ bi hỉ xả với tất cả mọi người, kể cả phường trộm cắp, vì họ với tôi có liên hệ chặt chẽ với nhau, vì tất cả chúng ta đều chỉ là những con sóng phù du của một đại dương “Sự Thật”, và đại dương đó cũng chính là “Cái Tâm” nguyên thủy của mỗi người chúng ta và là “bản tính” nguyên thủy của vũ trụ.

Tôi có thể tha thứ và nhân ái với tất cả mọi người, kể cả những người xấu xa gian ác, vì Trời sinh ra tất cả chúng ta với “nhân chi sơ tánh bản thiện”, và nếu tôi tha thứ và nhân ái với người, Trời sẽ tha thứ và nhân ái với tôi.

Mình đã suy nghĩ nhiều năm về vấn đề này, và trong truyền thống giáo dục thế tục (secular education) trên thế giới, chúng ta không muốn nói gì ngoài thế giới vật lý mắt thấy tai nghe. Những điều xa hơn là mắt thấy tai nghe, những điều liên hệ đến kinh nghiệm nội tâm sâu xa không mình chứng được bằng các máy đo khoa học, chúng ta gạt bỏ ra khỏi học đường. Vì vậy, nhiều năm nói về tư duy tích cực, mình cũng muốn tránh, không muốn nói đến chiều kích tâm linh.



Tuy nhiên, kinh nghiệm của chính mình, cũng như các thảo luận mình có với các lãnh đạo kinh tế chính trị của nhiều quốc gia trên thế giới, cho thấy rất rõ là con người chúng ta không thể thực sự tư duy tích cực nếu không đứng trên một nền tảng tâm linh rất vững,

để có một lòng tin rất vững vào bản tánh thiện mỹ nguyên thủy của con người, và vào tình yêu bao la của thượng đế hay từ bi hỉ xả của “bản lai diện mục” của con người.

Chúng ta có thể nói lấp nháp và viết lấp nháp về tư duy tích cực, có thể nghe rất hay và rất xôm tụ. Nhưng khi phải đối diện với những khó khăn, những bất công, những đau khổ, những áp lực quá sức chịu đựng của con người, khi mà ta chỉ là một con thỏ bị đè dưới cả một quả núi Thái Sơn, lúc đó tất cả lý luận và suy tưởng về tư duy tích cực đều không giúp được gì cả. Lúc đó chỉ có một khiêm tốn thật sự và một lòng tin thật sự, để nói, “Lạy chúa, chúa là đấng chăn dắt con, con không hề lo lắng chi”, hay “Nam mô A-di-đà Phật, con ở trong tay người, con không sợ hãi chi.” Nguồn suối tâm linh đó, chính là cội nguồn thật sự của tư duy tích cực, cội nguồn của sức mạnh nội tâm vô địch, có thể cho con người tầm thường của ta làm được những chuyện phi thường.

Ngoài ra, tất cả những kỹ thuật tư duy tích cực không đặt căn bản trên chiều sâu tâm linh, có thể cho ta tích cực được một tí, khá hơn là tiêu cực hoàn toàn, nhưng chỉ đến một mức hời hợt nào đó mà thôi. Khi khổ đau trở thành quá lớn, khi sức chịu đựng của con người đã kiệt, chỉ có suối nguồn tâm linh mới cho ta sức mạnh để mỉm cười bước vào lò lửa, phi thường như người đi trên nước.

Ngay cả trong đời sống thường ngày, chỉ có suối nguồn tâm linh mới cho chúng ta một tư duy tích cực dịu dàng, không vị kỷ, không đặt trên danh lợi, không bao giờ ngừng, thay vì loại “tư duy tích cực” của người háo thắng, háo danh, háo lợi. Loại “tư duy tích cực” vị kỷ này, mới nhìn bên ngoài thì như là tích cực, vì nó làm cho người ta xông xáo có vẻ rất tích cực, nhưng nó đã có mầm hủy diệt từ bên trong, vì vị kỷ thì chỉ có thể tích cực được với một người–tôi–và tiêu cực với tất cả những ai và tất cả những gì cản bánh xe lăn của “tôi.”

Chúc các bạn cuối tuần vui vẻ thoải mái !

Mến,

Hoành

© Copyright 2009, TDH

www.dotchuoinon.com

Licensed for non-commercial use

Tích cực đến mức nào ?

Posted on Tháng Tư 13, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Cuối bài này một link đến video “Roi xuống giếng”. Đó là chuyện về một chú lừa rơi xuống giếng, và là câu chuyện các giảng sư về tư duy tích cực thường dùng. Đại khái là như thế này:

Ông nông dân nọ có con lừa rơi xuống giếng sâu, không cách nào cứu lên được, và giếng thì cũng cũ nát hết rồi, thôi thì cứ chôn con lừa ở dưới giếng luôn, một công hai chuyện. Ông gọi hàng xóm đến giúp lấp giếng. Nhiều người đến phụ, giúp xúc đất đổ xuống giếng. Ban đầu chú lừa la rống thảm thiết vì sợ hãi. Nhưng chỉ một lúc sau là chú ta ngưng la. Chú đã khám phá ra ý mới. Khi đất đổ xuống lưng, chú điềm nhiên lắc lưng cho đất rơi xuống, rồi co giãn chân, bước lên lớp đất mới đổ. Và cứ thế, đất lấp cao dần, chú lừa lên cao dần. Khi miệng giếng bị lấp đầy là khi chú lừa thông thả bước ra tự do.

Và các giảng sư kết luận (như trong video ta có ở đây): Mọi người đổ rác rến vào bạn để mong chôn sống bạn. Nhưng thay vì lo lắng kêu la, bạn chỉ cần lắc cho rác rến của họ rơi xuống, rồi dẫm lên rác rến mà đứng. Và chính rác rến của họ sẽ cho bạn cơ hội sống mạnh sống hùng.



Đây quả là một bài học tư duy tích cực rất hay, phải không các bạn? Biến các rác rến người ta đổ vào mình thành sức mạnh của mình. Đúng là bài học rất hay. Mỗi khó khăn ở đời luôn luôn là một cơ hội để làm cho ta chịu đựng hơn, bình tĩnh hơn, và sáng suốt hơn, để biến khó khăn thành cơ hội.

Tuy nhiên, bài giảng này có một vấn đề rất lớn. Bạn có tin là ông nông dân này kêu hàng xóm đến để chôn sống con lừa của ông ta không? Có ai trên đời lại bất nhân thất đức, và dốt, đến cỡ đó? Nếu bạn có con bò rơi xuống giếng, bạn sẽ lấp giếng thật hay sao?

Không phải là ông nông dân này đã dùng phương pháp rất cổ truyền, là lấy rác lấp giếng để đưa con lừa của ông lên sao?

Một hành động nhân ái cứu con vật của mình lại được nhiều giảng sư tư duy tích cực ngày nay biến nó thành hành động cố tình tàn sát ! Tại sao vậy? Rõ ràng là khi biến nhân ái thành giết chóc, các vị thầy “tích cực” này đã rất tiêu cực trong suy tư. Nhưng, tại sao? Mọi người hàng xóm đến cứu con vật, thì lại đổi thành mọi người xúm lại để chôn sống nó. Tại sao có sự thay đổi gian ác vậy?

Thưa, đó là vì các giảng sư này tin là ngày nay con người chúng ta quá tiêu cực và quá nghi kỵ lẫn nhau, cho nên bài giảng phải được giảng trên luận cứ đó—tất cả mọi người quanh ta đều rất gian ác, chỉ luôn xúm lại đổ rác rến lên đầu ta để chôn sống ta thôi. Đó là điều mà mình gọi là trường phái “tư duy tích cực vị kỷ” trong bài [Nền tảng của tư duy tích cực](#). Trường phái này có cái nhìn tiêu cực về tất cả mọi người trên thế giới và chỉ tích cực với một mình ta thôi. Vậy thì, đó là tích cực hay tiêu cực vậy các bạn? Chỉ làm theo toán cộng trừ, nếu ta tích cực về chỉ một người và tiêu cực về 6, 7 tỉ người khác trên thế giới, thì ta tích cực hay tiêu cực vậy? Vấn đề này chúng ta đã đề cập đến trong bài [Yêu người, tin người](#), các bạn có thể đọc lại.



Đây là vấn đề rất lớn trong thế giới ngày nay. Chúng ta quá tiêu cực và nghi kỵ lẫn nhau quá sức, đến nỗi các vị thầy về tư duy tích cực cũng không nhận ra là mình tiêu cực.

Câu chuyện lừa rơi xuống giếng này là một câu chuyện rất tích cực, các bạn a. Tất cả mọi người, từ ông chủ đến các hàng xóm, rất yêu mến chú lừa. Và cả xóm xúm lại xúc đất lấp giếng cứu lừa.

Nhưng dù là mọi người có yêu mến, thì những xuống đất đổ từ trên xuống cũng nhất định làm cho lừa phải ngạt thở ho sặc sụa vì bụi. Lừa bắt buộc phải chịu khổ một lúc.

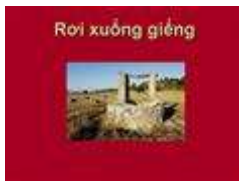
Chuyện đời là thế. “Ngu như lừa” đến nỗi phải rơi xuống hố, thì phải trả giá cho cái khờ khạo của mình. Mọi người chung quanh sẽ giúp mình, nhưng trong khi họ giúp, mình vẫn ngạt thở ho sặc sụa. Cái ngu nào cũng phải được trả giá bằng đau khổ. Cả hàng xóm đến giúp, hay Chúa Phật có giúp, thì bạn vẫn phải trả giá cho lỗi lầm của mình. Đó là luật nhân quả tự nhiên của đời sống. Đã làm thì phải chịu trách nhiệm, phải trả giá cho hành động của mình. Đừng chạy trốn trách nhiệm. Đừng chạy trốn trả giá. Đó chỉ là công bằng, và “rửa tội.”

Nhưng không sao, chỉ một lúc thôi, rồi bạn lại lên, vì bạn có nhiều người giúp bạn và Chúa Phật cũng giúp bạn, nếu bạn gõ cửa Chúa Phật và gõ cửa mọi người.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành



© Copyright 2009, TDH
www.dotchuoinon.com
Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Cộng hưởng tích cực

Posted on Tháng Tư 28, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Synergy là “Năng lực cộng hưởng”, năng lực tạo ra do làm việc hòa hợp với nhau. Synergy có gốc chữ Hy Lạp là “làm việc với nhau.” Năng lực cộng hưởng nói đến một hiện tượng quan trọng: Năng lực tạo ra do một nhóm người làm việc chung với nhau thì cao hơn là tổng số năng lực của tất cả các cá nhân trong nhóm cộng lại. Ví dụ: Một người làm riêng rẽ có thể cày xong 1 hecta đất một ngày, nhưng nếu 20 người làm chung với nhau thì có thể làm xong 25 hecta một ngày. Số gia tăng năng suất 5 hecta là hậu quả của cộng hưởng.

Cộng hưởng là từ của âm học. Khi một âm thanh với một tần số nào đó gặp một vật nào đó có thể dao động cùng một tần số, như tiếng của dây đàn gặp thùng đàn, cộng hưởng sẽ xảy ra và tăng cường độ âm thanh rất nhiều. Từ vật lý đến quan hệ con người, hoạt động chung với nhau cùng “tần số” sẽ làm cho cường độ của năng suất gia tăng vượt bậc. Vì vậy, trong quản lý, từ synergy được nhắc nhở đến hầu như hằng ngày.

Trong quản lý thì chúng ta có thể hiểu synergy rất dễ—nếu một đội bóng thân thiết nhau, mọi người ai cũng làm đúng phận sự mình, chia sẻ với đồng đội, hiểu ý nhau rất nhanh, không ghen tị nhau, cùng một lòng quyết thắng, thì đội bóng đó có synergy rất cao và rất hay thắng. Tuy nhiên, nếu đội bóng hay cãi vã nhau, ganh tị nhau, một người nói 10 thì người khác người kia hiểu được có 5, đội bóng như vậy thiếu synergy và sẽ khó thắng.

Tạo ra được synergy hay không, phần lớn là do người lãnh đạo. Khi tuyển cầu thủ mới vào đội bóng, kỹ thuật chơi bóng chỉ là một phần, tâm tính người cầu thủ có phù hợp với tâm tính của các cầu thủ khác trong đội, và tinh thần teamwork (tinh thần đồng đội) của người đó cao không, mới là yếu tố quyết định. Việc tuyển đúng người là quyết định rất quan trọng của lãnh đạo. Một con sâu làm rầu nồi canh. Một cầu thủ không có tinh thần đồng đội làm hỏng cả đội bóng.

Và trong tiến trình quản lý đội bóng, dĩ nhiên là lãnh đạo phải đặt lên mức hàng đầu việc duy trì và phát triển thiết thân và tinh thần đồng đội. Nếu có thiết thân và tinh thần đồng đội cao, tự nhiên các kỹ năng làm việc đồng đội sẽ có, như kỹ năng truyền thông—nói

với nhau, ra hiệu cho nhau, và thấu hiểu nhau; kỹ năng phối hợp trên sân cỏ; kỹ năng chuyển động toàn đội đúng chiến thuật và chiến lược trên sân cỏ.

Đó là quản lý; khó nhưng vẫn còn dễ, bởi vì người lãnh đạo có một đội và kỷ luật của đội để làm việc. Cái khó là trong những sinh hoạt xã hội, khi chúng ta ai cũng là phó thường dân nhưng lại quan tâm đến việc thành phố, việc quốc gia (Nói chung là làm lính nhưng hay quan tâm đến việc quan 😊), làm thế nào để chúng ta có thể tạo ra synergy cho việc gì?



Nếu quan sát các phong trào xã hội, ta thấy tiến trình phát triển của synergy xảy ra thế này. Hãy dùng việc vệ sinh thành phố làm ví dụ.

1. Một phó thường dân viết bài trên Internet nói về vệ sinh thành phố—ngưng xả rác, thêm thùng rác, giáo dục làm đẹp thành phố, đầu tư làm đẹp thành phố, v.v...
2. Vài phó thường dân khác đồng ý và viết bài tương tự. Thế là ta bắt đầu có synergy. Càng nhiều người nói, “Đúng rồi, các bạn nói phải lắm” là ta càng có nhiều synergy. Một lúc nào đó, khi có nhiều người lên tiếng, synergy có thể mạnh đến nỗi ta cảm như có thể sờ nó được trên không.
3. Một nhóm phó thường dân nào đó quyết định đi một bước xa hơn, làm điều gì đó ngay trên đường phố—ví dụ, tổ chức với các doanh nghiệp địa phương đặt một dãy thùng rác đẹp mắt ngay trên một khúc phố. Ta sẽ thấy synergy tăng lên rất cao.
4. Tại các địa phương khác, nhiều nhóm phó thường dân, theo gương, cũng lập ra những dự án làm sạch và đẹp đường phố. Bây giờ ta đã có một phong trào, và synergy cứ tuôn lên ngùn ngụt.

Các phong trào cách mạng xã hội từ cổ chí kim phát triển theo mô hình này, ít có ngoại lệ, bởi vì tất cả đều được chi phối bởi một quy luật tự nhiên: Một năng lực tích cực từ một người có khả năng kích động năng lực tích cực từ một người khác. Và năng lực tích cực của từ hai người trở lên có tác động cộng hưởng và thành mạnh hơn rất nhiều và sẽ kích thích nhiều năng lực tích cực từ nhiều người khác. Rồi lại tăng cộng hưởng, tăng kích động, tăng tham gia, rồi tăng cộng hưởng, tăng kích động, tăng tham gia... cứ vậy mà phát triển như là quả cầu tuyết bằng nắm tay lăn từ trên núi xuống, càng lăn thì càng

dính tuyệt, càng lớn, lại càng lặn mạnh hơn, dính nhiều tuyệt hơn, lớn hơn, lặn mạnh hơn... đến lúc lớn như trái núi lặn.

Năng lực đó thật là kinh khủng, phải không các bạn? Nhưng mình sẽ nói cho các bạn nghe một bí mật ngọt ngào khác. Cho đến lúc này, có thể là một số bạn đọc bài này như đọc tiểu thuyết nói đến những phong trào cách mạng xã hội của những huyền thoại nào đó, chẳng ăn nhập gì đến “con người nhỏ nhoi tầm thường của mình.”



À, bạn đừng đo lường mình quá thấp như thế. Năng lực tích cực của bạn có sức mạnh không thấp hơn năng lực của người mạnh nhất trên thế giới như là Gandhi and Abraham Lincolin là bao nhiêu đâu. Nếu bạn cử tạ được bao nhiêu kg, các vị thánh nhân số một thế giới, cho là tập tạ cả đời, thì cũng chỉ có thể cử tạ bằng 3, bằng 4, hay cùng lắm là bằng 5 bạn. Không thể hơn thế được. Thế thì không lý do gì mà ta có thể nói năng lực tinh thần của các vị ấy khá hơn năng lực của ta quá 5 lần, dù là các vị ấy có thiên định hay tu cách nào cả đời. Có khác chẳng là các vị ấy sử dụng tất cả mọi năng lượng tích cực của mình vào việc tích cực để đẻ ra nhiều thành quả tích cực, còn chúng ta thì không tập trung năng lực như thế mà thôi.

Có một câu nói mà hồi nhỏ mình cứ nghĩ đó là câu nói thần thoại, cho đến những năm sau này mình mới trải nghiệm và hiểu nó sâu xa. Đó là, “Một tiếng gậy móng tay có thể rung động đến vô lượng thế giới.” Bất kỳ một cái gì rất nhỏ ta làm cũng có ảnh hưởng lây lan từ tâm thức người này đến tâm thức người kia, vô cùng vô tận, dù là ta chẳng biết rõ rằng con đường lây lan đó đi như thế nào, từ đâu đến đâu.

Ví dụ thực tế. Nếu bạn đến Đợt Chuối Non và đọc, và chẳng làm gì thêm hết, bạn đã đương nhiên tạo ra một năng lượng tích cực cho bạn và cho Đợt Chuối Non.

Nếu bạn tích cực hơn một tí, chỉ ở mức tối thiểu, và viết một comment chỉ có hai chữ “cám ơn” (tốn tổng cộng dưới 10 giây đồng hồ để viết), bạn đã cho tác giả bài viết một viên vitamin sống được ít nhất cũng phải một tuần. Đây là mình nói rất thật, không màu

mè, không phóng đại. Mình đã viết liên tục 20 năm trên Internet và các tờ báo ở Việt Nam, kể cả Nhân Dân, Tuổi Trẻ hay Đài Tiếng Nói Việt Nam, cho nên đây là kinh nghiệm sống thực. Chỉ hai chữ “cám ơn” của một người đọc có thể tạo ra một năng lượng cực kỳ lớn cho người viết, dù là anh ta đã viết mấy chục năm và đã nghe cảm ơn vài nghìn lần. “Cám ơn” là vitamin, là thực phẩm. Nếu ngày nào ta cũng phải ăn ba bữa cơm, ăn cả đời không chán, không no, thì người ta cũng có thể nhận tiếng cảm ơn cả đời, không chán, không no. “Cám ơn” không phải là nuôi dưỡng cái tôi của người nhận, mà là báo tin, “Ồ, việc anh làm, anh không có hoài công đâu.” Đó là synergy.

Đó là chỉ nói đến hai chữ cảm ơn nhỏ xíu, các bạn đã có thể thấy năng lượng cực kỳ dũng mãnh của bạn. Nếu các bạn lại tích cực hơn, lâu lâu viết một vài câu, một vài bài, về việc làm đẹp làm sạch thành phố, các bạn có tưởng tượng được năng lượng của bạn tạo ra mạnh đến mức nào không? Những vấn đề tâm lý và siêu tâm lý thường là vô hình, không sờ mó được. Nhưng những năng lượng vô hình này cực kỳ mạnh, không thể xem thường. Dòng điện 1000 volt rất vô hình, nhưng sờ vào là biết ngay.

Và thay vì viết lách, bạn lại thực sự làm gì đó trên đường phố cho sạch thành phố, thì năng lượng tích cực đó lại càng mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Điểm chính ta muốn nói ở đây là mỗi người chúng ta đã có những năng lượng tích cực rất mạnh. Kể cả khi bạn tin rằng bạn là người tiêu cực, thì năng lượng tích cực đó vẫn còn nguyên đó. Bạn chỉ cần dùng nó, bằng cách đọc một cái gì tích cực, hay suy nghĩ về một cái gì tích cực, hay nói một hai chữ tích cực, hay nói một hai bài tích cực, hay làm một hai hành động tích cực nào khác, năng lượng tích cực đó sẽ “đụng” người khác và sẽ sinh ra synergy, dù là bạn có thể không thấy synergy đó đâu hết.

Đừng coi thường năng lượng có sẵn trong mình. Người mạnh nhất thế giới thì cũng không hơn mình được 5 lần. “Một tiếng gảy móng tay có thể làm rung động vô lượng thế giới.” Nếu hiện nay bạn chưa hiểu hết câu này, một ngày nào đó bạn sẽ hiểu, bằng trải nghiệm thực sự.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© Copyright 2009, TDH

www.dotchuoinon.com

Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng lãnh đạo](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giáo dục](#), [tích cực](#)

Chiến đấu với chính mình ?

Posted on Tháng Năm 1, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Có lẽ ai trong chúng ta cũng đã quen với câu “Cuộc chiến khó nhất là cuộc chiến chống lại chính mình.” Và điều này thì thật là chính xác. Tự thắng mình để trở thành thiện hảo hơn một tí mỗi ngày không phải là dễ, và đó là cuộc đấu tranh suốt đời. Thắng kẻ địch bên ngoài thì rất dễ, tự thắng thì khó hơn nghìn lần. (Mình không cưỡng được máu tiểu lâm để nêu ra đây một ví dụ rất rõ. Đàng ta bách chiến bách thắng với tất cả hùng binh thiên hạ, vậy mà chỉ có cái việc chống tham nhũng thôi thì cà xịch cà tang muôn năm 😊).

Nhưng hôm nay mình muốn bàn đến một vấn đề tế nhị trong suy tưởng. Khi nói đến “cuộc chiến tự thắng” phải chăng ta rất dễ bị lỗi lầm là nghĩ đến những điểm yếu của chính ta như là một kẻ thù cần phải triệt hạ? Và nếu như vậy thì không phải là ta tự chối bỏ một phần của chính ta sao? Và như vậy không phải là ta sẽ bị đặt trong một tình trạng đau khổ trong tâm thức hay sao? “Cái tên tồi tệ này, sao nó cứ ở mãi trong tôi, làm sao để tôi giết chết nó đi để con người tôi thánh thiện ra?” Đó không phải là một hình thức split personality (phân chia nhân cách) mà những trường hợp nặng nề là một loại tâm bệnh nguy hiểm hay sao?

Nếu các bạn nghĩ rằng đây là một câu hỏi lý thuyết chẳng liên hệ gì đến cuộc sống, thì hãy nghĩ lại xem. Đã bao nhiêu lần chúng ta đã rất bức mình với yếu kém của chính mình? Đã bao nhiêu lần ta làm ta thất vọng? Đã bao nhiêu lần ta hầu như tuyệt vọng về yếu kém của mình? Lý thuyết không?

Nhưng nếu suy nghĩ sâu xa hơn một tí thì lối suy nghĩ “chiến đấu chống lại chính mình” có gì không ổn, phải không các bạn? Bao nhiêu chuyện trên đời phải chiến đấu, cơm, gạo, điện, nước, nhà ở, áo quần, công việc, lại ôm thêm cuộc chiến chống lại chính mình 24 giờ một ngày! Sống sao nổi?



Trước đây nhiều năm, nếu mình nhớ không lầm, đọc cuốn giảng Kinh Kim Cang của Thiền Sư Nhất Hạnh, có đoạn Thiền Sư nói về ôm ấp cái giận, cái đau của mình, đừng chối bỏ hay xua đuổi nó, hãy nhìn nhận và yêu thương nó, vì nó chính là mình, là một phần của mình. Phản ứng đầu tiên của mình là “Hmm... thiền sư này nói sao nghe... chùa quá... nhưng... nghe cũng rất mới lạ. Ít ra là nó đề nghị cách giải quyết vấn đề chỉ có một phe, là phe ta, chứ không có thằng tôi thiện đánh nhau với thằng tôi ác. Không có mâu thuẫn nội tâm.” Vậy là mình để tâm nghiên cứu vấn đề thêm một tí.

Và sau đó thì mình nhận ra ngay là “nhìn nhận và ôm ấp cái yếu, cái đau của mình” đã là một thực hành tâm lý được sử dụng rất nhiều từ Tây sang Đông. Kể từ Sigmund Freud, khoa phân tâm học đã chữa bệnh tâm thần bằng cách giúp bệnh nhân từ từ đi ngược về dĩ vãng để lôi ra ngoài ánh sáng những kinh nghiệm không vui bị chôn dấu (repressed) trong tiềm thức từ trước và ngày nay sinh ra những vấn đề tâm lý. Khi bệnh nhân (với sự giúp sức của bác sĩ phân tâm) lôi ra đúng “chàng đạo tặc” và bệnh nhân xác nhận là “chính hắn”, thì bệnh nhân tức thì lành bệnh. Điều này thì rất căn bản; mình đã biết từ hồi học triết ở Đại Học Văn Khoa Sài Gòn, nhưng chỉ nghĩ đến “mấy người bị bệnh” chứ không nghĩ đến áp dụng vào đời sống thường nhật cho chính mình.

Trong khoảng một thập niên trở lại đây, khoa tâm lý phổ thông (pop psychology) ở Mỹ cũng chú tâm đến đối diện niềm đau trong tâm, nói nó ra ngoài (talk it out), để có thể làm hòa (reconcile) với nó và với chính mình, và đóng cửa vấn đề (put a closure on the problem).

(Vấn đề là lý thuyết này trở thành quá hấp dẫn đến nỗi ngày nay nó trở thành các reality show (show thực tế) trên TV Mỹ, trong đó mọi người được trả tiền để mang những chuyện kín trong gia đình, lên TV nói cho thiên hạ nghe, để reconcile và put a closure!! Mà mình cũng không biết các chuyện này có thực đến mức nào hay các vị sẵn sàng phịa

đủ thứ chuyện điên khùng chỉ để lấy tiền bỏ túi).



Ở phương Đông thì dĩ nhiên là các thiền sư đã thực hành từ hơn 2 nghìn năm nay bằng cách thiền quán—ngồi quan sát tâm thức của mình rất kỹ, vui thì thấy mình vui và biết tại sao mình vui, buồn thì biết mình buồn và tại sao buồn, giận thì biết mình giận và tại sao giận. Các thiền sư chỉ làm việc giản dị là quán sát để thấy mà thôi, chứ không triết hạ, thanh toán cái xấu của mình gì hết. Chỉ có thiền định và thiền quán, chứ không có thiền triết hạ, thiền đấu tranh. Chỉ nhìn chính mình, cái xấu lẫn cái tốt của mình, một cách dịu dàng, rõ ràng, không kết án, không phán đoán, không nhảy cò, không than khóc, chỉ với một quả tim thân ái dịu dàng và sáng suốt. Từ từ cái yếu của mình sẽ biến đi, như tên trộm đã được biết tên biết mặt và được cư xử đàng hoàng và nay biến thành người lương thiện.

Tư tưởng thiện ác thanh toán nhau là tư tưởng căn bản của triết lý và văn minh tây phương mấy ngàn năm nay. Nó là một loại tư tưởng dễ gây xung đột trong tâm thức con người cũng như chiến tranh trong xã hội. Những năm gần đây, Phật học trở thành một hấp lực với trí thức tây phương cũng vì lý do hòa ái là căn bản của Phật học.

Nhưng mình không viết bài này để nói về Phật học, mà nói về một điểm quan trọng trong tâm thức chúng ta. Chúng ta không cần phải chối bỏ hay chạy trốn sự yếu đuối của mình. Cứ nhìn nhận nó, ôm ấp nó, nói chuyện với nó, với yêu thương đàng hoàng, vì nó là một phần của mình, nó là mình. Không vì lý do gì mà mình có thể tự ghét mình, tự coi thường mình, tự nguyên rủa mình—đó là một thái độ thiếu lành mạnh. Điều này được xem là căn bản của tâm lý học ngày nay, từ Tây sang Đông, không có ngoại lệ.

Giả sử cánh tay trái của mình bị liệt, mình không cần phải chặt nó đi, hay thù ghét nó, hay cố tình xem như nó không có đó. Cứ vẫn nhìn nhận nó, yêu thương nó, và xử với nó như là cánh tay của mình. Một ngày nào đó mình sẽ khám phá ra là mình vẫn có thể làm các việc phi thường, với một cánh tay bị liệt.

Chúc các bạn cuối tuần nghỉ lễ vui vẻ thoải mái.

Mến,

Hoành

© Copyright 2009, TDH

www.dotchuoinon.com

Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Tư duy tích cực làm được gì cho ta ?

Posted on Tháng Năm 16, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Tư duy tích cực giúp được gì cho ta? Nó có chặn đứng khó khăn cho ta? Có làm cho tai nạn không đến được với ta? Có mang giàu có và sung túc đến với ta? Có làm cho con đường ta đi trơn tru dễ dàng hơn con đường của những người có tư duy tiêu cực? Có đem đến cho ta hạnh phúc? Có làm cho cuộc đời tốt đẹp hơn?

Các câu hỏi này, muốn trả lời khá chính xác và chi tiết, thì chúng ta phải phân tích vấn đề một kỹ hơn một tí. Hãy dùng ví dụ của người học võ. Thực ra, tư duy tích cực là một công phu tinh thần—một loại nghệ thuật rèn luyện bền bỉ giúp tinh thần ta khỏe mạnh nhanh nhẹn để ứng phó với các biến cố của đời sống, chẳng khác nào võ công chân tay. Cho nên dùng võ công như là một ví dụ cụ thể để nhìn thấy vấn đề là rất thích hợp.

I. Nếu bạn học võ thì việc trước hết là bạn khỏe mạnh và ít ốm đau. Người tư duy tích cực luôn khỏe mạnh vui vẻ trong đầu, lúc nào cũng yêu đời, tươi cười, khó bị stress, khó bị trầm cảm, khó bị khủng hoảng. Cho nên ít bị bệnh tinh thần. Và như vậy thì cũng ít bị bệnh cơ thể. Chúng ta ai cũng biết người vui vẻ, ít stress, thì cơ thể có sức miễn nhiễm rất mạnh. Khó mà bệnh hoạn, và nếu có bệnh thì cũng mau lành.



II. Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn không thể bị bệnh, phải không? Ăn đồ ăn có độc thì cũng vẫn phải cấp cứu vô Chợ Quán như ai. Nhưng, có thể cơ hội kháng cự và hồi phục của bạn cao hơn người bình thường.

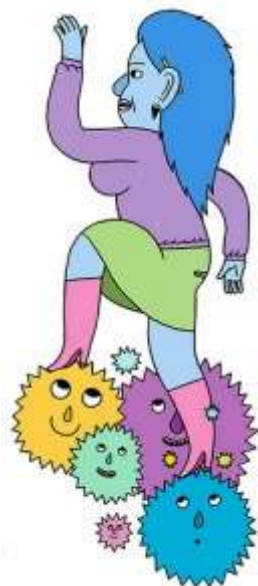
- Nếu bạn đi máy bay mà máy bay bị rơi (cũng có thể vì ông phi công đã tới số, và bạn chỉ bị vạ lây 😊), thì ai tiêu cực hay tích cực gì ở trên máy bay đó cũng bị tan tành theo.

Nhưng nếu máy bay rớt mà có nhiều người sống sót, thì các câu chuyện về những người sống sót cho thấy là những người bình tĩnh và năng động trong những tình huống hiểm nghèo là những người có cơ hội sống sót cao nhất. Mà “bình tĩnh và năng động” là hệ quả đương nhiên của người học võ, hay của người tư duy tích cực.

- Nếu bạn yêu một cô, mà cô ấy đang thích đi chơi với một anh có tiền có đủ sức chi cho mấy chỗ nặng tiền, mà bạn thì không có đồng xu dính túi, có khả năng cao là nàng nói: “Em thấy anh cũng vui vẻ yêu đời, nói chuyện với anh thì cũng vui, nhưng mấy chỗ em muốn đi chơi anh không thích đi, em đành phải có bạn khác đi chơi thôi.” Cho nên, có thể là bạn phải tích cực đi kiếm một mớ tiền trước khi có được quả tim của nàng.

Nhưng, thay vì thất tình, nguyên rửa nàng và nguyên rửa phụ nữ, có thể bạn sẽ không có tự ái vặt và vẫn quý nàng như một người bạn, “Thích đi chơi chỗ nặng tiền đâu phải là một cái tội, dù là cái thích đó của nàng làm mình thua cuộc.” Không được người yêu thì ít nhất là cũng được người bạn. Mà ở đời càng nhiều bạn thì càng dễ thành công.

- Nói chung là tư duy tích cực chẳng bảo đảm là bạn không gặp khó khăn, thử thách, tai nạn trong đời. Nó chỉ bảo đảm là bạn sẽ phản ứng với khó khăn thử thách và tai nạn một cách tích cực và hiệu quả hơn.



III. Nếu bạn muốn giàu có sung túc mà bạn có tư duy rất tích cực thì có cơ hội rất cao, 99% là bạn sẽ giàu có sung túc, ít nhất thì cũng không thể nghèo đói trong trường kỳ. Tại sao? Tại vì người tư duy tích cực không bỏ cuộc bao giờ. Mà nếu bạn kiếm tiền hoài, không bỏ cuộc, thì nghèo sao được? Dù là mấy năm rồi không thành, bắt buộc một lúc nào đó phải thành. Chỉ là toán xác suất.

IV. Và nếu là bạn tư duy tích cực thì, dù là bạn vẫn đối diện với khó khăn và những cảnh đau lòng hàng ngày, nhất định là bạn phải vui vẻ hạnh phúc hơn những người tiêu cực hay không tích cực bằng bạn. Tại sao? Tại vì vui vẻ yêu đời là nền tảng của tư duy tích cực—nếu bạn không yêu mình, yêu người, yêu đời, thì bạn đã không thể có tư duy tích cực; nếu bạn đã có tư duy tích cực, tức là bạn đã yêu mình, yêu người và yêu đời.

Cho nên dù là bạn gặp cảnh đau lòng hàng ngày, bạn vẫn không bị những chuyện đau lòng đè bẹp xuống, nhưng vẫn có thể dùng chúng làm lý do để hăng hái hơn, tích cực hơn trong việc làm cuộc đời đẹp hơn một tí, vui hơn một tí.

Như vậy, qua các phân tích trên, ta có thể trả lời các câu hỏi ban đầu như sau. (1) Tư duy tích cực có thể bảo đảm cho ta vui vẻ yêu đời. (2) Tư duy tích cực có thể bảo đảm cho ta một cuộc sống sung túc. (3) Tư duy tích cực không cản được khó khăn, thử thách, tai ương, nhưng nó cho chúng ta khả năng cao để ứng phó với khó khăn, thử thách, tai ương một cách hiệu quả. (4) Tư duy tích cực giúp chúng ta khỏe mạnh hơn từ tinh thần lẫn thể chất, và nếu có bị bệnh, nó giúp chúng ta lành bệnh nhanh hơn.

Nói chung là, tư duy tích cực không đưa ta ra khỏi thế giới vẫn nhiều khó khăn thử thách này, nhưng nó giúp ta sống trong thế giới này một cách vui vẻ hơn, khỏe mạnh hơn, và thành công hơn.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

Licensed for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [yêu đời](#)

Khi nào ta cần tư duy tích cực nhất ?

Posted on Tháng Năm 31, 2009 by tdhoanh



Ngày nào ta cũng cần năng lực để sống. Chỉ sau khi chào thế giới good bye, hết thở, thì ta mới không cần năng lực, phải không các bạn ? (Coi chừng! Trả lời “phải” chưa chắc là đúng đâu, vì mình chưa có kinh nghiệm good bye kiểu đó mà. Đợi có kinh nghiệm xong rồi hãy trả lời chắc chắn. 😊 Thôi, tạm thời cứ cho “phải” là đúng đi.) Nhưng dù là ta cần năng lực để sống hàng ngày, thì lúc cần năng lực nhiều nhất là lúc đi đang ngang cánh đồng xanh tươi mát mẻ bỗng nhiên gặp một Ông Ba Mươi ngồi giữa đường, mặt mày hờ hờ chờ bữa ăn tối bò đến miệng, vẩy đuôi liếm mép nhìn mình, cười mím chi. Chạy! Chạy! Hoặc, khi cần năng lực nhất, là khi bị cúm gà tấn công, cơ thể cần tất cả nội lực để có thể đứng dậy đuổi gà đuổi vịt.

Tư duy tích cực cũng vậy, ngày nào ta cũng cần để sống, nhưng khi cần tư duy tích cực nhất là khi ta bị tấn công bởi thất bại, thất tình, thất trận, thất thủ, thất cơ, thất ý, thất lạc, thất tiết, thất thân, thất nghiệp, thất thế, và ta sợ hãi đến thất sắc, thất thanh, chói với thất kinh hồn vía, cuối cùng là thất vọng và thất chí. Lúc mà ta gặp khủng hoảng chính là lúc ta cần tư duy tích cực nhiều nhất để đương cự.



Nhưng, khi gặp khủng hoảng thì ta lại hay suy tư rất tiêu cực! Mới bị nài cho gài số de là bắt đầu biếng ăn biếng ngủ. Bia bình thường thì đắng, lúc này ngọt như nước đá chanh đường. Mới bỏ thuốc được 6 tháng, lúc này lân la làm bạn lại với bà thuốc lá lè. Phụ nữ thì bình thường thấy ai cũng dễ thương, lúc này mới “ngộ” được “chân lý” Trữ Vương mất nước vì Đắc Kỷ, U Vương mất nước vì Bao Tự, và nhân loại, kể cả tui, thống khổ vì Eva. Cuộc đời bình thường thì không màu hồng cũng màu xanh, lúc này cứ tối mờ mờ như đêm ba mươi. Và quan trọng nhất là, cả cơ thể lẫn tinh thần của ta như bị đè bẹp dưới ngọn Ngũ Hành Sơn vĩ đại, không cựa quậy đàng nào được, và cũng không buồn cựa quậy. Thế giới chung quanh ta như đang vỡ ra từng mảnh. Và tư duy tích cực? Đẹp qua một bên đi! Hóa ra từ trước đến nay mình quá ngây thơ, không biết được thực tế của cuộc đời.

Khi chúng ta bị khủng hoảng nào đó—bị truy tố vì ai cáo buộc gì đó hoặc bị mất việc một cách bất công, chẳng hạn—chúng ta luôn luôn bị 2 mũi dùi tấn công cùng lúc: Mũi thứ nhất là chính khủng hoảng đó, và mũi thứ hai tấn công trực tiếp vào tư duy tích cực của ta. Đây là chiến lược tấn công rất tinh vi—đồng loạt tấn công phòng tuyến và hậu cần. Ta phải hiểu rõ được các cuộc tấn công này để có thể phòng vệ hữu hiệu.

Vì vậy, khi gặp khủng hoảng và đầu óc ta bắt đầu suy nghĩ tiêu cực, thất vọng, tối tăm, mất lòng tin, điều đầu tiên ta phải làm là tự nhắc mình: “Ồ, nhà kho tư duy tích cực của mình đang bị tấn công, và mình đang bắt đầu suy tư tiêu cực. Phải trấn tĩnh lại, và dù là mình có phải ra pháp trường ngày mai, hôm nay mình vẫn phải suy tư tích cực.”

Đây là cuộc chiến đầu tiên và quan trọng nhất ta phải đương cự khi gặp khủng hoảng—bảo vệ hậu cần, bảo vệ kho tư duy tích cực, bảo vệ đầu óc tư duy tích cực. Nếu thua trận này là ta thua toàn bộ cuộc chiến, vì sẽ không còn vũ khí phòng thủ.

Tuần vừa rồi cựu tổng thống Hàn quốc Roh tự tử chỉ vì bị tố cáo tham nhũng. Đã từng là nguyên thủy quốc gia thì ý chí rất mạnh, vậy mà vẫn không đương cự được tấn công của khủng hoảng tinh thần. Cho nên ta cần biết là, trong cơn khủng hoảng, mũi dùi tấn công vào kho tư duy tích cực của ta có sức công phá rất mạnh, không thể coi thường.



Vì vậy khi gặp khủng hoảng, việc đầu tiên phải làm không phải là giải quyết khủng hoảng đó. Việc đầu tiên phải làm là phải chắc chắn rằng ta vẫn tư duy tích cực, vẫn bình tĩnh, vẫn yêu đời, vẫn tin vào ngày mai trời lại sáng, dù ngày mai đó có thể còn rất lâu, và mình cũng không biết là đến bao giờ.

Điều này rất quan trọng trên phương diện chiến lược, vì nó cho chúng ta hai điều lợi. Thứ nhất, nó cho ta năng lực tích cực để đương cự với khủng hoảng. Thứ hai, nó cho ta sáng suốt để giải quyết khủng hoảng, bởi vì người bình tĩnh và yêu đời có thể thấy những cách giải quyết khủng hoảng rất hiệu quả, mà người quỳnh quáng chán đời không thể thấy.

Nhưng làm thế nào ta có thể duy trì được tư duy tích cực giữa cơn khủng hoảng như vậy?

1. Trước hết, chậm mọi thứ xuống (slow everything down). Khủng hoảng có khuynh hướng làm mình quỳnh quáng hay nóng giận, và mình có khuynh hướng làm đủ mọi thứ chuyện ngay lập tức. Vậy thì, chuyện gì bắt buộc phải làm ngay thì làm. Chuyện gì không cần phải làm ngay thì để đó, đừng làm ngay.

Đi thì bước chậm lại. Lái xe thì lái chậm lại. Ăn thì ăn chậm lại. Chậm lại và để ý việc mình đang làm một tí—ăn thì để ý đến món ăn và cách ăn của mình, đi thì để ý đến cách đi và vận tốc đi của mình. (Đây chính là “chánh niệm” trong thiền học. Công phu này làm cho mình giữ bình tĩnh rất tốt).



2. Làm những điều mà, theo kinh nghiệm của bạn, giúp bạn giữ được tư duy tích cực: tập thể thao, nghe nhạc, đi bộ, đọc các bài viết tư duy tích cực, thiền, cầu nguyện...

3. Tránh những thứ tăng stress như rượu, nhiều thuốc lá, nhiều cà phê, thiếu ăn, mất ngủ... Thuốc ngủ thường tăng stress hơn là giảm stress. Theo kinh nghiệm của mình thì một tí rượu vang (không phải là một lít 😊) giúp ta dễ đi ngủ và tốt cho sức khỏe. Người hút thuốc đôi khi cần hút thuốc để lấy trầm tĩnh, nhưng nếu hút quá nhiều nicotine thì mình sẽ bị tăng stress. Cà phê cũng vậy.

4. Nhớ rằng trong tất cả mọi khủng hoảng đều có bàn tay sắp xếp của một nàng tiên rất đẹp—Thời Gian. Trong khi tất cả mọi người loay hoay đủ thứ chuyện với khủng hoảng đó, thì Thời Gian cũng lặng lẽ làm công việc của mình mà không ai hay biết. Nếu bạn đủ bình tĩnh và tích cực để chỉ làm những việc tối cần thiết, còn các việc khác thì chờ xem Thời Gian sẽ đưa mình đến đâu, bạn sẽ tính toán chính xác hơn rất nhiều. Thường khi chỉ nhờ chậm lại mà ta thấy được bước đi của Thời Gian, và ta tính bước đi của ta theo chân Nàng. Cách tính đó rất chắc chắn, vì ta tính toán với cái biết, thay vì quỳnh quáng quyết định quá sớm với những cái không biết.

5. Nếu bạn là người đã vững nội tâm thì có thể là bạn chẳng thấy khủng hoảng đâu cả. Nếu bạn là dân Hà Nội, bao nhiêu năm mới phải lội một lần, thì bạn có thể quỳnh vì lội. Dân miền Trung, mỗi năm bão lụt một lần, thì khi bão đến thái độ mọi người là “Rồi sao? Có gì lạ đâu?”

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Hành động tích cực thể nào ?

Posted on Tháng Sáu 4, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Cụm từ “tư duy tích cực” luôn luôn tạo cho ta một ấn tượng về suy tưởng. Và dĩ nhiên là điều này đúng một phần, vì tư duy tích cực có gốc rễ từ trong tâm thức, từ cái nhìn của ta về chính mình, về mọi người, và về cuộc đời. Tuy nhiên, tư duy tích cực là một năng lượng, mà năng lượng thì chỉ tạo được bằng chuyển động—một tảng đá nằm yên không thể tạo ra năng lượng. Vì vậy, tư duy tích cực chỉ hiện diện được nếu có năng lượng từ hành động, dù đó là hành động trong tâm thức hay hành động bên ngoài của thân thể.

Hành động tâm thức là ta suy nghĩ tích cực về mỗi người và mỗi vấn đề ta gặp hàng ngày. Hành động bên ngoài là làm điều gì đó trong chiều hướng tư duy tích cực của mình. Nếu mình muốn tích cực về vấn đề rác rến trong thành phố, thì ít nhất là cầm rác trong tay cho đến lúc tìm ra thùng rác.

“Hành động” là một từ rất rộng rãi. Có rất nhiều loại hành động khác nhau, chẳng ai nên ép ai phải theo hành động nào—dạy cho con cái hay học trò vài câu, viết một vài câu trên bog, viết một bài báo, bỏ rác vào thùng, vận động chống xả rác, vận động chiến dịch thành phố đẹp, góp một tí tiền cho các vận động này, v.v... Thù theo hoàn cảnh và y’ thích cá nhân, mỗi người có một cách hành động riêng. Chỉ khi hoàn toàn không có hành động nào hết, mới là vấn đề.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, cái không hành động lại có thể là hành động lớn. Gặp một người chửi bới mình ở ngoài đường, mình lặng lẽ bước đi, thay vì ở lại cãi nhau, thì sự im lặng đó có thể là một hành động rất lớn mà “người nhỏ” không làm được. “Không làm một điều tiêu cực”, tự chính nó, có thể là một hành động có tính tích cực.

Hoặc một người hay hút sách mượn tiền, ta nhất định không cho mượn, cũng là một cách rất tốt để giúp họ.

Cho nên, ta không nên lầm lẫn, “không làm điều tiêu cực” với “không làm điều tích cực.” Hai điều này rất khác nhau.

Tinh hoa của Kinh Pháp Cú của Phật gia nằm ở câu này: **“Làm điều tốt, không làm điều xấu, giữ tâm thanh tịnh.”** Làm điều tích cực, không làm điều tiêu cực, giữ tâm thanh tịnh. Đây là một công thức rất tốt cho thực hành tư duy tích cực.

Và làm điều tích cực, thì dù là làm dưới hình thức nào, cũng đòi hỏi một tí công sức từ mình—một tí thời gian, một tí năng lực, hay một tí tiền bạc, nói chung là một tí hy sinh nào đó. Không thể hành động mà không mất mát gì.



Vậy nếu mình không hành động thì sao?

- Trong một số trường hợp, không hành động tích cực có nghĩa là hành động tiêu cực. Ví dụ: Nếu không bỏ rác vào thùng rác, có nghĩa là mình xả rác đâu đó.
- Trong một số các trường hợp khác, không hành động tích cực không hẳn là tiêu cực, nhưng nó phát lên ngọn cờ đỏ, ra dấu cho mình hỏi lại chính mình là mình có thực sự tư duy tích cực không. Ví dụ: Mình hoàn toàn chẳng bao giờ làm điều gì cho người nghèo cả—không dạy con cái, không viết bài, không bố thí, không gì hết. Đây cũng không hẳn là tiêu cực vì mình không bóc lột người nghèo. Nhưng rõ ràng là nó đánh dấu hỏi về tư duy tích cực của mình đối với người nghèo, đánh dấu hỏi về khả năng “yêu người” của mình (mà yêu người là nền tảng của tư duy tích cực).

Vì vậy, hành động tích cực không những chỉ là hệ quả của tư duy tích cực, mà còn là bằng chứng của tư duy tích cực. (Bằng chứng về mình, đối với mình thôi, không hẳn là bằng chứng đối với người khác. Bởi vì, mình làm A, người khác có thể diễn dịch là B. Không nên để tâm đến người khác nghĩ gì trong các vấn đề này. Đây là các vấn đề của ta với tâm thức của chính ta mà thôi).

- **Và không những chỉ là hệ quả và bằng chứng của tư duy tích cực, hành động tích cực còn là thực phẩm để tư duy tích cực sinh trưởng.** Một cậu ngày nào cũng đến thăm một cô, thì có khả năng cao là nếu cậu ấy không yêu cô ấy hôm nay thì cũng yêu

ngày mai, phải không các bạn? Nếu ta cứ thường xuyên theo bạn bè đi ủy lạo người nghèo, thì có lý' nào mà ta không yêu người nghèo được?

Nhưng ta hành động tích cực với tâm như thế nào?

- Hãy dùng ví dụ về bố thí để minh họa. Nếu tôi bố thí cho người nghèo để lấy tiếng là người phúc đức thì sao? Có thể chúng ta lên án hành động bố thí đó. Và mình nhớ mang máng là một vài triết gia cũng lên án hành động đó. Nhưng mình nói với các bạn nhé, “Cho vẫn còn hơn không”. Bố thí để muốn mình nổi tiếng còn hơn là keo kiệt không giúp ai xu nào. “Tôi đang đói lắm, bác cho tôi một bát cơm là tôi rất biết ơn. Và bác nghĩ thế nào mà cho, cũng chẳng quan hệ gì với tôi cả. Tôi rất biết ơn bác”.

Dù rằng ai trong chúng ta cũng thấy rõ là bố thí chỉ vì “cái tôi” của mình thì rất có hại, vì mình càng nuôi dưỡng “cái tôi” của mình thì mình càng sa lầy. “Cái tôi” vĩ đại của mình, được nuôi dưỡng cách đó, sẽ làm nhiều chuyện xấu khác. Đó là lẽ tự nhiên. Vậy ta không nên “bố thí” để mua danh. Nhưng không thêm bố thí ai bao giờ, thì cũng là chỉ để nuôi dưỡng “cái tôi.” Cho nên, mình vẫn tin rằng, dù là không được tốt, bố thí để nuôi “cái tôi” vẫn tốt hơn là không “bố thí” bao giờ cũng chỉ để nuôi “cái tôi”. Hơn nữa, cứ bố thí hoài, biết đâu bắt đầu để mua danh, nhưng sau lại thành yêu người nghèo thật sự, do va chạm thường xuyên với người nghèo?

- Bố thí mà không cần tiếng tăm trên đời này, nhưng chỉ mong được thành Phật hay vào nước trời, thì cũng là bố thí cho cái tôi, nhưng đây là một “cái tôi” nhỏ hơn. Đây cũng là không được tốt, nhưng “thà có còn hơn không” –thà bố thí với các ước mong về đời sau còn hơn là không bố thí.

- **Bố thí với “tâm thanh tịnh”.** Tức là bố thí mà không vì gì cả, không mong cầu gì cả, tự nhiên như mẹ yêu con, yêu vì tự nhiên chứ không vì mong cầu điều gì cho mình, cho con ăn vì thấy con đói, chứ không phải vì mong cầu điều gì cho mình cả. Đây là điểm cao nhất của tư duy tích cực. Hành động vì bản tính tự nhiên của mình là yêu người, yêu đời. Hành động vì bản tính tự nhiên của mình, như nai thì ăn cỏ, sóc thì leo cây. Đó là “bố thí bằng tay trái mà tay phải cũng không biết.” Đó cũng là hành động với tâm Bồ tát đó các bạn ạ.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Làm thế nào để tiếp thu được nhiều kiến thức?

Posted on Tháng Sáu 5, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Làm thế nào để tiếp thu được nhiều kiến thức? Chúng ta có thể thấy sự khác biệt rất rõ giữa mọi người. Hai sinh viên ra trường cùng bằng cấp, nhưng sau một thời gian thì kiến thức 2 người khác nhau hoàn toàn, một người thì vẫn cứ tù mù, trong khi người kia thì thông thái ra bội phần, và người tù mù lại có thể là người ra trường với hạng cao hơn. Hai người cùng vào làm một hãng, cùng một lúc, cùng một loại công việc, một người thì lên vù vù, một người thì cứ ị ạch một chỗ. Điều gì đã xảy ra?

Có nhiều cách để lý giải hiện tượng này trong thực tế, nhưng hai điểm quan trọng nhất để lý giải là, thứ nhất, khả năng làm việc chung với mọi người và, thứ hai, khả năng tiếp thu kiến thức. Và hai điều này, thực ra liên hệ mật thiết với nhau.

Chúng ta nghĩ là cứ học nhiều, như là đọc sách nhiều, thì có nhiều kiến thức. (Học ở đây nói theo nghĩa hẹp—ngồi xuống dỡ sách ra học hay nghiên cứu điều gì đó). Chúng ta thường nghĩ rằng tiếp thu kiến thức là tích cực nhồi kiến thức vào đầu, như là mang từng bao gạo vào kho gạo cho đầy. Đó đúng là một cách tiếp thu kiến thức. Nhưng cách đó vừa chậm vừa mệt (Vác mấy bao tạ nhất định là phải mệt, phải không các bạn. 😊).

Thực ra, kiến thức như ánh sáng mặt trời, chiếu tự nhiên trên vạn vật. Tâm trí là căn nhà dưới ánh mặt trời. Chỉ cần mở toang hết các cánh cửa lớn nhỏ thì ánh sáng ủa vào tràn ngập, chiếu sáng từng ngóc ngách tăm tối trong nhà. Cách tiếp thu kiến thức như vậy vừa nhanh, vừa nhẹ, vừa dễ, vừa hiệu lực, phải không các bạn?



Tiếp thu kiến thức không phải là ì ạch khiêng kiến thức vào nhà kho, mà là mở toang mọi cánh cửa để kiến thức ùa vào. Hai cách tiếp thu này khác nhau, và có thể làm cho kiến thức của hai người khác nhau như 100 và 1 đó các bạn. Không thể xem thường được.

Nhưng điều gì là các cánh cửa tâm trí? À, câu này trả lời thì hơi mệt, vì danh sách thì quá dài. Chúng ta cần nghiên cứu một cách nhớ ngắn gọn hơn. Câu trả lời ngắn nhất và đầy đủ nhất là “cái tôi”, nhưng lại quá trừu tượng, cho nên ta cần phải cụ thể hóa “cái tôi” trong một vài thí dụ điển hình. Nói chúng là: **Tất cả những gì liên hệ đến việc định hình “Tôi”—định hình bạn à ai—đều là các cánh cửa có thể đóng kín tâm trí mù lòa hay mở rộng cho ánh sáng trí tuệ.**

Ví dụ:

- Bằng cấp: Tôi đã có tiến sĩ, chỉ người có tiến sĩ trở lên mới có gì đáng cho tôi chú tâm nghe.
- Tuổi tác: Tôi đã thất thập cổ lai hi, con ruồi bay qua là biết ruồi đực hay ruồi cái. Mấy đứa con nít nói bậy bạ phiền quá.
- Danh tiếng: Tôi đức cao danh trọng, mấy người vô danh tiểu tốt sao cứ lép nhép hoài?
- Tiền bạc: Tôi đã thành triệu phú, mấy bà hàng rong thì biết gì mà bàn luận?
- Kinh nghiệm: Tôi đã làm việc này 20 năm rồi, có gì phải biết nữa?

- Địa vị: Tôi là lãnh đạo cao cấp trong chính phủ, mấy chú biết gì mà lách nháp?



- Thái độ: Toàn là một đám lãng nhãng; kẻ sĩ thông thái thức thời về quy ẩn.
- Nơi chốn: Học phải có nơi, như trường học hay thư viện, không phải là tất cả mọi nơi, và nhất định không phải là ngoài đường ngoài chợ.
- Giờ giấc: Học phải có giờ học, không phải là tất cả mỗi phút mỗi giây trong ngày.
- Con người: Học là phải có thầy giỏi hẳn hoi, không phải là bất kỳ ai trên đời cũng có cái gì đó mà mình có thể học.
- Vạn vật: Phải học với thầy có bằng cấp kinh nghiệm; mưa nắng, con đường, cây cỏ, chó mèo, có gì học được?
- Thứ bậc: Học từ thầy chứ làm sao học ngược từ học trò được?
- Gốc gác: Mấy chàng ở Lào Cai thì có gì để học? Dân Trung kỳ (hay Bắc kỳ hay Nam kỳ) thì có gì để học?
- Tôn Giáo: Mấy người mê tín dị đoan thì có gì để học? Dân Công giáo Hồ Nai thì có gì để học? Dân Hòa Hảo thì có gì để học? Dân Hồi giáo thì toàn là khủng bố, có gì để học?
- Đủ rồi: Tui biết bao nhiêu đó đủ rồi, không cần biết thêm gì hết.
- Thông thái: Cả thiên hạ say chỉ mình ta tỉnh.

Danh sách này có thể dài vô tận, các bạn ạ. Nhưng nói vắn tắt thì: **Tất cả những gì giúp ta định hình, định danh, định tính chính mình, đều là những cánh cửa của tâm trí. Nếu chúng ta cứ mở toang chúng ra, thì ánh sáng trí tuệ sẽ ùa vào.**

Người ta hay nói “Học một biết mười”, có chuyện đó không các bạn? Thưa có. Nếu các cánh cửa của tâm trí của bạn mở toang, bạn nhìn một chuyện, có thể hiểu ra đến 10

chuyện, trong khi những người khác cũng nhìn sự kiện đó chỉ thấy có 1 chuyện hay ½ chuyện mà thôi.

Và ở đầu bài chúng ta có nói đến khả năng làm việc chung với mọi người như là một yếu tố, bên cạnh yếu tố tiếp thu kiến thức, để lý giải cho thành công, nhưng trong bài ta chẳng nói gì đến điểm này cả. Tại sao? Thưa, lý do là nếu ta mở toang hết các cánh cửa của tâm trí, thì ta sẽ làm việc tốt với tất cả mọi người. Người khiêm tốn và rộng mở như thế luôn luôn rất giỏi về làm việc nhóm (teamwork). Làm việc tốt với mọi người là hệ quả đương nhiên của sự mở rộng tâm trí. Mở rộng các cánh cửa của tâm trí vừa giúp ta tiếp thu kiến thức, vừa giúp ta làm việc tốt với mọi người.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Giáo dục](#), [tích cực](#)

Cường hay nhu? Mạnh hay yếu?

Posted on Tháng Sáu 8, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Đọc nhiều bài về tư duy tích cực, có thể các bạn đôi khi thắc mắc—khi thì nghe thấy sức mạnh dũng mãnh của ý chí, khi thì nhịn nhục, yêu kẻ thù, không hơn thua, chín bỏ làm mười. Vậy thì, chúng ta phải mạnh hay phải yếu? Khi nào nhu, khi nào cương? Khi nào chiến đấu, khi nào sẵn sàng nhịn nhục khi bị tát? Và mình luyện mình mạnh ý chí hay mềm ý chí đây? Lộn xộn trong cái đầu quá.

Có rất nhiều cách trả lời câu này, và từ đó có thể sinh ra nhiều công thức khác nhau. Nhưng cách tốt nhất là đừng rơi vào công thức, vì công thức, dù là có thể giúp học sinh mới nhập môn vài ba cách luyện tập dễ dàng, nhưng cũng có nguy cơ làm chúng ta bị cầm tù trong vòng kiềm hãm của công thức, không bao giờ cất cánh bay xa được.

Cách hay nhất là chú tâm vào căn bản của tư duy tích cực: Yêu mình, yêu người và yêu đời. Mà tình yêu là mật ngọt, là dịu hiền, là hoa cỏ của cuộc đời, phải không các bạn? Người ta so sánh tình yêu với gió mây, với hoa lá, với suối sông, chứ ai lại ví tình yêu với cái búa tạ hay cái cào cỏ bao giờ? Bản tính tình yêu luôn là dịu dàng và mềm dẻo.

Nhưng dịu dàng khiêm tốn có nghĩa là yếu hay mạnh? Trong Đạo Đức Kinh, Lão Tử nói: “Người rất thiện thì như nước. Nước làm lợi cho vạn vật nhưng không tranh dành. Ở chỗ mọi người ghét (chỗ thấp hèn). Cho nên gần với đạo sống.” (Thượng thiện nhược thủy. Thủy thiện lợi vạn vật nhi bất tranh, xử chúng nhân chi sở ố, cố kỵ ư đạo).

Nước dịu dàng nên đi khắp nơi, sờ đến được mọi người, mọi vật. Và nước khiêm tốn nên không ở mãi trên cao mà cứ tìm chỗ trũng, chỗ thấp, chỗ mọi người chê mà đến. Nhưng nước mạnh hay yếu, các bạn? Một lúc này chúng ta phải lợi hơi nhiều, cho nên chắc là các bạn đã có câu trả lời chính xác.



Hiền dịu, khiêm tốn, nhịn nhục và tình yêu không bao giờ đồng nghĩa với yếu hèn cả. Trái lại là khác. Chúng ta ai cũng thấy là rất dễ cho chúng ta nổi tự ái khi bị ai phê phán động chạm một tí, và cãi vã nhau chỉ vì một tí đụng chạm không đáng chi là chuyện rất thường xuyên. Ta có thể thấy trong các diễn đàn Internet hàng ngày. Nhưng nhịn nhục

cười đùa khi bị xúc phạm thì đòi hỏi công lực cao thâm hơn rất nhiều, phải không các bạn?

Và chúng ta ai cũng biết sức mạnh của tình yêu. Khi xưa, ngày mình còn bé ở Nha Trang (Thành), mẹ mình hay nuôi gà, vịt và heo. Mình hay phụ mẹ cho bầy gia súc ăn hàng ngày. Các bạn có bao giờ thấy một con gà mái dẫn đàn gà con kiếm ăn lít chút trong sân chưa? Gà mái có lẽ là con vật nhất gan nhất trên trái đất. Không bao giờ bạn thấy gà mái đấu tranh cãi cọ việc gì, nếu bị đuổi là chỉ có làm một việc—chạy. Nhưng khi dẫn đàn gà con đi kiếm ăn, gà mái sẽ đứng lại xù lông xù cánh, ăn thua đủ đến chết, nếu có chú quạ nào rả xuồng định xơi tái mấy chú gà con lằng xằng như các lợn bông gòn vàng óng ánh. Chó mèo cũng không đến gần các chú gà con được. Phải bước qua xác mẹ chúng thôi. Vịt mẹ cũng vậy. Chó mẹ cũng vậy. Heo mẹ cũng vậy.

Tình yêu làm cho chúng ta trở thành dũng mãnh phi thường. Tình yêu cho chúng ta can đảm và sức mạnh mà nếu không có tình yêu thì ta không thể có. Gandhi nói: “Sức mạnh vĩ đại nhất mà nhân loại có trong tay là tình yêu.”

Ngay cả khi như không thấy sức mạnh đâu cả, thì tình yêu vẫn cầm giữ trong tay sức mạnh vô song:

*“Hát mừng những người mẹ Việt Nam
Hát mừng những người mẹ anh hùng
Đời dâng hiến giống nòi, mẹ sống giữa gian lao
Vì đất nước hy sinh cả cuộc đời
Nhìn mái tóc mẹ bạc phơ và ánh mắt mẹ như mơ
Là biết mấy chờ mong mỗi mòn
Từng đưa con ra đi không bao giờ trở lại.”*



Cả đời chờ từng đưa con ra đi không bao giờ trở lại. Có điều gì trên đời khổ đau và khó khăn hơn thế nhỉ? Nhưng mẹ vẫn làm được vì mẹ có tình yêu, cho từng đưa con, và cho triệu đứa con, và cho cả đất nước này.

Người ta nói thượng đế quyền năng vô tận và người ta nói “thượng đế là tình yêu”, để cho ta thấy tình yêu có sức mạnh đến mức nào.

Vậy thì tình yêu hiền hòa, dịu ngọt, khiêm nhu, nhưng tình yêu cũng can đảm, dũng mãnh, anh hùng. Mạnh và yếu sống với nhau và hòa quyện với nhau làm một, như âm dương trong vòng thái cực, chứ đâu phải là chối bỏ nhau, bỏ một chọn một, có một mất một đâu. Như nước hiền hòa và nước thành sông thần chảy tan rừng núi. Như gió dịu dàng và gió thành giông bão thổi sập đồi non.

