

Trà đàm: VÌ SAO BẠN CẦN ĐƯỢC TÔN TRỌNG?

MỤC LỤC

1	Đánh giá mức độ hài lòng về “được tôn trọng” của mỗi người.....	2
1.1	Có ai thấy mình được tôn trọng hoàn toàn, đầy đủ 100% rồi không?.....	2
1.2	Nỗi đau khi không được tôn trọng của bạn là gì?.....	5
2.	Liệu mình có làm cho người khác tôn trọng mình được không?	10
2.1	Bạn có thể khiến cho tất cả những người mình muốn tôn trọng bạn không?	10
2.2	Tôn trọng là gì?.....	14
2.3.	Phật và Thánh vẫn còn bị coi thường nữa là.....	18
3.	Tại sao bạn lại cần được tôn trọng?	22
3.1	Phân biệt giữa “Muốn” được tôn trọng và “CẦN” được tôn trọng.....	22
3.2	Vì sao mình không NHẤT THIẾT phải được tôn trọng?	28
4.	Bí kíp “Bên ngoài siết chặt - Bên trong thả lỏng”	35
4.1	Thế nào là “Bên ngoài siết chặt - Bên trong thả lỏng”?	35
4.2	Chuyện kể của Trong Suốt.....	38
4.3	Bài học giúp THẢ LỎNG bên trong.....	43
5.	Con đường trung đạo.....	46

1 Đánh giá mức độ hài lòng về “được tôn trọng” của mỗi người

1.1 Có ai thấy mình được tôn trọng hoàn toàn, đầy đủ 100% rồi không?

Trong Suốt: Hôm nay mình có chủ đề: “Vì sao bạn cần được tôn trọng?” Rồi! Rất phù hợp! Chủ đề này rất tốt!

Ở đây bao nhiêu người cảm thấy là lượng tôn trọng mình nhận được trong cuộc sống là hoàn toàn đầy đủ rồi, không cần thêm tí tôn trọng nào nữa? Giơ tay ạ! Hoàn toàn nghĩa là bất kỳ ai mà mình muốn họ tôn trọng mình, thì họ đều tôn trọng mình tất.

Định nghĩa thế nào là đầy đủ đây. Nghĩa là nếu mình muốn là nhân viên mình tôn trọng mình thì nhân viên tôn trọng mình tất, muốn chồng mình, vợ mình, bố mẹ mình tôn trọng mình, quả nhiên là họ tôn trọng mình tất. Bao nhiêu người đủ 100% giơ tay đi ạ! (*Im lặng*) Em à? (*Cười to*) Có ai không ạ? Có ai 100% không ạ? Các cô giáo phải có chứ ạ! Cô giáo sao ạ?

Cô giáo A: À... Tôi nghĩ là học sinh thì chắc chắn là tôn trọng tôi rồi.

Trong suốt: Vâng!

Cô giáo A: Vì tôi rất tôn trọng các em ấy. Nhưng tôi nghĩ là cái sự tôn trọng ấy nó cũng có nhiều mức độ. Có thể là các em ấy còn nhỏ tuổi nên các em ấy nghĩ như thế là tôn trọng rồi, nhưng đối với mình thì như thế là chưa đủ. Ví dụ như trước đây khi tôi bước vào lớp là các em đứng lên chào hết, rồi bâng biếc các thứ gọn gàng ngăn nắp. Nhưng bây giờ, gần đây thấy việc đấy có vẻ sa sút. Và tôi nghĩ là hỏi ra thì ở đâu cũng thế. Nhưng mà các em ấy thể hiện lời nói thì rất là tôn trọng. Tôi thấy rằng là mình có thể là đòi hỏi cao, và các em thấy như thế là đủ rồi.

Trong Suốt: Bước vào lớp là học sinh phải đứng lên, đồng dạc chào hay là như thế nào?

Cô giáo A: Không nhất thiết phải như thế nhưng ví dụ như là lớp học phải sạch sẽ, bàn ghế phải ngay ngắn, vân vân... Nhưng mà tôi nghĩ là có thể mình đòi hỏi cao quá chăng? Như là các em, dưới ngăn bàn vẫn có những cái hộp sữa hay là cái gì đấy nhưng các em không dọn.

Trong Suốt:Ặc! Sinh viên ấy hả?

Cô giáo A: Dạ vâng, cảm nhận đó có vẻ như là càng nhiều như thế hơn và có nhiều đồng nghiệp cũng kêu như vậy.

Trong Suốt: Thế à? Ở đây có bao nhiêu người là sinh viên, giơ tay ạ? Bao nhiêu người đứng lên chào cô giáo, giơ tay? Bao nhiêu người không để hộp sữa dưới ngăn bàn? Hai bạn này có để hộp sữa trong ngăn bàn không? (*Mọi người cười*)

Một bạn nữ: *Không có ngăn bàn ạ!*

Trong Suốt: Không có ngăn bàn hả? (Cười) Rồi! Hồi em đi dạy em có được học sinh đứng lên chào không?

Cô giáo B: *À, tất nhiên là phải có chứ ạ!*

Cô giáo A: *Ví dụ như bây giờ các em ấy đi vào lớp muộn rất là bình thường, coi như là không có chuyện gì cả. Cô giáo đang giảng, cứ thế đi vào, các em ấy không thấy có vấn đề gì hết. Tôi nghĩ như thế là không tôn trọng.*

Trong Suốt: Không tôn trọng, đúng không ạ? Ở đây có ai đã từng học đại học ở Hà Nội? Giờ tay ạ! Có bao giờ mình đứng lên chào thầy cô không?

Một bạn nam: *Lớp của em thì là có ạ!*

Trong Suốt: Có luôn? Em thì sao? Cũng có à? Wow! Còn bạn vừa xong thì sao ạ, bạn giờ tay bên này ấy? Cũng đứng lên chào thầy cô? Chúng tôi đất nước mình còn thế hệ nghiêm túc đúng không ạ? (Cười) Nhưng đây là ở Đà Nẵng đúng không ạ? Đà Nẵng tử tế hơn Hà Nội nhiều!

Bạn Liên: *Đành rằng việc vào lớp không đứng lên chào hay là để đồ lộn tuộm cũng làm cho mình không được tôn trọng. Nhưng với trường hợp học sinh đến muộn hoặc những việc này việc kia nhỏ nhỏ không phải là biểu hiện của sự không tôn trọng. Nếu như người tiếp nhận việc đó nâng quan điểm lên thành là không được tôn trọng và nó sẽ gây ức chế trong cái buổi giảng và mối quan hệ thầy trò cũng căng thẳng quá. Cũng còn phải xem lại thái độ của mình nhìn nhận sự việc đó đã đến mức không được tôn trọng hay chưa. Đó là quan điểm của mình.*

Trong Suốt: Bạn làm nghề gì ạ?

Bạn Liên: *Mình là Liên, sinh ra ở Hà Nội, mới vào Đà Nẵng chưa được 6 tháng, hiện tại đang làm quản lý khách sạn. Mình đã trải qua rất là nhiều nghề trong các lĩnh vực khác nhau, kể cả đi dạy.*

Trong Suốt: Bạn bao nhiêu tuổi rồi?

Bạn Liên: *Mình 40 tuổi.*

Trong Suốt: 40 tuổi. Rồi! Như vậy ngay việc thế nào là học trò tôn trọng cô giáo, chúng ta đã nghe hai quan điểm khác nhau đúng không ạ? Một quan điểm là gì? Nếu trong ngăn bàn mà có hộp sữa ngửi là gì? Không tôn trọng. Đúng không ạ?

Cô giáo A: *Nói chung là lớp bản!*

Trong Suốt: Lớp bản này, ngăn bàn có hộp sữa, là không tôn trọng. Đúng chưa ạ? Còn quan điểm của Liên thì sao?

Bạn Liên: *Mình nghĩ là cũng nhiều yếu tố lắm vì thời đi học thì Liên cũng nhất quỷ nhì ma không kém ai cả. Nhưng mà Liên hiểu là, ví dụ là... khi thầy giám thị đến thông báo với*

lớp là hôm nay cô Loan dạy Lý ồm hay là chồng cô ồm đi cấp cứu này kia, cô nghĩ thì đương nhiên học sinh được nghỉ là nhảy lên đúng không ạ?

Trong Suốt: Vỗ tay! (Cười)

Bạn Liên: *Liên nghĩ rằng bản thân nó không phải là sự không tôn trọng mà chỉ là cái bột phát. Nhưng mà đúng là người tiếp nhận cái hành vi đấy sẽ cảm thấy là không tôn trọng thầy cô giáo và không có cái đúng mực. Nhưng mà nếu nhìn một mặt, góc độ mình đã từng là học sinh, từng biết cảm giác là đang phải đi học mà được nghỉ thì vô cùng sung sướng, cái đấy khó tiết chế.*

Trong Suốt: Như vậy ở đây đã có ai được 100% những người mình muốn họ tôn trọng mình thì họ tôn trọng mình tất, có ai không ạ? Có 90% những người mình muốn họ tôn trọng mình thì họ tôn trọng mình. Giờ tay đi ạ? Một, hai, ba! Nghĩa là cứ có mười người mình muốn họ tôn trọng mình ấy, thì chín người tôn trọng mình. Rồi, bốn người!

Có bao nhiêu người là 80% ạ? Một, hai! Ít thế ạ? Thôi, 70% đi ạ! 70% chắc nhiều chứ ạ! Một, hai! Ít thế ạ? (Cười) 60%? Rẻ chưa ạ, 60%? Một, hai, ba, bốn, năm! 50% chắc dễ đúng không ạ? Nghĩa là một nửa số những người mình muốn được tôn trọng đấy. Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười, mười một, mười hai, mười ba, mười bốn! Hôm nay mình có bao nhiêu người tất cả ấy nhỉ?

Các bạn: Năm mươi người.

Trong Suốt: Năm mươi người. Từ này giờ cộng vào chắc được khoảng hai mươi, hai lăm. Như vậy những người còn lại là dưới 50% đúng không ạ? Thấp thế ạ! Mình thấy tất cả mọi người đều có công ăn việc làm đúng không ạ? Công việc đầy đủ này, mặt mày sáng sủa đấy chứ, nhỉ? Sao ít được tôn trọng thế ạ? Ở dưới lên cho nó đơn giản. Ai cảm thấy chỉ có 10% những người mình muốn họ tôn trọng mình, giờ tay ạ? 10%? Một! Còn ai nữa không ạ? Hai! Còn ai nữa không ạ? Ba! Mời bạn đi ạ.

Bạn Hiền: *Em nghĩ thế này, đấy là cái bản tính của mình. Đôi khi mình còn nóng tính nên có thể là cách cư xử của mình chín lần rất là ok. Nhưng đến một lần mình hơi nóng tính một phát, nhất thời thôi thì cái sự tôn trọng mình sẽ bị hạ xuống và lúc đó mình không kìm được cơn giận dữ từ bạn bè hay tất cả mọi người. Mà sau năm tháng mình sống, mình có thể kiềm chế, hãm lại một chút chút, dần dần chứ không thể gọi là hiệu quả hết. Thành ra là nói mà tôn trọng mình mà thật sự là 90% hay là rất nhiều phần trăm ấy thì không thể trả lời được, tùy vào thời điểm.*

Trong Suốt: Bây giờ, hiện tại đi?

Bạn Hiền: *Bây giờ á? Bây giờ chắc khoảng 50.*

Trong Suốt: 50? Rồi, có ai đang ở mức khoảng 20% không ạ? Cứ năm người mà mình muốn họ tôn trọng thì có một người tôn trọng lại mình. Một! Còn ai nữa không ạ? Có ai ở mức 30% không ạ? 40? Rồi, như vậy là 50 là chính. Với 50% những người mình muốn tôn trọng lại mình thì mình có cảm thấy thoải mái, hạnh phúc không?

Vũ Nhi: Không ạ!

Trong Suốt: Không? 50% mà không! Còn đến hơn một nửa chỗ này là còn dưới 50% đấy! Vì sao lại không?

Vũ Nhi: *Vì mình nghĩ là mình cũng bình thường, cũng đáng được tôn trọng mà sao không được tôn trọng.*

Trong Suốt: Tại sao lại không được tôn trọng? Mình có đến nỗi nào, đúng không? Tại sao họ không tôn trọng mình?

Vũ Nhi: *Chắc họ... hoặc là chắc mình tưởng mình...*

Trong Suốt: Chắc là họ kém đúng không? Họ có vấn đề? Chắc chắn rồi. Mình bình thường này, mình ổn này. Mà họ không tôn trọng mình chứng tỏ là họ có vấn đề chứ còn gì nữa. Đúng không cô giáo? Mình làm việc rất nghiêm túc, đi đến đúng giờ, thế mà nó lại đến muộn, chứng tỏ là...?

Cô giáo A: *Tại vì là khi các em ấy đến muộn thì cô giáo phải dừng lại, các bạn khác cũng ồn ào, thường xuyên như thế. Thế thì cũng không nên nhưng mà việc mình thì mình làm, không bận tâm, không lấy gì làm buồn, kệ.*

Không có ai được 100% những người mình muốn họ tôn trọng mình thì họ tôn trọng mình tất cả.

1.2 Nỗi đau khi không được tôn trọng của bạn là gì?

Trong Suốt: Mọi người ở đây nghĩ thế nào ạ? Nếu một người mình muốn họ tôn trọng mình mà họ lại không tôn trọng mình thì mình có buồn không ạ?

Một bạn: *Có ạ!*

Trong Suốt: Cơ bản là buồn đúng không ạ? Chồng của Thảo đến chưa ấy nhỉ? Nghe đồn là hôm qua có một vụ không tôn trọng xảy ra với em? Em kể cho mọi người nghe đi!

Nhật Phong: *Mình có một chuyện là ông sếp của mình không biết ngày hôm qua uống xin sao đó mà tổng kết cuối năm ông la mình rất nhiều. Lúc họp ông không la, ra bàn nhậu ông lại la, mình thấy buồn.*

Trong Suốt: Ông ấy dùng lời lẽ như thế nào?

Nhật Phong: *Thì mình nghĩ là nặng.*

Trong Suốt: Nặng lời?

Nhật Phong: *Mình thấy anh em sống với nhau cũng nhiều năm, tự nhiên ngày hôm nay thì tổng kết cuối năm ông lại mắng mình rất là nhiều.*

Trong Suốt: Có một câu nào mà đau lòng nhất?

Trong Suốt

Nhật Phong: *Câu đau lòng nhất là... Sếp nói là... mình làm hại ông.*

Trong Suốt: Minh? Làm hại ông ấy hả? Tự nhiên ông ấy bảo thế luôn?

Nhật Phong: *Vì cái câu đó mà mình mới đau.*

Trong Suốt: Con đau đó còn đến ngày hôm nay không?

Nhật Phong: *Trả lại rồi ạ!*

Trong Suốt: Trông mặt vẫn còn đau là chắc rồi đúng không? *(Mọi người cười)* Được rồi. Thực ra là cái người mà mình muốn họ tôn trọng mà không tôn trọng mình, nhẹ là mình buồn, còn nếu mà nặng thì sao? Đau là chắc! Ở đây đã ai từng trải qua nỗi đau, đau hẳn hoi nhé, của việc một người mình muốn họ tôn trọng mà họ lại không tôn trọng mình chưa ạ? Giờ tay xem nào? Ai đã trải qua nỗi đau ấy rồi? Mọi người nhớ là nỗi đau là nó phải hơi nặng nề đấy, chứ không phải là nỗi buồn nhẹ nhàng đâu.

(Nhiều người giơ tay)

Trong suốt: Wow, khá đông đúng không?

Một bạn nữ: *Nhiều chứ!*

Trong Suốt: Có bạn nào có nỗi đau có thể kể không ạ? Kể chính nỗi đau của mình ra ấy ạ! Rất khó vì sờ vào nỗi đau là ai cũng đau cả. Nhưng mà ngày hôm nay mình có hẳn chủ đề này, nên là mọi người thử mở lòng, kể nỗi đau của mình ra! Cái đau của việc người ta không tôn trọng mình. Những người giơ tay lúc này có ai sẵn sàng kể không ạ? Được, Thúy kể đi!

Bạn Thúy: *Đối với bản thân em thì nỗi đau lớn nhất từ trước tới giờ đó là nỗi đau bị phản bội trong tình yêu, là cái nỗi đau mà có lẽ phụ nữ cảm thấy khó tha thứ và khó chấp nhận nhất. Thì tôi đã từng trải qua, và đã từng tha thứ. Nhưng mà hình như người ta có một cái câu danh ngôn là: “Phụ nữ không bao giờ quên những điều mình đã tha thứ.”*

Trong Suốt: *(Cười lớn)* Cũng đúng! Cũng đúng!

Bạn Thúy: *Bây giờ thì nó không đau nữa nhưng đã có nỗi đau.*

Trong Suốt: Đã từng đau đúng không.

Bạn Thúy: *Khi đó... mình còn rất là trẻ và... bạn ấy không có trung thực trong cái chuyện tình cảm cho nên rất là đau khổ.*

Trong Suốt: Lúc đấy mình có tôn trọng người ta không?

Bạn Thúy: *Dạ, rất là tôn trọng.*

Trong Suốt: Mình tôn trọng người ta mà người ta lại không tôn trọng lại.

Bạn Thúy: *Giá trị mà tự mình đặt ra là lòng chung thủy, là một cái tôn trọng thì người ta đã vi phạm cái việc đó, làm cho mình cảm thấy cái việc đó rất là đau lòng.*

Trong Suốt: Ừ, rất là thông cảm với bạn! Đúng đây, gọi là tổn thương vì bị phản bội. Có ai có chuyện khác, nỗi đau khác không ạ? Bạn nào có thể mở lòng ra nói về nỗi đau mình đã trải qua vì không được tôn trọng? Toàn các bạn nữ thôi ạ? Có bạn nam nào sẵn sàng kể không ạ? Có vẻ phụ nữ đau khổ nhiều hơn.

Bạn Liên: Mình chia sẻ về sự thiếu tôn trọng. Thực ra mình thuộc tuýp người cho rằng 90% những người trong mối quan tâm được tôn trọng. Nhất là sự tôn trọng cần phải có cái bề dày để xây dựng, có bề dày để trải nghiệm, thành ra đo ra bao nhiêu phần trăm là hơi khó. Nhưng xét trên sự hài lòng của bản thân mình, khi giao tiếp xã hội hoặc các mối quan hệ gia đình, bạn bè và cảm nhận thì mình cảm thấy 9/10 người là rất khó.

Trong Suốt: Đúng vậy!

Bạn Liên: Cái sự không tôn trọng mà mình cảm thấy bị tổn thương lớn nhất thực ra cũng bởi kỳ vọng của mình cả, là nỗi buồn đến từ chồng cũ của mình. Có thể ra ngoài xã hội mình cũng là người sớm thành đạt, kể cả bây giờ. Kiếm tiền không hơn ai, không thua kém ai cả. Bản thân mình cũng tử tế và mình nghĩ là mình không đòi hỏi quá nhiều ở cuộc sống này, mình rất là hài lòng, nhiều người cũng mơ ước như vậy thì mình nghĩ là ok.

Tuy nhiên mình không nhận được sự tôn trọng đúng mực của chồng ở sự nhìn nhận công việc của mình. Chồng cứ luôn nhìn vào là có rất nhiều công việc tốt hơn, cơ hội tốt hơn có nhiều tiền hơn sao không làm, sao lại chọn cái này, rồi là kiếm tiền vất vả như thế mà mức tiền kiếm được không tương xứng, không tôn trọng sự lựa chọn của mình, không tôn trọng cái đánh giá của mình với hiệu quả công việc.

Cái làm mình đau sau khi phát hiện ra rằng là cái sự không tôn trọng là do khác nhau về giá trị. Những cái giá trị mà mình nâng nó lên, mình coi là giá trị cuộc sống của mình thì nó không giống cái anh chồng cũ cho là giá trị sống của người ta. Và khi thước đo giá trị khác nhau, nó là cái nguyên nhân dẫn đến tan vỡ thì đó là sự đau đớn nhất đối với mình, tổn thương lớn nhất đối với mình.

Trong Suốt: Cái giá trị nào mà chị tôn trọng mà anh ấy lại coi thường?

Bạn Liên: Mình nghĩ giá trị sống là cái sự đóng góp của mình đối với xã hội, cái mình mang lại và từ cái sự tôn trọng của nhiều người, đó chính là giá trị mình muốn có. Thế còn người ta thiên nhiều hơn ví dụ như là về quyền, về tiền, về vật chất cụ thể, ví dụ như chẳng hạn một năm đi nước ngoài bao nhiêu chuyến.

Trong Suốt: Anh ấy quan điểm là bao nhiêu chuyến một năm?

Bạn Liên: Ví dụ như vậy, thì rất là khó mà đo đạc được việc đó. Đây là cái mà mình cảm thấy đau vì là ở cái người mà mình trông chờ là hiểu mình nhất, biết rõ về mình nhất. Bởi vì mình thấy rằng là khi mình cân đối giữa việc tiền không phải là giá trị cao nhất mà mình muốn có, mình muốn chọn công việc mình thích nhất, đam mê nhất và người ta không tôn trọng cái điều đó. Và thế là mình đau.

Trong Suốt: Không tôn trọng các cái quyết định và lựa chọn của chị?

Bạn Liên: Đại loại các giá trị sống của mình.

Trong Suốt: Mà cao hơn nữa là các giá trị sống đúng không? Tại vì khi chị có một lựa chọn thường là chị có một loại giá trị, một loại tiêu chuẩn. Vì sao tôi chọn cái đấy, tôi chọn là vì cái việc này có giá trị. Nhưng mà người ta lại coi thường giá trị đấy, nên người ta không đồng ý.

