



Tạm biệt "tôn giáo" của chủ nghĩa hiệu suất

ISSN: 2734-9195 09:05 19/04/2025

Tạm biệt chủ nghĩa hiệu suất không có nghĩa là từ bỏ đam mê, mà là chọn sống có tâm hơn với từng điều mình đang làm. Giữa dòng đời vội vã, một người biết dừng lại đúng lúc, cũng là một người đang đi xa hơn rất nhiều.

Đức Phật từng dạy: “Người sống không chính niệm, như kẻ đã chết mà đi lại trong đời”. Khi một bữa cơm cũng vắng mặt sự hiện diện, thì đời sống dù bận rộn đến đâu cũng khó tìm được niềm vui chân thật. Phật giáo không phủ nhận nỗ lực, nhưng khuyên ta buông xả sự dính mắc vào kết quả, điều mà “tôn giáo hiệu suất” thường bỏ quên.

Khi hiệu suất trở thành thước đo đạo đức và được “thờ phụng” như một cứu cánh, ta cần tỉnh thức để thấy: có khi nào ta đang đánh mất chính mình trong một đức tin... không tên?

Khi năng suất trở thành “tôn giáo ngầm”

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà hiệu suất công việc được tôn vinh như một thước đo đạo đức. Người ta kính nể những ai làm việc quên ăn, ngủ ít, tăng ca triền miên và hoàn thành đủ các mục tiêu năm trong... ba tháng đầu năm.



(Ảnh: Internet)

Chủ nghĩa hiệu suất - productivityism - dần trở thành một “tôn giáo ngầm”, không phải nơi cửa thiên, nhà thờ, không lễ nghi, nhưng có vô số tín đồ và những giáo điều nghiêm khắc: “*Bận nghĩa là giỏi*”, “*Không ai thành công mà rảnh rỗi*”, “*Thức khuya là minh chứng của đam mê*”. Niềm tin này len vào từng góc nhỏ cuộc sống, khiến bữa cơm tối trở thành nơi check email, căn bếp thành không gian họp online và giấc ngủ cũng phải “chất lượng” như KPI.



(Ảnh: Internet)

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, có dạy: “*Biết đủ là giàu*”. Chính mạng không phải là làm ít, mà là làm đúng: đúng việc, đúng thời, đúng cách và đặc biệt là đúng với

đạo lý nhân sinh. Khi năng suất trở thành đích đến mù quáng, ta dễ rơi vào ảo tưởng kiểm soát và xa lìa bản chất tình thức.

Deadline không phải kẻ thù - Chỉ là người bạn khó tính

Trong thế giới làm việc hiện đại, “deadline” (hạn chót) luôn mang hai sắc thái: áp lực và động lực. Người ta đặt deadline cho dự án, cho bài thuyết trình, cho kế hoạch đời người, như thể nếu không kịp thì tất cả sẽ sụp đổ. Nhưng mấy ai thật sự hỏi: Mình đang chạy đua với ai? Và về đích để làm gì?



(Ảnh: Internet)

Không phải deadline nào cũng xấu. Chính vì có thời hạn mà ta học được sự tập trung, rèn tính kỷ luật, giữ lời hứa. Tuy nhiên, nếu không tỉnh thức, deadline biến thành cái gông buộc tâm, khiến con người sống trong căng thẳng triền miên.

Một bạn làm truyền thông chia sẻ rằng, cô từng mê mải chạy deadline đến mức chỉ ăn mỳ gói, mất ngủ hàng tuần và bực tức vô cớ với đồng nghiệp. Sau một khóa tu chính niệm ngắn, cô học được cách “thở giữa dòng việc”, tự tạo

“khoảng lặng” trong ngày để quay về với chính mình.

Kết quả là không những công việc tốt hơn, mà mối quan hệ xung quanh cũng trở nên hài hòa.