Nhưng thế thì khi nào ta khiêm nhu, khi nào ta dũng mãnh?

À, đây là loại câu hỏi thực sự không có câu trả lời. Đó chẳng khác gì hỏi người họa sĩ, “Khi nào anh dùng màu đỏ, khi nào anh dùng màu vàng?” hay người ca sĩ, “Khi nào chị hát mạnh, khi nào chị hát nhẹ.” Dĩ nhiên ta có thể trả lời bằng một công thức nào đó như “khi muốn có vẻ sắc máu thì đỏ, vui vẻ thì vàng” hay “nhạc vui thì hát mạnh, nhạc buồn thì hát nhẹ.” Nhưng người hơi chuyên nghiệp một tí thôi là đã có thể biết các công thức này chỉ là các câu trả lời nhảm nhí. Người họa sĩ chỉ biết mình dùng màu gì khi dùng màu đó. Người ca sĩ chỉ biết hát mạnh yếu thế nào khi đứng trước một nhóm khán giả nào đó trong một khung cảnh nào đó với một cảm xúc nào đó. Có tập trước ở nhà thì cũng chỉ là tập chứ không phải thật.



Chỉ có một câu trả lời chính xác nhất là: Khi đụng chuyện, tự khắc mình biết mình sẽ phải làm gì—nhịn nhục hay chiến đấu. Tình yêu trong mình lúc đó sẽ cho mình biết mình phải phản ứng thế nào.

Và chỉ có một công thức tổng quát đúng cho mọi con tim tư duy tích cực trong mọi trường hợp mà thôi. Đó là, Người tích cực thường không thấy nhu cầu phải bảo vệ mình và sẵn sàng nhịn nhục khi mình bị xúc phạm, nhưng thường can thiệp khi thấy người khác bị hà hiếp bất công.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Làm thế nào để phê phán tích cực ?

Posted on Tháng Sáu 11, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Phê phán hầu như luôn luôn có vẻ tiêu cực, dù là người phê phán có thái độ tích cực thì người “được” phê phán cũng vẫn cảm thấy tiêu cực, không ít thì nhiều. Đó là chưa nói đến, rất thông thường, chúng ta phê phán với thái độ tiêu cực. Nhưng không thể không phê phán được, phải không các bạn. Tư duy phê phán (critical thinking) là một phần quan trọng của tư duy, mà chúng ta đã đề cập trước đây trong bài [Tư duy tích cực là gì?](#) Nhưng làm thế nào để ta phê phán mà không có tư duy tiêu cực trong lòng, và người nghe cũng không cảm thấy tiêu cực?

Thái độ luôn luôn đi từ trong tâm ta đi ra, cho nên trong phần dưới đây ta sẽ khảo sát vấn đề từ trong tâm ra đến hành động bên ngoài.

I. Tâm tích cực khi phê phán

Điều quan trọng nhất là làm thế nào để ta tích cực ngay trong tâm ta khi phê phán, và ta biết rõ là ta phê phán tích cực, chứ không bị chỉ huy mù quáng bởi một tâm tiêu cực? Câu hỏi này nghe như thừa, vì ai trên thế giới cũng nói tôi phê phán tích cực. Vâng, có thể là ta muốn tích cực thật, nhưng không hẳn là tâm ta đang tích cực khi phê phán, phải không các bạn? Nếu tâm mình không sáng suốt thì chính nó lừa mình, mình cũng không biết đâu. Bị người khác lừa thì dễ thấy, chứ bị chính cái đầu của mình đánh lừa mình thì mù

luôn. Chỉ có tự quán sát tâm mình chặt chẽ lâu ngày mình mới thắng được chuyện lừa lọc đó thôi.

Vậy thì ta phải quán sát tâm mình kỹ càng trước, trong khi, và sau khi phê phán.



1. Trước khi phê phán. Nếu mình sắp mở miệng phê phán tự xét lại tâm mình là mình có tích cực không. Đây là chuyện trong lòng ta. Lòng ta chỉ ta biết. Cho nên mình phải thật là thành thật với chính mình thôi. Người tích cực có những dấu hiệu sau đây:

- a. Phê phán việc làm của người nào đó, chứ không phê phán về chính bản thân người đó.
- b. Dù việc làm và bản thân có liên hệ mật thiết với nhau (như tham nhũng), thì cái ta quan tâm vẫn là việc làm.
- c. Đối với cá nhân người bị ta phê phán, dù là bên ngoài ta có thể yêu cầu người đó phải bị trừng phạt, thì bên trong ta vẫn suy nghĩ như là một người bạn rất hiểu yếu kém rất con người của người đó: “Tội nghiệp, tội nghiệp. Cả đời lập nghiệp, chỉ vì một phút yếu lòng mà gây nên khổ.”
- d. Nếu tâm bạn chỉ có hừng hực một lòng: “Đồ vô loại, đồ khốn nạn. Mày phải đổ xuống sông cho cá mập ăn mới được”, thì chính là bạn đang rất tiêu cực, đang bị chi phối bởi sân hận và kiêu căng (như là mình không làm quấy bao giờ), và phê phán của bạn có nền tảng tiêu cực.
- e. Bạn có suy nghĩ theo kiểu lợi lộc: “Thằng này mà xuống, tôi (hay chúng tôi) lên thay, thì mới khá được”? Tự tin là một việc tốt. Nhưng, rất thông thường, ta thường hay làm lẫn tự tin với tự kiêu hay tham lam trong lòng ta đó. Khi đã có ước mong quyền lợi trong đó, thì rất khó để mà không tham lam. Đó là chưa kể làm khán giả phê phán cầu thủ thì dễ, làm cầu thủ trên sân cỏ thì lại là một chuyện khác. Hãy suy xét tâm mình thật kỹ.



2. Trong khi phê phán. Khi phê phán một người nào đó, bạn có kể ra cái tốt mà họ đã làm không, hay chỉ kể ra cái xấu mà thôi? Phê phán một chiều luôn luôn tiêu cực, vì đó là bất công và thiên vị. Lời phê phán của người thiên vị luôn luôn phải được đánh dấu hỏi.

3. Sau khi phê phán. Sau khi đã phê phán xong, dù là bạn có cảm xúc như thế nào, bạn có thấy, tận đáy tim bạn, một tí buồn, một tí xót xa, là bạn đã phải làm đau người kia không? Hay là bạn hả hê như vừa trúng số?

II. Hành động tích cực khi phê phán.

Đó là nói đến cái tâm của ta, chỉ có ta biết. Ngoài ra, trong khi ta hành động bên ngoài, có một vài phương thức để làm cách trình bày của ta tích cực hơn.

a. Khen trước, phê bình sau. Ví dụ: Em làm việc rất siêng năng chăm chỉ, và em làm việc một mình rất hay, nhưng em một mình hơi nhiều nên cả nhóm không có đủ thông tin từ em và không điều hợp tốt với em. Nếu em bỏ ra tí thời gian mỗi ngày, hàn huyên nói chuyện với các bạn thường hơn, thì cả nhóm sẽ làm việc hiệu quả hơn.

b. Thay vì chê “Em yếu, cần mạnh hơn” thì ta nên khen “Em tốt, và vẫn có thể tốt hơn.” Em làm việc này thật là hay, rất giỏi so với nhiều người,. Nhưng nhóm mình phải luôn luôn là số 1 và luôn luôn khá hơn mỗi ngày. Em rán trau chuốt thêm mỗi ngày một tí thì rất hay.

Nếu phê phán mà không khen, và phê phán với luận điệu xỉ vả, thì nhất định là tiêu cực. Ta phê phán một người vì ta muốn người đó tốt hơn. Phê phán để hạ bệ là phê phán tiêu cực.



c. Cách sử dụng ngôn ngữ. Cách này thì rất khoa học. Nhờ một người bạn của mình thấu bằng lén khi mình đang mạnh miệng phê phán ai đó, rồi ngồi nghe lại một mình giữa đêm vắng lặng. Ngôn ngữ mình dùng nói đến yêu thương nhiều (không cần biết yêu thương ai) hay là ngôn ngữ thù hận, kiêu căng, tục tằn. Người tích cực luôn dùng ngôn ngữ yêu thương. Người tiêu cực dùng ngôn ngữ thù hận. Loại ngôn ngữ nào có nhiều trong cách phê phán của bạn?

Nếu đọc nhật ký Đặng Thùy Trâm, các bạn sẽ thấy cuốn nhật ký toàn là ngôn ngữ yêu thương. Năm thì mười họa mới có một vài chữ có vẻ căm phẫn Mỹ, đương nhiên là do đau khổ mà ra. Người tích cực là như thế, luôn luôn có tình yêu và dùng ngôn ngữ tình yêu, và tâm trí hướng về tình yêu, dù là đang xung trận một mất một còn. Họ không có thời giờ để suy tư thù hận.

* Và dù là ta nói đến hành động bên ngoài hay thái độ bên trong của tâm trí, chúng ta cần nhớ thường xuyên là tư duy tích cực là một thái độ của con tim. Và thái độ của con tim của ta thì chỉ có ta biết, cho nên ta phải rất thành thật với chính mình để có thể thấy con tim của mình, và phải rất tự kỷ luật để tự huấn luyện con tim của mình. Chẳng ai làm được các việc này cho mình cả.

Còn các hành động bên ngoài? Đương nhiên chúng phản ánh phần lớn con tim của mình. Phần nhỏ còn lại, có thể là người ngoài không thể nào hiểu hết con tim mình được; hiểu lắm là chuyện đương nhiên ở đời. Hoặc là chính mình đôi khi làm vài chuyện ngu si mà chính mình cũng không muốn làm. Đây lại cũng là chuyện đương nhiên ở đời. Cứ phải cố lên thôi.

Chúc các bạn một ngày vui vẻ.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Thành công là gì?

Posted on Tháng Sáu 18, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Chúng ta thường hay nói đến “thành công” như là một đích điểm quan trọng của cuộc sống và ta nói tư duy tích cực đưa đến thành công. Nhưng thành công là gì?

Nói theo nghĩa thông thường nhất thì thành công có nghĩa là khi ta có một mục đích nào đó và ta đạt được nó, đó là thành công. Xa hơn một tí, thì có lẽ mọi người chúng ta đều đồng ý’ là mục tiêu tối hậu của mỗi người trên đời chính là tìm “niềm vui và bình an” trong lòng mình; có được niềm vui và bình an trong tâm, đó là thành công.

Như vậy, có nghĩa là cách định nghĩa thành công của chúng ta ở đây hoàn toàn có tính cách chủ quan. Chính mình định đích điểm đời mình và thành công của mình. Chẳng có mục tiêu khách quan nào bên ngoài cả. Điều này rất quan trọng, vì nếu chúng ta chỉ cần một mái nhà tranh hai quả tim vàng, mấy con gà và một con chó, và ta đã đạt được điều đó, tức là ta đã thành công trong mục tiêu đó, dù rằng mấy tờ báo lá cải chỉ tin là các người đi xe hơi mới được gọi là thành công.

Tuy nhiên ta cần phân tích y’ niệm thành công sâu hơn một chút trong thực tại đời sống.

1. Nếu một người muốn có thật nhiều tiền để có một ngôi biệt thự vĩ đại, và làm việc ngày đêm căng thẳng, chụp giật, gian lận, lấm stress, lúc nào nói chuyện cũng chửi thề vì bức tức. Người đó rốt cuộc đạt được mục đích là xây được căn biệt thự theo mình muốn.

Như vậy phải là thành công không các bạn? Ta có thể nói là người này đã thành công trong mục tiêu kiếm nhà.

Nhưng có lẽ cũng như mọi người khác, người này còn mục tiêu khác sâu xa hơn, một ước muốn sâu xa hơn, đó là “niềm vui và bình an cho mình.” Nếu vậy thì, mục tiêu “niềm vui và bình an cho mình” có đạt được không lại là chuyện khác. Giả sử trong tiến trình kiếm tiền, anh ta bỏ bê vợ con, lại học thêm các thói hư tật xấu để cho mấy đứa con bất chước (như là chửi thề, nghi kỵ mọi người chung quanh, mọi tính toán đều do đồng tiền chi phối ...), rồi mấy đứa con trở thành hư hỏng, và chính anh ta cũng đang nuôi đủ mọi mầm bệnh trong người, từ cơ thể (như bệnh tim, đau bao tử, ...) đến tinh thần (các loại suy nhược thần kinh), thì thử hỏi anh ta đã thành công trong việc tạo lập hạnh phúc cho mình hay chưa? Hay là thành việc trước mắt, nhưng hỏng việc đường dài?

2. Nếu mục tiêu của một người là chẳng có mục tiêu gì hết trong đời thì sao? Thưa, có hai loại người sống không có mục tiêu.

- Loại thứ nhất là thánh nhân, sống không cần gì ở đời, nhưng rất yêu đời yêu người. Luôn luôn vui vẻ thanh thản và luôn luôn sẵn sàng làm một việc gì đó giúp đời giúp người.



- Loại thứ hai là những người lười biếng tiêu cực, không muốn làm gì, và tối ngày phàn nàn chê bai cuộc đời. Loại này không bao giờ vui. Và nếu là ai trong thiên hạ cũng xem niềm vui của mình là mục tiêu tối hậu, thì loại người này không có thành công bao giờ.

Trong hàng tiêu cực thì lại có hai loại.

- Loại tiêu cực thụ động tối ngày phàn nàn cảm ràm.

– Loại tiêu cực chủ động sống tiêu cực và chủ động truyền bá lối sống tiêu cực. Loại này đã bắt đầu ra khỏi cách sống “không mục tiêu” và từ từ có mục tiêu tiêu cực với đời sống. Loại này lại chia ra làm hai loại khác:

(a) loại trộm cướp vặt—sống tiêu cực làm hại người khác và gây thêm băng đảng, và

(b) loại người truyền bá tiêu cực để gây chiến tranh hay kích động khủng hoảng chính trị xã hội để phục vụ các mục tiêu của riêng họ. Loại này thì ta thấy thường xuyên trong thông tin thời sự quốc tế. Loại người chuyên gây chiến này, dĩ nhiên là tâm của họ không bao giờ an bình và vui vẻ, vì bản chất của chủ chiến là chết chóc và đau khổ. Nhưng còn xa hơn thế nữa, khả năng của họ để mang lại khổ đau cho nhiều người khác, đôi khi cho cả quốc gia hay cả thế giới, rất cao.

Vậy thì khái niệm thành công của ta cần phải được đặt trong bậc thang giá trị của các hạng người trên đây. Đối với người tư duy tích cực, ta hiểu nghĩa thành công như là (1) luôn luôn có “niềm vui và bình an” trong lòng như là mục tiêu tối hậu, và (2) dù là ta có định mục tiêu ngắn hạn nào đó trong đời, như là kiếm tiền mua một ngôi nhà thật đẹp, thì phương cách ta dùng để đạt mục tiêu ngắn hạn đó (mua nhà) sẽ không phản lại, nhưng còn hỗ trợ, cho mục tiêu tối hậu là “niềm vui và bình an” trong lòng.

Và vì “niềm vui và bình an” trong lòng ta liên hệ mật thiết với niềm vui và bình an của mọi người và của thế giới này, chúng ta không thể làm người khác thêm đau khổ mà tin rằng ta sẽ có được niềm vui và bình an trong lòng. Điều đó không thể xảy ra (trừ khi đối với người điên, trong vài trường hợp). Cho nên ý niệm tự do chủ quan để lựa chọn mục tiêu thành công của ta, thực ra vẫn nằm trong một giới hạn khách quan—giới hạn đó là sự an vui của người khác, và của thế giới. Nếu ta không quan tâm đến an vui của người khác, ta sẽ tự phá hủy an vui của chính mình. Điều này cũng giống như người thải khí độc trong không khí để hại đến người khác, chính mình cũng sẽ hít thở nó.

Thỏa mãn bất kỳ mục tiêu ngắn hạn nào đó (như nhà cửa xe cộ), nhưng không làm hỏng mục tiêu tối hậu “niềm vui và bình an”, đó mới thực sự là thành công của người tư duy tích cực.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Hãy tự tạo cơ hội

Posted on Tháng Sáu 26, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

“Cơ hội” là hai chữ quan trọng nhất trong kiến trúc xã hội. Tất cả mọi người trên thế giới đều muốn có một xã hội bình đẳng, dù là ta nói đến triết lý’ nào hay lý’ thuyết chính trị nào. Nhưng nếu xem kỹ thì người 75 kg phải mạnh hơn người 40 kg, người giỏi toán phải khác người dốt toán, người siêng năng thì phải khác người lười biếng.



Làm thế nào ta có thể có một xã hội bình đẳng với nhiều khác biệt cá nhân như thế? Thưa, ta dùng khái niệm “cơ hội”. Một xã hội bình đẳng là một xã hội cho mọi người một cơ hội đồng đều để thăng tiến. Còn việc sử dụng cơ hội đó hay không là quyền của người đó.

“Bình đẳng cơ hội” (equal opportunity) là khái niệm nền tảng nhất, trên đó chúng ta có thể xây dựng một xã hội tốt đẹp của chúng ta. Nhưng bây giờ, ta hãy tạm rời xa các khái niệm lớn lao về xã hội chính trị học, để đưa “bình đẳng cơ hội” về với chính mình, với con người cá nhân của mình. Làm sao mỗi người chúng ta có thể tận dụng tối đa khái niệm bình đẳng cơ hội này để giúp ích chính mình?

Chúng ta hay dùng từ “tìm kiếm cơ hội” để diễn tả cách ta có được cơ hội. Điều này đúng trên mức “thấy được” (visible). Nhưng ở mức độ “không thấy được” (invisible) thì cơ hội tự tìm đến với ta nhiều hơn là ta đi tìm, nếu không đến tận tay thì cũng đứng thường xuyên mấp mé ngoài cổng. Nhưng, điều đó chỉ có thể xảy ra nếu ta biết cách thu hút cơ hội, để cơ hội chạy theo ta. Đó cũng là điều mà ta gọi là “Tự tạo cơ hội.”

Cơ hội thường đi theo mình nếu mình có 3 điều: (1) tài, (2) bạn và (3) danh tiếng. Ấy chết, các bạn đừng có vội: “Trông gì chứ điều đó thì em biết rồi. Chỉ có một nỗi là em không có tài, ít có bạn, và chẳng có tiếng.” Không sao, ta sẽ tìm cách tạo ra 3 điều đó.

1. Tài: Chữ tài này mình dùng vẫn tất thôi, chứ nghĩa nó sâu và rộng hơn. Tài ở đây có nghĩa là (a) mình biết làm một việc gì đó, (2) mình làm nó rất hay, và (3) mình đáng tin cậy trong việc đó.

Ví dụ: Bạn biết đồ bánh xèo rất ngon, ai ăn cũng phải mê đến nỗi ăn xong là ôm bụng rên vì ăn quá tải. 😊 Và thỉnh thoảng có người có lễ tiệc đặt bạn làm bánh xèo tại nhà họ, làm và ăn ngay trong buổi tiệc, thì bạn luôn luôn sẵn sàng cho một buổi tiệc tốt—không có chuyện đến giờ chót chạy đến xin lỗi: “Chị ơi em quên mất là ngày hôm đó em phải dự đám cưới của con nhỏ cháu.” Hmm... nếu đã hứa làm thì làm. Bỏ đi đám cưới và thực hiện lời hứa. (Nếu đã lỡ hứa với cả hai, thì... bạn có vấn đề lớn 😊).

Trong chữ tài, chữ “đáng tin cậy” chiếm hết 100%. Nó vừa có nghĩa là làm giỏi và làm đúng lời hứa.



• Nhưng nếu mình chẳng có tài gì hết thì sao? Thì đi theo những người biết nghề để học nghề. Cách xin học dễ nhất là xung phong giúp người ta một tay mà không cần tiền công, chỉ để học nghề. Cách này thì bảo đảm là cách học nhanh nhất, vì người được mình giúp cũng rất cố để “trả nợ” cho mình.

Lúc mình đang học trong trường luật ở Mỹ, một ngày nọ đứng đợi xe bus bên cạnh một ông già, nói chuyện vắn vơ với ông. Mình hỏi ông làm việc ở đâu. Ông ấy nói, “Tôi là chánh án tòa án ở đây.” Mình nói, “Ồ hay quá, tôi đang học luật. Ông có việc làm cho tôi không?” Ông nói, “Việc thì luôn luôn có, nhưng tôi không có tiền. Chính phủ không cho tôi ngân sách để thuê sinh viên luật.” Mình nói, “Tôi không cần tiền. Tôi chỉ cần làm việc cho ông để học nghề.” Thế là mình có được loại kinh nghiệm ít sinh viên luật có—học cách làm quyết định và quyết định các vụ kiện cho ông chánh án—và được thêm vài hàng rất hấp dẫn trong resume của một sinh viên mới ra trường.

* Trong thế giới chính trị và thương mại có một tài rất hiếm và rất có giá trị mà chẳng cần tài năng gì nhiều cả, đó là tài làm phụ tá. Người nào có được khả năng nghe đến đâu hiểu đến đó, chưa chắc hiểu thì hỏi lại cả hai ba chục lần cho đến khi hiểu, và mình làm bất cứ điều gì sếp của mình cũng biết, thì người đó là phụ tá vô giá, bởi vì sếp có thể giao việc cho mình và đi ngủ mà không có ác mộng. Đó là người mà sếp có thể gọi là my alter-ego (con người kia của tôi).

2. Bạn: Càng có nhiều bạn thì càng có nhiều người quảng cáo không công dùm mình. Quảng cáo trên TV chẳng ăn thua gì so với quảng cáo miệng không công. Nhà sản xuất tốn bao nhiêu tiền quảng cáo thì chẳng mấy người tin và để ý, nhưng nếu bạn mình nói cho mình biết mới khám phá ra tiệm này bán áo quần rất đẹp và rẻ, thì chắc là cuối tuần này mình sẽ ghé vào ngay.

Nhưng dĩ nhiên là bạn mình chỉ quảng cáo cho mình nếu bạn mình tin vào tài của mình—tức là tin rằng mình làm tốt và đáng tin cậy. Nếu bao nhiêu năm quen biết nhau mà lời nói của mình không đáng tin cậy, nói điều gì ra các bạn cũng nghĩ: “Bà này mà nói 10 thì may ra được 3 là thật và đúng” thì hỏng bét. Cho nên cách sống hàng ngày làm cho bạn bè chung quanh phục—tức là cho rằng mình đáng tin cậy—là cách hay nhất để có một mạng lưới thân quen quảng cáo không công trường kỳ.



3. Danh tiếng: Danh tiếng phần lớn là do bạn bè kháo nhau. Một phần nữa là do trưng bày sản phẩm. Dĩ nhiên cách dễ nhất để trưng bày là trưng bày mà không tính công trưng bày. Ví dụ: Nếu trong trường có liên hoan, xung phong đồ bánh xèo cho trường không công (trường chỉ tốn tiền mua thực phẩm gia vị), đó là cách trưng bày sản phẩm cho cả mấy trăm hay mấy nghìn người.

Viết bài gửi cho báo, nhất là các vấn đề báo không thể có được. Ví dụ: Viết về di tích lịch sử nhỏ nào đó nơi mình đang ở, thì tổng biên tập báo chắc là cũng mê, vì chính anh ta cũng chưa hề nghe đến. Những điều nhỏ ở địa phương của mình chính là lợi thế của mình.

Ngày xưa thì ít có cơ hội, ngày nay ta có đủ loại báo và websites. Có nhiều websites rất có uy tín, nếu bài của mình được post lên đó là mình sẽ có thêm uy tín và một vài hàng trong resume. (Bài của mình trên ĐCN đã được nhiều báo trong nước đăng lại. Các bạn chỉ cần Google tên mình thì sẽ thấy. Không thể coi thường các nơi post không công được. Bạn có post bài vào website của Ngân Hàng Thế Giới cho cả thế giới đọc thì đó cũng là một site không công. Các website thiện nguyện xã hội luôn luôn là site không công).

Giả sử là bạn sắp mở tiệm làm bánh xèo, mời vài cây bút của ĐCN đến nhà ăn bánh xèo, biết đâu lại chẳng có người mê bánh xèo của bạn đến mức là tiệm bạn chưa mở đã viết bài xúi mọi người đi ăn? (Chúng ta đã biết là anh Trần Bá Thiện sẽ xung phong đi ăn đầu tiên).

- Nếu chúng ta chủ động xây dựng tài năng, bè bạn, và danh tiếng như thế, thì cơ hội luôn luôn lấp ló ngoài cửa nhà. Nhiều khi chưa kịp xin việc đã có người mời đi làm.

Thế giới ngày nay có hai điều lợi cho cơ hội: Thứ nhất, tự do kinh doanh. Thứ hai, Internet. Nếu bạn biết tận dụng hai điều này để gia tăng cơ hội cho mình, thì bạn có thể làm được rất nhiều việc, ở bất cứ lãnh vực nào—xuất bản một quyển sách hay mở tiệm bán bánh xèo.

Chúc các bạn thành công.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng kinh doanh](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [kinh doanh](#), [tích cực](#)

Cần quan tâm người khác nghĩ gì về mình ?

Posted on Tháng Sáu 29, 2009 by tdhoanh



Có lẽ đây là câu hỏi khó trả lời chính xác nhất, bởi vì “ừ” hay “không” gì thì cũng không ổn. Câu trả lời chính xác nhất chỉ có thể đến trong hoàn cảnh thực tế của cuộc sống. Các khảo sát ly^{*} thuyết thường không giúp được mấy.

* Rõ ràng là cả đời ta được dạy là hãy làm người khác yêu mến và tôn trọng ta. Từ tấm bé đã học ăn nói tử tế lễ độ, áo quần tề chỉnh, tác phong có giáo dục. Lớn thì cũng học giao tiếp, ngoại giao, đặc nhân tâm... cho nên nói rằng ta không quan tâm đến người khác nghĩ gì là không đúng.

Thực ra thì con người là một loài sống tập đoàn. Các sinh vật sống trong một tập đoàn, như một bầy trâu, một bầy chim, thường có tác phong rất giống nhau. Con người đương nhiên cũng có khuynh hướng đó. Mà đã “giống nhau” có nghĩa là suy nghĩ như nhau, và rất quan tâm đến việc làm cho những người khác phật lòng, chống đối, vì các khác lạ của mình.



* Nhưng chúng ta cũng đều biết là nếu ta quan tâm quá đáng đến việc người khác không đồng ý, không chấp thuận, thì ta không bao giờ có thể sáng tạo, không bao giờ có thể đổi mới, và trong nhiều trường hợp trở thành tù nhân của chính tư tưởng của mình.

– Điều thông thường nhất ta thấy là nói chuyện trước đám đông, dù là trong một căn phòng hay trong một diễn đàn Internet: “Thôi, ghê lắm, nói bậy bạ người ta cười thúi đầu.”

— Mức tệ hại hơn, có thể thành một bệnh tâm lý nặng, lúc nào cũng sợ mọi người mất lòng, lúc nào cũng muốn làm tất cả mọi người khác vui lòng, đến nỗi mình biến thành cái mền rách đầy stress thường xuyên.

– Ở một mức cao hơn, như chúng ta đã nói trước đây, ngay khi bạn có một tư tưởng mới bạn trở thành nhóm thiểu số chỉ có một người. Đương nhiên là nhiều người sẽ chống đối tư tưởng mới của bạn và muốn đập tư tưởng đó hoặc chính bạn. Nếu chúng ta quan tâm đến sự đồng ý của đám đông thì ta sẽ không bao giờ có thể có một tư tưởng mới, một tư tưởng sáng tạo nào cả.

* Thế thì, đứng giữa giằng co giữa nhu cầu làm các bạn vui vẻ quanh ta và nhu cầu sáng tạo của ta, ta phải làm thế nào?

Theo mình nghĩ, người tư duy tích cực suy tưởng ở tầng cao hơn, vượt lên trên tầm mức “mọi người nghĩ gì về tôi?” Người tư duy tích cực không thực sự quan tâm về việc người khác nghĩ về mình, và chỉ thực sự quan tâm lo lắng cho người khác. Đây chính là “vô ngã” (“không có cái tôi”) và “vị tha” (yêu người). Vì “không có cái tôi” nên ta không

quan tâm đến việc người khác nghĩ thế nào về mình. Vì “vị tha” nên ta luôn làm cho mọi người vui và tốt.



Nhưng làm tốt cho người nào đó đôi khi cũng có nghĩa là khuyên vài câu hơi thẳng ,và mình biết là người đó sẽ buồn, nhưng mình cũng biết là mình vẫn nên làm thế. Tức là mình lo cho người, và không để cái khả năng bị người giận làm cho mình chùn bước.

Dĩ nhiên, theo lẽ thường nếu ta thực sự yêu người và lo lắng cho người, thì thường thường là được người yêu lại. Nhưng không hẳn thế, yêu người và bị người đóng đinh cũng là chuyện rất thường tình. Nhưng đóng đinh ta còn không ngại, huống chi là vài câu hiểu lầm chê bai hay chưởi bới.

Ngay khi là làm việc gì cho ai đó, mà ta vẫn không ngại bị chống đối chê bai, thì hướng chỉ là khi ta dùng ánh sáng sáng tạo để tạo ra một điều gì mới, mà không đụng chạm đến ai, và còn làm cho cuộc đời đẹp hơn một tí. Sáng tạo là dùng tối đa tiềm năng của ta để làm cho cuộc đời khá thêm, với một y’ tưởng mới hay một sản phẩm mới. Nếu có người đả phá tư tưởng sáng tạo của ta, tại sao lại phải quan tâm đến các đả phá đó?

* Nhưng bên trên là ta chỉ nói đến khi ta tích cực làm một việc gì đó tốt cho người cho đời. Ý chí ta vững mạnh trong các trường hợp đó cũng là chuyện đương nhiên. Có một trường hợp gây khó khăn thường xuyên hơn: Đó là lúc ta bị ai phê phán, hoặc chỉ tưởng tượng trong đầu là bị ai phê phán, về một điểm nào đó như là điểm yếu của ta. Ví dụ: Ta đang nói điều gì đó và bị ai phê phán là ta sai hoặc kiêu căng khi ta nói điều đó. Ta có thể về nhà và đau nhức hoài về chuyện này rất lâu.

– Nếu người phê phán đúng: thì cảm ơn và vui vẻ.

– Nếu người phê phán sai, thì hơi đầu mà để y’.

– Dù là gì đi nữa thì có thể là sau 5 phút mọi người không ai còn nhớ đến chuyện đó nữa và chỉ còn bạn là ấp ủ nó cả ngày. Bạn có rảnh rỗi để cứ suy nghĩ về người khác cả ngày không? Không? Thế thì tại sao bạn nghĩ là người khác rảnh rỗi để suy nghĩ về bạn cả ngày? Hơi chủ quan đấy.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Tích cực hay tiêu cực nhìn từ bên ngoài

Posted on Tháng Bảy 1, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Chúng ta luôn luôn nói đến tư duy tích cực và hành động tích cực như là một hoạt động phát xuất từ tâm ta. Nghĩa là, y' nghĩa thực sự của một hành động thì chỉ có người làm nó mới biết. Các phê phán và kết luận từ bên ngoài đều không chính xác. Vậy có nghĩa là ta không thể dùng bên ngoài để định giá tích cực tiêu cực hay sao?

Thưa, vấn đề lệ thuộc vào ta là ai—người làm hành động? hay người nhận hành động? Giả sử một người hành khất được một người phụ nữ cho 20 nghìn đồng. Ông ta có cần phải biết người phụ nữ đó nghĩ gì trong đầu không? Có cần biết bà ta cho vì lòng thương người hay vì muốn nổi tiếng không? Nếu cần phải biết như vậy thì có thể người hành khất này sẽ sớm nghĩ làm hành khất, vì anh ta sẽ chết đói rất nhanh. Hơn nữa, không ai có thể biết được trong đầu người khác, vậy thì đừng đoán mò mất công vô ích. Cứ phán đoán theo bên ngoài—bà ấy giúp mình một số tiền, cứ nhận và cảm ơn bà ấy thật tình. Vậy là đủ.

Ngay cả khi người làm không thực sự có lòng tốt, nhưng việc làm đó tốt đối với người nhận, thì người nhận cứ nhận và cảm ơn nồng nhiệt thật tình. Ví dụ: Người phụ nữ trên thực sự muốn nổi tiếng khi cho tiền, và người hành khất cũng biết được điều đó, nhưng 20 nghìn đồng đến tay anh ta là một hành động thiện, nó giúp cho anh và con cái được

một bữa ăn. Vậy thì, anh nhận nó như là một cử chỉ thiện hảo và cảm ơn thật tình. Việc bà ấy muốn nổi tiếng chẳng ăn nhập gì đến lợi ích và suy tưởng của anh hành khất cả.

Ví dụ khác. Mỹ viện trợ giáo dục cho Việt Nam là để giúp Việt Nam đào tạo nhân tài, nhưng với mục đích xa hơn là để Việt Nam thành một quốc gia thân Mỹ với lãnh đạo đào tạo từ Mỹ. Cứ coi như là mục tiêu ích kỷ đi. Nhưng Việt nam vẫn được lợi ích rất nhiều từ những viện trợ giáo dục đó, vậy thì ta cứ hăng hái nhận lãnh và cảm ơn rất thật tình. Và nếu Việt Nam có thân Mỹ thì cũng chẳng sao, vì chính sách ngoại giao của Việt Nam hiện nay là thân thiết với mọi quốc gia trên thế giới.



Nói tóm lại, khi thụ nhận một hành động, chúng ta chỉ có thể và chỉ nên xem xét bên ngoài và những lợi lộc mà hành động đó mang đến cho ta, và cảm ơn thật tình. Không nên suy đoán điều không thể biết và cũng không cần thiết—là người làm hành động đó thực sự nghĩ gì—để rồi có những hành động rất vô ơn như là: “Ồi, tiền chùa không lấy thì uống. Chứ cái đám đó thì ân nghĩa phúc đức gì!” Vô ơn bạc nghĩa như thế chỉ vì ngồi suy đoán lung tung, là một tội với trời đất và với con người. Thà là không nhận. Nếu nhận là phải tri ân.

- Đó là về người nhận.—người nhận không thể biết tâm y’ của người cho, vì vậy không nên suy xét lảng nhãng mà chỉ nên thấy lợi ích cho mình và cảm ơn. Tuy nhiên, nếu ta là người cho, thì ta biết rất rõ tâm của mình. Vậy thì ta phải có được tâm y’ tốt và không thể làm việc chỉ vì những hào nhoáng—cảm ơn, nổi tiếng, ghi danh—bên ngoài. Nếu làm việc tốt chỉ vì bên ngoài thì chẳng được phúc đức gì cả mà chỉ gây nên tội. Tại sao? Vì chạy theo hào nhoáng tiếng tăm bên ngoài là nuôi dưỡng thêm “cái tôi” của mình cho thêm trương phình. Mà cái tôi càng lớn thì cơ hội cho mình làm thêm bao nhiêu điều xấu xa càng tăng. Các việc thiện mình làm, có thể thiện cho người khác, nhưng đối với mình thì chúng đã biến thành thực phẩm nuôi nấng cái tôi của mình; đó là nuôi dưỡng mầm ác.

- Tóm lại, ta có 2 qui luật suy tư ngược chiều nhau tùy theo ta là ai. Nếu ta là người nhận hành động, ta phán đoán theo bên ngoài và tri ân mà không nên đoán mò tâm y’ của người làm (ngoại trừ một vài trường hợp đặt biệt cần biết tâm y’ người làm, như khi tòa án nhìn bằng chứng bên ngoài để quyết đoán là thủ phạm cố y’ giết người hay đó chỉ là tự phòng vệ).



• Người tư duy tích cực hầu như luôn luôn có 2 qui luật trái ngược nhau trong mỗi trường hợp—một cho mình và một cho người:

- Không quan tâm đến người khác nghĩ gì về mình, nhưng quan tâm đến mang lợi ích an vui đến cho người khác.
- Không cầu người yêu mình, nhưng cầu mình yêu người.
- Không có cái tôi cho mình, nhưng nâng cao phẩm tính của người khác.
- Không đòi công lý' cho mình, nhưng mang công lý' đến cho mọi người.

Hai bộ qui luật gần như đối chọi nhau tùy theo đối tượng là mình hay người. Nhưng cả hai rốt cuộc phục vụ cùng một mục đích—mang đến an lạc cho mình cũng như cho người khác.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Phải có danh gì với núi sông ?

Posted on Tháng Bảy 2, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

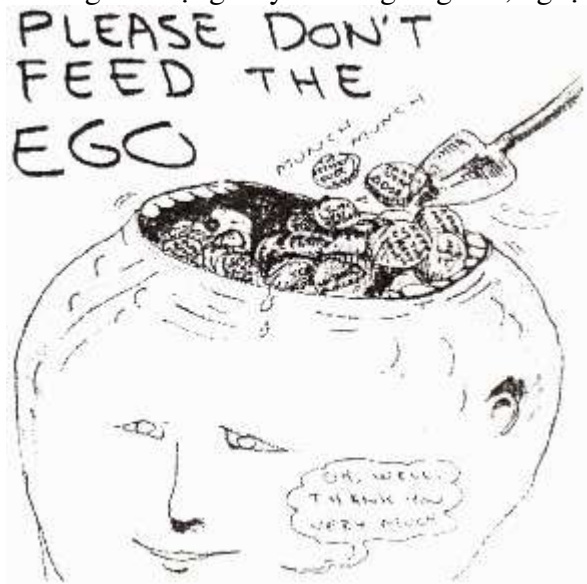
Đã sinh ra ở trong trời đất, phải có danh gì với núi sông? Các bạn có thấy vấn đề gì với câu nói đó không? Đó là chữ “danh.” Chữ này tạo ra rất nhiều vấn đề:

1. Nếu bạn là người có thể để “danh” cho đời, thì mọi hành động bạn làm trong đời chỉ nhằm mục đích để lại “danh.” Đó không phải là chỉ nhằm mục đích phục vụ “cái tôi” của mình sao?

Dĩ nhiên, ta có thể nói, vậy thì sao? Nhắm xây dựng “danh” cho mình cũng là việc tốt, vì “danh” đó đòi hỏi mình làm mọi việc lợi ích cho đời. Dù là có “cái tôi” làm chủ đích trong đó, mọi hành động vẫn tốt cho đời cơ mà.

Đúng như vậy. Nhưng nếu mọi người đều nhắm vào “danh” cho mình, thì đất nước sẽ không có sáng tạo. Vì người sáng tạo, như ta đã nói nhiều lần trước đây, luôn luôn là người thiểu số, làm những việc mà đám đông chê bai và chống đối. Nếu bạn là người sáng tạo, thì thành công và danh tiếng ở đâu không thấy, nhưng trước mắt bạn sẽ được biết đến như “thằng điên, thằng khùng, dốt, lập dị...” Và nếu các ý kiến và lối sống mới của bạn khác với truyền thống văn hóa xưa nay, thì đương nhiên bạn sẽ được xem là

“không tôn trọng truyền thống ông cha, ngoại lai, phản bội tổ tiên...”



Cái “danh” thường là cái đám đông cho ta. Nếu ta theo đuổi cái “danh” ta thường trở thành nô lệ cho đám đông, phục vụ truyền thống có sẵn, và dập tắt sáng tạo. Đây có phải là lý thuyết không các bạn? Không, đó là chuyện vẫn đang xảy ra ngày nay trong xã hội ta. Ví dụ, nếu mình vừa nói tiếng Việt vừa chêm English vào trong câu để nghe cho smooth như thế này, thì có cơ hội là ai đó có thể viết một bài phê phán là mình lai căng và ngoại lai. Vài người còn cực đoan đến mức, nếu các bạn đi du học chẳng hạn, khi trích dẫn Abraham Lincoln hay Ronald Reagan, thì các bạn có thể sẽ bị gán ngay một nhãn “lai căng”.

Cái “danh” luôn luôn là nhà tù của sáng tạo. Trong nhiều trường hợp, nó thường trở thành kỳ thị, áp bức, truy tố những người và những luồng gió sáng tạo. Và trong hệ thống giáo dục của chúng ta, phải chăng cái danh là nguồn gốc của bệnh thành tích và háo danh, các bạn?



2. Nếu bạn là người quê mùa thất học thì bạn sẽ chẳng có danh gì với núi sông cả. Nếu vậy, cuộc đời của bạn chẳng đáng gì sao? Dù chúng ta có cố lý luận cãi chày cãi cối thế nào, thì “danh” luôn luôn có khái niệm kỳ thị–trong một xã hội nào đó, luôn luôn chỉ có

một số người rất nhỏ là có danh. Đại đa số thì không ai biết đến, tức là vô danh, hay nói theo từ thời nay là “đa số thầm lặng”. Những người nằm trong đa số thầm lặng này, chẳng ai có danh ngoài vòng gia đình và vài người bạn của họ cả.

* Mình chẳng biết khái niệm chữ “danh” này từ truyền thống triết lý hay đạo học nào ra, nhưng mục đích “làm nên tiếng anh hùng đầu đầy tớ” và “thông minh nhất nam tử...trong vũ trụ đã đành phận sự, phải có danh mà đối với núi sông...” tất cả các điều này nghe không ổn.

Ý niệm chính ở đây phải là “phải có công gì với núi sông” (và có lẽ là Nguyễn Công Trứ thực sự nghĩ về “công” khi dùng chữ “danh”, nhưng tiếc thay đối với đa số mọi người, danh là danh và công là công, hai chữ rất khác nhau). Hãy phục vụ núi sông mà không cần “danh” gì cả. Phục vụ núi sông thì mọi người đều có thể phục vụ bình đẳng trong vai trò giáo sư, giáo viên, tướng, binh sĩ, nông dân, xích lô, của mình. Mỗi người một việc khác nhau. Ai cũng đều có công với đất nước—from người có danh đến người vô danh, từ người “thông minh nhất nam tử” đến người dốt nhất nước.



“Công” là mục tiêu của đời sống, danh là hậu quả của công. Đừng nhầm lẫn mục tiêu và hậu quả. Đôi khi công tạo ra danh lớn, đôi khi danh nhỏ, đôi khi vô danh. Danh thì như tiền bạc—công có thể tạo ra nhiều tiền, ít tiền, hay chẳng có đồng nào. Nhưng số tiền to nhỏ không có nghĩa là công to nhỏ, và chẳng ai nên đặt tiền là mục tiêu của đời sống mình cả. Các mục tiêu đời sống thường là cái gì cao quý hơn tiền. Đôi khi các mục tiêu cao cả mang lại nhiều tiền, nhưng đó không phải là lý do để dùng tiền, hay danh, là mục tiêu của đời sống. Tại sao vậy? Tại vì tiền và danh là những cái vừa phù du vừa không cao quý đủ để kích động quả tim con người ở tầng sâu thẳm nhất.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Đi biển mồ côi một mình

Posted on Tháng Bảy 3, 2009 by tdhoanh



Chào các bạn,

Chẳng có cách nào tập luyện để lửa đốt tay mà ta không thấy đau, và chẳng có cách nào để tránh không bao giờ bị phỏng. Cuộc đời như một dòng sông, lúc này dòng sông tĩnh lặng, một lúc nào đó sẽ đến đoạn thác ghềnh. Tư duy tích cực không giúp chúng ta tránh thác ghềnh, trốn được khổ đau. Tư duy tích cực chỉ giúp chúng ta sống mỗi ngày vui vẻ và khi bị khốn khó thì ta có thể chống đỡ với thác ghềnh để có thể sống sót qua khỏi thác. Nhưng bị phỏng là phải đau.

Paul McCartney của the Beatles kể lại khi John Lennon chết, Paul an ủi Yoko Ono, vợ của John: “Tôi hiểu chị đang cảm xúc thế nào” (I know how you feel). Yoko trả lời lại một cách tức giận, “Không, anh không hiểu tôi đang cảm xúc thế nào” (No, you don’t know how I feel).

Tất cả những cơn đau đều như thế. Không ai thực sự có thể hiểu được, bởi vì hiểu chỉ là tư tưởng, nhưng đau là cảm giác thực sự. Người đau chỉ đau một mình, không ai chia sẻ được cái đau với mình cả. Ngay cả vợ chồng, khi vợ đau đẻ, dù cho chồng có đứng ngay trong phòng sinh thì cũng: “Đàn ông đi biển có đôi, đàn bà đi biển mồ côi một mình.” Đau luôn luôn là một nỗi cô đơn tuyệt đối. Cho nên, thực là lúc ta đang đau không ai có thể thực sự hiểu và chia sẻ với ta được. Có chăng cũng chỉ là một tí bên ngoài.

Nỗi cô đơn tuyệt đối đó làm cho những cơn đau lớn trở thành vĩ đại, vì chồng lên trên cơn đau ban đầu là một nỗi cô đơn lớn hơn cả cơn đau ban đầu nhiều lần.

Những lúc như vậy nếu ta nói vui vẻ yêu đời thì chẳng khác nào nói với người góa phụ chồng vừa mới chết “Vui vẻ, yêu đời lên.” Không được. Những lúc đó chúng ta chỉ có thể nói, “Chị cố giữ gìn sức khỏe. Cố ăn uống đầy đủ, đi ngủ đầy đủ. Đừng để chị mang bệnh.”

Và chỉ có hai cách chia sẻ có hiệu lực. Một là, gần gũi đỡ đần nếu ta có thể làm được việc đó. Hai là nói “Em sẽ cầu nguyện cho chị.” Hai cách này là cách chúng ta cố gắng nói “chị không đi biển mò côi một mình đâu,” để hy vọng thu nhỏ lại nỗi cô đơn vĩ đại kia phần nào.



Chúng ta luôn luôn nói đến tư duy tích cực, nghe như là những siêu nhân, vì bản chất của nó là như thế. Nhưng sự thực là mọi người trên thế giới, tích cực hay không, thì cũng đau nhức khốn khổ như nhau khi gặp khó khăn hoạn nạn. Có khác nhau chăng chỉ là khả năng sống sót và vượt qua.

Cho nên nếu bạn nào đang khổ đau nhức nhối—và chắc đó là con số không nhỏ, vì ai trong chúng ta lại chẳng có những đường dao xuyên tim mình không hôm nay thì ngày mai—thì bạn cũng nên nhớ rằng dù sao đi nữa thì bạn cũng không nhất thiết phải đi biển mò côi một mình. Tất cả chúng ta đều ngồi trên một chuyến tàu của những người đã và đang và sẽ có nhiều đau khổ.

Đau khổ là một điều chắc chắn. Và hai điều chắc chắn khác là: (1) Mọi người chúng ta đều biết đau khổ—bạn không đi biển mò côi một mình đâu. (2) Kinh nghiệm cho thấy, dù là tình hình có tệ hại đến mức bạn nghĩ là không chịu đựng nổi, thì chắc chắn 100% là cơn bão của thế kỷ cũng phải đến lúc tàn. Nghĩa là, thời gian đứng vào phe của bạn.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Làm sao đưa đất nước đi lên ?

Posted on Tháng Bảy 5, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tư duy tích cực là khoa học cá nhân cho mỗi người chúng ta. Đó không phải là khoa xã hội học hay chính trị học cho đất nước. Nhưng bạn không cần phải là Einstein thì cũng có thể thấy tư duy tích cực là xây dựng đất nước ở mức căn bản nhất—mức sâu thẳm nhất của mỗi trái tim con người. Nếu đa số chúng ta tích cực thì đương nhiên là cả quốc gia tích cực và tiến lên ồ ạt.



Khi nói đến đất nước, chúng ta có khuynh hướng nói ngay đến hiến pháp, luật, nhà nước, v.v... Tất cả những điều này đương nhiên là quan trọng, nhưng chúng thì cũng như nội quy và điều lệ của một công ty, hay tờ giá thú của hai vợ chồng trong gia đình. Chẳng ai quan tâm đến nội quy và điều lệ của công ty khi bàn đến mạnh yếu lời lỗ của công ty, và chẳng ai nhắc đến tờ hôn thú khi nói đến sức mạnh hay điểm yếu của một gia đình. Cái mạnh hay yếu chỉ do một điểm duy nhất mà ra—mọi người trong công ty và trong gia đình có hòa thuận và nâng đỡ nhau cùng tiến lên hay không, hay là chia năm sẻ bảy, dành giựt nhau, đấm đá nhau? Cộng đồng ta sống—làng, xã, huyện, thành phố, quốc gia—cũng không ra ngoài qui luật căn bản này: **Mọi người chúng ta có đỡ đần nhau cùng đi lên hay không? Hay là tìm cách đứng trên bằng cách đạp người khác xuống? Nếu cùng nâng nhau lên thì đất nước đi lên, và cùng đạp nhau xuống thì đất nước đi xuống.** Vấn đề giản dị thế thôi.

Vậy thì làm thế nào để chúng ta cùng nâng nhau lên, các bạn ?

Rất giản dị:

- Chúng ta khen nhau và khuyến khích nhau. Người nào làm điều gì đó, miễn là điều đó không có hại, thì ta luôn luôn có thể khen, dù là cách họ làm còn nhiều thiếu sót. Ví dụ, một em xung phong trả lời trong lớp và trả lời sai, thì cái sai đó không quan trọng bằng tinh thần xung phong. Giáo viên có làm cho em thấy cái hứng khởi của mình khi em xung phong không? Còn sai thì giáo viên cho thêm thông tin sau, cho em và cả lớp, có chuyện gì đâu.

Nếu tìm chuyện để khen thì hầu như 90% điều mọi người làm quanh ta đều có cái gì đó cho ta khen, kể cả chuyện rất hàng ngày như ăn mặc. Thịnh thoảng mình gặp một anh hay một chị ăn mặc rất hay, màu sắc hòa hợp, và có “cái gì đó” rất là nghệ thuật (nói là

“cái gì đó” vì mình chẳng biết nó là cái gì, mấy chục năm nay mình vẫn chưa thuộc xong cách thất cà vạt, rất bức mình! Tại sao đàn ông phải mang cái cà vạt làm gì cho rộn ràng, mất công quá! Mình tin là cái cà vạt đầu tiên do một nhà tạo mẫu nữ tạo ra, chỉ để tiện nghi khi muốn kéo cổ ông chồng), dù sao đi nữa thì mỗi lần thấy một anh hay chị ăn mặc nghệ thuật như vậy mình cảm thấy rất vui về yêu đời, và mình hay nói ngay với người đó, “Mỗi khi gặp chị/anh, cách ăn mặc của chị/anh làm tôi yêu đời hết sức.” Đó là một lời ca ngợi rất thành thật, và mình biết là người nghe nó cũng vui.



- Nếu thấy ai yếu điều gì đó mà ta có thể giúp họ khá hơn thì nhắc nhẹ một câu (trừ khi đã có phản hồi, “Cảm ơn, đủ rồi,” thì thôi). Nhắc nhẹ là nghĩa vụ của mình (vì “yêu người”), theo hay không là quyền của người nghe. Hãy tôn trọng nhau và đừng áp chế nhau.
- Tạo cơ hội cho nhau: Có cơ hội làm ăn, thăng tiến, thì giới thiệu cho nhau, giúp nhau đi lên. Nhiều người thấy cơ hội không hợp với y’ thích mình hoặc mình không đủ khả năng, cũng dìm luôn, không giới thiệu cho bè bạn! Vậy có phải là lờ ngợ không? Thực ra khi ta giới thiệu cho bạn thì xem như là bạn mắc nợ ta 1-0, dù ta không xem là nợ, thì bạn vẫn xem đó là nợ. Cho nên, ta cũng mong cho bạn thành công khá, để mai một hần còn khả năng “trả nợ” một lúc nào đó, nếu không trả cho ta thì biết đâu lại trả cho con cháu ta. Đã trồng cây thì sẽ có quả.

Các bạn có biết tại sao các băng đảng mafia và tham nhũng rất mạnh không? Tại vì họ không bao giờ đi cá nhân lẻ tẻ, họ luôn luôn làm việc theo băng đảng. Vậy là khôn ngoan đó, các bạn ạ. Những người lương thiện thật thà thường yếu kém, vì lờ ngợ, không biết nguyên tắc “một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao.”

Nếu có y’ tưởng làm ăn thì nên chia sẻ, đừng khư khư sợ hãi. [Guy Kawasaki](#), một nhân vật nổi tiếng của Thung Lũng Silicon Valley, giám đốc điều hành và chủ tịch của quỹ đầu tư mạo hiểm Garage.com, nói: “Nếu bạn có một ý tưởng, chia sẻ nó, nói về nó, xin phản hồi về nó. Đừng có ôm khư khư vào ngực. Hãy tạo ra đối tác và đồng minh. Cho người ta

thuê y' tưởng của bạn. Bởi vì, như tôi đã nói, không phải chuyện độc đáo của ý tưởng là chìa khóa. Mà điều độc đáo là khả năng thi hành ý tưởng đó của bạn.”

- Lâu lắm rồi, mình có đọc được một ngụ ngôn về thiên đàng và hỏa ngục. Thiên đàng và hỏa ngục y hệt nhau. Mỗi nơi có một nồi cháo và mọi người ngồi vòng tròn chung quanh nồi, cách nồi khá xa. Mỗi người có một cái muỗng (cái thìa) rất dài, dài hơn cả cánh tay mình để có thể với tới nồi cháo. Bàn tay mỗi người gắn dính chặt vào một đầu muỗng. Ở hỏa ngục, mỗi người chiến đấu vô vọng ngày đêm để lo dứt cháo cho chính mình (nhưng không được vì muỗng quá dài). Ở thiên đàng, chẳng ai tự dứt cho mình cả, mọi người dứt cho nhau ăn.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Tự do đầu tiên và cuối cùng

Posted on Tháng Bảy 7, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta thường nghĩ rằng ta tự do khi ta muốn làm gì thì cứ làm, muốn nghĩ gì thì cứ nghĩ, không có điều gì cản trở tư tưởng và hành động của mình. Thật ra có đơn giản vậy không các bạn?



Người nào đó mắng ta: “Đồ ngu dốt mắt dạy.” Ta nổi nóng đùng đùng, và tiến tới cho hấn một đám nằm dài.

Người nào đó lấp nháp chủ nghĩa chính trị nào đó nghe không lọt, ta bực mình khóa miệng hẳn bằng một màn hùng biện tuyệt đẹp.

Hôm nay ra phố thấy nàng đi với tên khi đột nào đó, bực mình quá về nhà ngồi đốt hết cả gói thuốc, làm một loạt mấy bài thơ xỉ và đàn bà rửa hận.

Trong tất cả các tình huống trên ta cứ suy tư và hành động tự do theo ta muốn. Nhưng các bạn có để ý' đến điều gì không? Nếu đọc lại, trong mỗi tình huống các bạn sẽ thấy là trước khi hành động ta đã rất “nổi nóng” hay “bực mình”, và hành động ta đi theo sau đó. Thế có nghĩa là hành động mà ta cứ bô bô là tự do của ta, thực ra chỉ là nô lệ của vị vua tên “nổi nóng” hay “bực mình.”

Tự do mà nhiều người nghĩ đến là như vậy đó các bạn. Đó chỉ là nô lệ hoàn toàn vào cảm xúc máy móc của mình, như là máy computer—cứ chửi hấn là hấn sẽ nóng và hấn sẽ đám. Tôi là người Palestine, chỉ cần nói đến Do thái là máu tôi sôi. Tôi là Hồi giáo Uighur, chỉ cần nói đến người Hán là tôi nóng. Sự nô lệ của con người vào cảm xúc tự nhiên của mình đã và đang gây bao nhiêu vấn đề trong gia đình, học đường, quốc gia, thế giới... giữa những người cứ tưởng là mình tự do.

Chỉ có một tự do thực sự mà thôi: **Suy nghĩ và hành động hoàn toàn, 100 phần trăm, tuyệt đối, do quyết đoán chính chắn của mình, mà không bị chi phối bởi bất kỳ điều gì—cảm xúc nhất thời, giáo điều tôn giáo, giáo điều chính trị, áp lực bạn bè, mê thiên đàng, sợ hỏa ngục, sợ mất công việc, muốn có cơ hội làm ăn, muốn nổi tiếng, hay bất kỳ một ảnh hưởng nào khác.** Đó mới là tự do thật sự. Đó là tự do đầu tiên và cuối cùng—chỉ như vậy mới là tự do, và nếu được vậy thì không còn tự do nào khác để cần.

Khi nói đến “không có một ảnh hưởng nào” ta không có ý nói là chúng ta chối bỏ mọi sự trên đời. Nếu một mệnh đề tôn giáo nào đó ta tin là đúng, ta vẫn đồng ý' và vẫn có thể suy nghĩ theo hướng đó. Nhưng đó là vì ta đồng ý với cái đúng của nó, chứ không phải vì nó là giáo điều tôn giáo, và ta hành động theo nó, vì thực ra đó cũng là suy nghĩ của ta, chứ không phải vì nhà thờ hay chùa nói thế. Hay triết gia này, ông chính trị gia kia, nói thế.



Nói tóm lại, chúng ta chỉ thực sự tự do khi ta suy nghĩ và hành động thực sự với sự thật sâu thẳm trong lòng ta, mà không bị bất cứ một điều gì làm ta mất chân thật với chính

mình. **Chân thật với chính mình là mấu chốt.**

Nói thì dễ, nhưng hẳn nhiên các bạn biết là làm thì không phải dễ. Nhưng chính vì không dễ nên ta mới phải luyện tập hàng ngày, và người luyện tập thành công thì sẽ đi được rất xa trên đời. Nếu hát hay dễ quá, thì Hồng Nhung, Mỹ Linh... còn nghĩa lý' gì?

Nhưng luyện tập thế nào?

Thưa, có cả trăm cách luyện tập khác nhau, và ta phải luyện tập cả đời. Ngưng tập là thành rỉ sét, yếu kém. Bạn tập cách nào không quan trọng. Điều quan trọng là mục đích: **Làm thế nào để bạn luôn có đủ bình tĩnh và tĩnh lặng để suy xét và hành động; mỗi quyết định là một quyết định chính chắn và thực sự tự do.**

Bạn có thể thiền, có thể cầu nguyện, có thể uống một ly nước, có thể nghe vài bản nhạc, có thể ngồi thiền, có thể đi bộ, có thể làm bất cứ điều gì thích hợp với bạn để tâm lắng đọng hầu suy nghĩ chính chắn. Điều gì cũng tốt miễn là hiệu lực với bạn.

Nhưng nếu tôi thực sự không cảm thấy bị điều gì ràng buộc, thực sự cảm thấy tự do thì sao?

Thưa, nếu bạn vừa bị tấn công, mà trong lòng hoàn toàn không buồn bực tức giận tí nào, lại cứ hớn hở vui vẻ như mới được người yêu hôn, thì bạn đã đạt đạo rồi. Chẳng cần tốn thời giờ đọc ĐCN.

Nhưng nếu bạn nóng đùng đùng, muốn đi đốt nhà ngay, nhưng lại cảm thấy hoàn toàn tự do, thì điều đó chỉ có nghĩa là bạn đã bị ở tù trong cảm xúc của bạn lâu quá rồi, cho đến nỗi bạn không thể biết được là bạn đang ở tù—rất là thoải mái trong vai trò nô lệ của mình. Nếu bạn không biết được là mình đang ở tù thì... khó đấy. Mình cũng chẳng biết cách nào để bạn biết là bạn đang ở tù. đành phải chờ thời gian thôi. Đến một lúc nào đó để bạn thấy thì bạn sẽ thấy. Chưa đến lúc thì chịu.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Làm sao đưa đất nước đi lên ?

Posted on Tháng Bảy 5, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tư duy tích cực là khoa học cá nhân cho mỗi người chúng ta. Đó không phải là khoa xã hội học hay chính trị học cho đất nước. Nhưng bạn không cần phải là Einstein thì cũng có thể thấy tư duy tích cực là xây dựng đất nước ở mức căn bản nhất—mức sâu thẳm nhất của mỗi trái tim con người. Nếu đa số chúng ta tích cực thì đương nhiên là cả quốc gia tích cực và tiến lên ồ ạt.



Khi nói đến đất nước, chúng ta có khuynh hướng nói ngay đến hiến pháp, luật, nhà nước, v.v... Tất cả những điều này đương nhiên là quan trọng, nhưng chúng thì cũng như nội quy và điều lệ của một công ty, hay tờ giá thú của hai vợ chồng trong gia đình. Chẳng ai quan tâm đến nội quy và điều lệ của công ty khi bàn đến mạnh yếu lời lỗ của công ty, và chẳng ai nhắc đến tờ hôn thú khi nói đến sức mạnh hay điểm yếu của một gia đình. Cái mạnh hay yếu chỉ do một điểm duy nhất mà ra—mọi người trong công ty và trong gia đình có hòa thuận và nâng đỡ nhau cùng tiến lên hay không, hay là chia năm sẻ bảy, dành giựt nhau, đấm đá nhau? Cộng đồng ta sống—làng, xã, huyện, thành phố, quốc gia—cũng không ra ngoài qui luật căn bản này: **Mọi người chúng ta có đỡ đần nhau cùng đi lên hay không? Hay là tìm cách đứng trên bằng cách đạp người khác xuống? Nếu cùng nâng nhau lên thì đất nước đi lên, và cùng đạp nhau xuống thì đất nước đi xuống.** Vấn đề giản dị thế thôi.

Vậy thì làm thế nào để chúng ta cùng nâng nhau lên, các bạn ?

Rất giản dị:

- Chúng ta khen nhau và khuyến khích nhau. Người nào làm điều gì đó, miễn là điều đó không có hại, thì ta luôn luôn có thể khen, dù là cách họ làm còn nhiều thiếu sót. Ví dụ, một em xung phong trả lời trong lớp và trả lời sai, thì cái sai đó không quan trọng bằng tinh thần xung phong. Giáo viên có làm cho em thấy cái hứng khởi của mình khi em xung phong không? Còn sai thì giáo viên cho thêm thông tin sau, cho em và cả lớp, có chuyện gì đâu.

Nếu tìm chuyện để khen thì hầu như 90% điều mọi người làm quanh ta đều có cái gì đó cho ta khen, kể cả chuyện rất hàng ngày như ăn mặc. Thịnh thoảng mình gặp một anh hay một chị ăn mặc rất hay, màu sắc hòa hợp, và có “cái gì đó” rất là nghệ thuật (nói là

“cái gì đó” vì mình chẳng biết nó là cái gì, mấy chục năm nay mình vẫn chưa thuộc xong cách thất cà vạt, rất bức mình! Tại sao đàn ông phải mang cái cà vạt làm gì cho rộn ràng, mất công quá! Mình tin là cái cà vạt đầu tiên do một nhà tạo mẫu nữ tạo ra, chỉ để tiện nghi khi muốn kéo cổ ông chồng), dù sao đi nữa thì mỗi lần thấy một anh hay chị ăn mặc nghệ thuật như vậy mình cảm thấy rất vui về yêu đời, và mình hay nói ngay với người đó, “Mỗi khi gặp chị/anh, cách ăn mặc của chị/anh làm tôi yêu đời hết sức.” Đó là một lời ca ngợi rất thành thật, và mình biết là người nghe nó cũng vui.



- Nếu thấy ai yếu điều gì đó mà ta có thể giúp họ khá hơn thì nhắc nhẹ một câu (trừ khi đã có phản hồi, “Cảm ơn, đủ rồi,” thì thôi). Nhắc nhẹ là nghĩa vụ của mình (vì “yêu người”), theo hay không là quyền của người nghe. Hãy tôn trọng nhau và đừng áp chế nhau.
- Tạo cơ hội cho nhau: Có cơ hội làm ăn, thăng tiến, thì giới thiệu cho nhau, giúp nhau đi lên. Nhiều người thấy cơ hội không hợp với y’ thích mình hoặc mình không đủ khả năng, cũng dìm luôn, không giới thiệu cho bè bạn! Vậy có phải là lơ ngơ không? Thực ra khi ta giới thiệu cho bạn thì xem như là bạn mắc nợ ta 1-0, dù ta không xem là nợ, thì bạn vẫn xem đó là nợ. Cho nên, ta cũng mong cho bạn thành công khá, để mai một hần còn khả năng “trả nợ” một lúc nào đó, nếu không trả cho ta thì biết đâu lại trả cho con cháu ta. Đã trồng cây thì sẽ có quả.