Bạn Liên: *Tại vì thật ra, mình hay bị cái tội gọi là ôm đồm, bạn bè cứ gọi điện hay là thậm chí cần người giúp, chỉ là đến nói chuyện, tâm sự, chia sẻ hay lời khuyên, hoặc đơn giản chỉ là có mặt khi bạn bè, người thân cần, mình chưa bao giờ từ chối. Xa xôi nhưng mà khi người ta đã cần, mình nghĩ là nếu mà mình có thể xuất hiện được, mình sẽ cố. Thì cái điều đấy chồng cũ không thấy là quan trọng. Xây dựng mối quan hệ có một cộng đồng, có những người thân thiết thì không phải là quan trọng. Người ta nghĩ theo kiểu kiến giả nhất phận, phận ai người ấy lo thôi. Mình nghĩ là người ta phải tôn trọng giá trị sống của nhau, không một ai giống hết như ai cả. Khi mà chấm điểm thì có thể người này người kia cao thấp. Nhưng cần phải có sự tôn trọng thì mới sống được. Chính vì sự không tôn trọng này làm mình đau nhất và mình mất đi cái mình quý giá nhất.*

Trong Suốt: Ở đây có bao nhiêu bạn sinh viên mà bố mẹ mình không tôn trọng quyết định của mình, giờ tay ạ! Ví dụ mình bảo là: “Con muốn học cái này.” thì bảo: “Không được, mày học kinh tế đi, về với cái gì.” Hoặc là: “Con muốn yêu anh này.” “Không, thằng đấy nhà nó nghèo lắm, thôi đừng con ạ, khổ, đừng chọn nó.” Có bao nhiêu bạn trẻ mà bố mẹ mình không tôn trọng quyết định của mình? Nhiều, đúng không ạ? Thậm chí nhiều khi tiền sĩ bố mẹ chả tôn trọng nữa, nói gì sinh viên? Một bạn trẻ thử kể câu chuyện của mình đi ạ! (Một bạn giờ tay)

Bạn nữ: *Lúc em học năm nhất thì em có nguyện vọng là đi du học, và có một anh ở bên Thái về nói là sẽ giúp em trong chuyện là đi du học ở bên đấy. Nhưng bố mẹ không chấp nhận quyết định của em, em cũng có thuyết phục. Cuối cùng thì bố mẹ kêu là: “Sau khi lấy được tấm bằng về thì làm gì?”, nên là em...*

Trong Suốt: Cuối cùng em không đi à?

Bạn đó: Dạ!

Trong Suốt: Ở nhà luôn đúng không? Em có buồn vì chuyện đấy không?

Bạn đó: Có ạ!

Trong Suốt: Cũng còn buồn đến hôm nay đúng không?

Bạn đó: Dạ!

Trong Suốt: Có bạn nam, bạn nữ nào mà bố mẹ không tôn trọng quyết định về tình yêu của mình không? Một, hai, ba, mời bạn.

Bạn Thoa: *Dạ trước đây, thời sinh viên em có quen một anh bạn, và sau đó đưa về nhà chơi, nói chuyện với ba mẹ. Xong rồi ba mẹ không nói trước mặt em mà nói với em em cũng như nói với những người trong nhà là... Vì anh bạn em cũng không được cao lắm. Em của em nó nói lại là ba mẹ nói: “Con nói chị đừng có ưa cái thằng đó nữa, ta thấy sao mà nó lùn và xấu quá.”*

Trong Suốt: Mết tư hay là bao nhiêu ạ?

Bạn Thoa: Dạ, cũng cao hơn em chút.

Trong Suốt: À, thế thì đâu có lùn đâu? Thế mà lại nghĩ thế!

Bạn Thoa: Dạ!

Trong Suốt: Em có buồn không? Mọi tình ấy bây giờ về đâu rồi?

Bạn Thoa: Dạ không về đâu cả.

Trong Suốt: Bây giờ em còn buồn không?

Bạn Thoa: Dạ, giờ thì hết buồn rồi. Nhưng mà lúc đó thì...

Trong Suốt: Sau này em có con em có định làm thế với nó không? Chắc chắn là không đúng không? Đây, chúng ta có thể thấy là trong cuộc sống, cái việc mà không được tôn trọng, người khác người ta không đồng ý với quyết định của mình đây, người ta không chấp nhận được mình có làm cho mọi người đau khổ không ạ? Có đau khổ chứ, đúng không ạ? Ở đây có thể có một số bạn không giơ tay và nói ra thôi. Chắc chắn là trong cuộc sống của mình, cái việc không được tôn trọng ấy, phải làm mình nhậm nhọ là cái chắc. Nhậm nhọ nghĩa là mình có nỗi buồn trong lòng ấy, không thoải mái trong lòng.

Có người thì là chồng không tôn trọng vợ theo nhiều kiểu lắm ạ. Có ông thì ngoại tình, có ông thì coi thường những giá trị của vợ, có người là bố mẹ không tôn trọng con cái, không cho nó học, theo đuổi ước mơ của nó, có những người là bố mẹ coi thường tình cảm của con, bố mẹ không đồng ý cho con yêu một người nào đó. Chắc chắn là chúng ta vẫn còn những câu chuyện khác, nhưng điểm chung của chúng ta là khi mà không được tôn trọng, mọi người đều buồn, đau khổ, đúng không ạ? Bây giờ có thể là đau khổ nó giảm rồi nhưng mà lúc đấy có đau khổ không ạ? Chắc chắn là đầy đau khổ.

Khi không được tôn trọng: người khác không đồng ý với quyết định của mình, người ta không chấp nhận được mình đều làm cho mọi người đau khổ, buồn, nhậm nhọ trong lòng.

Nhưng câu hỏi buổi trà đàm hôm nay của chúng ta là: Liệu thực ra chúng ta có cần cái sự tôn trọng đấy không?

2. Liệu mình có làm cho người khác tôn trọng mình được không?

2.1 Bạn có thể khiến cho tất cả những người mình muốn tôn trọng bạn không?

Trong Suốt: Câu hỏi đầu tiên, trước câu đây là gì? Liệu chúng ta có làm cho người khác tôn trọng mình được không? Chúng ta có làm được cái việc là: Làm cho tất cả những người như là bố mẹ, người thì là bạn, người thì là chồng... người ta tôn trọng mình không? Chúng ta có thể khiến cho tất cả những người quan trọng với chúng ta tôn trọng chúng ta không ạ? Có ai thấy là có thể làm được không ạ? Cô có làm được không ạ?

Cô giáo A: Tôi nghĩ là có thể.

Trong Suốt: Đây, cô giờ tay đi ạ! Một người, hai người, còn ai nữa không ạ? Ba người, bốn người! Bốn bạn vừa xong là nói là: “Mình có thể làm cho tất cả những người mà mình muốn - tôn trọng mình.” Rồi, bao nhiêu người theo trường phái là mình rất khó, thậm chí là không thể làm cho những người mình muốn tôn trọng mình? Bao nhiêu người ạ? Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười... chắc chắn đông hơn nhiều rồi. Những người còn lại không giờ tay thì sao ạ? Em thì sao? Không giờ tay nghĩa là?

Một bạn nữ: Trung đạo.

Trong Suốt: Hả? Trung đạo là thế nào? Không, anh nói là **tất cả** cơ mà. Bao nhiêu người nghĩ rằng là mình có thể làm cho **tất cả những người mình muốn** tôn trọng mình, 100% đây? Bao nhiêu người ạ? Chị có nghĩ lại không? Chị nói đi ạ!

Cô giáo A: Bởi vì những người mà trong cái số tất cả của tôi nó không quá nhiều, mà là... Ví dụ như trong gia đình là...

Trong Suốt: Chồng. Gì nữa? Mấy đứa con ạ?

Cô giáo A: Dạ hai đứa.

Trong Suốt: Một chồng, hai con? Những ai nữa ạ?

Cô giáo A: Rồi thì đồng nghiệp của mình.

Trong Suốt: Tất cả đồng nghiệp của chị? Bao nhiêu người ạ, năm mươi không ạ?

Cô giáo A: Trong cơ quan thì cũng không quá nhiều như vậy. Hai mươi mấy người!

Trong Suốt: Hai mấy người, rồi, như vậy là khoảng ba mươi rồi!

Cô giáo A: Rồi hàng xóm.

Trong Suốt: Hàng xóm chị khoảng bao nhiêu người, 100 không ạ?

Cô giáo A: Dạ hàng xóm thì khoảng mười lăm.

Trong Suốt: Mười lăm, là thành bốn lăm, rồi tiếp đi ạ?

Cô giáo A: Rồi thì là học sinh.

Trong Suốt: Học sinh khoảng bao nhiêu ạ, năm trăm?

Cô giáo A: Học sinh thì ví dụ một lớp mình dạy thì khoảng 25 em, thì bốn lớp thì 100 em.

Trong Suốt: 100, rồi, 150 rồi, tiếp đi ạ!

Cô giáo A: Thế thôi!

Trong Suốt: Họ hàng nhà chị?

Cô giáo A: Họ hàng thì mình không phải là mình muốn người ta phải tôn trọng nhưng mình chỉ nghĩ là mình tiếp xúc với họ, mình thấy vui vẻ và họ rất là tôn trọng, lịch sự với mình, thôi thế là đủ rồi.

Trong Suốt: Rồi, bao nhiêu, khoảng bao nhiêu ạ?

Cô giáo A: Họ hàng thì...

Trong Suốt: Vô thiên lủng! Thôi cứ cho 50 đi cho nó rẻ!

Cô giáo A: Chả có gì mà họ làm cho mình mất lòng với mình hoặc là mình cảm thấy khó chịu với họ nên tôi thấy như thế là đủ.

Trong Suốt: Ủa không họ hàng nào mà mất lòng với chị ấy hả?

Cô giáo A: Dạ. Tôi cảm thấy mình là...

Trong Suốt: Wow! Quá giỏi! Hai trăm, cỡ hai trăm!

Cô giáo A: Ví dụ cái chuyện mất lòng ấy tôi nghĩ nó không quá to để mình phải bực bội cho nên tôi nghĩ như thế là đủ rồi, tôi thấy rất là dễ chịu.

Trong Suốt: Vâng! Được rồi, như vậy là chị có thể làm hai trăm người tôn trọng mình. Có ai có kỷ lục hơn không ạ?

Cô giáo A: Có gì đâu ạ.

Trong Suốt: Có bốn người tất cả đúng không ạ? Lúc này bốn bạn là ai nữa nhỉ? Anh có thể làm tất cả những người anh muốn tôn trọng anh không?

Bạn Hiền: À, có thể.

Trong Suốt: Có thể? Khoảng bao nhiêu người ạ? Ủa nhưng mà lúc này anh nói là chỉ có 10% tôn trọng anh thôi mà, đúng anh không nhỉ? Sao lại mâu thuẫn thế ạ?

Bạn Hiền: À, vì em làm dịch vụ, nên nếu mà làm cho người ta tôn trọng mình thì có thể là một ngàn người.

Trong Suốt: Một ngày? Một ngàn người? À không, nhưng đang nói tất cả cơ mà? Có khi khách hàng tôn trọng anh nhưng mà vợ anh chưa chắc tôn trọng, ví dụ thế!

Bạn Hiền: *Dạ đúng, nếu mà nói là tất cả ấy thì 10%.*

Trong Suốt: 10%, đấy!

Cô giáo A: *Nhưng mà tất cả những người mình muốn cơ mà.*

Trong Suốt: Những người mình muốn thôi, tất cả mọi người thì sao được!

Cô giáo A: *Tất cả những người mình muốn, mình có quan hệ và những người mình...*

Bạn Hiền: *Nếu mà mình muốn, thì có gia đình, có bố mẹ, vợ với ba đứa con.*

Trong Suốt: Năm người, tiếp đi ạ!

Bạn Hiền: *Với một người bạn.*

Trong Suốt: Sáu người. Một người bạn thôi à? *(Mọi người cười)* Chỉ một người bạn tôn trọng thôi, còn những người khác không tôn trọng cũng được, không sao hết. Wow! Hay đấy! Người bạn quá đặc biệt luôn! Rồi, như vậy là anh Hiền sáu người thôi? Khách hàng, đối tác, nhân viên kệ hết? Không tôn trọng cũng được?

Bạn Hiền: *Thì thực tế em thì không quan trọng lắm. Vì sáu người đó thực sự mình quý người ta. Rất quý nữa là đẳng khác nên khi mình bỏ cái tôi của mình xuống, mình sống ở mức cái tôi mình thấp nhất và cái gì mình cũng nhường nhịn hết thì thấy người ta tôn trọng. Cha mẹ mình chẳng hạn, nếu mình đi ăn cái gì đó mình nhớ tới cha mẹ, luôn luôn trong lòng mình chữ hiếu. Em có vợ, em đi nhậu, đang ngồi nhậu như thế này, thấy có món này ngon thôi mua cái món này đem về nhà rồi quay lại nhậu tiếp. Thực tế trong đầu mình có, không phải là chỉ để nói suông, tự động mình tôn trọng vợ, tất nhiên vợ sẽ tôn trọng mình.*

Trong Suốt: Phương án của anh là nếu muốn họ tôn trọng mình thì mình cứ tôn trọng họ. Rồi, đây là một phương án. Còn có ai có thể 100% nữa nhỉ? Có bốn người phải không ạ? Còn hai người nữa đâu ạ? Em nói đi!

Bạn Luyện: *Em nghĩ là không thể đếm số lượng, nhưng mà đối với em cái việc người ta tôn trọng mình thì có quan trọng. Nhưng mà nó cũng sẽ không phụ thuộc vào mình được...*

Trong Suốt: Ý là em có thể làm tất cả những người em muốn tôn trọng em đúng không?

Bạn Luyện: *Cái đó thì nó khó lắm, bởi vì là...*

Trong Suốt: Em vừa giơ tay mà?

Bạn Luyện: *Em vừa nói như thế... nhưng mà em giơ tay là vì em nghĩ cái đó có thể làm được, và em có thể làm được.*

Trong Suốt: Thực tế cơ, nghĩ tính sau đi! Thực tế là thế nào?

Bạn Luyện: Anh chẳng hạn, em rất là tôn trọng anh...

Trong Suốt: Không, em muốn cơ!

Bạn Luyện: Ví dụ như thế, em rất tôn trọng anh, thì em muốn anh tôn trọng em chẳng hạn, thì nó rất khó, bởi vì điều đó phụ thuộc vào anh. Cho nên em nghĩ là em làm được cái việc là em tôn trọng anh trước. Thế thôi ạ! À, còn ý câu hỏi của anh thì là muốn là có làm được người khác tôn trọng mình không.

Trong Suốt: Đúng rồi.

Bạn Luyện: Tức là ý em nói với câu hỏi như thế thì nó không có câu trả lời, nhưng mà em vẫn muốn trả lời vì em chỉ muốn phân tích cái ý của em.

Trong Suốt: À, hiểu rồi! Nghĩa là mình có thể tôn trọng người ta đúng không? Còn việc người ta tôn trọng mình hay không thì ngoài khả năng kiểm soát của mình.

Bạn Luyện: Còn em giờ tay là vì, không phải là vì em có thể làm được 100% mà vì em chỉ muốn nói quan điểm của em thôi.

Trong Suốt: Đúng rồi, quan điểm rất đúng luôn! Bạn ấy có một quan điểm rất hay là mình chỉ có thể làm cho mình tôn trọng người ta được nhưng mình không thể nào bắt người ta tôn trọng mình được. Tuy nhiên quan điểm của em không phải ai cũng đồng ý, vì có những người nghĩ rằng là có thể làm người khác tôn trọng mình được.

Trong Suốt: Còn ai nữa không ạ? Vâng, mời chị ạ?

Cô giáo A: Tôi chỉ muốn nói là cần sự phân biệt ở đây là một bên là tôn trọng và một bên là quý mến. Hai cái rất khác nhau. Theo tôi nghĩ là không nên nhầm hai cái chuyện này với nhau. Còn chuyện muốn người khác tôn trọng mình, tôi nghĩ là những người mình giao tiếp, ví dụ trong hai trăm người đấy thì mình thấy là người ta có tôn trọng mình chứ không phải vì mình muốn là họ sẽ như thế.

Trong Suốt: Vâng! Ý ở đây là... Ví dụ như là nhớ một ngày nào đó trong hai trăm người đấy, có một lý do gì đấy, không tôn trọng chị nữa thì chị có thể làm cho họ quay trở lại tôn trọng chị không?

Cô giáo A: Tôi nghĩ là có thể.

Trong Suốt: Ví dụ thế này cho dễ hình dung này. Chuyện này có thật, đã từng xảy ra. Có một người đến khóc lóc kể với tôi là: “Hôm qua chính mắt em nhìn thấy chồng em nắm tay một cô vào khách sạn, và từ nay trở đi em không bao giờ chơi với cái con ấy nữa.” Thế nhưng khoảng một năm sau bạn ấy quay lại và nói là hóa ra hôm ấy em nhầm, nó là một cái cơ quan, bên cạnh là một cái khách sạn. Em không hiểu sao hoa mắt thế nào em điên tiết lên và nghĩ họ đi vào khách sạn. Như vậy trong vòng một năm đấy, giả sử như chuyện đấy đến với chị đi, chị làm thế nào để giải thích cho người ta bây giờ?

Đấy, người ta nhìn thấy chị đi vào khách sạn với chồng người ta, làm thế nào chị làm cho người ta tôn trọng chị bây giờ? Họ sẽ đi rêu rao khắp nơi là cái người đấy hóa ra chẳng phải tử tế gì.

Cô giáo A: *Nếu như người ta có nghĩ sai về mình hoặc là họ có nói xấu mình thì tôi nghĩ tôi không nhất thiết phải thanh minh. Mình cứ sống như mình muốn, vốn là như vậy.*

Trong Suốt: Nhưng như vậy chị có làm cho người ta tôn trọng chị được đâu?

Cô giáo A: *Kệ, họ tôn trọng hay không tôi không bận tâm.*

Trong Suốt: Nhưng mà chị mới nói là chị làm được mà? (Cười)

Cô giáo A: *Nhưng mà tôi nghĩ dần dần họ sẽ hiểu.*

Trong Suốt: Dần dần ấy hả? Có những người sẽ ôm nỗi hận ấy xuống mồ luôn!

Cô giáo A: *Không, nhưng mà... Đấy, vì cái người đấy tôi không muốn họ phải tôn trọng mình.*

Trong Suốt: À, chứ muốn là được? Muốn là chị sẽ đến?

Cô giáo A: *Vâng, ví dụ như người đấy là, chẳng hạn như người đấy là một người bạn gái thân của tôi thì tôi sẽ giải thích cho cô ấy hiểu. Nhưng một người vớ vẩn nào đó thì tôi không bận tâm.*

Trong Suốt: Bạn gái thân chưa chắc đã... đã hiểu đâu! (Cười) Mời bạn đi ạ!

Mình chỉ có thể làm cho mình tôn trọng người ta được nhưng mình không thể nào bắt người ta tôn trọng mình được.

2.2 Tôn trọng là gì?

Bạn Liên: *Tôi xin phép có ý kiến. Hình như là chúng ta sẽ đi lạc đề nếu như không làm rõ từ đầu: Thế nào là sự tôn trọng? Tất cả ở đây, mỗi người có một cách hiểu khác nhau về sự tôn trọng. Tôn trọng vốn nó không có một cái gì định nghĩa được cả, nó không phải là cụ thể. Cảm nhận của ta là mình có được tôn trọng hay không, đấy là sự tôn trọng. Thế thì biểu hiện là gì? Yêu quý mình, mình nghĩ là tôn trọng đúng không? Khi mình nói họ làm gì theo ý mình, họ lắng nghe, họ lịch sự với mình, đấy là sự tôn trọng đúng không ạ?*

Chúng ta phải có một định nghĩa cụ thể thế nào là tôn trọng chứ anh ta nhìn đến mình, mình bảo đó là không tôn trọng. Hay là mình đi qua, mình đẹp thế này mà người ta lại chê mình xấu chẳng hạn, mình giỏi mà người ta chê mình, đấy là không tôn trọng thì không phải đúng không ạ? Theo mình nghĩ, nếu như chúng ta cứ bàn nhau...

Trong Suốt: Như vậy chị, theo chị định nghĩa thế nào là tôn trọng?

Bạn Liên: *Vốn dĩ không được tôn trọng không phải là cái gì có thể sờ thấy được, đó là cảm nhận của mình. Nhưng khi bạn hỏi là mình cảm thấy mình được bao nhiêu người tôn trọng thì mình tự cho rằng là mình được khoảng 90%. Có nghĩa là mình cơ bản là hài lòng*

với sự tôn trọng của cộng đồng, của tất cả những người xung quanh mình với mình. Không có một tí nào không hài lòng thì không phải, nhưng cơ bản hài lòng bởi vì là với mình như thế là đủ. 70, 80% hoặc 60% cũng đã là đủ rồi với mỗi quan điểm một người.

Bạn này có một bạn chia sẻ chuyện vào lớp học sinh không đứng lên chào, thậm chí cô giáo đến lớp rồi vẫn còn ồn ào, đến muộn hay là tôi đứng lên thuyết trình mà vẫn có người bật điện thoại lên. Trong cuộc họp đến lượt mình phát biểu người ta điện thoại hay là người ta không buồn nghe mình nói. Sếp không nghe, đồng nghiệp không nghe. Chia nhau việc trong một teamwork, mình làm việc như trâu cày, nó chả làm gì. Đúng không ạ? Đây là không tôn trọng. Tóm lại, không tôn trọng có rất nhiều biểu hiện. Vậy thì hãy gom nó lại, một số lĩnh vực, cụ thể hóa thế nào gọi là sự tôn trọng, tránh cái việc sa đà là sở thích của mình cũng là đòi hỏi người ta phải thích giống như mình, mà đòi hỏi như thế là không đúng tí nào, không tôn trọng, vì có thể mình độc lập theo cách của mình.

Trong Suốt: Yêu quý mình có phải là tôn trọng không ạ?

Bạn Liên: Yêu quý mình không hẳn là khái niệm tôn trọng. Chắc chắn phải tôn trọng thì người ta mới yêu quý. Không ai yêu quý mà khinh thường cái người mình yêu quý.

Trong Suốt: Rồi, như vậy mình có một khái niệm là nếu được yêu quý là được tôn trọng.

