

# **TRÀ ĐÀM: BẠN SỐNG ĐỂ LÀM HÀI LÒNG AI**

## **MỤC LỤC**

BẮC TRUNG NAM, MIỀN NÀO SỢ MẤT LÒNG NHẤT?.....	2
BẠN NGẠI MẤT LÒNG AI NHẤT?.....	4
VÌ SAO CÁI TÊN ĐƯỢC GỌI RẤT LÀ QUAN TRỌNG? .....	23
THỰC CHẤT BẠN LÀM HÀI LÒNG NGƯỜI KHÁC VÌ LÝ DO GÌ?.....	24
2 CÁCH ĐỂ GIẢI QUYẾT NỖI SỢ: TÌNH YÊU - TRÍ TUỆ.....	28
LÀM THẾ NÀO ĐỂ RA KHỎI VÒNG XOÁY CỦA NỖI SỢ? .....	31

## **BẮC TRUNG NAM, MIỀN NÀO SỢ MẤT LÒNG NHẤT?**

**Trong Suốt:** Đặc điểm của miền Bắc là không sợ ai hết, vì họ hàng hang hóc thế nào cũng có người làm quan. Còn người Sài Gòn là thực dụng. Thực dụng mà, nên được việc mà mất lòng thì thôi, mất thôi! Đây, người Sài Gòn họ không phải bị kiêu bởi vì hàng xóm của nhau nhiều năm nên là tôi sợ mất lòng anh, không ngại điều đấy, vì cái đấy nó không thực dụng, đơn giản thế thôi. Hoặc không có hiệu quả. Nếu vì hiệu quả mà mất lòng, thì mất lòng ngay. Hiệu quả kinh tế, hiệu quả sống, họ sống thoải mái mà nên họ không ngại. Nếu mất lòng nhau mà cuộc sống nó vẫn ổn thì làm, nghĩa là thực dụng. Đây, đặc điểm của người Sài Gòn là thực dụng.

Miền Bắc thì chả sợ ai nên là không sợ mất lòng. Người Sài Gòn thì lại thực dụng nên là thấy mất lòng mà được việc thì cứ mất lòng. Thế còn miền nào ngại mất lòng nhất ạ? Cuối cùng suy ra ạ?

**Một bạn:** *Người miền Trung ạ!*

**Trong Suốt:** Tại sao người miền Trung lại ngại mất lòng người khác nhất? Đây! Có em này chắc là đủ tuổi. Tại sao người miền Trung lại ngại mất lòng nhất, mọi người đoán thử xem. Ở đây các em cũng trẻ thôi đúng không? Các em có bố mẹ đúng không. Thế thì trả lời xem “Tại sao người miền Trung lại ngại mất lòng người khác nhất trong ba miền?”.

Đây! Có cánh tay nào mới mới không? Cánh tay này cũ cũ rồi, nhìn quen quen rồi. Có ai nghĩ ra được tại sao người miền Trung, thôi người Đà Nẵng đi cho xong. Ở đây người Đà Nẵng là chính đúng không? Tại sao người miền Trung nói chung, người Đà Nẵng nói riêng lại ngại làm người khác mất lòng nhất?

**Bác Sáu:** *Thích an phận.*

**Trong Suốt:** Sao ạ?

**Bác Sáu:** *Thích an phận, thích hoà bình.*

**Trong Suốt:** Thích an phận. Hoà bình. “Tôi yêu hoà bình nên là tôi ngại mất lòng.” Điều đấy nghe chưa hợp lý lắm. Cũng có thể, nhưng mà có ai có ý kiến khác không ạ? Vì sao tôi lại ngại mất lòng nhất? Thôi mình suy từ mình ra đi. Bác tên là gì ấy nhỉ?

**Bác Sáu:** *Sáu.*

**Trong Suốt:** Bác Sáu. Bác Sáu nói là thích an phận, hoà bình. Rồi, mời em. Em tên là gì nhỉ?

**Bạn Long:** *Em là Long.*

**Trong Suốt:** Long. Em nói xem nào.

**Bạn Long:** *Em thì em nghĩ là cái gì mà chúng ta tự hào nhất thì chúng ta dễ bị tổn thương nhất. Người miền Trung chúng ta tự hào chúng ta là những con người sống tình cảm đậm*

*đà, chúng ta sẽ dễ bị tổn thương ở cái tình cảm đậm đà. Theo em là thế.*

**Trong Suốt:** Theo em vì người miền Trung tự hào nhất là tình cảm đậm đà đúng không? Nên là dễ tổn thương nhất thì ở tình cảm, ý cũng hay đấy! “Đậm đà như người miền Trung”, có câu hát đúng không? Đậm đà như bia Huế hay gì ấy nhỉ? *(Mọi người cười)* Có bài hát mà? Đậm đà như bia Huda đúng không? Đúng rồi. Anh thường xem cái quảng cáo rất là hay, đậm đà như bia Huda, do Quang Linh hát đúng không? *(Cười)* Ấy rồi, đậm đà như người miền Trung. Thảo nào! Tình cảm đậm đà nên mình sợ nhất cái chỗ đấy. Tự hào nhất là tình cảm nên là rất dễ sợ mất tình cảm. Ý tưởng đó tốt đấy, còn ai có ý kiến khác không? Mời em.

**Một bạn:** *Em nghĩ là họ mong muốn bản thân mình luôn đẹp trong mắt người khác.*

**Trong Suốt:** Muốn đẹp trong mắt người khác, người miền Trung yêu cái đẹp. Thích mình đẹp trong mắt người khác, nên là...