Các bạn có biết tại sao các băng đảng mafia và tham nhũng rất mạnh không? Tại vì họ không bao giờ đi cá nhân lẻ tẻ, họ luôn luôn làm việc theo băng đảng. Vậy là khôn ngoan đó, các bạn ạ. Những người lương thiện thật thà thường yếu kém, vì lơ ngơ, không biết nguyên tắc “một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao.”

Nếu có y’ tưởng làm ăn thì nên chia sẻ, đừng khư khư sợ hãi. [Guy Kawasaki](#), một nhân vật nổi tiếng của Thung Lũng Silicon Valley, giám đốc điều hành và chủ tịch của quỹ đầu tư mạo hiểm Garage.com, nói: “Nếu bạn có một ý tưởng, chia sẻ nó, nói về nó, xin phản hồi về nó. Đừng có ôm khư khư vào ngực. Hãy tạo ra đối tác và đồng minh. Cho người ta

thuê ý tưởng của bạn. Bởi vì, như tôi đã nói, không phải chuyện độc đáo của ý tưởng là chìa khóa. Mà điều độc đáo là khả năng thi hành ý tưởng đó của bạn.”

- Lâu lắm rồi, mình có đọc được một ngụ ngôn về thiên đàng và hỏa ngục. Thiên đàng và hỏa ngục y hệt nhau. Mỗi nơi có một nồi cháo và mọi người ngồi vòng tròn chung quanh nồi, cách nồi khá xa. Mỗi người có một cái muỗng (cái thìa) rất dài, dài hơn cả cánh tay mình để có thể với tới nồi cháo. Bàn tay mỗi người gắn dính chặt vào một đầu muỗng. Ở hỏa ngục, mỗi người chiến đấu vô vọng ngày đêm để lo đút cháo cho chính mình (nhưng không được vì muỗng quá dài). Ở thiên đàng, chẳng ai tự đút cho mình cả, mọi người đút cho nhau ăn.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Gieo hạt dọc đường đi

Posted on Tháng Bảy 6, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Đời là một chuyến đi không biết điểm đến. Rất ít ai đến được điểm mình dự định. Thông thường ta bắt đầu cuộc hành trình với một ý niệm đích điểm trong đầu, chỉ để nhận ra rất sớm là cuộc đời có rất nhiều chỗ rẽ bất ngờ, và sau một lúc thì ta chẳng chắc là đời ta rồi sẽ về đâu. Nhưng như vậy thì đời mới vui. Đọc truyện mà biết được đoạn cuối ngay từ khi khởi đầu thì cụt hứng rồi. Nhưng như vậy có nghĩa là đường đời không phải là đường thẳng, mà là đường quanh co ngoằn ngoèo, cứ như đường rừng. Đôi khi đi cả chục cây số rồi mới khám phá ra là mình chỉ lại đến ngay điểm khởi hành.



Đường đời thật là thế. Nếu quan sát trẻ em và người già thì ta thấy rất giống nhau—cả hai cùng rất yếu về thể xác và cùng nhiều tình cảm hơn lý luận. Và ta bắt đầu từ bụi đất, sẽ trở về cùng bụi đất. Điểm cuối cũng là điểm khởi hành.

Khái niệm đường vòng này rất ích lợi trong kế hoạch sống của chúng ta. Nếu ta biết đời không phải là đường thẳng và ta có thể vòng lại điểm đã qua, thì tốt hơn là trên mỗi bước đi, ta nên ném ra vài hạt trái cây ngũ cốc bên đường, hy vọng là dọc đường sẽ mọc nhiều cây trái, để lúc nào đó ta vòng lại thì có thể đã có sẵn trái ngon chờ đợi! Đi đến đâu gieo hạt giống đến đó, tức là sống hôm nay mà trồng cho ngày mai đó, các bạn ạ.

Dĩ nhiên là không phải hạt nào cũng lên cây tốt. Nhiều hạt sẽ bị chim ăn, nhiều hạt sẽ chết đi, nhưng sẽ có một ít hạt nảy mầm sinh cây. Và những cây này, biết đâu lại sinh hoa trái và chim chóc sẽ mang hạt của chúng gieo rắc hàng bao nhiêu dặm xa khắp nơi. Cuộc đời biến hóa vô lường, làm sao ta có thể đoán hết hậu quả của chỉ một hạt nảy mầm, huống chi là khi ta gieo nhiều hạt mỗi ngày.

Cho nên nếu sống khôn ngoan, thì ta gieo hạt trên mỗi bước đi.

Nhưng các hạt đó là những gì?

Thưa, chúng ta có thể chia các hạt ta có sẵn trong túi ra thành vài nhóm.

1. Những nụ cười, những lời cảm ơn, và những lời nói hiền dịu.
2. Tiền tài: Nếu có thể cho ai một tí tiền, thì cho. Nếu có thể cho ai mượn một tí tiền, thì cho mượn. Nếu có thể giúp ai đỡ đói một ngày, thì giúp.
3. Công việc: Nếu có thể mách bảo ai một cơ hội làm ăn thì mách bảo. Nếu có thể chỉ ai có một được một công việc thì chỉ. Nếu có thể dạy ai một cách kiếm tiền thì dạy.

4. Kiến thức: Nếu có thể dạy ai đó biết đọc, biết làm toán, thì dạy. Nếu có tài năng gì đó có thể chia sẻ lại với mọi người thì chia sẻ. Nếu có kỹ năng sống nào đó có thể dạy lại cho mọi người thì dạy.



5. Đạo đức và triết lý' sống: Nếu ta đã có kinh nghiệm sống biết thế nào là đạo đức, thế nào là thiếu đạo đức, thế nào là tốt cho cuộc sống, thế nào là có hại, con đường nào sẽ đưa đến khổ đau, con đường nào sẽ đưa đến an lạc, thì hãy chia sẻ lại với anh chị em, nhất là những người ít kinh nghiệm sống hơn.

6. Cách tự sống vững trên hai chân: Có lẽ điều tốt nhất ta có thể trao tặng một người là kiến thức và kinh nghiệm giúp cho người đó có thể tự sống, tự xoay sở, dù là họ có lọt vào bất kỳ tình huống khó khăn nào. Đây là giúp cho họ kỹ năng sống cũng như tự tin để sống mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh. Phần cốt cán của nó là tư duy tích cực.

Tất cả những điều này mỗi chúng ta đều đã có sẵn trong túi không ít thì nhiều. Chẳng tốn kém tiền bạc hay công lao chỉ để lấy ra vài hạt trong túi ném ra bên lề đường mình đang đi.

Và tất cả các hạt này đều chỉ nằm trong một gia đình thực vật lớn, gọi là “tình yêu.”

Nếu mỗi người chúng ta đều gieo hạt dọc đường thì sẽ có hai chuyện xảy ra. Thứ nhất, riêng cá nhân ta, một lúc nào đó ta sẽ hưởng được trái ngọt của hạt giống ta gieo hôm nay. Bất buộc là như vậy. Càng gieo nhiều và càng sống lâu, xác suất được hưởng của ta càng tăng rất cao. Thứ hai, khi nhiều người gieo dọc đường, thì ai đi đâu, dọc đường nào, cũng đều có trái ngon chờ mình trên cây.

Chúc các bạn một ngày vui. Hạt nào bạn gieo hôm nay?

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Yêu mình và vô ngã

Posted on Tháng Bảy 10, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta thường nói căn bản của tư duy tích cực là yêu mình, yêu người và yêu đời. Rồi ta lại nói người tư duy tích cực không có “cái tôi”. Nhưng, yêu mình không phải là yêu tôi sao? Không có “cái tôi” thì lấy “mình” đâu mà yêu? Hôm nay chúng ta giải quyết vấn đề xem ra là mâu thuẫn này.



Con người là một sinh vật hợp đoàn, nghĩa là chúng ta sống thành đoàn lữ. Điều này thì quá hiển nhiên rồi, không cần phải chứng minh, chỉ cần sáng ra kẹt xe một tiếng đồng hồ vì mấy lô cốt trên đường phố thì bạn ngộ ngay được chân lý đoàn lữ này.

Thế nghĩa là đời sống con người không thể định nghĩa bên ngoài tập thể con người. Chúng ta không thể tưởng tượng được một người không cha không mẹ, không bà con thân thích, không bạn bè, không trường học, không thầy không cô, không quê quán, không liên hệ với bất kỳ ai, với bất kỳ điều gì ở thế gian. Thế giới không có người như thế, trừ khi họ từ một hành tinh khác đến. Những liên hệ chúng ta có với những người khác và những nơi chốn quanh ta chính là những điều định hình, định danh, định tính mỗi người chúng ta. Thế nghĩa là, “tôi” chỉ có thể là tôi trong một tập thể con người. Không thể có “tôi” mà không có tập thể.

Yêu “tôi” đó, yêu “tôi” như là một phần tử của tập thể lớn lao, yêu “tôi” trong ý thức rằng “tôi” và mọi người mọi vật quanh tôi nối kết chặt chẽ nhau trong một mạng lưới vĩ đại, đó chính là “yêu mình.” Yêu mình là yêu một phần của toàn thể. Yêu mình này cũng chính là yêu toàn thể, như yêu bàn tay cũng chính là yêu toàn cơ thể của mình.

Khái niệm “yêu mình” không thể tách rời khỏi khái niệm “yêu người”, tức là yêu những phần tử khác trong toàn thể của mình, và “yêu đời” tức là yêu toàn thể đó. Trong tình yêu này, ta ý thức được rất rõ tất cả những gì ta làm dù là chỉ cho riêng ta, đều ảnh hưởng đến người chung quanh, ảnh hưởng đến toàn thể, vì không thể ảnh hưởng bàn tay mà không ảnh hưởng toàn cơ thể. Tôi là tôi trong cộng đồng và tôi của cộng đồng.

- Nhưng khi tôi không thực sự xem tôi là một phần của toàn thể như những phần tử khác, mà xem như mình quan trọng hơn, đòi hỏi nhiều quyền lợi hơn, đòi hỏi được chú tâm đặc biệt hơn—như bàn tay đòi thực phẩm đến nuôi nó trước khi đi nơi khác trong cơ thể, hay đòi đôi mắt phải tối ngày ngắm nó, cái miệng tối ngày phải ca tụng nó, đôi tai tối ngày phải nghe lời ca tụng nó—thì “tôi” đã trở thành “cái tôi”, cái ego, “cái ngã”, mà ta phải hủy bỏ, vì cái tôi này trở thành tai hại cho chính nó và tai hại cho tập thể, đơn giản là vì nó đang hủy hoại hòa hợp cần thiết cho tồn tại và phát triển của cộng đồng.



Tóm lại là khi “tôi” không còn ý thức được mình hòa hợp với mọi người và thế giới quanh mình, khi tôi chỉ còn là mục đích duy nhất của những ham muốn và đòi hỏi của tôi, thì đó là cái tôi, cái ngã, mà ta cần biết cách chuyển hóa và dẹp đi. Tức là ta phải “vô ngã”.

- Khi ta nhìn bàn tay của mình, ta thấy toàn cơ thể. Bồi bổ cho toàn cơ thể cũng là bồi bổ bàn tay; bồi bổ bàn tay cũng là bồi bổ toàn cơ thể. Khái niệm bàn tay tách rời khỏi cơ thể, chẳng ăn nhập gì đến cơ thể, là một khái niệm rất lạ lùng và kỳ dị.

Tuy nhiên, đọc báo hàng ngày, ta có thể thấy rất rõ trong xã hội chúng ta rất nhiều người hành động với suy nghĩ bệnh hoạn này, dù đó là các viên chức nhà nước hay các công ty thương mại. Dĩ nhiên là chúng ta có thể nói đến luật pháp, cơ quan chống tham nhũng, báo chí, v.v... để giải quyết vấn đề. Nhưng vấn đề đầu tiên, quan trọng nhất trước mắt, là chúng ta cần phải chắc chắn và rõ ràng về một tiêu chuẩn đạo đức sống, rằng như thế là sai, là không chấp nhận được, là phải bỏ. Nếu chúng ta không đặt chuẩn này rõ ràng xuống mặt bàn, và cứ lập luận “Đời là thế. Phải thế mới sống được. Phải du di chút đỉnh”,

thì ta không thể có bước kế tiếp, vì xem ra mọi người cũng “chỉ du di một tí” thôi mà, mắc gì mà phải lo?

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Tư duy tích cực và chiều sâu con tim

Posted on Tháng Bảy 10, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Nếu các bạn đã nghiên cứu và thực hành tư duy tích cực lâu năm, các bạn đều nhận ra một điều là tư duy tích cực có nhiều cấp độ, mỗi cấp độ có hiệu lực trên một loại tình huống nào đó trong đời sống. Nếu ta tích cực đang chỉ ở cấp 3, mà tình huống ta đang đối diện có mức khó khăn cấp 7, thì khả năng tích cực của ta cũng không đủ để giúp ta thật sự.



Kinh nghiệm cho thấy càng muốn đi sâu vào tư duy tích cực ta càng phải bước sâu vào quả tim của mình. Cấp đầu của tất cả các khóa học về tư duy tích cực luôn luôn nằm ở mức nửa ly nước. Cấp hai là biết mình và yêu mình. Cấp ba là yêu người và yêu thế giới. Cấp tư trở lên là tìm kiếm những giá trị sâu thẳm trong con tim của mình, những gì cho

mình tình yêu, an lạc và sức mạnh tinh thần nhiều nhất. Đại khái là theo cấp bậc sau: gia đình, quê hương, đồng bào và tổ quốc, thế giới con người, Đại Thể Tuyệt Đối (the One, the Ultimate, the Beginning and the End, the Heart, God). Tùy theo mình muốn đi sâu đến đâu, sức mạnh tinh thần của mình tăng theo đến đó. Con đường này dài đủ để cho tất cả mọi người đều có thể đi cùng đường, dù rằng cấp độ có thể khác nhau.

Có vài điều chúng ta cần quan tâm ở đây là:

1. Người cấp một thì chưa biết cấp ba. Cho nên khi các bạn nghe một điều mà không thấu triệt, thì khoan gạt ra đã. Có thể năm tới bạn sẽ nghiệm ra, hoặc có thể là bạn sẽ cần 20 năm sống nữa để hiểu ra. Khiêm tốn một tí thì thu thập tốt hơn. Mình đọc Bát Nhã Tâm Kinh và vô chấp lúc học triết ở Đại Học Văn Khoa năm 18 tuổi. Ba mươi năm sau, mình hiểu được Bát Nhã Tâm Kinh và vô chấp. Và những điều “ngớ ngẩn” Chúa Giê Su nói (như là “yêu kẻ thù”) cũng tốn mình khoảng 30 năm suy nghĩ và sống.

2. Nếu bạn không quan tâm đến quả tim của bạn, thì bạn sẽ luôn luôn dừng ở cấp một, cấp hai, không tiến lên được.

3. Càng vào sâu trong quả tim, càng khó diễn đạt. Nói một, nhiều khi người nghe hiểu lầm hai ba. Cho nên các quý vị đặc đạo rất ít nói. Gặp nhau thì hầu như chẳng nói gì bao giờ. (Nói nhiều như mình, ngày nào cũng viết bài, là chưa đặc đạo. Nhưng không viết thì không chia sẻ với các bạn được, nhất là các bạn trẻ hơn mình, mà mình rất quan tâm). Vì vậy, vào các vấn đề chiều sâu của con tim, các bạn đọc, nhưng nên tự quán sát con tim của mình kỹ càng để thực hành hàng ngày thì mới trực nghiệm được các vấn đề. Đừng quá bị ảnh hưởng bởi ngôn từ ta đọc, vì chấp vào ngôn từ là ta sẽ lạc.



4. Khi nói đến chiều sâu thẳm nhất của con tim, bắt buộc ta phải rớt đến các khái niệm nghe rất tôn giáo, hay các vị thầy được xem là giáo chủ các tôn giáo. Nhưng chiều sâu con tim không phải là tôn giáo. Tôn giáo là đình, chùa, thờ, miếu, chức sắc, hàng ngũ, tiền bạc, quyền lực, luật lệ hành chánh, và đôi khi là tranh chấp quyền lực và chính trị. Nói chung đó là những tổ chức con người không khác các đại công ty mấy. Các việc đó không phải là việc chúng ta quan tâm ở đây. Chúng ta chỉ quan tâm đến thành quả nghiệm cứu chiều sâu con tim của các vị thầy của các tôn giáo đã gặt hái trong mấy ngàn năm để

sử dụng những gì ta đồng ý' và thấy thích hợp với mình. Nếu nhìn quanh thế giới, thì ta thấy kho dữ liệu lớn nhất về nghiên cứu sức mạnh tinh thần là các tôn giáo. Bên ngoài đó, thì chỉ có khoa tâm lý' học, nhưng khoa này cũng chỉ mới thực sự thành hình được chừng 100 năm nay, và cho đến lúc này thì vẫn mới chỉ sờ đến lớp da ngoài của tâm trí con người.

5. Dù sao đi nữa thì mình tin rằng, ở bất kỳ mức độ thấp cao nào, tất cả chúng ta đều có thể cảm nhận được một điều rất căn bản: Muốn hiền dịu vui tươi với đời, nhưng mạnh mẽ, nghĩa là không bao giờ gãy, ta phải đứng vững trên một vài qui luật đã có từ nghìn, hay có thể là triệu, năm nay để giúp chúng ta vững mạnh.

Tạm gọi là “nhân lễ nghĩa trí tín.”

Nếu mình nhớ không lầm, Phan Bội Châu trong quyển Không Học Đẳng có nói chữ “nhân” bao gồm tất cả các chữ khác. Và năm chữ “ngũ thường” này đi theo thứ tự quan trọng của nó: Nhân lễ nghĩa trí tín. Mất Nhân thì phải dùng Lễ. Mất Lễ thì phải dùng Nghĩa. Mất Nghĩa thì phải dùng Trí. Mất Trí thì phải dùng Tín.

Theo mình thấy trong mấy mươi năm nay, ở nước ta, và ở cả nhiều nơi trên thế giới, có một luồng văn hóa tích cực dạy người ta không thành thật, tức là sống mà bỏ chữ tín, bỏ cái thành thật đi, sống theo kiểu giành giật lươn lẹo, và cho đó là thức thời.

Chính sức mạnh dữ dội của luồng văn hóa đó đã gây ra bao nhiêu dối trá trộm cắp trong xã hội. Chúng ta phải đứng vững, vận động gạt luồng văn hóa đó ra ngoài, trước hết là trong tim mình, sau đó là thuyết phục những người chung quanh.

Chữ Tín là thành trì cuối cùng, chữ cuối cùng, trong đạo làm người; mất chữ này là ta đã mất hết cả năm chữ của đạo làm người.

Đây là vấn đề lớn cho đất nước và cho cả guồng máy giáo dục (vì thế, ta có chiến dịch nói “Không” với tiêu cực trong giáo dục). Chúng ta phải vững tâm để xua luồng văn hóa dối trá đi xa. Nếu không thì rất khó phát triển đất nước. Chỉ trong một ngôi trường nhỏ, thiếu chữ tín là bao nhiêu xào xáo đã xảy ra rồi, huống chi là cả một nước.

Đề cập đến các vấn đề lớn lao của đất nước đôi khi nghe rất nặng nề, vì ai trong chúng ta cũng cảm thấy nó quá lớn đối với mỗi cá nhân ta. Có lẽ các bạn cũng hiểu mình một tí rồi. Chính mình cũng chỉ thích chơi đùa, thi ca và âm nhạc hơn là mấy chuyện nặng nề. Nhưng nước nhà sừng sững trước mắt không thể bỏ qua.

Hơn nữa, nói thì nghe lớn, nhưng vẫn là chuyện nhỏ. Chỉ cần mỗi người chúng ta cố nắm chữ cuối cùng trong mỗi ngày của cuộc sống—chữ Tín.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Xây dựng môi trường tư duy tích cực

Posted on Tháng Bảy 12, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta biết là mọi hiện tượng trên đời chỉ là hiện tượng, hoàn toàn trung tính. Hiện tượng không có ý nghĩa nào tự chúng nó. Ý nghĩa của các hiện tượng là do chính chúng ta cho. Các ý nghĩa ta cho hiện tượng có thể chia ra thành 3 nhóm—tích cực, tiêu cực và trung tính.



Ví dụ: Mưa.

Nhìn mưa chúng ta có thể thấy lòng phơi phơi, như:

*Bữa ấy mưa xuân phơi phơi bay
Hoa xoan lớp lớp rụng vơi đầy
Hội chèo làng Đặng đi ngang ngõ
Mẹ bảo: “Thôn Đoài hát tối nay”
(Nguyễn Bính—Mưa xuân)*

hay sâu buồn, như:

*Mưa buồn..buồn lắm..mưa ơi..
Mịt mù cuối đất cùng trời Biển Đông.
(Nguyễn Khuyến—Mưa buồn)*

Hay trung tính, chẳng vui chẳng buồn, như:

*Sau mưa, khe và núi sạch sẽ
Rừng phong, một giấc mơ ngắn.
Nhìn lại cõi đời bụi bặm,
Mở mắt, say mang mang.
(Thiền sư Huyền Quang-Ngủ trưa)*



Cái nhìn trung tính đối với mọi hiện tượng là cái nhìn của các thiền sư. Nếu được vậy thì rất tốt. Tuy nhiên, trong đời sống thường nhật tất bật này, có được tâm hoàn toàn tĩnh lặng và trung tính như thiền sư rất khó. Cách dễ nhất cho chúng ta là chọn giữa tích cực và tiêu cực. Đây chỉ là vấn đề lựa chọn. Nếu ta chọn tư duy tích cực thì cuộc đời và thế giới của ta tích cực vui tươi. Nếu ta chọn, tiêu cực thì cả thế giới là màu đen. Và cái nhìn nào cũng đều có khả năng dẫn ta đi theo hướng của nó. Đây là điều mà các triết gia hay nói: Ta tạo thế giới của chính mình.

Đó là căn bản của tư duy tích cực, chẳng có gì là khó hiểu cả. Tuy nhiên, vấn đề là thế giới có hai luồng tư duy—tích cực và tiêu cực. Và hai luồng tư tưởng này có đầy dẫy quanh ta, vô hình vô tướng. Nếu chúng ta không nhạy cảm, chúng ta hít cả hai luồng vào cùng một lúc. Chỉ cần một tí tiêu cực mà ta không biết là có thể làm hỏng luồng tư duy tích cực của ta. Một luồng không khí trong lành, chỉ cần một tí khí độc là thành xấu.

Một đội bóng 12 người, cần mấy người tồi để đội bóng thua cuộc, các bạn? Một nữa, 6 người? 7 người? Thưa, 1 người. Chỉ cần một người phá bóng là cả đội thua.

Xây nhà cũng thế. Căn nhà có bốn góc, chỉ một góc nền sụp đổ là sụp đổ cả căn nhà, không cần phải đợi đến 2 hay 3 góc sụp.

Bản chất của xây dựng là thế. Ta có 12 người xây căn nhà trong một năm, chỉ cần một người đốt nhà trong 15 phút.

Tư duy tích cực là một tiến trình xây dựng. Bạn xây dựng cả hàng chục năm. Chỉ cần làm việc chung với một đám tham nhũng vài tuần và bạn, vì lý do này hay khác, đồng ý với đường làm ăn ma đạo của họ, thì công trình cả bao nhiêu năm luyện tập của bạn đã bị thương tổn rất lớn. Và nếu sau đó bạn lại hành động theo kiểu “tay đã lỡ nhúng chàm,” thì toàn công phu tu tập có thể tan rã.

Vì vậy chúng ta cần nhạy cảm để nhận ra thế nào là tích cực, thế nào là tiêu cực trong đời sống hàng ngày. Và đôi khi ta cần tỏ thái độ với mọi người, như thế là sai, là không được.

Nhưng đây lại là vấn đề rắc rối. Chúng ta làm việc và sống chung với mọi người, cần giữ hòa khí và tình anh chị em. Vấn đề này, mỗi người chúng ta biết là nên làm gì trong những tình huống thực tế ta gặp. Không có công thức chính xác. Tuy nhiên, chúng ta có thể tham khảo một số đề nghị chung chung sau đây:



Trước hết, nói chung là chúng ta nên tránh những người thầy tiêu cực. Tiêu cực một tí thì không sao, những người tiêu cực hạng thầy thường làm cho ta rất mất năng lượng. Nghe họ nói một hồi là ta sẽ bực mình, trầm cảm, hay rất xuống tinh thần. Không nên mất năng lượng ngồi nghe họ. Có hại cho chính mình.

Gặp những trường hợp làm việc trong một công ty ma đạo và mình sẽ phải đi theo họ, như là làm kế toán viên và phải giả mù để giấy tờ giả thông qua, thì tốt hơn là nên tìm công ty khác làm việc.

Ngồi nói chuyện với một vài bạn, cứ mang người không có mặt ra nói xấu, thì ta nên nhắc các bạn không nên nói về người vắng mặt và nên đổi chủ đề nói chuyện.

Ngồi với một số bạn làm chung mà cứ nói xấu công ty của mình, thì ta nên nói với các bạn bàn cách giải quyết vấn đề—hoặc là tự giải quyết nếu có thể được, hoặc là báo cho cấp trên, và không nên tiếp tục phàn nàn mà không chịu tìm cách giải quyết.

Và khi ta nghe một luồng tư duy tiêu cực, đừng gật đầu đồng ý theo chỉ vì lịch sự. Nếu thấy không nên nói gì, thì không nên nói gì, đừng gật đầu hùa theo chỉ vì lịch sự.

Và khi bạn nói chuyện tích cực, nếu có người cho rằng bạn ngây thơ, không hiểu đời, hay đạo đức giả, thì mỉm cười, nhưng đừng để các ‘thức giả’ lung lạc.

Nói chung là, nếu ta ngồi trước cửa nhà mà thấy người thả khí độc lên trời thì phải làm gì đó. Đừng ngồi đó hoan hô. Ngay cả, đừng ngồi yên đó nhìn.

Tư duy tích cực là tích cực xây dựng tư duy trong tâm mình cũng như môi trường tư duy tích cực quanh mình. Ta không thể tư duy tích cực nếu ta tiêu cực trước những luồng sóng tiêu cực trong xã hội. Làm gì thì tùy bạn. Nhưng “do something”!

Sau cùng, tại sao phá hoại dễ hơn xây dựng cả trăm lần, mà xã hội lại chưa diệt vong, các bạn? Đáng lý ra thì xã hội loài người đã tan rã mất tiêu rồi chứ?

Thưa, hiện tượng xã hội loài người càng ngày càng tiến triển, dù phá hoại thì dễ hơn xây dựng rất nhiều, là bằng chứng hùng hồn rằng số người phá hoại rất ít so với số người xây dựng. Đó là chứng minh rất rõ “nhân chi sơ tính bản thiện.”

Vì vậy, nếu bạn là người tư duy tích cực, bạn có nhiều đồng minh hơn bạn tưởng.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Du nhập văn hóa nước ngoài

Posted on Tháng Bảy 14, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Có lẽ mọi chúng ta đều đồng ý' là chúng ta cần học thêm từ văn hóa các nước và chỉ học cái hay chứ không học cái dở. Nói thì dễ nhưng làm thì khó, vì rất nhiều yếu tố phức tạp.



Trước hết, cái gì hay, cái gì dở? Vợ chồng không hợp nhau thì ly dị. Đó là hay hay dở? Nếu nói là dở thì có thể là thiếu công bình cho những người vợ bị áp bức. Nói là hay thì ly dị ì đúng kiểu Mỹ gây bao vấn đề xã hội lớn.

Thứ nhì, cái hay ở nước ngoài chưa chắc đã tốt cho nước ta, nhất là nếu không sửa đổi chúng cho hợp với Việt Nam. Ví dụ: Mỹ thì I với you rất bình đẳng và tiện nghi thật, nhưng tại Việt Nam ta chỉ cố bình đẳng được đến mức nào đó thôi chứ không thể có bình đẳng 100% kiểu I với you được.

Các định chế chính trị xã hội giáo dục của Mỹ cũng có thể phải được biến đổi nhiều khi mang áp dụng tại Việt Nam.



Thứ ba, cái hay ở nước ngoài ít được biết đến, nhưng rác rến thì thấy rất nhiều. Vì chỉ có rác rến, bạo động, hút sách, tội ác, các chuyện hình sự công an nhân dân, thì làm phim mới hấp dẫn. Các vấn đề đạo đức, thành thật, trung thành, thì có gì để làm phim. Người thành thật đi làm về, ăn xong, dạy con học một tí, xem ti vi một tí, rồi đi ngủ. Làm phim chắc được giải Oscar quá. 😊

Thứ tư, người trẻ thường học cái mới nhanh hơn người lớn tuổi, nhưng trẻ thì thích những cái gì phá luật lệ, phá truyền thống, vì bản chất tuổi trẻ thường là thế. Nhưng phá truyền thống thì tự nó có thể gây thương tổn cho xã hội dù là nó sẽ đúng hay sai.

Vì vậy, các nước đang mở mang thường bị một trở ngại văn hóa rất lớn. Nước nghèo thì đương nhiên là ái mộ nước giàu mạnh, vì mình muốn học cái hay của họ để khá như họ. Nhưng rốt cuộc, các nước nghèo thường bị học rác rến nhiều hơn là cái hay. Và học được một tí hay cũng thành dở vì không đủ khả năng biến hóa để thay đổi cho hợp với nước mình.



Vậy thì ta giải quyết các vấn đề này cách nào?

Chúng ta có thể dựa vào một số nguyên tắc chung sau đây:

1. Phải nắm vững văn hóa và định chế của nước mình trước. Trước khi biết cái hay cái dở của người, phải biết cái hay cái dở của mình đã.

2. Tất cả các nền văn hóa con người trên thế giới đều dựa vào vài qui luật sống căn bản: Thành thật, trung tín, giúp người, khiêm tốn... Nếu thấy bài học nào của nước ngoài về dối trá, lường gạt, cao ngạo, thì ta có thể quyết đoán đó là bài học sai. Nếu người ta giàu mạnh hơn ta, có thể là vì người ta thành thật và trung tín hơn ta, chứ không phải vì người ta gian dối hơn ta. Tổ tiên ta không dốt đến nỗi dạy ta điều sai cả mấy ngàn năm.

3. Nếu thấy điều gì có vẻ chối với văn hóa mình quá, dù thiên hạ nói hay cách nào, thì cũng nên nghiên cứu, học hỏi và thử từ từ hơn là, ôm chầm lấy nó không cân nhắc.



4. Những điều trái hẳn với văn hóa ta, dù là hay cách mấy, cũng không nên là ly' do để bỏ văn hóa ta. Có khả năng cao là nếu ta nghiên cứu từ từ, ta có thể thay đổi văn hóa ta một ít và văn hóa từ bên ngoài một tí, để hai bên ăn khớp nhau và không phải chống chọi nhau.

5. Những bài học rất hay thường ít thấy trên TV và báo chí hàng ngày. Pop culture, văn hóa phổ thông trên TV và báo chí, thường có nhiều rác hơn vàng. Các bài học hay thường đi qua ngõ giới trí thức và NGOs.

6. Đòi bỏ cái của ta để dùng cái từ bên ngoài thường là cách rất kém thông minh. Làm cách nào để cả cái của ta và cái bên ngoài vẫn sống chung hòa bình được thường là cách thông minh nhất. Bởi vì dùng cái bên ngoài để làm giàu thêm cho ta thì thông minh. Dùng bên ngoài và bỏ bên trong là bỏ một chọn một. Có khả năng là huề vốn, cộng thêm chấn động về khủng hoảng văn hóa.



7. Khi nghiên cứu bất cứ điều gì của nước ngoài, một vài của học chẳng nghĩa lý' gì cả. Thường là tốn rất nhiều năm để hiểu rõ. Tốt hơn là hỏi những người đã có kinh nghiệm, hơn là một hai của học, hay một vài năm học của mình.

8. Xuất cảng văn hóa của ta ra nước ngoài—Phật giáo, triết lý' sống và đạo đức Việt nam, âm nhạc và nghệ thuật Việt Nam, ẩm thực Việt Nam, thi ca Việt Nam, nghệ thuật Việt Nam... Chỉ khi ta xuất cảng cái đẹp của ta ra ngoài, ta mới đủ tự tin để thấy rõ cái hay cái dở của người.

9. Thông thường là, vừa ca tụng cái hay của người vừa đam mê cái hay của mình là người tự tin; thường mê cái hay của người và thường chê chính mình là người thiếu tự tin; thường ca tụng mình và chê bai người là ếch ngồi đáy giếng.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinon.com

Permission for non-commercial use

Hiếu và phát triển văn hóa dân tộc

Posted on Tháng Bảy 15, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay chúng ta bàn đến điểm đầu tiên trong 9 điểm đã nói đến trong bài [Du nhập văn hóa nước ngoài](#). Đó là: “Phải nắm vững văn hóa và định chế của nước mình trước. Trước khi biết cái hay cái dở của người, phải biết cái hay cái dở của mình đã.” Chúng ta sẽ khai triển câu nói này trên ba bình diện: Tư duy tích cực cá nhân, văn hóa quốc gia trong kinh tế toàn cầu hóa, và chính sách giáo dục phát triển văn hóa.



Tư duy tích cực cá nhân

Trên bình diện tư duy tích cực, trước đây chúng ta đã nói đến khái niệm “thuộc về” (sense of belonging) . Ta càng cảm thấy ta “thuộc về” thế giới mình đang sống, ta càng tư duy tích cực. Người không cảm thấy mình thuộc về thế giới mình sống thường bị bệnh trầm uất.

Mà cảm tưởng “thuộc về” tùy thuộc vào yêu thích của ta với mọi người, mọi vật quanh mình. Nghĩa là, nếu ta là người Việt, ta càng dễ tư duy tích cực nếu ta càng yêu mến non sông đất nước, văn hóa nghệ thuật Việt. Người Việt sống trên đất Việt mà không thích những cái gì Việt thì nhất định là không thể tư duy tích cực được, vì sống như thế sẽ có cảm tưởng như đang ở tù.

Mà muốn yêu điều gì thì ta phải làm quen và hiểu rõ nó một tí. Ta không thể nào thích baseball nếu ta chẳng hiểu gì về baseball cả. Không cần phải biết chơi, nhưng ít ra phải hiểu luật chơi thì mới có thể thưởng thức trận bóng.

Văn hóa cũng thế. Phải biết thì mới yêu được. Chỉ có điều là chúng ta cứ làm tưởng là nếu mình là người Việt thì đương nhiên mình đã biết văn hóa Việt rồi. Có thì cũng có đó, nhưng đôi khi xét lại thì chỉ mới được lớp da mỏng dính bên ngoài.



Đây là một số căn bản mình nghĩ là chúng ta cần biết:

* Một số nghĩa lý sâu sắc trong huyền sử Việt: Lạc Long Quân-Âu Cơ, Trọng Thủy My Châu, Phù Đổng Thiên Vương, bánh dày bánh chưng, An Tiêm và quả hura hẩu v.v... Khi nhỏ ta học như chuyện thần tiên, ngày nay ta cần đọc lại để hiểu sâu sắc một vài tư tưởng triết lý.

* Vài căn bản về tam giáo (Khổng, Phật, Lão). Các điều này đang có trong máu của ta và trong cách ta sống hàng ngày, cũng như trong bản tính của xã hội. Tốt hơn là ta nên biết chúng rõ hơn một tí để “biết mình.”

* Âm nhạc dân gian mọi miền

* Nghệ thuật dân gian mọi miền.

* Phong tục tập quán cổ truyền.

* Ca dao tục ngữ

* Văn hóa 53 dân tộc thiểu số anh em.

Đây chỉ là danh sách cách việc “cổ” và “thieu” dễ bị bỏ rơi. Về các vấn đề “tân” và “đại” có lẽ ai cũng biết hàng ngày, không cần nhắc đến.

Không cần phải giỏi, nhưng ít ra là cũng biết đủ để giải thích cho người khác, như là giải thích cho một người nước ngoài đủ rõ để người ta thích văn hóa mình. Biết mà chưa giải thích được, là chưa biết. Đây tạm là chuẩn mực để ta tự xét đoán mình đã tạm đủ chưa.



Văn hóa quốc gia trong kinh tế toàn cầu hóa

Toàn cầu hóa kinh tế càng cao thì ta càng phải sử dụng văn hóa riêng của ta rất nhiều trong phát triển và cạnh tranh kinh tế. Người các nước chắc không tốn tiền đến Việt Nam du lịch để nghe nhạc Mỹ hay nhạc Pháp, hoặc mua áo quần DKNY, Calvin Klein, hay Nike.

Hàng thủ công mỹ nghệ Việt Nam không thể xuất cảng tốt nếu xem cứ như hàng Trung Quốc. Âm nhạc Việt Nam không xuất cảng được nếu nghe như nhạc Jazz.

Điều đầu tiên, nếu không là duy nhất, để sản phẩm của ta nổi bật trên sản phẩm các nước là nó phải KHÁC. Mà cái khác tự nhiên nhất là từ văn hóa nghệ thuật quốc gia mà sinh ra. Nếu một cái ly có vài hình vẽ không giống Tàu không giống Tây, nói chung là “không giống ai,” thì đó là cái ly người ta mua về để chưng trong tủ kiếng. Bằng không thì nó chỉ là cái ly thường rẻ mạt như nghìn cái ly khác.

Thi ca nếu có hương vị Việt Nam, lại mang chiều sâu con tim vượt biên giới, đó mới là loại thi ca có thể xuất cảng.

Nhà hàng của bạn nếu trang trí dân gian Việt Nam một tí, nhưng sản phẩm và dịch vụ cao, lại có màn nhạc cổ truyền sống, thì có lẽ là thu hút du khách nước ngoài hơn là nhà hàng trang trí theo Tây và chơi nhạc Mỹ.

Thế giới đánh nhau ì ùng, viết sách về tư tưởng hòa bình của nhà Phật thì xuất cảng được hơn là viết triết lý tây phương (Chúng ta là thầy triết đông, nhưng là học trò triết tây).

Nếu chơi Nhạc Jazz thì âm hưởng của nó phải được người ta gọi là Vietnamese Jazz, như là Latin Jazz cho Nam Mỹ, thì mới có thương hiệu để cạnh tranh xuất cảng.

Tóm lại, thế giới càng thu nhỏ vì toàn cầu hóa, ta lại càng cần vững mạnh văn hóa nghệ thuật quốc gia để cạnh tranh kinh tế.



Chính sách giáo dục phát triển văn hóa

Hiện nay, việc phát triển văn hóa hầu như nằm ngoài quyền hạn và tầm nhìn của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo. Và giáo dục trở nên rất nghèo nàn về văn hóa nghệ thuật dân tộc. Chương trình giáo dục nên bỏ bớt những giờ học không cần thiết và thay vào đó giờ văn hóa nghệ thuật dân tộc.

Các Đại Học nên có nhiều môn về triết lý, văn hóa, nghệ thuật dân tộc, như là môn nhiệm ý (elective course) cho sinh viên, dù bất kỳ khoa nào, cũng có thể lựa chọn.

Chúng ta cần phải có cái nhìn tổng thể về văn hóa. Văn hóa không chỉ để trình diễn trên TV hay nhà hàng cho du khách. Văn hóa là con người. Con người biết dùng cái mình có

sẵn để phát huy nó thành sức mạnh, trong đời sống riêng của mình cũng như trên chính trường và thương trường thế giới.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng kinh doanh](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [kinh doanh](#), [tích cực](#)

Liên hệ giữa tư duy và hành động

Posted on Tháng Bảy 18, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tư duy là bên trong và hành động là bên ngoài. Tư duy chi phối hành động. Nhưng cuộc đời đưa ta đến bao tình huống khác nhau mỗi ngày, đòi hỏi những hành động khác nhau cho từng tình huống. Hành động thì khi nhanh khi chậm, khi như sâu lắng suy tư, khi như ánh chớp như thể không kịp suy tư, khi thì dịu dàng, khi thì dữ dội mãnh liệt... Vậy thì tâm tư ta thế nào trong những tình huống như vậy? Tâm tư ta cũng biến chuyển vô thường như hành động theo từng tình huống hay sao?



Một trong những điều làm mình suy nghĩ rất nhiều năm là trong tất cả mọi tôn giáo của thế giới, đạo Phật là hòa ái nhất. Điều này thì không cần phải nghiên cứu lịch sử tôn giáo; chỉ cần nhìn quanh thế giới hiện tại một vòng ta cũng thấy ra ngay. Nhưng mà cái nôi và

kho tàng của võ học Trung quốc lại nằm trong Thiếu lâm tự. Tương tự như thế, đạo Lão là đạo rất vô vi và hòa ái, thì cũng có phái Võ Đang là đỉnh cao võ học về nhu quyền. Tại sao lại như vậy?

Dĩ nhiên là một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể tráng kiện. Nhưng cuộc đất cũng tráng kiện, không nhất thiết phải là cao thủ võ lâm. Và đã đi tu thì cũng chẳng cần phải phòng thân, vì như trong truyện đời Phật Thích Ca cũng như nhiều vị bồ tát khác, thí thân mình là chuyện thường tình. Chỉ còn cách ly' giải duy nhất là võ học thì giúp được người cô thế nhiều hơn, nhất là ngày xưa khi vũ thuật tự chính nó là môn vũ khí lợi hại.

Nghĩa là, ngay trong gốc rễ của các truyền thống đạo học lấy tĩnh lặng làm gốc, thì vẫn xem cái động bên ngoài như là một phần chính của cuộc sống thế gian, vì thực tế cuộc đời đòi hỏi hành động khi thì nhún nhường khi thì dũng mãnh.

Điều này thì chẳng có gì mới mẻ hay khó hiểu cả. Nhưng câu hỏi vẫn là: Thế thì tâm ta thế nào? Nó có xung động theo hành động bên ngoài không? Làm sao một cái tâm tĩnh lặng, điều khiển một vị cao tăng xuất chiêu đâm đá? Làm sao để ly' giải hiện tượng xem ra là xung khắc này?



Những câu hỏi này đưa mình đến một liên hệ thâm sâu và chặt chẽ nhất trong tất cả các liên hệ con người—liên hệ mẹ con. Mẹ thì thương con thâm sâu, vô điều kiện, vô giới hạn thời gian và không gian, vô giới hạn ly' lẽ, vô giới hạn đạo đức đúng sai. Mẹ luôn thương con. Đơn giản thế thôi.

Nhưng mẹ hành xử với con đủ kiểu—khi thì ôm ấp vỗ về, khi thì ngăn cấm, khi thì nghiêm phạt, khi thì dịu dàng, khi thì cứng rắn. Nhưng dù hành động thế nào đi nữa, thì trong từng giây phút đó mẹ vẫn thương con.

Thế thì giữa những gì xem ra là xung động của hành động bên ngoài và cái hòa ái của tĩnh lặng bên trong vẫn có hòa hợp và vẫn có thể ly' giải được. Như cây cỏ thụ đầu làng, lá cành luôn xôn xao dao động với bao ngọn gió, nhưng thân và rễ vẫn luôn chắc chắn tĩnh lặng.



Và phải chăng chính cái tĩnh lặng chần chẫn của gốc rễ cho phép lá cành được xôn xao mà cây không vì đó mà ngã nghiêng tróc gốc?

Thế thì, những tình huống khác nhau trong ngày đòi hỏi ta có những hành động khác nhau. Làm thế nào ta biết được nên hành động thế nào?

Rất dễ để cho chúng ta có những quy luật rõ ràng và chắc chắn, như là “Nếu kẻ thù tát má này thì đưa thêm má kia.” Điều này thì cũng không khó, nếu kẻ thù tát mình thì nhin một tí cũng chẳng có gì là khó khăn mấy.

Nhưng nếu kẻ thù tát người khác và tạo ra bất công xã hội thì sao? Đây không phải là tát mình, mà là tát vào cả xã hội?

Những người trộm cắp hà hiếp người khác thì sao?

Chắc chắn đó là những tình huống đòi hỏi ta phải làm gì đó, với con tim yêu ái, yêu người và yêu đời.



Đây là khi con tim tĩnh lặng và hòa ái của ta giúp ta quyết định phải làm gì trong tình huống này khi tình huống này đang xảy ra. Đó là là quyết định ta không thể tính trước được mà chỉ có thể quyết định ngay khi nó xảy ra. Vào lúc một tình huống đang xảy ra với những sự kiện đặc thù của nó—ai đang làm gì với ai, tại chỗ nào, trong không khí nào, cái hại cái lợi của hành động của họ thế nào, những điều gì mình nên làm để can thiệp,

những điều gì mình có thể làm, những gì mình không nên làm... hàng chục câu hỏi như thế vận hành có thể chỉ trong vài tích tắc, và computer trong đầu của ta phải duyệt qua tất cả thông tin lúc đó và quyết định ngay lập tức ta phải làm gì.

Những lúc đó ta không có thời giờ để triết lý. Nhưng nếu con tim ta đã có sẵn tĩnh lặng và hòa ái, thì dù chỉ trong vài giây suy nghĩ, năng lượng tĩnh lặng và hòa ái vẫn là năng lượng mạnh nhất ảnh hưởng vào quyết định của não bộ.

Và cuối cùng, dù ta quyết định thế nào đi nữa, ta cũng có thể an tâm là quyết định của ta đã được đặt trên nền móng của một con tim thật sự tĩnh lặng và hòa ái.

Và dù là sóng có thiên hình vạn trạng, nhanh hay chậm, dịu dàng hay bão tố vì những ngọn cuồng phong bên ngoài, ta vẫn biết được bản chất của nước là trong suốt và tĩnh lặng thế nào.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Yêu thương cái yếu của mình

Posted on Tháng Bảy 22, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hàng ngày ta đọc tư duy tích cực và cố cố cố để tư duy tích cực, và ta cảm thấy rất thường xuyên ta không tích cực được như ta muốn, và ta lại cố cố cố thêm, và vẫn cảm thấy mình yếu kém, và ta bắt đầu stress stress stress vì cái yếu kém của mình. Hóa ra khởi đầu để cho tích cực và hết stress, một lúc sau thì lại nhiều stress hơn nữa. Đúng là tẩu hỏa nhập ma.



Vấn đề ở chỗ này có vài điểm:

1. Ta cứ chối bỏ cái yếu kém của mình, không chấp nhận nó là một phần của mình, và ta bị stress vì nó vẫn còn đó. Nếu hai cánh tay của mình yếu không cử tạ 100 ky' được, thì việc gì phải stress? Cứ thông thả tập thể thao đều đặn hàng ngày, hai cánh tay sẽ mạnh thêm từ từ, đến đâu hay đến đó. Điều quan trọng là ta vui thích khi tập hàng ngày, như là một môn giải trí, hơn là cố cố cố như là một loại công việc nhiều stress. Cố cố thì chắc là cũng chẳng giúp mình đi nhanh được bao nhiêu, vì các bắp thịt chỉ có thể mạnh từ từ, mà lại cố thể làm cho mình mất hứng thú và thêm stress. Mà thêm stress thì có nghĩa là mình đã đi lùi trong tư duy tích cực.

2. Cứ cố cho mạnh tức là to cứ nghĩ về cái yếu của mình, và tiêu tán tư tưởng và năng lực vào chỗ yếu của mình, chứ không dồn được sức mạnh vào chỗ mạnh. Mà trong tâm lý' con người, cứ chú tâm vào chỗ yếu là ta yếu thêm. Ví dụ: Nếu cứ mắng đứa bé "Mày dốt toán, mày dốt toán, cố cho giỏi lên" thì có khả năng cao là đứa bé sẽ dốt toán cả đời. Điều này các bố mẹ và thầy cô có kinh nghiệm đều thấy. Và trong môn tư duy tích cực, điều đó gọi là "[luật hấp dẫn](#)", cứ nghĩ và nói đến cái xấu hoài thì cái xấu sẽ đến với mình, kể cả khi mình nói "Phải bỏ cái xấu này, phải bỏ cái xấu này."

Điều này thì không phải ngày nay chúng ta mới biết, mà các đại gia về tâm y' con người đã biết từ mấy ngàn năm trước. Thánh kinh có nói, Muốn vào được thiên đàng thì phải như trẻ em. Trẻ em sống rất hồn nhiên với chính mình, không xỉ vả cái yếu của mình và không ham hồ chạy theo cái mạnh của mình. Trong Kinh Kim Cang có rất nhiều câu theo nghĩa, Bỏ tất mà còn muốn giác ngộ thì không là Bỏ tất, Bỏ tất mà nghĩ là mình giác ngộ thì không phải là Bỏ tất. Còn ham muốn là còn gánh nặng, thì không thể giải thoát để bay bổng được. Cứ ung dung tự tại thì điều gì sẽ đến, sẽ đến, tự nhiên một lúc nào đó.



Thay vì chối bỏ cái yếu đuối của mình, thì cách hay nhất là chấp nhận con người của mình toàn diện, cả cái yếu lẫn cái mạnh. Dĩ nhiên là ta muốn làm mạnh cái yếu, nhưng muốn làm mạnh không có nghĩa là chối bỏ. Không lý' do gì phải chối bỏ và không yêu thương cánh tay của mình chỉ vì nó không mạnh như mình muốn. Tức là, nếu ta lỡ nổi nóng khi không đáng nổi nóng, buồn khi sách nói không nên buồn, stress khi sách nói không nên stress, thì cứ ung dung chấp nhận nó như là một phần của mình. Và thay vì cứ chối bỏ là mình không buồn, không stress... thì cứ ung dung đối diện nỗi buồn của mình và ưu ái nhìn nó đang ở trong lòng mình.

Thiền sư Nhất Hạnh có viết trong Kinh Kim Cang Giảng Giải, hãy ôm ấp yêu thương nỗi buồn nỗi đau của mình vì nó là mình. Kinh nghiệm riêng của mình cũng cho thấy là khi buồn đau, nếu chối bỏ nỗi đau, cố tình gạt nó ra khỏi đầu óc, thì nó cứ nằm đó như nhốt thàng này qua năm nọ. Nhưng nếu cứ nhìn nó yêu ái và chấp nhận, “Ừ mình đang đau nhưc kinh khủng, và cơn đau đang xâu xé mình...” thì khả năng cho mình “lành” được cơn đau gia tăng rất nhiều, cứ như là cơn bão đã hiện rồi sẽ đi xa.



Chẳng có ai là siêu nhân ở đời cả. Và chẳng ai là không yếu chỗ này chỗ kia. Khi ta bị đụng vào điểm yếu, có khả năng cao là ta bị quy. Nhưng đó là chuyện tự nhiên. Chẳng có lý' do gì phải stress khi ta bị ngã vì yếu. Điều quan trọng là biết rằng mình đã ngã, chấp

nhận mình đã bị ngã, đứng dậy hăng hái đi tiếp, và hy vọng, nhờ kinh nghiệm, sau này ít ngã hơn.

Chúng ta không có y' nói rằng đừng cố gắng làm gì hết, hay đừng làm cho mình hoàn thiện và mạnh mẽ hơn. Dĩ nhiên là ta phải tinh tấn cố gắng hoàn thiện chính mình mỗi ngày. Nhưng hoàn thiện cơ thể như người vui chơi trên sân bóng mỗi ngày thì khác với hoàn thiện của người cố của tạ, cử không nổi thì xỉ vả chửi rửa cánh tay của mình. Chẳng có phần nào trong cơ thể đáng được xỉ vả và thất vọng cả, cả phần mạnh lẫn phần yếu. Tất cả, mạnh lẫn yếu, làm nên cái yếu ái mà ta gọi là “tôi”.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Xì-tin cá nhân

Posted on Tháng Bảy 25, 2009 by tdhoanh

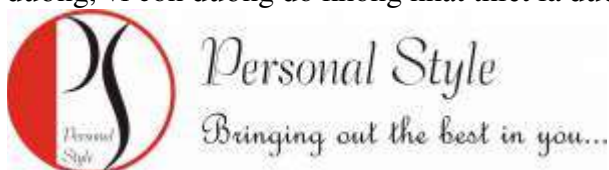
Chào các bạn,

Xì tin cá nhân là personal style, là cung cách riêng của mỗi người. Bất cứ việc gì trên đời, mỗi người chúng ta đều có cung cách riêng của mình. Dù thực hành môn học nào, ngành nghề nào, thì mỗi vị thầy đều có cung cách riêng của mình. Việc quan trọng nhất của người học trò trong bất kỳ môn gì, là từ từ khám phá ra cung cách riêng của mình. Nếu không có được cung cách riêng đó thì rất khó để vượt trội, dù môn đó là môn gì.



Khi chúng ta học một môn học, mọi học trò thường được học một chương trình và một phương thức như nhau. Đây cũng là điều đáng tiếc, do lối giáo dục số đông đòi hỏi. Ngày xưa, khi một vị thầy chỉ nhận một vài học trò, thì với mỗi học trò người thầy dạy một cách riêng tùy theo cá tính của người học trò. Ngày nay vì số đông, thầy không được nhiều xa xỉ phẩm như thế, thì gánh nặng rơi trên vai người học trò, phải tự tìm ra cung cách riêng của mình.

Điều quan trọng chúng ta muốn nói ở đây là thông thường chúng ta nghe hay đọc ở đâu đó về một phương thức nào đó cho môn học nào đó, rồi cứ tưởng là mọi người phải làm như vậy mới đúng đường, nếu không làm thế là sai. Rốt cuộc, người học trò có thể đi sai đường, vì con đường đó không nhất thiết là đường tốt nhất cho chính người học trò ấy.



Mấy hôm trước mình có giới thiệu về [Yanni và kỹ nguyên nhạc New Age](#). Người nhạc sĩ hàng đầu của nhạc New Age này học nhạc không có thầy. Có nghĩa là anh ta đã chẳng lệ thuộc vào công thức vào của một người thầy nào ép uổng, cứ tự mần mò tìm ra cách chơi nhạc hợp với mình nhất. Trong các môn về nghệ thuật, có thể là học cách đó thì hay hơn là bị gò bó vào các công thức đến nỗi mình không phát triển được.

Nói chuyện trước đám đông cũng thế. Có người thì hò hét kích động. Có người thì thật nhẹ nhàng đến nỗi người nghe phải thật lắng nghe. Cách nào cũng có thể là cách hay nhất, cách nào cũng có thể chuyển động con tim của người nghe, nếu nó thực hiện bởi đúng thầy.



Tư duy tích cực và nghệ thuật sống hàng ngày cũng vậy. Mỗi người chúng ta có một cá tính, một cách cảm xúc và tư duy khác nhau. Chúng ta phải quen thuộc với chính mình để tìm ra những cách suy tư và ứng xử hay nhất cho mình. Có người khi nổi giận thì uống một ly nước, suy tư đến lý lẽ, để từ từ hết giận. Có người phải ra đám bao cát vài chục cái

cho bớt giận, rồi suy tư gì đó thì tính sau. Có người có thể suy tư trong yên lặng, có người chỉ suy tư được nếu để nhạc rock. Có người thì cần lý lẽ logic trước, có người cần vuốt ve tình cảm trước. Dù là chúng ta rất giống nhau trong nền tảng, cá tính chúng ta có nhiều khác biệt. Sống và tư duy phù hợp với cá tính riêng của mình thì dễ tiến bộ hơn là ép mình đi theo cách không hợp với mình. Trời sinh ra mình giọng alto, thì không nên tốn công tập các bản nhạc cho giọng soprano.

Trong văn hóa Anh ngữ có câu: Be Yourself—hãy là chính mình. Hãy là chính mình chính là sống với vốn liếng và bản tính trời cho, phát triển nó theo hướng thích hợp nhất. Nếu trời cho mình lý luận sắc bén và một lý trí rất mạnh, thì lý luận và lý trí thường là nền tảng cho mình phát triển tư duy. Nếu mình là người tình cảm mạnh hơn lý trí, thì tình yêu của mình cho người chung quanh và cho thế giới chính là nền tảng của tư duy của mình. Nếu mình là người chân chỉ hạt bột thì lao động kiên trì là nền tảng tư duy của mình. Nếu mình thích ngồi một mình suy tư, thì suy tư một mình là sức mạnh của mình. Nếu mình thường muốn tâm sự với bạn hơn, thì ngồi với bạn là nguồn sức mạnh của mình.

Trong các môn học, kể cả tư duy tích cực, có hai điều quan trọng. Thứ nhất, mình muốn mình tinh tấn thường xuyên. Thứ hai, mình biết mình làm gì thì thích hợp nhất với mình. Ví dụ: Chúng ta thường nghe nói đến cảm ơn và tri ân. Nhưng nếu ta không quen nói cảm ơn nhiều, nói ra ta có cảm tưởng khách sáo, thì nói ít thôi cũng được. Dù vậy, chỉ cần biết chắc là ta thật có tri ân trong lòng, thì tự chính nó, lòng tri ân của ta sẽ biết cách làm việc, theo cung cách của riêng ta. Where there is the will, there is the way. Nơi nào có ý chí, nơi đó có đường đi.

Nền tảng của tư duy tích cực là 3 điều: Yêu mình, yêu người và yêu đời. Bạn làm gì là tùy bạn. Nhưng nếu mỗi ngày bạn cảm thấy yêu mình hơn, yêu người hơn, và yêu đời hơn, dù chỉ là một tí, là bạn đang đi đúng đường, dù là có quyển sách nào đó nói đường đó là sai.

Và hãy nhớ là, khi bạn đang xuống tinh thần vì bất kỳ lý do gì đó, bạn có thể có khuynh hướng đổ mọi tội lỗi trên đầu mình, và có cảm tưởng là mình sai lầm vô tích sự và mọi cung cách của riêng mình là sai hết. Không hẳn thế. Cũng có thể có vài điều mình cần sửa đổi, nhưng không phải là bị đụng xe có nghĩa là mình lái ẩu. Bị ông chồng bỏ không hẳn là vì mình có gì sai. Bị cháy nhà không hẳn là vì mình bất cẩn. Đừng coi thường mình quá. Chuyện gì thì chuyện, thắng hay thua, thành hay bại, đúng hay sai, tốt hay dở, thì tự tin vào mình vẫn là điểm tựa cuối cùng.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Một sự nhịn là chín sự lành

Posted on Tháng Bảy 26, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hồi còn bé, chúng ta được bố mẹ dạy “Một sự nhịn là chín sự lành.” Bỏ một mà lấy lại chín là lời rất lớn; đây không phải là chuyện nhỏ.

Nhưng nhịn nhục còn quan trọng và lớn hơn cả lời gấp chín. Con đường Bồ tát có 6 lần, thì nhẫn nhục, tức là nhịn nhục, và một trong 6 lần đó. (Lục độ balamật: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ). Thế giới ta đang ở, phật gia gọi là thế giới ta bà, tức là thế giới kham nhẫn, nhịn nhục. Nghĩa là, nhịn nhục là cách sống căn bản của thế giới này.



Trong câu nói về tình yêu nổi tiếng của thánh kinh, 1 Corinthians 13, “tình yêu là nhẫn nhục.” Nguyên văn tiếng Hy Lạp của chữ nhẫn nhục này là makrothumein, tức là nhịn nhục khi mình bị ức hiếp, sỉ nhục. Thánh kinh cũng có nói, “Thượng đế là tình yêu” (1 John 4:16), mà “tình yêu là nhẫn nhục.” Và Chúa Giêsu nói một câu vang dội qua mấy ngàn năm lịch sử, thử thách toàn thể con người: “Nếu kẻ thù tát vào má người, thì đưa thêm má kia.” Thế thì, ta có thể thấy nhẫn nhục quan trọng đến mức nào trong cả 2 nền văn minh đông tây.

Khỏi cần phải lý giải dài dòng, ai trong chúng ta cũng thừa biết tại sao nhịn nhục quan trọng đến thế: Nếu mỗi người nhịn một tí thì thế giới này sẽ biến thành thiên đàng bình an. Tất cả chiến tranh, tranh chấp và, do đó, đau khổ, xảy ra chỉ vì chúng ta không biết nhịn, hoặc không muốn nhịn, hoặc không thể nhịn.

Tạm thời gạt qua một bên các chuyện khó khăn (như đưa thêm má kia cho kẻ thù, hay phong cho kẻ tối ngày mưu hại mình thành Phật như Phật Thích Ca làm với Đề Bà Đạt Đa), chúng ta chỉ cần thắng những chuyện nhỏ xảy ra hàng ngày với mình, thì cũng đủ để

làm cho mình bớt stress và vui vẻ thêm bội phần, thể giới của mình thoải mái hơn bội phần, và tương lai mình sung túc hơn bội phần.



Nếu đi buôn chung mà partner của mình vì lý do gì đó cho rằng phải chia 55/45, cho anh ta phần lớn hơn một tí, thay vì 50/50 như mình nghĩ. Ta có thể nhịn được không?

Hồi còn nhỏ mình hay chở mẹ đi buôn. Mẹ mình hay nói, các partner của mẹ thường hay lấy phần lớn hơn một tí, và mẹ mình không bao giờ cãi lại, không phải vì dại, nhưng mẹ mình nói, “Nhịn một tí thì ai cũng thương.” Kết quả trước mắt là mẹ mình lúc nào cũng bận rộn với các bà bạn rủ đi buôn chung, chẳng bao giờ lo mất mối, thất nghiệp.

Nếu tranh cãi trên Internet, bạn có sẵn sàng ngưng, để người kia nói câu cuối cùng không?

Thông thường trên Internet ai cũng muốn nói cuối, cho nên các “tranh luận” không bao giờ kết thúc. Trong các lớp học cho các luật sư chuyên về tranh tụng, có câu này: “Say what you want to say. Then shut up and sit down.” (Nói điều gì bạn muốn. Xong rồi ngậm miệng lại và ngồi xuống). Nói xong điều mình cần nói và biết người nghe đã hiểu hết ý mình, thì ngồi yên, cho bên kia muốn nói gì đó thì nói. Lải nhải hoài chỉ làm người khác bực mình, đâm ra “cái miệng kiện cái thân.”

Có người rù rì nói xấu mình, có cần phải phăng ra đến người phao tin đồn và cho hấn một bài học không?

Trừ phi sếp của mình quan tâm, cho là vấn đề có thể ảnh hưởng đến công việc của mình, nếu không thì có thể gạt mấy rù rì đó ra ngoài tai không?

Mình nghĩ là mình giỏi hơn bạn làm cùng phòng, nhưng bạn mình thì được thăng chức, mình thì không, có cần thiết mình phải đòi “công lý” không?

Có sự tranh chấp giữa mình và ai đó—bạn bè hay vợ chồng—có nhất thiết phải làm rõ là “lỗi của người kia” không?

Có ai đó nói gì đó, hay làm gì đó, làm mất mặt hoặc chạm tự ái mình, thì mình có nhất thiết phải “lấy lại thể diện” hay “thỏa mãn tự ái” không?



Trong một số các trường hợp, chuyện cá nhân của mình không còn là chuyện cá nhân, mà là chuyện xã hội—nếu không sửa sai thì bất công sẽ tiếp tục tràn ngập xã hội—lúc đó có lẽ là mình nên đứng ra chiến đấu chống bất công. Đó là hy sinh chiến đấu cho xã hội, chứ không chỉ là cho mình.

Tuy nhiên, khi xã hội không dính líu tí nào, hoặc chỉ dính líu không đáng kể, tức là mình không có lý do xã hội, mà chỉ là cá nhân mình bị tấn công, thì mình có thể nhịn nhục, kham nhẫn, được không?

Tức là, khi chỉ có “cái tôi” của mình là trọng tâm của vấn đề, mình có thể dẹp bỏ cái tôi qua một bên, để nhịn được không?

Các bạn à, nhịn nhục là đầu tư đó. Người được mình nhịn sẽ tự động cảm thấy nợ mình mà không cần ký giấy nợ. Và chắc chắn là họ sẽ trả, không trực tiếp thì gián tiếp. Chỉ cần người đó nói với bạn của họ một câu: “À ông đó hả, được lắm, làm ăn với ông ta rất dễ, không có vấn đề”, thì có thể là bạn sẽ gặp cơ hội để lấy lại gấp chín đó.