Bạn Liên: Nhiều khi là mình làm gì họ không làm phiền mình, thế cũng là sự tôn trọng. Nghĩa là mặc dù có thể mình làm không giống họ, họ không bắt ép mình theo người ta cũng là tôn trọng. Thành thử ra là khoan nó lại, rõ hơn một chút.

Trong Suốt: Đúng là ý kiến của bạn Liên nói rất đúng, mình sẽ khoan lại. Bây giờ mọi người có đồng ý yêu quý là tôn trọng không ạ? Yêu quý có phải tôn trọng không? Yêu quý mình mà!

Cô giáo A: Yêu quý là tôn trọng.

Trong Suốt: Tôn trọng không ạ? Bố mẹ yêu quý con không ạ? Bao nhiêu người ở đây lúc này giờ tay là bố mẹ không tôn trọng mình rồi? Như vậy yêu quý đâu phải tôn trọng! Yêu quý mà cứ tưởng tôn trọng. Có bạn vừa nói đây, bố mẹ rất yêu mình nhưng mà...? Mình đem một câu gì đây mét sáu đến là bị chê. Mình định đi Thái Lan học là bị chê, đây đâu phải tôn trọng? Như vậy ngay cả yêu quý cũng chưa chắc tôn trọng. Vậy thế nào là tôn trọng bây giờ?

Một bạn nữ: Tin tưởng vào mình cũng là tôn trọng.

Trong Suốt: Tin tưởng vào cái gì của mình? Tài năng? Sắc đẹp?

Bạn Liên: Lời nói, nói chung là cảm thấy thế nào là tin tưởng, mình tin vào nhau là tôn trọng. Ví dụ như mình suy nghĩ từ mình đi, mình tôn trọng ai đó, mình mến họ, mến thôi chứ mình chưa nói là yêu thương, thì đây là một sự tôn trọng.

Trong Suốt: Không coi thường quyết định của mình. Trong trường hợp của hai bạn vừa xong đây, một bạn là dẫn bạn trai về, bố mẹ không đồng ý; một bạn là đi học nước ngoài, bố mẹ không đồng ý. Như vậy là chấp nhận quyết định của mình, hoặc là không coi thường nó, có phải là tôn trọng không ạ? Giống như bạn Liên bạn nói lúc này đây, bạn ấy định làm cái này, chồng bạn ấy coi thường cái quyết định đấy, có thể gọi là tôn trọng được không ạ?

Một bạn: *Dạ không ạ!*

Trong Suốt: Người ta không coi thường quyết định của mình. Có thể người ta phản đối nhưng người ta không coi thường. Có phải tôn trọng không ạ? Ví dụ thế này, em tên là gì ấy nhỉ?

Bạn Luyện: *Em Luyện.*

Trong Suốt: Bạn Luyện, bạn ấy nói là: “*Em không giơ tay để khẳng định là em có thể bắt mọi người tôn trọng em hết. Em chỉ muốn nói ý tưởng của em thôi là mình có thể tôn trọng người khác nhưng mà chắc gì người ta đã tôn trọng mình. Mình chỉ kiểm soát được phần mình tôn trọng người khác thôi.*”, ý Luyện thế đúng không? Ở đây bao nhiêu người đánh giá là: “*Có thể mà nó cũng giơ tay!*”? Có ai đánh giá thế không ạ? Nếu có thì gật đầu, không cần giơ tay. Đây, có mấy người gật đầu!

Đây là gì? Là coi thường quyết định giơ tay của bạn ấy. Đúng chưa? Như vậy có phải tôn trọng bạn ấy không? Làm sao gọi là tôn trọng bạn ấy được! Bạn ấy có một quyết định giơ tay. Mình coi thường quyết định giơ tay của bạn ấy. Cũng giống như bạn này dẫn bạn trai về nhà đấy! Bố mẹ bạn coi thường quyết định yêu thằng này, đối với bố mẹ thì coi là thằng đúng không? Hay là bạn kia muốn đi học nước ngoài đấy, bố mẹ coi thường quyết định của mình. Hay là bạn Loan (*Liên*) hồi nãy kể là chồng bạn coi thường quyết định của bạn ấy đúng không?

Bạn Liên: *Ở đây chỉ là cái sự không coi trọng cái lựa chọn.*

Trong Suốt: Coi thường quyết định của mình. Mình cho là thế này mới là đúng, mới là giá trị, người ta bảo là không, vớ vẩn. **Như vậy, một trong những cái giá trị của không tôn trọng là coi thường những quyết định của mình,** đúng không ạ? Ở đây có một cái nữa của không tôn trọng nghĩa là gì? **Coi thường những phẩm chất của mình, đấy là không tôn trọng.** Ví dụ như là bố mẹ của bạn lúc nãy dẫn bạn trai về đấy, bố mẹ bạn ấy có coi thường bạn trai không? Vì sao? Phẩm chất của bạn trai ấy là gì? Chiều cao! Coi thường phẩm chất về chiều cao của bạn ấy, đúng không ạ?

Ở đây có bao nhiêu người đã bị coi thường phẩm chất của mình rồi? Một ai đó coi thường một cái phẩm chất gì của mình. Ví dụ mình rất là thương người, người ta coi thường. Mình rất là chăm chỉ làm những việc không đâu, người ta coi thường. Giơ tay đi ạ! Đây, rất nhiều đúng không ạ? Bị hoặc là người ta coi thường quyết định của mình, hoặc là người ta coi thường phẩm chất của mình. Chị đã bị bao giờ chưa ạ? Trong quá trình bao nhiêu năm của chị, có ai coi thường phẩm chất của chị, hoặc là quyết định của chị chưa ạ?

Cô giáo A: *Không!*

Trong Suốt: Chưa bao giờ bị?

Cô giáo A: *Tôi không cảm thấy điều đó.*

Trong suốt: Chưa bao giờ?

Cô giáo A: *Tôi cảm thấy có một cái không tôn trọng, nhưng mà tôi nghĩ là cái chuyện này tôi có thể xoay sở được. Ví dụ như là tôi thích đọc về Phật Pháp, nhưng chồng tôi thì rất là phản đối những chuyện đấy, thậm chí là còn nói những câu mà tôi không thích.*

Trong Suốt: Ví dụ? Câu gì ạ?

Cô giáo A: *Đấy, ví dụ như nói là vợ vẫn, những cái chuyện như thế mà còn tin, thế nọ thế kia rồi v.v... Nói chung là...*

Trong Suốt: Vợ vẫn! Phật mà cũng tin à? *(Cười lớn)*

Cô giáo A: *Đại thể là như thế. Trước đây thì chồng tôi phản đối một cách kịch liệt. Đôi khi tôi cảm thấy khó chịu về những việc đấy nhưng mà dần dần, tôi tin là một ngày chồng tôi sẽ không như thế đâu vì gần đây tôi thấy tình trạng đã tốt hơn.*

Trong Suốt: Vâng. Bây giờ còn nói khó nghe nữa không ạ?

Cô giáo A: *Không phải là không nói nhưng mà ít nói hơn.*

Trong Suốt: Vẫn nói? Chắc là nói không được thì nói ít hơn thôi?

(Mọi người cười)

Cô giáo A: *Thế nhưng mà vui vẻ. Ví dụ tôi bảo: “Anh chở em đi.” là vui vẻ chở đi, hoặc là bảo: “Hôm nay lại đi đấy à.”*

Trong Suốt: Quá tốt!

Cô giáo A: *Chứ không ngăn cản như trước nữa, thì tôi nghĩ rằng là cái chuyện đấy là có một cái sự không tôn trọng trong cái niềm tin của tôi.*

Trong Suốt: Vâng! Đấy, không tôn trọng quyết định của chị đấy! Có thể anh ấy tôn trọng phẩm chất của chị, phẩm chất là hiền lành, tử tế, chăm con cái giỏi, tốt bụng... Nhưng mà anh ấy không tôn trọng quyết định của chị đúng không?

Cô giáo A: *Dạ, không. Có những điều mình thích nhưng không làm cho họ thích. Hoặc là không tôn trọng đôi khi là kiểu nói những câu làm cho mình đi là mình cảm thấy không yên tâm.*

Trong Suốt: Đấy, người ta coi thường quyết định của chị đấy, trong chuyện đấy đấy!

Cô giáo A: *Nhưng mà tôi vẫn nói đàn ông là em đi, tôi xin đàn ông chứ không nói dối. Mà rõ ràng là thấy vui và không ảnh hưởng gì cả thì dần dần anh ấy thấy là như thế vẫn tốt. Thực ra là đỡ hơn thôi chứ còn tôi nghĩ là chưa được 100% nhưng tôi nghĩ là dần dần sẽ hiểu. Đấy là cái điều mà cảm thấy là không tôn trọng ở chỗ đó.*

Trong Suốt: Đấy, như vậy là một người mẫu mực như chị, xịn như chị, mà...

Cô giáo A: *Không không, tôi không mẫu mực. Tôi không nghĩ là mình...*

Trong Suốt: Ý là trong số này đúng không? Chỗ này chắc là chị mẫu mực nhất rồi mà ông chồng vẫn còn hành xử như vậy, vẫn còn coi thường quyết định tin theo Phật Pháp của chị. À, như vậy mình có thể gói gọn:

Tôn trọng là gì? Tôn trọng nghĩa là người ta không có những hành động coi thường mình. Được chưa ạ? Thế là tôn trọng rồi! Coi thường ở đây có hai góc độ đấy: Hoặc là coi thường những lựa chọn của mình, hoặc là coi thường phẩm chất của mình.

Tôn trọng nghĩa là người ta không có những hành động coi thường mình, coi thường những lựa chọn hoặc phẩm chất của mình

2.3. Phật và Thánh vẫn còn bị coi thường nữa là

Trong Suốt: Nhưng thực tế là trong cuộc sống, số người coi thường lựa chọn của mình hoặc là coi thường phẩm chất của mình có ít không ạ? Không ít đúng không ạ? Nếu không muốn nói là nhiều thì không ít. Theo mọi người Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có được tôn trọng không ạ? Bao nhiêu? 50 – 50 hay bao nhiêu ạ?

Một bạn nam: Cùng thời ạ?

Trong Suốt: Cùng thời Đức Phật. Theo mọi người, ví dụ như thời Đức Phật, quốc gia có một triệu dân thì bao nhiêu người sẽ tôn trọng, bao nhiêu người không tôn trọng?

Một bạn nam: Vì em nhớ là thời đó có rất nhiều tín đồ đạo Bà la môn vào và có nhiều trường hợp xảy ra là Đức Phật đã bị ghê tởm. Và Đức Phật mới biểu là lời đồn thì nó sẽ qua nhanh thôi. Có nghĩa là ngay cả thời Đức Phật còn tồn tại và các đệ tử trong thời đó nữa, khoảng một nghìn sáu gì đấy, em không nhớ rõ, thì cũng có ít nhất là 50 – 50 tức là bảy trăm năm mươi những người bán tín bán nghi về pháp môn của Đức Phật.

Trong Suốt: Đức Phật có thể nói là bị coi thường vô cùng nhiều, hơn rất nhiều lần so với là được tôn trọng. Đã có những lần Đức Phật đi đến một ngôi làng, người ta chỉ gì thôi? Đi theo để gì? Ca ngợi tung hoa hay là gì ạ? Hay là mắng chửi với cả tung chuối, tung cà chua ạ?

Có hai tội mà người ta ghét Đức Phật nhất. Một là các tôn giáo khác họ thờ thần thánh, và thờ linh hồn, linh hồn to lẫn linh hồn nhỏ, Đức Phật nổi tiếng nói là không hề có linh hồn gì hết và nó phá vỡ niềm tin của rất nhiều người nên mọi người coi Đức Phật là một kẻ vô thần và nguy hiểm cho xã hội. Rất nhiều người ghét. Đây! Ví dụ như là ở đây mà ai đến đây bảo đừng có thờ cha mẹ, mọi người ghét không ạ? Ghét là chắc đúng không ạ? Bởi vì mình tin vào thờ cha mẹ mà. Đức Phật là người đi vào một cái xã hội hàng triệu người như vậy và nói rằng là không có linh hồn và thần thánh không phải là đối tượng để thờ cúng để đi đến giải thoát được. Đức Phật bị ghét rất nhiều.

Thứ hai Đức Phật bị ghét bởi vì sao? Bởi vì người ta gọi Đức Phật là người phá vỡ gia đình, bởi vì rất nhiều người bỏ gia đình để đi theo Đức Phật. Bản thân Đức Phật cũng chính là người đã bỏ gia đình để đi tu hành. Nhưng mà cái thời Đức Phật, những người bỏ bố mẹ này, bỏ vợ, bỏ chồng, bỏ lại con cái để đi cũng nhiều lắm nên Đức Phật tha hồ bị hiểu nhầm, bị ghét.

Như vậy là người ta coi thường lựa chọn của Đức Phật và người ta coi thường cả phẩm chất Đức Phật luôn. Với những người coi thường thì Đức Phật không phải chỉ là một người lựa chọn sai đâu mà là người xấu, có nhiều phẩm chất xấu. Trong đó phẩm chất thứ nhất là không có trí tuệ. Đúng không ạ? Nói về những điều vô thần vô thánh. Thứ hai là phá vỡ gia đình người khác. Như vậy là ngay cả Đức Phật thì cũng không thể làm cho tất cả mọi người... (cười) tôn trọng mình. Liệu ở đây có ai làm nổi không ạ? Thật lòng đi ạ? Sau khi, sau khi chị đã kể câu chuyện đấy, chị thử nghĩ lại xem, liệu chị có thực sự làm được không ạ?

Cô giáo A: *Những người mà tôi quan tâm thôi.*

Trong Suốt: Kể cả những người mà chị quan tâm ấy. Như chồng chị là một ví dụ đấy! Chị không thể nói là 100% chồng chị tôn trọng chị được, 90% thì được.

Cô giáo A: *Tôi nghĩ là những người mà tôi quan tâm và những người trong cái xã hội nhỏ của mình thì không phải là cái gì là khó vì mình không phải là người của quần chúng để mà...*

Trong Suốt: Không, chồng chị luôn đấy! Ví dụ chồng chị là rõ luôn đấy!

Cô giáo A: *Vâng, nhưng tôi nghĩ là...*

Trong Suốt: Làm sao mình có thể nói là 100% anh ấy tôn trọng mình được, nếu anh ấy chê bai việc mình đi theo Phật và nói những lời khó nghe? Nếu mà nói là 95% thì được đúng không ạ? Nhưng 100% cơ mà?

Cô giáo A: *Ừ... Cái sự tôn trọng nó không phải là một cái gì đó... nó quá ư là hoàn hảo hoặc là một cái điều...*

Trong Suốt: Không, mình đang nói dưới góc độ 100% thôi còn 95% thì chấp nhận luôn.

Cô giáo A: *Tôi xác định cái chuyện tôn trọng ở đây là, giống như chị vừa nãy nói là mình cảm thấy hài lòng trong cái giao tiếp với mọi người thì tôi thấy là được. Mà ví dụ như cái chuyện đối với chồng mình như thế thì tôi cũng không lấy đó làm buồn bởi vì trước sau là...*

Trong Suốt: Đúng rồi, chị không buồn là chuyện khác nhưng mà liệu chị có thể nói là 100% anh ấy tôn trọng mình không? 100% luôn! Chị nói được không?

Cô giáo A: *Không, dạ không.*

Trong Suốt: Không. Đúng không ạ? Đấy, mình đang nói ở góc độ đấy! Chứ còn anh ấy như thế là tuyệt vời rồi, mọi thứ rất là tuyệt vời, có mỗi ngăn chặn tí tẹo thôi đúng không ạ? Không phải là chuyện quá kinh khủng! Nhưng ở đây mình nói là gì: **“Mình không thể làm cho 100% người khác tôn trọng mình được.”** Đấy là vấn đề mình chưa thấy ai làm được chuyện đấy cả.

Mọi người biết có một người rất nổi tiếng gọi là Gandhi không ạ? Người mà dành cả cuộc đời mình để đấu tranh với cả giành độc lập Ấn Độ từ đế quốc Anh, và ông sống rất là lâu, đến tận 93 tuổi. Ông ấy là một vị thánh trong lòng người Ấn Độ luôn, đến bây giờ người ta gọi ông là đại thánh. Và cách lấy lại Ấn Độ của ông ấy không phải là chiến tranh

mà ông ấy chỉ đấu tranh bất bạo động thôi, nghĩa là ông ấy chỉ biểu tình, chỉ hô hào thôi chứ không đánh nhau.

Theo mọi người, ông ấy có được hoàn toàn được người Ấn Độ tôn trọng không ạ? Chắc có đúng không ạ? Một vị thánh vĩ đại như vậy. Có không ạ? Ai cũng nghĩ là ông được cả Ấn Độ tôn trọng nhưng mà mọi người biết là ông chết vì sao không? 93 tuổi chết vì sao? Có phải là chết vì già không ạ?

Một bạn: Bị ám sát.

Trong Suốt: Bị ám sát. Ông ấy bị ám sát bởi người cận vệ thân cận nhất của ông ấy, chứ không phải bởi một người nào đó xa lạ cả. Cái người cận vệ thân cận nhất của ông ấy giết ông ấy. Vì sao? Mọi người biết không ạ? Vì gì?

Xây dựng một đất nước Ấn Độ mới bao giờ cũng phải phá đi những truyền thống cũ, luôn phải phá đi cái cũ. Mình làm cái mới phải phá cái cũ. Làm cái nhà mới phải sao ạ? Nếu không phá cả cái nhà cũ thì phải phá cửa cũ đúng không ạ? Khi ông xây dựng đất nước Ấn Độ mới thì rất nhiều truyền thống cũ bị lung lay và người vệ sĩ đây nghĩ rằng nếu để ông ấy tiếp tục làm ấy, thì sẽ phá mất nền tảng xã hội.

Đây, người ta nghĩ thế. Thế thôi. Và người ta giết ông ấy thôi. Như vậy là cái người thân cận nhất của mình chắc gì đã tôn trọng mình. Người đây nghĩ rằng mình là một kẻ sai lầm. Đây, ông vệ sĩ đây không tôn trọng quyết định của Gandhi, cho rằng quyết định đây là sai lầm. Và giết. Những bậc đại thánh như vậy, đúng không ạ, như Đức Phật này, như Gandhi – tấm gương của cả nhân loại mà vẫn không thể làm cho tất cả mọi người mà mình muốn tôn trọng mình. Liệu ở đây ai có thể làm được? Chắc chắn là không. Những ai nghĩ là mình làm được, 100% đây thì chắc là... (Cười) chắc là phải nghĩ lại thôi! Thực tế là như thế. Như bạn Luyện nói cũng đúng nghĩa là mình có thể tôn trọng người ta nhưng mà bảo rằng mình làm cho người ta tôn trọng mình được, đôi khi là bất khả thi. Bạn Loan (Liên) có ý kiến gì ạ?

Bạn Liên: Không tôn trọng tức là không nhớ tên người khác.

Trong Suốt: Dạ?

Một bạn: Bạn ấy tên là Liên.

Trong Suốt: Liên, xin lỗi, rất xin lỗi bạn Liên.

Bạn Liên: Đôi khi đối với những trường hợp như Đức Phật hay là Gandhi, ngay cả cái việc ứng xử của người ta không hoàn toàn là không tôn trọng. Họ không ủng hộ quyết định của ông ấy mà quyết định của ông ấy ảnh hưởng đến hàng ngàn hàng vạn người khác, đời sống khác, đến một xã hội to lớn ngoài bản thân người ta.

Tiêu đề lúc ban đầu anh nói đến là tôn trọng những cái mình có, về cá nhân mình thôi. Còn đương nhiên khi mình áp đặt mình sang người khác hoặc mình truyền tải sang người khác, can thiệp sang người khác thì đương nhiên cái sự đó không thể hoàn toàn đòi hỏi sự hài lòng, sự ủng hộ của người ta được. Và ngay cả trong trường hợp kẻ thù giết nhau, người ta vẫn tôn trọng kẻ thù của mình. Người ta thực sự biết đấy là người tài, sự bất đồng chứ không hẳn là sự không tôn trọng.

Thành ra là mình nghĩ rằng là, bây giờ chỉ ở góc độ nó nhỏ lại, mỗi cá nhân, tôi không đồng ý đưa ra cái việc là cả Đức Phật cũng không được tôn trọng hoặc là cái này cái kia. Nhưng mà lấy cái việc đó để nói rằng là sự chống đối đấy là không tôn trọng thì chưa hẳn, nhiều khi là không cùng tư tưởng thôi.

Trong Suốt: Khó mà nói tôn trọng lắm! ông vệ sĩ giết Gandhi vì rất tôn trọng Gandhi, khó chấp nhận được lắm. Hay là một ông đạo sĩ đến nhô nước bọt vào mặt Phật bảo là vì tôi rất tôn trọng ông.

Bạn Liên: Không, thì đương nhiên cái sự chống đối đấy có những hành vi đấy thì khác.

Trong Suốt: Ý mình chỉ đơn giản là mình không thể làm cho tất cả mọi người tôn trọng mình. Đấy, Liên đồng ý không?

Bạn Liên: Cái đấy thì mình đồng ý.

“Mình không thể làm cho 100% người khác tôn trọng mình được.”

Trong Suốt: Đấy là sự thật. Thật ra mình cũng thuộc loại cố gắng rất nhiều rồi. Ở đây có bạn hỏi về đời tư của mình đấy, cố mãi rồi nhưng mà cuối cùng bây giờ thì sao? Đâu phải ai cũng tôn trọng mình đâu! Rất nhiều người không tôn trọng mình nhưng mình khác ở chỗ là mình cũng bình thường thôi.

Bạn Liên: Có những người không đồng ý với mình, họ không nhất thiết phải sống theo mình. Nhưng họ tôn trọng cái việc mình làm mà không gây ảnh hưởng nhiều tới người ta chứ không phải là không tôn trọng.

Trong Suốt: Đấy, nhưng họ thiếu cả tôn trọng luôn.