**Bạn đó:** *Sợ mất lòng.*

**Trong Suốt:** Khi mình mất lòng người khác, tức là mình không còn đẹp trong mắt họ nữa. Được, cũng là một ý tưởng tốt đấy, ý tưởng hay. Tâm có ý tưởng gì không?

**Bạn Tâm:** *Dạ, em nghĩ là sợ làm người khác buồn.*

**Trong Suốt:** À, người miền Trung rất là dịu dàng đúng không? Sợ làm người khác buồn.

**Bạn Tâm:** *Sợ mình mất mặt trước gia đình.*

**Trong Suốt:** À! Mất mặt, sợ mất mặt. Mặt em to kia mặt thế nào được, mà vẫn sợ mất! *(Mọi người cười)* Nhưng vẫn sợ mất đúng không? Đúng! Chuẩn, mặt thì không mất được nhưng vẫn sợ mất, sợ mất mặt với ai?

**Bạn Tâm:** *Gia đình, bạn bè, hàng xóm.*

**Trong Suốt:** Gia đình, bạn bè, hàng xóm, đúng không? Ý kiến của Tâm có đúng không?

**Một bạn:** *Chưa đúng lắm.*

**Trong Suốt:** Chưa đúng lắm hả? Không đúng phần nào? *(Mọi người im lặng suy nghĩ)* Còn ai có ý tưởng khác không ạ? *(Mọi người tiếp tục suy nghĩ)*

Lý do gì thì lý do, cuối cùng ở đây bao nhiêu người ngại mất lòng giơ tay ạ? Bất kể lý do gì, ngại mất lòng người khác. Rồi, giơ lại đi ạ. Còn những bạn kia không ngại tí nào luôn? Biết là điều ấy nói ra là đúng rồi nhưng mà ngại mất lòng nên không nói nữa, đây gọi là ngại mất lòng đấy. Bao nhiêu người ạ? Một, hai... đông quá nhỉ, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, phải... chắc phải 60% - 70% ở đây đúng không ạ?

Những người còn lại thì sao ạ? Không ngại mất lòng? Phang thẳng vào mặt luôn? *(Mọi người cười)* Bao nhiêu người phang thẳng vào mặt giơ tay ạ? Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, ít thế à? Phang thẳng vào mặt. Sợ gì! Cứ phang thôi chứ sợ gì. Rồi mời các bạn bỏ tay xuống đi ạ. Em phang thẳng vào mặt à?

**Một bạn:** *Em muốn nói một chút ạ.*

**Trong Suốt:** *À, nói đi. Tốt.*

**Bạn đó:** *Dạ, tức là em nghĩ là: không thể chia ra là phang thẳng vào mặt và không phang thẳng vào mặt được. (Thầy cười) Với lại từ nãy giờ em nghe thì em cũng công nhận con người có thể có một số đặc điểm giống nhau, nhưng mà để mà nói là người miền Trung có sợ mất lòng hay không, em thấy câu hỏi quá sức chung chung và em không thể phân định được, bởi vì em nghĩ hẳn dựa trên mức của từng người.*

**Trong Suốt:** *Ừ.*

**Bạn đó:** *Và ví dụ như có nhiều người họ sẽ sẵn sàng là cho dù họ có bị thiệt hại về bản thân họ, họ vẫn sẵn sàng kìm nén điều đó và nhận cái phần thiệt về mình, hay là họ không nói ra hay là họ chọn cách giải quyết khác, nói ra ở chỗ khác, ví dụ nói sau lưng chẳng hạn.*

*Còn một số người thì họ sẽ chọn nhìn thẳng vào vấn đề, gặp và giải quyết trực tiếp. Hoặc dựa trên từ cái mối quan hệ, từ cái người, cái thứ đó có đáng để mà em phải trả giá ở cái mức độ nào. Cho nên đối với em không hẳn là phang thẳng vào mặt...*

**Trong Suốt:** *Ừ.*

**Bạn đó:** *...mà là em chọn cách là em sẽ giải quyết.*

**Trong Suốt:** *Nghĩa là em không phang chứ gì, em chỉ...*

**Bạn đó:** *Tức là, khi mà, có thể em đã từng gặp rất nhiều cái trường hợp này tới mức là... em sẽ chọn cách im lặng. Vì thật sự là áp lực từ gia đình, em sẽ chọn cách im lặng nhưng mà sau đó trong quá trình lớn lên, em thấy rằng nếu như mình không nói ra thì vì người ta không đứng ở vị trí của mình nên người ta không biết, chứ không phải vì người ta cố ý người ta không hiểu. Cho nên nói ra cũng là cách để mà cho hai bên cùng hiểu nhau. Sau khi nói ra thì mối quan hệ thường phát triển tốt đẹp hơn.*

**Trong Suốt:** *Rất hay! Bạn ấy có ý rất là đúng đấy. Thật ra gọi là miền Trung cho vui vậy thôi, nói chung người Việt Nam mình sợ mất lòng, đúng chưa? Người Việt Nam nói chung, tức là mỗi miền nó ít hơn hay nhiều hơn một chút thôi, còn tùy quan điểm cá nhân nữa. Đấy.*

*Thứ hai nữa là phang thẳng vào mặt nhiều khi cũng không phải là xấu, nhỉ? Nên phải phang người ta mới hiểu về mình được, hiểu cái vị trí của mình như nào, nói ra để người ta hiểu được.*

## **BẠN NGẠI MẤT LÒNG AI NHẤT?**

**Trong Suốt:** *Hôm nay mình sẽ nói về chủ đề là gì nhỉ? “**Bạn sống để làm hài lòng ai?**” đúng không? Trong những người mình ngại mất lòng nhất với các bạn ở đây thì ai, đối tượng nào các bạn ngại mất lòng nhất? Một là bố mẹ này, hai là... người yêu, ba là... họ*

hàng, đây, bốn bạn bè. Trong bốn đối tượng đây thì mọi người ngại mất lòng nhất với đối tượng nào? Bố mẹ này, yêu đương này, họ hàng này, bạn bè.