Chúc các bạn một ngày lời gấp chín.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Sức mạnh trong tĩnh lặng,

Posted on Tháng Bảy 29, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Không cần phải lý giải dài dòng thì ai trong chúng ta cũng biết là khi gặp vấn đề, nếu ta bình tĩnh suy tính đối phó thì kết quả tốt hơn là lo sợ, run rẩy, hồi hộp, kích động. Nếu các bạn học võ, thì điều quan trọng số một, và là điều khó dạy võ sinh nhất, là bình tĩnh khi đối diện với địch thủ hay hiểm nguy. Rất nhiều võ sinh, và cả rất nhiều võ sư, đã nói: ‘Ước chi tôi có thể bình tĩnh như sách nói.’



* Khi chúng ta hồi hộp, lo lắng, sợ hãi hay tức giận, não bộ chúng ta chuyển sang vị thế chuẩn bị “đánh hay chạy” (fight or flight). Đây là bản năng phòng thủ tự nhiên ta đã có từ trong gene hàng triệu năm trước. Não bộ bơm ngay một lượng adrenaline lớn làm tim đập nhanh, hơi thở mạnh, các mạch máu thu nhỏ, máu đặc hơn lúc bình thường, các giác quan thu hẹp lại trong trạng thái người ta gọi là “tầm nhìn trong đường hầm” (tunnel vision), thấy (và nghe) chỉ một điểm ta tập trung vào, và không thấy không nghe được điều gì khác. Khả năng phản ứng với cái mình thấy và nghe trong “đường hầm” đó thì nhanh, nhưng khả năng suy xét trong toàn cảnh thì yếu, vì không thấy và không nghe được toàn cảnh. Và khả năng phân tích lý luận bình thường cũng biến mất. Hầu như toàn năng lực của não bộ chỉ tập trung vào một điểm: Chạy hoặc đánh.

Bởi biết được nhu cầu phải hiểu biết toàn cảnh để chiến đấu có hiệu quả, cho nên các võ gia hiểu rõ tầm quan trọng của đức điềm tĩnh, tức là tầm quan trọng của việc chiến thắng ảnh hưởng của adrenaline khi đối diện nguy hiểm. Vì vậy, toàn bộ con đường võ sĩ đạo của võ học mọi nơi đều nhắm đến điều này: Đức điềm tĩnh. Ví dụ:



- **Khiêm tốn:** Gập mình chào hỏi cung kính với bạn đồng môn và các thầy cô. Chào từ tốn chậm rãi lễ độ, ăn nói cung kính lễ độ, thì rất khó cho adrenaline làm cho mình nhảy chơi chơi.

- **Trước khi thi đấu, chào nhau tử tế, đôi khi còn thi lễ rất màu mè, kể cả múa chậm chậm như trong võ Thái Lan.** Đây là cách để chậm lại, bình tĩnh lại, chống lại cơn bão ồ ạt của adrenaline.

- **Ngồi xếp bằng, tập trung hít thở, tập khí công:** Gia tăng công lực là chuyện nhỏ, tập tâm tĩnh lặng đến mức adrenaline không làm cho tâm xung động là chuyện lớn.

- **Tập chiến đấu thường xuyên, để không còn biết sợ và adrenaline không có cơ hội làm việc.**

- **Nhịn nhục bỏ đi, hay lý giải nhỏ nhẹ:** Để giải quyết vấn đề mà không cần phải đặt mình vào vị thế có thể bị adrenaline điều khiển. Hơn nữa, nói chuyện nhỏ nhẹ trước khi phải đánh nhau cũng làm cho adrenaline không có dịp dấy lên sớm.

* Đối phó với những khó khăn từ bên ngoài hay từ trong tâm ta cũng thế. Nếu tâm ta không tĩnh lặng, ta không thể thấy được toàn cảnh, chỉ thấy được một điểm trong “đường hầm,” cho nên mọi tính toán thường sai. Mà mỗi ngày chúng ta có cả trăm lý’ do để mất điêm tĩnh: kẹt xe trễ giờ, mấy email messages nói móc, một người làm chung phòng ghen tị, bị ai đó phê phán, bị ai đó đâm sau lưng, có vấn đề trong liên hệ tình cảm, căng thẳng vì chạy đua với công việc và cái đồng hồ, có vẻ như không đạt được mục tiêu tam cá nguyệt này, chuyện bất công thấy dọc đường, chuyện vô lý’ thấy trong chính sách, tin xấu trên TV... Nói chung là ai trong chúng ta cũng có đủ lý’ do để bị xung động, để mất điêm tĩnh trong ngày. Cho nên tĩnh lặng để luôn luôn sáng suốt thấy được toàn cảnh không phải là điều dễ dàng, nếu ta không quan tâm nghiên cứu và xây dựng đức điêm tĩnh.

Thế thì, làm thế nào để giữ được điềm tĩnh trong ngày?

1. Ngăn chặn xung động, không cho đến trong các công việc hàng ngày

• **Lịch làm việc thông thả.** Phần lớn stress trong ngày đến vì ta cố nhét nhiều quá vào lịch làm việc. Chậm lại một tí, và làm lịch thư thả một tí. Ví dụ: Nếu có cuộc họp quan trọng ở cách nơi mình làm 30 phút, thì dành 40 phút để di chuyển. 10 phút để trừ hao kẹt xe bất thường. Nếu bị kẹt xe mình không stress. Bước vào một cuộc họp quan trọng với stress là rất tai hại.

Nếu làm lịch thư thả lại, ta có thể làm mất đi ít nhất là 80% số lượng stress trong ngày.

• **Thông tin tốt.** Nếu bị kẹt xe, gọi ngay cho đối tác cho biết là có thể đến trễ vì bị kẹt xe bất thường. Thế thì sẽ giảm stress.

Thông tin tốt còn có nghĩa là nên nói chuyện thường xuyên để sếp biết tình trạng của mình thế nào, và khi sếp cho thêm việc mới thì cũng nói rõ với sếp, vì thời khóa biểu của mình, ưu tiên thời gian sẽ thế nào và vận tốc mình sẽ như thế nào.

• **Làm sạch mặt bàn.** Buổi sáng vào, thường có đủ mọi chuyện chờ sẵn trên bàn, và ta thì cũng chưa nóng máy. Dùng một tiếng đồng hồ đầu tiên để làm cho nóng máy, bằng cách giải quyết hết các chuyện lặt vặt. Khi hết các chuyện lặt vặt, chỉ còn một hai chuyện lớn, thì ta cảm thấy thoải mái hơn là “còn cả chục chuyện phải làm.”

• **Từ từ giải quyết khó khăn.** Gặp chuyện gì khó quá, nếu không bắt buộc phải làm gì đó ngay lập tức, thì chậm lại, để đó, làm việc khác, để cái đầu có dịp suy nghĩ từ từ.

Nếu trong lòng không biết nên quyết định cách nào, thì đừng làm quyết định gì cả. Nếu cần thì quyết định cách “mua thêm thời gian” để suy nghĩ thêm—quyết định vô thưởng vô phạt để có thêm thời gian, đợi lúc cảm thấy khá chắc chắn trong lòng thì hãy quyết định.



• **Để dành càng nhiều lựa chọn càng tốt.** Không nên quyết định kiểu “đốt cầu” (burn the bridge) nếu không bị bắt buộc làm thế, vì mình không thể biết được là trong tương lai mình có thể phải đi ngược lại chiếc cầu đó. Không nên đóng bất kỳ cánh cửa nào vĩnh viễn, nếu mình không bị bắt buộc phải làm thế. Càng có nhiều cửa để mở cho tương lai, càng có nhiều tự do, và càng ít stress cho mình.

Các tuyên bố cực đoan thường đóng cửa vĩnh viễn không cần thiết. Ví dụ: Tôi sẽ không đội trời chung với người Hồi giáo (hay người Công giáo, hay người Công Sản, hay người gì gì đó). Hay “Tôi sẽ không bao giờ gặp mặt cô ấy nữa” (Làm sao biết hết quyền lực của tiếng gọi com tim được? 😊 Đừng sẽ thốt chỉ trong một phút giận mất khôn 😊).

- **Trên đường luôn luôn có ổ gà hoặc người lái xe ẩu.** Nghĩa là công việc luôn luôn gặp trở ngại lớn nhỏ thường xuyên. Chẳng lý do gì bạn phải stress khi gặp trở ngại. Đó chỉ là chạy phải ổ gà thôi. Thực ra, bạn được trả công chỉ để giải quyết trở ngại. Trở ngại chính là túi tiền của bạn. Nếu mọi việc trôi chảy như tính toán, không có trở ngại, thì người ta đã dùng computer hết rồi, còn đâu việc cho con người làm.

2. Tập cho được một nội lực tĩnh lặng thành bản tính của mình.

- **Cái nhìn ưu ái về cuộc đời.** Yêu mình, yêu người, và yêu đời. Càng yêu, ta càng ít bị stress. Tình yêu là phương thuốc chống stress nhiệm mầu.

Làm thế nào để biết mình đang yêu mình, yêu đời và yêu người ? Thưa, người đang yêu thì thấy cái đẹp nhiều hơn. Người đang ghét thì thấy cái xấu nhiều hơn.

- **Thành thật.** Người không thành thật, hay nói dối, rất khó mà yêu ai thực, kể cả yêu chính mình.

- **Khiêm tốn.** Người khiêm tốn thì có cái tôi như quả bóng bằng nilon xốp, xe cán lên dễ dàng, nhưng sau đó thì lại vẫn nguyên vẹn là quả bóng. Người có cái tôi lớn thì như là quả bóng cứng bằng đất hay xi măng, có thể bị vỡ khi bị đụng cái cứng hơn. Mà nếu không vỡ thì cũng làm đổ bể những quả bóng cứng khác khi đụng chạm. Nói chung là có tổn thương, không mình thì người khác, hoặc cả hai.

- **Làm quen với tĩnh lặng thường xuyên.** Mỗi ngày bỏ ra 10 hay 15 phút sống với tĩnh lặng—ngồi thiền, cầu nguyện, hay nhìn sao trên trời.

- **Tin vào một quyền năng công bình cao hơn con người.** Thượng đế, Chúa, Phật, hay một luật vay trả tự nhiên. Hãy nhìn thẳng vào sự thật: Nếu ta chỉ tin vào con người thuần túy, thì hơi khó đấy, với đủ mọi loại ma đạo quanh ta.



* Tóm lại, ngôn ngữ tây phương nói, “Đời là tranh đấu.” Mà trong tranh đấu thì đức điềm tĩnh là yếu tố quan trọng số một. Đây không phải là triết lý’ lãng nhãng. Đây là kinh nghiệm học hỏi của mấy nghìn năm võ thuật, của tất cả mọi võ gia trong thiên hạ.

Để kết luận, chúng ta hãy nghe James Allen nói trong quyển sách đã thành kinh điển của ông, *As a Man Thinketh* (Khi Con Người Suy Tư), năm 1902:

“Điềm tĩnh trong tâm trí là một trong những viên ngọc đẹp nhất của trí tuệ. Đó là kết quả của cố gắng trường kỳ và kiên nhẫn trong việc tự kiểm soát. Sự hiện diện của đức điềm tĩnh là biểu hiện của kinh nghiệm đã chín mùi, và biểu hiện của kiến thức sâu xa về các qui luật cũng như các vận hành của tư tưởng.

...

“Người điềm tĩnh, đã học được cách tự quản lý’, biết cách hòa mình với người khác; và ngược lại, những người khác kính trọng sức mạnh tinh thần của anh ấy, và cảm thấy là họ có thể học hỏi anh và trông cậy vào anh. Một người càng tĩnh lặng, thì thành công, ảnh hưởng, và quyền lực cho thiện hảo của anh ta càng lớn. Ngay cả người đi buôn bình thường cũng thấy được thương mại của anh ta mạnh thêm khi anh ta phát triển được tính tự kiểm soát và điềm tĩnh, vì người ta luôn luôn thích làm ăn với một người có tác phong rất quân bình.

“Người mạnh mẽ và điềm tĩnh luôn luôn được yêu mến và kính trọng. Anh ta giống như cây đại thụ che nắng trong vùng khan hạn, hang đá chõ che trong cơn bão. Ai không yêu một quả tim tĩnh lặng, một cuộc đời dịu dàng và quân bình? Không cần biết là mưa hay nắng, hay bất kỳ đổi thay nào có thể đến với những người có được phúc đức này, họ luôn luôn ngọt ngào, tĩnh lặng, và điềm tĩnh. Cung cách chắc chắn quý hiếm, mà chúng ta gọi là tĩnh lặng, là bài học cuối của văn hóa, là hoa trái của linh hồn. Nó quý giá như trí tuệ, đáng thêm hơn vàng—vàng, hơn cả vàng ròng. Chỉ kiếm tiền mà thôi thì nhỏ bé biết bao so với một cuộc đời tĩnh lặng—cuộc đời sống trong đại dương của Sự Thật, dưới những lọn sóng, ngoài tầm với của bão tố, trong Điềm Tĩnh Vĩnh Cửu.”

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinon.com

Permission for non-commercial use

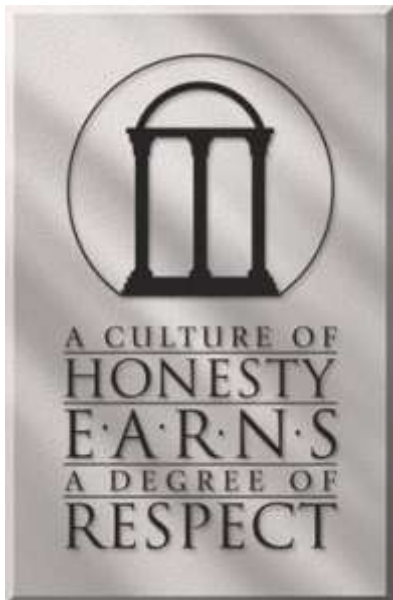
Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Bảo trọng bản tính chân thật

Posted on Tháng Bảy 30, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Nếu đọc các bản tin về các đại gia tham nhũng bị bắt, các bạn hẳn cũng thấy là các vị này khi trước là những sinh viên xuất sắc, cán bộ trẻ nồng nhiệt tài cao, phục vụ tốt, lên chức vù vù... Rồi một ngày nào đó trên ghế quyền lực, chàng tuổi trẻ hào kiệt năm xưa trở thành một ông trung niên mập ú, bệnh hoạn, xôi thịt, và hăm tham nhũng. Điều gì đã xảy ra?



Dĩ nhiên ta có thể hiểu ngay là những người này đã qua một tiến trình “tôi hóa” trong khi đang “trưởng thành” (nếu ta gọi đó là trưởng thành); tức là càng lớn tuổi họ càng tôi đi.

Các bạn hơi có tuổi một tí đều thấy được điều này. Có những người bạn hồi học trung học đại học thì trong sáng và ly’ tưởng. Sau khi ra trường một thời gian thì bắt đầu có tác phong chụp giật từ từ. Đến lúc lên ghế quyền lực là bắt đầu biến thể thành người ích kỷ và tham nhũng. Tiến trình trưởng thành của chúng ta luôn luôn là tiến trình nhìn thấy nhiều người trong sáng và tích cực từ từ biến thành tiêu cực, ham hố, ích kỷ, và tôi tẹ.

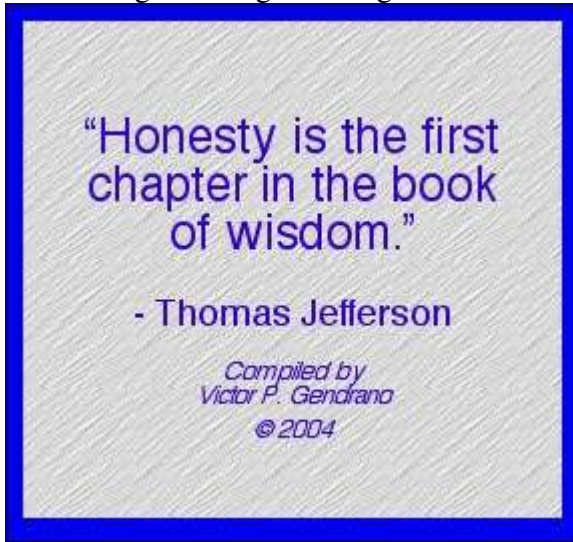
Tại sao?

Tại sao tiến trình đó không đi theo chiều ngược lại? Tại sao nó không đi từ con người tiêu cực tôi tẹ từ từ biến thành các nhà lãnh đạo trong sáng ly’ tưởng? Nếu đời sống con người tiến hóa theo chiều này có phải là thế giới thành thiên đàng hết rồi không?

Thưa câu trả lời là: Vì tuổi trẻ trong sáng và ly’ tưởng.

Một tờ giấy trắng tinh chỉ có thể bẩn thêm, chứ rất khó mà trắng đẹp hơn được nữa. Tuổi trẻ trong sáng và ly’ tưởng thì thường là chỉ có thể bị tôi đi chứ không trong sáng và ly’ tưởng hơn được. Trong đời sống tinh thần, chúng ta thường chỉ có thể “trưởng thành”

theo hướng đi xuống vì không thể lên cao hơn được.



Cho nên khoảng bắt đầu lên đại học, và nhất là lúc xong đại học trở đi, là các bạn trẻ bắt đầu được huấn luyện để “trưởng thành” bằng đủ mọi chiêu thức:

- * Phải biết dứt lốt để thành việc.
- * Phải biết báo cáo láo.
- * Phải biết làm cho bên ngoài thấy đẹp, còn cứ rút ruột bên trong bỏ túi.
- * Phải sử dụng giấy tờ kế toán giả.
- * Phải biết cách trốn thuế.
- * Phải biết cách nói chuyện đổi trắng thay đen.
- * Phải biết đi theo bè đảng—nhóm này, đảng này, đạo này—các nhóm khác phe khác là sai, và điều gì “phe ta” làm cũng đúng, kể cả những điều vô đạo đức.
- * Phải biết nói A về sự thật B.
- * Nói chung là phải biết “thức thời” và “trưởng thành.”

Các bạn à, mình đã thấy các chuyện này xảy ra với không biết bao nhiêu người đã từng trong sáng và ly’ tưởng một thời. Họ có thể có nhiều công việc khác nhau, tại những nơi khác nhau, với những hoàn cảnh khác nhau. Nhưng tất cả đều có một điểm chung: Họ tin rằng muốn trưởng thành thì phải bỏ đi cái trong sáng, thành thật và ly’ tưởng của tuổi thơ.



Nếu bạn mặc một bộ đồ trắng ra phố, giữ cho nó sạch trắng thì khó, chứ làm cho nó dính bùn thì có gì là khó? Cái gọi là học cách “trưởng thành” của nhiều người thực ra chỉ là học để dính bùn. Nhưng, nếu muốn dính bùn thì bết bùn vào là xong, có gì phải học? Học cách giữ gìn sạch sẽ mới là thử thách, mới là xây dựng nội lực, mới là công phu tu luyện chứ.

Cho nên, công phu chính của các bạn khi trưởng thành trong đường đời, không phải là các trò ma đạo đâu. **Công phu chính là làm thế nào để trưởng thành mà vẫn trong sáng, thành thật, tích cực như khi còn đi học.** Cho nên đừng đại dốt nghe theo lời chỉ dạy của các vị thầy và quân sư hạng trộm vặt.

Và nếu bạn là người tài giỏi, bạn có thể có một công phu khác nữa là thông minh đủ để thấy ngay các đòn phép ma đạo mà những người khác đang sử dụng quanh bạn. Thấy để không bị lừa. Tức là nếu bạn có nghiên cứu các việc ma đạo thì nghiên cứu để biết phân biệt chân tà, như là cảnh sát nghiên cứu tội phạm, chứ không nghiên cứu để chính mình thành ma đầu.

Một tờ giấy trắng thì chỉ có 2 cách giữ nó đẹp thôi. Một là giữ nó trắng mãi như thế. Hai là, vẽ lên đó các bức ảnh tuyệt đẹp. Tức là, một là hoàn toàn trong sáng ly’ tưởng như lúc còn thơ. Hai là, thêm vào tâm hồn ta những đóa hoa đẹp mà cả thế giới cổ kim đông tây đều chấp nhận—khiêm tốn, thành thật, từ bi, bác ái, vị tha, hỉ xả, sáng tạo thêm cái tốt cái đẹp cho đời.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [Giữ mình làm lãnh đạo](#)

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng thành thật](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Làm thế nào để bớt đau khổ ?

Posted on Tháng Bảy 31, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Đau khổ là đau và khổ. Nếu đau thì khổ. Nếu bỏng tay, gãy chân thì đau khổ. Nhưng đau và khổ là hai điều khác nhau. Đau là nguyên nhân và khổ là hậu quả. Trong ví dụ gãy chân, đau là hiện tượng sinh học do gãy xương, khổ là hiện tượng tâm lý' trong đau—cái tâm buồn rầu, gắt gỏng, phàn nàn vì đau.



Đau thì trong một số trường hợp không thể chặn được—nếu bị đụng xe gãy tay là phải đau. Nhưng khổ thì có thể chặn được vì ta có thể điều khiển cách suy tư của tâm mình.

Vì đau và khổ liên hệ nhân quả mật thiết với nhau, nên công thức chấm dứt, hay ít ra là giảm bớt khổ, cũng khá giản dị:

1. Tránh đau

Nếu lái xe cẩn thận, thì khó bị đụng xe, có nghĩa là cơ hội bị gãy xương và đau đớn bị giảm xuống còn rất nhỏ. Thế có nghĩa là tránh khổ bằng cách tránh đau, tránh những gì có thể mang đến nỗi đau cho mình.

- Đừng ăn trộm, thì tránh được ăn đòn khi bị bắt.
- Đừng nói dối, thì tránh được bị xỉ vả hay bị phạt khi lòi ra tội nói dối.
- Đừng giết người thì tránh được bị người từng xẻo trả thù.
- Đừng say rượu thì tránh được đụng xe.
- Đừng nói xấu người thì tránh được bị người đánh.
- Nói chung là đừng làm những chuyện sai quấy thì cơ hội bị đau sẽ ít đi rất nhiều.

2. Tập luyện để khi bị đau thì thấy ít đau

Như là người học võ bị đâm không thấy đau, chúng ta có thể huấn luyện để gia tăng khả năng chịu đau của mình:

- Nghe người nói xấu, thì mỉm cười bỏ ngoài tai, vì đó chỉ là chuyện ăn cơm bữa, nhất là khi bạn nổi tiếng vì giỏi, vì đẹp, vì thành công. Ghen tương là điểm yếu của con người. Tha thứ cho họ.
- Bị người chơi xấu, thì bỏ qua, cho đó là chuyện yếu kém tự nhiên của con người, và tha thứ cho họ.
- Làm ăn thua lỗ, thì xem đó là chuyện thường—đã làm ăn là phải có lên có xuống.
- Bị vấp ngã trên đường đời vì bất kỳ lý do gì đó, thì coi như đó là chuyện thường. Đã có hai chân để đi thì nhất định phải có lúc vấp ngã, nhất là trên những quãng đường khó khăn.
- Không đạt được mục đích nào đó, thì coi như đó là chuyện thường, vì nếu mục đích trên đời nào mình cũng đạt được hết thì chắc đó không phải là mục đích. Đã là mục đích thì đương nhiên là phải có thử thách khó khăn và nhất định là phải có lúc không đạt được.



3. Nếu phải bị đau rất đau, thì phải biết làm quyết định khôn ngoan để không khổ, hay ít ra là bớt khổ

Đây thường là những trường hợp mình bị rất đau, hầu như không giảm đau được, như một người vợ rất yêu chồng tự nhiên bị chồng bỏ ngang vì chồng bị “người khác quyến rũ”; hay một người làm ăn khó nhọc lâu năm bỗng nhiên bị partner hất chân ra khỏi thương mại; hay một người rất yêu quý bạn bè đột nhiên bị bạn đâm một nhát chí tử sau lưng...

Đây là những trường hợp chúng ta hoàn toàn không ngờ tới, và cảm thấy bị phản bội và tổn thương tột cùng, và chẳng cách nào giảm đau được.

Đây là những trường hợp khó khăn nhất, và cũng là nguồn gốc của những bi kịch lớn nhất của con người.

Cơn đau quá lớn và quá mãnh liệt đến nỗi nó ảnh hưởng như là một quả đấm knock out, lăn quay ra ngất xỉu ngay và chẳng còn tính toán suy nghĩ gì được. Ai đã từng bị knock out hay chứng kiến cảnh knock out mới hiểu được tác dụng đo ván trong vòng 1/10 giây đồng hồ.

Nếu so sánh với knock out, thì khi ta bị cú sốc kinh khủng, ít ra cũng phải có một thời gian toàn thân toàn tâm tê liệt không biết phản ứng thế nào. Bất tỉnh. Ai cũng thế thôi.



Câu hỏi là khi bắt đầu lai tinh lại một tí, thì làm gì đây?

Phản ứng tự nhiên của nhiều người là nhào vô đánh tiếp, và lúc này là đánh theo kiểu nổi điên. Nhưng, đã bị knock out rồi thì thường là càng đánh càng thua, càng bị ăn đòn.

Người võ sĩ kinh nghiệm và không tự ái biết là mình đã thua, mỉm cười và chịu thua. Người thiếu kinh nghiệm và nhiều tự ái thì phải đợi bị knock out thêm vài lần nữa mới bỏ cuộc. Khổ nỗi, càng đau nhiều thì tự ái càng cao—hình như các cơn đau có năng lực thổi phồng cái tôi rất nhiều. Mà tự ái càng cao thì lại càng khó bỏ đi.

Người có con tim nhẹ nhàng thì coi thắng thua là lẽ thường, và vui vẻ ra đi. Người có tâm sân hận sẽ nuôi thù mười năm, hai mươi năm, cho đến khi rửa được hận.

Đây là lúc cái tâm của mình quyết định đời mình—hoặc là thông dong tự tại, thua thì cười ha hả, “bái phục bái phục”, và vui vẻ ngày tháng giang hồ; hoặc là bị cầm tù trong con tim sân hận, tức tối, nhiều stress của mình vài mươi năm nữa.

Đây là ngã rẽ lớn của cuộc đời, một tích tắc quyết định có thể làm khác nhau mấy mươi năm sống.

Đây là ngã ba giữa tự do và tù ngục.

Nếu rất đau, thì có lẽ lúc này phải nhờ vào trí tuệ căn cơ. Đau nhiều thì cảm xúc mạnh, dễ làm trí óc lu mờ. Nhưng người có căn cơ trí tuệ sẽ thấy được quả tim có thể bị ngục tù như thế nào và mấy mươi năm ngục tù sẽ đau khổ như thế nào. Người không có trí tuệ không thấy được điều đó.

Rốt cuộc sự lựa chọn lúc này tùy thuộc vào cái mà nhà Phật gọi là xả bỏ—dùng sức mạnh của toàn tâm toàn trí, và trí tuệ của toàn tâm toàn trí, để chiến thắng sự cai trị của nỗi đau thể kỷ—đau thì đau, nhưng xả bỏ thì vẫn xả bỏ.

Xả bỏ cả một núi Thái Sơn sân hận, để tâm trí có thể tự do. Và hạnh phúc.

Xả bỏ, người ta thường tưởng lầm rằng đó là vì mình yêu người. Có thể như thế lắm. Nhưng trước hết, xả bỏ không phải là vì người, mà vì mình.

Xả bỏ là cái giá mình phải trả cho tự do, và hạnh phúc, của chính mình.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Hạnh Phúc Thật

Posted on Tháng Tám 1, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Mỗi khi mình cùng đường, xuống tinh thần đến độ tuyệt vọng, không còn biết phải làm gì, thì mình hay lấy đoạn văn ngắn này ra đọc. Và khi một người bạn nào của mình có chuyện không vui, mình gởi đoạn văn này đến bạn.



Mount of Beatitude, Đồi của (bài giảng) Hạnh Phúc Thật, Capernaum và Biển Galilee (Do Thái)

Đoạn văn này, lúc bình thường thì đọc nghe rất tầm thường, chẳng có gì là đặc sắc cả. Nhưng khi mình rất buồn, khi mình tuyệt vọng, khi mình không còn biết phải làm gì cả, mang nó ra đọc, thì nó sống dậy như một hơi thở ấm, luồn qua được những kẻ hở li ti trên vách núi, vào tận đáy hang sâu, vào tận đáy quả tim lạc lõng trống vắng của mình. Thật là lạ lùng.

Trong Thánh kinh, Chúa Giêsu có một bài giảng dài rất nổi tiếng, giảng cho mấy ngàn người nghe trên đồi cao, gọi là Bài giảng trên đồi cao (The sermon on the mount). Đoạn văn ngắn này là đoạn mở đầu của Bài giảng trên đồi cao, và có tên là Beatitudes (Hạnh Phúc Thật).

Hôm nay mình dịch và post bài Beatitudes ở đây, đặc biệt cho Sesame và Leo Pretty, và các bạn đang nhiều đau khổ trong lòng. Bởi vì mình không biết có gì hay hơn để gởi gắm.

Chúc các bạn một ngày an bình.

Mến,

Hoành



Hạnh Phúc Thật

*Phúc cho người nghèo khổ trong tâm linh
vì nước thiên đàng là của họ.*

*Phúc cho người than khóc,
vì họ sẽ được an ủi.*

*Phúc cho người khiêm nhu
vì họ sẽ thừa hưởng trái đất.*

*Phúc cho người đói khát sự công chính
vì họ sẽ no đủ.*

*Phúc cho người nhiều thương xót
vì họ sẽ được xót thương.*

*Phúc cho người có quả tim tinh khiết
vì họ sẽ thấy Thượng đế.*

*Phúc cho người hòa giải
vì họ sẽ được gọi là con Thượng đế.*

*Phúc cho người bị bắt bớ khi làm điều công chính
vì nước thiên đàng là của họ.*



Beatitudes

*Blessed are the poor in spirit,
for theirs is the kingdom of heaven.*

*Blessed are those who mourn,
for they will be comforted.*

*Blessed are the meek,
for they will inherit the earth.*

*Blessed are those who hunger and thirst for righteousness,
for they will be filled.*

*Blessed are the merciful,
for they will be shown mercy.*

*Blessed are the pure in heart,
for they will see God.*

*Blessed are the peacemakers,
for they will be called sons of God.*

*Blessed are those who are persecuted because of righteousness,
for theirs is the kingdom of heaven.*

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [Song ngữ](#), [tích cực](#)

Những kỹ năng sống

Posted on Tháng Tám 3, 2009 by tdhoanh

Nếu đọc về các kỹ năng sống, kỹ năng làm cho mình vui vẻ hạnh phúc, kỹ năng đặc nhân tâm, kỹ năng tăng hiệu năng công việc, kỹ năng ngoại giao, rồi đến các kỹ năng làm việc quản lý' dự án, quản lý nhân viên, ... thì có lẽ chúng ta sẽ ngợp thờ hầu như có quá nhiều điều để học, và hầu như không nhớ hết để học. Đó là chưa kể mỗi thầy nói một đường. Rốt cuộc học trò như lạc vào mê hồn trận, không biết đường nào mà mò.



Cuộc sống như thế là quá khó khăn và phức tạp. Phải có cách nào giản dị hóa cuộc đời. Hơn nữa, học cả một đám rừng như thế thì cơ hội đi lạc cao hơn là cơ hội hiểu biết. Nguyên cả một rừng nhạc thì cũng chỉ 7 nốt chính, cộng 5 nốt thăng giáng, là 12 nốt. Người học nhạc là học 12 nốt rồi tự biến hóa chúng thành nhạc, chứ không ai phải học cả rừng nhạc của nhân loại. Học vẽ cũng thế, tổng cộng là 3 màu chính, vàng xanh đỏ và 2 màu trắng đen, vài quy luật về quân bằng, và bối cảnh, vậy thôi. Từ đó mà biến hóa ra hình ảnh gì là do sức sáng tạo của người nghệ sĩ.

Khi chúng ta học chỉ một vài điều căn bản, rồi từ đó tập biến hóa, đó là học đúng đường. Khi chúng ta phải học hàng trăm công thức ứng xử cho cả hàng chục trường hợp khác nhau, là chúng ta đã bắt đầu học như vẹt. Học vẹt thì không thể hiểu được, và có áp dụng thì cũng không thể áp dụng nó như hạng thầy.

Thế thì, về cuộc sống, đâu là vài nguyên lý, từ đó chúng ta có thể biến hóa sáng tạo?

Tất cả những điều quan trọng nhất cho đời sống đều được dạy ở cấp tiểu học và ta đã học hết hồi tiểu học. Ví dụ: Toán thì cộng trừ nhân chia, phân số, căn bản hình học, căn bản toán đố. Bao nhiêu đó là đủ sống cả đời cho 98 phần trăm dân số, kể cả luật sư, nhà văn, nhà báo... Chỉ hai phần trăm còn lại có nghề chuyên môn đòi hỏi biết nhiều hơn thế. Viết văn cũng thế, học xong tiểu học là biết viết đúng chính tả, viết câu rõ ràng, làm luận có 3 phần một bài. Cao hơn thì cũng chỉ như thế mà thành thạo hơn mà thôi.

Căn bản kỹ năng sống ta cũng đã học hết thời tiểu học: Khiêm tốn, lễ độ, biết ơn, yêu người nghèo khổ, đoàn kết, đùm bọc lẫn nhau, thờ cha kính mẹ, yêu anh em, yêu bạn bè, thành thật, không trộm cắp gian tham, không giết người, không hút sách ... Có cần gì để học thêm nữa? Ta tìm đọc hết sách này đến sách kia, chẳng qua là vì ta không chịu thuận thực các căn bản này, rồi cứ nghĩ là mình cần thêm.

Và nếu nghiên cứu kỹ hơn một tí, tất cả các nguyên lý' căn bản tiểu học kể trên lại có thể thu vào một nguyên lý' duy nhất—khiêm tốn. Nếu ta khiêm tốn thực sự, khiêm tốn sẽ đem ra mọi đức hạnh và kỹ năng khác.



* Nếu bạn khiêm tốn, bạn vào bất cứ nơi nào trên thế giới và chào hỏi bất cứ cách nào người ta cũng thương bạn, dù là bạn chào không đúng kiểu của dân vùng đó, và cách chào của bạn có thể làm người ta buồn cười. Nhưng người ta có thể thấy được bạn là người khiêm tốn dịu dàng, vì người thực sự khiêm tốn ai gặp cũng biết. Bạn không cần học đủ kiểu bắt tay và chào hỏi, bạn vẫn thành công trong ngoại giao. Và nếu bạn học thêm đủ cách bắt tay và chào hỏi, thì bạn sẽ biến chúng thành kỹ năng tự nhiên thành thục của riêng bạn, mà không cần phải tốn công nhiều.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn biết lắng nghe.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn biết nhỏ nhẹ khi nói chuyện hoặc tranh luận.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn chiến đấu tốt, vì bạn không khinh địch, và cũng không khinh thường giám khảo hay bồi thẩm đoàn.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn phân tích giỏi và học giỏi, vì bạn sẽ không ngần ngại hỏi bất kỳ người nào, bất kỳ nơi nào, để học hỏi thêm bất kỳ điều gì mình chưa biết.

* Nếu bạn khiêm tốn, bạn sẽ rất giỏi, vì bạn luôn luôn biết được điều gì mình chưa biết, và không lừa thiên hạ và tự lừa mình là mình đã biết.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn kính trọng suy nghĩ của người khác, cho nên bạn ít thành kiến và ít tranh cãi, và hòa giải tốt với mọi người.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên bạn sẽ thành thật, vì chẳng có lý do nào để nói dối để làm tốt cho mình.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn biết tri ân và biết cách tỏ lòng tri ân, và vì vậy là rất giỏi ngoại giao.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn can đảm, vì chẳng sợ mất gì, từ danh tiếng, địa vị, đến quyền lợi.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là bạn lãnh đạo giỏi, vì mọi người dưới trướng đều yêu bạn, và bạn nghe được lời nói của tất cả mọi người để biến sự thông thái của tất cả mọi người thành thông thái của mình.

* Nếu bạn khiêm tốn, đương nhiên là ngoại giao giỏi, vì đi đâu ai cũng yêu.

* Nếu bạn khiêm tốn, thì bạn sẽ có ít stress và vui vẻ nhiều, vì chẳng có ai và điều gì có thể làm bạn bị đụng chạm căng thẳng.



Chúng ta có thể kể ra rất nhiều. Chỉ một tính “khiêm tốn” nếu ta thực sự thuần thực nó thì ta có đủ mọi đức tính và kỹ năng sống khác. Và khi học các kỹ năng khác, ta cũng tiếp thụ tự nhiên rất nhanh mà không lẫn lộn.

Cũng chính vì thế mà các trường phái tâm linh lớn của thế giới đều lấy khiêm tốn làm gốc—đó chính là “vô ngã” (không có cái tôi) của nhà Phật, hay “giao phó tất cả đời mình vào tay Thượng đế” (total submission) trong truyền thống Moses (Do thái giáo, Thiên chúa giáo, và Hồi giáo).

Đó cũng chính là lý do tại sao khi nói đến tư duy tích cực ở đây, chúng ta không muốn nói nhiều đến hàng trăm công thức, mà chỉ muốn nhấn mạnh vào một vài điểm—khiêm tốn, thành thật, yêu đời, yêu người, yêu mình.

Thực ra nếu ta khiêm tốn thực sự, đương nhiên ta sẽ đạt được những thứ còn lại: Thành thật, yêu mình, yêu người, yêu đời. Nhưng nếu bạn hơi lo lắng rằng chỉ có một điều thì quá ít, bạn có thể nhớ 5 kỹ năng căn bản này: “Khiêm tốn, thành thật, yêu mình, yêu người, yêu đời.” Các kỹ năng căn bản này sẽ đẻ ra tất cả các kỹ năng sống khác, ngoại trừ một vài kỹ năng về kỹ thuật nghề nghiệp, trong đời.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Làm thế nào để khiêm tốn ?

Posted on Tháng Tám 4, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm qua chúng ta nói về [khiêm tốn như là mẹ của các kỹ năng sống khác](#). Hôm nay, chúng ta đến câu hỏi tiếp theo tự nhiên: Làm sao để chúng ta có được đức khiêm tốn?



Hỏi được câu này tức là chúng ta cũng thừa biết là không dễ dàng gì để khiêm tốn, vì hầu như toàn hệ thống giáo dục và văn hóa của thế giới chỉ nhắm đến làm phồng “cái tôi”—ca tụng người số một, ca tụng người nhiều tiền, ca tụng người có thể lực, ca tụng người thành công... Từ nhỏ đến lớn ta sống với đủ mọi giải thưởng—hoa hậu, học giỏi nhất, chạy nhanh nhất, xí nghiệp đầu tiên, người đầu tiên... Bố mẹ thầy cô, tất cả mọi người chung quanh, đều dạy ta từ tấm bé là phải cố để thành công, để chiến thắng, để “có danh gì với núi sông”, để trở thành ông này bà nọ... Chẳng ai, dạy là lớn lên hãy sống một cuộc đời không tên không tuổi, không ai biết mình là ai...

Thế thì khiêm tốn sao được?

Vì nhu cầu kinh tế xã hội thực tế, cũng như vì khuyến khích chúng ta phấn đấu chiến thắng hoàn cảnh khó khăn, chúng ta chỉ cho nhau tự tin, và hầu như trong tự tin có sẵn mầm tự cao đầu đó—tự tin và tự cao chỉ cách nhau một sợi chỉ, và tất cả chúng đều bước

qua sợi chỉ đó. Cho nên, muốn khiêm tốn không phải là chuyện dễ. Nếu ta đủ can đảm để nói “Tôi khiêm tốn” thì trong câu nói đó đã có mùi không khiêm tốn rồi.

Sau đây chúng ta nghiên cứu một số phương thức quen thuộc dùng để tự huấn luyện tính khiêm tốn:

1. Những cái căn bản nhất ta có đều không do ta mà có. Nếu ta có được cái đầu thông minh, học đâu biết đó, tính đâu đúng đó, thì cái đầu đó không do ta mà có. Cũng không phải từ bố mẹ tạo ra, bởi vì bố mẹ chẳng có quyền năng gì vào việc đó cả. Ta có thể nói đó là may rủi, hay là trời cho, nhưng điều chắc chắn là ta chẳng có công cán gì trong việc có được cái đầu thông minh cả (dù là có một tí công trong việc mài dũa nó tốt hơn một tí). Vậy thì, hãy khiêm tốn cảm ơn ông trời hay cảm ơn “may rủi”, thay vì kiêu căng. Có được giọng ca tốt cũng thế, thân hình đẹp cũng thế... Vốn liếng trời cho, mình chẳng có công cán gì hết, thì đừng tự cao, mà hãy khiêm tốn cảm ơn.



2. Bất kỳ cái gì mình có, trong Sự Thật, chẳng quý hơn cái người khác có tí nào. Chẳng qua là vì hệ thống kinh tế (bất toàn) của con người bóp méo mà thôi. Giọng ca mang triệu đô la, chẳng có lý do gì mà quý hơn khả năng còng lưng 10 tiếng một ngày trên cánh đồng, hay khả năng đánh một đôi giày bóng lưỡng trên hè phố. Chẳng qua là trong hệ thống kinh tế tiền nong của ta, mọi người thích mua CDs nhiều, cho nên ca sĩ giàu hơn thế thôi. Chẳng lý do gì mà người ca sĩ có thể xem mình cao hơn người nông dân hay em bé đánh giày (trừ khi người ca sĩ không biết suy nghĩ).

Hệ thống kinh tế chính trị xã hội bất toàn của con người bóp méo mọi giá trị trên đời. Ta đừng để các bóp méo đó lừa lọc mình. Những cái gì người khác đang đó, trong Sự Thật, trước khi các giá trị bị xã hội bóp méo, có giá trị ngang hàng với những cái mình có.

3. Tất cả những gì mình có, có thể mất ngay trong một sớm một chiều. Nhà cháy một buổi, Thương mại sụp rất nhanh trong một lúc khủng hoảng. Tình yêu thì khỏi nói, có thể bye-bye nhanh hơn hỏa tiễn. Cái đầu thông thái có thể mất đi trong một tích tắc đụng xe. Sức khỏe (là nền tảng của mọi sản nghiệp khác) có thể mất đi chỉ vì một cơn bệnh nan y. Cho nên, nói theo kiểu Mỹ là “Don’t be so hung up about them.” (Đừng treo dính cái đầu vào mọi thứ đó!).

4. Nhìn vào bức tranh tổng thể, mình chỉ là một dấu chấm tí ti. So với lịch sử hàng triệu triệu năm của con người thì cuộc đời 60 hay 100 năm của mình chỉ là 1 dấu chấm tí

ti. So với lịch sử vô thủy vô chung của vũ trụ, thì cuộc đời mình chưa đến một dấu chấm tí tí.

So với 8 tỉ người của trái đất mình chỉ là một chấm. So với toàn thể loài người từ cổ chí kim, mình chưa là một chấm.

So với trái đất mình chỉ là một chấm. So với thái dương hệ, trái đất chỉ là một chấm. So với Ngân Hà, thái dương hệ chỉ là một chấm. Cho với “vũ trụ đã biết”, Ngân Hà chỉ là một chấm. So với “vũ trụ chưa biết” thì có lẽ “vũ trụ đã biết” chỉ là một chấm. Thế thì, “Don’t be so hung up about yourself.”

Chỉ cần một tí suy tư như thế cũng đủ để cho ta thấy ta chẳng có lý’ do gì mà kiêu căng và không khiêm tốn.



Nhưng dù là ta chẳng là cái gì cả như thế, ta cũng vẫn có lý’ do để tự tin và hạnh phúc vì:

- Nói theo Phật gia, thì ta với vũ trụ bao la vô tận vô thủy vô chung đó là một—không có ta thì không có vũ trụ đó. Cũng như, mỗi chúng ta chỉ là một con số nhỏ xíu trong “quốc dân” 80 triệu người của nước ta. Nhưng mỗi chúng ta vẫn rất có ý’ nghĩa bởi vì nếu không có mỗi chúng ta thì không có quốc dân.
- Nói theo truyền thống Moses (Do thái giáo, Thiên chúa giáo, Hồi giáo) và các truyền thống tâm linh khác, thì con người được Thượng đế tạo nên, là con của thượng đế, cho nên dù là rất nhỏ bé, vẫn có một ý’ nghĩa lớn trong toàn thể tạo vật.

Đây là những cái nhìn rất quân bình, một mặt cho chúng ta thấy cái nhỏ bé của mình, để mình có thể khiêm tốn, một mặt cho mình thấy vai trò tích cực của mình trong việc tạo dựng toàn thể và, do đó, trong việc tiếp tục làm cho toàn thể tốt đẹp hơn.

Dù sao đi nữa thì khiêm tốn là một kỹ năng đòi hỏi ta suy tư sâu sắc và, quan trọng nhất là, thực hành hàng ngày cho đến khi ta thuần thục, và sau đó tiếp tục như là một phần tự nhiên trong máu của mình. Tuy nhiên, “thực hành” ở đây phần lớn là “thực hành” ở trong tâm, trong cái nhìn của ta về người khác, vật khác. Thực hành trong tâm sẽ khiến ta thực hành ra ngoài đúng cách, tùy theo những điều kiện đặc biệt của mỗi sự việc bên ngoài.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Kiên Nhẫn là gì và làm sao để có kiên nhẫn

Posted on Tháng Tám 5, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Có lẽ đức tính được người đời ca tụng nhiều nhất là tính kiên nhẫn. Cato the Elder nói, “Kiên nhẫn là đức tính lớn nhất trong mọi đức tính.” Issac Newton nói, “Nếu tôi có được khám phá giá trị nào, đó là nhờ chú ý” kiên nhẫn hơn là bất kỳ tài năng nào tôi có.” Vậy, kiên nhẫn là gì và làm sao ta có được kiên nhẫn?

Từ kiên nhẫn (patience) có nhiều nghĩa hơi khác nhau tùy theo từng ngữ cảnh. Khi thì nó có nghĩa kiên trì, không bỏ cuộc; khi thì không quá nóng lòng chờ kết quả, cứ bình tĩnh chờ thời gian đến; khi thì có nghĩa nhẫn nhục chịu đựng khó khăn. Tùy theo ý nghĩa khác nhau, chúng ta có luyện tập kiên nhẫn khác nhau.



1. Kiên nhẫn là biết thời gian tính. Đây là vấn đề timing. Đây là kiên nhẫn người ta nói đến thường nhất, thực tế nhất, và cần ít công phu nhất.

Bất cứ điều gì trên đời cũng cần thời gian. Nếu nấu cơm cần 20 phút để cơm chín, thì ta không thể tăng lửa cao gấp 5 lần và 4 phút sau thì xong nồi cơm... cháy. Kiên nhẫn là

biết thời gian đòi hỏi cho một vấn đề, chờ thời gian đó đến. Đây thuần túy là kiến thức và kinh nghiệm.

Mỗi vấn đề, mỗi công việc, đều có những chu trình riêng và những mốc thời gian cho chu trình. Người hiểu vấn đề thì kiên nhẫn đợi thời gian, làm việc theo chu trình thời gian. Người không hiểu thì bồn chồn nóng nảy “Tại sao chưa thấy gì?” và làm thêm điều gì đó chưa nên làm, vì vậy mà hỏng chuyện. Cho nên, việc gì chưa biết chưa rành, thì học người có kinh nghiệm hơn chỉ lại.

Chú sư tử rình mồi, biết là dòng suối này thường có nai đến uống nước, cho nên cứ kiên nhẫn nằm trong bụi rậm, hết trưa đến chiều đến tối, hôm nay chưa có, ngày mai cũng phải có. Căn bản thời gian tính này mà còn không biết, và không hành động theo thời gian, thì nhất định là phải đói.

2. Kiên nhẫn là kiên trì cho đến lúc thành công. Đây là mức cao hơn của kiên nhẫn, và là yếu tố số một của thành công trong các dự án. Nếu ta có một mục đích, và mắt ta không rời mục đích đó, cứ gắng công đi đến mục đích dù mưa gió bão bùng hay động đất, thì ta sẽ đến mục đích một ngày nào đó. Đây thuần túy là vấn đề y’ chí. Chúng ta đã nói đến vấn đề này trong bài [Kiên trì—Yếu tố số một của thành công](#).



Kiên trì ở đây, ngoài yếu tố “đi hoài cũng tới đích”, nó còn hàm y’ nghị lực chiến thắng 3 loại tiêu cực trên đường đi—tiêu cực từ chính mình, tiêu cực từ hoàn cảnh, và tiêu cực từ người khác.

- **Tiêu cực từ chính mình** là không tự tin vào mình, không tin là mình có thể có tài năng, không tin là mình có thể thành công. Người không tin vào mình thì không bao giờ đến đích vì họ không bao giờ đi, vì họ tin là họ không đủ sức đi. Đây là chưa đánh đã thua.

Tiêu cực từ chính mình còn là ngượng ngùng, ngại ngùng, không dám đứng dậy nổi bật lên, chỉ muốn chìm vào đám đông cho thoải mái, cho nên không dám làm điều gì vượt trội.

Muốn tự tin vào chính mình thì chỉ phải lặn vào chiến trận để biết là mình thực ra cũng không tồi. Như học trò học võ, cách duy nhất để tự tin là ra sân đấu. Mấy hôm đầu ăn đòn hơi nhiều, mấy hôm sau ăn đòn ít hơn, và lại thấy mình cũng cho đối phương ăn được vài đòn. Thế là có tự tin.

Nếu cứ để sợ hãi trong lòng mình níu mình lại, không cho mình vào chiến trận, không cho mình ăn đòn, thì mình sẽ sợ hãi và thiếu tự tin cả đời.

• **Tiêu cực từ hoàn cảnh** là đổ lỗi cho hoàn cảnh. Nhà tôi nghèo, tôi có tật, tôi không được thông minh... Cứ mang cái yếu của mình ra để biện minh cho sự thiếu thành công của mình.

Thành công không lệ thuộc vào cái yếu của mình, mà chỉ lệ thuộc vào cái mạnh của mình. Ví dụ: Giải vô địch toán không biết nhà mình nghèo hay giàu, mà chỉ biết cái đầu mình giỏi toán đến mức nào. Vậy thì, đừng nói nhà tôi nghèo, mà hãy nói tôi có cái đầu nhạy toán. Giải vật tay không biết bạn bị mất một chân, mà chỉ biết bạn có cánh tay vô địch. Vậy thì đừng nói tôi mất một chân, hãy nói tôi có cánh tay lực lưỡng.

Đổ lỗi cho những yếu kém của hoàn cảnh là suy nghĩ thiếu luận lý. **“Thành công của bạn không biết đến các điểm yếu của bạn, và chỉ biết chiều theo sức mạnh của bạn.”** Vậy thì, đừng nói đến các điểm yếu của hoàn cảnh của mình. Hãy chú tâm đến những điểm mạnh của mình mà phát triển.

• **Tiêu cực từ những người khác** là những chê bai, chế giễu, chống đối, cười cợt... Nếu bạn có một ý tưởng thật siêu, thì chỉ có một mình bạn, và một thiểu số cực kỳ nhỏ, biết nó là siêu. Đa số người còn lại không thể biết đó là ý siêu, vì nếu đa số biết đó là ý siêu, nó nhất định phải là ý xoàng. Cái thật hay, chỉ một số nhỏ người có thể thấy. Vì vậy, bạn sẽ bị đám đông chế nhạo. Bạn có đủ tự tin để phe lờ họ và đi suốt con đường không?



3. Kiên nhẫn là nhẫn nhục, nhẫn nhịn. Đây là ý nghĩa cao nhất của kiên nhẫn. Đây không còn là thành công trong vài dự án, và là hoàn toàn làm chủ tâm mình, làm chủ đời mình, thành công cho cả đời mình. Đây là nhẫn nhục mà ta đã nói trong bài [Một sự nhìn là chín sự lành](#), là khiêm tốn và không còn cái tôi, là mẹ đẻ của tất cả các kỹ năng sống khác, mà ta đã nói trong bài [Những kỹ năng sống](#), và [Làm thế nào để khiêm tốn](#).

Khi không còn “cái tôi” thì ta khiêm tốn, ta nhẫn nhục, ta kiên nhẫn... ta làm chủ tâm mình. Ta có thể có được những kỹ năng sống khác một cách tự nhiên.

Trong đa số các khóa học về tư duy tích cực trên thị trường ngày nay, chúng ta chỉ học được đến điểm thứ nhất và thứ 2 trên đây. Tuy nhiên, điểm thứ 3 này mới là nền tảng sâu nhất của tư duy tích cực.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#)

Làm thế nào để thành thật

Posted on Tháng Tám 8, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Trong một phim xi-nê mình xem đã khá lâu, một nhóm khoa học gia tạo dựng một đứa bé, hình như là bằng cloning (tạo từ tế bào mẫu) thì phải. Đứa bé lớn lên khỏe mạnh và bắt đầu biết nói như bình thường. Rồi một hôm nọ, đứa bé nói dối một câu gì đó, đó là câu nói dối đầu tiên em nói, và cả nhóm khoa học gia nhảy lên vui mừng, “Ồ, nó nói dối, nó nói dối. Nó đã biết nói dối rồi.” Và đó là bằng chứng trí óc em đã tiến triển tốt, đến mức thông thái hơn.



Phải chăng đó là sự phát triển tự nhiên của tâm trí con người. Trẻ em thì không biết nói dối. Bắt đầu khoảng 3 tuổi là đã học được nói dối chút xíu, thông thường là vì làm gì đó, như là làm vỡ cái gì đó, và không dám nhận tội với bố mẹ. Và càng lớn, khả năng nói dối càng tăng lên cao độ, đến mức thành nghệ thuật trong mọi lãnh vực nghề nghiệp, như là PR, tiếp thị, biện hộ, “đào mỏ”, hay lãnh đạo chính trị. Và rất nhiều người trong chúng ta nói dối một ngày 24 tiếng mà không thấy ngượng miệng, mà cũng có thể là không biết mình nói dối, cũng như người chười thể quen miệng, mở miệng là chười thể mà không biết là mình đang chười thể 3 câu trong một câu nói.

Trong bài [Tư duy tích cực và chiều sâu con tim](#), chúng ta đã nhắc đến năm đức tính làm người của Khổng tử, có thể đại diện cho mọi đức tính làm người trong mọi nền triết lý khác—nhân, lễ, nghĩa, trí, tín. Và chúng ta có nói:

“Phan Bội Châu trong quyển Khổng Học Đăng có nói chữ “nhân” bao gồm tất cả các chữ khác. Và năm chữ “ngũ thường” này đi theo thứ tự quan trọng của nó: Nhân lễ nghĩa trí tín. Mất Nhân thì phải dùng Lễ. Mất Lễ thì phải dùng Nghĩa. Mất Nghĩa thì phải dùng Trí. Mất Trí thì phải dùng Tín.

“Theo mình thấy trong mấy mươi năm nay, ở nước ta, và ở cả nhiều nơi trên thế giới, có một luồng văn hóa tích cực dạy người ta không thành thật, tức là sống mà bỏ chữ tín, bỏ cái thành thật đi, sống theo kiểu giành giật lươn lẹo, và cho đó là thức thời.

“Chính sức mạnh dữ dội của luồng văn hóa đó đã gây ra bao nhiêu dối trá trộm cắp trong xã hội. Chúng ta phải đứng vững, vận động gạt luồng văn hóa đó ra ngoài, trước hết là trong tim mình, sau đó là thuyết phục những người chung quanh.

“Chữ Tín là thành trì cuối cùng, chữ cuối cùng, trong đạo làm người; mất chữ này là ta đã mất hết cả năm chữ của đạo làm người.

“Đây là vấn đề lớn cho đất nước và cho cả guồng máy giáo dục (vì thế, ta có chiến dịch nói “Không” với tiêu cực trong giáo dục). Chúng ta phải vững tâm để xua luồng văn hóa dối trá đi xa. Nếu không thì rất khó phát triển đất nước. Chỉ trong một ngôi trường nhỏ, thiếu chữ tín là bao nhiêu xáo xáo đã xảy ra rồi, huống chi là cả một nước.”

Trong phát triển kinh tế, chính trị, hay thương mại, chữ tín cực kỳ quan trọng. Nếu nhà nước nói mà dân không tin, thì chẳng chính sách nào có thể thành công. Nếu người tiêu thụ không tin công ty, thì công ty sập tiệm. Nếu bạn có danh tiếng là lời nói không đáng tin, thì rất khó để tìm việc hay làm ăn.



Nhưng làm sao ta thành thật?

1. Thành thật với chính mình

Người thứ nhất ta cần thành thật là với chính mình. Bạn đã gặp người nào cứ mở miệng ra là làm người khác bực mình, hoặc vì nói chuyện đâm chọc, hoặc vô duyên, hoặc thiếu tế nhị, hoặc kiêu căng... nhưng người đó hầu như chẳng bao giờ biết mình có tật đó không?

Biết mình không phải là việc dễ.

Mình phải dành thời gian yên lặng mỗi ngày, quán sát mình một tí xem mình có kiêu căng không, có hay thiếu thành thật không... Nếu mình không có “**thời gian mỗi ngày để quán sát mình**”, dù là chỉ vài phút, thì mình không thể thành thật với chính mình, vì mình không thể biết được là mình không thành thật đến mức nào. Mà nếu ta không thành thật với chính mình, thì bảo đảm là ta không thành thật với cả thế giới. Cho nên thành thật với chính mình là điểm khởi đầu. Nếu bạn không khởi đầu nơi này, thì nên bỏ luôn đoạn sau vì không thể có đoạn sau nếu không có điểm khởi đầu.

2. Thành thật với người khác

• Công thức căn bản thì quá dễ, phải không các bạn? **Nói thật có nghĩa là nói sự thật; không dối trá.** Cái bàn màu xanh thì nói là màu xanh, đừng nói là màu đỏ. Giản dị thế thôi. Đừng bóp méo sự thật để thổi phồng mình lên như là “Tôi là sinh viên cao học” trong khi mình đang học năm thứ hai đại học thôi. Không biết thì nói là không biết, biết thì nói là biết. Có gì là phức tạp đâu?

• Đôi khi, có một loại “nói thật” nhưng thực ra là đánh lạc hướng để người nghe hiểu lầm sự thực. Đây gọi là **misleading**. Ví dụ: “Các bạn bước vào tiệm đầu tiên ngày thứ 7 này sẽ mua được HP computers với giá hạ 50% , cho đến khi hết hàng.” Sáng thứ bảy, 500 người sắp hàng trước khi tiệm mở cửa, mở cửa ra, 500 chen lấn người ùa vào để giành giật chỉ có 2 HP computers trong đó. Đó là quảng cáo misleading, và đó là phi pháp, vì đa số mọi người không nghĩ là cả một chiến dịch cho cả mấy trăm người sắp hàng chỉ có 2 món hàng (Có thể là 10 hay 15 computers thì hợp lý’ hơn). Nếu ông tòa nào đó, cho rằng đó là hợp pháp, thì nó cũng vẫn vi phạm đạo đức thương mại. Và dĩ nhiên, là với các công ty lươn lẹo như vậy, các bạn nên tự hỏi là có tin tưởng được để mua hàng của họ không.



• Tuy nhiên, thành thật không có nghĩa là nói bậy.

– Nói bậy ta thường nghe nhất là “Để tui thành thật nói điều này cho bà nghe...” rồi tiếp theo là một màn phê phán làm người ta tối tăm mảy mảy. **Chữ “thành thật” không thể được dùng để xúc phạm người khác** như thế, nhất là đối với bạn bè hay người thân của mình. Thành thật không có nghĩa là lạm dụng. Thành thật là nội dung, cách trình bày nhã nhặn làm mát lòng người là hình thức. Có phở ngon cũng không thể bỏ vào chậu rửa chân mời bạn ăn.

– **Có nhiều chuyện không thể nói, vì nó liên hệ đến bí mật** thương mại của công ty hay bí mật quốc phòng, hay chuyện đời tư người khác, hay chuyện người khác tâm sự riêng với mình... không thể nói ra được. Thành thật không phải là “đài phát thanh chợ cầu muối.” Cái miệng nói làm nhảm sẽ kiện cái thân. Đó là vô trách nhiệm, vô y’ thức, chứ không phải thành thật.

• **Thành thật không có nghĩa là ngu.** Bí mật làm ăn, bí mật chiến đấu, không thể cho địch thủ biết được. Trong chiến trận người ta thường hay misleading địch thủ bằng các đòn như là dương đông kích tây, thực mà hư hư mà thực... Đây là vấn đề rất phức tạp về nghệ thuật chiến đấu. Theo quan sát và kinh nghiệm của mình thì nếu ta rất giỏi biến hóa,

ta chẳng cần phải nói dối một câu nào, chỉ cần nín thinh, thì các đòn phép chiến đấu của mình người khác không thể lường được, chỉ vì nó biến hóa quá nhanh.

Thực ra trong chiến đấu, làm cho địch thủ tin vào sự thành thật trong lời nói của mình rất quan trọng. Ví dụ: Mình nói, “Nếu anh không bằng lòng rút thì tôi buộc sẽ tấn công;” địch thủ mình phải tin là mình sẽ làm đúng như thế. Nếu không thì mình chẳng điều đình được việc gì. Hoặc là mình nói, tôi sẽ chiến đấu đến lúc thắng hoặc chết, địch thủ mình phải tin là mình sẽ làm như thế, để liệu mà một là chuẩn bị đánh nhau trí chết hai là làm hòa với mình bây giờ.

Đó là chưa kể ta sống trong thế giới nhiều người, ngay cả khi hai người đối đầu, nếu ta đối trá với đối phương thì chỉ làm cho đa số thiên hạ bàn quang bỏ ta mà ủng hộ đối phương.

• **Thành thật không có nghĩa là tin người.** Giang hồ hiểm hóc. Thành thật nghĩa là nói ra câu nào thì đúng sự thật câu đó; chuyện không nên nói thì không nói. Nhưng thành thật không có nghĩa là ai nói gì cũng tin. Đó là khờ khạo chứ không phải thành thật. Điều này thì bạn phải “khôn kiêu đường phố” (street wise) một tí.

Tập lắng nghe cho kỹ, đọc email cho kỹ, nhìn cho kỹ, để khi người ta nói cái gì đó có vẻ thiếu thành thật là mình nhận ngay. Không thấy được sự dối trá của người là khờ, chứ không phải thành thật. Nhưng, biết người dối trá, không có nghĩa là mình phải đối trá lại. Cũng như biết người sắp cướp, mình nhận ra để tránh bị cướp, chứ không phải để mình cướp họ.

• Nói chung là, thành thật có nghĩa là nói câu nào là mình muốn người nghe hiểu đúng câu đó và câu đó đúng sự thật. Chuyện nào không thể nói được thì đừng nói, không cần thiết phải nói dối. Cũng không nói chỉ một phần tí xiu của một sự thật, và che dấu các phần còn lại, chỉ để đánh lạc hướng và lừa người khác.

Trong chiến đấu, người ta thường làm cho địch thủ không nhận ra được sự thật, cho nên người ta dối trá nhiều. Tuy nhiên, người giỏi biến hóa, chuyển động chớp nhoáng, thì không cần dối trá trong chiến đấu. Và người dối trá vẫn bị thiệt thòi trong chiến trận, vì dối trá thì không thể điều đình được với địch thủ—không ai muốn điều đình với người dối trá. Mà trong chiến đấu, như binh pháp Tôn gia nói, “không đánh mà thắng” mới là tướng giỏi—không đánh là thắng bằng điều đình, thắng bằng cách nói.

Thành thật cũng không có nghĩa là khờ khạo, ai nói gì cũng tin theo mà không nhận ra các dấu hiệu khả nghi. Thành thật không có nghĩa là đi đâu cũng nhắm mắt, bịt mũi, che tai.

Thành thật sẽ làm cho người tin ta. Mà nhiều người tin ta thì nhất định là phải thành công, vì trong liên hệ con người trong xã hội, chẳng có gì được mọi người quý trọng hơn thành thật.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Bài liên hệ: [Tư duy tích cực và chiều sâu con tim](#), [Giữ mình làm lãnh đạo](#), [Bảo trong bản tính chân thật](#).

Đăng trong: [Kỹ năng thành thật](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Ngưng phàn nàn, sống thành thật

Posted on Tháng Tám 11, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay chúng ta bàn thêm một tí về thành thật mà ta đã nói trong bài [Làm thế nào để thành thật](#).