Bạn Liên: Chẳng hạn là có những việc bạn làm nhưng tôi không thích, tôi không đồng ý nhưng tôi không áp đặt tôi lên hoặc là tôi không có những hành vi tiêu cực với bạn, tôi vẫn được gọi là tôn trọng bạn. Đấy ý mình là như thế. Thì ở mức độ đòi hỏi như vậy thì mình cho rằng là mình cũng cần biểu hiện sự tôn trọng theo kiểu như vậy thôi chứ không đến mức là mình phải dẫn dắt người ta, nói gì người ta cũng nghe theo, chống đối gì thì chống đối cũng chiều thì đấy mới gọi là tôn trọng thì không phải.

Trong Suốt: Không, người ta nói xấu mình chứ! Nếu mà người ta đã coi thường mình thì người ta nói xấu mình chứ, người ta chê bai cái phẩm chất hoặc là quyết định của mình chứ! Mình cho đấy là không tôn trọng.

Không đồng ý thôi thì không phải vấn đề. Không đồng ý thì chưa phải là không tôn trọng. Nhưng khi bắt đầu coi thường và chê bai, nói xấu về phẩm chất của mình hoặc nói xấu về quyết định của mình, đấy rõ ràng không thể nói là tôn trọng được.

Chứ còn người ta không đồng ý với mình thì bình thường. Ở đây mình nói ở mức độ là khi mà người ta có thể chê bai này, mắng chửi này, về những cái phẩm chất của mình hoặc ngăn chặn những cái phẩm chất hoặc lựa chọn của mình thì mọi người sẽ cảm nhận được sự không tôn trọng. Nhưng làm thế nào để tránh được cái đấy bây giờ? Đòi là thế! Liên đồng ý không? Làm thế nào tránh được bây giờ? Nếu mọi người đọc chủ đề ngày hôm nay này, chủ đề có phải là: “Làm thế nào để được tôn trọng?” không ạ?

3. Tại sao bạn lại cần được tôn trọng?

3.1 Phân biệt giữa “Muốn” được tôn trọng và “CẦN” được tôn trọng

Trong Suốt: Chủ đề của mình là gì ạ? **“Tại sao bạn cần được tôn trọng?”**. Đây, mình đặt vấn đề kiểu đấy cơ! Hôm nay mình sẽ không nói việc làm thế nào để được tôn trọng vì mình cũng có phải giỏi gì đâu? Mình cũng có làm mọi người tôn trọng được đâu mà dám nói về chuyện đấy. Đây người coi thường mình nên là mình không thể nào nói về chủ đề mà mình không giỏi được. Nhưng hôm nay chủ đề mình đặt ở góc độ khác là: **“Tại sao bạn cần được tôn trọng? Có thật sự là mọi người cần tôn trọng mình không?”** Đây là cái mình muốn nói.

Một cách thực tiễn nhất thôi, làm sao làm mọi người tôn trọng mình hết được. **Trên đời này sẽ có đầy người coi thường mình, hoặc là coi thường phẩm chất của mình, hoặc là coi thường lựa chọn của mình.** Bố mẹ thì coi thường lựa chọn của con cái, đồng nghiệp coi thường phẩm chất của nhau, xã hội thì đầy người nhân viên coi thường ông sếp, sếp thì coi thường nhân viên. Làm sao mình tránh được chuyện đấy trong xã hội bây giờ? Rất là khó, trừ phi mình chả làm gì cả chắc có thể, may ra có thể.

Nên là ở đây mình không đặt vấn đề là “Làm thế nào để được mọi người tôn trọng”, đặt vấn đề là “Tại sao mình cần mọi người tôn trọng”. Đây là cái mình muốn nói hôm nay.

Nếu mình không thể làm được mọi người tôn trọng mình hết thì phải đối diện với chuyện đấy thế nào bây giờ? Liệu mình tiếp tục đau khổ, bức tức, khó chịu, bức bối, cắn rứt trong lòng, khi mà bị người khác coi thường hay là mình có một giải pháp khác, tốt hơn, để mình sống ngay giữa việc coi thường đấy mà mình vẫn bình thường?

Theo mọi người nên chọn phương án nào bây giờ ạ? Hoặc là cố hết sức để làm cả thế giới tôn trọng mình hoặc là tập cách để bình thường trong sự coi thường? Để tâm mình bình thường, ngay giữa sự coi thường có thể có ở khắp nơi. Mọi người sẽ chọn phương án nào? Bao nhiêu người chọn phương án là cố mọi hết cách để cả thế giới tôn trọng, hoặc hầu hết những người xung quanh mình tôn trọng mình, giờ tay ạ! Một người, hai người! Chắc là chỉ phải giờ tay chứ!

Cô giáo A: Mình chả cố!

Trong Suốt: Không cố à? Vấn đề là cố không nổi chứ cố nổi thì chắc cũng làm đấy!

Một bạn nữ: Mình phải cố chứ?

Trong Suốt: À, tất nhiên, nhưng mà cố hết sức để làm việc đấy!

Bạn đó: *Hết sức thì khó đấy nhưng mình phải cố đã!*

Trong Suốt: Đúng ạ! Đồng ý là phải cố rồi, không cố có mà chết! Không cố mình không ngồi đây ngày hôm nay được luôn. Còn phương án hai ạ? Là làm thế nào tâm mình để bình thường giữa cái sự coi thường của tất cả, của một số người xung quanh mình? Bao nhiêu người chọn phương án hai ạ? Phương án hai thực ra mà nói là phương án thực dụng hơn.

Trong Suốt: À, lúc này bạn nói dở đúng không? Bạn nói đi!

Bạn Hiền: *Hôm nay mình đến đây là vì có một tọa đàm rất là hay. Bất kỳ ai cũng muốn mình được tôn trọng nhưng mà thực sự tất cả mọi người trải qua một điều khi mà người ta sống thì đa số người ta không được tôn trọng và cũng giống như mình muốn người ta tôn trọng nhưng mà mình tôn trọng người khác, nhưng mình không có quyền yêu cầu người khác phải tôn trọng lại mình. Thì cái sự tôn trọng ở đây không nhất thiết phải đặt ở cá nhân của một người khác. Tại vì tư tưởng của người khác thì mình không thể nào áp đặt được, chỉ duy nhất cái sự tôn trọng mình nghĩ nó đến từ bản thân mình. Khi mà mình tôn trọng người khác thật sự thì người khác sẽ tôn trọng mình.*

Còn lại nếu mà mình nói là mình dang tay ôm tất cả thế giới và tất cả mọi người vào mình thì chuyện đó là chuyện không bao giờ xảy ra. Không có một thứ gì trong cuộc đời này gọi là hoàn hảo hết. Điều đầu tiên, con người mình phải ý thức, đầu tiên muốn người khác tôn trọng, mình phải tôn trọng mình trước.

Trong Suốt: Nhưng sự thật là bạn tôn trọng chính bạn rồi, người ta có tôn trọng bạn đâu? Đây là sự thật mà!

Bạn Hiền: *Thì mình không thể nói rằng là nó sẽ là 100% bởi vậy khi mà anh hỏi em là bao nhiêu người tôn trọng, mình cảm thấy tôn trọng, mình không dám nói nhiều nhưng mà 10% là con số mình cảm thấy hài lòng.*

Trong Suốt: Được, hiểu ý bạn rồi.

Bạn Hiền: *Nên là cái suy nghĩ của mình đâu có thể trùng với suy nghĩ của người khác.*

Trong Suốt: Một ngày sinh ra mình có một cục năng lượng thế này để hoạt động thôi. Nếu mình dồn sức vào việc là làm cho những người mình muốn tôn trọng mình - đây là một phương án. Nhưng mà cái phương án ấy thường cuối cùng không được như mong muốn, thì mình có phương án hai mình đang ngồi bàn đấy. Làm thế nào để tâm mình, hay là lòng mình bình thường giữa sự coi thường của người khác. Nếu bạn có một cục năng lượng như vậy, bạn có dồn hết sang việc tìm cách để cho mọi người hài lòng với mình không? Hay là bạn dành bớt sang việc làm thế nào để lòng mình bình thường ngay giữa sự coi thường của mọi người? Mình đang muốn hỏi câu hỏi đấy! Bạn chọn phương án nào?

Bạn Hiền: *Em chọn phương án hai.*

Trong Suốt: Phương án hai đúng không ạ? Mình cũng đã từng cố rất nhiều rồi. Mình có thể nói là một người bị coi thường rất nhiều lần trong quá khứ. Và mình đã thử các loại cách, thanh minh, rồi giải thích, rồi cố làm tốt hơn, cố chứng minh là mình giỏi thực sự... cố tất cả các loại cố trên đời. Nhưng cuối cùng số người tôn trọng mình ấy chỉ có một

nhóm thế này, còn số người coi thường mình đến ngày hôm nay thì sao? Chắc nó phải là một đại dương rồi, nếu so với một nhóm người tôn trọng mình. Mình đã cố thử hết sức, làm tất cả những điều tốt nhất mình có thể làm được, năng lượng dồn vào đấy mà không giải quyết nổi vấn đề. Và vì thế mình đặt câu hỏi là: “**Như vậy mình có thực sự cần được tôn trọng hay không?**” Liên trả lời đi!

Bạn Liên: *Khi mà bạn đưa ra hai lựa chọn, thì mình biết rằng tổng số người giờ tay không bằng hết 100% số người có mặt ở đây. Tại sao mọi người lại rụt rè? Cái việc muốn người ta tôn trọng mình cũng là một nhu cầu, không xấu, tại sao không giờ tay? Hay là lựa chọn nghĩ rằng là hình như mình làm cái đó nó trở thành tham lam hay trở thành cái gì đó cái tôi lớn, hay là né tránh nó bằng việc là tôi sẽ chọn cái gọi là bình thường giữa sự coi thường của mọi người. Nhưng tại sao có những người không giờ tay cho bất kỳ một trong hai phương án nào?*

Ở đây mình chỉ nói đơn giản là theo phân tích của Maslow về tháp nhu cầu, khi mình hiểu giá trị của mình, mình sẽ có nhu cầu muốn người khác hiểu giá trị đó và tôn trọng giá trị đó. Điều đó là không xấu cho nên ai cũng vậy. Đây là bản năng. Còn cao hơn nữa là tôi biết rằng là tôi cần phải làm điều tốt, tôi cần phải tốt hơn nữa để được sự tôn trọng đấy, để được ngày càng nhiều người tôn trọng, ngày càng nhiều người ghi nhận giá trị. Và tháp nhu cầu nói rằng nhu cầu cơ bản là ăn, mặc, là những nhu cầu của con người.

Trong Suốt: Bản thân ông Maslow, ông ấy có phải là người hạnh phúc không?

Bạn Liên: *Bản thân mình nghĩ rằng là...*

Trong suốt: Bây giờ tôi là một cái mô hình để cho cả thế giới nghe theo nhưng bản thân tôi có làm nổi chuyện tôi đưa vào mô hình đó không?

Bạn Liên: *Không, cũng có những thuyết khác bác bỏ ông ấy.*

Trong Suốt: Nếu ông làm được mô hình đấy thì ông hãy viết ra chứ, giống như mình không dám nói về chuyện là làm thế nào để cho người ta tôn trọng. Vì sao? Là vì mình không làm nổi! Thì một ông Maslow nào đấy ông ấy nói một cái mô hình, đúng không ạ? Đồng ý là rất nhiều người như thế nhưng mà ông ấy có làm thế được không? Hay rồi cuối cùng rồi ông cũng đau khổ? Ông muốn mô hình đầu tiên là an toàn, mô hình thứ hai là chia sẻ, mô hình thứ ba là yêu thương, mô hình thứ tư là khẳng định, mô hình thứ năm là tôn trọng... nhưng mà có ai tôn trọng ông hết cỡ đâu? Đây người bảo là ông không đáng tôn trọng. Nên là kể cả khi mình nghe những cái kiểu như là Maslow ấy, nó cũng chả có ý nghĩa gì cả!

Bạn Liên: *Đúng rồi! Khi Maslow đưa ra những cái như vậy thì cũng có những thuyết khác phản lại.*

Trong Suốt: Chắc chắn luôn! Đơn giản là gì, mình đừng có chăm chăm tin rằng Maslow là đúng, Maslow cũng có thể sai bét. Ở đây mình không nói là Maslow sai bét, có thể sai bét.

Bạn Liên: *Mình chia sẻ ở đây là cái chuyện đó rất bình thường. Tôi muốn được tôn trọng.*

Trong Suốt: Không, đó là bình thường nhưng ý mình là nếu mình chỉ chăm chăm đi tìm sự tôn trọng ấy, thì đó là vấn đề.

Bạn Liên: Vì sao người ta muốn được tôn trọng, chuyện ấy rất bình thường.

Trong Suốt: Vì sao mình CẦN được tôn trọng cơ!

Bạn Liên: Nhưng mà người ta không muốn tất cả mọi người tôn trọng, nó mới là bất thường.

Trong Suốt: Không, vì sao chúng ta CẦN được tôn trọng cơ. Đây, đây là cái mình nói hôm nay. Muốn được tôn trọng là bình thường, ai chả muốn được tôn trọng. Nhưng mà “cần” nó hơn “muốn” rồi! Chính bạn Liên nói ra một ý rất hay mà mình cũng đang định nói tiếp đây.

Ai cũng thích được tôn trọng đúng không? Cái đấy đơn giản, mọi người đồng ý không ạ? **Nhưng tại sao chúng ta CẦN được tôn trọng?** “Cần” chứ không phải “thích” nữa rồi. “Cần” là một cái gì đó... hơi mạnh tay hơn rồi đúng không ạ? Hơi có vẻ... thiếu hơn rồi! Tôi “cần” được tôn trọng.

Em “cần” được anh tôn trọng, mình nói với chồng, khác với câu là em “thích” được anh tôn trọng. Khác không ạ? Cô giáo nói với học sinh là tôi “cần” được các em tôn trọng hay là tôi “thích” được các em tôn trọng? Con nói với bố mẹ là con “cần” được bố mẹ tôn trọng hay chỉ là con “thích” được bố mẹ tôn trọng? Đây! Mình muốn nói một chữ “cần” đây! Tại sao bạn “cần” được tôn trọng? “Cần”, cái “cần” nó thường chỉ xảy ra với những người đang cảm thấy thiếu thốn, đang cảm thấy có vấn đề thôi còn “thích” thì ai chả thích. Mà “thích” thì có vấn đề gì đâu, mình không nói về “thích”.

Tại sao bạn CẦN được tôn trọng? Bạn cần sự tôn trọng bởi vì bạn đang THIẾU sự tôn trọng. Bạn cảm thấy là bạn đang thiếu, đang có vấn đề, mới cần chứ, đúng không ạ? Còn bạn đang thấy ổn, bạn chỉ thích được tôn trọng thì có vấn đề gì đâu? Ở đây mình muốn nhấn mạnh vào chữ “Tại sao bạn CẦN được tôn trọng?”. Ví dụ một người đồng nghiệp của mình không tôn trọng mình, mình có đến gặp người ta và nói rằng tôi cần được anh tôn trọng không? Mà nói xong người ta có làm đâu! Hay là gì? Hay là mình tập có một cái tâm bình thường trong sự coi thường của người ta? Đây, đây là ý mình muốn nói. Có thể là mình rất hiểu ý của Liên nhưng Liên thử nghe mình xem, ý mình là như thế. Tại sao mình lại đi cần, đi đòi hỏi, cần là đi đòi hỏi rồi đúng không ạ? Vì sao mình đi đòi hỏi sự tôn trọng của người khác? Vì sao ạ?

Một bạn nam: Do mình thiếu.

Trong Suốt: Mình chỉ đòi hỏi cái gì thôi ạ?

Một bạn nữ: Dạ theo em là vì mình thiếu nên là mình cần ạ.

Trong Suốt: Bởi vì tôi thiếu là mình cảm thấy thiếu, chắc gì mình đã thiếu, nhưng mình cảm thấy thiếu đúng không ạ? Mình cảm thấy thiếu thì mình mới đi đòi chứ! Quay lại ví dụ của cô giáo đi ạ! Có một số người nói là cả lớp đứng lên chào là tôi đã vui lắm rồi. Hà Nội mà vào thời điểm này thầy cô giáo vào lớp mà cả lớp đứng lên thì thầy cô chắc là cảm động, viết nhật ký lên facebook được rồi. Đây! (Mọi người cười) Thời điểm này là chị còn may mắn là ở đây sinh viên còn chào chị, ở Hà Nội cách đây khoảng 10 năm đã không mấy khi chào thầy cô kiểu đấy rồi.

Như vậy là gì? Nghĩa là khi đi vào lớp, người giáo viên có hai lựa chọn. Hoặc là thấy học sinh không đứng lên và tôi cảm thấy rằng thiếu được tôn trọng khi không đứng lên, hoặc là tôi có thể cảm thấy là tâm tôi bình thường trong hành động này của học sinh. Nếu người giáo viên cảm thấy là họ thiếu được tôn trọng thì họ sẽ làm gì? Yêu cầu đứng không ạ? Tôi cần được các anh các chị tôn trọng. Lần sau nếu tôi vào lớp thì? Chỉ cần nghe tiếng dép của tôi cách xa ba mét là anh chị phải đứng lên! Hoặc là mình là người giáo viên khác, mình vui vẻ vẫy tay chào mọi người, chả ai đứng lên cả, mình vẫn vui vẻ chào, xong bắt đầu giảng.

*Muốn được tôn trọng là bình thường. Nhưng
mình CẦN được tôn trọng vì mình cảm thấy
thiếu được tôn trọng.*

Mình cần được tôn trọng vì mình cảm thấy thiếu được tôn trọng. Nhưng mình đã bao giờ hỏi là: “Cái sự tôn trọng này, cái sự mà người ta tôn trọng mình đây, có thực sự ảnh hưởng đến cuộc đời mình hay không?” Ví dụ trong trường hợp giáo viên, học sinh không đứng lên chào mình có ảnh hưởng đến cuộc đời mình không ạ? Chẳng vấn đề gì đúng không ạ?

Bạn Liên: Cuộc đời nó ạ. Thì nó ảnh hưởng đến bảng điểm của nó thôi!

(Mọi người cười)

Trong Suốt: À đúng rồi! *(Cười lớn)* Bạn này chắc là bỏ nghề giáo viên rồi đúng không? Được! *(Cười lớn)* Không đúng là chết với cô đúng không? Rồi!

Đôi khi mình đòi hỏi, tại sao mình cần được tôn trọng? Tại vì mình cảm thấy rằng là phải tôn trọng mới được. Thế nhưng mà khi mình lọc ra có bao nhiêu chuyện trong cuộc sống mà người ta phải tôn trọng mình thì mình mới sống được bình thường thì không nhiều lắm. Cái số hành vi trong cuộc sống mà người ta phải tôn trọng mình thì mình mới sống bình thường được ấy, thì không nhiều đâu ạ. Nhiều hay ít ạ? Người ta phải tôn trọng mình thì mình mới sống bình thường được, mình nghĩ là nhiều đúng không ạ? Ví dụ như là nhân viên phải tôn trọng sếp, có phải không ạ? Nhân viên “PHẢI” tôn trọng sếp, bao nhiêu người đồng ý phương án đây ạ? “PHẢI” tôn trọng sếp. Có vẻ không ai đồng ý.

Minh Tường: Có chứ!

Trong Suốt: Phải 100%?

Minh Tường: Nên chứ!

Trong Suốt: “Nên” khác “Phải”! Đang nói “phải” mà. Nhân viên “phải” tôn trọng sếp, có không ạ?

Minh Tường: Em muốn vậy mà!

Trong Suốt: Em “muốn” nhưng mà em có bắt nó là “phải” không?

Minh Tường: *Làm sao bắt được?*

Trong suốt: Đấy!

Minh Tường: *Cho nên cứ thấy thiếu hoài à.*

Trong Suốt: *(Cười lớn)* Nhân viên phải tôn trọng sếp, không làm nổi. Nhưng mà kể cả nhân viên không tôn trọng sếp thì công việc có chạy không? Việc vẫn chạy. Cơ bản là vẫn chạy. Trong tất cả nhân viên thì cũng có chín người, bảy, tám người tôn trọng mình, nhưng có hai đứa nó lắm bầm về quyết định của sếp xong mọi việc vẫn gì? Vẫn xảy ra. Như vậy là tất cả nhân viên phải tôn trọng sếp, cũng phải xem lại. Vì đôi khi có những người nhân viên không tôn trọng sếp, thì việc vẫn chạy tốt. Thì chọn phương án nào bây giờ ạ? Bực tức nó vì nó không tôn trọng mình hay là thôi mình chấp nhận rằng trong cái đồng nhân viên này, cũng sẽ có một người nào đó có thể không tôn trọng mình lắm về quyết định của mình hoặc có thể coi thường phẩm chất của mình đúng không, nghĩ là ông sếp này lười nên là mới bắt nhân viên làm nhiều.

Một bạn nam: *Chấp nhận.*

Trong Suốt: Chấp nhận đúng không ạ? Chấp nhận hay hơn chứ! Học sinh “phải” tôn trọng cô giáo có đúng không ạ? “PHẢI” tôn trọng, đây là mọi người nhớ chữ “phải”. Bạn Tường nói chữ “nên” rất hay, nên thì tất nhiên rồi, nên là quá chuẩn rồi. Nhưng học sinh “phải” tôn trọng cô giáo có hợp lý không ạ?

Cô giáo A: *Rõ ràng là có nhiều cái phải tôn trọng chứ ạ! Tôi nghĩ là ví dụ trong công việc đi dạy, hoặc là bài vở đến ngày đó là hết hạn thì là việc phải làm.*

Trong Suốt: Nên tôn trọng. Đúng rồi! Nhưng nó không tôn trọng mình thì mình, như bạn Liên vừa nói đấy, cho bảng điểm xấu là xong.

Cô giáo A: *À thì đúng rồi.*

Trong Suốt: Thế thôi chứ! Đâu có là “phải” tôn trọng mình được!