Bao nhiêu người thuộc tuýp là ngại mất lòng bố mẹ nhất giờ tay ạ. Một, hai, ba, bốn... ít thế ạ? Cứ tưởng người Đà Nẵng phải có hiếu lắm cơ mà, mọi người ở đây không ngại mất lòng bố mẹ ạ? Thật đấy ạ? (*Một số bạn trả lời: “Vâng”*) Thế hệ mới đúng không?

Em có ngại mất lòng bố mẹ không? (*Bạn ấy lắc đầu*) Kinh!

Em thì sao? Chiến đấu đến cùng? Em chiến đấu đến cùng không?

**Bạn được hỏi:** Dạ, em nghĩ là do bố mẹ sẽ hiểu mình hơn nên là không ngại làm mất lòng bố mẹ.

**Trong Suốt:** Không ngại mất lòng bố mẹ? Nếu có việc gì sẵn sàng nói luôn.

**Bạn đó:** Dạ.

**Trong Suốt:** Wow, ghê thế nhỉ? Ở đây có ai ngại mất lòng bố mẹ không ạ, giờ tay ạ. Ít thế ạ! Một, hai, ba, bốn, năm, sáu... Wow, những người con miền Trung kiên cường bất khuất, không ngại mất lòng bố mẹ luôn.

Rồi, bao nhiêu người ngại mất lòng... người yêu ạ, chồng, vợ đây? Không dám nói thẳng ra gọi là ngại mất lòng đây. Wow, người Đà Nẵng quá giỏi. Một... có hai người sợ mất lòng người yêu thôi?

Bao nhiêu người ngại mất lòng... bạn bè ạ? A, bây giờ thấy điểm yếu rồi. “Hoá ra điểm yếu của các người là... bạn bè”, đúng không ạ? Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười... hai mươi người. Có vẻ người Đà Nẵng ngại mất lòng bạn bè.

Bao nhiêu người ngại mất lòng họ hàng ạ? Họ hàng. Một... ủa... em, tưởng em dững cảm lắm mà? Ngại họ hàng à?

**Một bạn nữ:** Họ hàng rất quan trọng còn ba mẹ thì...

**Trong Suốt:** Không đáng ngại luôn?

**Bạn đó:** Không, ba mẹ thì không ngại, nhưng mà kiểu không... sợ lắm nên thôi.

**Trong Suốt:** Em ngại mất lòng họ chứ gì? Một người... còn ai nữa không ạ? Còn ai ngại mất lòng họ hàng nữa không ạ? Hai, ba, bốn... ít thế ạ? Em, cho anh biết lý do vì sao em ngại mất lòng bố mẹ, họ hàng? Bằng chứng ở đâu?

**Bạn được hỏi:** Vì họ hàng cũng gần nhưng mà không gần gũi bằng bố mẹ ấy. Và nếu mình mất lòng họ thì kiểu như là mất vốn ba mẹ ấy, cho nên thấy rất là kỳ. Nhưng em nghĩ là trong gia đình, có gì nói với ba mẹ vẫn dễ hơn. Có nghĩa là bất đồng thì giải quyết trong gia đình cũng dễ hơn, chứ còn họ hàng tuy gần mà cũng như xa, nên là có mất lòng thì khó giải quyết.

**Trong Suốt:** Như vậy là đặc điểm chung của Đà Nẵng là gì? Ngại mất lòng ai ạ? Hoá ra bạn sống để làm hài lòng ai? Mình ngại làm mất lòng bạn bè nghĩa là mình sống để làm hài

lòng ai? Hoá ra là, phát hiện ra là gì? Ít nhất là những người ngồi đây đúng không? Mình không cần nói đại diện những người Đà Nẵng mà nói những người ngồi đây, bạn sống để làm hài lòng... ai ạ?

Mình sợ mất lòng bạn bè nhất thì đây là dấu hiệu rõ nhất là mình đang sống để làm hài lòng bạn bè, có bốn người sống để làm hài lòng bố mẹ, có bốn người sống để làm hài lòng họ hàng. Có bốn, năm người sống để làm hài lòng người yêu, người thương của mình. Còn lại hầu như mọi người sống để làm hài lòng... bạn bè. A, hóa ra là như vậy.

Mọi người thấy có đúng không ạ? Nghe có giống giống mình không ạ, hay là khác? Không giống đúng không? Bao nhiêu người thấy giống mình giơ tay, mình sống để làm hài lòng bạn bè giơ tay ạ? Đây, có ai không ạ? (*Ít người giơ tay*)

Ồ như vậy các bạn sống để làm hài lòng ai? Thôi bây giờ câu hỏi trực tiếp đi ạ, nãy giờ mình dạo đầu cho đủ người đến thôi. Bây giờ hỏi trực tiếp ở đây mọi người sống để làm hài lòng ai? Mọi người thử nghĩ xem một lúc rồi trả lời xem. Các bạn sống để làm hài lòng ai?