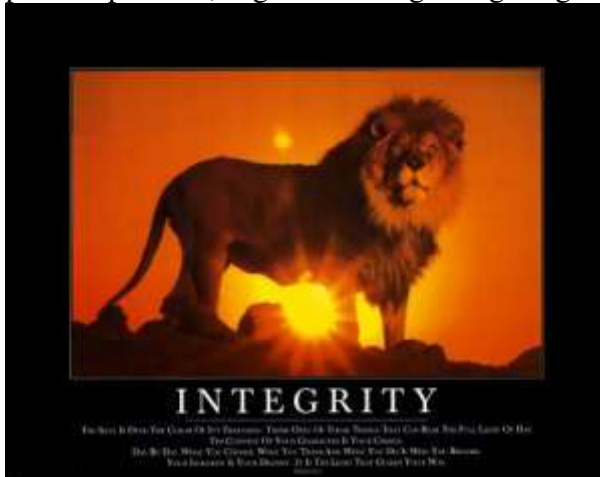
Vấn đề lớn về tình trạng nhiều gian dối trong đất nước chúng ta hiện nay là đa số mọi người nghĩ rằng “ta phải gian tham thì mới thành công, và người thành thật là người sẽ chịu thiệt thòi”. Không cần biết điều này đúng hay sai, nếu ta nghĩ thế thì nó sẽ thành sự thật như thế, bởi vì nếu ta nghĩ thế ta sẽ hành động thế—ta gian tham để thành công—và vậy thì cả đất nước sẽ biến thành đất nước “Gian tham để thành công.” Đây là “Lời tiên tri tự hoàn thành” (self-fulfilling prophecy) mà chị TD vừa nhắc đến trong bài [Hiệu ứng Pygmalion](#).

Nếu chúng ta cứ suy tư (và hành động) như cũ—tức là phàn nàn về tình trạng gian tham trong nước—thì ta chẳng giải quyết được gì cả. mà chỉ làm cho vấn đề thành trầm trọng thêm, vì càng phàn nàn ta càng tin điều ta phàn nàn, mà càng tin thì ta càng có khuynh hướng sống theo “sự thật” ta tin, tức là mọi người tiếp tục sống theo kiểu gian tham.

Cách giải quyết vấn đề DUY NHẤT là nghĩ và nói rằng “Thành thật sẽ đưa đến thành công” và sống thành thật như thể để thành công. Và điều này rất dễ làm, không có lý’ do gì người nào có thể nói là khó. Nếu trong nhà nước cần băng đảng, và bạn cho rằng bạn không thành thật được, thì ra ngoài làm tư. Trong nền kinh tế tư nhân, khách hàng chỉ muốn sống với các công ty đáng tin cậy, nếu bạn đáng tin cậy thì bạn sẽ thành công, nếu không thì phải đóng cửa. Khách hàng không muốn gian dối.

Tức là thay vì phàn nàn, hãy ngưng phàn nàn và sống thành thật, đồng thời dạy bảo khuyến khích người khác sống thành thật để thành công. Tức là chúng ta phải đổi môi trường tiêu cực (của phàn nàn về gian dối) thành môi trường tích cực của thành thật, bằng chính hành động thành thật của mình.

Chúng ta không thể lấy đi bóng tối bằng cách ngồi nguyên rửa chùi bóng tối. Ta phải thắp lên một ngọn đèn bằng tấm gương tích cực thành thật của ta.



Các bạn hơi lớn tuổi một tí chắc chắn đã nghiệm ra điều này. Trong vòng mấy mươi năm nay, chúng ta phàn nàn hết việc này đến việc kia, và đa số những việc ta phàn nàn nhiều thì càng ngày càng tệ hại, từ thập niên này qua thập niên kia. Vì sao? Vì đó là nguyên rửa bóng tối, chẳng nên công cán gì. Vì đó là “lời tiên tri tự hoàn thành”. Vì đó là “hiệu ứng Pygmalion.”

Cho nên chúng ta nên ngưng làm thức giả, ngưng làm kẻ sĩ than khóc, ngưng làm nhà đạo đức phán đoán, mà chỉ làm một việc thôi—thành thật—rồi để ngọn nến nhỏ đó rọi sáng một khoảng phòng, và từ từ đốt sáng các ngọn nến gần đó.

Hãy tự hỏi mình: Tôi có thành thật không? Tôi có hành động thành thật không? Nếu có, tôi có cố để ngày mai tôi thành thật hơn ngày hôm nay một tí không? Và tôi có kêu gọi mọi người chung quanh tôi thành thật không?

Nếu bạn tin rằng, xã hội chúng ta có quá nhiều gian dối, thì ít nhất tin thêm rằng, nếu bạn thành thật bạn sẽ nổi bật giữa đám người gian dối như viên kim cương giữa bãi cát. Nếu nổi bật thế thì cơ hội để bạn ảnh hưởng tốt đến người khác có thể rất cao.

Chỉ có một cách giải quyết vấn đề, không có cách thứ hai: Ngưng phàn nàn về gian dối, và sống thành thật. Vấn đề của chúng ta là chúng ta phàn nàn về gian dối, và ta sống thiếu thành thật. Hãy làm điều ngược lại: Ngưng phàn nàn về gian dối, và bắt đầu sống thành thật. Bạn có thể làm được điều đó không?

Không được cũng phải được, vì chữ tín là thành trì cuối cùng của đạo làm người.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng thành thật](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Tư duy tích cực trong kinh doanh

Posted on Tháng Tám 12, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tư duy tích cực cần cho tất cả mọi người. Tuy nhiên trong các công ty thương mại, những người được huấn luyện tư duy tích cực dữ dội nhất là những đội quân bán hàng và tiếp thị. Đây là những đội quân tiên phong trên chiến trường, mang tiền về cho hãng. Họ là mạch máu của hãng. Tất cả các ngành nghề khác trong hãng đều là hậu cần của đội tiên phong này. Nếu đội này thất trận là cả hãng đói. Cho nên đội ngũ bán hàng và tiếp thị phải luôn luôn và những chiến sĩ ưu tú, đánh đâu thắng đó, không sợ thua.



Việc huấn luyện đội ngũ bán hàng và tiếp thị nhắm vào một việc duy nhất—họ phải luôn luôn vui vẻ yêu đời, luôn luôn tin là mình sẽ thắng, luôn luôn quyết thắng, không có chữ “thất bại” trong tự điển của họ.

Và huấn luyện đây không có nghĩa là một vài lớp học, học xong lấy chứng chỉ là xong. Nó là cả một tiến trình sống. Các cuộc họp hàng ngày, họp hàng tuần, picnic, đi chơi chung thường xuyên... chỉ nhắm vào một điểm duy nhất—giữ cho mọi người tích cực, tích cực, và tích cực.

Thế thì những điểm nào được chú trọng nhất trong tiến trình đào tạo đó?

Nói chung, kỹ thuật thì nhiều, nhưng có thể tạm chia thành bốn nhóm: Tư duy tích cực về chính mình, tư duy tích cực về mọi người, tư duy tích cực về sản phẩm và công việc của mình, và tác phong tích cực trong giao tiếp

1. Tư duy tích cực về chính mình

- Muốn thành công và tin là mình sẽ thành công.
- Nghĩ tốt về mình: Mình có tài, mình thông minh, mình làm việc chăm chỉ, mình đẹp, mình có duyên... Người tiêu cực về chính mình không thể bán hàng hay tiếp thị được, vì nếu chính mình mà mình còn không thấy được cái hay của mình thì mình thấy cái hay của sản phẩm nào được?
- Luôn luôn nói chuyện với nụ cười và vui vẻ. Ví dụ: “Hôm nay chị thế nào?” “Hôm nay trời nắng đẹp, em rất vui, và công việc đầy một bàn, bận rộn là em vui rồi.” (Thay vì: Hôm nay nóng mệt quá. Công việc lại dồn đống, quá mệt). Ngay cả khi bị bệnh, thì câu trả lời vẫn tích cực, “Mây hôm nay ồm phải ở nhà, hôm nay em đi làm được rồi. Vẫn còn nhúc nhúc một tí. Nhưng đi làm được là em vui rồi.” (Thay vì: Em vẫn còn bệnh, nhưng phải cố đi làm, sợ công việc dồn đống).



2. Tư duy tích cực về mọi người

- Tất cả khách hàng đều là bạn tốt của mình. Công việc của mình là giúp đỡ bạn mình.
- Mỗi người đều có những cái đẹp cái hay cho mình thích, những tâm sự cho mình thông cảm, những nhu cầu kỹ thuật mà mình có thể giúp đỡ trong phạm vi nghề nghiệp của mình, nhưng giới hạn phải giữ (như ngân sách giới hạn, v.v...)
- Hàng bán được hay không, không quan trọng. Tình cảm và liên hệ “bạn bè” giữa mình và khách hàng của mình mới là điều quan trọng. “Liên hệ tốt” sẽ tự động bán hàng cho mình.
- Tất cả khách hàng bước vào tiệm của mình, dù có mua hay không, đều là những người có thể quảng cáo cho mình với thân nhân bè bạn của họ. Cho nên, mua hay không là chuyện phụ, làm cho họ vui vẻ và yêu mình là chuyện chính. Cho nên, hãy xem họ như bạn.

3. Tư duy tích cực về sản phẩm và công việc

Mình biết món hàng làm được gì, nó giúp được gì cho mình, mình thích món hàng đó, mình dùng nó, và mình muốn khoe với các bạn của mình về món hàng đó để bạn mình cũng có được ích lợi mà mình đang có.

Công việc của mình là giới thiệu đến bạn bè của mình một sản phẩm tốt, giúp bạn có được những lợi ích của sản phẩm đó. Đây là “giúp bạn” chứ không chỉ là “bán hàng.”



4. Tư duy tích cực trong giao tiếp với khách hàng

- Khách hàng là bạn. Nếu bạn hỏi câu nào thì trả lời thành thật. Nếu bạn không hiểu điều gì thì giúp bạn hiểu.

- Tươi cười.

- Không nói chuyện kiểu tiêu cực. Tiêu cực thường bắt đầu bằng, “Tôi không thích ...”, “tôi ghét...”, “tôi khinh thường...”, “mấy loại người đó..”, “mấy loại đồ đó...” v.v...

Không chê bai sản phẩm của các công ty cạnh tranh với mình. Nếu được hỏi về sản phẩm của công ty khác, câu trả lời thường xuyên là “Tôi mê hàng của công ty tôi nên tôi không dùng hàng của các công ty khác...”

- Không nói chuyện về các vấn đề tiêu cực. Như, chiến tranh ở Iraq, tin người chết đầu đó... Nếu khách nói chuyện tiêu cực thì ừ hử cho qua chuyện, nhưng nếu có dịp là hướng khách về những chuyện vui về yêu đời.

- Mục đích của nói chuyện là “cùng vui với bạn” chứ không phải là cố bán hàng. Làm cho khách vui và giúp khách hiểu rõ mọi sự liên hệ đến sản phẩm. Nếu khách không mua, cũng vui vẻ và cảm ơn như là khách mới mua món hàng. Khách không mua (có thể vì tìm không ra món cần) nhưng vẫn có thể giới thiệu người quen vào tiệm, nếu khách thích mình.

- Một bước “No” là một bước đến gần “Yes”.

- Tóm lại: Công việc của mình không phải là “bán hàng,” mà là “Xây dựng liên hệ bạn bè.” “Liên hệ” sẽ làm việc bán hàng cho mình. Công việc của mình là tạo dựng và bảo trì “liên hệ”. Công việc của “liên hệ” là bán hàng.

Các kỹ thuật buôn bán và tiếp thị này thực ra cũng là qui luật sống tích cực cho tất cả chúng ta, trong tất cả mọi ngành nghề ở sở, và cả ở nhà với gia đình.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng kinh doanh](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Gia tăng sáng tạo

Posted on Tháng Tám 14, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Trong bài [Không giống ai!](#) chúng ta đã nói đến vấn đề rất căn bản cho văn minh Đại Việt là, văn hóa của chúng ta không những không sáng tạo mà còn tích cực chống lại sáng tạo, vì trong cuộc sống hàng ngày, văn hóa của ta nhắm diệt cá tính và ép mọi người giống nhau. Sáng tạo là cá tính; cái mới nhất định là phải “không giống ai” mới là mới.



Hôm nay ta tiếp tục nghiên cứu, làm cách nào để chúng ta gia tăng sáng tạo cho mỗi cá nhân chúng ta và, như vậy, dĩ nhiên là cho cả quốc gia.

Hiện nay chúng ta có 3 điều lợi cho việc biến văn hóa của ta thành văn hóa sáng tạo. Thứ nhất là Internet. Internet giúp cho mỗi người Việt tiếp xúc với tư tưởng mới lạ hoặc xa lạ hàng ngày. Điều này làm cho cách suy nghĩ của chúng ta trở nên rộng rãi hơn, và bớt bảo thủ.

Điều thứ hai là chúng ta có người Việt trên khắp thế giới, liên lạc với quê nhà nhà 24 giờ một ngày qua Internet. Máy anh chàng và cô nàng “lai Tây, lai Mỹ, lai Hoa, lai Nhật , lai

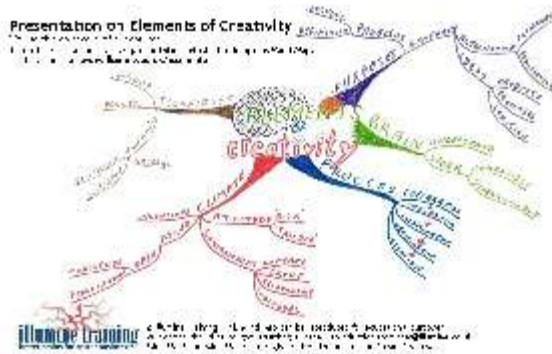
Đức...” này đương nhiên là có những tư tưởng không giống ai mỗi ngày. Điều đó làm cho văn hóa của ta có cơ hội tiếp nhận tư tưởng mới mỗi ngày. (Hay hoặc dở, để đó tính sau. Việc trước mắt là tư tưởng mới mỗi ngày).

Điều thứ ba là chúng ta hiện có một dân số rất trẻ trung. Tuổi trẻ cộng với Internet, đó là công thức rất tốt cho sáng tạo.

Với những điều kiện thuận tiện như vậy, mỗi chúng ta cần quan tâm đặc biệt đến sáng tạo một tí, để năng lực sáng tạo có thể sống tốt sống mạnh.



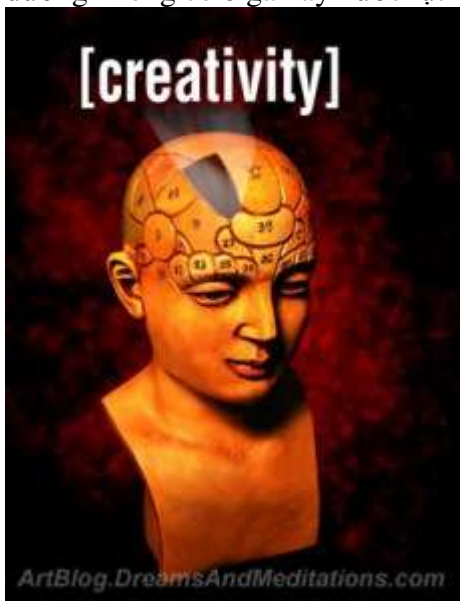
1. Điều thứ nhất là tư duy: Sống là sáng tạo. Sống là mọc thêm chồi non, lá mới, cành mới mỗi ngày. Sáng tạo không phải là y' thích. Sáng tạo chính là sống. Không còn sinh ra được cái gì mới nữa là đã chết hay sắp chết. Giản dị thế thôi.
2. Sáng tạo là suy nghĩ không giống ai, làm cái không giống ai. Cho nên hãy ca ngợi những cái không giống ai của người khác, dù cái đó mình không cần, và không mấy thích (miễn là không thực sự phải công nhận vì lý' do cụ thể nào đó về vệ sinh, hay đạo đức, hay lý' do quan trọng nào đó).
3. Khuyến khích con cái, học trò, bạn bè, và những người quanh ta thể hiện cá tính của họ, thể hiện các suy tưởng và hành động mới lạ của họ.
4. Dĩ nhiên không phải tư tưởng mới hành động mới nào cũng tốt, nhưng nếu có 100 cái mới, sau đó thời gian đào thải hết 70 còn 30 là vừa, Thay vì, có chỉ 2 cái mới và thời gian đào thải 1 chỉ còn lại 1.
5. Có tư tưởng mới có nghĩa là bạn nằm trong thiểu số chỉ có một người. Cho nên phải có cam đảm đi một mình, đừng sợ ma. Nếu ta chia sẻ y' tưởng với các bạn, thì cũng chỉ có một số rất nhỏ có thể thấy được điều ta nói (vì tư tưởng mới lạ thường là thế). Lại nữa, trong môi trường chống “không giống ai” của văn hóa Việt, ta có thể lại càng cô đơn. Phải can đảm và chấp nhận chuyện đó. Thiên tài thường phải lặn lội một mình. Những vấn đề chia sẻ ra ngoài, biết đâu hàng xóm thì không hiểu được, nhưng một người bạn bên kia quả địa cầu lại hiểu được.



6. Một phát minh mới không có nghĩa là một việc cực kỳ mới lạ và lớn lao, như... làm con đường đi bộ lên mặt trăng. Đại đa số phát minh trên thế giới chỉ là một tí cải tiến trên cái cũ. Ví dụ: Lon Coca Cola có đáy nhỏ hơn đầu, là một cải tiến nhỏ xíu, từ lon cũ đầu bằng đáy. Nhưng tiện nghi kinh tế của phát minh nhỏ xíu này lại rất lớn. Hầu hết tất cả các máy móc dụng cụ mà ta đang sử dụng là kết quả của cả trăm phát minh nhỏ trong nhiều năm dồn lại, chứ không phải 1 phát minh lớn.

7. Tư tưởng cần hành động mới trở thành hiện thực. Cho nên có ý tưởng rồi thì hãy tìm cách thực hiện nó.

8. Đừng lo thất bại. Tất cả các thí nghiệm về tất cả mọi vấn đề, từ hóa học, đến IT, đến kinh tế, đến thương mại, do bất kỳ ai làm, tại bất kỳ nơi nào trên thế giới, luôn luôn bị thất bại nhiều lần, rồi mới được thành công. Cho nên bạn sẽ phải hỏng nhiều lần trước khi thành. Nhưng bị hỏng là bước đường bắt buộc phải có trước khi thành. Hỏng là một đoạn đường có ổ gà trên toàn đoạn đường đi đến thành công. Không đi đoạn này thì không có đoạn sau. Người sợ hỏng là người không hiểu đời một tí nào cả, như là lái xe mà đòi đường không có ổ gà hay nước lụt hay chướng ngại gì đó.



9. Ngày xưa ta cần sáng tạo để tìm ra giải pháp cho một vấn đề, để đáp ứng một nhu cầu của thị trường. Nói chung, ngày xưa sáng tạo là phản ứng. Ngày nay, ta sáng tạo không

phải chỉ để đáp ứng nhu cầu có sẵn, mà là để tạo ra nhu cầu khi nhu cầu đó chưa có. Ví dụ: Những người tạo ra computer đã tạo ra cho chúng ta một nhu cầu, dù là mấy mươi năm trước đây, trước khi computer ra đời, chẳng ai cần computer cả. Điện thoại di động, lò vi sóng.. cũng thế. Tất cả đều là do các chuyên viên IT tạo ra nhu cầu.

Trong khung cảnh kinh tế thế giới ngày nay, nếu chỉ sáng tạo để đáp ứng một nhu cầu có sẵn, là ta đã đi lệt đệt đằng sau rất chậm. Ta phải đi trước, phải tạo ra nhu cầu khi nhu cầu chưa có. Ta phải lường trước được thế giới đang đi về hướng nào, để sáng tạo ra giải pháp khi nhu cầu chưa kịp đến, vấn đề chưa kịp hiển lộ, và đa số người không ai biết tại sao ta làm thế.

10. Tất cả chúng ta cần biết rằng “sáng tạo” là yếu tố quyết định thắng hay bại, cho mỗi cá nhân ta, và cho tổ quốc ta trên chính trường và thương trường quốc tế. Đầu óc lơ đãng không tìm ra cái gì mới thì phải thua, càng nghĩ ra được nhiều cái mới ta càng thắng.

Tất cả hệ thống giáo dục, chính trị, kinh tế, xã hội của ta phải nhắm vào mục tiêu gia tăng mức sáng tạo mỗi cá nhân trong nước. Các hình thức bóp nghẹt sáng tạo phải được dẹp bỏ. Chúng ta là một quốc gia vô địch. Ta đã thắng những cường quốc mạnh nhất thế giới trong nhiều cuộc chiến. Hãy sống và làm việc như những người vô địch.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng sáng tạo](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Bảo tồn và phát huy cá tính

Posted on Tháng Tám 17, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Cá tính là tính tình, thái độ và phong cách riêng của mỗi người. Những nền văn hóa bảo thủ và áp bức luôn luôn có hàng ngàn điều luật và phương cách để đàn áp cá tính mọi người, không cho cá tính của ai trỗi dậy mạnh mẽ, để tất cả mọi người đều giống nhau như đúc, để không có ai nổi bật lên giữa đám đông, để đám đông không có lãnh đạo, để đám đông có thể bị kiểm soát, chỉ dạy và đàn áp dễ dàng.



Cá tính là sáng tạo cá nhân, là trăm hoa đua nở, là tạo sinh lãnh đạo các cấp ở mọi nơi.

Muốn cho mỗi cá nhân được phát triển tối đa tiềm năng của mình, mỗi cá nhân phải phát triển tối đa cá tính của mình. Muốn quốc gia phát triển tối đa tiềm năng của quốc gia, mỗi cá nhân phải phát triển tối đa cá tính của mình.

Nhưng làm thế nào để mỗi người có thể phát triển tối đa cá tính của mình?

1. Mỗi người chúng ta phải tin rằng mọi cá tính trên đời đều tốt nếu ta biết huấn luyện và sử dụng nó. Cá tính mạnh như hùm, hiền như trư, nhanh như báo, cần cù như rùa... chẳng có cá tính nào hay hơn cá tính nào. Cái nào cũng có cái hay và điểm yếu tự nhiên của nó. Trời sinh ra mình là loại người cực hiền thì không ly' do gì phải cố gắng để trở thành Hitler. Nếu mình có giọng ca nhạc slow nhúc nhối thì chẳng ly' do gì phải cố la hét như ca sĩ nhạc "rock kim khí".

Sống với cá tính của mình và thuần thực nó như sự phụ hàng đại cao thủ. Đến mức đại cao thủ, một lời nói nhẹ như gió thoảng cũng có thể khiến một đoàn quân vĩ đại ào lên như thác lũ.

2. Phát triển cá tính của mình và đừng cố rập khuôn, bằng các câu hỏi làm sáng tỏ trí tuệ. Không hiểu điều gì thì hỏi. Không đồng ý' điều gì thì hỏi. Hỏi cho đến khi nào mình cảm thấy đã đủ, không cần hiểu thêm nữa, và làm quyết định cho riêng mình là điều nào mình chấp nhận, điều nào không. Đừng làm quyết định chỉ vì Khổng tử nói thế, Chúa nói thế, Phật nói thế, thầy giáo nói thế, bố mẹ nói thế, chính phủ nói thế, đảng ta nói thế, linh mục ta nói thế... Chẳng có cái gì trên đời tệ bằng nghe theo một cách mù quáng. Đó là con đường đưa đến dốt nát và trì trệ.

Dĩ nhiên là trong đời đôi khi ta phải làm quyết định ngay lập tức, dù là chưa đủ kiến thức. Trong trường hợp đó, nên lấy kiến thức của những người được xem như là biết vấn đề để làm kiến thức tạm của mình, cho đến khi mình thực sự hiểu. Ví dụ: Ta không chắc hút thuốc có hại không, nhưng hiện thời ta cần có quyết định ngay "hút hay không?" Vậy thì tạm thời cứ nghe theo các quý vị bác sĩ nói là thuốc lá có thể gây ung thư, rồi theo đó mà quyết định, cho đến lúc ta đã nghiên cứu thêm và làm quyết định cuối cùng.

3. Phát triển cá tính của mình có nghĩa là mình cũng khuyến khích người khác phát triển cá tính của họ, và kính trọng cá tính của họ, dù là cá tính đó chỏi với cá tính của mình. Ví dụ: Mình là người nói nhỏ nhẹ, bạn mình là người nói rộn ràng nghe muốn lung lay lỗ nhĩ, thì vẫn cứ khuyến khích bạn mình sống với cá tính của bạn.



Người không khuyến khích người khác phát triển cá tính, đương nhiên là người thích đóng khuôn, như vậy thì chính người đó cũng không thể phát triển được cá tính của mình (ngoại trừ cá tính “đóng khuôn”).

4. Có thể đi một mình. Nếu bạn có một cung cách riêng và cách suy nghĩ riêng, và mọi người chung quanh suy nghĩ một cách khác, họ sẽ muốn lôi bạn vào con đường sống của họ, và bạn phải đủ vững tin để cứ sống cách của mình. Đây là chuyện rất thường xảy ra. Đám đông thường có mass mentality (tư duy của đám đông), đôi khi còn trở thành mob mentality (tư duy điên rồ kiểu băng đảng tội phạm) hay herd mentality (tư duy như một đoàn thú).

Người thực sự tỉnh thức không cần phải chạy theo đám đông. Họ ngồi yên suy nghĩ chính chắn, rồi đi theo quyết định riêng của mình—hoặc đồng y’ với đám đông hoặc đi đường khác.

Điều này nói thì dễ làm thì khó, vì đại đa số người trên thế giới không có suy nghĩ độc lập mà chỉ chạy theo đám đông. Chính vì vậy mà ta mới có mass mentality. Cho nên bảo vệ cá tính của mình đòi hỏi ta phải tỉnh thức và can đảm đi một mình đôi khi.

5. Phát triển cá tính không có nghĩa là coi thường mọi người khác. Đó chỉ là thiếu hiểu biết, kiêu căng, và thiếu tự tin. Người có cá tính mạnh thì rất gần gũi và thân thiết với những người chung quanh, vì họ quý trọng và thích thú cá tính của mỗi người chung quanh.

Nguyên lý vận hành chỗ này rất dễ hiểu: Người có cá tính mạnh và muốn phát triển cá tính mạnh của mình, đương nhiên là hiểu và muốn những người chung quanh cũng phát triển cá tính của họ, như mình đang làm cho mình.

Ngược lại, người có cá tính yếu, thích đóng khuôn, thường không biết tôn trọng cá tính của người khác, và cũng muốn người khác đóng khuôn như mình.



Phát triển cá tính là cội nguồn của sáng tạo. Người có cá tính đóng khuôn đương nhiên cũng chỉ có thể sáng tạo kiểu đóng khuôn, nghĩa là chẳng sáng tạo gì cả. Vì vậy, mỗi người chúng ta hãy tự phát triển cá tính của mình và khuyến khích mọi người chung quanh cùng làm thế.

Và bắt đầu bằng một chữ — HỎI.

Hỏi về bất kỳ điều gì cho đến khi mình thỏa mãn là đã hiểu và đã nắm vững vấn đề đủ để làm quyết định cho riêng mình. Đừng tự động dạ vâng với lời dạy của ai cả. Nhưng cũng đừng coi thường kiến thức của người đi trước, người có kinh nghiệm hơn. Học tàm của người đi trước, và tiếp tục hỏi thêm, cho đến khi mình có kiến thức của riêng mình.

Và cũng đừng suy tư theo kiểu không suy tư, “Ồ, cái này tồi, tôi không thích” và không giải thích được tại sao tồi khi bị người hỏi vặn lại. Đó là nói lảm nhảm, không phải là suy tư.

Mỗi chúng ta nên không bao giờ quên một sự thật rất căn bản: Đất nước ta chỉ có thể thông minh, mạnh mẽ, và sáng tạo nếu mỗi chúng ta thông minh, mạnh mẽ và sáng tạo. Không có cách khác.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng lãnh đạo](#), [Kỹ năng sáng tạo](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Tôi và không tôi

Posted on Tháng Tám 17, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay chúng ta dành một tí thời gian nói lại một điểm mâu thuẫn mà chúng ta đã, đang và sẽ tiếp tục nghe thường xuyên trong tiến trình giải thích tư duy tích cực. Đó là một mặt chúng ta nói không nên có cái tôi, một mặt chúng ta lại bảo ta phải tự tin, phải yêu mình, phải yêu những cái hay cái tốt mình có. Thực là rất rối rắm. Vì vậy, lâu lâu chúng ta cần phải nói đến vấn đề này, để không ai trong chúng ta bị lạc đường.



Thật ra nếu ta quan sát tâm lý con người, chúng ta sẽ thấy rất rõ là người ta chỉ sẵn sàng hy sinh cuộc đời của mình, bỏ cuộc đời của mình cho một lý tưởng cao cả, khi người ta thấy cuộc đời mình quan trọng. Người hy sinh mạng sống cho đất nước, như bao anh hùng trong lịch sử nước ta, sẵn sàng hy sinh mạng sống vì người ấy biết là mạng sống và cái chết của mình có giá trị đối với đất nước, có ảnh hưởng đến sự tồn vong của đất nước, không ít thì nhiều, nhưng nhất định không phải là số zero.

Người cứ nghĩ rằng cuộc đời mình, mạng sống mình hoàn toàn là con zero, chẳng ảnh hưởng gì đến ai, chẳng ảnh hưởng gì đến đất nước nào, thì chắc là không hề nghĩ đến hy sinh đời sống của mình cho điều gì cả, vì đã là zero thì có nghĩa ly' gì mà phải chết vô ích cho uổng mạng.

Thế nghĩa là sao?

Thế nghĩa là chỉ người biết quý trọng chính mình, mới có thể bỏ đi chính mình. Người biết quý 'tôi' mới có thể bỏ 'tôi' đi. Người không biết quý' chính mình thì không thể bỏ cái tôi của mình được.

Trước khi muốn bỏ cái tôi, ta phải thấy cái tôi và quý nó trước.

Bởi vậy trong Phật giáo có dạy đời sống con người của chúng ta quý giá vô cùng. Được làm người khó như một con rùa mù, cứ mỗi trăm năm mới ngóc đầu lên khỏi mặt biển một lần, và tìm cách chui đầu vào lỗ nhỏ của một khúc gỗ trôi lênh bênh trên mặt nước. Mà khúc gỗ này thì bị gió Đông, gió Tây, gió Nam, gió Bắc thổi trôi dạt hết phương này đến phương khác. Cơ hội làm người khó như cơ hội con rùa này chui vào được khúc gỗ đó. Vậy thì ta phải biết con người của ta quý hóa bao nhiêu. Hãy mừng vui mà ca tụng đời sống của mình.

Và khi thấy được cái tôi quý hóa của mình rồi, ta mới có thể bắt đầu học cuộc sống “không tôi”, sống xả bỏ cái tôi của mình, sống cho cuộc đời lớn hơn (có mình trong đó).

Trong Thiên Chúa Giáo thì ta phải biết ta là con của thượng đế, rất là quý hóa, trước khi ta có thể bỏ cái tôi của mình để hòa nhập làm một cùng thượng đế.

Chúng ta không cần phải theo tôn giáo nào, cũng có thể hiểu được sự thông thái của các tôn giáo trong việc am tường quả tim con người, và dùng sự am tường đó để huấn luyện quả tim con người.

Nhưng đó là lý thuyết, trong thực tế làm thế nào để chúng ta có thể thực hành những điều có vẻ như là mâu thuẫn này?

Thưa, nếu chưa thuần thục thì **ta phải đi từng bước một, theo từng cấp độ mà đi lên:**



1. Mức thấp nhất là tự tin vào mình, vào những giá trị mình đang có. Không cần phải thêm thắt gì hết, thì ngay lúc này, những cái mình đang có cũng rất là quý hiếm, đáng yêu, đáng trọng, vì “mình là người.”

2. Mức suy tư cao hơn: Những gì trời cho mình cũng đáng giá và cũng mang đến cho mình thành công như những cái mà các đại gia khác trong thiên hạ có. Mình phải biết nhận diện những vốn liếng mình có và nghiên cứu cách phát triển các vốn liếng đó thành lợi tức.

3. Mức cao hơn nữa: Mình đã và đang thành công. Đời sống của mình, công việc của mình có ảnh hưởng đến những người xung quanh, có ảnh hưởng đến xã hội này, đời sống này.

4. Mức cao hơn: Con người mình còn rất nhiều tiềm năng cao hơn là chỉ làm thương mại, làm chính trị hay làm kinh tế thành công. Mình có thể cảm nhận được thế giới này, đời sống này, và mình là một phần của sự sống vô cùng, sự sống bằng bạc trong vũ trụ.

Đây là những bước trưởng thành về tư duy và độ chín mùi của con tim. Trưởng thành được bước nào, ta biết được bước đó, không biết bước sau đó được, cho đến khi đủ chín mùi để lên cấp. Có người chỉ cần một giây, có người phải cần một đời. Không nói trước được.

Tuy nhiên, dù là có nói đến vô ngã hay không tôi, tiến trình trưởng thành vẫn là nhận thức được cái tôi, biết quý trọng tôi, nuôi dưỡng huấn luyện tôi, để tôi trưởng thành và thuần thục từng bước, cho đến khi tôi vượt thoát được cả giới hạn của tôi và suy tư như là một phần mật thiết của Đời Sống.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ:

[Yêu mình và vô ngã](#), [Yêu mình](#)

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Vòng ảnh hưởng của bạn rộng đến đâu?

Posted on Tháng Tám 18, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Trong tiếng Anh có từ circle of influence. Từ này có nhiều nghĩa rất khác nhau. Trong bài này chúng ta hiểu nghĩa “vòng ảnh hưởng” của bạn là tất cả những người mà bạn có thể có ảnh hưởng, nghĩa là lời nói của bạn có thể được họ nghe kỹ một tí, lời nói của bạn có được ảnh hưởng trên những người đó không ít thì nhiều.



Không cần nói dài dòng thì có lẽ chúng ta cũng có thể thấy ngay là người nào có vòng ảnh hưởng càng lớn thì càng dễ thành công trên đời. Nếu lời nói của mình có được nhiều người nghe thì gọi người hùn vốn cũng dễ, bán hàng cũng dễ, tìm partner khởi động một dự án cũng dễ... Nói chung là bàn chuyện gì cũng dễ hơn là người có vòng ảnh hưởng bé xít.

Nhưng làm thế nào để có một vòng ảnh hưởng lớn?

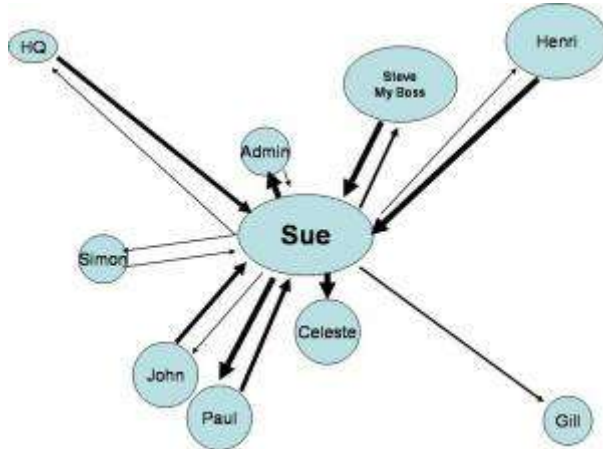
Câu trả lời rất giản dị, phải không các bạn? Chỉ cần hai điều: Bạn chỉ cần làm cho nhiều người biết đến bạn, và những người đó trân trọng lời nói của bạn.

1. Làm cho nhiều người biết đến mình.

Ngồi ôm sách một mình cả ngày thì ít người biết đến. Nhất định là phải giao lưu với thế giới bên ngoài thôi. Chúng ta cần chung đụng với nhiều người để quen biết thêm nhiều người. Chẳng còn cách nào khác:

- Đi làm (bán thời gian nếu còn bận học). Tiếp viên nhà hàng là việc lý tưởng nhất để sinh viên các lớp thấp khởi đầu. Công việc này gặp cả trăm người một ngày, và thường là thực khách chỉ cần nhìn phong cách một (sinh viên) tiếp viên làm việc là có thể biết được mình có muốn cô ấy làm kỹ sư cho mình khi cô ra trường không.
- Xung phong làm việc không lương cho các quý vị có thẩm quyền (như tìm tài liệu giúp một giáo sư đang viết về một đề tài)—vừa để học thêm kinh nghiệm vừa được các vị giới thiệu đường đi nước bước sau này.
- Xung phong trong các công tác thiện nguyện, thanh niên, sinh viên, học sinh v.v...
- Xung phong trong các công việc trong các tổ chức có sẵn: Nhà thờ, nhà chùa, trường học, v.v...
- Chơi thể thao và các hoạt động văn hóa nghệ thuật (vũ, yoga, etc...)
- Thảo luận trong các diễn đàn.

- Post bài trong các diễn đàn, Internet site, hay các loại báo chí khác.



2. Làm cho mọi người trân trọng lời nói của mình

Phần này là phần chính, phải không các bạn? Nếu mình quen 1000 người mà 1001 người không tin mình thì cũng vô ích. Thà là chỉ quen 5 người nhưng cả 5 người đều trân trọng lời nói của mình.

Nhưng làm thế nào để mọi người trân trọng lời nói của mình?

Câu trả lời cũng giản dị: Mọi người trân trọng lời nói của ta nếu lời nói của ta đáng tin cậy.

Nhưng làm thế nào để lời nói ta đáng tin cậy?

Thưa:

- **Điều thứ nhất, và là điều quan trọng nhất–Thành thật.** Thành thật là kim cương trong thế giới thương mại và chính trị. Không có gì có thể so sánh được với thành thật.

Biết thì nói là biết, không biết thì nói là không biết. Xanh thì nói là xanh, đỏ thì nói là đỏ. Chúng ta đã nói đến chuyện này trong bài [Làm thế nào để thành thật ?](#)

- **Điều thứ hai là nói năng rất chính xác và rõ ràng, dùng từ cẩn thận.** Và điều này thường có nghĩa là nói chi tiết một tí: Ví dụ: “Em cũng không rành vụ này lắm, nhưng đã Google vào đến năm bảy websites về thực phẩm và sức khỏe, và các sites này đều nói là Atisô làm sạch gan.” (Thay vì chỉ nói “Atisô tốt gan”). Hay “Em nghe loáng thoáng là cà phê có hại cho sức khỏe, nhưng em không rành lắm. Để mai một em research xem sao.” (Thay vì chỉ nói “Cà phê có hại cho sức khỏe”).

Nếu cần thì nói chậm lại, để tìm từ nói cho chính xác.

• **Nếu lỡ nói sai thì xin lỗi và chỉnh lại.** Ví dụ: Hôm qua em nói với chị là Việt Nam đã có thuốc ngừa H1N1, hôm nay đọc lại thì thấy không đúng, đó là ở Anh quốc chứ không phải Việt Nam. Em nhớ nhầm.

• **Giữ lời hứa.** Nếu hẹn ngày mai 8 giờ đến thì 8 giờ (tốt hơn làm 8 giờ kém 5) có mặt, dù là đang có động đất. Có trường hợp khẩn cấp thì gọi điện cáo lỗi, nhưng trường hợp khẩn cấp không có hơn một lần một năm. Cáo lỗi thường quá sẽ đồng nghĩa với không thành thật, không giữ lời hứa.

Lời hứa là lời hứa, nó chẳng lệ thuộc đến loại công việc hay tiền bạc. Ví dụ: Bạn hứa với một tổ chức từ thiện là sẽ xung phong làm việc không công 2 giờ một tuần, thì làm đúng 2 giờ một tuần, với phẩm chất như được trả lương 1000 đô một giờ. Đừng coi thường lời hứa của mình.

Đừng hứa hơn mình có thể giữ. Ví dụ: Em ủng hộ dự án của chị hết mình. Em hứa là sẽ cố gắng hết mình để thuyết phục sếp em. Nhưng em chưa nói chuyện với anh ấy nên không chắc anh ấy sẽ nghĩ thế nào. Không bảo đảm cho chị được. Nhưng chắc chắn là em sẽ cố gắng hết mình.



• **Thông tin thường xuyên và chính xác.** Ví dụ: Em đang trên đường đến nhà chị đây, nhưng ở Hai Bà Trưng và Trần Hưng Đạo đang bị kẹt xe dữ quá, em không nhúc nhích được, chắc phải trễ khoảng 20 phút. Em sẽ gọi lại chị khi đường thông.

• **Điều cuối cùng, nhưng quan trọng số hai.** Nghe cho kỹ, và hỏi lại cho kỹ. Không nghe cẩn thận và không hỏi lại để chắc chắn ta hiểu y' người nói, thường làm cho ta gây nên nhiều hiểu lầm. Ví dụ: Bạn mình nói “Ngày mai nếu trời không mưa em đến nhà chị”. Ngày mai trời mưa nhưng mình đợi cả ngày, không thấy gì, gọi đến thoại đến trách bạn, “Sao nói đến không đến, tởng ngồi đợi cả ngày?”

Người nghe không kỹ, và không hỏi lại cho kỹ, thường có tác phong gần giống như người hay nói dối, dù là họ không nói dối.

Tóm lại, các chi tiết thì nói ra hơi nhiều, nhưng chủ đích thì rất giản dị: Làm cho lời nói của mình đáng tin cậy đối với người nghe.

Trong thế giới thương mại, kinh tế và chính trị, không có gì đáng giá bằng lời nói đáng tin cậy—lời nói đáng tin cậy quý và hiếm hơn kim cương trong các thế giới đó, vì vậy nó rất được trân trọng.

Nếu có được nhiều người quen biết và ai cũng tin lời nói của bạn, tin bạn ngay cả khi người ta không đồng ý với bạn, thì làm sao bạn có thể không thành công được?

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Nói chuyện thế nào ?

Posted on Tháng Tám 19, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Kể từ hôm nay chúng ta sẽ khai triển sâu từ từ, làm thế nào xây dựng [vòng ảnh hưởng](#) của ta lớn rộng và chắc chắn. Từ nhỏ tới lớn chắc chắn mấy khi ta được học lớp về nói chuyện. Lúc bắt đầu bập bẹ một hai chữ... ba... ma... là bắt đầu nói chuyện với mẹ. Rồi từ đó về sau là nói chuyện tự nhiên với mọi người, từ bố mẹ anh em đến thầy cô bạn bè. Thỉnh thoảng có học được một tí về ăn nói cho lễ độ tế nhị, nhưng đó chỉ là một vài cách thưa hỏi, chứ chẳng có lớp nào dạy ta nói chuyện cả.



Nhưng đó mới chính là vấn đề. Đi thì ai cũng biết đi, chẳng có lớp dạy đi. Nhưng sự thật là con nhà võ phải học đi rất kỹ, và vì vậy đi như con nhà võ thì rất chắc chắn, khó bị ngã. Ăn thì chẳng có lớp dạy ăn, nhưng ăn như thiền sư “ăn chính niệm” thì tốt cho sức

khỏe hơn 10 lần. Ngày xưa đi sinh con thì đi, nhưng học thì không có lớp. Ngày nay cả bố lẫn mẹ đều học lớp “sinh con” để công việc “đi biển” của phụ nữ trôi chảy hơn và có được người bạn đường chia sẻ.

Vậy thì, ta cũng cần phải học nói chuyện. Nhưng, tại sao lại phải học? Nếu không học thì có hại gì? Từ nhỏ tới lớn tôi nói chuyện một ngày 24 tiếng (nói quên ăn quên ngủ 😊) có sao đâu?

Nếu ta không học nói, thì cách nói chuyện chỉ là biểu hiện tự nhiên của cá tính (do bẩm sinh và thói quen nhờ giáo dục gia đình), và như vậy là hên xui may rủi. Có người thì nói chuyện ai cũng thương, có người thì ai cũng ghét, đa số chúng ta thì thường khi nói chuyện xong mới thấy là có những điều mình đã không nên nói, hoặc là những cách nói mình đã không nên dùng... Nói chung là vì ta không thuần thục kỹ năng nói chuyện, cho nên chất lượng nói chuyện tùy thuộc nhiều vào hên xui may rủi, tùy theo hôm đó ra ngõ có gặp... trai... hay không.

Vậy thì ta cần nghiên cứu học hỏi để có thể kiểm soát và thuần thục kỹ năng nói chuyện hơn. Và vì nói chuyện là kỹ năng ăn nói chính—trước cả nói trước đám đông, trước cả phỏng vấn tìm việc, trước cả giảng bài—cho nên nói chuyện là kỹ năng mẹ đẻ của tất cả các kỹ năng nói khác. Học cách nói chuyện là học căn bản nói cho tất cả các kỹ năng nói khác.

Nói đến nói chuyện, chúng ta dễ bị đi lạc vào cả một rừng qui luật, như là phải khiêm tốn, phải nhỏ nhẹ, phải thành thật, phải thấu hiểu, v.v... Rất dễ bị hỗn độn trong đầu và bị lạc vòng vòng. Cho nên, chúng ta sẽ dùng một cách khác, giản dị hơn và hiệu quả hơn. Chúng ta sẽ chú trọng vào một hai điểm chính, từ đó mọi điều tốt khác sẽ tự động nảy sinh.

I. Mục đích của nói chuyện: Xưa nay chẳng mấy người trong chúng ta nghĩ đến mục đích của nói chuyện. Gặp bạn là nói, cả tiếng đồng hồ, hết giờ thì bye-bye ra về. Vậy thôi.

Nhưng nếu nghĩ lại kỹ một tí thì **nói chuyện là chia sẻ**. Chia sẻ gì thì chưa cần biết. Nhưng chắc chắn là nói là để chia sẻ—thông tin, sở thích, tình cảm, kiến thức...

Mà muốn chia sẻ thì mình phải hiểu người kia. Càng hiểu sâu hiểu kỹ, càng chia sẻ tốt. Ví dụ hai màn đối thoại sau đây:

– “Buồn quá ghé nhà bồ chơi.”
“Buồn gì vậy?”

– “Buồn quá ghé nhà bồ chơi.”
“Ừ qua đi. Để mình chạy ra tiệm tạp hóa đầu ngõ mua vài trái xoài nhâm nhi.”

Dù rằng chẳng ai biết chuyện gì đã xảy ra, ai cũng có thể thấy được người bạn trong ví dụ thứ hai có vẻ nhạy cảm và hiểu bạn mình hơn người trong ví dụ 1 rất nhiều.



II. Vì vậy, quy luật nói chuyện thứ 2, là phải lắng nghe, vì chỉ có lắng nghe mới hiểu biết để chia sẻ.

Đây là qui luật thực hành đầu tiên. (Quy luật số một bên trên là mục tiêu trong tư tưởng). Và qui luật lắng nghe này trái ngược lại với đa số chúng ta. Chúng ta thường thường dùng nói chuyện để trình bày ý kiến của mình (“Thằng cha đó xí trai dã man tàn bạo”), hay sở thích (“Tôi thích nhạc rock hơn nhạc cổ điển”), hay kiến thức (Descartes là cha đẻ của tam đoạn luận). Nhưng đó chỉ là một chiều, và là chiều thứ hai. Chiều đầu là chiều lắng nghe, vì nếu không lắng nghe thì ta cũng nói không hiệu quả. Phải lắng nghe trước khi nói.

Cho nên phải mang “lắng nghe” về vị trí đầu trong “nói chuyện.”

Nhưng, lắng nghe bằng cách nào?

1. Tâm niệm: “Tôi muốn thực sự hiểu được bạn tôi đang nghĩ gì, đang cảm xúc gì. Và tôi chỉ có thể hiểu được, nếu tôi lắng nghe và quan sát.”

2. Tĩnh lặng: Ôn ào thì không lắng nghe được.

• **Tĩnh lặng tức là không nói nhiều,** nhất là nói ra ý kiến của mình khi không cần nói. Ví dụ:

“Biết ông Hào dạy toán không?”

“Cái ông hắc quấy kiêu căng đó ai mà không biết.”

Câu trả lời này có thể đã cắt ngang vĩnh viễn một cuộc nói chuyện quan trọng và sâu sắc như sau:

“Biết ông Hào dạy toán không?”

“Biết.”

“Mày biết tao làm sao không?”

“Không. Nói đi. Tao nghe.”

“Tao có bầu với ông...”

• **Tĩnh lặng là không suy nghĩ lung tung trong đầu trong khi nghe.** Chỉ nên chú tâm vào việc nghe mà thôi. Ví dụ:

“Hôm nay trời thấy buồn quá.”

(Nghĩ thầm: “Anh chàng này chắc lại đang thất tình cô nào đây”)

Đừng nên suy nghĩ và phán đoán trong khi nghe như thế. Chỉ nghe với một quả tim tĩnh lặng, không phán đoán, không thành kiến.



• **Tĩnh lặng là không xung phong “cố vấn” khi chưa được hỏi.** Ví dụ:

“Bỏ thì thương, vương thì tội. Chẳng biết làm sao bây giờ.”

Đây không phải là câu xin ý kiến cố vấn (như các ông thường hiểu lầm), mà chỉ là một lời tâm sự. Cách trả lời hay nhất là một chữ “Ừ.”

3. Lắng nghe là nghe từng chữ cho kỹ.

4. Lắng nghe là nghe cả “âm hưởng” của mỗi chữ.

- Vận tốc nhanh hay chậm?
- Mỗi từ nghe như pháo nổ, hay như là chinh phụ ngâm khúc?
- Đang nói bình thường, tự nhiên chậm lại, hay đổi giọng ... tức là có nhiều uẩn khúc bên trong.

5. Lắng nghe là nghe cả “âm thanh của tĩnh lặng” (the sound of silence)

Một quãng lặng yên có thể nói đến một tâm tư trĩu nặng rõ ràng hơn là nghìn câu nói. Thông thường, chúng ta sợ yên lặng, cho nên hay phá những quãng lặng như vậy bằng cách nói năng lung tung. Đừng làm thế. Hãy lặng yên và nghe lời nói của yên lặng.

6. Lắng nghe là nghe cả “ngôn ngữ thân thể.” Dáng đi, cách ngồi, cách đứng... có thể nói lên rất nhiều cảm xúc trong lòng.

7. Lắng nghe là nhẹ nhàng khuyến khích người kia nói tiếp, bằng gật đầu đồng ý, hay “ừ” “vâng” “dạ”, hay lặp lại các tính từ người kia mới nói “Ừ, buồn thật”, “Ừ, khó thật.”

8. Lắng nghe là lắng nghe. Lắng nghe không có nghĩa là bạn phải cho y' kiến, cho cố vấn, cho phán đoán, hay làm gì đó. Khi người kia cần y' kiến, họ sẽ hỏi y' kiến bạn, lúc đó hãy nói. Bằng không thì bạn chỉ cần lắng nghe, vậy là đủ cho cuộc nói chuyện rồi.

III. Chia sẻ thường có nghĩa là chia sẻ đồng ý. Cho nên khi nói chuyện nên nói về các điểm đồng ý'. Các điểm bất đồng, nếu không có lý do quan trọng thực sự phải bàn đến, thì chẳng việc gì phải lôi nó ra. Có nhiều người chỉ thích lôi những điểm bất đồng ra nói. Sao vậy?

IV. Chia sẻ không phải là một hành động tri thức, mà là một hành động tình cảm. Ngay cả khi người ta chia sẻ tri thức, ví dụ “Mình post bài giải toán này để chia sẻ với các bạn,” dù toán là tri thức, thì chia sẻ tri thức toán là hành động tình cảm để chia sẻ với những người mình yêu quý'. Cũng như chia sẻ một quả cam—dù quả cam là thực phẩm thì việc chia sẻ quả cam cũng là hành động tình cảm.

Vì vậy, hãy đặt con tim vào việc chia sẻ khi nói chuyện. Dùng con tim để sống chí tâm, chí thành, chí tình.

Chúc các bạn một ngày vui.

Hoành

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

“Nói” trong “nói chuyện”

Posted on Tháng Tám 21, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn, trong bài [Nói chuyện thế nào?](#) chúng ta chỉ đề cập đến một việc chính là lắng nghe, mà chẳng nói gì đến phần nói cả. Sở dĩ thế vì nếu biết lắng nghe, đương nhiên là biết nói. Nếu học lắng nghe là đương nhiên học nói một cách tự nhiên. Tuy nhiên, vì có bạn sẽ thắc mắc là sao học nói chuyện mà không học nói, cho nên hôm nay ta nói thêm một tí về phần “nói.”



Trước đó, cũng xin nhắc lại với các bạn là phần “nghe” này cực kỳ quan trọng. Các đại học thường chẳng dạy sinh viên (kể cả sinh viên cấp tiến sĩ) học nghe, và chỉ dạy nói.

Cho đến khi ra trường hành nghề, thì mới bắt đầu học nghe. Lý do là vì học nghe rất khó học và rất khó dạy. Hơn nữa, chỉ người hành nghề mới biết tầm quan trọng của nó. Giáo sư luật và giáo sư tâm lý không biết tầm quan trọng này, chỉ luật sư hành nghề và tâm lý gia lâm sàng mới biết là nghe thiếu một ly là đi sai một dặm. Tuy nhiên, các vị thầy sâu sắc về tư duy tích cực—chú tâm về liên hệ con người—hiểu điều này, và luôn luôn nhấn mạnh việc nghe.

Trở lại việc nói, nếu ta nghe rất kỹ, ví dụ nghe một người bạn tâm sự chuyện gia đình không vui, sau khi nghe chừng 30 hay 45 phút, thường thường ta biết được là nên làm gì. Và lúc đó chỉ cần nói vài ba chữ, nhưng chính xác và hiệu lực hơn người ngồi nói cả 2 tiếng đồng hồ không ngưng. Ví dụ:

“Minh có cảm tưởng chuyện này chắc không giải quyết nhanh được, để vài bữa nữa xem sao, bây giờ tui mình đi window shopping tí đi,” hay

“Minh có cảm tưởng chắc bà cần người thứ ba làm hòa giải thì dễ hơn...”

Thông thường là người được người bạn tin cậy và gởi gắm tâm sự, không giúp được mấy mà còn làm chuyện bé xé ra to, vì ba lý do:

1. Bị nhiều cảm tính khi nghe, và mang cảm xúc của mình ra lẫn át. Ví dụ: Đang nghe đến khúc nóng bỏng, bèn la lên, “Trời ơi trời, sao bà hiền quá dzậy, gặp tui tui gài số zde từ thời Hùng Vương rồi.” Hay là, “Trời, chồng gì mà chồng dã man dzậy, sao bà còn ở với chả đến giờ này.” Các loại phản ứng kiểu này thường là hại bạn hơn là giúp bạn.

Chúng ta phải dang xa ra một tí, và làm hai việc cùng một lúc trong tâm: Thứ nhất, rất yêu mến, gần gũi, và lo lắng cho bạn. Thứ hai, đứng dang ra một tí về tình cảm để mình nghe chuyện với tư cách là người thứ ba, đứng ngoài, tỉnh táo hơn, để có thể cố vấn tốt.

2. Cho cố vấn sớm quá, khi bạn mới nói chỉ 1/3 câu chuyện, mới chỉ nghe được 3 phút. Cần nhiều thời gian để bạn mình kể lể nhiều chuyện thì mình mới có khái niệm rõ ràng về vấn đề.

3. Mang cách giải quyết cho chính mình để cố vấn cho bạn (như là, “Cho hấn vài tát tai trước, việc gì tính sau!”). Đừng làm thế. Mỗi người có một tâm tính, một khuynh hướng tình cảm và logic khác nhau, cố vấn của mình phải phù hợp với bản tính và cảm xúc của bạn, thì mới xong. Nếu không, thì cố vấn của mình cũng vô ích, vì chắc là bạn mình cũng không nghe theo. Vì vậy, phải hiểu vấn đề và cảm xúc của bạn trước khi cố vấn.

Trên đây, chúng ta cố tình dùng đến một thí dụ “nói chuyện” mà trong đó việc nghe của ta cực kỳ quan trọng, vì ta đang phải làm cố vấn trong một vấn đề nhức nhối. Bình thường thì thoải mái hơn một tí, nhưng qui luật căn bản vẫn như nhau: **Nghe kỹ trước khi nói.**



Sau đây là một vài qui luật chung cho việc nói:

- 1. Nói theo cảm xúc và suy nghĩ của người kia.** Ví dụ: Mình biết rất rõ là bạn mình phải xa anh chàng này thì mới xong, nhưng bạn mình lại thương anh chàng quá đỗi. Nói “Nghỉ chơi với anh ta đi” thì không ổn rồi. Vậy thì phải lựa lời mà nói, như là “Khi mình nhiều lu bu và cảm xúc trong đầu quá, rất khó tính toán. Về bên mẹ ở một thời gian cho tỉnh táo rồi hãy tính.” (Thực ra, câu cổ vắn này thường tốt cho đa số các trường hợp của mọi người).
- 2. Nói đến việc đồng ý trước, nói việc bất đồng ý sau,** và đừng nhấn mạnh quá đáng đến bất đồng ý (nếu không có lý do cần thiết). Ví dụ: Em rất đồng ý với anh về các điểm anh nói, và em rất ủng hộ dự án này, chỉ có điểm này em nghĩ là sẽ có người thắc mắc sau này và họ sẽ hỏi anh, đó là...”
- 3. Làm Devil’s advocate.** Devil’s advocate (biện hộ cho Quỷ) là mình giả làm người phe địch, tấn công bạn mình, để bạn mình nghiên cứu cách đỡ. Các luật sư luôn luôn làm việc này, hàng ngày, để xây dựng hệ thống lý luận vững chắc cho vụ kiện của mình.

Thường thì người ta bắt đầu devil’s advocacy bằng cách nói: “Em đồng ý với anh hoàn toàn, nhưng để em play devil’s advocate một tí.” Như vậy người kia sẽ biết là mình đang giúp anh ấy phân tích vấn đề và xây dựng hệ thống luận lý.
- 4. Nếu có điểm rất quan trọng mình bất đồng ý thì cứ nói thẳng ra để người kia biết đường mà điều chỉnh.** Ví dụ: Em thấy dự án của anh đề nghị cũng hay, tuy nhiên em đang vướng điểm này ... Em nghĩ nếu không giải quyết vấn đề này thì dự án sẽ không sống được. Để em suy nghĩ thêm đã.

Đừng có giả vờ đồng ý trước mặt, hôm sau viết bài sát phạt thẳng tay trên báo. Như thế rất là tồi. Người như vậy không ai nên tin. Nếu cần phải tranh luận trên báo chí vì lý do lợi ích cần thiết cho đất nước, thì ít ra nên thẳng thắn báo tin cho nhau một câu: “Anh à,

em đang viết một bài về vấn đề này cho mấy tờ báo. Có vài điểm chắc là em hơi khác ý của anh. Anh đón đọc rồi cho em biết ý kiến nhé.”

5. Đừng nói “Không bao giờ.” Tức là đừng đóng cánh cửa nào vĩnh viễn, đừng trói buộc mình vào một vị thế nào vĩnh viễn. Ví dụ: “Tôi không bao giờ ủng hộ dự án này.” Nói vậy rất là phi lý, vì nếu ngày mai người ta điều chỉnh dự án, và mình không còn lý do để chống đối nữa thì sao? Vì vậy, nên nói nhẹ hơn: “Em không thể đồng ý dự án với sơ đồ như hiện nay. Mai một có điều chỉnh thì em sẽ xét lại.”

6. Tránh nói kiểu tuyệt đối. Ví dụ: Đây là quyển sách hay nhất. Đây là người giỏi nhất. Đây là câu nói nổi tiếng nhất.

Các cách nói tuyệt đối này thường không đúng, và làm cho mình có vẻ ngớ ngẩn.

Chỉ cần nói nhẹ lại một chút, như “Đây có lẽ là câu nói nổi tiếng nhất” hay “Đây là một trong những câu nổi tiếng nhất.”

Hoặc là nhắc đến những giải thưởng cụ thể, như “Tuần báo ABC đã bình chọn năm 2008, đây là câu nói nổi tiếng nhất thế kỷ 20.”



7. Chúng ta thường có thói quen thích áp đặt ý kiến của mình. Mình có thể nói ý kiến của mình để chia sẻ. Nhưng nên khuyến khích bạn đi theo ý kiến của bạn. Đây là cách duy nhất để có nhiều bạn và làm rộng [vòng ảnh hưởng](#) của mình.

8. Dù nói gì, thì căn bản đầu tiên và cuối cùng vẫn là thành thật. [Thành thật](#) có sức mạnh thuyết phục và hấp dẫn hơn tất cả mọi đức tính khác trong liên hệ con người. Bạn có thể có cách nói ngớ ngẩn, nhưng nếu chí tâm, chí thành, chí tình khi nói, thì cơ hội thuyết phục được người nghe vẫn có thể rất cao, cao hơn người nói trau chuốt mà thiếu thành thật. Người ta ai cũng có năng khiếu “bắt mùi” thành thật hay thiếu thành thật, không nhiều thì ít.

* Bên trên là một số các điểm chính trong việc “nói”. Tuy nhiên, chúng ta không cần phải nhớ hết mọi điểm, vì **nếu ta chỉ khiêm tốn và biết lắng nghe rất giỏi, thì tự nhiên ta sẽ nói đúng câu đúng cách và ít lầm lỗi.** Chúng ta không nên để ý quá nhiều đến các quy luật lắt nhắt mà quên mất gốc rễ. **Trong liên hệ con người, gốc rễ nằm ở chỗ quan tâm đến người đối diện.** Mà quan tâm thì có nghĩa là lắng nghe và ủng hộ, và dẹp bỏ cái tôi,

tức là đẹp bết thói quen của mình, ý thích của mình, thành kiến của mình, kiến thức của mình, “con đường” của mình.

Ta đã sống với ta một ngày 24 tiếng, cho nên khi gặp người khác nói chuyện, hãy nhìn họ như là trọng tâm cho suy tư của mình. Chẳng lý' do gì đã gặp bạn mà vẫn còn xem chính mình là trọng tâm của suy tưởng. 24 giờ một ngày chưa đủ sao?

Trên đây chỉ là các quy luật chung chung. Thực hành thì phải tùy tình thế mà uyển chuyển và tháo bỏ quy luật. Nếu sống ở đời chỉ theo một số quy luật cứng nhắc là xong, thì cuộc đời quá dễ, như là ấn nút computer thôi. Đâu có giản dị thế.

Nghệ thuật thì chỉ có qui luật hướng dẫn chung chung, nhưng khi thực hành thì lại biến hóa vô cùng. Tùy nghi mà ứng xử.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Networking

Posted on Tháng Tám 21, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Networking đây không phải là một mạng computer, mà là một mạng những người mà bạn biết, để nhờ có gì thì biết ai mà gọi. Đây cũng gần giống như [vòng ảnh hưởng](#), nhưng có lẽ là rộng hơn một tí, có cả những người mình biết dù là mình không có ảnh hưởng mấy đến họ. Networking là xây dựng một mạng người quen biết quanh mình. Từ này có lẽ bắt nguồn từ kỹ nghệ computer.



Cách thông thường nhất người ta dùng để network là đi họp, gặp nhau, nói chuyện với nhau một tí và trao đổi danh thiếp. Sau một seminar hay một conference nào đó thường ta có một mớ danh thiếp, mai sau nếu cần thì biết ai mà gọi.

Nhưng làm thế nào để network hữu hiệu?

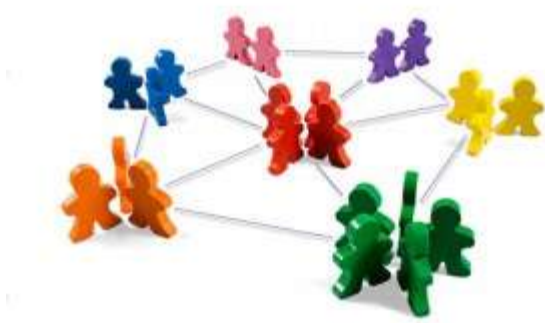
- Một trong những cách thường xuyên nhất là trong những dịp gặp nhau đông người, mọi người cầm ly nước uống, đứng lẫn lộn nhau trong căn phòng tiếp tân lớn, và đi vòng vòng, bắt tay nhau nói chuyện, nói với mỗi người một tí. Mình chẳng biết cách này có hiệu quả bao nhiêu, vì mình không thích nó mấy. Trong các dịp đông người, mình cũng chào hỏi mọi người mỗi người một tí, nhưng chẳng bao giờ mình xem nó như là networking cả. Chỉ là chào hỏi vì đó là xã giao và lịch sự.

