



Ba lời khuyên giúp bạn an toàn hơn tại gia đình

ISSN: 2734-9195

21:51 18/04/2022

Tác giả: **nữ Tiến sĩ Margaret Meloni** Biên dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Thrive Global**

Mọi người bảo bạn hãy "*Giữ bình tĩnh*", không ai nói cho bạn biết cách làm.

Những cuốn sách về thế giới của nhà văn Terry Pratchett, tác giả của loạt tiểu thuyết giả tưởng Discworld nổi tiếng, đang trở thành một bộ phim truyền hình, một trong những nhân vật kể chuyện cho người khác nghe:

"Bạn có thể trực tiếp sống trong thời đại thú vị." (May you live in interesting times)

Đây là một lời nguyền. Đây cũng là một cách nói, *"Tôi chỉ ước những điều tồi tệ đến với bạn"* (wish only bad things for you).

Chúng ta đang sống trong những thời đại thú vị. Nhưng chúng ta lại băng đi với thời gian. Chúng ta đang sống trong sự khác biệt bởi thử thách, sống tách biệt về thể chất và kiên nhẫn chờ đợi.

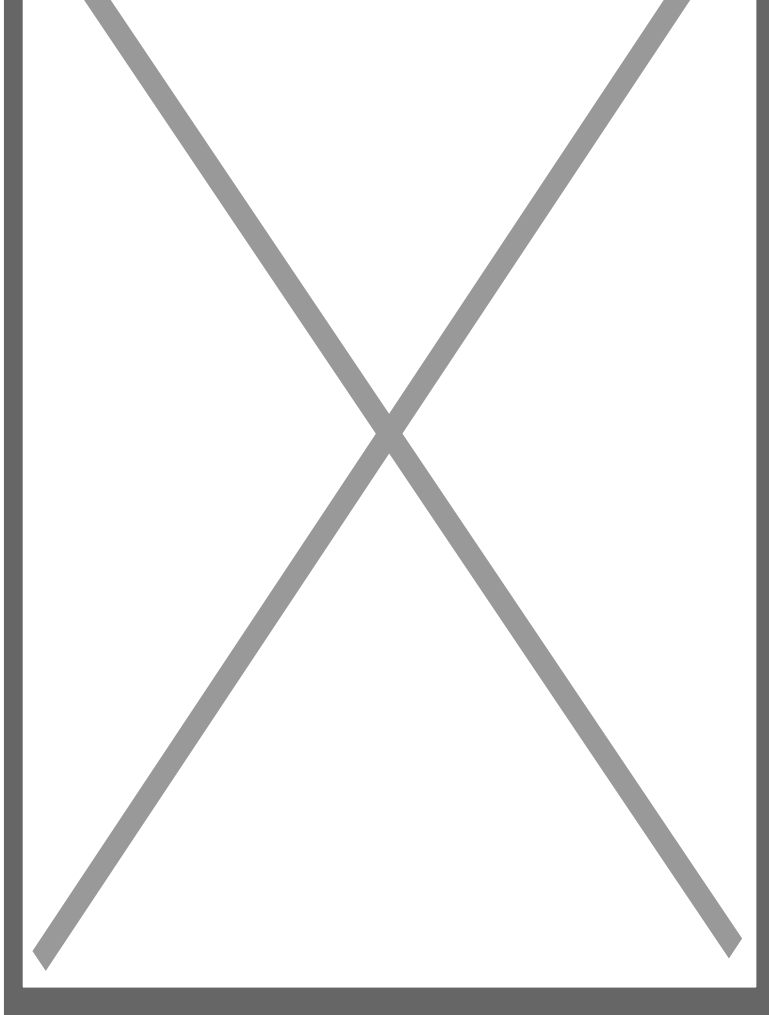
Nếu sự linh hoạt là sức mạnh siêu việt của bạn, bạn hãy mặc những chiếc áo khoác cape, bởi vì đây là thời đại của bạn.

Trong hàng loạt phim dựa vào những cuốn tiểu thuyết giả tưởng Discworld nổi tiếng của nhà văn Terry Pratchett, một trong những nhân vật kể chuyện cho người khác nghe:

"Mặc dù chúng ta đã chứng tỏ mình có thể thích nghi với tư cách là một chủng loại, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng thích quá trình biến hóa."