**Một bạn:** *Hài lòng bố mẹ.*

**Trong Suốt:** Một! Dững cảm, rất dững cảm, bố mẹ. Bao nhiêu người cảm thấy đồng cảm giơ tay ạ. Sống để làm hài lòng bố mẹ. Được, khá đông đây.

Bao nhiêu người sống để làm hài lòng bạn bè mình ạ? Một. Bao nhiêu người sống để hài lòng người yêu mình. Không. “Không đời nào.”

**Một bạn:** *Không dám giơ tay.*

**Trong Suốt:** Không dám giơ tay à? (*Mọi người cười*) Xấu hổ quá đúng không ạ?

Bao nhiêu người sống để hài lòng họ hàng cô bác mình? Không. Rồi, thế còn những người còn lại thì sao ạ? Mình sống để hài lòng ai ạ?

**Một bạn:** *Tất cả mọi người.*

**Trong Suốt:** Tất cả mọi người à? (*Mọi người cười*) Quá hay, câu trả lời quá gì ạ? Quá đúng hay quá sai ạ? Theo quan điểm của các bạn thì câu trả lời đó là quá đúng hay quá sai ạ? Sống để làm hài lòng tất cả mọi người?

**Một bạn nam:** *Quá đúng.*

**Trong Suốt:** Quá đúng hay quá sai? Bao nhiêu người thuộc trường phái quá đúng giơ tay ạ. “Á, chuẩn!”. Hai, bốn, sáu, tám, mười... rất đông. Bao nhiêu người trường phái quá sai ạ? “Vớ vẩn, làm gì có chuyện đấy.” Một, hai, ba, bốn. À! Như vậy có vẻ trường phái làm hài lòng tất cả mọi người đông hơn đấy. Những người không giơ tay thì sao ạ? Cảm thấy thế nào ạ?

**Một bạn khác:** *Thấy hơi hơi đúng.*

**Trong Suốt:** Những người không giơ tay thì hơi hơi đúng hay như thế nào ạ? Hay là khá đúng. Khá đúng, đúng không ạ?

Rồi mời anh! Một người có câu trả lời rất gây sốc. Đây, anh hãy phát biểu xem tại sao anh lại cho rằng sống để làm hài lòng tất cả mọi người ạ.

**Bạn nam đó:** *Tại theo em biết thì hồi nhỏ giờ sống cố gắng đóng vai người tốt hay sao mà thích làm hài lòng mọi người, tất cả hàng xóm, họ hàng rồi bạn bè. Lúc nào cũng muốn giúp đỡ mọi người, nếu mọi người cần thiết chi đó thì em sẵn sàng làm. Đây thì vợ cũng rất bực mình về cái chuyện mình cứ lúc nào cũng cứ tỏ ra người tốt nhưng mà thật sự mình thích như rứa.*

*Ví dụ như là thích nấu ăn, mọi người tới ăn khen ngon mình thấy vui, sướng. Còn về bà con thì mỗi lần ai đau thì mình muốn tới thăm trước, hỏi han, kể chuyện. Hồi nhỏ giờ em rứa rồi chứ đâu biết đâu.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Trong khoảng một trăm người như thế thì khoảng bao nhiêu người mình thực lòng muốn làm?

**Bạn đó:** *Nói thật sự thì muốn làm hết.*

**Trong Suốt:** Tất luôn?

**Một bạn:** *Tất luôn.*

**Trong Suốt:** Wow! Mọi người có đồng ý không ạ? Có giống mình không? Bao nhiêu người thấy giống mình? “*Đúng là kiểu của mình rồi, mình thích làm hài lòng tất cả mọi người vì mình thực lòng như thế.*”

Bao nhiêu người thuộc trường phái là mình muốn làm hài lòng tất cả mọi người vì... “*Mình không thực lòng lắm đâu nhưng hoàn cảnh xô đẩy mình phải làm như thế.*” À, đồng ý đây. Wow! Quá đồng ý luôn. Hoá ra là mọi người không thực lòng lắm đúng không ạ? Mà lý do là hoàn cảnh xô đẩy. Hoàn cảnh nào xô đẩy mình phải làm như thế ạ? Mời bạn áo sọc.

**Bạn nam áo sọc:** *Hôm em đến nhà bác chơi thì không thích lắm, nhưng mà sợ bị la, chửi, bố mẹ buồn.*

**Trong Suốt:** À, bố mẹ xô đẩy đây, sợ bố mẹ buồn. Rồi, rất tốt. Bạn nào giơ tay nữa? Em nói xem nào.

**Bạn nữ được hỏi:** *Ví dụ như em là em không thích bạn làm chung vì trường phái khác em, cái kiểu chơi rất là khác nhau. Nhưng mà khi có tiệc tùng hoặc chi đó, người ta mời mình, thì mình thực sự trong lòng mình không muốn đi với họ đâu, nhưng vì đồng nghiệp, hầu như thời gian mình dành cho họ rất nhiều nên mình phải đi thôi.*

**Trong Suốt:** Đi không thôi để họ đánh giá đúng không?

**Bạn đó:** *Dạ, mặc dù trong lòng mình không muốn đi.*

**Trong Suốt:** Rồi, rất tốt! Đây, đây là một ví dụ tốt. Còn ai có ví dụ khác nữa không ạ? Những ai giơ tay vừa xong thử nói xem nào. Em nói xem nào.

