

Cánh hoa... trước gió!

VÔ TÁ HÂN
Singapore

Bước vào văn phòng một buổi sáng, liếc nhìn trang báo thấy giá cổ phiếu mình mua tăng vọt, bạn bỗng cảm thấy khoan khoái. Nhăm tính số tiền lời, bạn mơ màng nghĩ đến chuyến du lịch sắp tới. Lòng đang lâng lâng thì chuông điện thoại reo vang. Phòng xuất khẩu cho biết lô hàng xuất tháng rồi vừa bị khách từ chối vì không đạt chất lượng. Từ mây xanh rơi xuống đất, bạn hốt hoảng nghĩ đến số tiền lỗ phải chịu mà toát mồ hôi. Lập tức gọi phòng sản xuất, bạn xô cho một trận không tiếc lời. Gác điện thoại xuống, tuy chưa nguội giận và tim vẫn còn đập mạnh, bạn cảm thấy hồi tiếc là đã buộc công nhân làm thêm ca đêm để giao hàng cho kịp khiến xảy ra sự cố về chất lượng... Liếc nhìn chồng hồ sơ chờ giải quyết, lòng đang ngao ngán thì điện thoại lại reo vang. Phòng kế toán cho biết vừa đòi được nợ của một khách hàng lớn. “À, thì ít ra cũng còn có một tin vui!”, bạn tự nhủ và mỉm cười. Thế nhưng nỗi lo âu lại trở về cùng một cảm giác hoang mang khi nghĩ đến tương lai...

Chỉ trong vòng 15 phút đầu ngày mà bạn đã ném đủ mọi cảm xúc, và tất cả đều bắt nguồn từ những sự việc rất thông thường mà một người giám đốc công ty phải đối đầu hàng giờ, hàng phút. Với công việc dồn dập “một ngày như mọi ngày”, không trách gì bạn cảm thấy cuộc sống ngày càng căng thẳng. Sự căng thẳng này nếu chỉ ngắn hạn thì cũng là chuyện bình thường, tuy nhiên nếu kéo dài liên tục thì sẽ đưa đến nhiều hậu quả không tốt cả về thể xác lẫn tinh thần. Với áp huyết gia tăng, tim yếu và đầu óc trầm mệt, dần dà bạn trở nên... dễ quên và cảm thấy khó khăn hơn khi phải ra quyết định. Là lãnh đạo công ty, bạn phải chọn hướng đi

trước những ngã ba đường và đương đầu với những lo toan trong công việc, tức là phải quyết định. Thế nhưng, bây giờ mỗi quyết định, dù chỉ là chuyện nhỏ, cũng trở thành gánh nặng. Điều đó khiến công việc cần giải quyết ngày càng chồng chất và sự căng thẳng cứ thế mà gia tăng.

Hãy thử chấp tay trước mặt rồi đè mạnh vào nhau. Cứ giữ như thế một lúc, tuy chẳng xê dịch đi đâu cả mà hai lực đối nghịch ấy cũng đủ để làm ta kiệt sức. Tương tự, khi cần giải quyết một vấn đề thì ta có một số tình huống khác nhau để lựa chọn. Tuy nhiên, nếu cứ giữ mãi trong trí những ý tưởng giằng co, đối nghịch nhau thì chẳng bao lâu, cái khối óc mong manh của ta rồi cũng trầm mệt và từ đó đưa đến chỗ rối loạn thần kinh.

Sự xuất hiện của Internet đã biến thị trường thế giới thành một sân chơi không biên giới, trong đó thời gian và khoảng cách không còn là vấn đề. Thêm vào đó, chiếc máy vi tính xách

tay và cái điện thoại di động đã khiến con người ngày càng gắn liền với công việc.

Thật vậy, đời sống gia đình và công việc giờ đây dường như không còn có một hàng rào cách biệt mà tất cả cùng nằm trên một sân bóng. Ba giờ sáng đang ngon giấc, bạn có thể bị đánh thức để “bắt banh” với một cú điện thoại từ nước ngoài gọi về. Nói mạng Internet ở nhà thì cũng không khác gì sau một ngày làm việc mệt nhọc, về nhà bạn lại thấy có một đoàn người đang ngồi chờ trong phòng khách. Trước đây, mỗi lần muốn làm việc thì bạn phải đến sở. Nay thì chẳng cần đi đâu xa, dù đang nghỉ mát ở bất cứ nơi nào, chỉ cần mở chiếc máy vi tính xách tay và nối mạng, hoặc mở điện thoại di động lên là bạn sẽ có việc ngay.