Bạn không cần một lịch trình dài với những việc phải làm về cách hướng đến sự cách ly. Bạn cần một số mẹo đơn giản nhưng rất hiệu quả để giúp bạn vượt qua cả ngày".

[caption id="attachment_13135" align="alignleft" width="400"]



Tác giả nữ Tiến sĩ Margaret

Meloni[/caption]

1. Có một câu Thần chú câu thần chú (Mantra, ☐☐)

Mary Carol, bạn tôi có một lịch trình làm việc vào mỗi buổi sáng. Cô ấy nói, "*Bạn thật mạnh khỏe thế!*" (You are stronger than this!). Cô ấy đã thêm thêm nó vào lịch làm việc của mình vài tuần trước "*An toàn hơn khi ở tại tư gia*" (Safer at Home), và đã thành cách sống của cô ấy. Nó đã giúp cô ấy vượt qua một thử thách khác vào năm 2020. Bây giờ, cô càng thấy điều này càng thấm thía hơn.

BẠN có thể tự chọn riêng cho mình một câu Thần chú. Chân ngôn Thần chú này phát ra từ cửa miệng của bạn, nó là một lời khẳng định; có thể nó là một phần của câu thơ; cũng có thể nó là lời cầu nguyện mà bạn hướng đến trong những thời điểm gặp khó khăn nhất. Hãy xem câu Chân ngôn Thần chú là một quyền năng của bạn. Những câu nói mà được lặp đi lặp lại NHIỀU ngày nhất sẽ truyền

cảm hứng cho bạn, và giúp cho bạn thêm động lực mà bạn cần phải bắt đầu và tiếp tục tự mình phấn đấu vươn lên trong cuộc sống.

2. Tìm cách giúp ích cho người khác

Một trong những cách tốt nhất để giúp bạn không bận tâm những vấn đề riêng của mình là giúp ích cho người khác. Những nghiên cứu cho thấy khi bạn quên mình vì người, quan tâm giúp ích cho người khác là cảm xúc tích cực, rất có lợi cho thể chất và tinh thần của bạn, và cảm xúc tích cực giúp số hạnh phúc của bạn được nhân lên.

"Nhưng tôi có thể làm được gì khi ở tại tư gia?" (But what can I do from home?) Điều này rất dễ dàng để thực hiện mỗi ngày thêm một việc để tương trợ lẫn nhau:

- * Bắt đầu từ các đoạn thư viết hoặc tin nhắn qua chuỗi mail, hay qua mạng xã hội Facebook, hay chuyển tin nhắn qua mạng Zalo, Viber cho bạn bè, người thân, gia đình của bạn, đồng nghiệp và những người khác.
- * Tổ chức những giờ hạnh phúc trực tuyến cũng như bữa trưa và bữa tối.
- * Đăng tin nhắn khích lệ trên phương tiện truyền thông xã hội.
- * Gọi điện vấn an sức khỏe, chia sẻ những nỗi khổ niềm đau với người mà bạn quan tâm. Chọn một hoặc hai người để bắt kịp mỗi tuần.
- * Nếu bạn làm nghề may, hãy sản xuất khẩu trang cho đội y tế chúng tôi.
- * Gửi thẻ cho người mà bạn quan tâm.
- * Quay video về chính bạn và các thành viên trong gia đình của bạn (cả những cây trồng, vật nuôi trong nhà). Chia sẻ những video này với những người hay thương nhớ đến bạn.
- * Tìm cách chia sẻ qua trò chơi trực tuyến. Một số ứng dụng cho phép bạn vui chơi giải trí lành mạnh trong nhóm với nhau.

BẠN có thể phát triển lịch trình này. Vấn đề là phải tìm cách làm cho thời gian này trở nên dễ dàng hơn với những người khác. Nó không cần phải thứ đặc tiền; không cần phải là một cử chỉ gì quá quan trọng. Tìm điều gì đó mà bạn có thể làm, miễn phù hợp với khả năng tinh thần và thể chất của bạn. Khả năng của bạn mỗi ngày sẽ khác nhau.

Đôi khi mình giúp ích cho người khác có thể đồng nghĩa với việc kéo dài sự kiên nhẫn đối với họ, vào những ngày họ đã mất bình tĩnh, hoặc khi hoảng sợ do những áp lực bên ngoài.