**Một bạn nữ:** *Có đôi khi mình ở trong một gia đình, thì quan trọng nhất đó là việc bảo vệ gia đình mình. Cho nên mình phải bỏ cái tôi của mình xuống, hoặc phải hy sinh cá nhân để*

*bảo vệ danh dự.*

**Trong Suốt:** Bảo vệ danh dự. Rất hay. “Tôi không muốn làm lắm nhưng tôi vẫn làm để tôi bảo vệ danh dự gia đình. Nếu tôi không làm thì danh dự gia đình sẽ giảm thảm hại.” Đúng không ạ?

Danh dự gia đình? Cụ thể trong trường hợp của em là chuyện gì, danh dự gì? Nếu tôi không muốn lấy chồng thì danh dự gia đình tôi chịu sự tổn hại chứ gì?

**Bạn đó:** *Dạ, giống như có thể là... gia đình em nổi tiếng về gia giáo, khi mà mình đi chơi với bạn bè hay như thế nào đó, mình có thể show (thể hiện) ra cái con người hơi khùng hơi điên cũng được. Nhưng mà đi chơi với người lớn, thì mình phải thể hiện ra mình là người đã được giáo dục từ nhỏ, là thực nữ. Dạng như vậy đó anh.*

**Trong Suốt:** A, ra vậy, ra vậy, hóa ra em không phải thực nữ à?

**Bạn đó:** *Dạ, có nhiều mặt lắm ạ. (Cười)*

**Trong Suốt:** A, rồi. Đi chơi với cả họ hàng là mình phải yếu điệu đúng không? Đi nhẹ nói khẽ đúng không? Cười không được hở răng đúng không, (*mọi người cười*) mím cười đấy, mím cười thôi đúng không? Được. Em có thật tâm muốn thế không? Hay là dòng đời xô đẩy làm em phải mím cười?

**Bạn đó:** *Dạ, dòng đời xô đấy.*

**Trong Suốt:** Rồi, ví dụ rất tốt. Đấy, mình không muốn lắm nhưng mà dòng đời xô đấy. Ai có ví dụ khác không ạ? Các bạn ơi tay lúc này đi ạ. Mời bạn này.

**Hạnh Nguyên:** *Dạ em ví dụ như là chuyện ngày hôm qua đi. Công ty em tổng kết, xong hết rồi thì chiều cả công ty sẽ chung lại để mời sếp, mà mọi người lại chọn một quán ăn hải sản tươi sống. Em thì không thích cái món đó, với lại em cũng không thích những cuộc mà rất là nhiều bia rượu rồi nhảy múa ồn ào. Mà vì em sợ mọi người trong công ty sẽ nói là: “Nhận tiền thưởng xong rồi mà không đãi sếp.” hoặc là...*

**Trong Suốt:** Được!

**Hạnh Nguyên:** ... “Tổng kết công ty như vậy mà...”. Nói chung là em làm một việc mà em không thích để làm hài lòng mọi người.

**Trong Suốt:** Em có vui lòng không, em có thấy hài lòng khi đi cuộc đấy không?

**Hạnh Nguyên:** *Dạ không.*

**Trong Suốt:** Không thoải mái đúng không?

**Hạnh Nguyên:** *Dạ không.*

**Trong Suốt:** Nhưng do...

**Hạnh Nguyên:** *Hoàn cảnh xô đấy.*

**Trong Suốt:** ...dòng đời xô đẩy. Đấy. Được, có vẻ đúng với tâm sự nhiều người vừa giờ tay. Em lúc này cũng giờ tay đúng không? Ở đây có ai có hoàn cảnh xô đẩy kiểu đấy nữa không ạ? Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Em làm lớp trưởng, rồi đôi khi có kiểu như là lớp mình chia ra hai, ba phe để chơi với nhau. Đôi khi em phổ biến một cái gì đó thôi, thì sẽ có rất là nhiều ý kiến khác nhau. Rồi để ý là mình theo phe này hoặc là mình theo phe kia, bắt đầu những ý kiến đó nó chĩa vào mình, nó sẽ nói rằng là mình như thế này, mình như thế kia. Rồi bênh bên này, bênh bên kia. Cho nên khi làm lớp trưởng thì mình phải hiểu và sống hoà đồng với tất cả mọi người, trong mắt ai thì mình cũng ở giữa, là người trung lập nhất để khi mà người ta nhìn vào, khi mình giải quyết vấn đề gì, người ta biết mình là người trung thực, thì mình mới giải quyết được vấn đề.*

**Trong Suốt:** Giống Đường Tăng chứ gì? Có xem phim Tây Du Ký không?

**Bạn đó:** Dạ?

**Trong Suốt:** Đường Tăng đấy. Biết Đường Tăng không nhỉ? Đường Tăng có mấy học trò ấy. Bạch Cốt Tinh mới biến thành một bà già đi qua, thế là Tôn Ngộ Không xông vào đánh. Mọi người xem bộ phim đấy chưa nhỉ? Phim Đường Tăng đi lấy Kinh, xem: “Mối tình ngoại truyện”.

Tóm lại trên đời này có những người mà người ta gọi là ba phải, thấy ai nói cũng đúng hết. Người ba phải rất được sự hài lòng từ mọi người, người ta nói là đúng rồi: “*Thưa Sư phụ chúng ta phải đánh, phải đánh đến sào huyết của quân địch*” – “*Đồng ý.*”, thế là đồng ý ngay. Có người bàn là: “*Nhưng mà đánh xong nguy hiểm lắm, mà chúng ta nên từ bỏ cho nó.*”, cũng: “*Đồng ý.*” Xong một lúc sau có người bảo: “*Thôi, hay là trước mắt tám trăm dặm núi lửa, chúng ta chia hành lý đi về*”, cũng...