Tuy nhiên mình đã thấy nhiều chuyên viên networking dùng cách này một cách không được thuần thục lắm. Anh chàng đến bắt tay, tự giới thiệu, trao danh thiếp, nói chuyện với mình vài ba câu, nhưng mắt thì cứ lảo liên đảo quanh phòng, tìm mục tiêu kế tiếp. Xem ra rất không thành thực khi nói chuyện.

- Cách mà mình thoải mái nhất là tìm người hợp gu nói chuyện và đứng nói chuyện với người này rất lâu. Mình có cảm tưởng là như vậy thì xây dựng được quan hệ tốt hơn. Tuy nhiên, như thế thường có nghĩa là bỏ qua nhiều người khác.

- Mình có một ông bạn vong niên là giáo sư tâm lý đại học. Ông này rất hay. Ông ấy có một quyển sổ tay, nói chuyện với ai, ông cũng thỉnh thoảng xin phép họ cho ông lấy bút ghi vào sổ tay các chi tiết cá nhân, như tên họ, tên vợ hay chồng của họ, tên của mấy người con, bao nhiêu tuổi, v.v... Mình chưa thấy ai tỏ ý phiền hà về việc này. Có lẽ là mọi người đều thích khi thấy ông ấy quan tâm đến các chi tiết của họ. Đây đúng là một cách rất hay, vì nó giúp ông này nhớ được các chi tiết của mọi người, để mai một nói chuyện tiếp. (Dù vậy mình vẫn chưa làm, vì không siêng việc này mấy 😊)

- Cách network mình thích nhất là nói chuyện với một người riêng tư và lâu một tí, như mời nhau đi ăn trưa. Dĩ nhiên, cách này thì tốt vì có thời giờ để hiểu nhau hơn. Và những người đi ăn trưa với mình cũng hợp cách nói chuyện với nhau một tí rồi. Ăn trưa như vậy thì rất vui, và có thể tạo thêm nhiều thân tình.



• Theo mình nhận xét, khi networking người ta hay hỏi nhau làm việc gì, vì đó là câu hỏi tự nhiên, hơn nữa nó nằm trong danh thiếp, dùng làm đề tài nói chuyện. Nhưng điều ảnh hưởng nhau không phải là việc làm, mà là hai điều này:

– Ta thật sự muốn nghe chuyện của người đối diện: Muốn nghe chuyện làm ăn của họ, chuyện gia đình con cái của họ, sở thích của họ, chuyện họ đã khởi nghiệp ra sao... Mình nói là “thật sự muốn nghe”, vì nhiều chuyên viên networking chỉ hỏi chuyện một cách công thức và máy móc, nghe rất là chán. Người thật sự muốn hiểu người khác như một người bạn mới, thì đương nhiên là thích nghe chuyện của bạn.

– Cách nói chuyện của ta làm cho người nghe có ấn tượng là ta đáng tin cậy.

• Mỗi một nhóm người có một loại tư cách kiểu mẫu khác nhau. Trong một nhóm toàn là người làm ăn ma đạo, nếu bạn là người hiền lương chân thật, chắc là bạn sẽ bị lãng quên trong góc phòng.



• Càng lên cao thì bằng cấp, địa vị, tiền bạc và kỹ năng ngoại giao càng mất khả năng gây ấn tượng. Ở cấp rất cao, sự chân thật của một người có sức thuyết phục rất mạnh.

• Trong những đường dây liên hệ, người ta thường có một vài tính từ để diễn tả một người nào đó. Ví dụ: “Anh ABC này là bạn tôi. Anh ấy là thương gia, thông minh và thành thật cực kỳ. Anh ta đang tìm bạn đối tác. Anh gặp anh ấy được không?”

Vì vậy, danh tiếng nào mình tạo ra, tốt hay xấu, thì cũng sẽ nằm chết trong vài tỉnh từ đó, ít ra là cũng một thời gian khá lâu. Thành hay không, một phần lớn cũng nhờ vài tỉnh từ này ta có trong bạn bè.

- Đối với nhiều người, networking là một kỹ thuật sẵn người. Mình không thích khái niệm đó. Đó là cách suy nghĩ của những người không quan tâm đến liên hệ thâm sâu giữa mọi người.

Đối với mình, sống càng có nhiều bạn càng vui. Mình tìm bạn chứ không làm network.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Luyện tập tạo nên hoàn hảo

Posted on Tháng Tám 26, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Bí mật để thuần thục một kỹ năng, một nghệ thuật, nằm trong câu này, “Practice makes perfect – Luyện tập tạo nên hoàn hảo.” Và nếu rút gọn lại một chữ cho dễ nhớ, thì chữ đó là “practice.” Muốn thắng Olympic thì practice, practice và practice. Muốn thi đỗ thì practice, practice và practice. Muốn thành công thì practice, practice và practice.



Vậy thì practice là gì?

Practice là thực tập, luyện tập, thực hành.

Practice thế nào thì chưa cần biết, nhưng điều rất rõ là practice không có nghĩa là lý thuyết.

Practice cũng không có nghĩa là study. Study là học. Nhưng người ta có khi học lý thuyết, có khi học thực hành. Practice là thực hành. Người ta không nói “study makes perfect”, mà người ta nói “Practice makes perfect.”

Mà practice thì chẳng có gì hấp dẫn hết. Biểu diễn thì hấp dẫn. Nhạc sĩ trình diễn một bản nhạc trong nhà hát thì rất hấp dẫn. Võ sư biểu diễn nhào lộn đánh cướp thì rất hấp dẫn. Nhưng tập nhạc hay tập võ chẳng có gì hấp dẫn hết.

Các bạn đã nghe ai tập piano đồ rê mi fa sol la si đô si la sol fa mi rê đồ... chưa? Nếu trong nhà có người học piano mà bạn chưa phải vào bệnh viện thần kinh vì điên cái đầu, thì bạn công lực cũng thâm hậu lắm. Học võ cũng vậy, vào võ đường thì thấy, đâm 100 cái tay phải, 100 cái tay trái, đá 100 cái chân phải, 100 cái chân trái. Ngày nào cũng vậy, mệt gần chết, mà xem ra chẳng có gì hấp dẫn như là anh hùng dùng song long phi cước hạ thủ gian hùng cứu nạn mỹ nhân cả.

Thực tập luôn luôn chán phèo, mệt mỏi, âm thầm, không màu mè, không vinh quang, không hấp dẫn... Sự thật “đen tối” của cuộc đời là thế. Đó là cuộc đời thật của các đại sư phụ và đại sư mẫu trong tất cả các ngành nghệ thuật. Ngay cả sau khi đã nức tiếng giang hồ, lên TV báo chí ì ùng, thì cuộc đời thực tập chán phèo đó vẫn là cuộc đời chính. Một năm may ra lên TV hào nhoáng một hai lần, một lần vài tiếng đồng hồ. Còn phần lớn cuộc đời còn lại là luyện tập, luyện tập, và luyện tập. Trong âm thầm.

Luyện tập thì chẳng có gì phức tạp, mới mẻ, và cao siêu cả. Thực tập chỉ là lặp đi lặp lại một chiêu thức hàng chục hàng trăm lần một ngày, ngày này qua tháng nọ, cả đời, từ khi chưa thuần thục cho đến khi khá thuần thục, không bao giờ ngưng. Nếu ngưng là không những không đi lên, mà còn đi xuống.



Cho nên chúng ta không thể tư duy tích cực chỉ bằng cách đọc tư duy tích cực, không thể thành thật chỉ bằng đọc về thành thật, không thể khiêm tốn chỉ bằng đọc về khiêm tốn, không thể sáng tạo chỉ bằng đọc về sáng tạo, không thể đặc nhân tâm chỉ bằng đọc về đặc nhân tâm.

Muốn được điều gì chúng ta chỉ có một cách, không có con đường thứ hai—thực tập, thực tập, và thực tập mỗi ngày.

Cho nên các bạn muốn được bình tâm, muốn có can đảm, muốn được yêu đời, muốn thắng sợ hãi... thì chỉ có một cách là thực hành các đức tính đó mỗi ngày. Muốn can đảm tốt như hàng sư phụ, thì tập can đảm mỗi ngày—nghĩa là hành động quả cảm, dù trong lòng thì rất run. Muốn yêu đời như hàng sư mẫu, thì tập yêu đời, cười vui với bè bạn mỗi ngày, dù mới “được” nàng nói “yêu anh nhưng không yêu mãi mãi.” Muốn học khiêm tốn thì khi được bạn chê là dốt, tập nuốt nước bọt mỉm cười.

Vấn đề trong các kỹ năng sống là, không phải chúng ta không biết, nhưng chúng ta không kiên tâm thực hành. Nói chung thì tất cả chúng ta đã biết tất cả những điều cần biết. Nhưng có người thực tập, có người không. Nhiều người tìm đọc đủ mọi sách phát triển nhân cách, học làm người, đặc nhân tâm, nghệ thuật nói chuyện, nghệ thuật chinh phục... cả đời, nhưng không thực tập hàng ngày nghiêm chỉnh. (Dĩ nhiên là đọc sách kỹ năng sống hàng ngày cũng tốt. Đó là nhắc nhở hàng ngày, ảnh hưởng như tự kỷ ám thị. Nhưng nếu đọc không mà không hành, thì không được rồi).



Tệ hơn nữa, nhiều người không những không thực tập các đức tính tốt, lại xúm nhau hạ chuẩn tư cách xuống. Tôi không rờ đến được chuẩn vì chuẩn quá cao so với tôi, thế thì tôi kéo chuẩn xuống thấp. Thế là chúng ta có văn hóa “nói dối là hiểu đời”, “đút tiền dưới gầm bàn là khôn ngoan”, “ai chết mặc ai, khôn thì cứ ngậm miệng”...

Rất may là thế giới con người không đi theo hướng đó. Vì nói gì thì nói, người thành thật vẫn được người ta tin hơn và muốn làm ăn chung hơn, người can đảm thì có bạn trung thành hơn kẻ bỏ bạn mà chạy... Nghĩa là, những người thành thật và can đảm thì vẫn có cơ hội thành công cao hơn. Tức là, những thực tập gian khổ, một lúc nào đó, không chóng thì chầy, sẽ mang lại phần thưởng cho chúng ta.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Cơ hội đến trong tiếng thì thầm

Posted on Tháng Tám 27, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

“Hãy lắng nghe, vì cơ hội có thể đến trong tiếng thì thầm.” Ít khi cơ hội đến động cửa nhà bạn ầm ỹ, náo động hàng xóm. Thường là cơ hội đến rất âm thầm. Nếu đến ầm ỹ, thì có lẽ là cả thế giới nghe và biết hết rồi; thế thì chắc chẳng còn gì là cơ hội quý hóa cho riêng bạn nữa. Cơ hội tốt, nếu đến với bạn, là đến rất âm thầm, chỉ một mình bạn biết, một mình bạn nghe. Nếu bạn biết lắng nghe.



Cơ hội có thể đến gõ cửa dưới mọi hình thức khác nhau, không biết đường nào mà lường. Tuy nhiên dưới đây là một số hình thức gõ cửa thường xuyên nhất, mà nhiều người không biết.

1. Một người nào đó, nhất là người có nhiều quan hệ lớn, nhờ bạn làm một việc vặt nào đó. Việc nhờ đó có thể là cách người đó đang tìm cách đưa bạn vào bước đầu tiên cho một tiến trình phát triển có thể là rất dài và rất cao.

Thông thường, 80% số người được gõ cửa kiểu này bỏ mất cơ hội, vì thấy đó là việc vặt, không cần thiết. Nhiều người còn tự ái “Tôi vậy mà nhờ tôi làm việc vặt. Coi thường tôi vừa thôi.”

Thật ra người ta luôn luôn bắt đầu với một người bằng việc vặt. Người trọng việc vặt là người khiêm tốn và đáng tin cậy. Nếu việc không đáng gì mà làm còn rất tốt, thì việc quan trọng làm rất siêu. Nếu việc nhỏ xịu mà giữ lời hứa tốt, thì việc quan trọng có thể tin được.

2. Một người bạn chuyên gia hạng thầy mời bạn tham dự một buổi họp mặt của một nhóm chuyên gia nhỏ, và chẳng ai biết đến nhóm này. Thường thường các nhóm nhỏ không ai biết đến vì đa số người không được mời vào. Phải rất tuyển chọn, do bạn bè giới thiệu.

Nhóm càng cao lại càng hay nói chuyện thời tiết mưa nắng, vợ con, chẳng nói gì lớn lao. Khi nói chuyện lớn lao thì cách nói cứ như nói chuyện uống cà phê, mà chỉ nói hai ba chữ là xong công việc. Cho nên người ngồi đó mà không nhạy cảm, thì có thể là không biết gì cả.



3. Một câu hỏi nhỏ, hơi trật đường rây, như “Anh thích Trung quốc không?” Nếu đó là từ người nắm nhiều đường đi nước bước, đó có thể là câu mở đầu để xem mình có thể sang Trung Quốc nắm một chi nhánh bên đó không. Không hiểu câu hỏi thì mất cơ hội.

4. Một người bạn thân đến chia sẻ một ý tưởng làm ăn mới lạ. Các ý tưởng rất lạ có thể chết hoặc thành rất lớn. Nếu mình không nhạy cảm với sáng tạo, có thể mình sẽ bỏ qua cơ hội ngàn vàng.

5. Phần lớn nhiều người trẻ (hoặc già mà chưa nhạy cảm) bỏ mất cơ hội vì không hiểu được tầm quan trọng của một lời dặn dò rất nhẹ. Người ở cấp quan trọng, không nói nhiều, thường là chỉ nói một câu, và nói rất nhẹ. Ví dụ: “Đừng làm cho ông ấy mất lòng”, hay “đừng nói quanh với ông ấy”, “đừng làm mất lòng người ăn người ở trong nhà ông ấy”, hay “em ngoại giao thêm một tí” hay “em vui với mọi người một tí.”

Những câu nói nhỏ như vậy, những người thiếu bản lĩnh không hiểu tầm quan trọng của nó, và thường hay phạm đúng điều đã được dặn trước. Và họ không biết là họ có thể đã đóng vài cánh cửa lớn và quan trọng vĩnh viễn.

6. Có một loại cơ hội hầu như người ta không bao giờ mừng tượng được, cho đến nhiều năm sau đó. Đôi khi mình bị chặn đứt hoàn toàn trong con đường mình đang đi, ngược lại ý muốn của mình, và mình chới với và đau khổ. Nhưng đã bao nhiêu người thành công trên thế giới đều nói: Chuyện tôi bị đuổi sở lúc đó—hay chuyện tôi bị chồng bỏ lúc đó, hay chuyện tôi bị gãy chân lúc đó—là chuyện tốt nhất đã xảy ra trong đời tôi. Nhờ bị như vậy mà bây giờ tôi mới thành được thể này.



Nếu bạn hơi lớn tuổi một tí và đã nhiều thăng trầm, ắt là hiểu được lý lẽ này. Người ta hay nói “Một cánh cửa đã đóng và một cánh cửa khác đã mở ra, nhưng bạn cứ hối tiếc cánh cửa cũ, cho nên không thấy được cánh cửa mới đang chờ bạn.” Hay, “Thượng đế đóng một cánh cửa, để đẩy bạn vào một cánh cửa mới Thượng đế đã mở ra cho bạn.”

Dù sao đi nữa thì cơ hội thực sự, cơ hội lớn, cơ hội quan trọng cho ta, thường là chỉ một mình ta có thể thấy, trong tiếng thầm thì, hoặc ngay ta cũng không thấy, nhưng chỉ một mình ta nhận lãnh, và nhiều năm sau mới thấy. Nếu bạn không nhạy cảm, không tĩnh lặng, không chú ý, không lắng nghe, bạn sẽ không thấy, không hiểu, không biết trân quý, và sẽ mất hết từ cơ hội này đến cơ hội khác.

Các bạn biết không, nhiều người cứ than là họ xui cả đời, không bao giờ có được cơ hội gì cả. Chính mình đã cố tình mang cơ hội đến cho vài người bạn như thế, và họ không thấy được cơ hội, và họ cứ phớt lờ đi. Cho nên mình biết số họ không xui. Họ chỉ tự làm cho họ thành số con rận cả đời.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Hữu xạ tự nhiên hương

Posted on Tháng Tám 28, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Có xạ thì tự nhiên là thơm. Câu này ai trong chúng ta cũng đã biết. Nhưng nhiều bạn không biết nó thực sự ảnh hưởng thế nào trong cách sống của ta, và làm sao để ta áp dụng nó vào đời sống của mình thật tốt.

Có xạ thì đương nhiên là thơm rồi. Nhưng cái gì trong ta là xạ? Và tự nhiên nghĩa là gì? Ta có cần phải “tự nhiên” không, hay là có thể thêm một tí “nhân tạo” vào đó?



Musk deer

Xạ có nghĩa nguyên thủy là bắn, như xạ thủ là người bắn súng hay bắn cung. Mỗi loài vật thường có một loại dung dịch có mùi đặc biệt, bắn ra ngoài để đánh dấu lãnh thổ của mình và báo tin cho đồng bọn biết mình ở đâu. Ví dụ, loài nai gọi là musk deer, có một túi musk như vậy, và loại dầu này là nguyên liệu chính người ta dùng để làm nước hoa cho đàn ông. Các túi dầu này trong loài vật gọi là “xạ hương”.

Nếu ta có một túi musk như vậy trong người thì đương nhiên là có mùi thơm, mà không cần phải bôi nước hoa cùng mình, phải không các bạn? Đó là hữu xạ tự nhiên hương.

Những cái gì ta có hơn người đều có thể xem là xạ hương—vô địch toán, hát rất hay, bắn cung rất giỏi, đai đen judo, v.v... Những điều này thường có bằng cấp, chứng chỉ, hay giải thưởng làm bằng chứng, nên đó là việc dễ.



“Xạ” trở thành khó khăn, và là vấn đề cần nghiên cứu, khi nó nói đến những thứ không có chứng chỉ rõ ràng để chứng minh, nhưng lại là những thứ quyết định về giá trị của một người, như là, Anh ta có đáng tin không? Chị ta có trung thành với bạn không? Ông ấy có thành thật không? Anh ta là người tốt không?

Đây là những vấn đề quan trọng cho mỗi người chúng ta, bởi vì mọi người quanh ta biết đến ta và đến gần ta hay không là vì danh tiếng tốt hay xấu của ta về các vấn đề này.

1. Trước hết, một điều là quan trọng là, trong những vấn đề về tâm tính con người, nếu ta đi về hướng đông thì danh tiếng “hướng tây” của ta sẽ mất, không thể có danh tiếng của người “đi hướng đông” và “đi hướng tây” cùng lúc. Ví dụ:

- Nếu bạn sống rất phòng thủ, không muốn có nhiều bạn, không muốn lộ thông tin về bạn ra ngoài, không dám tin người... thì bạn không thể có nhiều bạn. Nếu bạn kết bạn nhanh, sống tốt với bạn, thì trên lý thuyết bạn có thể bị các bạn không tốt gây nhiều khó khăn, nhưng bạn sẽ có danh tiếng là người thích bạn và tốt với bạn. Không thể vừa đóng cửa kín mít vừa có nhiều bạn được. Mở cửa rộng đến đâu là tùy bạn. Nhưng mở cửa càng rộng càng có nhiều bạn thân.
- Nếu bạn gặp quân cướp đường là đánh chẳng tha như Tề Thiên Đại Thánh, thì rất khó có danh tiếng hiền hậu (dù là thật ra bạn không dữ dằn trong lòng).
- Nếu bạn là người nghiêm nghị, ít cười bao giờ, thì không thể có danh tiếng là người trẻ trung.
- Nếu bạn tính toán tiền bạn rất sát thì khó có tiếng là người rộng rãi.

Cho nên, muốn là người thế nào, ta phải lựa chọn—đi theo hướng này thì đương nhiên là mất hướng kia, không thể ôm đồm hai thứ ngược nhau được.



2. Điều thứ hai là “tự nhiên hương” thường không đi chung được với “hương nhân tạo.” Tự nhiên là tự nhiên, ta chẳng làm gì cả. Nhân tạo là ta làm ra, nói ra, nhúng tay vào, xía vào. Ví dụ:

- Nếu bạn nói với mọi người “tôi rất rộng rãi”, thì mọi người sẽ tin là bạn không rộng rãi. Quảng cáo nhân tạo hay có ảnh hưởng ngược lại.

Chẳng nói gì hết thì tự nhiên thiên hạ sẽ kháo nhau là mình rộng rãi (nếu mình thật sự rộng rãi).

* Nếu bạn nói là “tôi khiêm tốn” thì không ai tin là bạn khiêm tốn, và chắc chắn là bạn chưa đủ khiêm tốn, vì người đã khiêm tốn không bao giờ nói mình khiêm tốn.

- Nếu bạn nói “tôi thông minh” thì chẳng ai tin là bạn thông minh.

Ở đây chúng ta cần lưu ý một điều rất quan trọng: Người tự tin biết là mình thông minh đến mức nào, khiêm tốn đến mức nào, đẹp đến mức nào... Đó là chuyện tốt. Nhưng tin rằng tôi đủ thông minh để vượt qua bất kỳ khó khăn gì ở đời là một chuyện, còn nói với bạn gái “Anh thông minh nhất thiên hạ” lại là một chuyện khác, phải không các bạn?



3. Điều thứ ba là có sự khác biệt lớn giữa mở lòng mình để chia sẻ kinh nghiệm với bạn bè, và kết luận theo kiểu quảng cáo về mình.

Ví dụ: Ta kể lại kinh nghiệm ta đã trải qua, về một vấn đề khó khăn gì đó ta đã gặp phải, và cách giải quyết vấn đề của ta. Chỉ kể ra các sự kiện xảy ra để chia sẻ. Đó là trải lòng mình và chia sẻ. Còn kể xong, thông thêm một câu kết luận “Tôi thông minh cực kỳ, không ai có thể giải quyết vấn đề đó được” là quảng cáo nhân tạo.

Tóm lại, đối với tâm tính và đức hạnh của cá nhân ta, khác với đời sống thương mại của một công ty, tự quảng cáo không những không giúp được gì mà còn phá đi tự nhiên hương của mình. Thế có nghĩa là từ “tự nhiên” trong “tự nhiên hương” có hai nghĩa rất rõ: Thứ nhất, hương sẽ tự nhiên tỏa ra. Thứ hai, đừng cản trở tiến trình tự nhiên bằng quảng cáo nhân tạo.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Kỹ năng giao tiếp](#), [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Những cơn bão đời

Posted on Tháng Chín 11, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Rất thường xuyên cuộc đời đang sáng sủa vui vẻ của ta bỗng nhiên bị một đám mây đen bao phủ kín mít, giông bão, sấm sét, cuồng phong, mưa dầm, ngập lụt, nhức nhối, lẳng lơ, sợ hãi, trầm uất bao trùm cả con người mình và cả thế giới của mình. Và mình chơi vơi, ngợp thở, tê liệt, không suy nghĩ gì được, không thiết ăn uống, không thiết làm việc, người cứ rũ liệt, tê liệt hoàn toàn.



Có hàng nghìn lý do trong đời sống có thể mang đến mây đen và bão tố—mất việc, mất tình, mất tiền, mất danh, mất địa vị, đụng chạm với bạn, lục đục trong gia đình, lung củng trong tình cảm... Dù là lý do gì đi nữa thì hậu quả cũng như nhau—cái nhìn của ta về thế giới bỗng nhiên xoay 180 độ, như đang trong phòng sáng đột nhiên bị tắt hết đèn.

Đây là hiện tượng chúng ta đối diện thường xuyên trong đời sống. Không thể tránh được, vì có việc là có thể mất việc, có tiền là có thể mất tiền, có tình là có thể mất tình, có hạnh phúc là có thể mất hạnh phúc... Cho nên, dù chúng ta cố sống càng ít mất mát càng tốt, nhưng tránh mất mát không thể là trọng tâm hàng đầu của nỗ lực, vì ta không thể tránh hết được. **Trọng tâm hàng đầu của nỗ lực sống phải là làm thế nào để ta không bị tê liệt mỗi khi bị mất mát.**

Vấn đề chính của khủng hoảng là mỗi khi đụng khủng hoảng ta có cảm tưởng là bị bẹp dí dưới ngọn núi khổng lồ—con khủng hoảng thấy nặng nề như ngọn Hoàng Liên Sơn. Nhưng sự thật thì đó chỉ là một ảo tưởng, vì đa số mọi cơn khủng hoảng đều nhỏ xíu. Ví dụ, ta bị một cơn nhức đầu như vỡ não, chẳng làm ăn gì được, nhưng rất có thể là chỉ 2 viên aspirin có thể giải quyết vấn đề. Hoặc, chỉ một cơn nhức răng có thể làm ta lẩn lộn sống soài, nhưng rất có thể chỉ cần 2 viên aspirin nữa là xong. Đang đi thoải mái, đập ngay một gai hoa hồng sâu vào lòng bàn chân, rút ra không được, thế là không đi đứng gì được nữa, cứ phải ngồi đó khóc, cho đến khi lấy được gai ra.



Thế nghĩa là gì? Thưa, nghĩa là chỉ một vấn đề nhỏ như chiếc gai hoa hồng, có thể làm toàn thân ta rủ liệt như bị ngọn núi đè. Nhưng gai hoa hồng vẫn không phải là ngọn núi, và thực sự là nó không thể đè bẹp ta được, phải không các bạn?

Trẻ em ở nhà quê quen đi chân không, dẫm gai hàng ngày là chuyện tự nhiên. Chẳng chết chóc ai cả. Thế thì quả núi sinh ra từ cái gai bé tí của ta là thật hay giả? Ta rủ liệt vì ta chưa quen dẫm gai, chưa quen chịu đựng dẫm gai, hay gai là núi?

Đây là điều quan trọng nhất cho cách sống tích cực trong khủng hoảng. Đa số mọi vấn đề, nếu không phải là tất cả mọi vấn đề, thực ra rất nhỏ so với ảnh hưởng của chúng trên tâm ta. Ta có cần một chiếc màn bao trùm cả thế giới để mắt ta không còn thấy thế giới? Không, ta chỉ cần hai hạt bụi ớt rơi vào hai mắt thì ta không thể thấy thế giới được nữa. **Bản chất của khủng hoảng là thế, chỉ cần hai, hay một, hạt bụi là có thể làm cho tâm ta hoàn toàn mù mịt, không còn thấy gì, không còn thấy hạnh phúc, hy vọng, yêu đời, tích cực, hăng hái, tỉnh lặng, an lạc...**



Đọc báo hàng ngày ta thấy thiên hạ giết nhau vì mấy chuyện “ruồi bu” hàng ngày—em gái nói anh xấu trai, mẹ la con lười biếng, bạn bè chê nhau dốt, vợ chê chồng bất tài, chó nhà này chạy qua nhà kia tiểu bậy, mất 10 ngàn đồng và nghi là bạn mình lấy... Nói chung là đa số các chuyện giết người trên báo chí hàng ngày chỉ vào hàng “xe đạp cán chó.” Nhưng những cái gai nhỏ xíu, như mất 10 nghìn đồng, vẫn có thể làm cho một người hoàn toàn mù quáng và trở thành điên rồ.

Vì vậy, khi ta gặp vấn đề, gặp khủng hoảng, nằm dưới đáy núi thử không được, sắp ngợp thử, sắp chết, sợ hãi, tê liệt, tuyệt vọng, nhúc nhích không được... thì hãy nằm yên đó và suy nghĩ... từ từ.... tĩnh lặng... logic... thoải mái... xem quả núi đang đè mình thực ra có phải là quả núi hay không, vấn đề mình đang gặp phải có phải là quả núi hay không, hay đó chỉ là ảo tưởng của tâm trí, chỉ là cái gai tí ti của người chưa quen đạp gai. Nếu không nhúc nhích tay chân được thì cứ nằm yên và nhúc nhích tư tưởng một tí như thế... Biết đâu một lúc sau thấy dễ thở hơn, thoải mái hơn, mở mắt ra thì thấy trái núi đã biến đâu mất. Và trong tay mình chỉ có một chiếc gai hồng.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Con ma ngày mai

Posted on Tháng Chín 21, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Nếu chúng ta ngồi nhìn kỹ mọi vấn đề làm mình lo lắng (worry), mất ăn mất ngủ, nhức đầu nhức tim hàng ngày, thì có lẽ là hơn 90%, nếu không phải 100%, những vấn đề đó là lo lắng cho ngày mai. Mai một liệu có đủ tiền trả nợ không? Mai một bị mất nhà thì sao? Mai một ông xã mình có người khác thì sao? Mai một bệnh không đi làm được thì sao? Mai một bạn mình nó phản mình thì sao?... Nếu gạt bỏ hết các lo lắng này đi, thì đương nhiên là ta đến thiên đàng, hay ít ra thì cũng đến một vườn hoa tươi thắm hàng ngày.



Lo sợ cho ngày mai là cái cướp đi hạnh phúc của ta hôm nay. Nếu ta tiêu thụ ngày hôm nay chỉ để lo ngay ngáy cho ngày mai, thì làm sao có được hạnh phúc? Nếu ngày hôm qua bạn tin là cuộc đời của mình đã kết thúc, đã suy sụp, đã chẳng còn chi nữa, và hôm nay còn uống cà phê lút nét thì hãy nhớ “Hôm nay chỉ là ngày mai mà ta đã lo ngay ngáy ngày hôm qua.”

Lo sợ cho ngày mai chẳng được lợi ích gì cả:

1. Việc gì sẽ đến sẽ đến, việc gì sẽ không đến sẽ không đến. Lo hay không cũng không thay đổi được.
2. Ngày mai luôn luôn là một bí mật. Lo hay không thì vẫn có nhiều bí mật ta không biết, vậy thì lo làm gì? Thông thường kinh nghiệm cho thấy cơn động đất ta lo là sẽ xảy đến cho mình ngày mai chẳng bao giờ đến, và ngày mai thường tốt hơn ta lo sợ. Người Thụy Điển có câu ngạn ngữ “Lo lắng thường làm cho các việc nhỏ có bóng đen rất lớn.”



3. Chính lo sợ sẽ làm cho chuyện mình lo xảy ra thật, dưới động lực của [luật hấp dẫn](#). Gần 20 năm trước mình có chị bạn làm đám cưới với một ông chồng trẻ hơn và chị ấy cứ ngày ngày hỏi mình: “Anh Hoành tui lo quá. Ông xả tui nhỏ hơn tui tới mười tuổi. Mai một lớn tuổi tui già hơn ông nhiều, lỡ ông bỏ tui đi với bà khác thì sao?” Mình trả lời: “ Dĩ nhiên là ông xả chị có thể bỏ chị, và cũng có thể ông sống với chị tới chết. Chuyện gì cũng có thể xảy ra trong tương lai. Nhưng nếu chị cứ lo là ông bỏ chị, chị làm cho ông quá căng hàng ngày, thì có khả năng khá chắc chắn là ông phải đi chỗ khác cho đỡ nhức đầu. Nhưng nếu chị đừng lo gì hết, cứ vui vẻ yêu đời, đợi đến đâu tính đến đó, thì có thể là ông ở với chị vui quá, chẳng bao giờ muốn đi đâu cả.” (Họ vẫn còn ở sống với nhau ngày nay).

Vì vậy các nhà tâm lý, các nhà giáo dục, và các đạo gia, thường dạy người ta đừng lo lắng về ngày mai. Như:

Một trăm gói lo lắng cũng không trả được 1 gram nợ. George Herbert

Lo lắng, nghi ngờ, sợ hãi và tuyệt vọng là kẻ thù đang từ từ đè ta xuống đất và biến ta thành bụi trước khi ta chết. Tướng Douglas MacArthur

Không phải là các quan tâm về hôm nay, mà là các quan tâm về ngày mai, làm cho người ta khuyeu xuống. George MacDonald

Lo lắng không bao giờ lấy đi được buồn khổ của ngày mai, mà chỉ rút hết hạnh phúc của hôm nay. Leo Buscaglia

Chúng ta không nói là không quan tâm (care) đến ngày mai. Ngày mai có một số việc phải giải quyết, chúng ta nên biết các việc đó và chuẩn bị để giải quyết chúng. Nhưng điều chúng ta đang nói là lo lắng hay lo sợ (worry), tức là cứ ngày ngày lo động đất sẽ đến với mình ngày mai. Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 có nói một câu rất rõ về việc này: “Nếu bạn lo lắng và sợ hãi đau hoặc khổ, thì xem bạn có làm được điều gì về nỗi lo sợ đó không. Nếu bạn làm được điều gì đó, thì bạn không cần phải lo lắng; nếu bạn không

làm được việc gì cả, thì bạn cũng không cần phải lo lắng,” vì lo lắng thì cũng chẳng được gì.

Chúa Giêsu nói: “Ai trong các bạn nhờ lo lắng mà thêm được một giờ đồng hồ cho đời mình?” Matt. 6-25, và “Đừng lo lắng cho ngày mai. Hãy để ngày mai lo lắng cho chính nó. Mỗi ngày có phiền toái riêng của nó.” Matt. 6-34.

Lo sợ đến con ma của ngày mai là bệnh cố hữu của rất nhiều người trong chúng ta, bởi vì ta không biết phân biệt việc ta có thể làm và những việc ta không thể làm hay không thể biết. Hãy làm các việc cần làm mà ta làm được, rồi thông thả đi ngủ. Nằm đó lo ngay ngáy thì chỉ mất ngủ và thêm stress, tức là có thể làm hỏng ngày mai đầy stress của chính mình, chứ chẳng được gì hơn. Những bí mật của ngày mai sẽ được vén màn ngày mai, lúc đó ta sẽ lo giải quyết, hơn là nằm tưởng tượng đủ thứ ma quỷ lúc này. Đợi đến lúc gặp xe khác sắp đâm vào mình thì hãy phanh xe và bẻ tay lái; đừng nằm trên giường đêm nay lo lắng ngày mai có bao nhiêu chiếc xe có thể đâm đầu vào xe mình.

Cuối cùng, đây là điều quan trọng nhất cho nghệ thuật sống. Chỉ có ở đây lúc này mới thật, ngày hôm qua chỉ là kỷ niệm trong tư tưởng, ngày mai chỉ là tưởng tượng trong tư tưởng. Quá khứ và tương lai đều không thật. Sống ở đây lúc này. Ngay lúc này có chuyện phải làm—đi chợ, nấu ăn, dạy học, ngủ—thì hãy làm cho trọn vẹn. Lúc này ngồi đây mà cứ lo ngay ngáy cho ngày mai tức là phí bỏ thời gian sống thật lúc này, chỉ để tiêu phí nó vào một con ma không thật của ngày mai.

Nếu bạn biết được sống ở đây lúc này quan trọng đến thế nào, bạn sẽ không bỏ một giây nào lo sợ cho ngày mai cả.

Chúc các bạn một ngày hôm nay tích cực, không bóng ma.

Mến,

Hoành

© copyright TDH, 2009

www.dotchuoinnon.com

Permission for non-commercial use

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Đầy nửa ly hay cạn nửa ly?

Posted on Tháng Mười 8, 2009 by tdhoanh

Ở Mỹ, khi phỏng vấn xin việc, thái độ tích cực mà người Mỹ gọi là positive thinking có thể quyết định đến 70% thành công, còn lại mới là các kỹ năng khác. Người tích cực (positive person) thường giao tiếp tốt, làm việc theo nhóm tốt, hoà hợp tốt, tự tin, năng nổ... Người tiêu cực (negative person) sẽ bị gạt bỏ ngay sau vài phút phỏng vấn. Vì chỉ

cần một người tiêu cực thì đội ngũ sớm muộn gì cũng bị phá vỡ.



Còn chúng ta, cứ kiểm tra lại sẽ thấy thường ngày ta có những suy nghĩ rất tiêu cực:

- Việt Nam lúc này xuất khẩu tôm sang Nhật nhiều lắm.
- Xời, chỉ được ba bữa là Nhật nó trả về vì thiếu vệ sinh thôi.

Hay:

- Nhỏ A, hôm nay mặc cái áo đẹp quá hả ?
- Xì, đẹp trong tâm hồn mới đáng kể chứ bề ngoài thì ăn thua gì !

Tất cả các câu đáp trên đều là cách nói, cách suy nghĩ tiêu cực. Không ai nói đó là cách nói sai. Nhưng ở đời thường có hai loại người: thành công và thất bại, lạc quan và bi quan, tích cực và tiêu cực. Vấn đề là ta chọn cách nói, cách nghĩ nào, thế thôi.

“Tất cả bóng tối của thế gian cũng không che được ánh sáng của một que diêm”

Người tích cực luôn thấy cái hay, cái tốt, cái đẹp trong sự việc và ở người khác. Người tiêu cực luôn chú trọng đến khuyết điểm của người khác và luôn lo lắng người khác không tôn trọng, nể nang mình.

Người tiêu cực không bao giờ phục ai vì thấy ai cũng kém. Người tích cực thấy ai cũng phục vì thấy cũng có một cái gì đó mà mình phải học hỏi.

Người tiêu cực thường tự ti và tự tôn cùng một lúc. Người tích cực thì thường tự tin và khiêm tốn cùng một lúc.

Người tiêu cực không bao giờ dám hỏi han điều gì vì sợ người khác nghĩ là mình dốt, mà nếu có hỏi thì chỉ hỏi để tấn công. Người tích cực luôn luôn hỏi chỉ tiết vì thực tâm muốn học hỏi.



Người tiêu cực khi gặp khó khăn thường cho là tại số mình đen, trời thiếu công bằng. Người tích cực thì cho đây là thử thách khả năng chịu đựng và giải quyết của mình.

Người tiêu cực buồn bã và ghen tức khi người khác thành công. Người tích cực vui vẻ khi thấy người khác thành công và sẽ hỏi thăm để học thêm được một tí bí mật thành công.

Người tiêu cực hay phê phán chê bai, cằn nhằn và than vãn. Người tích cực thì chủ trương giải quyết vấn đề.

Người tiêu cực luôn làm người khác bực mình, xuống tinh thần. Họ không làm ai vui, không thuyết phục được ai. Người tích cực luôn làm người khác lên tinh thần, làm mọi người trở lên hăng hái vì vậy tính thuyết phục rất cao.

Người tiêu cực hay tự kiêu, tự mãn và thụ động. Người tích cực luôn phấn đấu vì đời là một cuộc đấu tranh như “Ông già và biển cả” của Hemingway, phấn đấu không vì lợi lộc, nhưng chỉ vì việc của ông là đánh cá, bản tính con người là hoạt động. Người không hoạt động là người chết.

Người tiêu cực không ở trong team (đội ngũ) nào được cả. Họ sẽ làm đổ vỡ bất cứ đội ngũ nào mà họ ở trong đó.

Về lâu dài, người tích cực luôn luôn thành công và người tiêu cực luôn luôn thất bại.

Tiêu cực dễ lây lan, tích cực cũng dễ lây lan. Nhưng tích cực lây mạnh hơn tiêu cực vì “tất cả bóng tối của thế gian cũng không che được bóng tối của một que diêm”.

Nửa ly nước có thể nói là đầy nửa ly, có thể nói là cạn nửa ly. Đẳng nào cũng đúng. Đây là vấn đề của riêng mỗi người. Vậy mà đó cũng là vấn đề chung của một quốc gia. Người tích cực luôn thấy ly nước đầy một nửa. Đất nước nào có nhiều công dân suy nghĩ tiêu

cực sẽ nghèo đói. Một đất nước có nhiều công dân tích cực, một nền văn hoá tích cực, sẽ trở thành cường thịnh cho dù hiện nay còn nghèo.



Đâu là sức mạnh của Việt Nam?

Khi nói đến điểm yếu và điểm mạnh, thường ta hay phạm một sai lầm rất lớn là coi những gì mình đang có là yếu tố quyết định mọi vấn đề. Thí dụ, so sánh giữa hai học sinh về những vốn liếng mà họ có. Học sinh A thông minh trung bình, bố mẹ khá giả, ở thành phố, học một trường nổi tiếng. Học sinh B thông minh cũng trung bình nhưng bố mẹ nghèo, đi học ở trường quê. Rõ ràng vốn liếng của A lớn hơn B. Nhưng nếu kết luận rằng sau này sẽ khá hơn B thì chẳng có gì bảo đảm cả. B sau này khá hơn A là chuyện khá thông thường.

Vì vậy, khi hỏi Việt Nam có gì mạnh và có gì yếu, ta không nên nghĩ rằng tương lai của Việt Nam sau này lệ thuộc vào cái gì Việt Nam đang có.

Nói đến hoạt động kinh tế người ta thường nhắc đến ba yếu tố: tư bản (tiền), tài nguyên thiên nhiên và lao động. Tư bản thì chúng ta không có nhiều. Thiên nhiên và tài nguyên thì trung bình, không có gì xuất sắc nhưng cũng không đến nỗi quá nghèo. Hai yếu tố này thì chúng ta không chủ động được. Tài nguyên thì trời cho sao chịu vậy, chúng ta chỉ còn cách đừng phá hoại môi trường thôi. Còn tư bản thì cũng thế, không có tiền là không có tiền. Không thay đổi được gì mấy. Nhưng nhân lực là yếu tố ta có thể chủ động được 100%. Một con người sinh ra không có kiến thức gì vẫn có thể được đầu tư học hỏi để tiến mãi không ngừng. Giá trị lao động của thế giới đang lên rất cao, mà tiềm năng lao động của Việt nam lại cực kỳ lớn. Đó chính là điểm thuận lợi đầu tiên để gia tăng sức mạnh của Việt Nam trên thị trường thế giới.

“Ta có gì ?” hay “Ta làm gì ?”

Cuộc đời A và B chỉ lệ thuộc một chút vào vốn liếng ban đầu, nhưng lệ thuộc rất nhiều vào ý chí và khả năng của mỗi người trong việc quản lý đời mình. Tương lai Việt Nam cũng tương tự như vậy. Khả năng quản lý của con người vẫn là yếu tố quan trọng nhất trong sự phát triển, và “Ta có gì” thực ra không quan trọng bằng “Ta làm gì ?”.

Sức mạnh đoàn kết của Việt Nam rất lớn, vì thế chúng ta luôn muốn mọi người làm, suy nghĩ, ăn nói cùng một cách. Chính vì vậy mà thành ra bảo thủ, thiếu sáng tạo, cứng nhắc và chậm chạp.



Để phát triển đất nước chúng ta cần chú trọng đến sự sáng tạo cá nhân. Vì cá nhân sáng tạo thì quốc gia mới sáng tạo.

Với giới trẻ, trước hết chúng ta hãy phát triển kỹ năng phân tích (analytical skills), kỹ năng đặt câu hỏi. Nếu muốn học được kỹ năng này thì cứ nói chuyện với các em bé 5, 6 tuổi là học được ngay: “Cô ơi, sao đàn bà mặc áo dài mà đàn ông không mặc ?” “Tại sao con trâu có sừng mà con chó không có sừng ?”... Đó chính là analytical skills (mà người Mỹ nổi tiếng số một trên thế giới). Nếu trong đời sống hàng ngày ta thường xuyên sử dụng kỹ năng này, khuyến khích sinh viên học sinh chú tâm vào khả năng phân tích, đặt câu hỏi thì tiến trình sáng tạo của cả nước sẽ gia tăng.

Thứ hai, khi có người thiết kế được một kiểu áo chưa ai thấy, hãy phản ứng “Ồ, lạ quá ha, sao bạn không tung ra thị trường cho mọi người thấy với” thay vì “Trời, kiểu này kỳ cục quá, chắc không ai dám mặc đâu !”

Thái độ tích cực với cái mới là thái độ cực kỳ cần thiết cho một môi trường sáng tạo. Tất cả các chính sách lớn lao sẽ chẳng có hiệu quả gì nếu một quốc gia có nhiều người tiêu cực hơn là tích cực. Chỉ có người positive mới thành công. Và tương lai Việt Nam phụ thuộc nhiều vào việc giới trẻ Việt Nam có sáng tạo hay không. Vấn đề cốt yếu này lại chẳng có chính sách nào lo được cả. Mỗi người chúng ta phải trở lên positive, rồi từ đó lây lan sang người khác. Hãy cười. Vì nụ cười mang đến năng lượng cho mình và cho người xung quanh. Hãy khen và khen thực tình. Bất kỳ ai và bất kỳ lúc nào cũng có cái gì đó hay và đẹp để mà khen thực tình. Nếu không phải buộc phê phán thì đừng phê phán. Nếu phê phán thì hãy kèm theo một đề nghị giải quyết.

Vấn đề không nằm ở chỗ “Việt Nam có gì ?” mà ở chỗ “Chúng ta làm gì cho Việt Nam”...

Chúc các bạn một ngày vui!

Mến,

Hoành

Chú thích: Bài này mình viết khoảng tháng 6 năm 2007, có lẽ cho tạp chí Nhà Quản Lý. Nay thấy có trên một số Websites trên Internet nên mình mang về post lại ở đây.

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Phản biện như thế nào ?

Posted on Tháng Mười 9, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Có lẽ tất cả chúng ta đều đồng ý rằng phản biện là nhu cầu lớn trong tư duy và trong hành động, của cá nhân và của xã hội, của tư nhân hay của nhà nước. Thiếu phản biện đương nhiên là chúng ta mù một phần.



Các luật sư chuyên về tranh tụng hàng ngày sử dụng phương pháp chiến đấu lý luận gọi là Devil's Advocate (biện hộ cho Chúa Quỷ). Người devil's advocate đóng vai phe địch, tấn công phe ta, để phe ta tập dờn và phản công. Không có devil's advocate thì trăm trận trăm thua, vì khi lâm trận ta sẽ đụng quá nhiều bất ngờ bí hiểm.

Phản biện là tiến trình tự nhiên của sáng tạo. Không thể sáng tạo được, nếu ta không phản biện.

Phản biện là hai võ sinh tập đấu trên sân đấu. Học võ mà không tập đấu thì chỉ có võ mồm. Nhưng, nếu học võ mồm chính thống, thì vẫn phải học phản biện là chính.

Tuy nhiên, để phản biện có thể làm tròn được vai trò tích cực sáng tạo của mình, nó đòi hỏi một số điều kiện khách quan:

1. Người ta phản biện với nhau để tìm một giải pháp chung. Vì phản biện mà không cần giải pháp là cãi nhãi tốn thời giờ. Hoặc tệ hơn nữa, chỉ là chửi nhau. Hoặc tệ hơn nữa, chỉ là để triệt hạ và thanh toán nhau, ngay cả dùng ngôn ngữ để hỗ trợ cho chiến tranh bạo động.

2. Giải pháp chung đòi hỏi tình anh em, vì nếu không là anh em bằng hữu thì chắc là không có và không cần giải pháp chung. Vì vậy, phản biện đòi hỏi tình anh em, tình bằng hữu.

3. Tình anh em đòi hỏi tương kính lẫn nhau. Vì nếu đã là anh em thì tương kính. Không tương kính thì thường là thù địch; mà thù địch thì không thể có phản biện, vì thù địch thì chỉ dùng ngôn ngữ cho chiến tranh. Vì vậy, phản biện đòi tương kính.

4. Tương kính đòi hỏi cẩn trọng trong ngôn ngữ, đặc biệt là trong ngôn ngữ rất trọng lễ nghĩa của Việt Nam. Ví dụ: Nếu hai người thương gia Việt đang cãi nhau sôi nổi, và một người bỗng nhiên đổi từ “anh và tôi” sang “Mày ngu như lợn” thì có thể đó là khởi đầu của chiến tranh và chấm dứt tình đồng nghiệp đối tác, dù là dịch sang tiếng Anh thì “You are stupid as a pig” chẳng có gì là nặng nề cả. Chỉ một chữ “mày và tao” có thể biến hai người bạn thành hai kẻ thù. Ngôn ngữ Việt chất chứa rất nhiều lễ nghĩa, vượt bỏ lễ nghĩa là có thể vượt biên giới từ bạn sang thù.



Nhiều người dùng ngôn ngữ thô tục và ác tâm trong ngôn ngữ Việt để chửi nhau, nhưng khi giải thích với người ngoại quốc cứ dịch ra tiếng Anh tiếng Pháp, mất hết tất cả mọi ý nghĩa thô tục bạo động của ngôn ngữ Việt, và giải thích rằng đó là tự do ăn nói.

Các bạn, ngôn ngữ thô tục là một loại bạo hành, một loại bạo động bằng ngôn ngữ. Đó không phải là phản biện, và cũng không phải là tự do ngôn luận. Đó là vô lễ và gây rối loạn. Nó chẳng khác gì các quý vị neo-nazi trưng cờ swastika của Nazi và hô hào chửi bới người Do thái, và nói đó là tự do ngôn luận. Ngày nay nhiều quốc gia trên thế giới có “hate law” (luật chống gây căm thù) để giải quyết các “tự do ngôn luận” kiểu đó.

- Ngoài 4 qui luật phản biện trên, đương nhiên là các luật lệ khác ràng buộc ngôn ngữ đều áp dụng trong phản biện. Ví dụ: Luật chống mại dâm công khai, luật bảo vệ quyền tự do riêng tư, luật bảo vệ bí mật thương mại, luật bảo vệ bí mật quốc phòng, v.v...

- Nếu chúng ta tuân theo 4 qui luật phản biện bên trên (và các luật lệ khác về ngôn ngữ) thì đương nhiên là phản biện chỉ có thể tích cực và sáng tạo, và không thể có vấn đề gì.

Qui luật rất căn bản trong khoa học quản lý cũng như trong các khóa học ở nhà do mẹ dạy lúc còn bé là “Điều ta nói không quan trọng bằng cách ta nói.” Tuy nhiên ngày nay nhiều người có thói quen rằng, “Chúa, Phật, Allah, công bình, bác ái... là tốt. Cho nên tôi

có thể nhân danh các tên đó để chửi bới cả thiên hạ mà tôi không ưa.” Và họ nói rằng đó là phản biện.

Nếu chúng ta cho rằng những lời lẽ thô tục, thù hận và bạo động cũng có giá trị ngang hàng những lời lẽ yêu thương thân ái, thì chúng ta thực sự không hiểu được vai trò của ngôn ngữ trong việc xây dựng hòa bình hay khởi động chiến tranh. Và chúng ta cũng không thể hiểu được tại sao khi hai quốc gia đánh nhau thì bên này cứ chửi bên kia ra rả cả ngày trên radio, TV, Internet và bất cứ nơi nào mà con người có thể nói và có thể nghe. Và chúng ta cũng không thể hiểu được tại sao các quốc gia trên thế giới lại có luật chống gây căm thù.

Điều ta nói không quan trọng bằng cách ta nói.

Chúc các bạn một ngày hòa ái.

Mến

Hoành

Nguồn: Phanbien.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [luận lý học](#), [tích cực](#)

Đau khổ và trưởng thành

Posted on Tháng Mười 23, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Đau khổ là một phần của đời sống. Ai trong chúng ta cũng đều biết chân lý này. Kinh Phật nói rằng đời là khổ. Thánh kinh nói rằng “Phúc cho những người nghèo khó trong tâm linh, vì nước thiên đàng là của họ. Phúc cho những người than khóc, vì họ sẽ được an ủi.”



Rõ ràng là chúng ta không thể tránh đau khổ hơn là tránh ăn uống ngủ nghỉ. Chúng ta chỉ có thể học cách xử lý với đau khổ thế nào khi chúng đến mà thôi.

Đau khổ có thể đến từ nhiều lý do: Tự mình gây đau khổ cho mình, người khác làm mình khổ, tai họa từ trời giáng xuống, hay tất cả các nguyên nhân trên cộng lại. Dù là lý do nào đi nữa thì kinh nghiệm cho thấy: Càng trải nghiệm đau khổ, chúng ta càng trưởng thành ra, càng già dặn ra, càng khôn ngoan ra.

Người ra hay dùng từ “từng trải đời.” “Từng trải đời” có nghĩa là đã bị đời đá lên đá xuống nhiều lần. Chẳng ai dùng từ “từng trải đời” để ám chỉ đời sống của một cậu ấm xài tiền bố mẹ thả giàn cả cuộc đời.

Vậy là sao?

Vậy là có mối liên hệ trực tiếp giữa đau khổ và khôn ngoan.

Thế thì phải chăng đau khổ là trường đào tạo khôn ngoan? Là điều kiện bắt buộc (điều kiện ắt có, necessary condition) để khôn ngoan phát triển?

Không thể khôn ngoan nếu không có đau khổ.

Nếu ta chấp nhận mệnh đề này, thì ta sẽ nhìn đau khổ với một con mắt khác—tích cực hơn và vui vẻ hơn, hay ít ra là ít stress hơn.

Đau khổ không còn được xem như một điều tồi tệ, một hình phạt cho nhân loại bất lực, mà là một loại lớp luyện thi, một loại trường huấn luyện.

Làm nghề gì ở đời chúng ta cũng phải được huấn luyện bỏ túi thương xuyên, từ kỹ sư đến bác sĩ đến luật sư. Không học các khóa bỏ túi chừng 6 tháng là trở thành lỗi thời.

Thực ra, các chuyên gia đều biết, chúng ta phải học thêm từng ngày trong nghề nghiệp, chứ không phải chỉ 6 tháng một lần.

Vậy nghĩa là sao?



Thưa, nghĩa là các khóa bổ túc cho đời—đau khổ—không bao giờ ngưng.

Ta sẽ luôn luôn gặp đau khổ để sự khôn ngoan—trí tuệ— của ta có thể trưởng thành.

Mức học thấp thì học các khóa đau khổ về học hành, yêu ái, hôn nhân của mình. Cao hơn thì đau khổ đến từ lo lắng cho con cái. Cao hơn thì đau khổ đến từ nghề nghiệp và sở làm. Cao hơn thì đau khổ đến từ đất nước. Cao hơn thì đau khổ đến từ thế giới.

Mỗi loại đau khổ đưa ta lên một mức trưởng thành tâm linh cao hơn, chỉ để đối diện một loại thử thách mới cao hơn. Thử thách không bao giờ ngưng. Cứ như thế, ta trưởng thành trong đời sống. Và ta không bao giờ ngưng trưởng thành.



Chẳng có một khóa học nào trên đời mà sung sướng như nằm lim dim đưa võng kéo kệt trong vườn chôm chôm gió mát buổi trưa hè. Học luôn luôn là khổ hơn chơi. Nhưng tất cả những viên ngọc đẹp đều chỉ là những viên đá xấu xí trước đó, đã được cắt dũa mài chùi. Nếu là viên ngọc thì chắc là ta có thể cảm được bao nhiêu mũi dao mũi dũa xuyên người. Và kim cương chỉ là than đá bị chuyển hóa dưới một áp lực cực kỳ cao và một sức nóng khủng khiếp, tại 140km đến 190km dưới lòng đất. Dưới lòng đất, các bạn ạ.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Có một thời cho mỗi mục đích dưới bầu trời

Posted on Tháng Mười 29, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tương lai luôn luôn là một cái “không biết” lớn. Ta có thể phỏng đoán và làm kế hoạch cho tương lai một tí—như tháng nào làm đám cưới, tiền lời tam cá nguyệt tới là bao nhiêu—nhưng bản chất thực sự của tương lai là “không biết.” Dù ta có tính tháng tới làm đám cưới thì rất có thể ngày mai ta sẽ bị bệnh nằm liệt giường một năm. Hoặc ta tính lời tam cá nguyệt tới, nhưng có thể tuần tới có chiến tranh Nam Bắc Triều Tiên làm kinh tế trong vùng đảo lộn và ta sẽ lỗ thay vì lời.



Khi ta nóng lòng chờ đợi điều gì đó trong tương lai và yếu tố “không biết” khá cao, như chờ một công việc mới cho hết thật nghiệp, hay chờ thương mại của ta khá lên để thu vào được tí tiền trang trải chi phí..., thì độ stress sẽ gia tăng tỉ lệ thuận với mong đợi của ta—càng nóng lòng trông đợi nhiều ta càng stress nhiều.

Nhưng yếu tố “không biết” của tương lai—yếu tố tạo ra stress—cho chúng ta, thực ra nên là yếu tố để ta không stress. Đã nói là “không biết” tức là ta hoàn toàn chẳng có quyền lực nào trên cái “không biết” đó cả, ta chẳng có cách nào thay đổi cái “không biết” đó cả, thế thì stress làm gì? Stress cũng vậy, không stress cũng vậy, tại sao lại stress cho mất sức khỏe? Cứ phê đi có phải là hơn không?

Yếu tố “không biết” này có rất nhiều tên gọi: Thời tính (timing), ý Chúa, nhân duyên (có thể từ tiền kiếp ta không hề biết), số phận, định mệnh, may rủi... Nhưng dù là tên gì đi nữa, nó cũng đều ám chỉ “Ta chẳng có quyền lực gì trên nó cả.”

Peter Seeger và ban nhạc The Byrds viết bản nhạc rất nổi tiếng [“Turn! Turn! Turn!”](#) (Quay, Quay, Quay):

*Cho mỗi thứ
Đều có một mùa
Và có một thời cho mỗi mục đích dưới bầu trời.
Một thời để sinh, một thời để chết
Một thời để gieo, một thời để gặt
Một thời để giết, một thời để làm lành
Một thời để cười, một thời để khóc
Một thời để xây, một thời để phá
Một thời để múa hát, một thời để thở than...*

Các lời này là lấy nguyên văn trong sách Ecclesiastes của Thánh kinh. Mỗi thứ có một thời, nghĩa là ta có muốn làm khác đi cũng không được. Khi đã là thời chiến tranh thì ta có muốn hòa bình cũng không được. Sở dĩ thế, vì cuộc đời có nhiều yếu tố không biết, nhiều yếu tố ngoài sự kiểm soát của ta.



Như vậy nghĩa là khi ta đến lúc làm ăn xuống, cũng đừng stress, vì đến lúc nó phải xuống, nó phải xuống. Và đến lúc ta làm ăn lên, cũng đừng kiêu, đến lúc nó phải lên, nó phải lên.

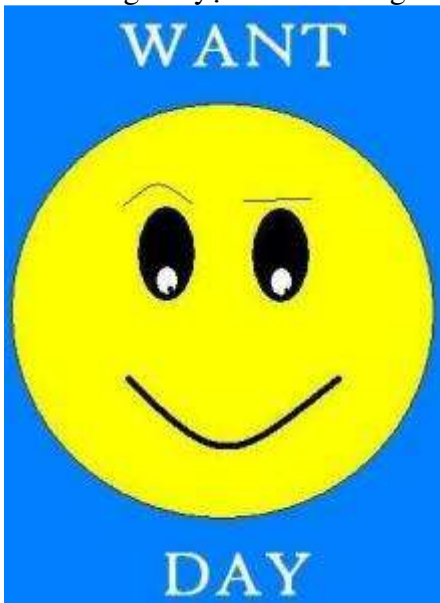
Mình có chị bạn rất thông minh, có đến 2 bằng tiến sĩ—tiến sĩ toán và tiến sĩ kinh tế. Một ngày nọ chị ấy tâm sự với mình: Anh biết không, hồi trước em tưởng là em rất giỏi, tính đầu đúng đó. Em chơi stock, đánh là trúng, đánh là trúng, thắng lên đến cả triệu. Rồi dùng một cái thị trường chứng khoán sụp đổ, em tiêu từng hết chẳng còn đồng nào. Em mới nghiệm ra rằng em chẳng thông minh hơn mọi người tí nào như em tưởng. Thực ra,

lúc chứng khoán đang lên, ai đánh cũng trúng, nhắm mắt đánh bừa bãi cũng trúng, vì mọi chứng khoán đều lên và mọi người đều trúng. Làm em có ảo tưởng là em giỏi. Đến lúc nó xuống, ai tính cũng trật. Vậy thôi.

Cuộc đời cá nhân chúng ta bị ảnh hưởng bởi 2 nhóm lực chính: (1) tư duy tích cực và nỗ lực tích cực của riêng ta, và (2) các yếu tố “không biết”—như thời tiết, thiên tai, may rủi, nhân quả, Chúa định....

Ta không nên tiêu cực, nằm há miệng chờ sung, vì nếu thời kinh tế khá tìm việc rất dễ, nhưng ta không chịu đi tìm việc thì cũng không thể có việc được. Dù chuyện gì xảy ra, nhiệm vụ của ta là tích cực làm những việc ta nên làm—như là đi tìm việc, như là quản lý công ty cách tốt nhất mà ta có thể làm, như là tập thể thao thể dục và ra ngoài một chút để chống lại cơn stress...

Nhưng khi ta đã làm xong những việc ta nên làm trong ngày—tức là hoàn thành nhiệm vụ của ta về cái ta biết, cái ta có thể kiểm soát được—thì hãy nằm ngủ yên, mặc điều gì sẽ xảy ra ngày mai, vì những yếu tố ta không biết, không kiểm soát được, có thể mang đến những chuyện mà ta không thể biết được hôm nay.



Làm cái mình có thể làm hôm nay, và vui vẻ đón nhận ngày mai, dù ngày mai sẽ đem đến cái mình thích hay cái không thích.

Điều quan trọng là: **“Tôi đã làm tốt nhất những điều tôi có thể làm hôm nay.”**

Và nếu ta đã làm tốt nhất những điều ta có thể làm hôm nay, ta cũng biết rằng kết quả ngày mai, dù tồi hay tốt, thì vẫn là kết quả tốt nhất có thể có, vì nó là hậu quả của “Không biết” + “Cố gắng tốt nhất của tôi”, thay vì chỉ là “Không biết” + “Cố gắng loàng xoàng của tôi.”

Xong rồi vui vẻ kiên nhẫn đợi mùa đông qua và mùa xuân đến. Dù thấy hơi lâu, bạn có thể tin rằng, “Tôi sẽ không chết” và nếu bạn không chết, thì chắc chắn bạn sẽ thấy mùa xuân đến. Không sai được.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Kỹ năng sống](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Kỹ năng sống](#), [tích cực](#), [trà đàm](#)

Tham

Posted on Tháng Mười Một 2, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tham sân si. Đây là cái mà Phật gia gọi là tam độc, ba loại độc làm cho chúng ta đau khổ. Nguồn gốc mọi khổ đau của chúng ta nằm trong 3 chữ này. Hôm nay ta sẽ nói về chữ “tham” trước.



Hầu như bất kỳ điều gì trên đời ta cũng có thể tham được: Tham tiền, tham tài sản, tham tài năng, tham sắc, tham quyền lực, tham danh tiếng, tham an ninh, tham người yêu/tình yêu, tham thành công ... Hầu như bất cứ danh từ nào trong quyển tự điển mấy chục ngàn chữ, cũng đều có thể là đối tượng của mấu tham của ta cả: Cái bàn, chim bồ câu, lãng

tâm, sách, cá mập, đô la, phụ nữ ... Cho nên chỉ một chữ này thôi, ta có thể đi lạc vòng vòng thế giới, luân lưu sáu nẻo luân hồi qua vô lượng kiếp, không bao giờ dứt (Nói theo kiểu nhà Phật 😊). Cho nên có lẽ vì vậy mà “tham” đứng đầu trong ba độc.

* Tham cái xấu như tham ma túy, tham nổi tiếng ăn cướp, tham áp bức... là chuyện xấu, đương nhiên rồi.

* Nhưng tham cái hay cái đẹp cũng là vấn đề, dù ta thường không thấy vấn đề này — như là, yêu em quá, nhưng thấy em có vẻ như có cảm tình với tên búzù kia, bèn nổi máu du côn đập cho anh chàng một trận. Hay, tham học quá, nhưng anh chàng hàng xóm làm ồn học không được, mới cho anh chàng một bữa.

* Tệ nhất và nguy hiểm nhất là tham những lý tưởng cao siêu, cao quý, như là mang ánh sáng của Chúa hay của Allah đến cho thế giới mù lòa, bằng cách chi tiền hay mang quân tấn công đất người để “giúp” họ trở lại đạo. Hay, mang lại công bình hạnh phúc cho thế giới bằng cách mạng đẫm máu giết chết hàng triệu người “cản trở” con đường cách mạng.