Cô giáo A: *Nếu em không làm thì hại đến em thôi.*

Trong Suốt: Đúng rồi, đúng rồi, chính xác! Nếu em không làm, không em tự hại thì cô cũng sẽ... ra tay! *(Cười lớn)*

Cô giáo A: *Không thể nói như vậy được. Nhưng mà bài vở em không làm thì điểm em không có. Cái chuyện đấy là đương nhiên.*

Trong Suốt: Vâng. Đúng rồi ạ. Như vậy là học sinh “phải” tôn trọng giáo viên có hợp lý không ạ?

Cô giáo A: *Tôn trọng những điều mà giáo viên đưa ra, tức là nó thuộc dạng là quy định rồi.*

Trong Suốt: Trái quy định thì phạt, cùng lắm là đuổi học. Bây giờ nếu nó sai quy định thì mình đuổi học nó hay là mình ngồi tức nó?

Cô giáo A: *À... Cái đấy thì nó có quy chế hết rồi, chả phải ai quyết định.*

Bạn Liên: *Tóm lại nếu có hành vi tiêu cực thì sẽ bị xử lý. Còn nếu nó chỉ là...*

Cô giáo A: *Nó chỉ là cái quan hệ thì mình không thể là cái gì để mà ấy được.*

Trong Suốt: Đúng rồi, thì thôi! Thì chị cảm thấy bình thường hay là cảm thấy bất thường?

Cô giáo A: *Dạ không, tôi thấy bình thường.*

Trong suốt: Được! Rất tốt! Đây!

Cô giáo A: *Như thế là chuyện của các em ấy, mình chả mang cái bực ấy làm cái gì.*

Trong Suốt: Tâm bình thường trong sự coi thường của người khác.

Nếu bạn có một cục năng lượng, bạn có dồn hết sang việc tìm cách để cho mọi người hài lòng với mình không? Hay là bạn dành bớt sang việc làm thế nào để lòng mình bình thường ngay giữa sự coi thường của mọi người?

3.2 Vì sao mình không NHẤT THIẾT phải được tôn trọng?

Trong Suốt: Rồi, rất tốt! Như vậy là học sinh không nhất thiết phải tôn trọng cô giáo. Nhân viên không nhất thiết phải tôn trọng sếp. Chồng **nhất thiết** phải tôn trọng vợ. (*Mọi người cười*) Có không ạ? Bao nhiêu người nghĩ rằng là chồng nhất thiết phải tôn trọng vợ, giờ tay ạ? Một! Quá bức xúc rồi, nghĩa là có bức xúc (*Mọi người cười lớn*) Bao nhiêu? Còn ai nữa không ạ? À, anh thì sao ạ? Vì sao anh giờ tay ạ? Anh có tôn trọng vợ đúng không ạ?

Một anh: *Anh quá tôn trọng vợ.*

Trong Suốt: Được được, chuẩn! Anh giờ tay trong lúc này rất chuẩn. Giờ vợ đang ngồi đây mà mình giờ tay mới chuẩn đúng không ạ? Chứ vợ đi rồi thì mình có thể nói chuyện khác. Rồi, chỉ có hai người thôi ạ? Tại sao em lại bảo chồng nhất định phải tôn trọng vợ, em nói đùa hay thật?

Bạn nữ: *Dạ, em nói thật ạ.*

Trong Suốt: Kể câu chuyện của em đi!

Bạn nữ: *Dạ, em nghĩ vợ chồng sống với nhau mối quan hệ rất là gần gũi, rất là nhiều chuyện để chia sẻ cùng nhau. Thì để mà sống được với nhau trong thời gian dài ấy, thì em nghĩ sự tôn trọng là cần thiết ạ.*

Trong Suốt: Nhất thiết?

Bạn nữ: *Nhất thiết!*

Trong Suốt: Nếu không tôn trọng, bỏ luôn?

Bạn nữ: *Bỏ luôn thì cũng không đến nỗi, nhưng mà... (Mọi người cười)*

Trong Suốt: Chứ làm sao? Chứ không tôn trọng thì làm sao bây giờ?

Bạn nữ: *Ở đây em chỉ nói là phải thôi, tức là mình nói thôi, còn họ làm được hay không là tùy! (Mọi người cười)*

Trong Suốt: Thế thì nói làm gì! Đây là “nên”. “Nhất thiết phải” nghĩa là gì? Nghĩa là nếu anh không tôn trọng là em “sinh chuyện”. Anh có một số hành vi nhỏ không tôn trọng, vợ đi làm về không dắt xe cho vợ chẳng hạn, đúng không, là... tối hôm đấy là sao?

Bạn nữ: *Nhưng mà trước mặt thì cứ nói là phải thôi!*

Trong Suốt: Đây là thủ đoạn của em rồi. *(Cười)* Ở đây là nói sự thật, không nói thủ đoạn. Theo em thì chồng nhất thiết phải tôn trọng vợ không?

Một anh: *Quan điểm của anh là nếu mà mình không tôn trọng ấy, ít nữa mình về già ấy, hiểu chưa? (Mọi người cười) Thường là mình cao tuổi hơn vợ mà chẳng may mình yếu nó không chịu đem cơm cho mình là mình chết đói. (Mọi người cười) Đây nên là mình phải tôn trọng (mọi người cười) hoặc nếu không là mình phải lấy vợ già hơn, mình không phải tôn trọng gì cả.*

Trong Suốt: Nếu mà vợ già hơn chồng thì chồng không nhất thiết phải tôn trọng vợ. *(Mọi người cười)* Đúng không, quan điểm của anh ấy, còn nếu vợ trẻ hơn chồng thì...?

Anh đó: *Phải tôn trọng tí!*

Trong Suốt: Chồng nhất thiết phải tôn trọng vợ. Cũng được, cũng là một quan điểm hay. Nhưng nói chung là không nhất thiết lắm đúng không ạ, như trong trường hợp của anh là không nhất thiết còn gì nữa. Đây, em còn giữ quan điểm đấy không, nhất thiết không?

Bạn nữ: *Em cũng chưa thay đổi quan điểm.*

Trong Suốt: Em còn giữ quan điểm chồng nhất thiết tôn trọng vợ không?

Bạn nữ: *Hiện tại bây giờ em vẫn nghĩ thế!*

Trong Suốt: Chồng em có làm em khó chịu bao giờ không?

Bạn nữ: Dạ thì chắc là cũng có chứ ạ! Nhưng mà cũng sau những chuyện đó cũng lại tìm cách để cho mình ít khó chịu ấy Thầy! Cho nên em nghĩ đó cũng là một sự cố gắng để mà tôn trọng nhau. Em cũng nghĩ là làm hài lòng.

Trong Suốt: Chồng em có bao giờ chê em cái gì không, dễ hiểu nhất?

Bạn nữ: Á, dạ chê thường xuyên chứ ạ? (Mọi người cười)

Trong Suốt: Thế à? Chê thường xuyên ấy hả? Ví dụ?

Bạn nữ: Nhưng mà em nghĩ thì chê cũng đúng là vậy thôi mà!

Trong Suốt: Coi thường ấy, thôi dùng từ coi thường đi. Chồng em coi thường em chỗ nào không? Cả cuộc đời em có bị coi thường chỗ nào không?

Bạn nữ: Dạ có thể là chưa. Hiện tại thì bây giờ em nghĩ là bình thường, em thấy ổn, cũng tôn trọng.

Trong Suốt: Nhất thiết phải tôn trọng. Theo em có thể giữ được cái đấy bao lâu nữa?

Bạn nữ: (Cười) Thì tập được chừng nào tốt chừng ấy.

Trong Suốt: Ngày nào đó mà chồng em không tôn trọng em sau này em sẽ khổ. Em đã từng tôn trọng ai xong sau đấy xong đấy không còn tôn trọng họ chưa?

Bạn đó: Dạ có!

Trong Suốt: Có đúng không? Chồng em cũng thế thôi, đã từng tôn trọng em. Một ngày nào đó không còn tôn trọng em nữa, vì có một cô hàng xóm đáng tôn trọng hơn. (Mọi người cười) Ví dụ thế, hay vì lí do gì thì không biết, nên nếu em không chuẩn bị tinh thần cho ngày đấy, nếu em nghĩ rằng là chồng mình thực sự tôn trọng mình từ giờ cho đến cuối đời, thì cẩn thận đấy! Bố mẹ có nhất thiết phải tôn trọng con cái không ạ? Con cái có nhất thiết là bắt bố mẹ phải tôn trọng mình không ạ? Bao nhiêu người thấy có giờ tay ạ? Một, còn ai nữa ạ? Hai, bạn thứ hai nói đi ạ?

Một bạn nữ: À, này giờ em vẫn thắc mắc là tại sao trong lý thuyết của Thầy thì chỉ có hai khái niệm rất là tuyệt đối đó là tôn trọng và không tôn trọng, theo em thì nó tùy theo tình huống, hoặc là thời điểm, hoặc là đối tượng. Ví dụ một đối tượng trong một quãng thời gian, sẽ có những lúc không tôn trọng, có lúc tôn trọng. Có một thời điểm nào đó họ không tôn trọng thì mình có sự tương tác với họ và nếu như mình giải quyết được vấn đề khiến cả hai tôn trọng lẫn nhau tốt hơn thì mình lại đi tiếp.

Trong Suốt: Còn nếu không?

Bạn đó: Nếu không thì mình phải, nếu mình không thay đổi được họ thì mình thay đổi, cả hai sẽ thay đổi, mối quan hệ sẽ vỡ, chứ em không nghĩ như Thầy nói là phớt lờ đi hoặc cách nghĩ của em có thể là chưa đúng.

Trong Suốt: Không! Anh chưa nói phớt lờ mà?

Bạn đó: Nhưng em đang nghĩ theo hướng đó, em nghĩ là chấp nhận sự không tôn trọng đó.

Trong Suốt: “Chấp nhận” khác với “phớt lờ” đúng không ạ? Nếu như chấp nhận thì đúng, chuẩn luôn!

Bạn đó: *Em đang nghĩ đến chuyện là chấp nhận có nghĩa là mặc kệ nó đi, nếu mặc kệ nó đi thì theo quan điểm của em đó là phớt lờ nó đi.*

Trong Suốt: Chấp nhận khác với mặc kệ. Em đang hỏi về bố mẹ đúng không, đã bao giờ bố mẹ em không tôn trọng em chưa?

Bạn đó: Dạ có!

Trong Suốt: Em sẽ làm gì? Em chấp nhận nó hay em đau lòng vì nó, thông thường ấy?

Bạn đó: *Em dùng thời gian để thay đổi quan điểm.*

Trong Suốt: Thay đổi luận điểm à? Câu chuyện của em như thế nào?

Bạn đó: *Câu chuyện của em là em yêu con gái. Tất nhiên là ba mẹ em quan điểm bình thường người Á Đông là không chấp nhận chuyện đó. Mẹ em trong thời gian đầu tiên cũng rất khó khăn nhưng sau đó thì dần dần mẹ em quen với cái việc là em có một người bạn gái. Và họ cảm thấy em ổn với chuyện đó từ kinh tế rồi cuộc sống. Rồi thậm chí là mối quan hệ, họ chăm sóc cho em hoặc là em tốt lên với mối quan hệ đó thì dần dần họ hiểu. Em không chắc là họ cảm thấy hoàn toàn hài lòng. Họ vẫn muốn em có một người bạn đúng theo nghĩa kiểu quan điểm Á Đông hơn, là một người bạn trai. Nhưng họ đã tôn trọng bằng cách họ không bắt buộc, họ không cưỡng ép, họ không làm gì đó quá đi.*

Trong Suốt: Em mất bao lâu để bố mẹ em tôn trọng em.

Bạn đó: *Phải mất độ hơn một năm đến hai năm.*

Trong Suốt: Trong vòng một, hai năm đấy em cảm thấy thế nào?

Bạn đó: *Cái này em chuẩn bị rất là lâu rồi nên là em chấp nhận cái việc đó nên em không có cảm thấy gì, chỉ thấy đó là việc cần phải làm.*

Trong Suốt: Đấy, đúng từ anh nói luôn đấy! Em là bằng chứng sống về cái mà thầy đang nói. Em phải chấp nhận nó trong một, hai năm đấy, đúng không? Em phải chấp nhận trong lòng em là bố mẹ mình đang chưa tôn trọng mình, đang coi thường mình và em hành động để thay đổi điều đấy. Hay là em, trong lòng em đầy bức tức, khó chịu và hành động trong bức tức, khó chịu? Trong trường hợp của em, em chọn phương án nào?

Bạn đó: *Khó nói lắm tại vì cái này nó là cảm xúc.*

Trong Suốt: Sự thật đi, trong câu chuyện của em, em hành xử với bố mẹ nói chung như thế nào? 100% thì không nhưng nói chung là em chấp nhận là bố mẹ không tôn trọng mình, xong mình làm cái mình cho là đúng, hay là em bức tức khó chịu, tranh cãi, bỏ nhà ra đi...

Bạn đó: *Đầu tiên là em tôn trọng cái người mà em chia sẻ tức là ba mẹ của mình, biết là cái chuyện đó sẽ đến với mình, cho nên là mình chia sẻ thôi, còn mặc kệ cảm xúc của họ lúc đó, rồi theo thời gian...*

Trong Suốt: Đây, em nói tất cả cái mà anh đang nói. Đầu tiên phải chấp nhận đã, vì nếu em tìm cách đánh nhau với bố mẹ em ấy, nó chỉ gây tổn thương thêm. Cuối cùng câu chuyện cũng chẳng giải quyết được. Em phải chấp nhận là người ta không tôn trọng mình, trong thời điểm này, đúng không? Rồi sau đây em mới tìm cách hành động cho phù hợp. Chứ nếu em tìm mọi cách đánh nhau với bố mẹ mình để cho hai bên tổn thương ấy, thì cuối cùng không có ngày hôm nay.

Ở đây nghĩa là gì, nếu mình cảm thấy rằng là bố mẹ mình coi thường mình là chuyện không thể chấp nhận nổi thì mình sẽ sinh ra rất nhiều phản ứng tiêu cực. Hoặc là mình cảm thấy bố mẹ mình coi thường mình là chuyện chấp nhận được, trên đời “sông có lúc, người có khúc.” (*Mọi người cười*) Đây, thì thôi ngày hôm nay sông nó khúc này, thì mình chấp nhận là khúc này, xong mình đi qua khúc ấy đúng không? Sông nó đang chảy thẳng nhưng nó vòng một cái, hoặc là mình bức tức mình không đi nữa, hoặc là gì? Nó khúc thì sao? Mình trôi theo khúc của nó thôi, rồi mình chọn một cách, thời điểm phù hợp hơn để hành động. Đây là cái mà anh muốn nói đây.

Và mình chấp nhận nó như là một sự thật của cuộc sống, rằng là trong cuộc đời này rất nhiều người không phải lúc nào cũng tôn trọng mình. Hay một cách khác rõ ràng hơn là rất nhiều người luôn coi thường mình, cho dù mình có thể làm rất nhiều thứ. Và tùy vào trình độ chấp nhận của mình mà mình có cách hành xử phù hợp. Nếu mình không chấp nhận nổi, thì hành xử của mình là gì? Đau buồn đúng không? Giận dữ, thất vọng, tuyệt vọng. Có ai từng tuyệt vọng chưa? Chắc là có đấy!

Còn nếu mình chấp nhận rằng: “Ừ thì thôi, có những người tôn trọng mình và có những người coi thường mình”, có thể là trong một lúc hoặc là trong cả đời, thì mình sẽ có sự bình tĩnh. Đây gọi là chấp nhận. Chấp nhận không phải là mình đầu hàng và chạy trốn.

Chấp nhận nghĩa là gì? Nghĩa là mình thừa nhận một cái thực tế đang xảy ra. Và bằng cái sự bình tĩnh đấy, thì khi một cái thực tế đang xảy ra mình chấp nhận rằng: “À, mọi thứ đang là thế này ấy”, thì mình có sự bình tĩnh và từ bình tĩnh mình bắt đầu hành xử. Cái đây là cách khôn ngoan hơn.

Nên khi mình hỏi là: “*Tại sao bạn lại cần được coi trọng ?*”, mình cứ tưởng coi trọng là điều đương nhiên, giống như một bạn nói là đương nhiên phải được coi trọng mới đúng. Nhưng khi nhìn kĩ, thực ra mình không cần được coi trọng luôn!

Mình thử nhìn vào các mối quan hệ vừa xong mà xem! Mình không nhất thiết phải được nhân viên tôn trọng. Mình không nhất thiết phải được học trò tôn trọng. Mình không nhất thiết phải được chồng và vợ tôn trọng. Mình không nhất thiết phải được bố mẹ tôn trọng. Cuối cùng là mình có nhất thiết phải được tôn trọng không? Khi mình không nhìn kĩ thì mình thấy rằng, nhất định nhân viên phải nghe mình, nhất định học trò phải tôn trọng mình, nhất định khi mình làm điều đúng thì xã hội phải tôn trọng mình.

Nhưng khi mình chỉ cần nhìn sâu vào đây mà xem, mình thấy chẳng cái nào nhất thiết phải xảy ra cả. Không, mình không nhất thiết phải được coi trọng. Đây là sự thật.

Sự thật là mình không nhất thiết phải được coi trọng hoặc tôn trọng. Tại sao bạn cần phải được tôn trọng? Tìm chẳng ra lí do nhất thiết là người ta phải tôn trọng mình. Và chính cái hiểu biết đấy mới làm mình bình an được. Còn nếu không, nếu mình lúc nào cũng bảo nhất thiết người ta “phải” tôn trọng tôi ấy, thì khi mình nói chữ “nhất thiết” ấy là mình bắt đầu bất an rồi. Bất an vì chỉ bất kì hành động nào người ta không tôn trọng mình là mình đau khổ, khó chịu, bức tức, hành xử sai lầm.

Nên mình chỉ có hai cách sống thôi, một là mình chấp nhận rằng là mình không nhất thiết phải được coi trọng, hoặc là mình nghĩ rằng là mình nhất thiết phải được ai đó coi trọng trên đời này. Cách sống nào sẽ làm cho mình bình an hơn và sáng suốt hơn bây giờ? Không nhất thiết. Nhất thiết là bắt buộc đấy. Bạn không nhất thiết, bắt buộc phải được coi trọng.

Mình cứ tưởng coi trọng là điều đương nhiên, nhưng khi nhìn kỹ, thực ra mình không nhất thiết phải được coi trọng. Đây là sự thật.

Một bạn: *Nếu như mình không nhất thiết phải được người ta tôn trọng, nhưng mình còn thấy thiếu. Khi mình còn không tôn trọng chính bản thân mình, mình còn thấy thiếu, thì mình vẫn cứ thấy cần được tôn trọng.*

Trong Suốt: À bạn này có ý tưởng rất hay. Bạn ấy nói là nếu giả sử mình không nhất thiết được tất cả mọi người tôn trọng thì “có khả năng” là mình sẽ thấy thiếu thốn. Đồng ý không ạ? Vậy làm gì khi thiếu thốn bây giờ? Bạn đang đặt câu hỏi đấy. Nếu mà mình bảo là: “*Tôi không nhất thiết được mọi người tôn trọng.*” thì sẽ có khả năng là gì? Cái người mà tôi muốn họ tôn trọng tôi ấy, thì họ không tôn trọng, và không làm cách nào để họ tôn trọng mình được và mình bắt đầu trở nên thiếu thốn, có đúng không ạ? Phải làm gì bây giờ?

Nhưng đầu tiên mình có đồng ý là “Mình không nhất thiết phải được tôn trọng”, mọi người đồng ý không ạ? Hay là nhất thiết phải được một người khác tôn trọng? Bao nhiêu người nghĩ rằng là mình nhất thiết phải được ai đó tôn trọng, thì mới được, còn mình không thể sống được trong cái trạng thái là chẳng có ai tôn trọng mình cả?

Bạn Liên: *Nếu không một ai xung quanh tôn trọng mình thì mình cũng không thể sống được.*

Trong Suốt: Nhưng đôi khi hoàn cảnh cuộc sống nó đẩy mình vào cảnh đấy luôn, mình bị cả xã hội hiểu lầm. Thịnh thoảng có những vụ tự tử vì hiểu lầm đấy. Cách đây khoảng hai năm có cô giáo viên bị vu oan, là ăn cắp tiền.

Một bạn: *Gia đình cô ấy cũng cho là cô ấy ăn cắp tiền.*

Trong Suốt: Cả gia đình cũng tin thế luôn và cô ấy tự tử. Cách đây hai, ba năm gì đấy. Đấy, nghĩa là gì? Cô ấy sống ở trong tâm trạng gì? Mình nhất thiết phải được tôn trọng.

Bạn Liên: *Cái nhất thiết ở đây mình phải quan tâm là đối tượng đó là ai.*

Trong Suốt: Tất luôn! Trong trường hợp của cô ấy là nhất thiết phải được ai đó tôn trọng, phải được ai đó tôn trọng, chồng này, con này, bố mẹ...

Bạn Liên: Ví dụ như xung quanh có những người, không có mối quan hệ thân thiết đủ để mình quan tâm, đủ yêu thương, những người mình yêu thương nhất cũng không tôn trọng mình.

Trong Suốt: Cũng không tôn trọng mình nốt, nghĩ là mình ăn cắp của trường nên cô ấy tự tử.

Bạn Liên: Người yêu thương nhất mà còn không tin tưởng, người ở bên gần mình nhất mà còn không tin tưởng, bố mẹ không tin tưởng thì... Không thể nói như thế được.

Trong Suốt: Thì mình tự tử.

Bạn Liên: Đừng nói tới chuyện tự tử vội! (Mọi người cười)

Trong suốt: Sự thật mà, sự thật là thế. Người ta tự tử đấy! Nếu cô ấy có nghe ngày hôm nay thì chưa chắc cô ấy tự tử đâu!

Bạn Liên: Không...