**Mọi người:** *Đồng ý!*

**Trong Suốt:** ...“*Đồng ý.*” Lại một người khác bảo: “*Không được, đi lấy Kinh làm sao quay về được, chúng ta phải xuyên qua núi lửa.*”, cũng...

**Mọi người:** *Đồng ý!*

**Trong Suốt:** ...“*Đồng ý.*” Hài lòng tất cả mọi người. Theo em thấy có sướng không? Ai cũng hài lòng với mình hết, vì mình đồng ý với tất cả mọi người mà. Em thấy thích không? Vì sao?

**Một bạn nữ:** *Nhưng mà em nghĩ là nếu như mình rơi vào cái hoàn cảnh khi mà bị áp lực từ phía ngoài vào, lúc nào cũng... kiểu là tự giải quyết với nhau thôi á. Nói chuyện với lại ba mẹ hoặc là giải quyết với ba mẹ. Nghĩa là chỉ dựa vào tự tay, rồi tự giải quyết vấn đề, chủ yếu phía trong thôi, không để cho người khác biết là: “*À mình sống như vậy, sống ít nhiều chịu áp lực như vậy*”, nên là như vậy kiểu rất là khó sống.*

**Trong Suốt:** Không thoải mái đúng không? Thật ra đi chiều lòng người khác mà trái ý của mình ấy, mình có hạnh phúc không ạ? Mình đi chiều người khác nhưng cái điều đấy nó trái với cả mong muốn của mình, thì liệu mình có hạnh phúc được không?

**Bạn đó:** *Vì thật ra là...*

**Trong Suốt:** Nhưng nói chung mình có hạnh phúc được không?

**Bạn đó:** Đa số là không.

**Trong Suốt:** Nói chung là không. Thế nhưng tại sao mình cứ làm nhiều như vậy?

**Bạn Phong:** Đóng vai người tốt.

**Trong Suốt:** À, hay đấy, toàn những câu nói hay, bạn Phong trả lời mình làm thế để làm gì...?

**Bạn Phong:** Đóng vai người tốt.

**Trong Suốt:** ...**đóng vai người tốt**. Giống bạn này đóng vai như yếu điệu thực nữ ấy. Trong khi bản chất của mình có phải thực nữ không? Hả? Bản chất của em có phải thực nữ không?

**Bạn nữ đó:** Dạ tùy trường hợp em mới có những cái mặt khác ạ, đấy là mình linh động với hoàn cảnh.

**Trong Suốt:** Tự em nghĩ đi, bản chất của em có phải là một yếu điệu thực nữ không? Hoặc là bạn bên cạnh đi, bạn nào quen em ở đây này, ở đây có ai quen em không? Em có thấy bạn ấy yếu điệu thực nữ không?

**Bạn của bạn nữ:** Dạ, bạn đó? Dạ không.

**Trong Suốt:** Không luôn. Đấy!

**Bạn của bạn nữ:** *Rất là thật và thẳng thắn, thẳng tính.*

**Trong Suốt:** Nhưng mà phải đóng vai đúng không? Ở đây chúng ta có rất nhiều các bạn còn rất trẻ. Ở đây có bạn nào cảm thấy không thoải mái khi phải đóng vai một người khác không ạ? Giả làm người khác ấy, để làm hài lòng một ai đó? Các bạn trẻ chắc chắn là... Wow, rất nhiều luôn, hầu như tất cả mọi người luôn. **Tại sao chúng ta cứ phải giả vờ làm người khác để hài lòng người khác ạ?** Chúng ta giả làm yếu điệu thực nữ để hài lòng bố mẹ. Chúng ta đóng vai người tốt để hài lòng... ai bây giờ? Xã hội. Chúng ta đóng vai lớp trưởng gương mẫu để hài lòng lớp viên. Chúng ta đóng vai người con nghe lời bố mẹ, trong khi thực chất thì không phải. Tại sao mình phải làm thế ạ? Em thử nói xem nào.

**Một bạn nam:** *Theo em thì có thể là vì mình quý những người đó, coi những người đó giống như một phần cuộc sống của mình ấy. Nhiều khi mất họ, cuộc sống của mình sẽ mất một phần ý nghĩa. Em không dám đánh mất những mối quan hệ đó.*

**Trong Suốt:** Rồi, hay, câu trả lời rất hay. Bạn ấy nói là bởi vì em rất là ngại, rất là không muốn mất đi mối quan hệ đấy đúng không? Thế các em có thể nói một từ, dùng một từ khác là gì, các em làm thế vì sợ. Có đúng không ạ? **Tôi làm hài lòng người khác là vì sợ.** Đúng không? Sợ mất đi quan hệ là sợ đấy. Em vừa nói, chính em phát biểu đấy. Em sợ mất đi một mối quan hệ tốt. Như vậy em đóng vai để làm hài lòng người khác, **vì sợ. Sợ.** Hoá ra mình làm thế không phải vì quý, mà là vì sợ. Có ai có ví dụ khác không ạ? Em nói xem nào.

