

KHỔ ĐỂ cần được liễu tri - BẠN ĐANG CÃI NHAU VỚI AI? WHO DO YOU ARGUE WITH?

Thực hành không phân bua tranh luận

Một điều là sự cặp kè giữa mình và những người khác (vì cả hai bên đều cảm thấy cần nhau những lúc nào đó). Nhưng lại có điều khác là dù vậy vẫn cứ bị vướng vào những trận cãi vã, bực bội, khó chịu ... và nói chung là không thỏa mãn. Tương tự như vậy, không đồng ý với ai đó là một chuyện, ngay cả sắp đến chỗ tranh luận – nhưng lại là vấn đề khác khi để cho mình bị gìm vào quan điểm cố hữu nào đó khiến cho bạn mất đi tầm nhìn vào bức tranh lớn hơn, kể cả (việc cãi cọ đó LÀM TỒN HẠI ĐẾN) mối quan hệ của bạn và người đó. Vậy mà vẫn cứ gây gỗ và cãi cọ!

Bạn biết là mình đang cãi nhau khi bạn thấy mình đang bực bội khó ở, đặc biệt là cái cảm giác nhừa nhựa khi bạn không dễ dàng từ bỏ cho đến khi bạn thắng.

Cãi cọ xảy ra mọi nơi, giữa người và người, trong tâm tư, như là khi bạn đang buộc tội –kết án trong đầu mình về một người nào đó hay cứ tiếp tục cảm ràm – nhai lại một cuộc tranh luận đã qua để khẳng định quan điểm của mình. Chúng ta cãi cọ nhiều nhất là với gia đình mình hay với bạn bè mình – hãy tưởng tượng xem! Và cả với những nhân vật trên TV, hay với các chính trị gia, và với các nhóm người mà ta không thích. Chúng ta còn có thể cãi cọ với điều kiện cuộc sống – như là khi bị bệnh gì đó hay khi bị eo hẹp tài chính- hay cả với các vật dụng vô tri, như là cái ngăn kéo chết tiệt này! Bùm ... giật mạnh một cái cho đỡ tức!

Cho dù với hình thức nào, cãi cọ đều (làm cho) căng thẳng, nó kích hoạt cái phản ứng cổ điển nhất là “đánh lại hay bỏ chạy” trong não bộ và cơ thể của chúng ta. Một chút bực bội khó chịu không tai hại là bao, nhưng cãi vã trở thành món ăn thường xuyên thì nó là một căn bệnh đáng báo động mà hậu quả có thể để lại lâu dài trên thân thể và tinh thần cho những ai nuôi dưỡng bực bội sân hận.

Thêm nữa nó ăn mòn các mối quan hệ như là acits vậy. Khi chúng ta cứ mãi bận rộn với việc cãi cọ hơn thua, thì không có thời gian và không gian cho tình yêu thương lớn lên – cuối cùng T/Y cho nhau bị chết ngạt.

Tuần này hãy thực hành việc đừng cãi cọ với bất cứ ai, với bất cứ cái gì nhé!

Làm vậy nè: Hãy tỉnh giác với cảm xúc của việc cãi cọ bất hòa: trên cơ thể, những cảm xúc và trong các tư tưởng. Ví dụ như hãy nhận diện cảm giác lên gân, đẫy lại, cổ chứng tỏ là mình đúng, và cứ vướng vít với quan điểm này nọ của mình vốn là đặc trưng của việc cãi cọ. Hãy tự hỏi mình: điều này cảm giác tốt sao? Điều này tốt cho mình không ta?

Hãy quan sát các di chứng của việc cãi cọ trong các mối quan hệ, là do bạn làm nguyên nhân hay là vì người khác (kể cả vấn đề của thế giới.) Hỏi mình: kết quả như vậy tốt đẹp gì chứ? Các mối quan hệ của tôi sẽ ra sao nếu tôi không cãi cọ với họ.

Nếu bạn cảm nhận được mình đang nóng dần lên trong một cuộc cãi vã, lùi lại, chậm xuống, đừng dấn tới. Hãy thử một cách tiếp cận khác: chỉ nói những gì thực sự cần phải nói, giữ bình tĩnh và chừng mực, mà không cần phải cố gắng thuyết phục người khác; đừng bị cắn câu (bị chọc giận). Nếu đến nước này, hãy để cho người ta, không phải là bạn, trở nên nóng nảy và thích tranh biện.

Hầu như là, bạn sẽ giác ngộ ra rằng không cần phải nói gì nhiều: bạn chỉ cần không phản ứng chống đối với người ta thôi. Lời nói của đối phương chỉ như gió thoảng làm lá phát phơ. Bạn không cần phải tức tối. Sự im lặng của bạn không phải là sự đồng ý chấp thuận. Nó cũng không có nghĩa là người kia đã thắng bạn – và nếu nó là như vậy thì nó có ảnh hưởng thật sự không cho cả tuần, cả tháng hay cả năm?

Nếu bạn bị dính vào một cuộc tranh luận, ngay khi nhận ra điều này, hãy nhảy ra khỏi đám gai đó. Một bước an toàn đầu tiên là trở nên lặng lẽ hơn. Rồi nghĩ về điều gì mới thực sự đáng quan tâm trong mối tương giao này – như nói ra cái gì bạn muốn làm trogn tương lai, hay tìm ra vài sự thật máu chót – và rồi... không có gì trong những gì đang diễn ra, bất kể nó là gì. Cũng có thể nói với người kia về chuyện bạn không còn hứng thú với mấy chuyện cãi cọ này nữa, nhưng đó thực ra thì không phải là điều mà bạn muốn làm. Nếu đối phương cố gắng giữ lửa tranh biện hơn thua, bạn không cần phải mắc mưu. Nó cần ít nhất hai người để cãi cọ, nhưng chỉ cần một người để dừng lại. Khi thời gian thích hợp, hãy vá vúi lại những sứt mẻ do tranh biện gây ra.

Trên tất cả, hãy khám phá cảm giác bình thản với thế gian, không có sự cãi cọ với bất cứ ai. Hi hi có một lần Đức Phật nói ngài không cãi nhau với bất cứ ai trên thế gian này!

(Adapted from an open letter of Rick Hanson – Nguyên Hương chuyển ngữ)