Trong Suốt: Không nhất thiết mà! Sẽ có ngày mà cả xã hội quay lưng lại với mình nhưng mình phải bình thường với chuyện đấy đã, xong mình tập giải thích sau. Còn cô ấy vì không chấp nhận nổi cái chuyện là tất cả những người cô ấy muốn tôn trọng đều quay lưng lại với cô ấy hết, đều coi cô ấy là kẻ ăn trộm nên hành động cuối cùng của cô ấy là tự tử. Có những người còn tự tử đơn giản hơn cơ, nghĩa là bạn gái không tôn trọng, chỉ một người thôi, có tự tử không ạ? Có chứ, tự tử luôn.

Vũ Nhi: Em kể một chuyện.

Trong Suốt: Em kể đi!

Vũ Nhi: Dạ, hồi đó em học lớp 12 thì đang đi trên đường Bạch Đằng gần sông ạ, thì có một anh vút mũ và xe đạp xuống dưới sông. Hai chị em mới kêu là “Ồ ô, hình như là anh ấy tự tử hay rằng?” bèn chạy lại coi, hỏi: “Anh làm cái chi đó anh?”, anh ấy nói là bị một người con gái chà đạp thì chẳng muốn sống.

Trong Suốt: Đấy, ví dụ quá hay luôn! Bị một người con gái chà đạp nghĩa là thiếu tôn trọng đúng không? Tự tử luôn! (Mọi người cười) Ày, không, mọi người đừng cười, thực tế có nhiều chuyện như vậy chứ không phải một chuyện, hoặc là bị một người con trai chà đạp thì sao? Cũng tự tử nốt, có không ạ? Nhiều chứ, lịch sử quá nhiều chuyện bị một người chà đạp, tự tử, chưa nói là bị tất cả mọi người chà đạp. Cái bạn giáo viên bị tất cả mọi người chà đạp, bị tất cả mọi người coi thường đấy! Có những người chỉ cần một người rất quan trọng coi thường, là tự tử. Mọi người đồng ý không ạ?

Như vậy là chúng ta chọn cái nào bây giờ, nếu chúng ta chọn cái trạng thái sống là tôi nhất thiết phải được tôn trọng, thì thực tế là gì, là khi người ta quay lưng lại với tôi, coi thường tôi, khả năng cao là tôi tự tử, hoặc không thì rối loạn tâm thần rồi cũng bị tất cả các chuyện. Hoặc tôi phải chấp nhận sự thật là gì? Có thể tất cả thế giới không tôn trọng tôi thật hoặc tôi không nhất thiết phải được mọi người tôn trọng. Đấy, sự thật là gì? Tại sao bạn lại cần được tôn trọng? Câu trả lời là: “*Thực ra tôi cũng chả cần được tôn trọng, không nhất thiết phải được tôn trọng*”. Còn ai chả thích được tôn trọng, ai chả nghĩ là nên được tôn trọng, nhưng thực ra là tôi cũng không nhất thiết phải được tôn trọng.

Mình chỉ có hai cách sống thôi, một là mình chấp nhận rằng mình không nhất thiết phải được coi trọng, hoặc là mình nghĩ rằng là mình nhất thiết phải được ai đó coi trọng trên đời này.

Cách sống nào sẽ làm cho mình bình an hơn và sáng suốt hơn?

Thế còn nếu người ta không tôn trọng tôi thì làm thế nào? Rất nhiều người nói câu đấy. Đồng ý là tôi đã tập được rồi, tôi đã tập đến trình độ là mọi người không nhất thiết phải tôn trọng tôi hết hoặc là tôi không cần ai buộc phải tôn trọng tôi cả. Nhưng mà nếu tôi rơi vào cảnh đấy thì tôi phải làm thế nào?

4. Bí kíp “Bên ngoài siết chặt - Bên trong thả lỏng”

4.1 Thế nào là “Bên ngoài siết chặt - Bên trong thả lỏng”?

Bạn Liên: Khi một mối quan hệ xây dựng trên nền tảng cơ bản để người ta tôn trọng mà nó không còn được duy trì nữa, rõ ràng là nó phải có hành động. Hành động tiêu cực theo kiểu đưa ví dụ là tôi phải nhảy lầu tự tử hoặc là tôi phải chết nếu không được tôn trọng thì ở đây có thể có tuổi tác khác nhau rất nhiều nhưng một khi chúng ta có nhu cầu đến nghe thôi thì đơn giản chúng ta đã vượt lên trên cái việc ấu trĩ như thế rồi, đúng không ạ? Nên ít nhất là khi một mối quan hệ, quan trọng rất có ý nghĩa mà cơ sở, nền tảng cho nó là sự tôn trọng mà lại không được tôn trọng và thậm chí cái sự không tôn trọng ấy nó lại còn đẩy đến hành vi tiêu cực đấy là những điều không tốt.

Trong Suốt: Thì kết thúc thôi!

Bạn Liên: Còn anh cứ bàng quan, anh cứ kệ.

Trong Suốt: Xấu nhất là kết thúc mối quan hệ. Có gì đâu, có gì kinh khủng lắm đâu? Hết chồng này thì lại sẽ có...? Đời còn dài?

Mọi người: Giai còn nhiều.

Trong Suốt: Giai còn nhiều, không sao! (Mọi người cười) Kết thúc, có gì đâu! Mình sống trong mối quan hệ tiêu cực để làm gì? Nếu mà mình đã cố rồi không làm nổi thì thôi. Chứ cũng có vấn đề gì đâu! Và anh ấy có thể coi thường mình cả đời luôn, cái anh mà mình bỏ ấy.

Bạn Liên: Như thế gọi là bình thường giữa cái sự coi thường?

Trong Suốt: Đúng rồi, bình thường giữa sự coi thường.

Bạn Liên: *Đấy không thể là bình thường được vì khi mình đã phải chọn một giải pháp tức là mình đã phải có hành động. Bình thường tức là tôi chấp nhận cái sự đấy.*

Trong Suốt: Bình thường là TÂM tôi bình thường!

Bạn Liên: *Hai đối tượng không tôn trọng nhau ở bên cạnh nhau...*

Trong Suốt: À đúng! Để mình giải thích. Bình thường không phải là bàng quan, mặc kệ. Bình thường nghĩa là một trạng thái tâm lý của mình: “Bình thường!”. Trên đời này người ta không tôn trọng mình là bình thường, chồng mình không tôn trọng mình là bình thường. Nhưng mình sẽ hành động, chứ không phải bình thường là không hành động. Mình sẽ hành động để thay đổi cái sự gọi là không tôn trọng này. Thay đổi được thì tốt. Hoặc là không, thì sao? Chấp nhận.

Chấp nhận theo kiểu nào? Không phải chấp nhận là kệ. Chấp nhận để mà hành động theo kiểu chẳng hạn là kết thúc mối quan hệ hoặc là giữ mối quan hệ nhưng trong lòng thoải mái.. Cả hai đều được. Miễn là trong lòng mình thực sự cảm thấy là chuyện này bình thường thôi! Mình phải thấy bình thường ở trong tâm của mình, còn hành động thì nên làm cái tốt nhất mình có thể làm được.

Hay là có một từ nữa mình hay nói là **“Bên ngoài siết chặt, còn bên trong thả lỏng”**. Đây là bình thường!

Thế nào là bên ngoài siết chặt? Cái gì cần làm, cái gì đúng nhất mình phải làm. Đây là bên ngoài siết chặt.

Thế nào là bên trong thả lỏng? Bên trong thấy bình thường, chấp nhận mọi kết quả của hành động của mình, có thể dẫn ra cái xấu, dẫn ra cái tốt mình phải chấp nhận, thì đấy gọi là bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng. Bên trong thả lỏng vì sao? Vì nếu hiểu những cái như ngày hôm nay Trong Suốt nói thì bên trong mình thả lỏng ra, mình chấp nhận được là có những người không tôn trọng mình.

Bên ngoài siết chặt là mình làm những điều mình cho là tốt nhất. Ví dụ nhân viên của mình không tôn trọng mình không có nghĩa là mặc kệ. Phải giáo huấn, không giáo huấn thì phạt, không phạt thì đuổi. Đấy gọi là “bên ngoài siết chặt”. Nhưng “bên trong thả lỏng” là mình chấp nhận rằng đang có và sẽ có những nhân viên coi thường mình. Đây là “bên trong thả lỏng” đấy. Hoặc là mình giáo huấn xong nó vẫn chẳng thay đổi gì cả, mình buộc phải đuổi nó, mình chấp nhận tất cả kết quả của hành động của mình. Đây là “bên trong thả lỏng”.

Bên ngoài siết chặt còn bên trong chấp nhận. Nhưng mà nói là “chấp nhận” mọi người dễ hiểu nhầm sang trạng thái “buông thả” mất. Bên ngoài chấp nhận nhưng bên trong thả lỏng ra, mình không bắt cuộc sống này phải theo kiểu của mình nữa, mọi thứ phải nhất thiết như mình muốn nữa. Đây là bên trong thả lỏng.

Còn bên ngoài siết chặt là gì? Bên ngoài siết chặt là mình hiểu rằng là nên làm điều tốt nhất, siết chặt lại, cố gắng làm điều tốt nhất. Đấy gọi là bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng. Nếu mình làm được như vậy thì là tốt nhất.. Trong mối quan hệ gia đình mình cũng thế, như bạn ấy nói. Không phải là bạn ấy mặc kệ bố mẹ, bạn ấy đánh nhau với bố mẹ mà bạn phải làm cái điều để chứng minh cho bố mẹ biết là bạn ấy tử tế bình thường, bạn ấy tốt, nhưng nếu bên trong bạn ấy cũng căng thẳng, cũng không chấp nhận nổi chuyện đấy

thì bạn làm sao làm nổi cái bên ngoài? Và giả sử cái bên ngoài bạn làm không thành công đi nữa thì bạn làm sao sống nổi?

Bạn Liên: Ví dụ như anh nói rằng là tôi chấp nhận nó, nó không quan trọng, anh tôn trọng tôi cũng được, không tôn trọng tôi cũng được. Nhưng quay trở lại câu chuyện, bây giờ tất cả mọi người cho rằng là không tôn trọng phẩm chất của tôi, nói tôi là đồ ăn cắp, nói tôi là người nói dối, nói xấu người khác... Tất cả mọi người, 100% những người ngoài tôi ra đều nghĩ như thế. Tôi sẽ bình thường?

Trong Suốt: Bên ngoài tôi siết chặt, bên trong thả lỏng.

Bạn Liên: Bên ngoài siết chặt là?

Trong Suốt: Siết chặt là chứng minh tôi không phải ăn trộm. Siết chặt là gì? Làm cái hành động tích cực và tốt nhất mình có thể làm được, gọi là siết chặt. Nhưng bên trong mình thả lỏng ra. Bên trong thả lỏng nghĩa là gì? Mình có làm cái này xong cả xã hội này quay lưng lại nghĩ mình là ăn cắp thì cũng phải chấp nhận thôi. Đây là bên trong thả lỏng.

Bên ngoài siết chặt là gì? Là phải đi chứng minh, gập hiệu trưởng, hiệu phó, gập báo chí, gập những người mình có thể chứng minh được, nhưng bên trong mình thả lỏng. Vì bên trong mình thả lỏng nên mình rất là bình tâm, bình tĩnh và sáng suốt, không bị những phản ứng quá khích. Và như vậy bên ngoài mình siết chặt mới đúng, mới tốt.

Còn bên trong mình cũng siết chặt, bên trong mình căng thẳng, thì bên ngoài siết chặt, bên trong siết chặt, cả hai đều quá căng, căng là đứt mất, đứt là chắc! Đây, ý mình là như vậy. Bên ngoài siết chặt còn bên trong thả lỏng. Còn nếu mình bên ngoài siết chặt, bên trong siết chặt thì đứt. Còn bên ngoài thả lỏng, bên trong thả lỏng thì đầy, cái bạn đang vừa nói đây, chả làm gì hết thì thành điên mất. Bên ngoài thả lỏng, bên trong thả lỏng là cái mà không ai nên làm hết. Nhưng mà bên ngoài siết chặt, bên trong cũng siết chặt cũng là không nên làm. Vì sao ạ? Đứt là chắc.

Việc bên trong mình siết chặt nhà Phật gọi là thiếu trí tuệ, cái mình thiếu đây không phải trí tuệ thế gian, mà thiếu trí tuệ nhà Phật ấy. Do mình thiếu trí tuệ của nhà Phật, trí tuệ rằng mọi thứ trên đời đều có thể xảy ra, mọi thứ là vô thường. Mình thiếu loại trí tuệ đây nên bên trong mình siết chặt, bắt mọi thứ phải đúng theo ý mình trong khi cuộc sống thay đổi liên tục và không thể theo ý mình hoàn toàn được. Thì việc bên trong siết chặt, bản thân nó là thiếu trí tuệ và thiếu trí tuệ gây ra căng thẳng, gây ra buồn bã, gây ra rất nhiều những chuyện xấu khác. Nên mình phải tập cách để sống một cuộc sống hạnh phúc và thành công hoặc là ít nhất sống một cuộc sống tốt thì mình phải biết cách thả lỏng bên trong. Còn nếu mình chỉ giỏi siết chặt bên ngoài mà lại không biết thả lỏng bên trong, đấy là vẩn đề.

Bên ngoài siết chặt là: *Cái gì cần làm, cái gì đúng nhất mình phải làm. Cố gắng làm điều tốt nhất.*

Bên trong thả lỏng là: *Bên trong thấy bình thường, chấp nhận mọi kết quả của hành động của mình.*

4.2 Chuyện kể của Trong Suốt

Trong Suốt: Nếu mình chỉ biết siết chặt bên ngoài nghĩa là mình chỉ tìm cách để người ta tôn trọng mình, mà mình không biết thả lỏng bên trong và chấp nhận rằng là trên đời này đầy người coi thường mình là bình thường thì đây là vấn đề.

Nếu bên ngoài siết chặt, bên trong không biết cách thả lỏng thì đây là vấn đề và chắc chắn dẫn đến đau khổ. Nhưng tốt nhất lại là gì, bên ngoài siết chặt, làm cái điều mình cho là đúng nhất, tích cực nhất nhưng bên trong thả lỏng. Cái này mình nói không phải sách vở gì hết, cái này đến từ 100% từ kinh nghiệm cá nhân mình luôn. Nếu còn thời gian mình sẽ kể chuyện của mình một chút.

Ngọc Nhân: Dạ còn khoảng mười lăm phút!

Trong Suốt: À thế được rồi. Mọi người nghe không ạ?

Mọi người: Dạ nghe!

Trong Suốt: Mình đã trải qua thời sinh viên, lớn lên, rồi yêu đương, tất cả mọi chuyện. Mình gặp nhiều chuyện, trong đấy có một câu chuyện đã từng xảy ra trong khoảng năm 2003. Năm 2003 công ty mình có một sản phẩm công nghệ thông tin đi thi. Trước đấy năm 2001, mình đã có một giải thưởng rất là to rồi, mình có tiếng tăm rồi.

Năm 2003 nhóm công ty mình được giải lần thứ hai. Sau một thời gian rất là vui, báo chí đăng ca ngợi hết cỡ. Một hôm, ban giám khảo nhận được đơn tố cáo là sản phẩm đấy ăn cắp hoàn toàn từ quyền sách của một ông người nước ngoài. Đây! Từ lúc mà mình thi được giải, mình đã bán được cho những đơn vị rất lớn như Đài truyền hình Việt Nam này, báo Công An Nhân Dân, báo Thanh Niên. Đó là những tờ báo rất lớn, tất cả đều sử dụng phần mềm bên mình rất là tốt, thì họ có một cái thư nặc danh là bên công ty mình đã ăn trộm hoàn toàn từ một ông người nước ngoài trong quyền sách xong rồi về lừa người Việt Nam.

Ở Việt Nam mọi người biết rồi đấy. Mọi người thích scandal không ạ? Một cái công ty đang làm ăn tử tế, sáng chói tự nhiên làm những điều xấu, vì cái thư viết thế mà, thì chắc chắn là một tin mà rất nhiều người quan tâm. Cái ông tác giả người Anh kia, khi nhận được cái thư đấy, ông ấy cũng không chịu kiểm tra gì hết. Ông ấy viết luôn một cái thư trả lời là tôi rất bức xúc, bên công ty ấy phải trả lại tiền cho khách hàng. Thế là ông tác giả đã khẳng

định rồi, thì còn ai nói gì được nữa? Mình chưa kịp bào chữa một câu nào hết thì án đã thành rồi, công ty mình đã thành bị ăn cắp, chắc chỉ trong vòng một tuần.

Câu chuyện rất lớn, báo chí đăng ầm ĩ và lúc đấy mình mới biết là có một câu chuyện như vậy và tìm mọi cách chống đỡ. Thế nhưng vì chính tác giả cuốn sách viết như thế nên tất cả mọi người đọc thế và không ai còn nghĩ mình là người tử tế nữa, chắc chắn là thằng ăn cắp. Đấy, chuyện xảy ra năm 2003 là như thế.

Ban giám khảo, đầu tiên là bảo vệ mình, vì ban giám khảo chấm điểm, chấm giải cho mình mà. Nhưng sau áp lực của xã hội một thời gian, ban giám khảo cũng quay lưng lại luôn, không ông nào dám đứng ra bảo vệ nữa. Áp lực của xã hội rất lớn. Không biết ở đây có ai biết chuyện đấy không. Áp lực đến mức là ban giám khảo lúc đầu tiên nói theo kiểu bảo vệ, là tôi đã chấm rất cẩn thận, công ty rất tử tế. Sau khoảng nửa tháng sau bắt đầu quay sang dọa răn, ông ấy không nói là mình sai nhưng ông ấy không nói thêm câu nào nữa, không bảo vệ tí nào nữa. Thế là ầm ĩ, cộng đồng mạng, báo chí nói mình và nhóm đấy là thằng ăn cắp và... toàn bộ những người mà trong ngành đều nghĩ mình là kẻ xấu. Đấy là thời điểm thực sự là mình không còn được tôn trọng nữa.

Họ hàng mình cũng chẳng nghĩ là mình người tốt nốt. Vì bằng chứng quá rõ ràng, tất cả đều viết như thế, trên mạng cũng viết, báo cũng viết, tác giả cũng viết, chả ai nghĩ mình tốt nữa. Thời điểm đấy, là mình phải đứng trước một quyết định quan trọng là có trả lại cúp vàng hay không. Cái cúp vàng nó cao như này, rất đẹp, mạ vàng, lóng lánh luôn, gọi là “Cúp vàng Trí tuệ Việt Nam”. Nhóm mình lúc đấy có năm người, cái nhóm được giải ấy. Cái cúp vàng rất đẹp và để ở giữa công ty rất là hoành tráng, là niềm tự hào của mọi người. Nhưng bây giờ toàn bộ báo chí và xã hội nói rằng là bên mình ăn cắp mà, nên là phải trả lại cúp.

Sự thật là không phải như vậy, không ăn cắp. Sự thật là mình tham khảo quyền sách đấy. Nhưng mà cái phần mềm là hoàn toàn sáng tạo của mình chứ không phải giống quyền sách. Sự thật đấy sáu tháng sau mới được sáng tỏ, còn cái thời điểm đấy là khoảng tháng 1 năm 2004 hoặc là cuối năm 2003, thì là toàn bộ xã hội lên án và bắt mình trả lại cúp.

Mình còn nhớ, hồi đấy công ty mình ở Chùa Bộc, có một cái phòng họp nhỏ bằng này. (Trong Suốt gơ tay mô tả khoảng cách đến cái cột) Mình và năm người ngồi với nhau bàn xem có trả lại cúp không. Có hai luồng ý kiến khác nhau. Một bên nói là, nếu mình mình tự nguyện trả lại cúp, nghĩa là mình thừa nhận mình là người ăn cắp. Đấy, một phương án và không thể làm thế được, làm thế thì từ nay trở đi cả xã hội sẽ không coi mình ra gì hết. Tất cả mọi người sẽ coi thường mình. Tất cả những người lâu nay còn bán tín bán nghi, thì sau khi mình trả lại cúp, họ sẽ nghĩ thế nào? Đương nhiên là nó ăn cắp mới trả chứ, không thì nó trả làm gì? Đấy! Đấy là một luồng tư tưởng, một cách nghĩ trong nhóm lúc đấy.

Thì đây là cái bài học mà mình vừa chia sẻ ngày hôm nay, lúc đấy mình cũng nghĩ rất là nhiều, hồi đấy mình chưa tu hành đạo Phật nhưng nghĩ rất là nhiều. Xong mình cầm cái cúp lên, mình bảo thấy nó rất đẹp thật, xong mình thả nó xuống đất, xong dầm thử lên, xong mình thấy thế nào? Mình thấy là mình chẳng giảm giá trị tí nào cả, xong mình vẫn thấy cúp đẹp như thế, mình chả thấy là mình xấu, mình tồi tệ đi tí nào cả. Mình chả thấy các bạn mình kém đi tí nào cả. Cái cúp đấy nó không làm cho mình trở nên giá trị. Khi mình dầm lên cái cúp mình mới thực sự kiểm tra xem là có phải cái cúp này tạo nên giá trị của tôi hay không. Có phải tôi được tôn trọng nhờ cái cúp này không? Có phải tôi là một người xấu khi không có cúp và là một người tốt khi có cúp hay không?

Thì lúc đấy khi mình thả cúp, mình dầm chân lên, cả nhóm rất là ngạc nhiên và thấy rất là kì lạ. Tại vì không hiểu sao tự nhiên cúp đẹp như thế để trên bàn lại đem xuống dầm chân. Nhưng mình hỏi các bạn ấy là: “*Liệu nhóm mình có bị kém danh dự đi, kém phẩm chất đi, kém tài năng đi khi mà người ta đòi cái cúp này không? Hay nó chỉ là cái cục đồng dài 50 phân?*”. Ví dụ khi chúng ta dầm lên cục đồng dài 50 phân này thì danh dự chúng ta có bị giảm đi không, phẩm chất có giảm đi không, lòng trung thực có giảm đi không? Đồng ý là nếu chúng ta trả lại cúp thì mọi người nghĩ là mình không trung thực nhưng mà khi thực sự ta dầm lên cái cúp này, trong lòng chúng ta thực sự thấy có giảm trung thực đi không?