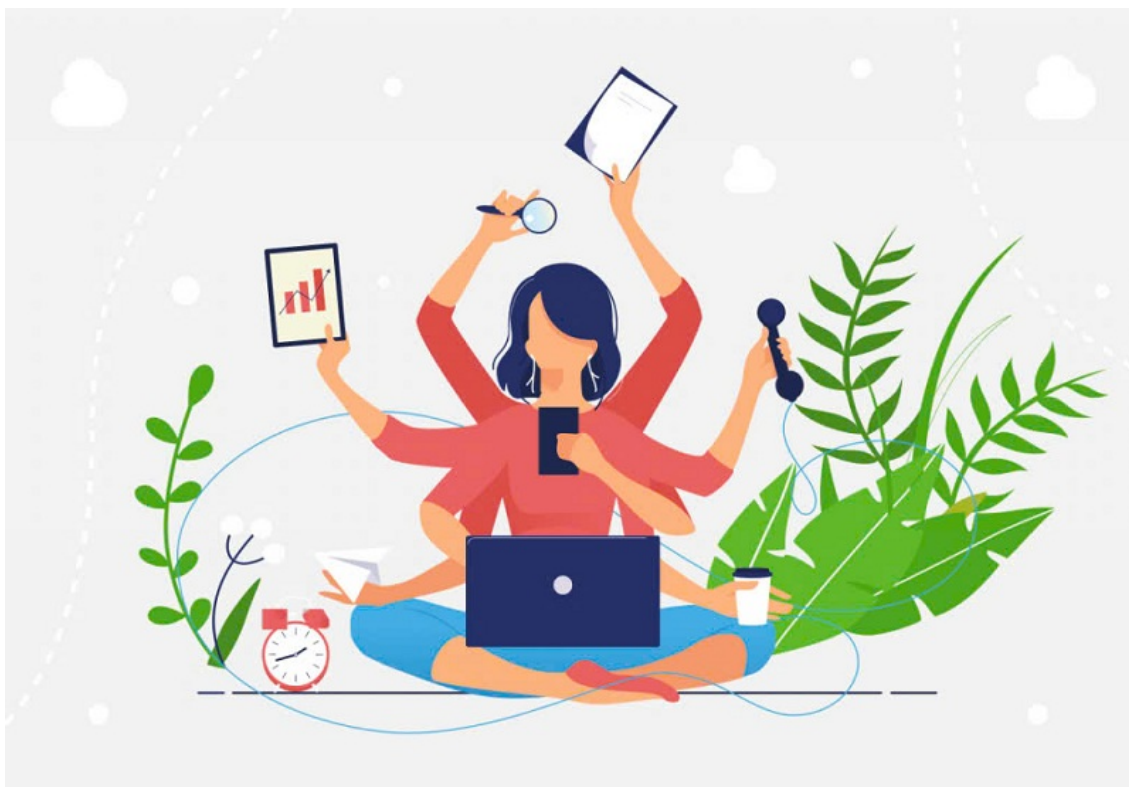


(Ảnh: Internet)

Đức Phật từng dạy trong Kinh Trung Bộ: “Này các Tỳ-kheo, không có lửa nào bằng tham dục, không có xiềng xích nào bằng si mê”. Biết dừng lại đúng lúc, không để deadline biến thành khát vọng chấp thủ, chính là bước đầu của giải thoát.

Những bữa cơm tối đang mất dần

Giữa bao dự án dang dở, bữa cơm tối, biểu tượng nhỏ bé của sự đoàn viên, đang bị hy sinh dần dần. Có người ngồi ăn nhưng mắt vẫn nhìn màn hình, có người bỏ bữa để “làm nốt cho xong”. Những điều tưởng như bình thường ấy lại là dấu hiệu cho một cuộc sống mất cân bằng.



(Ảnh: Internet)

Bữa cơm, trong văn hóa phương Đông, không chỉ là chuyện ăn uống. Đó là nơi kết nối gia đình, lắng nghe nhau, chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn trong ngày. Khi bữa ăn mất đi sự hiện diện, thì mối quan hệ cũng dễ dần nhạt nhòa.

Một thiền sư từng nói: *“Một thìa cơm đưa vào miệng với sự tỉnh thức, còn hơn cả bữa tiệc thịnh soạn trong vô minh”*. An trú nơi mâm cơm, lắng lẽ cảm nhận vị ngọt của thức ăn, là đang hành thiền giữa đời thường.

Trong giới luật của người xuất gia, việc ăn trong chánh niệm là một phần thực hành quan trọng. Người cư sĩ tại gia cũng vậy, bữa cơm có thể là pháp thoại nếu được dùng với tâm tôn kính, biết ơn và tỉnh thức.

Cân bằng - không phải là làm ít đi, mà là làm khác đi

Một người thành công không nhất thiết phải hy sinh sức khỏe hay sự bình an. Điều quan trọng không phải là làm bao nhiêu, mà là làm với tâm thế nào. Làm hết lòng nhưng không dính mắc vào kết quả, là cách hành xử của một người biết tu trong công việc.



(Ảnh: Internet)

Có người làm 8 tiếng thấy nặng nề, nhưng cũng có người làm 10 tiếng mà vẫn an vui, vì họ biết quay về với hơi thở, buông bỏ sự sân hận, nuôi dưỡng từ tâm với cộng sự. Đó không phải chuyện ngẫu nhiên, mà là kết quả của thực hành.

Để nhìn rõ hơn, ta có thể đối sánh hai cách sống phổ biến hiện nay:

Chủ nghĩa hiệu suất	Chính niệm trong công việc
Làm để đạt thành tựu, được ghi nhận	Làm với tâm công hiến, không chấp chước kết quả
Bận rộn triền miên, hiếm khi nghỉ đúng nghĩa	Biết dừng đúng lúc để hồi phục và sáng suốt trở lại
Coi deadline là áp lực, gánh nặng	Coi deadline là phương tiện, điểm tựa để rèn tính kỷ luật
Ưu tiên tốc độ, hiệu quả, thành tích	Ưu tiên chất lượng, tính nhân văn và sự hiện diện
Hay so sánh mình với người khác	Quay về nội tâm, quan sát và điều phục chính mình
Tâm lý “phải làm thêm”, sợ bị bỏ lại	Tâm an, biết đủ, không bị cuốn theo đám đông
Coi việc là trung tâm của đời sống	Coi đời sống là tổng thể - việc, tâm, thân đều cần chăm sóc

Trong Tám Chính Đạo, Chính tinh tấn không phải là “cày cuốc” mù quáng, mà là siêng năng trong sự tỉnh thức, biết mình đang làm gì, vì ai, và đang gieo nhân gì

cho ngày mai.