**Một bạn nữ:** *Em nghĩ là sợ làm tổn thương người khác.*

**Trong Suốt:** Sợ làm tổn thương họ.

**Bạn đó:** *Tức là người mình yêu quý nhất, nên mình không muốn làm tổn thương họ. Với lại nhiều khi mình bỏ qua cái chuyện đó để mà mình duy trì cái mối quan hệ. Không muốn vì cái việc nói thẳng ra mình phải trả giá là mất đi mối quan hệ đó.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi. Em nói giống hệt như bạn ấy thôi. Em sợ mất mối quan hệ. Có ai có ví dụ khác đúng là sợ không ạ? Tôi làm hài lòng người khác bởi vì tôi sợ. Tôi làm hài lòng vì tôi sợ, tôi sợ mất mối quan hệ mà! Tôi sợ người ta buồn này, tôi sợ mất mối quan hệ này, đúng là sợ hết mà, đều gọi là sợ hết. Có ai có ví dụ khác không ạ? Tôi muốn làm hài lòng người khác vì ẩn dưới là tôi sợ, sợ mất mối quan hệ, cũng là sợ, sợ người ta tổn thương cũng là sợ. Có ai có ví dụ cuộc đời mình kể không ạ? Em kể đi.

**Một bạn nữ:** *Dạ, tức là khi em đi làm việc thì công việc của mình có nhiều việc không thích nhưng mà mình vẫn phải làm, mình cũng sợ bị mất việc...*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, tốt. Có nhiều việc mình không thích, Sếp bảo: “Làm thế này có hay không em?”, mình cũng gật gù, đúng không? “Anh thì đúng là số một, chuẩn nhất.” Nhưng mình nói câu đấy vì sao?

**Bạn nữ đó:** *Vì sợ mất việc.*

**Trong Suốt:** Vì sợ mất việc. Tốt. Vì sợ. Mình phải đóng vai để làm hài lòng người khác bởi vì mình sợ. Có ai có ví dụ nữa không ạ. Em nói đi.

**Một bạn nam:** *Em nghĩ là mình muốn duy trì cái mối quan hệ của mình. Để sau này trong tương lai mình sẽ cần mối quan hệ đó.*

**Trong Suốt:** Em sợ mất mối quan hệ đó đúng không? Em sợ trong tương lai không có mối quan hệ là cuộc đời em có vấn đề.

**Bạn đó:** *Em nghĩ là trong tương lai sẽ cần tới mối quan hệ đó.*

**Trong Suốt:** Ví dụ.

**Bạn đó:** *Ví dụ như muốn đi làm ở công ty thì mình có mối quan hệ, mình sẽ...*

**Trong Suốt:** À, đúng rồi. Mình muốn làm công ty đấy, mối quan hệ tất nhiên là rất tốt. Mình nói ra những câu làm hài lòng, không mất lòng đấy, vì mình sợ mối quan hệ bị sút mẻ, đúng không? Rất tốt, ví dụ rất tốt. Còn bạn nào nữa không ạ? Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Em sợ bị đánh giá là mình hẹp hòi.*

**Trong Suốt:** Sợ bị đánh giá là hẹp hòi! Hẹp hòi như thế nào? Ví dụ câu chuyện của em như thế nào?

**Bạn đó:** *Ví dụ như là khi mà họ phạm một cái lỗi gì đó, mình không tha thứ, từ bên trong mình không muốn tha thứ cho họ, nhưng mà mình vẫn phải tha thứ.*

**Trong Suốt:** Giả vờ tha thứ vì sợ bị... đánh giá là hẹp hòi. Tốt. Ví dụ cụ thể đi. Bậy quá hả? À nhầm nhầm, bí mật quá hả? (Cười) Được, bí mật quá không kể được. Rồi, mình sợ người ta đánh giá là hẹp hòi nên giả vờ tha thứ, lòng mình vẫn chưa tha. Tốt, ví dụ rất tốt luôn. Còn ai hiểu cái câu đấy không ạ? Em có ví dụ gì không? Làm hài lòng bố mẹ vì ở dưới là sợ không?

**Một bạn nữ:** Nói chung trước giờ ba mẹ em muốn em làm theo cái nghề của ba mẹ á. Nhưng mà lúc nó thì sợ ba mẹ không thương nữa cho nên mới nghe theo, làm theo. Nên cũng học thêm, rồi thi. Xong rồi mình học cái ngành mà mình không muốn.

**Trong Suốt:** Thi vào cái ngành mình không thích vì sợ ba mẹ không thương mình nữa. Chuẩn luôn, ba mẹ hay có vũ khí là gì: “Nếu con làm cái này thì bố mẹ sẽ không thương con nữa đâu.” Ở đây có ai đã trải qua đoạn đấy chưa ạ?

**Một bạn:** Thương thì vẫn thương nhưng mà cắt tiền ạ. (Mọi người cười)

**Trong Suốt:** Cắt tiền nghĩa là không thương. (Cười) Có ai trải qua chuyện đấy chưa ạ?

**Các bạn:** Dạ rồi.

**Trong Suốt:** Hồi nhỏ bố mẹ mình suốt ngày nói như thế đúng không? Nghe quen đúng không, nhỉ? Có ai như thế không? “Con làm thế này là không thương nữa đâu.” Thế là sợ quá là phải đi làm đúng không? Còn: “Không làm cái này là không thương nữa đâu.”

Như vậy có thể thấy rằng là một trong những lý do mình phải đóng vai để làm hài lòng người khác, ẩn dưới nó là vì sợ: sợ làm ai đó buồn, sợ mất một cái gì đó, sợ mất một cái mối quan hệ, mất một cái tương lai nào đó, nên là mình buộc phải đóng vai để làm. Mình đóng vai làm người khác vừa lòng bởi vì mình sợ. Không phải vì yêu mà vì sợ. Mình làm vừa lòng họ không phải vì mình yêu họ mà vì mình sợ mất gì đó.