Cái tham “lý tưởng” này ai cũng thấy là to lớn và kinh khiếp số một cho thế giới con người. Phiên một nỗi là cái tham này lại làm cho người ta mù quáng và điên rồ hơn tất cả mọi cái tham khác—Một tên đồ tể giết hàng triệu người như nhóc, cũng có thể rất thành thật tin rằng hắn ta phục vụ Allah hay phục vụ công bình hạnh phúc cho con người. Và hầu như chẳng có cách nào để khuyên can hay giải bày gì cho mấy đại đồ tể này thấy rõ cái ác của họ.

Vấn đề của chúng ta là “ước muốn” khác với “tham” thế nào?

Trong hàng Bồ tát của Phật gia, ước muốn và tham là một. Còn ước muốn là còn tham.

Nhưng chúng ta chỉ mới đến hàng bị bồ tát, cho nên ta khoan lý giải theo hàng Bồ tát và chỉ lý giải theo hàng bị bồ tát mà thôi.

Ước muốn là những giấc mơ thúc đẩy ta tích cực tiến bước về một tương lai tươi sáng.

* Ước muốn cho chính ta thì ích kỷ, không tốt; và ước muốn vị tha, cho người khác—cho xã hội cho thế giới—là ước muốn tốt, phải không các bạn? Hmm... các bạn đã quên những đại đồ tể vẫn tin mình là thánh mà chúng ta mới nói trên kia sao? Chẳng có gì để bảo đảm là khi ta ước muốn cho xã hội thì ta sẽ không là đồ tể. Và chẳng có gì để bảo đảm là khi ta chỉ ước muốn ta khỏe mạnh giàu có thì ta sẽ không là người tốt cho xã hội. Cho nên ta không thể lấy “ước muốn cho ta” hay “ước muốn cho người” làm kim chỉ nam.

* Trong xã hội mọi người sống chung, không ai thực sự quan tâm đến chuyện ta ước muốn cho riêng của ta hay ta ước muốn cho xã hội. *Điều duy nhất mọi người quan tâm là sự thực hiện ý muốn của ta có thiệt hại đến người khác không.*

Nếu ta muốn có nhiều tiền, nhưng ta kiếm tiền thành thật, không dối trá, không quảng cáo láo, không ăn chặn, không tham nhũng, không áp bức người nghèo... thì việc làm tiền đó có gì sai? Thực ra, nếu tiền rơi vào tay những người làm ăn thành thật, thì đây là việc tốt cho họ và cho cả thế giới, vì người thành thật thường dùng tiền của mình để giúp xã hội và những người chung quanh.

Nếu bạn muốn rao giảng lời chúa, nhưng xỉ vả người “ngoại đạo” là mê tín dị đoan, lầm lạc hay vô đạo đức, và không kính trọng truyền thống tâm linh của người khác, kể cả người không theo đạo nào, thì sự rao giảng lời Chúa của bạn có lợi gì cho ai?



Nếu bạn đấu tranh cho hòa bình và công lý, mà không giết chóc trù dập ai, cũng không cản trở tiến hóa của xã hội, thì việc làm lý tưởng của bạn chỉ có lợi cho mọi người mà không hại.

Không làm hại người khác khi thực hiện ý muốn của mình, đây là thước đo cách sống của chúng ta.

Dĩ nhiên là nói vẫn luôn luôn dễ hơn làm. Bởi vì nếu bạn tố cáo tham nhũng, đương nhiên là bạn sẽ “làm hại” người bị bạn tố cáo. Thế thì làm sao đây?

Thưa, đây là câu hỏi không có câu trả lời chung, mà tùy theo mỗi trường hợp, bạn phải tự hỏi lòng mình và phải tự quyết định. Có thể bạn tố cáo anh chàng “tham nhũng” này vì hấn lấy mất chức của bạn mấy tháng trước? Nếu thế thì bạn thực sự chống tham nhũng hay bạn đang trả thù? Mà dù là bạn đang muốn trả thù, bạn vẫn nên tố cáo hay không, vì đó là việc tốt cho xã hội? Hay bạn nên đợi khi bạn thực sự không còn ganh tị với người này nữa, rồi hãy tính đến chuyện tố cáo sau, để chắc chắn là mình khách quan trong việc làm?

Rốt cuộc cũng chính cái tâm của mình phải quyết định cho mình. Nếu ta có tâm tốt, không có ý đồ hại ai vì cá nhân mình, lại luôn luôn tránh thiệt hại cho người càng nhiều càng tốt ... thì ước muốn và hành động của ta thường là tốt.

Nhưng khi các chính trị gia hại cả triệu người để, họ tin trong lòng, là giúp cả triệu hay cả tỉ người khác, thì chúng ta cần xét lại... vì với các con số lớn như vậy, các tính toán của ta rất khó để chính xác. Thông thường thì, chết chóc và đổ vỡ thấy ngay trước mắt, nhưng hạnh phúc cho xã hội thì chỉ là một cái bánh vẽ của tương lai. Kinh nghiệm của lịch sử thế giới thường cho thấy thế. Vì vậy, khi nói đến đau thương chết chóc cho nhiều người, tốt hơn là đừng tưởng ta là thánh đang “thay trời hành đạo.”

Nói chung là, **Không những tâm ta không muốn hại ai, mà hành động cũng không hại ai, thì đó mới là ước muốn tốt.**

Suy tư phải tốt, và hành động cũng phải tốt.

Dùng mục đích để biện minh cho hành động là con đường nhanh nhất để biến ta thành đại ác. Như chặt chân con để nó tốt, không đi chơi bậy. “Trong lòng tôi chỉ muốn con tôi tốt mà, tôi đâu muốn hại nó.” Đó là lối suy tư của ác quỷ, các bạn ạ.

Chỉ “ý tốt” không đủ, phải “làm tốt” nữa mới đủ.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [Tham](#), [Sân](#), [Si](#)

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Thiền](#), [Thiền Thi](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Thiền](#), [tích cực](#)

Sân

Posted on Tháng Mười Một 4, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay ta nói đến chữ “sân” trong ba độc “tham sân si”, ba nguồn gốc của mọi khổ đau theo [Kinh Tham Sân Si](#) của Phật gia.

Sân hay sân hận là nổi nóng, giận dữ, hờn giận, bực bội, la hét, chưởi bới, xù lông xù cánh... Sân là nóng ra ngoài. Hận là nóng ngấm bên trong. Chẳng ai trong chúng ta lạ lòng gì với sân hận.



Nhưng, chẳng mấy khi ta nghĩ đến sân hận là nguồn gốc của đau khổ cho mình và cho cả thế giới của mình cả, phải không các bạn? Có ai đó nói một câu đụng chạm đến ta một cách bất công, ta “giải thích” ngay lập tức, với lời lẽ “dạy trẻ” hay “hăm dọa”, hay cả hai. Hoặc là mỉm cười dịu dàng với quả tim thâm tím, “Để đó, bà sẽ cho mày biết tay. Đời còn dài.”

* Ít khi chúng ta nổi nóng một cách bất công. Thông thường thì ta nổi nóng vì một anh chàng “ngu dốt” nào đó làm một điều “ngu dốt” nào đó, đụng chạm đến bản thân hay quyền lợi của ta, hay đụng chạm lợi ích xã hội, hay bất công với người khác... Nói chung là chúng ta thường có lý do “đúng” để nổi nóng. Rất ít khi ta nổi nóng vì hiểu lầm. Và tuyệt nhiên không ai nổi nóng mà không có lý do.

Và đó chính là vấn đề khó khăn nhất ta đối diện: *Vì ta luôn luôn có lý do chính đáng để nổi nóng, cho nên ta thường không thấy nổi nóng là một độc cần phải giải trừ.*

* Hơn nữa, nổi nóng là một quyền lợi xã hội đi đôi với chức vụ. Ông là quan chức, ông có quyền nổi nóng với mày, mày là phó thường dân khổ rách áo ôm mà dám hỗn với ông à?

Thầy cô có quyền nổi nóng, học trò thì không. Bố mẹ có quyền nổi nóng, con cái thì không. Chức cao hơn thì được nổi nóng, chức nhỏ hơn thì không.

Quyền nổi nóng gia tăng theo địa vị xã hội, cho nên vua là tồi nhất trong chứng bệnh này. Nói chạm đến lòng chân của vua là chết như không.

Vì vậy rất nhiều người càng lớn tuổi và càng quyền lực thì càng tồi tệ với người nhỏ hơn và thấp hơn. Về khoản sân hận này, xem ra người ta có thể đi xuống trong khi người ta đi lên về địa vị và tuổi tác.

Khi nói đến sân hận, chúng ta có thể nghĩ ngay đến một đám teen nhảy chơi chơi đánh nhau trên đường phố. Nhưng thực ra, sân hận là vấn đề nhỏ đối với teen, mà là vấn đề lớn hơn rất nhiều đối với người lớn, và là vấn đề cực lớn với những người quyền cao danh trọng và lớn tuổi.

* Điều này rất dễ hiểu, vì càng quyền cao danh trọng thì “cái tôi” càng có nhiều cơ hội để trương phình vĩ đại—với bao nhiêu khen thưởng, nịnh hót, danh tiếng, quyền lực, tiền bạc dồn vào mình. “Cái tôi” càng trương phình, ta càng dễ tự ái vật—ai phê phán một tí xúu thôi, là có thể đốt ngòi nổ chậm cho bom nguyên tử. Sống gần vua như sống gần cọp là thế.

Nhưng tại sao ta phải diệt sân hận?



Thưa, bởi vì kinh nghiệm cho thấy khi ta nóng, ta làm nhiều chuyện điên rồ và ngu dốt ngoài sức tưởng tượng. Đọc báo thì thấy nhan nhản hàng ngày: Chồng vợ cãi nhau hai ba câu, ông chồng nổi nóng đồ ngay thùng xăng vào vợ và bật hộp quẹt. Học trò làm ồn, cô giáo bực mình tát cho một tát lũng luôn màng nhĩ. Một bạn nói bạn kia ngu, bạn “ngu” bèn rút dao đâm ngay tại cổng trường...

Và cái hận ngầm ngầm cũng chẳng kém hại tí nào, nếu không nói là hại hơn nóng bùng nổ. Truyện kiếm hiệp, ảnh hưởng lớn trong nền văn hóa nước ta, dạy “Quân tử báo thù 10 năm cũng chưa muộn.” Và nhiều người bỏ cả đời, chỉ sống để tâm thù. Hạng “quân tử” của đạo tâm thù và không biết đến đạo lý buông xả này, nhất định phải là sáng tạo của các tiểu nhân thời hậu thế mặt pháp, vì khó tưởng tượng được Khổng Tử—thầy dạy quân tử—lại có thể nhỏ mọn đến thế, chưa cần nói đến thầy dạy buông xả Thích Ca.

Mỗi phút sân hận là mỗi phút stress. Người sân hận thì không thể vui vẻ hạnh phúc được, và stress tạo ra đủ loại tâm bệnh và bệnh cơ thể, như động tim, đột quỵ, tăng khả năng ung thư, làm yếu hệ thống miễn nhiễm để bao nhiêu loại bệnh tha hồ tấn công... Nếu ai muốn đi sớm, thì cứ tự do sân hận thoải mái.

Ngoài cái hại cho chính mình, người nhiều sân hận chẳng vui vẻ được với ai, hay “chia” stress cho những người gần gũi, và gây đau khổ cho những người chung quanh, mỗi khi ai đó làm trái ý họ, dù đó là bạn bè hay thân quyến.

Lãnh đạo hay sân hận thì người dưới trưởng sống như sống chung với cọp. Lãnh đạo quốc gia mà hay sân hận thì thường gây chiến tranh với lân bang.

* Điều quan trọng nhất ta thấy là, sân hận chẳng được một lợi ích gì cả. Không có điều gì mà ta không thể làm được mà không cần nổi nóng. Ta có thể làm được mọi điều rất tốt mà không hề phải nổi nóng một tí nào.

Thế nghĩa là sân hận chỉ có thể có hại, hoặc cùng lắm là vô hại trong một vài trường hợp lẻ loi, nhưng không thể có lợi gì cả. Cho nên chẳng có lý do gì chúng ta phải có sân hận trong lòng.

Thế nhưng, không phải là đôi khi nổi nóng, làm dữ, cũng là cách tốt để chống sai trái sao?

Đúng như thế, khi gặp một nhóm cướp đường, có thể cách hay nhất là đập cho các chú một trận rồi bắt nhốt vào trại cải huấn, may ra mới lấy lại được an ninh cho đường phố và giáo huấn các chú được.



Hoặc vợ bị chồng áp bức quá, phải nổi nóng chống lại kịch liệt thì may ra chàng ta mới bắt đầu kính nể.

Hoặc dân bị quan chà đạp quá, nổi nóng chống lại kịch liệt thì may ra mới có người nghe lời kêu nài.

Bản tính con người là như thế, đôi khi phản ứng mạnh mẽ thì mới đưa lại kết quả và công lý, còn lúc nào cũng dịu dàng chưa chắc đã được việc.

Nhưng phản ứng mạnh mẽ không có nghĩa là nổi giận hay sân hận, các bạn. Đây là hai điều hoàn toàn khác nhau.

Qui tắc chiến đấu thành công đòi hỏi một con tim thông suốt tĩnh lặng:

Nếu bạn phải chiến đấu như người nổi điên vì tức giận, thì hãy chiến đấu dữ dội như thế, với sự suy tính cẩn thận của một con tim trong trạng thái tĩnh lặng như mặt nước hồ thu.

Nếu dữ dội vì suy tính bình thân mình phải làm thế, thì đó là chiến lược thắng,

Nếu dữ dội vì nổi nóng, đó là đường thua và đó không là chiến lược.

Tóm lại, sân hận, như HIV/AIDS chỉ có hại mà chẳng được lợi gì. Chẳng lý do gì mà ta không luyện tập để từ bỏ nó.

Nhưng làm sao để từ bỏ sân hận?

Người ta hay nói nhiều cách để chấm dứt sân hận, dẹp bỏ tính nóng, như là: Uống một ly nước khi nổi nóng; hay có nhiều lòng từ và yêu thương mọi người... Mọi cách đó đều tốt cả. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của mình thì có 2 điều dễ làm nhất để trừ sân hận từ từ. (Trừ từ từ vì bản tính con người không thể xoay ngược trong chỉ một ngày, một tháng, hay ngay cả một năm. Bất kỳ luyện tập nào cũng đòi hỏi kiên trì và nhiều công phu tu tập nhiều năm, mỗi ngày khá một tí). Hai điều đó là:

1. Không bao giờ làm quyết định gì khi bạn đang nổi nóng. Quyết tâm đợi hết nóng rồi hãy tính.

Nếu muốn giải thích cho hấn ta ngay vì mình đang nổi nóng, để đó tính sau. Ngủ rồi hãy tính. Nếu muốn đấm cho hấn một đấm vì hấn phi lý quá, để đó tính sau. Hết nóng rồi hãy tính. Không làm quyết định gì khi đang nóng, kể cả khi đang “nóng ngầm.”

Quyết định khi đang nóng đơn giản là dốt, là bất trí.

2. Luôn luôn nhắc mình rằng sân hận hoàn toàn chỉ có hại mà không có lợi, và ta sân hận chỉ vì ta còn là nô lệ của thói quen.

Vì vậy, không lý do gì ta phải tiếp tục nô lệ trong **con đường bất trí** đó, mà không tìm cách làm chủ tâm mình để có được tự do.

Nếu mình biết sân hận là cái phải dứt bỏ như thế, thì rất khó để cho nó có thể sống lâu trong mình.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mên,

Hoành

Bài liên hệ: [Tham](#), [Sân](#), [Si](#)

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Thiền](#), [Thiền Thi](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Thiền](#), [tích cực](#)

Si

Posted on Tháng Mười Một 5, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay ta nói đến chữ “Si” trong Phật học, chữ cuối cùng trong tam độc [tham sân si](#), nguồn gốc của mọi khổ đau.



Chắc là ai trong chúng ta cũng đã biết cây si của các chàng si tình trồng trước cửa nhà các cô. Sở dĩ gọi là si, vì khi yêu thì thành mù quáng. Si là mù quáng, ngu dốt, đần độn... Vì vậy nên mới nói “si mê”. Đã mê thì phải si, chưa si là chưa mê. 😊

Trong Phật học, si là (1) không biết về nguyên lý căn bản của vũ trụ và đời sống: Tất cả mọi sự đều phù du, không chắc chắn, thay đổi không ngừng—tức là, mọi sự đều “vô thường” (non-permanent), và (2) mê say ôm chặt (tức là “chấp” vào, attached to) những cái vô thường đó.

Ở đây, chúng ta không cần phải đi sâu rít rảo vào [vô thường](#) và [chấp](#) của những người tu đường Bồ tát, mà có thể dùng một khái niệm tương tự trong tư tưởng và luận lý Tây phương khá quen thuộc với chúng ta ngày nay. Đó là khái niệm “tương đối” (relative, relativity).

- Tương đối hàm ý “so sánh”. Ví dụ: Khi ta nói “Cô ấy đẹp”, ta đương nhiên nói “So sánh với những người trung bình khác, thì cô ấy đẹp, nhưng so sánh với các hoa hậu thì chưa biết.”
- Tương đối hàm ý “lệ thuộc vào chủ từ”. Ví dụ: “Cô ấy đẹp” có nghĩa là “Đối với mắt tôi thì cô ấy đẹp, nhưng đối với mắt của người khác thì chưa biết.”
- Tương đối hàm ý “có giới hạn”. Ví dụ: Khi ta nói “Anh ta rất thông minh”, ta vẫn hàm ý rằng có những điều anh ấy không biết.



- Tương đối hàm ý “có thể thay đổi”. Ví dụ: “Cô ấy đẹp” có nghĩa là hiện thời cô ấy đẹp, nhưng khi cô ấy 50 tuổi thì chưa biết. Hay “Anh ấy rất giàu” có nghĩa là hiện thời anh ấy giàu, nhưng mai một thì chưa biết.

Trong cách nói hàng ngày, ta luôn luôn nói với nghĩa tương đối, dù là ta chẳng bao giờ nhắc đến từ “tương đối”, thậm chí chẳng nghĩ đến nó. Khi ta nói “Cô ấy đẹp” hay “Anh ấy thông minh” là đương nhiên ta hàm các ý so sánh, tùy thuộc chủ từ, giới hạn, và thay đổi.

Nhưng...

khi ta nói về chính mình:

“Tôi rất đẹp, tôi rất tử tế, tôi rất hiền hậu, tôi rất đạo đức...”

thì lại là chuyện khác.

Khi nói về “tôi hiền hậu” chẳng hạn, ta thường hành động như là ta không nghĩ đến so sánh, chủ từ, giới hạn, và thay đổi. Ta hành động cứ như là “Tôi hiền hậu nhất thế giới, không ai bằng, và luôn luôn hiền hậu tại mọi nơi mọi lúc, vĩnh cửu, và tất cả mọi người trên thế giới đều đồng ý như thế (dĩ nhiên ngoại trừ mấy người u mê).”

Khi nói, Tôi học giỏi, tôi đẹp, tôi khiêm tốn, tôi yêu người, tôi đạo đức... cũng thế. Ta suy tư và hành động cứ như là tôi giỏi nhất thiên hạ và sẽ giỏi vĩnh viễn và ai cũng biết, đẹp nhất thiên hạ và sẽ đẹp vĩnh viễn và ai cũng biết...

Đó là nói về các phương diện cụ thể của tôi...

Khi nói về tư tưởng trù tượng của tôi, như là ý kiến của tôi, phán đoán của tôi, chủ nghĩa của tôi, lòng tin của tôi, tôn giáo của tôi... thì sự tập trung vào tôi còn mạnh hơn ngàn lần, và hầu như ta quên hẳn “tương đối”:



Mấy đám này vừa bắt tài vừa thiếu giáo dục.

Chủ nghĩa dân chủ đa đảng là con đường duy nhất đưa đến thịnh vượng.

Chủ nghĩa xã hội là lối duy nhất đến hạnh phúc.

Tin tên đó là chỉ có bán nhà.

Chỉ có đạo tôi mới đúng, mấy đám khác là mê tín dị đoan.

Làm sao mà có thể yêu kẻ nửa người nửa ngợm vậy nhỉ?

Tất cả những điều này, ta thường tuyên bố và hành động một chiều như là chúng nhất định phải đúng 100% và “người khôn ngoan” thì phải biết các điều đó và sống với các điều đó.

Đương nhiên chúng ta biết, thái độ đó rất là trẻ con, vì...

Người già dặn hơn một tí ai cũng biết là điều gì hay và tốt cho mình chưa hẳn là hay và tốt đối với người khác, hay và tốt lúc này chưa hẳn là hay và tốt lúc khác, hay và tốt nơi này chưa hẳn là hay và tốt nơi khác.

Tương đối có nghĩa là cái nhìn của ta rất tương đối, và người khác có thể có cái nhìn khác ta, nhưng vẫn có thể đúng như ta. Nếu ta nói “voi hiền” thì cũng đúng, người khác nói “voi dữ” thì cũng đúng, tùy theo lúc voi đứng trong sở thú ăn mía hay đang trong rẫy phá mía.

Nếu biết rằng mọi suy tư, mọi chân lý ở đời đều có tính cách tương đối, và các suy tư hoặc chân lý khác nhau có thể đều đúng, thì ta không còn hồ đồ kiêu căng trong suy tư và phán đoán của mình, cũng như không ép buộc người khác phải nghĩ và làm như mình. Tức là, ta gạt bỏ được những khổ đau cho mình và cho xã hội quanh mình, sinh ra từ kiêu căng và áp bức của chính mình.

Thêm vào đó, ta lại có thể học cách suy tư để thấy cái đúng của người khác, tức là làm cho đầu óc và tư duy của mình giàu có hơn, thông thái hơn.

Bạn không cần phải thích ăn mắm nêm, nhưng đừng đòi hỏi mọi người hãy tẩy chay mắm nêm theo bạn. Và chẳng lý do gì mà bạn không sống thoải mái được với người thích mắm nêm, cũng như học thêm tại sao họ thích mắm nêm và mắm nêm có gì ngon với họ.

Hiểu được lý tương đối ở đời, và sống vui vẻ hòa hợp với mọi người trong lý tương đối đó, chính là sống với thực tế cuộc đời, là mở rộng đầu óc để nhìn mọi vấn đề dưới mọi góc cạnh khác nhau, là không còn làm “người mù sờ voi”, là không còn “Si” nữa.

Trên phương diện xã hội học, tư duy tương đối chính là nền tảng của cách sống mà ta gọi là hòa đồng, cởi mở, dân chủ. Trong một xã hội có nhiều người suy nghĩ và sinh hoạt khác nhau, thì cách sống hòa bình, công bình và thoải mái nhất là, mọi người cùng nghiên cứu phương cách để có thể sống chung hòa bình vui vẻ, thay vì một nhóm áp đặt một cách suy tư và sinh hoạt trên tất cả mọi nhóm khác.

Kết quả cuối cùng của việc hiểu lẽ tương đối là:

- Trên phương diện cá nhân: Ta khiêm tốn hơn vì biết mọi cái ta có cũng chỉ là tương đối (tức là vô thường); bình thản hơn vì biết bản chất hay thay đổi (vô thường) của đời sống và, do đó, sẵn sàng đối diện tương lai; thông thái hơn vì biết học cách nhìn của người khác.
- Trên phương diện xã hội: Xã hội bình đẳng hơn, nhân ái hơn, hòa bình hơn và thịnh vượng hơn, vì mọi người tôn trọng nhau, học hỏi nhau và gắn bó nhau.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Bài liên hệ: [Tham](#), [Sân](#), [Si](#)

Đăng trong: [Thiền](#), [Thiền Thi](#), [Trà Đàm](#) | Thể: [Thiền](#), [tích cực](#)

Thực hành từ tâm

Posted on Tháng Mười Một 6, 2009 by tdhoanh



*Yêu láng giềng như yêu chính mình
Jesus of Nazareth*

*Tâm từ khi được khéo tu,
Làm cho trời buộc bị mau yếu dần.
Không còn dấu vết tham sân,
Niết bàn hiển lộ thênh thang giữa đời.*

Kinh Từ Tâm

Chào các bạn,

Từ tâm, từ bi, lòng từ, bác ái, nhân ái... tất cả đều nói đến yêu người. Chúng ta đều thấy, mọi vị thầy lớn của thế giới, dù dùng ngôn ngữ nào, loại lý luận nào, ở vùng địa lý nào, vào thời khoảng nào... đều đặt trọng tâm thuyết giảng của mình vào một điểm—yêu người.

Và đương nhiên khỏi cần thầy nào dạy, chúng ta cũng biết là thế giới này sẽ thành thiên đàng nếu mọi người yêu nhau. Tình yêu là cái nền của vũ trụ, trên đó mọi sự, mọi thứ, và mọi người, đứng vững, cùng với nhau. Thiếu tình yêu, tất cả đều rời rã và tan biến.

Trong bài này chúng ta sẽ lướt qua nền tảng lý thuyết căn bản của “yêu người” của ba trường phái—Thiên chúa giáo, Phật giáo, và chủ nghĩa lợi ích (không tôn giáo). Sau đó chúng ta sẽ nói đến cách thực hành “lòng từ” của Đại Sư Phật Âm, là một phương cách rất khoa học, mọi trường phái để có thể dùng được.

I. Căn Bản của Yêu Người

1. Yêu người trong Thiên chúa giáo:



Chúa Giêsu nói: “Yêu Chúa, Thượng đế của bạn, với cả trái tim, cả linh hồn, cả khối óc của bạn. Đây là điều răn đầu và quan trọng nhất. Và điều răn thứ hai như thế này: Yêu láng giềng của bạn như yêu chính bạn.” Matthews 22:37-38.

Câu nói đó được gọi là Luật Vàng (The Golden Rule). Người Thiên chúa giáo yêu người vì Chúa bảo thế. Đây là luật từ trời. Thực ra luật này đã có tối thiểu là từ thời Moses, trước Chúa Giêsu khoảng 1500 năm. Leviticus 19:18. Giêsu chỉ lập lại một cách rất ngắn gọn mà thôi.

Và Luật Vàng có hai vế: Vế đầu là yêu chúa. Vế sau mới là yêu người. Yêu người vì yêu chúa, và vì chúa bảo “yêu người.”

Ở đây, lòng tin vào chúa rất quan trọng. Nếu không tin chúa (vế đầu), thì chẳng lý do gì phải nghe lệnh chúa “yêu người” (ở vế sau).

Và Luật Vàng dạy yêu người—chứ không nói thêm là người tốt hay xấu, có học hay không có học, du côn hay tử tế, thiện hay ác, thân hay sơ, bạn hay thù... “Yêu người” ở đây là yêu tất cả mọi người, kể cả người xấu, người tội lỗi, người ức hiếp, kẻ thù ta... Cho nên, tình yêu trong Thiên chúa giáo gọi là “Tình yêu vô điều kiện” (unconditional love).

2. Yêu người trong Phật giáo



Nền tảng triết lý sâu thẳm nhất của “yêu người” trong tư tưởng Phật giáo là câu này: “**Tất cả pháp là không**.” [Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Vô Tận Tạng](#).

Tất cả mọi thứ, mọi người, mọi vật (tức là “tất cả pháp”) đều là Một, và cái Một đó không thể diễn tả được bằng từ nào cho đúng, nên gọi là “không”. “Không” đây không có nghĩa là “không có”.

Vì tất cả đều là một, như tất cả ngọn sóng đều là một đại dương, nên người và ta là một. Người là ta và ta là người. Yêu nhau là chuyện đương nhiên. Yêu người cũng là yêu mình thôi.

Ở một mức suy tư thấp hơn, có tính cách thực hành, [Kinh Từ Tâm](#) nói ta yêu người vì:

*Tâm từ khi được khéo tu,
Làm cho trói buộc bị mau yếu dần.
Không còn dấu vết tham sân,
Niết bàn hiển lộ thênh thang giữa đời.*

Tức là yêu người làm tim ta có thể thoát mọi ràng buộc tối tăm—như tham lam, sân hận, si mê—và có được con tim tĩnh lặng để đến được Niết Bàn—Nirvana, Hoàn Toàn Tĩnh Lặng.

Kinh Từ Tâm cũng nói rất rõ là yêu người là yêu tất cả chúng sinh, không phân biệt gần xa tốt xấu, như là Tình yêu vô điều kiện trong Thiên chúa giáo.

*Thế Tôn thuyết giảng những lời,
Liên quan tu tập nên người từ tâm,
Là người rất đổi ân cần,
Thương yêu trải khắp kẻ gần người xa.*

*Tấm lòng nhân ái bao la,
Thật là thuần khiết, thật là cao thâm.
Hướng về **tất cả chúng sinh**,
Người từ tâm trọn quên mình mà thương.*

Kinh Từ Tâm

3. Yêu người trong chủ nghĩa lợi ích (utilitarianism)



Những người không tin vào truyền thống tâm linh nào, thì suy nghĩ theo [chủ nghĩa lợi ích](#) để xây dựng căn bản cho “yêu người”. Hệ thống đạo đức của chủ nghĩa lợi ích đặt trên căn bản rằng: “Mục đích của đạo đức là tạo nên một thế giới tốt hơn.”

Và “đạo đức là để tạo ra hậu quả tốt, chứ không cần biết đến ý định tốt.” Điều này rất khác với các truyền thống tâm linh, trong đó tâm ý (intention) của ta có một vai trò rất lớn (dù là không có tính cách quyết định) trong việc xét đoán một hành động là thiện hay ác, tốt hay xấu.

Kim chỉ nam cho tư duy và hành động của người theo chủ nghĩa lợi ích là “Ta nên làm bất kỳ điều gì có lợi nhất cho con người, tức làm cho thế giới sung sướng hơn, hạnh phúc hơn, lý tưởng hơn, bình đẳng hơn, v.v....”

Với kim chỉ nam như thế này, yêu người đương nhiên là có giá trị khi nó làm cho mọi người cùng vui vẻ hòa đồng cho thế giới tốt đẹp hơn. Nhưng khi phải giết người để thế giới tốt đẹp hơn thì cũng nên làm, và gạt bỏ tình yêu cá nhân sang một bên.

Như vậy ta thấy, trong các truyền thống tâm linh, tình yêu con người vô điều kiện—của mỗi cá nhân đến mỗi cá nhân khác trong xã hội—là chỉ đạo cho đời sống cá nhân và xã hội. Tình yêu và cảm xúc tình yêu là kim chỉ nam cho mọi sinh hoạt cá nhân và xã hội.

Nhưng trong chủ nghĩa lợi ích thì yêu người chỉ là một trong những con số trong con toán. Nếu yêu người mà được việc cho thế giới thì yêu, nếu người làm phiền thế giới thì đánh người. Đây cũng là căn bản suy tư cho nhiều cuộc cách mạng xã hội đẫm máu ta đã thấy trong thế kỷ 20 (và vẫn còn xảy ra tại nhiều nơi trên thế giới, dù là dưới hình thức chiến tranh tôn giáo “lệch lạc” ngày nay).

Điều này không có nghĩa là các truyền thống tâm linh không sống chung được với chủ nghĩa lợi ích. Trong đa số vấn đề ở đời, chủ nghĩa lợi ích và các truyền thống tâm linh sẽ có cùng đáp số. Tuy nhiên thỉnh thoảng sẽ có những vấn đề mà kết quả sẽ khác nhau lớn, tùy theo ta chú trọng đến tình yêu hay lợi ích. Ai trong chúng ta cũng có kinh nghiệm này trong đời sống cá nhân, và cũng thấy lịch sử cận đại thế giới đã xảy ra những chuyện gì.

II. Thực Hành Yêu Người



Khi yêu ai, tự khắc ta biết phải làm gì. Vì vậy, các trường phái tâm linh chú trọng vào dạy ta có con tim yêu ái, hơn là chú tâm vào dạy qui tắc hành động. Nói chung thì mọi chúng ta đều biết yêu người như thế nào: Nói năng vui vẻ, mỉm cười, đừng trộm của người, đừng ức hiếp người, nghĩ tốt về người và không nên nghĩ xấu về người, thấy cái xấu của người thì biết nhưng không dùng nó để ghét, tha thứ, kẻ thù khi ngã ngựa thì cũng cứu giúp, v.v... Khi yêu tự khắc ta biết phải hành động thế nào.

Tuy nhiên vài trăm năm trước, Đại sư Phật Âm (Bhadantacariya Buddhaghosa), viết quyển cẩm nang quan trọng nhất trong Phật giáo Nguyên Thủy, *Visuddhimagga*, mà Tỳ kheo Nanamoli đã dịch từ tiếng Pali sang Anh ngữ là *The Path of Purification* (Con Đường Thanh Tịnh), có chỉ rõ phương cách luyện tập từ tâm, mọi người đều có thể dùng, dù mình nằm trong trường phái nào. Tóm gọn như sau:

Chúng ta [thực tập lòng từ \(yêu người\)](#) từng bước một, bằng cách chia mọi người thành 4 nhóm: Chính ta, người ta rất yêu mến, người ta không thương không ghét, người ta ghét hay thù.

Và thực hành qua 3 (hoặc 4) bước chính như sau:

1. Trước hết ta **“khởi lòng từ”**: bằng cách hướng lòng từ về chính mình—tôi mong hạnh phúc và không đau khổ; tôi mong không có thù hận, không đau đớn, không lo lắng, và sống hạnh phúc.
2. Sau đó ta **“hướng lòng từ”**: bằng cách nhớ lại những gì làm ta tăng thêm thương mến (như các món quà hay lời nói dịu dàng), những gì làm ta tăng kính trọng (như đạo đức hay trí tuệ), mà ta đã thấy trong một người nào đó, ví dụ như một vị thầy giáo của ta. Rồi ta hướng lòng từ của ta về người đó: “Tôi mong thầy được hạnh phúc và không đau khổ.” Cứ định tâm như vậy cho đến khi ta cảm thấy đầy ắp lòng từ trong tâm ta.

3. Sau đó ta từ từ “**phá bỏ rào cản**” giữa các nhóm người. Từ vị thầy giáo, ta hướng lòng từ về một người bạn rất thân, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ.

Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người không thương không ghét, cứ như là bạn thân của mình, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ.

Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người ta thù, cứ như người ta không thương không ghét, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ.



4. Tuy nhiên, khi đến “kẻ thù” có thể ta gặp khó khăn, vì đôi khi lòng ta có quá nhiều sân hận làm ta không thể có lòng từ với người này được. Đại sư Phật Âm dạy ta phải biết cách **Đập Tắt Sân Hận** để lòng từ có thể nảy nở, theo phương pháp sau:

- Khi bị sân hận cản trở, thì hãy nhớ lời Phật dạy:

“Tỳ kheo, nếu có kẻ cướp dùng cái cưa cưa tay cưa chân người, ai mà mang thù hận trong lòng vì điều đó, người đó không mang giáo pháp của ta.”

“Lấy sân hận trả sân hận thì còn tệ hơn là nổi sân hận trước. Đừng dùng sân hận trả sân hận. Hãy thắng cuộc chiến khó thắng.”

Đức Phật nói có 7 điều làm cho kẻ thù của ta rất thỏa mãn và lợi lộc. Kẻ thù ta muốn ta (1) xấu xí, (2) đau khổ, (3) thiếu may mắn, (4) nghèo khổ, (5) không danh tiếng, (6) không bạn bè, (7) không đến được cõi trời hạnh phúc sau khi chết. Khi mà ta sân hận thì kẻ thù của ta sẽ được cả 7 điều ước này.

- Nếu vẫn còn thấy sân hận, thì hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp trong tác phong của người mình đang giận. Người này có thể có vài tác phong đáng ghét, nhưng cũng có vài tác phong cao đẹp. Hãy nghĩ đến những tác phong cao đẹp của họ.

• Nếu vẫn còn thấy giận, thì hãy nhớ (1) nếu kẻ thù bạn đã dùng quyền năng của hắn để làm cho bạn giận, tại sao bây giờ bạn lại cố hành cái đầu của mình, trong khi hắn không còn quyền năng đó nữa. (2) Người ta làm vậy, cho nên bạn giận, tại sao vậy? Chẳng lẽ bạn cũng muốn bắt chước làm vậy hay sao? (3) Có người làm vậy để chọc giận bạn, chẳng lẽ bạn muốn nổi giận đúng ý họ muốn hay sao? (4) Bạn nổi giận thì không chắc là bạn có làm cho kẻ thù đau đớn được không, nhưng chắc chắn là bạn bị đau đớn vì cơn giận đó. (5) Kẻ thù của bạn bị cơn giận làm mù quáng, chẳng lẽ bạn cũng muốn mù theo hay sao? (6) Nếu vì bạn giận dữ mà kẻ thù bạn làm bạn đau đớn, thì hãy bỏ cơn giận đi. Tại sao bạn phải đau khổ không lý do? (8) Những cơn giận thường chỉ kéo dài trong giây phút, những cơn cuồng giận gây ra những hành động tai ác đã qua hết rồi, vậy thì bạn giận cái gì đây? (9) Khi ta muốn gây khổ đau cho một người vắng mặt, thì ta làm ai đau? Bạn đang có mặt và bạn làm chính bạn đau, tại sao bạn nổi giận với người vắng mặt đó?



• Nếu buồn giận vẫn chưa hết, thì hãy nhớ rằng mỗi người là sở hữu chủ của hành động của mình. Việc gì tôi phải nổi giận với anh ta? Anh ta làm vậy thì anh ta sẽ nặng nghiệp tội. Tại sao tôi phải nổi giận, để rồi tôi phải mang nghiệp tội?

• Nhưng sau đó nếu vẫn còn buồn giận thì hãy nghĩ đến những lợi lộc mà lòng từ mang lại. Khi ta thành tâm thực tập lòng từ như là nền tảng của đời sống, ta sẽ được nhiều lợi lộc: (1) Thoải mái khi ngủ, (2) thoải mái khi thức, (3) không có ác mộng, (4) được mọi người thương mến, (5) được loài vật thương mến, (6) thánh thần phò hộ, (7) tập trung tư tưởng dễ dàng, (9) mặt nhìn lúc nào cũng thanh tịnh, (10) khi chết không hoảng loạn.

• Nhưng nếu làm vậy mà vẫn còn hờn giận, thì hãy nghĩ đến những thành tố làm nên một con người. Anh ta cũng chỉ là Không, cũng sẽ vào hư vô. Tôi giận cái gì đây? Tôi giận ai đây?

• Nhưng nếu đến lúc này mà vẫn không hết giận, thì hãy dùng quà tặng, hoặc là ta tặng quà cho người ta đang giận, hoặc là nhận quà tặng của người ấy.

- Khi cơn giận đã bắt đầu nguôi, ta phải hướng lòng từ về người này, cứ như là chính ta, là người thân của ta, người ta không thương không ghét, người ta có thù hận. Và ta phải lập đi lập lại thực tập lòng từ, phá bỏ rào cản, cho đến lúc trong tâm ta bốn nhóm người đều bình đẳng như nhau: ta, người thân của ta, người không thương không ghét, người có thù hận.

Và, các bạn, dĩ nhiên là môn thực hành nào cũng đòi hỏi nhiều năm tháng để thuần thục. Điều quan trọng là, cũng như học đàn, học vẽ hay học võ, luyện tập thường xuyên hàng ngày là cách duy nhất để giỏi. Và nếu thỉnh thoảng có đánh đàn sai nốt thì cũng nhớ rằng bao nhiêu nghìn học trò khác, bao nhiêu nghìn vị thầy thượng đẳng của thế giới, cũng lâu lâu bị sai nốt như bạn vậy. 😊

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [Yêu mình](#), [Yêu người](#), [Yêu người, tin người](#), [Người và Tôi](#)

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Thiền](#), [Thiền Thi](#), [Trà Đàm](#) | Thẻ: [Thiền](#), [tích cực](#)

Cho Hôm Nay

Posted on Tháng Mười Một 15, 2009 by Huynh Hue



Ngày hôm nay tôi sẽ hạnh phúc
Tôi sẽ loại bỏ khỏi nhật ký đời tôi
hai ngày: hôm qua và ngày mai
Ngày hôm qua là để học
Và ngày mai là kết quả
Của những gì tôi làm được hôm nay

Hôm nay tôi sẽ đổi mặt cuộc đời với sự xác tín rằng
Hôm nay sẽ không bao giờ trở lại
Hôm nay là cơ hội cuối cùng
Tôi phải sống thật mê say,
Vì không ai có thể đảm bảo với tôi
Rằng tôi sẽ nhìn thấy ánh dương của ngày mai

Hôm nay tôi sẽ thật can đảm
Không để cơ hội nào vụt khỏi tay tôi
Chọn lựa duy nhất của tôi là thành công



Hôm nay tôi sẽ đầu tư

Tài sản quý giá nhất của tôi là thời gian
Vào công việc thiêng liêng nhất:

Đời tôi

Tôi sẽ nhiệt tâm dành từng phút
biến hôm nay
thành một ngày khác biệt và độc đáo trong đời
Hôm nay tôi sẽ thách đố mọi chướng ngại
xuất hiện trên đường tôi đi
Vững tin rằng tôi sẽ thành công

Hôm nay tôi sẽ đối kháng với sự tiêu cực
Và sẽ chinh phục thế giới bằng một nụ cười

Bằng thái độ tích cực
Luôn mong mọi điều tốt lành nhất

Hôm nay tôi sẽ làm cho mỗi việc thông thường
được thể hiện tuyệt vời



Hôm nay tôi sẽ sống với nhân sinh quan tích cực và hiểu biết
Hiểu biết thực tại

Và nhìn những ánh sao
Để tạo ra tương lai của tôi

Hôm nay tôi sẽ dành thời gian vui sướng
Và sẽ lưu dấu chân mình và sự hiện diện
của mình trong trái tim ai

Hôm nay tôi mời bạn bắt đầu một mùa mới
Mùa của ước mơ
Rằng chúng ta đều có thể làm mọi điều
Và hoàn thành nó
Bằng niềm vui và phẩm giá.



Hãy tận hưởng một ngày đẹp
Và một ngày mai tốt đẹp hơn.
Bằng tình yêu

Huỳnh Huệ dịch

JUST FOR TODAY

- Just for today I will be happy -

Today I will delete from my diary
two days: yesterday and tomorrow
Yesterday was to learn
and tomorrow will be the consequence
of what I can do today.

Today I will face life
with the conviction that this day
will not ever return.



Today is the last opportunity
I have to live intensely,
as no one can assure me
that I will see tomorrow's sunrise.

Today I will be brave enough
not to let any opportunity pass me by,
my only alternative is to succeed.

Today I will invest
my most valuable resource: my time,
in the most transcendental work:
my life;

I will spend each minute
passionately to make
of today a different
and unique day in my life.

Today I will defy every obstacle
that appears on my way trusting
I will succeed.

Today I will resist
pessimism and will conquer the world with a smile,
with the positive attitude
of expecting always the best.

Today I will make of every ordinary task
a sublime expression,

Today I will have my feet on the ground
understanding reality
and the stars' gaze
to invent my future.



Today I will take the time to be happy
and will leave my footprints and my
presence in the hearts of others.

Today, I invite you to begin a new season
where we can dream
that everything we undertake is possible
and we fulfill it,
with joy and dignity.

Have a good day and
a better one tomorrow!
With Love

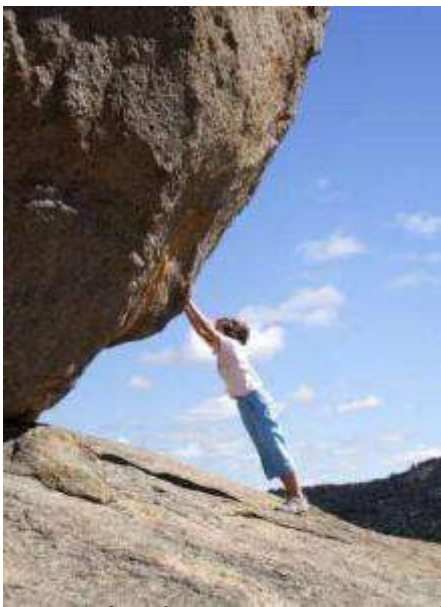
Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [Song ngữ](#), [tích cực](#), [trà đàm](#)

Công phu tư duy tích cực và khó khăn thử thách

Posted on Tháng Mười Hai 2, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta thường nói đến tư duy tích cực như là thần dược để ta vui vẻ, tỉnh lặng, an lạc, thành công, v.v... Nhưng hãy hỏi một câu hỏi mà chúng ta gặp thường nhất, dù là ta có ý thức được nó hay không: “Tư duy tích cực có làm cho cuộc sống của ta dễ dàng hơn? Ít thử thách hơn?”



Trong đầu đề của bài này, mình có tình dùng từ “công phu”, là từ rất thường nghe trong võ học, dù rằng công phu chỉ có nghĩa là “bỏ công ra luyện tập nhiều.” Nhưng mình dùng từ công phu để lấy ví dụ của một võ sư làm minh họa.

Nếu bạn là võ sư bạn sẽ khỏe mạnh, tự tin và có thể yêu đời. Nhờ đó có thể dễ thành công trong nhiều việc. Nhưng đó không có nghĩa là đời bạn ít thử thách và ít khó khăn hơn người khác.

Võ sư thì cũng có thể bị bỏ chê, đi theo chàng khác. Cũng có thể bị thất nghiệp, không có tiền trả tiền nhà. Ra đường vẫn có thể gặp cướp (dù là biết ứng phó hơn). Đi làm vẫn có thể bị đồng nghiệp ghen ghét, boss đi. Lỡ mắng ông nhà báo một câu cũng có thể bị báo dũa công cộng...

Như vậy nghĩa là, nếu ta có công phu tư duy tích cực cao, ta vẫn gặp mọi vấn đề mọi người đang gặp hàng ngày. Vấn đề, rắc rối, khó khăn... là một phần tự nhiên của đời sống. Muốn sống thì phải ăn, phải mặc, phải ngủ... Chỉ lo ăn lo mặc lo ngủ thôi là đương nhiên phải làm việc trong guồng máy kinh tế với triệu người khác. Mà đã có người khác là có khó khăn, đụng chạm, giằng co, nợ nần... cộng thêm với các vấn đề bệnh tật tai nạn tự nhiên.

Người có công phu tư duy tích cực cao thì có khả năng ứng phó với các khó khăn trong đời một cách dễ dàng hơn các người khác. Nhưng số lượng khó khăn thì cũng như mọi người khác thôi.

Hơn nữa, mình có tin buồn cho các bạn. Các võ sư thường bị ăn đòn hàng chục lần, nếu không là hàng trăm lần, hơn người không có võ. Người không có võ, ra đường thấy ai bị cướp thì khép nép đứng nhìn hay tàng lờ bỏ đi. Võ sư thấy ai bị nguy thì nhào vào giải cứu. Các băng nhóm cướp bóc giang hồ rất thiện chiến trên đường phố. Đụng vào họ là luôn luôn có thể nguy hiểm đến tánh mạng của mình. Cho nên võ sư bị ăn đòn, thương tật, hoặc tử vong là chuyện thường.



Tương tự như thế, người có tư duy tích cực mạnh mẽ sẽ tích cực nhúng tay vào việc làm đời sống tốt hơn, con người bớt khổ hơn. Mà đã rớt đến chuyện người khác là mang khó khăn vào mình—hoặc là con tim mình nhúc nhối về nỗi đau của người khác, hoặc là mình bị những nhóm người xấu cho ăn đòn, hoặc cả hai.

Như vậy là các bạn có câu trả lời rồi đó. Công phu tư duy tích cực cho ta khả năng giải quyết vấn đề cao cho mọi tình huống, nhưng cũng mang lại cho ta nhiều khó khăn hơn người trung bình. Đời là thế. Người càng giỏi càng có nhiều vấn đề khó khăn để giải quyết.

No vacation 😊

Chúc các bạn một ngày vui.

Ồ, nếu bạn nghĩ, “Tôi sẽ tư duy tích cực nhưng sẽ không xía vào chuyện của ai ngoài đường để khỏi rắc rối vào thân,” thì cũng được. Nhưng bạn sẽ không bao giờ tư duy tích cực, vì đó là gốc tiêu cực mà. 😊

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [tích cực](#)

Các mốc thang tư duy tích cực

Posted on Tháng Mười Hai 8, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta đã nghe “tư duy tích cực” trong rất nhiều bài viết khác nhau, về đủ mọi vấn đề. Và đôi khi, nếu chưa hiểu hết, chúng ta có thể bị tràn ngập, không biết tư duy tích cực thực ra là gì. Bài này để giải thích một số mốc thang chính trong tiến trình phát triển tư duy tích cực mà đa số chúng ta gặp, để ta có thể tự đo lường mình. Nói là đa số, vì lâu lâu chúng ta thấy có những người cố gắng, chỉ trong một thời gian ngắn ngủi, nhảy từ bước đầu đến ngay bước cuối, một tiến trình mà có người cả đời cũng không xong.



1. Mức thấp nhất của tư duy tích cực là tự tin vào chính mình. Tin là mình có đủ quyết tâm và kiên trì để đi đến đích, để thành công trong một vấn đề nào đó, hay thành công trong đời một cách tổng quát. Trong tiếng Anh, đây là confidence.

Đây là mức mà mọi khóa học, mọi bài viết, mọi quyển sách, mọi websites về tư duy tích cực nói đến khi họ dùng từ “tư duy tích cực.” Và đa số các nơi này, có thể đến hơn 70%, cũng chỉ ngừng lại ngay mức này mà không còn biết là Tư duy tích cực còn nhiều mức cao hơn. Vì vậy, nhiều khóa học và sách về Tư duy tích cực thật ra rất hời hợt, chỉ ở mức này, mà các vị thầy hay tác giả có lẽ là không biết tư duy tích cực còn đi lên đến vài ba tầng nữa.

Trong chuỗi bài tư duy tích cực mình đã viết, mức này là mức của các bài như [Nửa ly nước](#), [Yêu mình](#), [Biết mình](#), [Sức mạnh của tư tưởng](#), [Xắn tay áo](#), [Lửa trong lòng](#), [Tư duy tích cực là gì?](#)...



2. Mức cao hơn kế tiếp là mức vượt trên “có qua có lại.” Có-quá-có-lại là phản ứng tự nhiên của mọi người trên thế giới. Nó là phản xạ tự nhiên trong mỗi người: Hết tốt với tôi thì tôi tốt với hấn, hấn xấu với tôi thì tôi xấu với hấn. Nếu hấn là người tốt, tôi thích hấn; nếu hấn là người xấu tôi ghét hấn.

Có-quá-có-lại thì chẳng có gì là không đúng, duy chỉ có điều là xoàng, vì mọi người trên thế giới, kể cả người dốt nát nhất và trộm cắp nhất, cũng hành xử kiểu đó. Đây chỉ là cách hành xử “bị cầm tù trong phản xạ tự nhiên của mình thôi”, chẳng có gì là thông thái cả.

Tư duy tích cực vượt trội hơn phản xạ có nghĩa là tốt với mọi người kể cả người không tốt với mình và người mình kết án là “người xấu”, yêu mọi người dù là nhiều người không đáng yêu...

Đây là mức của các bài như [Yêu người, tin người](#), [Nền tảng của tư duy tích cực](#)... Sống tích cực với mọi người và với đời. Dùng năng lượng tích cực của mình để sống lan tỏa trong đời và chuyển hóa đời, và không sống theo phản xạ.

3. Mức cao hơn nữa là mức xóa bỏ cái tôi. Đây là mức ta hay nói về “vô ngã” của Phật gia, của submission (khuất phục, giao phó cho Thượng đế), hoàn toàn khiêm tốn về mọi người và mọi vấn đề... Theo Phật gia, đây cũng là mức “vô chấp”, không còn thành kiến về bất cứ điều gì và về bất cứ ai. Khiêm tốn hoàn toàn.



Đây là mức của các bài [Thiền thi](#), các bài về vô ngã vô chấp của Phật gia, các bài về [total submission và lòng khiêm tốn](#) trong các truyền thống tâm linh khác. Đây là mức các tự ái vật, các ganh ghét vật, các ham hố tiếng tăm, tị hiềm vật, bắt bẻ vật, hoàn toàn bị dẹp bỏ và xóa mất trong ta... Cái tôi đang biến mất.

4. Mức cuối cùng là mức đạt đỉnh của mức thứ 3 bên trên... Cái tôi hoàn toàn tiêu tán.

Tại mỗi mức cao hơn, công lực tích cực của chúng ta lại càng cao hơn. Ví dụ: Một cậu sinh viên trẻ ở mức tích cực thấp nhất sẽ rất mạnh mẽ, đánh đâu thắng đó, làm gì được đó. Một đại sư ở cấp thứ 3, xem ra lúc nào cũng chậm rãi nhẹ nhàng và chẳng có sức mạnh gì cả. Tuy nhiên khi phải đối diện cái chết vì lý do nào đó, vị đại sư sẽ thản nhiên bình tĩnh và ứng phó tốt hơn chàng sinh viên rất nhiều. Nói chung là trong các tình huống cực kỳ gay go, năng lực tư duy tích cực của vị đại sư sẽ chiếu sáng, dù là bình thường thấy cụ có vẻ hơi thiếu calorie 😊

Đọt Chuối Non là nơi để chúng ta tu bồi công phu tư duy tích cực. Các bạn vào Vườn Chuối chơi không chỉ để nghe nhạc, đọc thơ, hoặc đọc vài bài hấp dẫn nào đó... hoặc là chỉ để viết cái gì đó để post... Dĩ nhiên, mọi chuyện đó chính là Vườn Chuối. Nhưng mục đích đầu tiên của Vườn Chuối là chúng ta giúp nhau phát triển tư duy tích cực. Mong rằng tất cả chúng ta nhớ đến điều này và cố gắng phát triển tư duy tích cực mỗi ngày. Nếu đọc ĐCN, ngay cả viết bài cho ĐCN, mà không cố gắng phát triển tư duy tích cực của mình hàng ngày, tức là các bạn đã vào sai vườn rồi đó. 😊

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009
Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

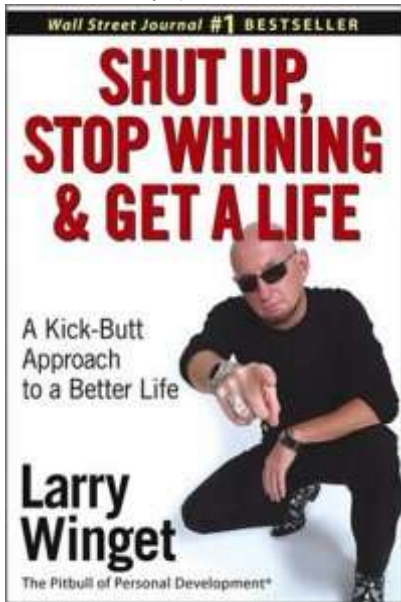
www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [trà đàm](#)

Phê phán xây dựng hay lái nhái tiêu cực?

Posted on Tháng Mười Hai 11, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,



Chúng ta ai cũng muốn đóng góp vào việc giúp người khác tốt hơn, làm cho thế giới ta sống đẹp hơn, với những phê phán xây dựng. Tuy nhiên, rất thông thường ta có thể thấy được, nhiều người lái nhái tiêu cực hơn là phê phán xây dựng. Phê phán xây dựng, luôn luôn có tư duy tích cực tiềm ẩn trong đó, làm môi trường ta sống tích cực hơn. Lái nhái tiêu cực mang gió tiêu cực đi khắp nơi, chỉ làm cho không khí thêm tối tăm u ám bứt rứt khó thở mà chẳng đem lại lợi ích nào hết. Một đằng là ánh sáng, một đằng là bóng tối. Vậy thì làm thế nào phân biệt sáng tối, biết đâu là phê phán xây dựng và đâu là lái nhái tiêu cực, để hành động cho đúng?

Đôi khi phân biệt phê phán tích cực và lái nhái tiêu cực cũng hơi khó. Tuy nhiên trong đa số các trường hợp, các tiêu chuẩn phân biệt sau đây sẽ giúp chúng ta nhận diện sáng tối:

1. Phàn nàn chung chung mà không có việc gì cụ thể, không liên hệ đến người nào cụ thể, là lái nhái tiêu cực. Ví dụ: Chính quyền toàn là một lũ tham ô; doanh nhân toàn là một lũ xảo trá; thời thế loạn lạc sâu bộ cai trị người; công giáo toàn là một lũ bán nước; Phật giáo toàn là một lũ dốt; Trung quốc là lưu manh không tin được; Hồi giáo là cực đoan khủng bố; Mỹ là lũng đoạn chính trị các nước khác ...

2. Khi nói đến người hay việc cụ thể, cũng chỉ phê phán chung chung mà chẳng đưa ra được điều gì cụ thể, đó là lỗi phải tiêu cực. Ví dụ: Ôi anh chàng dốt đó mà giám đốc giám đốc gì; xây cái cầu chỗ này là ngu; lại một dự án dốt nữa của nhà nước...

Nếu đã đưa ra các kết luận chung thế, thì phải đưa ra các sự kiện cụ thể chứng minh được kết luận của mình. Không có sự kiện cụ thể mà kết luận phê phán, là lỗi nhảm tiêu cực.



3. Khi đưa ra các lý lẽ để phê phán, thì các lý lẽ phải liên hệ đến sự việc; nói lảng nhảng các sự việc không liên hệ là lỗi nhảm tiêu cực. Ví dụ: Năm năm trước cũng UBND của thành phố này quyết định xây cầu Bến Thủy, 2 năm sau cầu sập một góc. Năm ngoái UBND lại cho xây công viên Xuân Hồng, xây xong lụt nước cây chết hết. Bây giờ dự án xây trường học này cũng sập thôi.

4. Không nói đến các vấn đề liên hệ mà “tấn công cá nhân” là lỗi nhảm tiêu cực. Ví dụ: Ôi, thằng đó tiếng tăm bồ bịch lung tung mà cho làm kiến trúc sư trưởng dự án này là xập cầu. Ôi, mấy thằng từ Nam Định vào đây mà cho lãnh thầu dự án này là tiêu tán.

Nói chung, khi phê phán một vấn đề gì, chủ đề phê phán phải cụ thể, và các lý lẽ phê phán phải cụ thể và liên hệ trực tiếp đến chủ đề.

Nhưng như vậy cũng chỉ mới là phê phán nửa chuyên nghiệp, chưa có phần “xây dựng” nào trong đó. Muốn được gọi là phê phán xây dựng, thì người phê phán cần đề nghị một biện pháp mới, khác với biện pháp mình đang phê phán. Hay ít ra thì cũng đề nghị một vài sửa đổi trong biện pháp có sẵn. Chỉ phê phán mà không đề nghị giải pháp thì đa phần là lỗi nhảm tiêu cực—có lẽ giải pháp đang có là giải pháp tối ưu rồi, cho nên người phê phán cũng chẳng nghĩ ra được thay đổi nào mới.

Ngoài ra, người có tư duy tích cực thì khi phê phán vấn đề gì đó thì cũng cần lên tiếng khen các điều hay trong đó. Không nên chỉ phê phán cái dở trong khi có cả trăm điều hay mà lại không nói đến. Ít ra cũng là một câu “Các điểm khác trong dự án này tôi chẳng thấy có vấn đề gì cả, duy chỉ có điều này là tôi thấy cần phải xét lại...”



Chúng ta cần phân biệt rất rõ thế nào là phê phán tích cực và thế nào là lải nhải tiêu cực, để tự mình tránh lải nhải, đồng thời giúp chặn đứng rác rến trong dòng thông tin của chúng ta. Các bạn có để ý đến từ “DÒNG thông tin” không? “Dòng” là một dòng sông. Nếu chúng ta cứ đổ rác vào nhiều quá, dòng sông đương nhiên sẽ đen kịt và hôi thối, không những không còn giúp ích gì cho ai được mà lại trở thành một hiểm nguy đe dọa sức khỏe mọi người.

Dòng thông tin trên Internet hiện nay có quá nhiều rác rến. Mọi người nhận rác, không thèm biết đó là rác hay không, tự động ấn nút chuyển tiếp đồng rác đến 20 người khác, 20 người này lại tự động chuyển tiếp, mỗi người đến 20 người khác. Đầu ngày là một đồng rác, đến cuối ngày ta đã có hơn 2000 đồng rác nhập vào dòng sông! Thế thì dòng sông nào mà chịu nổi.

Trong kỷ nguyên thông tin, thông tin có tính cách quyết định thắng bại. Cho nên chúng ta hãy cùng tâm niệm bảo vệ dòng thông tin của chúng ta càng trong xanh càng tốt. Đừng làm ô uest môi trường.

Hãy giúp cho môi trường chúng ta sống trong sạch và hữu ích. Mỗi người hãy làm công việc vệ sinh của mình—nói năng tử tế chính xác, và không chuyển rác và tăng rác.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [Làm thế nào để phê phán tích cực](#)

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [luân lý học](#), [tích cực](#), [trà đàm](#)

Phút tĩnh lặng mỗi ngày

Posted on Tháng Mười Hai 13, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta đang sống trong một thế giới bận rộn—ta đi làm, về nhà ăn uống với gia đình, dạy con cái một tí, xem TV, đi ngủ, sáng dậy lại mở TV nghe tin tức trong khi uống cà phê xem báo, chạy đi làm... Chu kỳ bận rộn tiếp diễn. Và ta không bao giờ có những phút giây tĩnh lặng cho riêng ta.



Nếu chiếc xe chạy hoài không bao giờ tắt máy, nó sẽ sống được bao lâu?

Chúng ta đã quá quen với bận rộn ồn ào tấp nập, đến nỗi chúng ta nghiện ồn ào: “Hầu hết mọi người bị nghiện với những kích thích gây stress... Chúng ta cực kỳ ngại ngừng về sự tĩnh lặng, về khoảng không, về sự trống rỗng. Đó là vì một định kiến vật chất nghĩ rằng cái gì không sờ mó được thì không hiện hữu.” [Lời nguyên cho những khoảng trống, Marianne Williamson](#). Hệ quả tất yếu là chúng ta nhiều stress, ta dễ nổi nóng, dễ sân hận, dễ gây lộn, dễ có chiến tranh, và dễ bị chết vì đứng tim hay đột quỵ.

Tĩnh lặng để nghỉ ngơi, để nạp năng lượng trở lại, để làm mới. là một bí quyết sống con người đã biết từ hàng nghìn năm về trước. Vì thế ở Đông Phương ta có thiền và khí công, ở Tây phương ta có cầu nguyện hàng ngày, và có Ngày Chúa Nhật, không được làm gì cả và chỉ dành riêng cho Chúa. Tuy vậy, ngày nay các truyền thống nghỉ ngơi tĩnh lặng đó chỉ còn tồn tại với một số rất ít người; đại đa số người trên thế giới chẳng biết hoặc chẳng quan tâm gì về chúng.

Tại sao thế giới càng văn minh, chúng ta càng bận rộn, càng ly dị nhiều, càng nhiều bạo hành trong học đường, càng nhiều trộm cướp trên đường phố, càng nhiều chiến tranh trong quốc gia và xuyên quốc gia? Phải chăng đó là vì mỗi chúng ta đã bị “chồng chất với những ô nhiễm tinh thần dữ dội và không tự nhiên”? (*M. Williamson, bên trên*).

Chúng ta nghiện tiếng động đến nỗi chúng ta sợ yên lặng. Nằm một mình cũng phải suy tính công việc ngày mai, phải nghiên cứu việc trả đũa, phải mở nhạc hay mở TV. Hai người bạn ngồi với nhau thì phải nói chuyện huyền thuyên, nếu có một tí thình lạng thì cả hai đều áy náy và lại phải nói cái gì đó để lấp khoảng trống. Ngay cả khi đi ngủ, rất thường khi chúng ta nằm mơ về công việc, và suy nghĩ về công việc ngay trong khi ngủ.



Và khi thức, làm việc hấp tấp chưa đủ, chúng ta còn sáng tạo ra một làm nhiều việc cùng lúc (multitasking)—vừa nói điện thoại, vừa chat trên computer, vừa viết một report cùng lúc, hay vừa lái xe vừa text trên điện thoại.

Và càng làm nhanh, càng hấp tấp, chúng ta càng bị nghiện các hóa chất của stress, và không thể chậm lại hay nghỉ ngơi được. Hậu quả là việc làm thì hư trước hư sau, liên hệ với mọi người thì vỡ lên vỡ xuống, các vấn đề sức khỏe cá nhân và gia đình hiện đến, cũng như những vấn đề của quốc gia và những xung đột giữa các quốc gia.