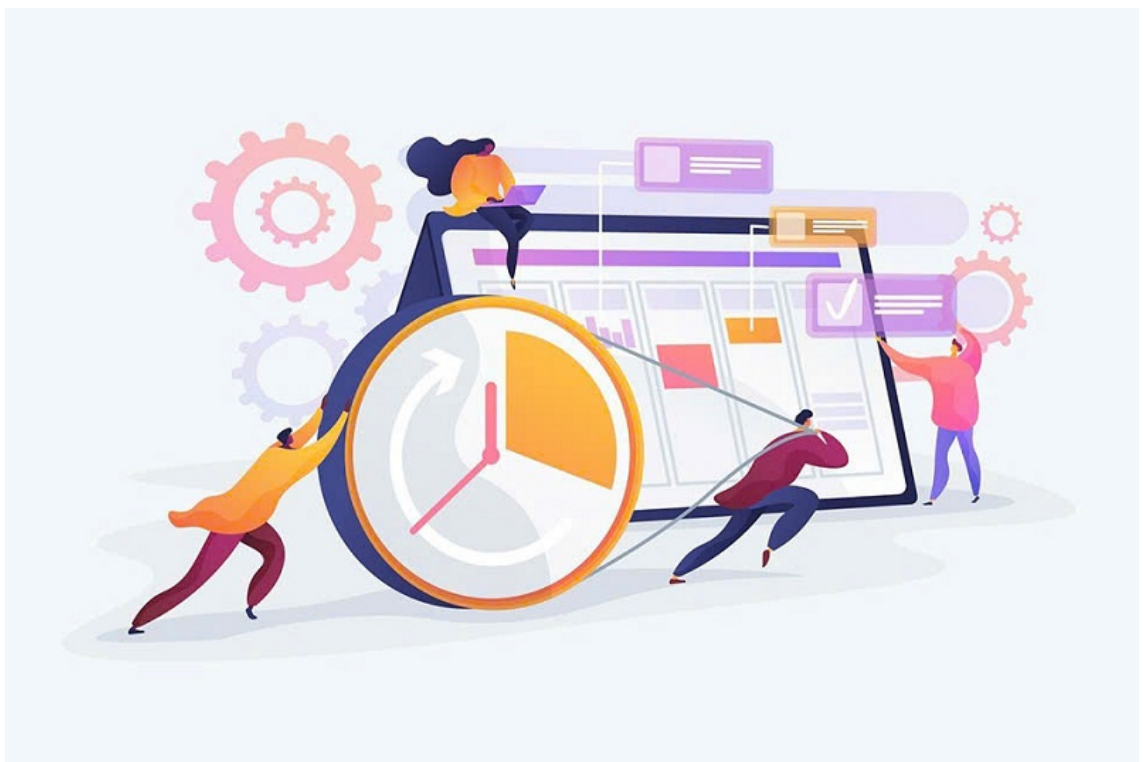
Mở ra những con đường mới

Không ai cấm ta làm việc chăm chỉ, đặt mục tiêu cao hay sống có lý tưởng. Nhưng khi ta nhận ra những giới hạn của “chủ nghĩa hiệu suất”, ta sẽ hiểu rằng: không phải cái gì nhanh hơn, nhiều hơn cũng là tốt hơn. Có lúc, ngưng lại mới là tiến về phía trước.



(Ảnh: Internet)

Vậy:



(Ảnh: Internet)

- Bạn có đang chạy tiến độ vì niềm vui, hay vì nỗi sợ bị bỏ lại?
- Bạn có thật sự hiện diện trong từng công việc mình làm?
- Bạn có dành đủ thời gian cho một bữa ăn trọn vẹn?
- Bạn đã bao giờ buông “hiệu suất” để nghe lòng mình chưa?

Và:



(Ảnh: Internet)

- *Bạn có đang làm việc, hay chỉ đang... biến mình thành Robot?*

- *Liệu bạn có thể dành ra một giờ trong ngày hôm nay chỉ để “sống mà không làm gì cả” và không thấy tội lỗi?*

- *Nếu hạnh phúc là mục tiêu, liệu hiệu suất có phải là con đường duy nhất?*

Người tu không chạy trốn đời sống, mà học cách sống giữa đời mà không bị cuốn trôi. Người đời không cần bỏ hết công việc mới được gọi là “hành đạo”, chỉ cần mỗi ngày làm việc, ăn uống, đi lại trong tỉnh thức, đã là một bước trên con đường giác ngộ.

Tạm biệt chủ nghĩa hiệu suất không có nghĩa là từ bỏ đam mê, mà là chọn sống có tâm hơn với từng điều mình đang làm. Giữa dòng đời vội vã, một người biết dừng lại đúng lúc, cũng là một người đang biết cách đi xa hơn rất nhiều.

Tác giả: **Thường Nguyên**