3. Thực hành Từ bi tâm

"Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, chỉ cần thực hành Từ bi tâm. Nếu bản thân bạn muốn hạnh phúc, chỉ cần thực hành Từ bi tâm" (If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion.) - Đức Đạt Lai Lạt Ma

Ý tôi là với bạn, Từ bi tâm bắt đầu tại tư gia! Và tại tư gia. Nên nhớ rằng, Từ bi tâm không phải là cơ hội để bạn tham gia vào những ác nghiệp gây tổn hại hoặc không lành mạnh. Đây không phải là lý do để bạn bỏ qua trách nhiệm và dừng tham gia vào cuộc sống của bạn. Đây chính là cơ hội để bạn học cách tốt nhất để tự chăm sóc cho bản thân.

"Từ bi với bản thân bao gồm ba thành phần chính: (a) nhân từ với chính mình (self-kindness) – thấu hiểu và đối tốt với bản thân mình trong trường hợp đau đớn hay thất bại thay vì đánh giá bản thân quá khắt khe (self-critical), (b) tương đồng nhân loại/lòng nhân đạo (common humanity) – nhận thức về kinh nghiệm của người khác như một phần của trải nghiệm lớn hơn của con người (larger human experience) thay vì nhìn nhận chúng tách biệt và cô lập (separatin and isolating), và (c) chánh niệm (mindfulness)- giữ những suy nghĩ cũng như cảm giác đau khổ trong nhận thức cân bằng thay vì đồng nhất hóa quá mức (over-indentifying) với chúng. Từ bi với chính mình là một thái độ tự giác tích cực về mặt cảm xúc mà có thể chống lại những hệ quả tiêu cực về sự tự đánh giá, tách biệt, và trầm tư (chẳng hạn như trầm cảm).

Vì tính chất không đánh giá và liên kết với nhau, nên nó còn có xu hướng chống lại sự tự luyến, tự cho mình là trung tâm, và những sự so sánh xã hội đi xuống mà có liên quan đến mọi nỗ lực duy trì lòng tự trọng (self-esteem)".

Hãy tận dụng những khoảnh khắc tràn đầy năng lượng từ suối nguồn Từ bi tâm. Hãy bớt đi những đòi hỏi và phán xét về bản thân trong những thời điểm bạn thiếu năng lượng. Những khoảnh khắc tuyệt vời ấy thật mỹ mãn.

Sẽ có những ngày bạn trì tụng liên tục Chân ngôn Thần chú của mình, và bạn cảm thấy như nó không có tác dụng. Sẽ có những ngày bạn không thể lắng nghe những Chân ngôn Thần chú của mình đang trì tụng. Sẽ có những ngày bạn cảm thấy như mình không thể các đoạn thư viết hoặc tin nhắn qua chuỗi mail, hay qua mạng xã hội Fcebook, hay chuyển tin nhắn qua mạng Zallo, Viber cho

bạn bè, người thân, gia đình của bạn, đồng nghiệp và những người khác, hoặc tham gia vào một cuộc họp trực tuyến, hoặc thực hiện các bài đăng tích cực trên mạng xã hội.

Đây là những ngày mà bạn cần khuếch trương quảng đại thiện tâm đối với bản thân. Luôn tạo thiện nghiệp để tự giúp bản thân hoàn hảo hơn. Và nếu như không còn hoạt động gì được nữa, hãy liên hệ và nhận sự trợ giúp! Hãy nhớ đối xử với bản thân mình như đối xử với người bạn thân của bạn. Không trốn tránh trách nhiệm của bạn, hoặc tham gia vào việc tạo ác nghiệp. Đối với bản thân theo cách có thể tự mình hóa giải hết những nỗi khổ niềm đau.

Mỗi ngày bạn sẽ hết sức mình trong sự nỗ lực. Và mỗi ngày, điều hoàn hảo nhất của bạn sẽ khác nhau.

Chúc bạn vui sống và phát triển trong những thời đại thú vị.

Tác giả: **nữ Tiến sĩ Margaret Meloni** Biên dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **Thrive Global**

Tác giả nữ Tiến sĩ Margaret Meloni, doanh nhân phật tử, học giả Phật giáo, một tiếng nói mới về chủ đề "Nhận thức về cái Chết".

Luận án Tiến sĩ của cô với đề tài "Tù bi trong kinh tạng Pàli", trong đó nêu rõ sự truyền bá của Phật giáo Nguyên thủy và các mạng xã hội.