Vì vậy, chúng ta cần những phút giây tĩnh lặng mỗi ngày, để nạp lại năng lượng thể chất cũng như tinh thần—yêu ái, bình tĩnh, can đảm, và sáng tạo.

- Theo truyền thống Đông phương, thiền định là cách tĩnh lặng hay nhất. Ngồi thiền, theo dõi hơi thở để tâm trí không chạy lan man. Hoặc thiền hành, tức là đi bộ với chánh niệm—tập trung tư tưởng vào việc quan sát bước đi, chẳng hạn. Hoặc làm việc theo cách thiền—[uỷ đồ](#) hay rửa bát, và tập trung tư tưởng vào việc quan sát từng cử động nhỏ.

Ngay cả việc tụng kinh, như “Nam mô A-di-đà Phật”, mà tập trung tư tưởng vào mỗi câu kinh, như hình ảnh Phật A-di-đà trong mỗi câu tụng, cũng là một cách tĩnh lặng rất tốt.

- Ở Tây Phương, chúng ta có truyền thống cầu nguyện. Tuy nhiên nếu ta cầu nguyện theo lối xin xỏ—cầu cho hết nợ, cho làm ăn buôn bán tốt, cho hết bệnh... thì cầu nguyện đó là một loại làm việc với đủ mọi loại tiếng ồn xin xỏ chứ chẳng tĩnh lặng tí nào.



Câu nguyện tĩnh lặng là nói chuyện với Thượng đế như hai kẻ yêu nhau—không còn tự ái, không còn vỏ bọc, không còn giả tạo... Một quả tim khiêm cung trần trụi trước mặt Thượng đế. Tìm lại cái siết tay, cái ôm, với Thượng đế, kết hợp làm một với Thượng đế, mà chúng ta đã đánh mất trong những phút ồn ào trong ngày.

- Nếu ta không theo được hai truyền thống này, thì nghe nhạc rất nhẹ và tập trung vào nghe nhạc, đừng để đầu óc chạy lan man, là cách gần nhất với tĩnh lặng.

Và từ trong tĩnh lặng, chúng ta sẽ nghe được tiếng nói sáng tạo của nguồn năng lượng hồi sinh, như thiền sư [Kiều Trí Huyền](#) nói “Tiếng thầm trong ngọc nói lời hay”, hoặc lời Thánh Kinh, “Rồi một luồng gió lớn và mạnh xé rách núi và làm đá vỡ vụn trước mặt Chúa, nhưng Chúa không có trong luồng gió. Sau luồng gió là một trận động đất, nhưng Chúa không có trong động đất. Sau động đất là một trận cháy, nhưng Chúa trong có trong lửa. Và sau trận cháy, một lời thì thầm dịu dàng đến.” 1 Kings 19:11-13.

Chúng ta cần tĩnh lặng để có thể nghe được tiếng thì thầm.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [trà đàm](#)

“Thuộc về” nhóm nào?

Posted on Tháng Mười Hai 14, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Trước đây mình đã viết bài [Tư duy tích cực – “Thuộc về” cuộc đời](#), tựu trung nói rằng nếu chúng ta muốn vui vẻ tích cực sống đời này thì ta phải cảm thấy “thuộc về” cuộc đời. Nếu ta luôn cảm thấy lạc lõng, “sai chuồng” hay, nói như các triết gia, “vong thân” (alienation), ngay trong cuộc đời này, thì rất khó cho ta tích cực được với đời.



Hôm nay chúng ta đi sâu hơn một tí với khái niệm “thuộc về” (sense of belonging), đặt cá nhân vào cơ cấu xã hội cụ thể để khảo sát ý niệm “thuộc về” của mỗi cá nhân trong xã hội.

Mỗi chúng ta có thể “thuộc về” nhiều nhóm khác nhau—gia đình ta, công ty ta, nhà thờ ta, các hội đoàn ta gia nhập, các nhóm bạn ta hay bù khú với.

Mỗi “nhóm” người như vậy là một “môi trường”, cho phép ta ra khỏi cái vỏ nhỏ bé của mình, để dung hòa vào môi trường rộng hơn với mọi người chung quanh.

Nhưng như ta thường thấy, các “nhóm môi trường” này, trong khi cho chúng ta cơ hội để phát triển cá nhân rộng ra, cũng có thể là những hàng rào tù ngục kiên cố nhốt ta lại bên trong và ngăn cách ta với thế giới bên ngoài. Ví dụ: Vài người Hồi giáo có thể cho rằng Thiên chúa giáo là quỷ dữ và tội lỗi, người Hải Phòng thì cho là dân Hà Nội không thành thật, người Bắc thì cho rằng dân Nam thô lỗ, người Việt thì cho rằng người Trung quốc không tin được, người Kinh thì cho là người dân tộc thiểu số kém thông minh...

Đây là vấn nạn của thế giới. Những vườn chơi dẫu ái của thế giới thật nhiều tình yêu cho các người trong vườn, cùng một lúc cũng là nhà tù ngăn cách mọi người với cả một vũ trụ rộng lớn bên ngoài.

Tại sao vậy?



Thưa, tại vì chúng ta quen thói quen suy tư phân cách hơn là suy tư hòa hợp. Không những “quen” thói quen, chúng ta còn “ép” nhau suy tư một kiểu.

Cho nên, nếu người Việt mà nói là Trung quốc đúng ta sai là phản quốc, công giáo mà nói Đức Giáo Hoàng sai và Tiên Tri Mohammed đúng là phản đạo, đảng viên mà nói Đảng sai là phản quốc (oops, phản đảng hay phản quốc? 😊)

Chúng ta đã thấy được các phi lý và u mê của suy tư thường tình của con người chưa?

Nếu tôi học lớp 10B thì chẳng lý do gì tôi không yêu các lớp khác trong trường, dù rằng nếu lớp tôi đá bóng với các lớp khác tôi sẽ hò reo ủng hộ lớp tôi. Nếu tôi yêu gia đình tôi thì chẳng lý do gì tôi không thể yêu các gia đình khác. Nếu tôi yêu nước tôi thì chẳng lý do gì tôi chẳng yêu các nước khác. Nếu tôi yêu dân tôi thì chẳng lý do gì tôi không thể yêu các dân tộc khác.

Trong dòng tiến hòa của con người, những đầu óc si mê đã và đang tiếp tục dùng những nhóm “tương trợ của các cá nhân” (supporting groups) như những nhà tù giam cầm chính những cá nhân đó. Nhiều bộ lạc man dã khi xưa cũng sống theo cách đó—thấy người khác bộ lạc là tấn công và bắt về, quay làm bữa ăn tối. 😊Ngày nay ta không còn ăn tối bằng “chiến binh rô ti” nữa, nhưng tư tưởng phân cách và kỳ thị thì chắc cũng chỉ cải tiến hơn các bộ tộc man dã thời cổ đại khoảng 1cm.



Vì vậy chúng ta cần tự hỏi lòng mình và thay đổi cái nhìn mới mẻ hơn, mới cỡ 3500 năm trước. Sách Cựu Ước nói rằng tất cả loài người là anh em do Thượng đế tạo ra, với bố mẹ là Adam và Eva. Một ngàn năm sau đó, Phật Thích Ca dạy, tất cả chúng ta là Một, là những làn sóng phù du của đại dương Sự Thật gọi là “Không”. Và vài ngàn năm trước đây, tổ tiên chúng ta cũng đã dạy tất cả người Việt đều là anh em từ một mẹ trăm con.

Thánh nhân đã luôn luôn muốn mở rộng đầu óc chúng ta, muốn đưa ta ra khỏi tù ngục của chính chúng ta xây dựng, cho ta chấp cánh bay cao, như những quả tim tự do trong bầu trời Sự Thật. Nhưng vài ngàn năm sau, chúng ta đã theo tiền nhân được đến đâu? Con hơn cha là nhà có phúc, con vẫn thua cha sau vài ngàn năm là...?

Cho nên, nếu yêu mình và yêu gia đình, thì vẫn yêu được các gia đình khác, yêu được làng xóm, yêu được các làng xóm khác, yêu được thành phố, yêu được các thành phố khác, yêu được đất nước, yêu được các đất nước khác, yêu được dân tộc, yêu được các dân tộc khác, yêu được loài người, yêu được các chủng loại khác, yêu được thú vật, yêu được cây cỏ núi rừng, yêu được các thiên hà xa thẳm...

Tâm ta rộng mở được đến đâu?

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [“Thuộc về” thế giới, Tư duy tích cực – “Thuộc về” cuộc đời.](#)

© copyright 2009
Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [tích cực](#), [trà đàm](#)

“Thuộc về” thế giới

Posted on Tháng Mười Hai 15, 2009 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm nay chúng ta tiếp tục triển khai ý niệm “thuộc về”, đặt cá nhân của ta trong thế giới chúng ta đang sống.

“Thế giới” đây là thế giới rộng lớn, là cả quả địa cầu, là tất cả mọi quốc gia trên thế giới.

Chúng ta hay nói “tôi sống trong thế giới này”, nhưng ta có thực sự quan tâm đến thế giới này không?



Hãy lấy ví dụ về “lục địa bị quên lãng” là Phi Châu. Phi Châu nghèo đói, bệnh hoạn, bất công, chiến tranh, chết chóc tràn ngập... Bạn đã từng làm gì cho Phi Châu? Chúng ta không cần nói đến đóng góp tiền bạc công sức cho Phi Châu, vì Phi Châu hơi xa, hơn nữa các hoạt động xã hội phục vụ Phi Châu không có tại Việt Nam, và chúng ta lo cho Việt Nam đã không xuể rồi.

Nhưng ít ra hãy tự hỏi lòng là, “Tôi có bao giờ quan tâm đến Phi Châu không?” Nếu có, thì bạn đã “hành động” với quan tâm đó thế nào? Ta đi chùa, đi nhà thờ, cầu nguyện trong đời cả trăm nghìn lần rồi, vậy đã có một lần nào ta dành ra một phút cầu nguyện cho Phi Châu, hay cho một quốc gia nào, hay cho một người nào, ở đó? Ta đã bỏ bao nhiêu thời gian để tìm hiểu về hoàn cảnh kinh tế xã hội của một quốc gia Phi Châu? Ngay cả chỉ 30 phút?

Đọc báo chí hàng ngày, bao nhiêu lần ta thấy có một thông tin gì về một quốc gia Phi Châu?

Nếu bàn chân của ta đang bị ung nhọt mà ta không bao giờ nghĩ đến nó, không bao giờ quan tâm đến nó, liệu rằng cơ thể ta khỏe mạnh được đến đâu?

Đó là vấn đề lớn của thế giới. Toàn thế giới chỉ chú trọng đến những anh nhà giàu. Một tài tử Mỹ hạng C cũng chiếm nhiều diện tích báo ở các nước, như Việt Nam, hơn là mấy triệu dân một quốc gia Phi Châu nào đó đang bị nạn đói đe dọa.

Trong một thế giới bất quân bình và bất công như thế, nếu chúng ta không mở rộng đầu óc, để tối thiểu tạo sự quân bình trong tư tưởng của chính mình, thì bất quân bình và bất công của thế giới này còn sống thoải mái nhiều niên đại nữa.



Nhưng tại sao chúng ta lại phải nói đến các vấn đề xa thế, hầu như chẳng ăn nhập gì đến đời sống của chúng ta cả?

Thưa vì:

1. Mọi sự trên thế giới này đều liên hệ khăng khít với nhau; chẳng có gì đứng rời rạc một mình. Ví dụ: Các bất công và loạn lạc ở Phi Châu là ổ cho các lực lượng khủng bố thế giới phát triển, và không biết lúc nào khủng bố đụng đến một chiếc máy bay Việt Nam.
2. Dù không làm gì cụ thể, nhưng nếu chúng ta quan tâm đến vấn đề, tư tưởng quan tâm đó có ảnh hưởng đến vấn đề. Tư tưởng tích cực luôn luôn có cách mẫu nhiệm của nó để ảnh hưởng đến thế giới. Vì vậy, các tôn giáo, với kinh nghiệm của tư duy sâu thẳm của con người nhiều nghìn năm, luôn luôn dùng cầu nguyện như là giải pháp chính để ảnh hưởng đến môi trường xã hội.
3. Nếu ta quan tâm đến Phi Châu xa lắc, đương nhiên là ta sẽ quan tâm 100 lần hơn thế với nghèo đói, bệnh hoạn, bất công và áp bức ngay trong đất nước ta, ngay trong thành phố ta, ngay trong làng xã ta. Tức là lo xa, nhưng ảnh hưởng gần.



Tư tưởng của ta ảnh hưởng màu nhiệm lên trên tâm trí của chính ta và lên trên môi trường chúng ta sống. Cho nên ta phải giải phóng tư tưởng khỏi những tù ngục tư duy xưa nay. Cánh bay cao, nhìn xa, trông rộng, con tim rộng mở bao trùm thế giới. Tư tưởng hoàn toàn tự do. Tư tưởng bay bổng tự do cũng chính là suối nguồn vô biên của năng lượng tích cực vô tận cho mỗi người chúng ta vậy.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Bài liên hệ: [“Thuộc về” nhóm nào?](#), [Tư duy tích cực – “Thuộc về” cuộc đời](#)

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [trà đàm](#)

Kiến bò miệng cối

Posted on Tháng Một 2, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,



Cối Xay và Kiến - tranh của thiền sư Hakuin

Thiền sư “[Vây à](#)” Haikuin vẽ một bức tranh kiến bò cối xay nổi tiếng.

Con kiến nhỏ

Nó bò miệng cối

Nó bò, nó bò...

Và nó bò mãi... và cho đến khi nó bò được 10km, tức là khoảng 5 triệu lần chiều dài 2mm của nó, con kiến vẫn không biết là nó đã chẳng đi đâu cả, vẫn còn ngay đó, trên miệng cối.

Đây là bi kịch của nhiều người trong thế giới chúng ta. Họ sử dụng 50 năm cuộc đời, đi triệu dặm đường, có ảo tưởng là mình đã đi được rất xa, nhưng không biết là họ thực ra chỉ ngồi một chỗ, ngay đó, ngay trên miệng cối.

Họ không có 50 năm kinh nghiệm sống, mà có thể chỉ là một năm kinh nghiệm, lập đi lập lại 50 lần.

Nhưng, làm thế nào để ta biết được ta không bò miệng cối, khi ta thì quá nhỏ mà đường đời thì quá dài, quá rộng? Khi con mắt ta nhìn không quá 200m mà đường đời dài những 500 ngàn km? Khi trí ta nhìn không quá một tuần mà đường đời dài đến 50 năm?

Có lẽ con kiến không thấy hết được vòng tròn nó đang bò, nhưng nếu nó thông minh một tí, nó có thể nhận ra sau khi đi một hai vòng là tại sao mỗi bước đường mình đi lại nhìn thấy quen thuộc quá vậy? Cũng lỗ hỏm giống thế này, cũng kẽ nứt như thế kia, rồi một tí xúu lại thấy một rãnh lớn chắn ngang đường... Chẳng lẽ mình đã trở lại chỗ cũ?

Nếu ta đi một con đường quen thuộc trong cả 50 năm, rất có thể là ta đã ở trên miệng cối 50 năm.

Thế thì làm sao mới không là quen thuộc?



Dĩ nhiên, nếu bạn thay đổi công việc, sở làm, nơi ở thường xuyên... chính những thay đổi vật thể này có cơ hội lớn để mang đến kinh nghiệm và tư duy mới cho bạn. Đi một ngày đường học một sàng khôn.

Nhưng điều quan trọng hơn cả là khả năng đổi mới ngay cả khi mình chẳng chuyển đi đâu cả. Chúng ta có thể điếm qua các thay đổi, theo thứ tự từ thấp đến cao, trong năm vừa rồi chẳng hạn, như là cách kiểm điếm thành tích thay đổi trong năm:

1. Năm rồi ta đã học thêm được môn gì mới không? Như là ngoại ngữ, hay sử dụng computer, hay sử dụng máy móc gì đó, hay khiêu vũ, hay vẽ, hay âm nhạc... Học được

môn mới là một thay đổi, không chỉ là thay đổi vì biết môn mới, mà chính môn mới có thể tạo cơ hội cho ta thay đổi cả nền tảng tư duy.

2. Năm rồi ta đã học được một luồng tư tưởng, luồng văn hóa nào mới không? Như là đọc một ít về Hồi giáo, hay Phật giáo, hay về nước Phi Luật Tân, hay Thái Lan, hay tư tưởng của Gandhi...

3. Năm rồi ta đã tự nghi vấn về tư duy của chính mình? Ví dụ: Trước kia tôi không bao giờ thích người Trung quốc, năm vừa rồi tôi đã tự hỏi “Phải chăng tôi có máu kỳ thị chủng tộc chống người Trung quốc?” Hay, xưa nay tôi rất kiên quyết trong các lập trường về một số vấn đề, nhưng từ năm rồi tôi bắt đầu tự hỏi “Thái độ giữ vững lập trường có đồng nghĩa với đầu óc hẹp hòi?”



4. Năm rồi ta có thay đổi lập trường về một số vấn đề hay không? Ví dụ: Trước kia tôi rất chống người đồng tính, năm rồi tôi đã thay đổi ý kiến và chấp nhận người đồng tính cũng là người tốt như tôi.

5. Các loại người ta cảm thấy thực sự yêu thương lo lắng trong lòng có tăng trong năm vừa rồi không? Ví dụ: Năm rồi tôi đột nhiên cảm thấy yêu thương và lo lắng cho những người đang trong vòng tù tội lao lý. Hay, năm rồi đột nhiên tôi cảm thấy rất thương những người bị bệnh AIDS.

Đây là một số điểm căn bản để chúng ta có cơ hội nhận biết là chúng ta đang đi đường thẳng hay đang chỉ đi vòng tròn trong đời. Rất khó để thấy con đường 50 năm, nhưng tương đối dễ để nhìn lại một năm hầu biết được mình đã đổi mới tí nào không.

Cuối cùng, người điên không bao giờ biết mình điên, người đầu óc si mê không bao giờ biết mình si mê, vì, nếu biết mình điên thì mình không điên, biết mình si mê thì không si mê. Vì vậy, nếu ta si mê thì ta không thể nào biết mình si mê được, nhưng đây là dấu hiệu thường thấy trong những người si mê: “Tôi luôn luôn giữ vững lập trường về...” hay “Chuyện này đối với tôi là tuyệt đối ‘không’ “. Dù là không hẳn đúng 100%, các câu chắc nịch như “giữ vững lập trường” hay “tuyệt đối” thường là dấu hiệu của mù quáng về tư tưởng và tư duy, và đang đi vòng tròn đã nhiều năm.

Ta phải thực sự muốn đổi mới thường xuyên, và phải quan sát thái độ tư duy của mình, phải cố công tìm ra các thay đổi thực sự trong mình qua các dấu hiệu **khách quan** bên ngoài, mới có thể nhìn xuyên qua các bức màn si mê chủ quan che mờ tâm trí, để biết mình đang đi đường tròn hay đường thẳng.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2009

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [trà đàm](#)

Càng tu càng tội

Posted on Tháng Một 8, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Tất cả chúng ta đều đồng ý rằng “càng học càng thấy mình dốt”—bể học thì mênh mông và càng học mình càng khám phá ra là cái mình biết cũng chỉ như vài hạt cát trên bãi biển. Tu luyện nội tâm cũng thế, nhưng chẳng mấy khi ta nghe nói “Càng tu càng tội.” Thực ra, tu cũng chỉ là học. Học càng nhiều càng thấy dốt, thì tu càng lâu càng thấy mình nhiều yếu đuối lắm rồi.



Tại sao vậy?

Thưa, tại vì càng tu luyện cao thâm ta càng phát hiện ra những điểm yếu của mình mà trước đó ta không thấy.

Để thấy rõ vấn đề, chúng ta hãy quan sát một người cướp của giết người, bỗng nhiên một ngày chợt đổi dạ, bắt đầu con đường tu luyện chính mình:

- Đầu tiên, hẳn thấy cướp của giết người là xấu, cho nên cải tà quy chánh.
- Được một thời gian dài, hẳn khám phá ra là nói dối là xấu, bèn cố bỏ nói dối.

- Thêm một thời gian, công lực cao hơn, hấn khám phá ra là hấn hay kiêu căng về mình, về dĩ vãng “anh hùng” và sự nhất tâm cải tà qui chính của mình, hấn bèn tập cho khiêm tốn.
- Thêm một thời gian, công lực cao hơn, hấn thấy rượu thường làm cho hấn suy nghĩ thiếu chính xác, bèn bỏ rượu.
- Thêm một thời gian, thấy thuốc lá làm phiền mình và người khác quá, bèn bỏ thuốc.
- Thời gian sau, công lực cao hơn, thấy mình hay hứa mà không thực hiện hết được, bèn bắt đầu hứa cẩn thận hơn và cố thực hiện mỗi lời hứa.



- Thời gian sau nữa, hấn cảm thấy nên vào tu viện đi tu thì mình mới thanh tịnh ra, bèn bỏ đời đi tu.
- Trong tu viện, một thời gian rất lâu, hấn mới nhận ra rằng hấn vẫn hàng ngày cạnh tranh với các tu sĩ khác về đạo học, bèn cố bỏ hơn thua.
- Vài năm sau hấn mong đợi được phong chức tu viện trưởng, và khám phá ra rằng mình thàm hằng mong người bạn của mình đừng được chức đó.
- Sau khi thành tu viện trưởng, hấn khuyến khích mọi tu sĩ của hấn giảng đạo hăng hái cho mọi người. Rồi một ngày hấn khám phá ra là hấn vẫn thường nghĩ rằng chỉ con đường đạo học của hấn là đúng và những người theo những đạo khác là lạc đường...

Cứ như thế, tu luyện càng cao thâm ta càng khám phá ra ta có rất nhiều khiếm khuyết và yếu kém, mà trước đó ta không thấy được.

Điều này rất phù hợp với các khái niệm vô minh và giác ngộ của Phật gia—khi vô minh ta không thấy được cái si mê của mình; thấy được một điều si mê là giác ngộ được một tí.

Người học võ cũng thế. Học trò mới học võ thì chỉ thấy mình mạnh. Nhưng đại sư phụ thì biết nơi nào là tử huyệt của mình, địch dùng loại đòn nào thì có thể hạ mình.

Và trong Thiên chúa giáo, ý niệm “tội tổ tông”—cái yếu kém bẩm sinh của con người—cũng là cái nhận biết sâu sắc của những người đã tu luyện đến mức thượng thừa.



Vậy thì chúng ta đã biết một công thức tu luyện nội tâm rồi đó. Ngày nào ta còn tiếp tục khám phá ra những điểm yếu của mình để khắc phục, ngày đó ta đang tu tập đúng hướng.

Ngày nào ta nói “Tôi tốt rồi, đạo đức rồi, mạnh mẽ rồi, ngộ rồi...”, ngày đó ta còn đang chết.

Chỉ có người học nghiêm chỉnh mới nắm được sự thực là càng học mình càng dốt. Chỉ có người tu tập nghiêm chỉnh mới thấy càng tu càng tội.

Và “tu” có nghĩa là làm cho tốt thêm. Làm cho con tim của mình sáng thêm, sạch thêm, yêu ái thêm, mạnh mẽ thêm, là tu. Ai trong chúng ta cũng tu cả.

Và “tu” cũng có nghĩa là thực hành.

Đọc sách đạo học hay tư duy tích cực mà không thực hành, thì kiến thức đọc đó không thể là kiến thức thật được, và ta cũng không thể làm cho con tim đang chết của ta sống lại được.

Chỉ kiến thức thật, đến từ thực hành và trực nghiệm, mới đủ sức hồi sinh một quả tim đang chết.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoàn

© copyright 2009

Trần Đình Hoàn

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [trà đàm](#)

Trên trung bình 6%

Posted on Tháng Một 13, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Nếu đứng trong một nhóm người cao khoảng 1m6, ta cần phải cao bao nhiêu để có thể “vượt trội”, dễ nhận ra? 3m2 ? 2m5 ? Chắc là không cần phải cao thế, phải không các bạn? Cũng không cần phải đến 1m8. Cỡ 1m7 là ta đã vượt lên hẳn mọi người rồi, và một người đứng xa có thể nhận ra ta rất dễ dàng rồi. Tức là, trong một nhóm người trung bình ta không cần phải hơn mọi người nhiều, không cần hơn gấp đôi, hay gấp rưỡi, hay 25%, hay ngay cả 10%. Chỉ cần cỡ 6% (0,1m/1,6m) là đủ để vượt trội.



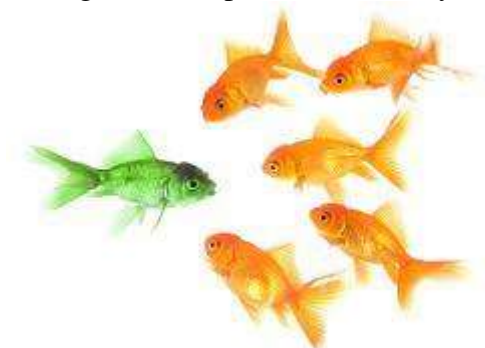
Việc vĩ đại đến mức nào thì cũng chỉ cần hơn người đứng gần mình một tí xíu con con thôi. Vô địch chạy nước rút thế giới có thể về đến đích trước người thứ hai dưới 1/10 giây đồng hồ. Vô địch quyền Anh chỉ cần đứng ngất ngư gần chết trong khi địch thủ không đứng dậy được sau 10 tiếng đếm của trọng tài. Cự vô địch cờ vua Savielly Grigorievitch Tartakower nói: “Chiến thắng đến với kỳ thủ nào làm lầm lỗi trước làm lầm lỗi cuối cùng.” Người thắng chỉ cần làm ít hơn người thua một lỗi.

Chỉ cần hơn một tí là chúng ta đã có thể vượt trội.

Cho nên chẳng nên ngồi đó than thở sao trời không cho tôi IQs đến mức giải một bài toán nhân 20 con số trong vòng 2 giây đồng hồ, hay sắc đẹp làm Elizbeth Taylor phải xấu hổ, hay sức mạnh làm Hercules phải vái làm thầy...

Và nếu chỉ cần 6% là có thể trở thành vượt trội thì ai trong chúng ta cũng có thể trở thành vượt trội được cả, vì khá lên bằng 5 bằng 10 thì khó chứ 6% thì chắc cũng chỉ khó như ăn cháo lòng ở ngã bảy là cùng.

Nhưng tại sao ta phải vượt trội vậy các bạn?



Tại vì phải vượt trội một tí ta mới có thể làm gương cho các người khác noi theo, nhất là những người nhỏ hơn, trẻ hơn, những người nhìn lên ta để học hỏi, để tìm một dẫn dắt nào đó.

Thế giới (và đất nước ta) có nhiều người trung bình quá. Người trung bình là người: hòn đất ném đi hòn chì ném lại, nói thì úp úp mở mở, nói một nửa giấu một nửa cố tình làm người nghe hiểu lầm, thiếu thành thật, sẵn sàng gian dối để có lợi cho mình, tự ái vặt, ganh tị, coi thường người nghèo khổ, áp bức người cô thế, ai sống chết mặc ai tôi chỉ cần lo cho thân tôi...

Các bạn có thể tự làm một danh sách của những gì bạn cho là trung bình. Rồi cố nâng cả danh sách của mình lên cao hơn 6%. Vậy là thái độ và phong cách của bạn sẽ vượt trội hẳn lên, đến nỗi mọi người gặp bạn, nói chuyện vài ba câu là nhận ra phong cách lạ thường của bạn ngay. Người nhạy cảm có thể nhận ra ngay khi vừa bắt tay chưa kịp nói gì. Và như thế, tự nhiên là những người khác, nhất là bạn bè và con em, sẽ âm thầm được ảnh hưởng thái độ và cách sống tốt của bạn chi phối, mà bạn chẳng tốn công giáo huấn và hay làm thầy ai cả.



Thành thật hơn 6%
Bớt ích kỷ hơn 6%
Nhịn nhục hơn 6%
Lo lắng cho xã hội hơn 6%
Yêu mình ít hơn 6%
Yêu xã hội nhiều hơn 6%
Bớt kỳ thị hơn 6%
Can đảm hơn 6%
Ít a đua theo đám đông hơn 6%

Ít chê bai hơn 6%
Khen người nhiều hơn 6%
Bớt cau có 6%
Hay cười hơn 6%
Bớt nghiêm nghị 6%
Hay giễu hơn 6%
.... 6% ...6%6%

Chúng ta thường nghĩ đến các việc lấp biển vá trời và cho là ta không bao giờ đủ sức làm gì cho đời cả. Thế giới không có, và cũng không cần có, Nữ Oa.

Chỉ cần làm việc chút xíu trong khả năng hàng ngày của mình thôi. Mỗi chú mỗi chỉ làm công việc nhỏ xíu của chàng ta, để xây dựng ụ mỗi lớn hơn chàng ta vài trăm triệu lần.

Một tiếng gảy móng tay có thể vang động đến vô lượng thế giới.

Trên trung bình 6% .

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2010
Trần Đình Hoành
Permitted for non-commercial use
www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [trà đàm](#)

Tư ái vật

Posted on Tháng Một 17, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Một trong những cách rất dễ để đo lường công phu tư duy tích cực của ta đã đến đâu, và xã hội ta đã có thể dân chủ được đến đâu, là đo lường mức độ tự ái vật của ta. Còn ở mức thấp, thì tự ái vật cùng mình; mức thượng thừa thì không còn tự ái vật; đại đa số người nằm giữa hai thái cực.



Tự ái vật thì khi bị chê, chỉ trích, hay phê phán, sẽ lấy làm tức tối, hoặc khó chịu, chán nản, buồn rầu, giận dữ, nổi điên... Nói chung là phản ứng tiêu cực (từ trong suy tưởng hoặc trong cả hành động) khi nhận một điểm thấp từ ai đó.

Ta có thể đo lường ta từ mức tư duy tích cực thấp nhất đến mức cao nhất, với các tình huống sau đây:

- Có người nói hay làm điều gì đó (1) trong vòng “riêng tư” bè bạn, (2) không rõ nghĩa 100%, (3) nhưng ta diễn giải là phê phán ta. Ví dụ: Một người bạn nói “Chà hôm nay làm gì coi lịch sự quá vậy?” Ta nghĩ, “À, vậy là hẳn muốn nói hàng ngày mình không lịch sự.”
- Tương tự như trên, nhưng “công cộng” hơn, chẳng hạn như một câu viết trong một diễn đàn công cộng.
- Có người phê phán ta trong vòng riêng tư bè bạn.
- Có người phê phán ta một cách công cộng.
- Có người phê phán ta “sai” (tức là phê phán một cách bất công) trong vòng riêng tư.
- Có người phê phán ta “sai” nơi công cộng.

Trong mỗi tình huống đó phản ứng ta thế nào? Nhói tí xú, như kim châm nhẹ nhẹ, rồi cười vui như không? Hay buồn rầu chán nản? Hay còn phản ứng tiêu cực (kém vui tươi) trong cách cư xử? Hay trả đũa bằng cách nào đó?

(Ta nói “nhói tí xú như kim châm nhẹ nhẹ” mà không nói là “chẳng cảm thấy gì.” Người bị phê phán mà cứ trơ như gỗ đá, không cảm thấy gì cả, thì đã thành chai đá, không biết cảm xúc, và không thể tiếp nhận được ích lợi từ các phê phán).

Đây là một thước đo rất tiện nghi cho mỗi người chúng ta sử dụng hàng ngày, để biết được mình đã tiến đến đâu trên đường luyện tâm.

Từ cá nhân đến xã hội

Vấn đề tự ái vật không chỉ là vấn đề riêng của mỗi người, mà là một vấn đề xã hội lớn. Nếu chúng ta tự ái vật nhiều quá, không dám phê phán nhau, thì đối thoại, trao đổi, sáng tạo và dân chủ không thể phát triển trong xã hội ta.



Bố mẹ hay tự ái vật thì sẽ không cho con cái hạch hỏi phê phán. Thầy cô tự ái vật thì không cho học trò đối thoại tự do. Quan chức tự ái vật thì bịt miệng dân và trừng phạt nhân dân khi bị phê phán.

Một quốc gia dân chủ là quốc gia trong đó một người dân có quyền nói với thủ tướng hay chủ tịch nhà nước nơi công cộng, “Ngu như bò” và ngài lãnh đạo cười trả lời, “Ừ, mẹ tôi cũng hay mắng tôi vậy đó,” và chẳng ai trừng phạt người đó cả (ngoại trừ có thể mời đi nơi khác để lãnh đạo có thể làm việc). Và dân có thể viết báo chê lãnh đạo dốt, mà lãnh đạo vẫn vui cười để nhân dân xả xú bấp hàng ngày.

Chỉ có người tự tin mới không tự ái vật. Chỉ nhà nước tự tin mới không tự ái vật. Chỉ quốc gia tự tin mới không tự ái vật.

Sáng tạo, đối thoại, tự do, dân chủ không rơi từ trên trời xuống, hay đến với mấy tờ văn bản luật, mà đến từ thái độ sống thoải mái thông thả bình thản của chúng ta đối với nhau trong xã hội.

Mỗi chúng ta cần tập cho [da mình dày thêm](#) một tí, và biết vui đùa với phê phán. Đừng như teen hơi một tí là mặt như cái thúng, và đòi mọi người chung quanh cư xử với mình như là bước trên vỏ trứng.

Muốn phát triển xã hội tự do dân chủ sáng tạo, mỗi người chúng ta cần dày da một tí. Và cười thường hơn.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2010

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#), [trà đàm](#)

Teamwork – Thăm lại

Posted on Tháng Một 19, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta đã nói đến [teamwork](#) trước đây. Hôm nay, nhân dịp vừa nói về [tự ái vật](#), chúng ta viếng thăm lại vấn đề teamwork là vấn đề liên hệ trực tiếp đến tự ái vật. Đây là vấn đề cực kỳ quan trọng cho đất nước. Mọi người Việt Nam chúng ta đều nói câu, “Một người Việt thì hơn 3 người Nhật, nhưng 3 người Việt thì thua 3 người Nhật.” So với các nước tiền tiến, teamwork của ta dở đến mức sốc.



Ta phải hỏi tại sao đã mấy ngàn năm văn hiến, chúng ta vẫn lệt đệt dưới đáy thế giới. Câu trả lời rất giản dị—Vì chúng ta không biết làm việc cùng nhau để đưa nhau lên.

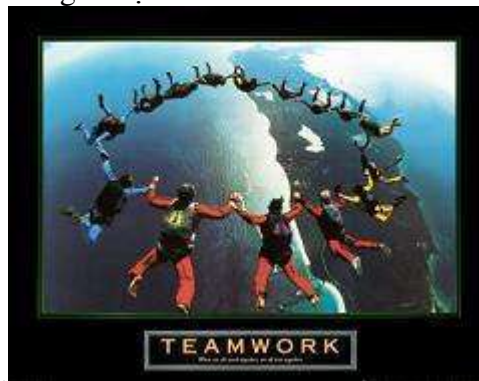
Nếu chúng ta có học đến 100 lớp quản trị về làm việc nhóm, ta cũng chẳng giải quyết được gì cả, vì vấn đề teamwork nằm trong cách sống và suy nghĩ hàng ngày của ta, chứ không phải là một vấn đề kỹ thuật. Teamwork không là kỹ năng, mà là thái độ. Một team căn bản nhất ta thường thấy là team vợ chồng. Vợ chồng sống chung với nhau là thái độ, kỹ năng là chuyện nhỏ. Thái độ đúng sinh ra kỹ năng đúng.

Và vấn đề teamwork của Việt Nam sẽ không giải quyết được, cho đến khi ta học loại bỏ những hư danh hảo huyền mà ta gọi là sĩ diện, hay cái tôi. Giản dị thế thôi.

Quan sát một team người Việt thông thường, ta thấy có đến hàng nghìn vấn đề chứ đừng nói là hàng trăm. Không thể kể hết được. Cho nên kể vấn đề ra để tìm cách giải quyết cũng vô ích. Các vấn đề đó xảy ra thường xuyên, hàng ngày, dưới vô lượng hình thức, từ thái độ tiêu cực của chúng ta. Chỉ có cách sống tích cực mới chấm dứt được vấn đề.

Đây là một vài ví dụ trong trăm ngàn thí dụ về lý do **trong đầu** của một nhóm viên đề chàng/nàng có thể phàn nàn:

- . Team leader không nghe theo lời mình.
- . Team leader không hỏi kiến mình trước khi quyết định.
- . Team leader nghe theo ý kiến người khác trong team.
- . Team leader hay team mate chinh mình.
- . Team leader nói năng không lễ độ với mình.



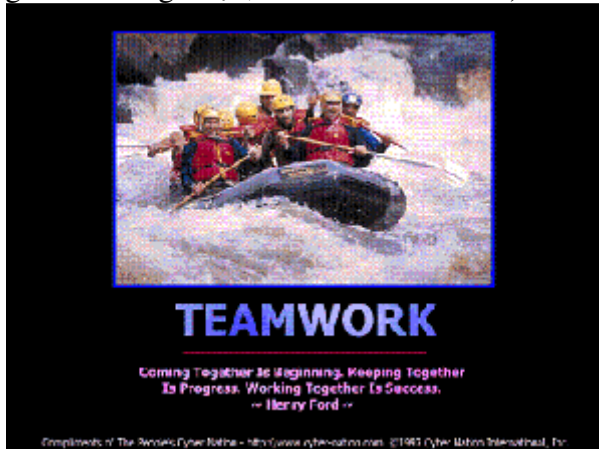
- . Team leader kiêu căng.
- . Họp trước cả nhóm thì chàng/nàng không nói gì; về nhà kêu điện thoại nói chuyện lẻ để đàm tiếu sau lưng.
- . Không đồng ý với quyết định của leader hoặc của cả nhóm.
- . Team leader hay team mate nói một câu gì đó, chàng/nàng liền diễn giải theo cách của mình (dù là câu nói của người kia rất rõ).
- . Team leader ngồi mát ăn bát vàng.
- . Mình làm gần chết nhưng chẳng có công cán gì cả.
- . Hướng mình hay hơn, nên vận động mọi người âm thầm để nhóm đi theo hướng mình.
- . Trong nhóm này mình không phát huy được gì hết.
- . Làm âm thầm không cho ai biết mình đang làm gì, vậy tự do hơn.
- . Không thích copy (cc) team leader các email mình gửi đi.
- . Thích tranh cãi.

Và còn cả trăm vấn đề khác nữa. Nếu các bạn cho rằng ta nên nghiên cứu danh sách trên, nghiên cứu mỗi vấn đề, và tìm ra giải pháp cho từng vấn đề một, thì các bạn chưa hiểu gì về vấn đề teamwork của Việt Nam.

Chúng ta không có một hai vấn đề kỹ thuật để giải quyết. Chúng ta có vấn đề thái độ khi làm việc chung với nhau, và vấn đề căn bản đó để ra vô lượng vô biên vấn đề kỹ thuật, không thể giải quyết được nếu ta không giải quyết vấn đề thái độ.

Vấn đề teamwork rất đơn giản: **Mỗi người trong team làm việc của mình. Và không suy đoán lẫn nhau hay tự ái lẫn nhau. Leader làm quyết định. Và cái tôi không có chỗ đứng trong nhóm.**

Làm việc trong một team người Mỹ chẳng hạn, rất giản dị. Ví dụ: Một leader mời một người khác vào team để giúp mình trong một công việc nào đó, nếu người kia đồng ý thì câu trả lời thường là: “OK, I’ll work with you. Tell me what to do. When I cannot do it, I will let you know.” (Được rồi, tôi sẽ làm việc với anh. Cứ bảo tôi việc gì phải làm. Việc gì làm không được, tôi sẽ cho anh biết”).



Và đó là quy luật căn bản nhất và hầu như là duy nhất cho team. Mọi phương cách làm việc là trách nhiệm của leader. Và hầu như chẳng mấy khi ta nghe các việc tự ái vặt xảy ra. Vấn đề nhóm ở Mỹ thường là communication, khi người nói thì nói ý này nhưng người nghe thì nghe ý khác. Hàng trăm vấn đề tự ái vặt và cái tôi của người Việt hầu như cực kỳ ít xảy ra trong một nhóm người Mỹ.

Trong cộng đồng người Việt ở nước ngoài ta cũng thấy những chuyện cãi nhau như con nít và rất tức cười hàng ngày.

Nếu chúng ta không thấy các điều này, và không học làm việc nhóm như là một đội bóng chỉ biết đá bóng và chuyền bóng vào gôn, mà không có thời giờ để suy đoán, tự ái, và gây gổ lẫn nhau, thì ta còn ở dưới đáy thế giới nhiều niên đại nữa.

Các bạn sinh viên du học có lẽ hiểu và thậm chí rất rõ từng chữ mình viết trong bài này. Mong các bạn quan tâm đặc biệt đến việc tạo ra một cách mạng trong tư duy và thái độ làm việc nhóm của người Việt ta, bằng cách thực hành khả năng làm việc nhóm superb các bạn học được ở nước ngoài để mọi người cùng thấy và học theo. Ta không thể ngồi nói 100 năm nữa mà vấn đề biến mất.

Mình nhắc lại điều căn bản này: Trong một team của Việt Nam bạn có thể thấy hàng trăm vấn đề khó chịu. 99.99% các vấn đề này không có thật mà chỉ để ra từ tư duy của bạn. Bạn có thể thông thái đủ để thấy căn nguyên của 99.99% vấn đề đó không? Và đủ can đảm để xóa sổ hết 99.99% đó trong tư duy của bạn không. Đó sẽ là cuộc cách mạng ảnh hưởng cực kỳ lớn đến tương lai đất nước, đến nỗi bạn cũng không lường tượng được nó lớn đến mức nào.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2010

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [tích cực](#)

Cư xử thế nào với người chung quanh?

Posted on Tháng Một 19, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Khi nói về tư duy tích cực, ta thường tập trung rất mạnh vào chính mình. Lúc mới đầu ta nói đến tự tin, quyết tâm, kiên trì. Đến mức cao hơn ta nói đến biết mình, quản lý tâm mình, làm cho tâm mình tĩnh lặng—không sân hận, không chao đảo, không sợ hãi... Và vì thế, chúng ta rất dễ quên là tư duy tích cực chính là để ta sống với đời và sống với người.

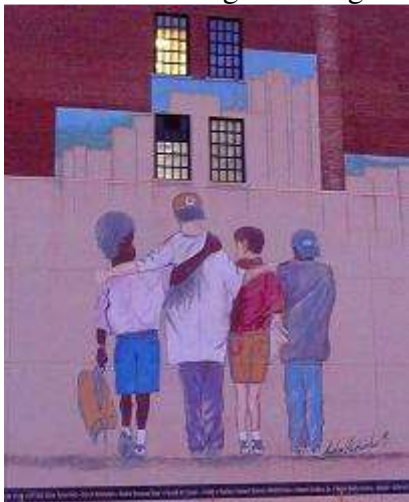


Nếu ta ở trên rừng một mình, thực tế thì ta có tích cực hay tiêu cực chắc cũng không khác xa nhau lắm—ngày ngày kiếm đủ thức ăn, tối về ngủ đóng cửa đề phòng dã thú. Ngoài ra có yêu đời hay cảm râm về đủ mọi loại chim chóc thì có thể là khác nhau nơi tuổi thọ của mình, nhưng chẳng ai trên thế giới quan tâm đến việc đó cả.

Tuy nhiên khi ở chung với mọi người giữa phố thì người hay cầu nhàu phàn nàn sẽ hoàn toàn khác với người vui vẻ yêu đời—một bên là thất bại và bị đa số người không ưa, một bên là thành công và đi đâu cũng nhiều người ưa thích.

Cho nên tư duy tích cực, dù là tập trung nhiều vào chính mình, thực ra ảnh hưởng rất lớn đến mọi người quanh mình.

Sở dĩ phải tập trung vào chính mình là vì: (1) Tập trung ra ngoài thì có vô số vô lượng điều để tập trung, tức là không thể tập trung được. Tập trung vào chính tâm ta thì chỉ có một điểm—cái tâm—để tập trung. (2) Tâm ta điều khiển tư duy và hành động của ta, từ đó mới ảnh hưởng đến thế giới bên ngoài.



Nhưng đừng quên hậu quả tất yếu của luyện tâm ta là ảnh hưởng của ta vào thế giới bên ngoài. Chính vì vậy mà ta thường nghe nói đến yêu người, vui với người, rộng lượng với người.... thường xuyên trong tư duy tích cực.

Và đó là một loại thước đo ta có thể dùng để đo lường công phu tư duy tích cực của chính mình, như là:

- Hàng ngày, ta có phân biệt (kỳ thị) người khác vì màu da chủng tộc (vd: Người Tàu không tin được), hay tôn giáo (vd: công giáo không tin được), hay chính trị (vd: không chơi với mấy tên phản động, hay mấy tên việt cộng), hay tiếng tăm (vd: Tên này có tiếng xấu, tránh xa hắn ra....)?

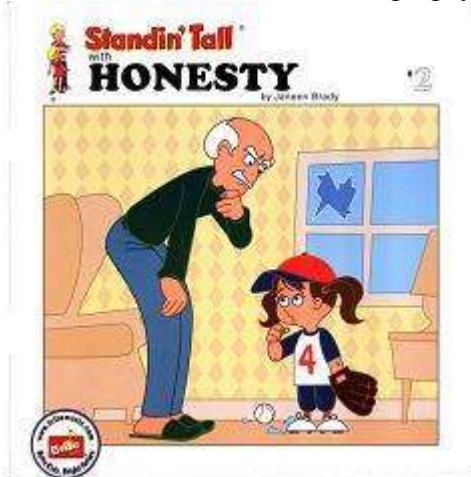
Tình yêu vô điều kiện của tư duy tích cực đòi hỏi ta chứng tỏ được **yêu ái với tất cả mọi người**.

- Bao nhiêu lần ta nổi nóng (nhất là chưởi thề vì nóng) trong ngày? Như khi gặp mấy anh lái xe ẩu trong ngày? Mấy người làm việc lơ ngơ trong sở?...

Khả năng tĩnh lặng khi gặp chuyện bất bình là công phu tư duy tích cực.



- Bao nhiêu lần ta mỉm cười trong ngày?
- Bao nhiêu lần ta cảm ơn trong ngày?
- Bao nhiêu lần ta đứng lên—lên tiếng nói hoặc làm gì đó trong khả năng mình—để bảo vệ người cô thế, người bị áp bức, mẹ góa con côi, người nghèo khổ trong một ngày?
- Bao nhiêu lần ta hòa theo bất công chỉ vì chạy theo các thể lực có sức mạnh trong ngày?
- Bao nhiêu lần ta hòa theo bạn bè chỉ vì peer pressure, mà không dám nói thẳng là bạn sai?
- Bao nhiêu lần ta bị người chê cười và vẫn cười vui với người, kể cả khi ta không đồng ý phê phán của họ?
- Đã bao nhiêu lần ta không dám nhận một người bạn cũ là bạn vì hấn hiện đang đứng “phe bên kia”, hay hấn đang bị báo chí phanh phui là “đại gian hùng”, hay mới bị kết án tù vì tội gì đó?
- Bao nhiêu lần ta nói dối trong ngày, kể cả khi ta nghĩ là nói dối như vậy là tốt?



Ta càng vui vẻ, hòa đồng, yêu người, thành thật, trung thành, và ít kỳ thị và bất công với

người, thì công phu tư duy tích cực ta càng cao. Ta càng phê phán, kỳ thị, chống đối, chửi bới người, công phu ta càng thấp.

Công phu tư duy tích cực của chúng ta chỉ phát triển được nếu chúng ta đo lường thái độ và tư duy của mình thường xuyên, hàng ngày.

Nếu không thì chúng ta sẽ có ảo tưởng là ta tích cực cao sau khi đã đọc một mớ sách về tư duy tích cực, trong khi thực tế thì ta chưa di chuyển được 1mm.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

© copyright 2010

Trần Đình Hoành

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [trà đàm](#)

Phản ứng lập trình hay hành động tự do?

Posted on Tháng Một 21, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Chúng ta vừa nói qua hai cách giản dị để tự đo lường công phu tư duy tích cực của mình hàng ngày—đo [tự ái vặt](#), và đo cách mình [cư xử với người chung quanh](#). Hôm nay ta nói đến một cách giản dị thứ ba. Ba cách này dùng chỉ một cũng được, cả ba cũng được, tùy mình.



Cách thứ ba là cách xem xét chúng ta có phản ứng máy móc một khi có điều gì đó xảy đến hay không, hay phản ứng của ta là một hành động tự do của tâm trí, đã được suy xét kỹ.

Mỗi người chúng ta là một bộ máy computer được lập trình qua di truyền và các yếu tố sinh học, giáo dục, hoàn cảnh, văn hóa và kinh nghiệm, tạo thành “tôi” với một tâm tính đặc biệt của tôi. Cái “tâm tính” của tôi chính là tiếng gọi tắt cho toàn bộ hệ thống lập trình trong tôi, và hệ thống đó cứ như vậy mà làm việc.

Cho nên, chê tôi ngu thì không sao, nhưng chê tôi xấu là có chuyện với tôi; gặp người Thái thì tôi thích người Nhật thì tôi ghét; đàn bà con gái mà hút thuốc xì không vô; tôi tận diệt ai tranh giành quyền hành với tôi; nói xấu tôi sau lưng là có chuyện với tôi... Cứ như thế, mỗi người chúng ta có hàng triệu phản ứng lập trình có sẵn. Cứ input này vào—nói xấu tôi sau lưng—thì output kia tự động chạy ra—tôi nổi điên và sẽ cho ngay một trận.



Lối “phản ứng lập trình” như thế chính là điều mà các đạo gia và triết gia gọi là “tù ngục của chính mình.” Ta tưởng là ta tự do, nhưng ta chẳng tự do tí nào—tồn bộ suy tư và hành động của ta chỉ là hệ quả bộ máy computer trong ta chạy tự động. Có thể là phức tạp hơn Windows Vista một tí nhưng vẫn chỉ là một bộ máy lập trình không hơn không kém.

Mức cao độ của tư duy tích cực là có thể bắt bộ máy mình ngừng chạy kiểu tự động, không phản ứng kiểu máy móc. Tức là, có thể bắt tâm “tĩnh lặng” không chơi chơi nổi giận, ghen tức hay sợ hãi... khi có input, và tâm có thể bình tĩnh tự do suy tư cách phản ứng của chính nó. Không còn phản ứng “tự động” kiểu lập trình nữa, mà tâm phản ứng tự do, có suy nghĩ kỹ lưỡng, trước khi quyết định. Đây là tự do đầu tiên và cuối cùng của tâm thức—có tự do này mới là tự do, và có tự do này thì không còn tự do nào nữa để tìm.

Thế thì một cách đo lường tư duy tích cực hàng ngày của chúng ta là xem thử ta đã ngưng được bao nhiêu phản ứng tự động kiểu lập trình:

* Có người nói xấu ta, ta có nổi điên không?

* Nói đến nhà nước Trung quốc ta còn tự động chửi bới không, hay là bình tĩnh suy xét nhẹ nhàng?



* Thấy nàng đi chơi với chàng khác có tự động nổi điên lên không? Hay muốn về nhà uống thuốc chuột không? Hay, dù buồn, vẫn đủ bình tĩnh để tôn trọng và chấp nhận tự do lựa chọn của nàng?

* Ta xưa nay không ưa Hồi giáo, nay ta có thể không đưa kết luận ngay về một việc liên hệ đến Pakistan không?

* Có ai đó viết một bài báo sát phạt ta về vấn đề gì đó, ta có nổi điên lên và thề là phải cho hắn một bài học ngay không?

* Một vị đại sư khả ái mới nói ra một vài câu Phật pháp, ta có suýt xoa cho là chân lý ngay không?

Nói chung, cách ta phản ứng bình thường trước đây, hiện nay ta có ngừng, không phản ứng như vậy, và tâm trí vẫn ở trong trạng thái thông thả (tức là không căng thẳng hăm hực) để suy nghĩ từ từ không?

Khả năng ngăn chặn phản ứng tự nhiên kiểu lập trình của mình trong mọi vấn đề, và cho mình thời gian cần thiết để suy nghĩ từ từ kỹ lưỡng, là bằng chứng của công phu tư duy tích cực. Ta cần dùng nó hàng ngày để đo lường, hầu biết được ta đã tiến đến mức nào. Đây là mức độ cao cấp của tư duy tích cực.

Các sự đo lường thường xuyên sẽ giúp chúng ta tinh tấn. Đọc tư duy tích cực hay giáo pháp cả đời cũng chẳng nghĩ lý gì nếu ta không cố công tinh tấn trong việc thực hành các điều mình đọc.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,
Hoành

© copyright 2010

Trần Đình Hoàn

Permitted for non-commercial use

www.dotchuoinon.com

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [trà đàm](#)

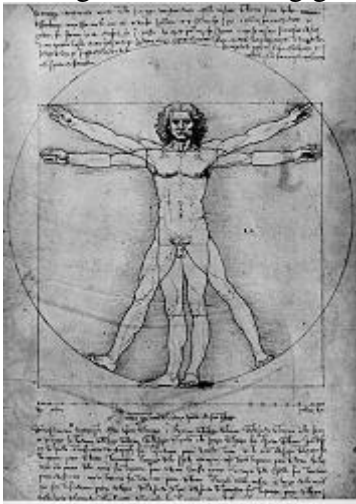
Phát triển con người, phát triển đất nước

Posted on Tháng Một 21, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Trong câu hỏi Nghiên Cứu Xã Hội tuần này chúng ta hỏi “Điều gì bạn cho là lợi thế kinh tế số một của Việt Nam?” và ta có các câu trả lời khác nhau: dầu hỏa, vị thế địa lý, con người, chính sách. Thực ra, thì mỗi thứ đóng góp một tí.

Nhưng, đi đến tận cùng gốc rễ của vấn đề, câu trả lời đúng luôn luôn là “con người”.



Bé hỏi mẹ: Mẹ ngày sau con sẽ sướng hay khổ?

Mẹ trả lời: Cái đó tùy con.

Tương lai thế giới này tốt hay xấu?

Tùy chúng ta trên thế giới sống với nhau thế nào.

Tương lai nước Mỹ (Pháp, Đức...) sẽ ra sao?

Tùy dân Mỹ (Pháp, Đức...) sống thế nào.

Trong tất cả các câu hỏi trên, chẳng bao giờ ai trả lời yếu tố gì ngoài yếu tố con người. Vì, trong trường kỳ, con người quyết định tất cả.

Tài nguyên thiên nhiên—rừng núi, hầm mỏ, dầu hỏa, sông ngòi, bờ biển—được sử dụng thế nào, tốt hay xấu cho chúng ta, là do con người chúng ta quyết định.

Sử dụng vị thế địa lý khôn ngoan để xây dựng, hay ngu dốt để cứ đánh nhau với láng giềng năm này qua năm nọ, là do con người quyết định.

Chính sách tốt hay tồi là do con người quyết định.

Con người là yếu tố đầu tiên và yếu tố cuối cùng của xã hội.

Thế thì, muốn phát triển xã hội ta cần phải phát triển con người.

Nhưng, làm thế nào để phát triển con người?

Cái gì là gốc?

Bằng cấp? Kiến thức IT? Kiến thức y khoa? Kiến thức luật?...

Hay là thành thật, khiêm tốn, yêu người, yêu xã hội của mình...

Bạn nói tài và đức đều cần như nhau. Dĩ nhiên cả hai đều cần. Nhưng cái gì là gốc, cái gì là ngọn?

Nếu bạn nói “cả hai đều cần như nhau”, thì e rằng bạn nói chuyện kiểu nửa nạc nửa mỡ, thiếu quyết đoán.



Học cái gì khó hơn? Học luật hay học tử tế? Bạn đã thấy bao nhiêu luật gia, thẩm phán, công tố viên... tham nhũng trong những đường dây chạy án? Thế thì học luật khó hơn, hay học thành thật và thanh liêm khó hơn?

Tất cả những kiến thức kỹ thuật –y, dược, luật, hành chánh, IT—đều dễ học. Ai học cũng được. Đừng có ảo tưởng là chỉ người siêu thông minh mới học được các môn này. Chỉ là học nhanh hay chậm, với năng khiếu của mình mà thôi.

Nhưng đạo đức—thành thật, khiêm tốn, yêu người, can đảm—không phải ai cũng học được, không phải ai cũng chịu học.

Ai cũng học bắn súng được. Nhưng có người dùng súng để giữ an ninh cho dân, có người dùng súng để cướp của giết người. Và người ác, đôi khi không học đức hạnh được, vì họ không chịu học. Đôi khi đứng dựa cọc tử hình mà vẫn chưa vén được màn vô minh của mình được tí nào.

Cho nên ta phải lấy cái tâm làm gốc, lấy đạo đức làm gốc.

Tạo con người tử tế, rồi người tử tế đi học kỹ thuật.

Còn hơn là tạo ra một mớ người kỹ thuật mà tâm địa tối tăm, phá nhiều hơn xây.



Mấy ngàn năm mà ta cứ lệt đệt dưới đáy thế giới. Chúng ta không thể tiếp tục tiến trình đồ thừa dài mấy ngàn năm—Tàu nó đốt sách ta, nó làm ta ngu; Tây nó làm ta ngu; ta không có tài nguyên thiên nhiên làm ta giàu...

Kinh nghiệm sống dạy cho chúng ta biết người đồ thừa vào hoàn cảnh, vào bố mẹ, vào người khác... là người thua cuộc. Người chiến thắng chỉ dựa vào một chỗ—thắng hay bại là do tôi.

Vậy thì, như một dân tộc, chúng ta phải tự dựa vào mình—vào dân tộc mình và vào mỗi người mình. Đi học, chỉ bị đứng chót lớp một hai tháng là thấy khó chịu rồi. Ở đây nước ta có bốn ngàn năm văn hiến mà vẫn lệt đệt dưới đáy thế giới. Lâu lâu lại có người ngoài xâm lăng áp bức, vì ta nghèo và yếu. Ta không thấy khó chịu hay sao?

Chúng ta không thể tiếp tục truyền thống đứng chót mấy ngàn năm mãi. Phải quyết định là, ta có 4 ngàn năm văn hiến, ta phải khá hơn mấy nước mới có 200 năm văn hiến. Và phải quyết tâm đưa đất nước đi lên mức đó, bắt đầu từ chính con người của mình, rồi con người của những người chung quanh mình.

Hãy nhìn vào viễn ảnh đất nước ít nhất là 100 năm nữa. Rồi bước bước đầu tiên. Hôm nay.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thể: [trà đàm](#)

Giữ đẹp khu vườn tổ quốc

Posted on Tháng Một 22, 2010 by tdhoanh

Chào các bạn,

Hôm qua chúng ta đã bàn về nhiều vấn đề quan trọng của đất nước qua những phản hồi rời rạc của hai bài [Phát triển con người, phát triển đất nước](#) và [Ánh sáng và bóng tối – Ban chọn cái nào?](#) Hôm nay chúng ta tóm tắt ý chính của các phản hồi đó trong bài này.

“Điều kiện cần và đủ để tội ác chiến thắng là người tốt chẳng làm gì cả.”



Câu nói này của Edmund Burke nói lên căn bản của một xã hội lành mạnh. **Một xã hội lành mạnh không chỉ là một xã hội có người tốt, mà là một xã hội có người tốt tích cực ngăn chặn điều xấu.**

Khu vườn có thể có đủ thứ kỳ hoa dị thảo, nhưng chỉ cần người làm vườn không nhô cổ, thì chỉ trong một thời gian ngắn, khu vườn thành khu rừng, và kỳ hoa dị thảo cũng ngợp thở mà chết.

Nghĩa là, gánh nặng giữ cho xã hội của chúng ta trong sạch rơi vào vai của mỗi người chúng ta trong xã hội. Không “nhưng nhị” gì hết.

Chúng ta đã thừa biết người tiêu cực thường viện hàng trăm cớ để sống tiêu cực, trong khi người tích cực chỉ có một qui luật duy nhất—đời sống của tôi lệ thuộc vào tôi.

Đời sống quốc gia lệ thuộc vào công dân.

Nhưng nói đến đời sống quốc gia thì chúng ta nghe đủ mọi loại bán cái của người tiêu cực. Và rất tiếc là trong vòng bao nhiêu thập niên nay, các lý luận bán cái này là dòng chính của nền văn hóa chúng ta, như là—một con én không làm được mùa xuân, tất cả chúng nó tham những hết không làm gì được, toàn mà một đám gian tham nắm quyền,

nhà nước nuôi tham nhũng... Đây toàn là các lý luận tiêu cực kinh điển, các bạn có thấy được điều này không? Chúng luôn luôn được đưa ra như là cái cớ để “tôi không làm gì cả”, hay xa hơn là “tôi cũng phải đi theo họ để sống.”

Đây là qui luật chúng ta phải nắm vững, không thể mập mờ: **Cuộc đời của mình do chính mình chịu trách nhiệm. Cuộc đời của quốc gia do quốc dân chịu trách nhiệm.**



Và quốc dân là ai? Là mỗi người dân chúng ta góp lại.

Cho nên mỗi người chúng ta phải chấp nhận sự thật căn bản là: Tôi chịu một phần trách nhiệm về những vấn đề của đất nước.

Cũng như sân trường chỉ có thể sạch khi mỗi học sinh chịu trách nhiệm và hành động để giữ sạch nó, mỗi người dân phải chịu trách nhiệm và hành động để giữ sạch quốc gia.

Bằng cách nào?

Cho đến giờ này mà bạn còn hỏi bằng cách nào, thì bạn đã làm gì trong những năm qua?

1. Nhận biết điều sai là sai. Điều này thì ai cũng biết, tối thiểu là 90% của những gì xảy ra. Chỉ 10% vấn đề là mù mờ khó hiểu. Chẳng có gì khó khăn để biết gian lận, dối trá là sai cả.
2. Gọi điều sai là sai. Tiền hối lộ thì gọi là tiền hối lộ, đừng gọi là tiền bồi dưỡng. Và nếu gọi là tiền bồi dưỡng thì cũng đừng cho là bồi dưỡng là đúng, còn hối lộ mới sai.
3. Đừng lái nhái các lý luận chứng minh điều sai là đúng, hay là nó cũng chấp nhận được.
4. Đừng làm điều sai.
5. Đừng ủng hộ người khác làm sai.
6. Đừng tiếp tay với cái xấu, với tham nhũng, dưới bất kỳ hình thức nào, như là chi hối lộ cho tham nhũng.
7. Kêu gọi người khác sống thanh liêm ngay thẳng.

8. Yêu cầu người khác, nhất là nhà nước thanh liêm ngay thẳng.



Một số quan chức nhà nước tham nhũng không thể tiếp tục được nếu toàn dân không tiếp tay.

Tùy theo hoàn cảnh, mỗi người sẽ phải quyết định mình nên làm gì trong hoàn cảnh đó. Điểm chính là chúng ta phải quyết tâm nhận cái sai là sai, và không đồng lõa thỏa hiệp với nó. Nếu không thì ta không thể giải quyết vấn đề phát triển của đất nước.

Chúng ta không thể tiếp tục sống như một quốc gia hạng đáy với tư cách công dân của một quốc gia hạng đáy. Chúng ta có 4 ngàn năm văn hiến, chúng ta đã từng thắng những cường quốc hàng đầu thế giới. Hãy sống như con dân của một quốc gia anh hùng vô địch và góp phần mình trong việc biến quốc gia mình thành một cường quốc vô địch.

Làm người tốt ngồi yên chưa đủ. Quốc gia cần người tốt tích cực ngăn chặn cái xấu.

Tích cực như thế nào thì tùy bạn tự chọn lựa trong khả năng và điều kiện riêng của mình. Nhưng “tích cực ngăn chặn cái xấu” là điều tổ quốc đòi hỏi trong mỗi công dân. Ta sẽ không làm tròn nghĩa vụ với tổ quốc nếu ta không làm gì để chặn tối thiểu là một điều xấu đang xảy ra trước mắt.

Chúc các bạn một ngày vui.

Mến,

Hoành

Đăng trong: [Trà Đàm](#) | Thẻ: [trà đàm](#)

Chúc các bạn một ngày tươi hồng!