Thì mọi người thấy là chẳng ai giảm trung thực cả, cúp này có hay không thì vẫn trung thực như cũ. Nếu mình là kẻ lừa đảo thì lừa đảo như cũ, còn nếu mình là người tử tế thì tử tế như cũ. Mình thực sự không mất tí phẩm chất nào khi mình dầm lên cúp cả. Tại sao bạn lại cần được tôn trọng? *Trước khi mình dầm lên cúp ai cũng nghĩ rằng mình cần phải giữ cái cúp, cần được tôn trọng, nhưng khi dầm lên cúp rồi mới thấy là gì, thực ra mình không cần tôn trọng, vì tất cả phẩm chất mình vẫn thế, người ta tôn trọng mình xong thì phẩm chất mình không hơn mà người ta có coi thường mình phẩm chất mình chẳng kém, chẳng giảm đi. Đây là sự thật.*

Sự thật là khi người ta tôn trọng các bạn thì phẩm chất các bạn có tăng lên không? Có tự nhiên trở thành người trung thực hơn không? Tự nhiên trở nên tài hoa hơn không? Có tự nhiên trở nên thông minh, sáng láng hơn khi người ta tôn trọng, có không? Phẩm chất mình vẫn thế, còn khi người ta coi thường các bạn thì các bạn có trở nên kém thông minh đi không, kém trung thực đi không? Chẳng thay đổi gì cả. Đây, thời điểm đó là thời điểm mình nghĩ là rất quan trọng trong cuộc đời mình. Khi mình dầm lên cúp ấy, lúc đấy tự nhiên thôi, nó rơi xong mình dầm lên thôi, mình thấy là hóa ra cái việc người ta tôn trọng mình hay không tôn trọng mình ấy không thay đổi mình như mình vẫn tưởng.

Câu chia sẻ của bạn vừa xong rất hay luôn! Cuối cùng là khi người ta coi thường các bạn, thậm chí chà đạp lên danh dự các bạn ấy thì phẩm chất các bạn chả thay đổi gì. Các bạn cũng chẳng giỏi hơn, chẳng tài hơn, chẳng kém trung thực hơn hay chẳng tăng trung thực lên nếu được tôn trọng, hay là bị coi thường. Đúng không ạ?

Ở đây có ai cảm thấy là nếu mà người ta ca ngợi, tôi bỗng nhiên trở nên thông minh hơn không ạ? Có ai nghĩ thế không ạ? Hoặc có ai chửi tôi là kẻ lừa dối, bỗng nhiên tôi là người trở nên kém trung thực đi không ạ? Có ai cảm thấy thế không ạ? Không có, không phải, sự thật là không phải. Nếu ở đây có người vào chửi các bạn là kẻ lừa dối, các bạn cũng chẳng kém trung thực đi tí nào cả. Đây là thời điểm mình nhận ra rằng là gì: “*Đúng rồi. Tại sao mình lại cần được tôn trọng?*”. Đây, đây chắc là năm 2004.

Thực ra mình không cần tôn trọng, vì người ta tôn trọng mình xong thì phẩm chất mình không hơn, mà người ta có coi thường mình thì phẩm chất mình chẳng kém, chẳng giảm đi. Đây là sự thật.

Tại sao mình lại cần được tôn trọng? Câu trả lời là: “Không, tôi không nhất thiết cần được mọi người tôn trọng.”

Bạn Liên: Cuối cùng cái cúp có phải trả lại không ạ?

Trong Suốt: Sau cái buổi đấy thì mình trả lại cúp.

Bạn Liên: Sáu tháng sau thì có được trả lại cúp không?

Trong Suốt: À, rất thú vị thể này. Khi mình trả lại cúp thì mọi người rất sung sướng, hạnh phúc lắm, những người mà ghét mình ấy, nói chung là cơ bản cả báo chí, v.v... là đẩy nhé trắng mặt ra nhé, mà cứ cãi mãi là mày không ăn trộm đi. Xong mình làm gì khi mình trả lại cúp như thế? Mình nghĩ đơn giản bây giờ thế này. Bây giờ một mặt là mình không thể gọi là buông xuôi như một số bạn nói là mình buông xuôi, không phải. Mình phải tìm cách gặp ông tác giả đấy để ông ấy hiểu rằng mình không làm cái điều đấy. Vì bây giờ lời của ông ấy là quan trọng nhất.

Đấy! Thứ hai là mình phải làm công ty mình sống. Chứ đến ngày mình được minh oan xong công ty phá sản thì thôi nói làm gì nữa, đúng không? Đấy là hai việc quan trọng nhất bây giờ, không phải là danh dự, thời điểm này không phải của danh dự, của tôn trọng hay không. Bên trong mình thả lỏng ra, bên trong mình chấp nhận rằng cả xã hội coi thường mình. Hồi đấy bố mẹ không coi thường, bố mẹ rất hiểu mình. Nhưng mà họ hàng có thể coi thường mình. Bạn bè cũ có thể coi thường mình, thầy cô giáo cũ cũng nghĩ mình xấu, có thể coi thường mình. Nhưng có những đối tượng mà mình phải hành xử, hành động để minh oan cho mình.

Đối tượng đó là đối tượng nào? Thứ nhất là ông tác giả, mình phải nói chuyện với ông ấy để ông ấy hiểu ra là mình đã làm cái gì. Thứ hai là những người đã trả tiền cho mình để mình sống ấy, công ty mình mà. Những người đấy mình phải minh oan vì không họ lấy lại tiền là mình chết.

Đấy, thế khi bên trong mình thả lỏng ấy thì bên ngoài của mình lại siết chặt như thường. Mình đi gặp báo Công An Nhân Dân này, báo Tiền Phong này, Đài truyền hình Việt Nam, những đơn vị mà sử dụng sản phẩm của mình. Mình nói chuyện với họ, chứng minh với họ rằng là bây giờ đúng sai chưa quan trọng mà quan trọng là em vẫn đang hoạt động tốt. Đấy, chuyện đấy quan trọng nhất, vẫn đang làm tốt và em sẽ làm tốt hơn cho anh. Nên là cuối cùng hầu như chỉ có một đơn vị là đòi mình trả lại tiền thôi. Mình nhớ là mình có khoảng hai mươi lăm khách hàng lớn, thì có một tờ báo là bắt mình trả lại tiền thôi, còn tất cả vẫn dùng vui vẻ, hạnh phúc như thường, thậm chí đến thời điểm này hầu như đều là khách hàng quen thuộc của mình tất.

Thứ hai là ông tác giả, mình gửi cho ông ý một cái mail, vì xưa mình không đủ tiền sang Anh, ông ấy là người Anh, ở nước Anh. Mình gửi cho ông ấy tất cả phần mềm mình đã viết, mình phải mất thời gian để làm những việc đấy, chứng minh cho ông ấy thấy là cái mình làm và cái ông ấy đã viết ra khác nhau nhiều như thế nào và khác nhau một cách căn bản như thế nào. Cả quá trình đấy kéo dài khoảng sáu tháng.

Thì mình nhớ là khoảng tháng năm ông ấy bắt đầu gửi. Ông ấy xem rất kĩ, ông ấy viết, ông ấy đưa lên trang web của ông ấy một bài phân tích. Ông ấy kết luận là thế này: “Sau khi đã nghiên cứu kĩ phần mềm của nhóm này, tôi nhận ra rằng đây là một cái phần mềm khác với phần mềm của tôi. Mặc dù nó có cùng một quan điểm, nhưng mà nó khác phần mềm của tôi và tôi thấy đấy là người rất tài năng.” Ông ấy viết hân như thế, “Và tôi chân thành chúc những lập trình viên tài năng này thành công.” Thế là lúc ấy mình mới đem cái bài đấy đi nói với tất cả các báo là: “Anh ơi đăng hộ em bài này”. Báo nào đăng không ạ?

Mọi người: Không.

Trong Suốt: May là có một tờ báo đăng, rất may, là một tờ báo chịu đăng, báo Thanh Niên. Còn lại không tờ nào đăng bất kì một câu nào, coi chuyện đây là xong rồi, chẳng ai quan tâm đến việc là một cái nhóm sáu tháng trước nó đình đám, bây giờ chả ai quan tâm nữa. Xong rồi, Việt Nam mình chắc chỉ mấy ngày sau là quên, thế là xong. Thế là cuối cùng một tờ Thanh Niên đăng một mẫu bé tí, tí tẹo này, một góc rất nhỏ ở một trang rất bình thường, còn ngày xưa lúc mà mình bị dư luận ấy, thì thôi rồi, báo nào cũng đăng, đăng ầm ỹ.

Đây, kết thúc là gì? Kết thúc là những khách hàng họ quý mình vẫn quý mình, họ trả tiền vẫn trả tiền. Tất nhiên là cái uy tín của mình không lấy lại được như ngày xưa nữa, uy tín cá nhân ấy, tại vì không phải ai cũng đọc cái báo đây đâu. Công ty thì lấy lại được vì uy tín công ty là khách hàng quyết định. Nhưng cá nhân mình đến tận ngày hôm nay vẫn có người nghĩ rằng mình là người ăn cắp, mình cho là rất bình thường. Cũng như là các bạn đọc một tờ báo xong nghĩ xấu về người ta luôn, đúng không? Các bạn có thể không? Khả năng là cao, đúng không? Báo đăng thì phải đúng chứ! Báo đăng đời nào sai! Đây là chuyện rất bình thường, ví dụ hồi đây có một triệu người họ nghĩ xấu về mình, giờ có chín trăm chín mươi chín nghìn người là vẫn nghĩ xấu, chuyện rất bình thường, quá bình thường luôn.

Đây, bên trong mình thả lỏng ra, bên ngoài siết chặt, kết quả là rất tốt. Sau đây công ty mình ngày hôm nay vẫn tốt. Những công ty mình vừa kể tên là những khách hàng rất thân thiết, công ty phát triển phần mềm đây phục vụ rất nhiều người. Cái phần mềm mình viết ngày đây phục vụ khoảng năm mươi triệu độc giả khác nhau trên cả nước luôn. Hồi đây chỉ khoảng một, hai triệu thôi nhưng đến giờ năm mươi triệu rồi, tức là nó chả có vấn đề gì.

Còn những người coi thường mình vẫn coi thường mình như cũ, thậm chí họ chết họ vẫn nghĩ mình là kẻ xấu. Có gì đâu! Đối với mình nó là bình thường, mình không hề cảm thấy lẩn tránh một tí nào là những người kia coi thường tôi cả. Tại vì sao? Vì tôi thấy là tôi hiểu rồi, tôi đã trải qua bài học rất là quan trọng để thấy rằng : Thực ra tôi không nhất thiết phải được tôn trọng. Tôi chỉ cần làm điều đúng thôi, chứ tôi không nhất thiết phải được mọi người tôn trọng.

Đây, tôi chỉ cần làm điều đúng thôi. Cái điều đúng nhất là gì? Là làm những sản phẩm tốt, là mình oan cho mình và cho những người liên quan đến mình, chứ điều đúng không phải là đi lấy lại cái danh dự đã mất. Đây không phải điều đúng. Và tôi không nhất thiết phải được mọi người tôn trọng. Còn đến mấy năm sau mình mới tu hành mình hiểu nhiều hơn thì cái thả lỏng bên trong mình mạnh hơn. Ví dụ bây giờ chẳng hạn, thời điểm này, công ty mình có một nghìn sáu trăm người, doanh thu mấy chục triệu đô một năm. Nhưng mình cảm thấy là gì? Nó phá sản bất kì lúc nào cũng được. Đây là cái cảm giác bên trong mình. Thả lỏng mà. Mình hiểu, mình chấp nhận rằng bất kì lúc nào nó cũng có thể gặp chuyện và phá sản.

Nhưng bên ngoài thì sao? Bên ngoài mình mặc kệ nó không ạ? Bên ngoài mình siết chặt, mình làm tất cả những điều tốt nhất cho công ty, gặp đối tác, kí hợp đồng, bảo vệ công ty một cách tốt nhất. Đây, bên ngoài siết chặt như cũ, thậm chí còn hơn cũ. Vì khi mình thả lỏng bên trong rồi mình sẽ nhìn rõ bên ngoài cái nào cần siết chặt mình siết chặt, nhưng bên trong mình thả lỏng ra.

*Khi mình thả lỏng bên trong rồi mình sẽ nhìn rõ
bên ngoài cái nào cần siết chặt:*

**Tôi chỉ cần làm điều đúng thôi, chứ tôi không
nhất thiết phải được mọi người tôn trọng.**

4.3 Bài học giúp THẢ LỎNG bên trong

Một bạn: Em có ý kiến ạ!

Trong Suốt: Mời bạn!

Một bạn: Dạ em muốn hỏi là anh có thể chia sẻ một số phương pháp để giúp thả lỏng bên trong?

Trong Suốt: À rất tốt, câu hỏi rất hay đấy. Mọi người có muốn nghe luôn không ạ? Thời gian hết rồi.

Mọi người: Dạ nghe ạ!

Trong Suốt: Nghe chắc phải mất mười lăm phút là ít, mọi người có ngồi lại được không ạ?

Mọi người: Có ạ!

Trong Suốt: Rồi ạ, ngồi lại thì mình sẽ chia sẻ thôi ạ. Đầu tiên mình nói về cuộc sống. Khi mình được mọi người tôn trọng và ca ngợi thì phẩm chất của mình không tăng lên. Mà khi mình bị coi thường, mặt sát ấy, thì phẩm chất của mình không giảm đi. **Nên bài học mà mình nghĩ là quan trọng nhất đối với mình trong thời điểm cũ đây là đừng quá quan trọng hóa cái việc là được tôn trọng hay là coi thường.** Đây là điều mình nghĩ rất nhiều người mắc phải, là quá quan trọng cái việc là phải được tôn trọng hoặc là quá quan trọng việc bị coi thường.

Nhưng sự thật là gì? Không quan trọng như bạn tưởng đâu. Sự thật là bạn không tăng phẩm chất lên khi người ta tung hô bạn đâu. Bạn không tăng phẩm chất khi người ta ca ngợi bạn đâu và bạn cũng không giảm phẩm chất khi mà người ta coi thường bạn đâu, nên đừng quá quan trọng điều đấy. Có thì tốt mà không có thì thôi. Ấy. Mà bạn nên dành thời gian làm cái việc bạn cho là đúng. **Đừng cố làm người đúng mà hãy cố làm việc đúng.**

Đừng cố làm người đúng là gì? Là đừng cố làm người được tôn trọng trong mắt mọi người mà hãy làm những việc mình cho là đúng với lương tâm mình nhất, đúng đắn với hoàn cảnh sống của mình nhất.

Đây là đầu tiên, phương châm sống của mình là đừng cố làm người đúng nhưng hãy cố làm điều đúng. Còn mình làm điều đúng nhiều người ta vẫn tôn trọng mà. Ngày hôm nay mình nghĩ là cũng rất nhiều người tôn trọng mình, không ít đâu. Mình làm điều đúng nhiều thì người ta tôn trọng. Có gì đâu. Nhưng đừng cố làm người đúng. Người đúng ý nói

là gì? Người đúng là cái người để mà mọi người xung quanh thừa nhận là mình đúng, thừa nhận, đánh giá, tôn trọng, coi rằng mình đúng.

Ví dụ trong trường hợp của Phong đúng không? Đừng cố làm người đúng nghĩa là mình không cần phải tìm mọi cách để chứng minh với sếp là em đúng nhưng mà hãy cố làm điều đúng, đối xử tử tế với ông ấy, làm công việc cho tốt. Còn nếu mà ông ý nhận ra thì tốt, không thì ông ấy đuổi mình thì thôi mình làm chỗ khác. Mình vẫn có từng ấy phẩm chất nên chỗ khác vẫn nhận mình. Mình vẫn mang con người phẩm chất này đi làm mà. Con người có phẩm chất đúng đi đâu chả có người tôn trọng và nhận mình vào làm?

Còn mình cố làm người đúng là gì? Là mình thanh minh với cả cơ quan. Bữa tiệc có rất nhiều người đúng không? Mình đi thanh minh với trưởng phòng, phó phòng, chị lao công, anh bảo vệ là: “*Không, em không làm gì xấu gì hết.*” Đây gọi là cố làm người đúng. Còn cố làm điều đúng là gì? Là mình tiếp tục sống và làm cái điều mà phù hợp với công việc, là một người làm việc chăm chỉ, trung thực. Thế thôi! Sớm muộn gì cứ cho là cả cơ quan coi thường mình đi, thì cơ quan khác nhận mình, đâu có phải gì kinh khủng đâu? Đây, đây là cái bài học anh nghĩ là quan trọng. **Đừng quá quan trọng hóa cái việc là mình được tôn trọng hay bị coi thường.** Tại sao bạn cần được tôn trọng? Câu trả lời là chẳng có tại sao cả! Đừng quan trọng hóa nó.

**Đừng cố làm người đúng,
mà cố làm điều đúng, việc đúng.**

*Đừng cố làm người được tôn trọng trong mắt
mọi người mà hãy làm những việc mình cho là
đúng với lương tâm, đúng đắn với hoàn cảnh
sống của mình nhất.*

Còn nếu mà em hiểu đạo Phật hơn thì em phải hiểu rằng: **Mọi thứ trên đời này đều có thể thay đổi hết.** Nhà Phật gọi là vô thường, không có gì tồn tại mãi cả. Hôm nay người ta quý mình thì sao? Ngày mai người ta ghét mình. Đây là chuyện đương nhiên của cuộc sống luôn. Chuyện tất yếu của cuộc sống là mọi thứ thay đổi. Hôm nay người ta ca ngợi mình lên mây xanh, ngày mai người ta đì mình xuống đất là chuyện bình thường. Nếu mình không hiểu Phật giáo thì mình nghĩ rằng đây là bất thường, đúng không ạ? Bất thường quá đi nữa! Tự nhiên hôm nay người ta ca ngợi, ngày mai người ta coi thường.

Nhưng khi mình đã hiểu một cách sâu sắc nguyên lý vô thường của nhà Phật ấy, mình sẽ có một tâm trạng đây là bình thường. Nghĩa là hôm nay người ta coi trọng, ngày mai người ta coi thường - là bình thường. Hôm nay người ta khen, ngày mai người ta chê là bình thường. Và mình sẽ có một cái tâm rộng mở đón nhận mọi khả năng trong cuộc sống. Mình đón nhận cả khả năng xấu lẫn khả năng tốt. Chứ không phải là mình chỉ chăm chăm là nghĩ rằng nó chỉ tốt thôi, xấu thì không thể được. Đây là nguyên lý về vô thường của nhà Phật. Nếu mình hiểu nguyên lý đây, mình sẽ hiểu rằng là điều gì cũng có thể xảy ra được.

Và như vậy, trong lòng mình thả lỏng luôn, không phải đợi việc xấu xảy ra mình mới thả lỏng. Nghĩa là không phải đợi cái ngày người ta không tôn trọng mình mới thả lỏng ra, mà mình thả lỏng ngay từ lúc người ta vẫn đang tôn trọng mình. Mình chấp nhận rằng cái

người này sẽ coi thường mình. Ví dụ bạn này lấy chồng đúng không? Ngay cái ngày mà ông chồng còn đang tôn trọng mình ấy, thì mình đã chấp nhận rằng gì? Có thể một ngày nào đó, anh ấy sẽ coi thường mình. Mình chấp nhận chuyện đấy ngay khi người ta vẫn còn đang tôn trọng mình cơ. Đây là do mình hiểu đạo Phật, mình hiểu nguyên lý nhà Phật thì mình có một thái độ sống như vậy.

Nhưng hành động bên ngoài của mình, mình hiểu mọi thứ vận hành theo nhân quả. Đây lại là quan điểm của nhà Phật nữa. Nghĩa là mình gieo nhân xấu thì không có quả tốt, đây là lý do bên ngoài phải siết chặt là vì thế đấy. Mình gieo cái nhân xấu ví dụ như nhân của việc buông lỏng, buông thả thì mình sẽ có kết quả xấu. Mình vẫn phải gieo nhân tốt, là nhân của việc làm những việc đúng, làm những việc đem ích lợi cho mình và cho người khác.

Khi hiểu nhân quả, hiểu vô thường thì điều gì xảy ra? Do mình hiểu nhân quả nên là hành động mình siết chặt, mình biết là gieo nhân xấu gặt quả xấu. Thấy điều tốt mà không làm thì đấy là một nhân xấu. Không phải cứ làm mới là xấu, mà không làm cũng là xấu. Thấy chết không cứu, thấy tốt không làm cũng là nhân xấu. Mình sẽ làm việc đấy. Đây gọi là gieo nhân tốt. Hiểu nhân quả thì mình sẽ biết siết chặt bên ngoài. Nhưng mà hiểu vô thường ấy, mình lại gì? Thả lỏng bên trong. Vì điều gì chẳng có thể xảy ra? Hôm nay mình làm đầy điều tốt nhưng mà ngày mai liệu điều gì xấu có thể xảy ra không? Có không ạ? Có, bình thường mà!

Nên là kinh nghiệm của anh, muốn làm những điều vừa nói là bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng thì chỉ cần hiểu hai nguyên tắc căn bản của nhà Phật thôi, là nhân quả và vô thường. **Hiểu nhân quả bên ngoài siết chặt, hiểu vô thường bên trong thả lỏng.** Do mình thả lỏng bên trong nên mình sẽ không căng thẳng, mình sẽ sáng suốt. Mình sẽ biết cách siết chặt bên ngoài tốt hơn. Do mình siết chặt bên ngoài nên mình không làm những điều sai lầm, nên cơ bản cuộc đời mình nó chạy theo một hướng tốt. Nên là trong công việc này, trong tình yêu, trong hôn nhân, trong mối quan hệ với cả bố mẹ hay con cái ấy thì cùng một nguyên tắc là bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng vì mình hiểu nhân quả và vô thường.