Phải liên tục làm việc không nghỉ 24/24 giờ để đương đầu với bao nhiêu vấn đề phải giải quyết thì lại càng mau trầm mệt. Mà càng mệt mỏi, căng thẳng thì lại càng không thể ra quyết định sáng suốt và nhanh chóng. Như một... cánh hoa trước gió, người giám đốc phải làm gì để giữ cho cuộc sống bớt căng thẳng, để tâm trí mình luôn an bình và không xao động trước mọi tình huống? Trong phạm vi bài viết này, tôi xin đề nghị vài điều căn bản:

Tập thể dục đều đặn: Việc đầu tiên là cần có sức khỏe tốt. Chắc hẳn bạn đã nghe nhiều về việc tập thể dục và dinh dưỡng nên chúng ta sẽ không bàn thêm về điều này.

Giữ trí óc nhẹ nhàng: Nên dùng trí óc để suy nghĩ và phán đoán hơn là để nhớ, do đó nên tránh lưu trữ quá nhiều dữ liệu không cần thiết trong óc. Nên ghi ra giấy những việc cần làm mỗi ngày. Tương tự như chiếc máy vi tính, bạn nên đưa hết dữ liệu vào bộ đĩa cứng và chỉ dùng bộ CPU (khối óc) để phân tích và quyết định.

Tái lập hàng rào giữa cuộc sống cá nhân và công việc: Đơn giản nhất là nên



hạn chế sử dụng hoặc tắt chiếc điện thoại di động khi bước vào nhà, cũng như không nên mang chiếc máy vi tính xách tay về nhà để làm việc, và nhất là phải tìm cách thư giãn trí óc, tránh dùng nghĩ đến công việc khi ở nhà. Hãy bắt chước ông Kofi Annan, tuy vô cùng bận rộn với chức vụ Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc mà vẫn biết tổ chức cuộc sống để dành hoàn toàn thời gian cuối tuần cho gia đình.

Thiền: Đây là một phương pháp rất công hiệu. Trước hết, thế nào là thiền, và tại sao thiền lại có thể giúp tăng sức mạnh tinh thần?

Hãy nhìn lại hình ảnh người giám đốc ở đầu bài và chú ý đến diễn biến của ý nghĩ. Ta thấy rằng tương tự như khi mở một chai nước ngọt có gas, những ý nghĩ trong trí ta cũng như những bọt nước từ đáy chai (tiềm thức) tự động nổi lên mà chúng ta không hề điều khiển. Trí óc con người cứ thế mà bận rộn liên tục với mọi ý nghĩ từ chuyện này sang chuyện khác. Nếu chỉ suy nghĩ, tính toán thì có lẽ cũng không đến nỗi nào. Tuy nhiên, ý nghĩ thường đưa đến cảm xúc nên cứ thế tâm trí ta cứ đi từ vui, buồn, hy vọng đến lo âu... và chính những cảm xúc bị quan vô có là nguồn gốc của mọi khổ ải.

Hãy tưởng tượng trí óc ta là một màn hình vi tính. Nếu có một vạch thẳng đứng chia đôi màn hình, tượng trưng cho thời điểm hiện tại, thì bên trái màn hình là quá khứ và bên phải là tương lai. Trí óc con người mỗi lúc chỉ có thể nghĩ về một việc, và không khác gì con trỏ, cứ chạy lảng qua lăng trên màn hình. Khi con trỏ ở bên trái thì ta nghĩ đến chuyện quá khứ và khi con trỏ sang bên phải thì lại bận tâm đến chuyện tương lai. Nghĩ về quá khứ thì thường hối tiếc mà nghĩ đến tương lai thì lại hay lo lắng và cứ thế tâm trí con người bận bịu suốt đời!

Thực ra, nghĩ về quá khứ cũng vô ích vì nó đã đi qua không sao thay đổi được, mà nghĩ đến tương lai thì lại càng vô ích hơn vì chưa chắc những điều ta lo toan sẽ xảy ra. Thế nhưng, trí óc con người thì luôn mãi lẩn quẩn với lo lắng và hối tiếc mà quên hẳn thực tại. Thiền là cách để giúp tâm trí ta chú ý vào hiện tại và chỉ khi nào trí óc tập trung vào hiện tại thì ta mới thực sự tìm được sự bình an trong tâm trí.

Thiền cũng không phải là một cái

gì cao siêu bí ẩn, thuộc về một tôn giáo nào hoặc chỉ dành riêng cho những kẻ muốn thoát tục. Đối với những người hàng ngày phải vật lộn với cuộc sống thì thiền là một phương cách hữu hiệu để giúp tâm trí được thư giãn và sáng suốt. Trong phạm vi bài này, tôi xin trình bày vài quy tắc để thiền rất giản dị: Ban đầu mỗi ngày bạn chỉ cần bỏ ra khoảng 15 phút, vào buổi sáng khi vừa thức dậy hoặc buổi tối trước khi ngủ, tìm một góc phòng yên tĩnh, ngồi kiết già và làm hai bài tập sau đây:

Chú tâm: Bài học đầu tiên là tập chú ý đến hơi thở. Ngồi yên lặng, mắt hơi nhắm, và chỉ nghĩ đến hơi thở đang thông qua mũi khi ta hít vào. Sau đó thở ra nhẹ nhàng, cũng vẫn nghĩ đến hơi thở ra và đếm trong trí... “một”. Cứ thế mà đếm “hai”, “ba”, “bốn”, rồi trở lại “một”. Giữ cho ý nghĩ tập trung vào hơi thở là một điều

không dễ như ta tưởng vì tâm trí ta cứ thích đuổi theo bao chuyện vẩn vơ. Mỗi lần cảm thấy mình “đi lạc” thì bạn chỉ cần nhẹ nhàng kéo ý nghĩ của mình về lại hơi thở.

Quán niệm: Sau một thời gian tập theo dõi hơi thở, bạn có thể học thêm bài thứ hai. Lần này bạn không bắt buộc trí óc mình phải chú tâm vào hơi thở mà cứ thả cho nó đi mông lung và chỉ cần “theo dõi” cùng “ghi nhận” xem mình đang nghĩ cái gì. Như một... con khỉ trên cây, ý nghĩ của ta cứ chuyển từ cành này sang cành nọ. Ta cần tưởng tượng như có một người thứ ba đứng nhìn “con khỉ” (ý nghĩ) đó và đọc thầm trong tâm về vị trí của nó.

Khi chú ý đến một tiếng động thì tự bảo “nghe động - nghe động”

Bỗng cảm thấy ngứa thì tự bảo “ngứa ngứa - ngứa ngứa”

Trong trí muốn gãi thì tự bảo “muốn gãi - muốn gãi”

Đang nghĩ đến một chuyện gì khác thì tự bảo “suy nghĩ - suy nghĩ”

...

Cứ liên tục theo dõi và ghi nhận về trạng thái của ý nghĩ ở mỗi lúc như vậy thì chẳng bao lâu bạn sẽ thấy

“con khỉ” ấy dường như chậm lại vì đi đến đâu nó cũng bị ta bám theo sát nút! Có lúc bạn sẽ cảm thấy ý nghĩ mình ngừng lại và tâm trí trống không thì hãy tự bảo “biết rõ - biết rõ”.

Hai bài tập trên đây tuy rất căn bản nhưng cũng đủ để mang ra dùng suốt đời. Dần dần bạn có thể tăng thời gian tập mỗi ngày và nếu muốn tiến xa hơn thì bạn có thể nghiên cứu qua sách vở hoặc tìm các thiền sư để thụ giáo.

Thế nào bạn cũng hỏi rằng chỉ ngồi yên một chỗ và theo dõi ý nghĩ của mình như vậy thì lợi cái gì? Hãy nhìn một người tập tạ. Anh ta chỉ ở một chỗ, nâng mấy quả tạ lên xuống thì được lợi cái gì?

Thực ra, qua những động tác lặp lại như thế, sau một thời gian bắp thịt sẽ nở nang và cơ thể trở nên khỏe mạnh giúp ta có thể làm việc nặng khi cần. Ngồi thiền trông cũng... vô

tích sự như cử tạ, nhưng lại chính là một phương pháp tập thể dục trí óc để tăng sức mạnh tinh thần và giúp ta làm chủ được tâm trí mình.

Con người thường nhìn việc đời qua một cặp mắt kiếng lọc bởi những quan niệm và chính kiến riêng biệt. Cùng một sự việc, cùng một thông tin mà người mang kiếng hồng thì thấy tươi đẹp trong khi người mang kiếng đen đục thì ta nhìn đời với những ý nghĩ bi quan, đầy âu lo. Thiền chính là một cách để giúp chùi sáng cặp mắt kiếng, giúp tạo lại thăng bằng cho nội tâm và khiến ta không cảm thấy nao núng trước mọi tình huống...

Mười phút ngồi thiền mỗi ngày thì làm sao có thể giúp ta làm chuyện lớn được? Quán niệm được ý nghĩ là một bước quan trọng, giúp ta biết rõ và làm chủ được mọi tư tưởng và hành động của chính mình. Từ đó tâm trí ta sẽ lắng xuống, thái độ và phong cách sẽ trở nên từ tốn, ung dung với đầy nội lực, giúp ta có thể quyết định công việc một cách sáng suốt và tự tin. Như thế người giám đốc có thể trụ được mọi cơn gió bão trong công việc và cuộc đời... ■

Trí óc con người thì luôn mãi lẩn quẩn với lo lắng và hối tiếc mà quên hẳn thực tại. Thiền là cách để giúp tâm trí ta chú ý vào hiện tại và chỉ khi nào trí óc tập trung vào hiện tại thì ta mới thực sự tìm được sự bình an trong tâm trí.