Ví dụ bố mẹ với con cái cũng thế thôi, bên ngoài siết chặt hay thả lỏng bây giờ? Tất nhiên nó sai mình phải đánh chứ, đúng không? Cần thì phải đánh chứ, nếu cần thì phải dọa, không cần thì phải phạt. Đây là siết chặt đấy. Nhưng bên trong thế nào là thả lỏng? Mình không điên lên vì nó. Khi mình điên lên với nó, mình nói lời đay nghiến nó. Thay vì mình quan tâm là làm điều gì tốt nhất cho nó thì mình lại quan tâm là làm điều gì để mình bớt bực nhất. Đây! Khi bên trong mình không biết thả lỏng ấy, thì khi mình dạy con ấy mình không nghĩ theo kiểu là bây giờ phải làm gì tốt nhất cho đứa bé này, mà khi mình bên trong siết chặt rồi mà thì khó chịu đến, mình sẽ nghĩ là phải làm gì cho bớt bực bây giờ, đánh nó một trận hay là chửi nó một trận.

Như vậy áp dụng ngay vào dạy con cũng cùng một nguyên tắc, bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng. Công việc cũng như vậy thôi. Mình làm sếp đương nhiên là mình phải siết chặt bên ngoài rồi nhưng mình mà không thả lỏng bên trong thì rất là căng thẳng, căng thẳng là quyết định sai lầm, mắng chửi nhân viên vô cớ mà hỏng việc luôn nên bên trong vẫn phải thả lỏng. Vợ chồng cũng như thế, bên ngoài mình không thể nói là anh ngoại tình thoải mái đúng không? Thế là thả lỏng hay siết chặt?

Một bạn: Thả lỏng.

Trong Suốt: Thả lỏng quá rồi đúng không? Bên ngoài phải nói là: “Anh mà ngoại tình thì...”

Một số người: “... chết với em!”

Trong Suốt: Chết với em, đúng không? Đây như em nói đây: “Anh phải tôn trọng em.” đúng không? Bên ngoài nói là: “Anh phải tôn trọng em.” Đây là bên ngoài siết chặt. Còn bên trong thả lỏng là thế nào? Em?

Một bạn: Tức là chấp chận cái chuyện có thể xảy ra.

Trong Suốt: Chấp nhận anh ấy sẽ không tôn trọng mình một lúc nào đó, một thời điểm nào đó hoặc một ngày nào đó là chuyện bình thường, đúng không? Đây, là bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng.

*Muốn « Bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng »
thì chỉ cần hiểu hai nguyên tắc căn bản của nhà
Phật thôi, là: Nhân quả và Vô thường.*

*Hiểu nhân quả bên ngoài siết chặt,
Hiểu vô thường bên trong thả lỏng.*

5. Con đường trung đạo

Một bạn nữ: Anh cho em hỏi cái này. Khi một người có tính hơi hợt, ví dụ như có chuyện gì xảy ra người ta có thể là: “Ừ, mình không có quan tâm, cho qua.” Thì có một vấn đề là nó cũng gần tương đồng với những người hiểu đạo Phật, coi thường cái sự vô thường, không coi trọng cái việc xảy ra. Giữa hai điều đó có khi nào người ta đánh giá là người theo đạo Phật là không cảm xúc không?

Trong Suốt: Cái người mà em vừa nói đây, mình phải kiểm tra xem là hành động của họ có đúng đắn không đã. Nếu mà họ bên ngoài thả lỏng, bên trong thả lỏng thì không phải là tốt. Bên ngoài thả lỏng là việc tốt cũng không làm, đúng không? Thấy chết mà không cứu, thấy sai không sửa, đây là gieo nhân xấu, không phải nhân tốt. Đây là không hiểu. Cái người như thế là người không hiểu đạo Phật chứ không phải là hiểu đạo Phật. Thấy chết mà không cứu không phải là hành xử của nhà Phật. Thấy sai mà không sửa không phải hành xử nhà Phật.

Bạn đó: Ví dụ cái chuyện xảy ra mà người ta nghĩ trước, người ta chấp nhận được, người ta có thể không thể hiện cảm xúc ra thì người ngoài nhìn vào không có...

Trong Suốt: Cái việc mà họ thể hiện không quan trọng. Quan trọng là thực sự họ nghĩ cái gì mới là quan trọng.

Bạn đó: Tại vì họ chấp nhận được cho nên là họ không có đau khổ như người bình thường hay là...

Trong Suốt: Không có vấn đề gì, đây là thả lỏng bên trong.

Bạn đó: Bên trong họ không quan tâm, không có cảm xúc hay là lo lắng gì hết cái vấn đề đó...

Trong Suốt: Cái việc mà họ không lo lắng gì có hại ai không? Nếu có ảnh hưởng đến ai đấy thì là vấn đề.

Bạn đó: Nhưng mà ví dụ người trong gia đình họ không hiểu, người trong gia đình họ...

Trong Suốt: Thì đây, tức là ảnh hưởng đến bố mẹ, đúng chưa?

Bạn đó: Dạ!

Trong Suốt: Ảnh hưởng đến bố mẹ đấy. Ví dụ em đi cho nó dễ. Nếu em bên ngoài em thả lỏng, làm bố mẹ em cực kì lo lắng, thì em có nên thả lỏng không? Đôi khi mình cũng phải giả vờ siết chặt tí chứ.

Thôi anh kể chuyện của anh đi để hình dung cho dễ. Còn mấy phút nữa? Mọi người ngồi được mấy phút nữa ạ? Chắc giờ này về muộn mọi người đói rồi đúng không?

Một số người: Dạ không vấn đề.

Trong Suốt: Thôi kể đã nhé xong cho mọi người về vậy.

Ngày xưa anh cũng bị bố mẹ ép lấy vợ. Ở đây có ai bị ép lấy vợ hoặc lấy chồng không ạ? Năm 2006 anh bắt đầu thực hành đạo Phật, bố mẹ mình phát hoảng luôn, vì sao? Trước 2006 ấy là mình quần là áo lượt, đầu tóc bôi sáp rồi áo nước hoa các thứ, mặc đồ hiệu. Giám đốc công ty mà, trông nó cũng phải hình thức tý chứ! Trông bóng loáng, có người yêu hẳn hoi. Đến 2006 mình tu hành phát, người yêu biến mất luôn. Người yêu bảo: “*Anh tu đạo Phật em sợ lắm, em sợ sau này lấy anh khổ.*” nên bỏ. Quần áo thì ngày xưa toàn đồ hiệu, bây giờ mình chỉ có ba bộ quần áo để thay thôi. Cứ thế lập đi lập lại ba bộ quần áo, mặc cái nào cũng sờn với quần góc này. Quần cả góc lên thế này! Dép thì đi dép lê, mà mình vẫn là giám đốc công ty đấy. Thế là trông hình thức đã hơi lờn thôi rồi, người thì gầy, mắt thì lờ đờ.

“*Kiểu này là nó sẽ không lấy vợ.*” Đây, bố mẹ mình nghĩ như vậy. Theo mọi người, bố mẹ mình có lo lắng không? Phải lo chứ ạ, ở đây có ai bị bố mẹ bắt lấy vợ không? Không phải ép mà bắt. Bố mẹ bảo là: “*Mày phải lấy vợ!*”. Có ai bị nói thế bao giờ chưa ạ? “*Lấy vợ đi con!*” hoặc “*Mấy năm nữa lấy vợ đi con!*” Có ai nghe bao giờ chưa? Em có không? Huy có như thế không?

Bạn Huy: Dạ, đang ạ!

Trong Suốt: Đang à? Đây! Thì bố mẹ mình quá là lo luôn. Lo kinh khủng luôn ấy. Nhất là buổi tối mình có một phòng riêng, mình bắt đầu đóng cửa phòng vào nghe Kinh thì thôi rồi! Bố mình đứng ngoài cửa lắng nghe xem nó nghe cái gì. (Mọi người cười) Xong sáng hôm sau bố mình nói là gì? “*Làm gì thì làm con ạ, nhưng mà phải...*”

Mọi người: “... lấy vợ!”

Trong Suốt: Lấy vợ! Thì bây giờ mình có hai lựa chọn hoặc là mình tiếp tục thả lỏng bên ngoài. Mình tiếp tục như vậy thì bố mẹ mình thế nào, lo sốt vó đúng không? Bên trong mình thả lỏng sẵn rồi. Bên trong lúc đấy mình đã nghĩ là, từ năm 2006 mình đã nghĩ lấy hay không không quan trọng đâu. Không lấy cũng được, lấy cũng được, không quan trọng, thả lỏng mà. Lấy vợ là duyên số mà, có duyên có đây người có duyên mới lấy vợ chứ, không có duyên chả lấy được vợ. Nhưng bên ngoài mình không thả lỏng nữa.

Sau khoảng sáu tháng thì mình thấy bố mẹ mình bắt đầu lo quá rồi. Bố mẹ mình bắt đầu chuyển sang trạng thái căng thẳng rồi thì mình không thể chấp nhận là mình hành xử thế được nữa. Vì cái sự thả lỏng bên ngoài của mình làm hại bố mẹ mình, đúng chưa? Nếu mình tiếp tục thả lỏng bên ngoài là hại bố mẹ đúng không? Thì mình làm gì? Mỗi lần bố mẹ mình nói mình sẽ nói thế này: *“Bố mẹ yên tâm, thứ nhất đây là danh sách những người cô gái con quen và con thích hoặc là thích con.”* Đây, danh sách cô này này, bố là giám đốc ngân hàng này, mẹ là gì này. Mình có danh sách một vài cô, đúng là quen mình và thích mình thật, để bố mẹ yên tâm là vẫn có người thích mình dù cho mình có giống xe ôm.

Nhưng thứ hai, câu này bố mẹ mình cần nghe hơn này, *“Con quyết tâm sẽ lấy vợ!”*. Đây là câu bố mẹ cần nghe. Bố mẹ sợ mình tu hành không lấy vợ đúng không? *“Con quyết tâm sẽ lấy vợ.”* đúng chưa? Đây là siết chặt bên ngoài đây và cứ mỗi lần bố mẹ mình nói mình lại bảo bố mẹ yên tâm, thứ nhất là con vẫn còn có người thích, thứ hai là con quyết tâm lấy vợ. Mình chỉ cần nói quyết tâm lấy vợ là đủ rồi, không nói lúc nào. Ví dụ trong lòng mình nghĩ là quyết tâm giác ngộ xong lấy vợ chẳng hạn nhưng bố mẹ mình nghe thế là yên tâm rồi: *“Nó có người thích xong nó lại quyết tâm lấy vợ.”*

Xong nếu mà thỉnh thoảng bố mẹ hỏi là khi nào thì trả lời thế nào? *“Có thể là năm sau.”* (Mọi người cười) Có thể còn gì nữa? Có gì sai đâu, có thể năm sau đúng chưa? Không hề nói dối tí nào luôn! *“Cô nào há con?”* Đây nhé, đây này, cô này này, đây! Bố mẹ thích xem ảnh không, cho xem ảnh luôn, thế là bố mẹ mình yên tâm. Đây là siết chặt bên ngoài đấy. Trong lòng mình nghĩ thế nào? Trong lòng có nghĩ là lấy cô đấy không? Có thể sẽ lấy cô đấy, đúng chưa? Mà có thể gì? Không phải cô đấy hoặc có thể chả bao giờ lấy vợ luôn. Hồi đấy nghĩ trong lòng như thế, thả lỏng mà, có thể mình chả bao giờ lấy vợ. Sự thật là gì? Sự thật là cuối cùng mình vẫn...?

Một số người: Lấy vợ.

Trong Suốt: Năm 2010, sau bốn năm thì mình vẫn lấy vợ như bình thường. Có vấn đề gì đâu. Vợ mình cũng được đấy, trông cũng không đến nỗi nào, cũng xinh, cũng tử tế. Đây là một ví dụ bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng. Còn nếu mình nghĩ rằng bên ngoài mình được quyền thả lỏng cho người khác khổ thì không đúng. Thì đây là cái câu chuyện của em đấy. Nếu bạn đấy nghĩ thế, là bạn ấy hơi có vấn đề về không biết làm thế nào để bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng, thì bạn ấy phải sửa thôi. Cái chỗ nào lỏng rồi thì phải làm gì lại?

Mọi người: Siết lại!

Trong Suốt: Siết lại. Còn chỗ nào siết chặt quá rồi thì sao? Thả lỏng ra. Nếu bạn ấy bên ngoài lỏng quá rồi thì siết lại. Có những người bên trong siết chặt quá rồi, thì làm gì? Thả bớt ra. Đây, nhà Phật gọi là Trung Đạo đấy. Con đường ở giữa đấy. Không bị quá thiên bên này, không bị quá thiên bên kia, không quá thả lỏng, không quá siết chặt, ở giữa.

Bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng là con đường rất là cân bằng và rất phù hợp với những người đang sống trong xã hội này. Vì bên ngoài siết chặt thì nó mang đến cho mình thành công, hạnh phúc về mặt vật chất. Nhưng bên trong thả lỏng làm cho mình hạnh phúc về tinh thần. Có hai cái bổ sung cho nhau, chứ không phải là hai cái tách rời nhau. Sự thả lỏng bên trong làm mình sáng suốt bên ngoài, còn sự siết chặt bên ngoài làm mình không rơi vào tình huống xấu để bên trong mình rối loạn.

*Trung đạo là "Con đường ở giữa"
Không bị quá thiên bên này, không bị quá thiên
bên kia, không quá thả lỏng, không quá siết chặt.
Ở GIỮA.*

Đây là câu chuyện của anh anh nghĩ là có thể chia sẻ với em, có thể giúp được bạn đây luôn, nếu mà bạn ấy cần thì cho bạn ấy nghe cái bài hôm nay. Còn nếu bạn ấy nghĩ rằng: “Tôi có thể hành xử thả lỏng để cho người khác đau khổ.” thì là không đúng đạo Phật. Chắc chắn là bạn ấy nhầm. Nếu bạn đang tin rằng là: “Tôi có thể thả lỏng bên ngoài, tỏ ra bàng quan để cho bố mẹ tôi khổ.” thì không đúng rồi, không phải. Đây không phải hành xử đúng. Hành xử đây là sai đây, sai về hành xử. Thực ra là chúng ta chưa hiểu đúng, hiểu đúng sẽ không hành xử như vậy. Đây là đang hiểu sai đây, không phải hiểu đúng đâu. Đây là bị mất Trung Đạo rồi đây.

Một bạn: Có khi nào do cái cảm giác ở trong mình nó chấp nhận điều đó, nó thể hiện ra ngoài mình như vậy luôn?

Trong Suốt: Thể hiện ra không phải là vấn đề. Vấn đề là thể hiện ra có làm hại ai không. Nếu thể hiện ra làm hại người khác, kể cả thể hiện mình cũng phải cân nhắc, đúng chưa? Nếu mình thể hiện ra làm hại người khác thì sao mình thể hiện làm gì? Cân nhắc chứ!

Bạn đó: Người khác sẽ đánh giá mình là con đó nó...

Trong Suốt: À không, đánh giá chưa phải là vấn đề, mà làm hại người khác mới là vấn đề. Mình phải cân nhắc cái điểm ấy. Ví dụ ngày xưa anh cũng phải mất sáu tháng như thế. Nghĩa là trong sáu tháng liền bố mẹ anh cũng rất khó chịu nhưng chưa đến mức làm hại. Nhưng khi mình thấy căng thẳng rồi tức là bắt đầu làm hại rồi. Mình thể hiện như thế, mình đổi cách thể hiện thôi. Mà đạo Phật là con đường của từ bi, mình không thể nói là: “Tôi sợ bố mẹ tôi khổ cũng được.”, không phải.

Nếu mình thực sự rèn luyện lòng từ bi thì mình phải bắt đầu từ những người mình có thể giúp được chứ. Có những người bên cạnh thì mình chẳng giúp, xong mình nói tôi tập từ bi thế nào được? Nhiều khi em thể hiện ra ngoài để em thực hành lòng từ bi. Nhiều khi em thể hiện ra ngoài với bố mẹ một cách khác ấy, không giống như bên trong em lắm nhưng mà nó động cơ là lòng từ bi thì càng nên, rất nên làm.

Đôi khi mình thể hiện ra ngoài giống hệt bên trong mình nhưng động cơ rất là ích kỷ. Mình chỉ muốn được là chính mình một cách thoải mái nhất, đúng chưa? Thì đâu phải là từ bi gì đâu, đây là ích kỷ đấy chứ! Em phải sáng suốt và hiểu biết.

Nhớ nguyên tắc cơ bản: Bên ngoài siết chặt, bên trong thả lỏng, chỉ thế thôi. Làm thế nào để bên ngoài siết chặt? Hiểu nhân quả. Làm thế nào bên trong thả lỏng? Hiểu vô thường. Hiểu đúng đắn chính xác mình sẽ làm được.

Còn quay lại chủ đề: Cần tôn trọng. Có hai cách nghĩ, một cách nghĩ theo đời cũng được là người ta tôn trọng tôi hay người ta coi thường tôi thì phẩm chất tôi nó không tăng hay giảm. Vì thế nên tôi sẽ không quan trọng hóa việc tôn trọng nữa, được coi trọng nữa.

Một bạn: *Tức là mình cảm nhận thôi, trong tâm mình biết thôi?*

Trong Suốt: Ừ, mình nên cảm nhận như vậy.

Bạn đó: *Còn trong mắt người khác thì người ta nghĩ sao thì tùy họ...*

Trong Suốt: Người ta nghĩ sao, nếu ý nghĩ đấy nó không làm hại cuộc đời họ thì thôi cho họ nghĩ thế nào chả được. Còn nếu cái nghĩ đấy hại đến cuộc sống của họ thì mình phải cân nhắc cách hành xử của mình bên ngoài. Em hiểu không?

Bạn đó: *Nhưng mà có thể liên quan đến số đám đông ấy. Chẳng hạn như một người họ nói xấu sẽ lan truyền, lan truyền, mình trở thành một người xấu trong mắt người khác, còn bản thân mình chấp nhận là mình không có xấu như vậy.*

Trong Suốt: Bên trong lòng em phải thả lỏng ra, chấp nhận tất cả mọi người nghĩ xấu về mình cũng là chuyện bình thường thôi. Nhưng bên ngoài là thế nào? Bên ngoài vẫn phải làm cái điều mình cho là tốt nhất, hạn chế bớt chuyện đấy chứ! Đấy, còn vấn đề của em đang nằm ở bên ngoài hay bên trong? Nếu vấn đề của em là siết chặt, em phải xem lại cách siết chặt của em, hiểu không?

Bên ngoài siết chặt mang đến cho mình thành công, hạnh phúc về mặt vật chất. Bên trong thả lỏng làm cho mình hạnh phúc về tinh thần.

Hai cái bổ sung cho nhau, chứ không tách rời nhau.

*Sự thả lỏng bên trong làm mình sáng suốt bên ngoài.
Sự siết chặt bên ngoài làm mình không rơi vào tình huống xấu để bên trong mình rối loạn.*

Trong Suốt: Cuối cùng quay lại câu chuyện là mình có nhất thiết phải được tôn trọng hay không? Nhất thiết không ạ?

Mọi người: *Dạ không!*

Trong Suốt: Vì sao ạ?

Một bạn: *Không thể ạ!*

Trong Suốt: Một là không thể, đúng không ạ? Nhưng mà hai là gì? Sao ạ? Hai là người ta có tôn trọng hay coi thường mình thì cũng không tăng giảm phẩm chất của mình. Ba là nếu mà mình có bắt người ta phải tôn trọng mình ấy, nhất thiết phải tôn trọng mình, mình mất sáng suốt, bình an, đúng chưa?

Mình có nhất thiết phải được tôn trọng không?

KHÔNG!

Vì:

-
1. *Không thể!*
 2. *Người ta có tôn trọng hay coi thường mình thì cũng không tăng giảm phẩm chất của mình.*
 3. *Nếu mình bắt người ta nhất thiết phải tôn trọng mình, thì mình mất sáng suốt, bình an.*
-

Vì thế nên mình tập cách gì ạ? Để bên trong mình bình thường giữa sự coi thường của người khác. Cái đây tập được, tập cách bình thường giữa sự coi thường của người khác, đây là bên trong.

Thứ hai là bên ngoài, bên ngoài phải nhớ là mọi thứ vận hành theo nhân quả. Có việc tốt mình không dám làm, không chịu làm thì cũng không được, việc xấu mà cứ làm thì không được nên bên ngoài phải siết chặt. Cái đúng phải theo, phải làm, đơn giản thế thôi ạ. Vẫn cần thanh minh phải thanh minh, cần phân bua phải phân bua, cần cắt đứt quan hệ thì cắt đứt quan hệ. Bên trong thì thả lỏng, bên ngoài siết chặt. Đây là cách để mình có thể hành xử đúng đắn và thành công mà vẫn hạnh phúc giữa cuộc sống bình thường. Siết chặt bên ngoài sẽ dẫn đến thành công, thả lỏng bên trong sẽ hạnh phúc.

Tập để bên trong mình BÌNH THƯỜNG giữa sự coi thường của người khác.

Bên ngoài nhớ rằng “Mọi thứ vận hành theo nhân quả” để siết chặt.

Thứ ba là nếu mình quan tâm đến một con đường xa hơn ấy, con đường tâm linh xa hơn của nhà Phật mình càng nên làm như vậy. Vì nó hoàn toàn đúng với giáo lý nhà Phật, giữa nhân quả và vô thường. Và nó rất Trung Đạo, nó là con đường ở giữa.

Có lẽ buổi ngày hôm nay cũng muộn và đói rồi đúng không ạ? Mình sẽ dừng ở đây.
(Mọi người vỗ tay)

Mình rất mong rằng bài ngày hôm nay có thể ích lợi được cái gì đấy để các bạn thực hành. Sẽ có thể hẹn gặp lại các bạn trong lần sau. Chào các bạn! (Mọi người vỗ tay)

Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.

Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: tradamtrongsuotvn@gmail.com

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