Làm hài lòng vì yêu thì tốt rồi, nhưng mà làm hài lòng vì sợ theo mọi người có tốt không? Tôi làm hài lòng người khác không phải vì tôi yêu gì cả, cũng chẳng phải vì tôi quý, thương... gì hết. Tôi tha thứ cho người khác không phải vì tôi quý người ta, tôi yêu người ta, mà vì tôi sợ người ta bảo tôi hẹp hòi. Đây là một ví dụ rõ nhất đấy. Tôi làm hài lòng người khác không phải vì yêu mà là vì sợ. Theo mọi người điều đấy có phải điều tốt không ạ?

**Một bạn nữ:** Không.

**Trong Suốt:** Có không ạ?

**Bạn đó:** Không tốt.

**Trong Suốt:** Không tốt. Vì sao lại không tốt?

**Bạn nữ đó:** Em nghĩ là tốt hay xấu cũng tùy hoàn cảnh.

**Trong Suốt:** Ờ, nhưng nói chung thôi. Mình làm hài lòng một người không phải vì yêu một tí nào luôn, chẳng quý tí nào, chẳng yêu tí nào mà vì sợ. Nếu mà hài lòng vì yêu bố mẹ thì OK (tốt) rồi, vì yêu đấy. Nhưng vì sợ bố mẹ cắt tài trợ này (cười ha ha), cắt tình yêu đúng không? Có người dọa mình là: “Em mà không làm thì anh cắt tình yêu đối với em.” Có

hiều đôi vợ chồng, hoặc là đôi người yêu thế mà: “Nếu em không làm cái này cái kia thì anh sẽ cắt tình yêu đi.”, thế là sợ quá phải làm. “Nếu em không về sớm thì... anh sẽ...”

**Một bạn:** *Đóng cửa cho ngủ ngoài.*

**Trong Suốt:** “...đóng cửa cho ngủ ngoài”. Hay! Bạn nào nói ấy nhỉ? À đây! “Nếu em mà không về sớm thì đóng cửa cho ngủ ngoài.” Thế là mình về sớm, không phải vì yêu, về chăm sóc anh ấy mà gì? Sợ là anh ấy sẽ bỏ mình. **Thế thì chúng ta có thể thấy là: có một tỉ lệ thuận giữa sợ và làm hài lòng người khác. Cái người càng hay sợ, sợ đủ các loại chuyện trên đời thì càng hay cố làm hài lòng người khác nhiều hơn.** Ở đây có ai sợ vợ không ạ? Chắc không có rồi vì nhiều bạn trẻ đúng không ạ?

**Một bạn nữ:** *Sợ người yêu em.*

**Trong Suốt:** Sợ người yêu? Có ai sợ người yêu không ạ?

**Bạn nữ đó:** *(Kêu gọi bạn bè xung quanh) Giơ tay! Giơ tay!*

**Trong Suốt:** Thật lòng đi. Hôm nay được cởi mở tâm lòng, cuối năm rồi nói thật đi. Một! Sợ người yêu đấy. Sợ người yêu là gì? Sợ người yêu nghĩa là mình cố làm hài lòng họ không phải vì mình yêu họ. Đúng rồi, vì mình sợ. Mình sợ cái gì đó: sợ buồn, sợ chia tay, sợ bất kỳ cái gì đấy. Mình làm hài lòng họ, không phải vì mình yêu họ mà là mình sợ. Thật lòng đi ạ, bao nhiêu người sợ người yêu: sợ vợ, sợ chồng, sợ người yêu? Một, hai, ba, bốn... Đúng rồi, những người rất là chân thật đấy. Còn những người khác có vẻ là...

**Một Bạn nữ:** *Sống ảo.*

**Trong Suốt:** ...có vẻ là sống ảo, đúng rồi, chuẩn! *(Mọi người cười)* Thật sự chỉ có bốn người thôi ạ? **Mình làm hài lòng họ không phải vì yêu mà vì mình sợ một điều gì đó.** Phải nhiều hơn chứ nhỉ?

**Một bạn nữ khác:** *Hỏi lại đi ạ.*

**Trong Suốt:** Hỏi lại đây ạ: Bao nhiêu người đã từng làm hoặc đang làm hài lòng người yêu hoặc vợ hoặc chồng mình chỉ đơn giản là vì mình sợ mất một cái gì đó, sợ một cái gì đó xấu xảy ra, v.v... chứ không phải vì yêu, giơ tay ạ? Lại lần nữa đi ạ. Một, hai, ba,... bảy, tám, sáu, chín, mười, mười một. Rồi, đông rồi, bắt đầu đông rồi. Em nói đi nào. Em có chồng rồi đúng không? Có sợ chồng không?

**Một bạn nữ:** *Dạ không, em không sợ mà trong tình huống hầu như là tùy duyên mà em làm, ví dụ như trước đây em và anh ấy khác đạo.*

**Trong Suốt:** Không đang hỏi vấn đề vì sợ cơ mà.

**Bạn nữ đó:** *Kể vấn đề đấy để anh hiểu mà.*

**Trong Suốt:** À, rồi rồi.

**Bạn đó:** *Lúc đầu thì em nghĩ là em sẽ không có theo, nhưng mà chồng em nói là đi lễ nhà thờ rất là quan trọng. Bước vào tôn giáo, anh rất là trân trọng cái vấn đề đó. Thì lúc đó em không có sợ người ta buồn hay kiêu như không sợ hai đứa sẽ chia tay hay gì đó. Nhưng*

*mà em chỉ nghĩ rằng là vì người yêu và cái chuyện này mà nó không có quan trọng, ảnh hưởng đến tâm trạng của hai anh em, nếu mà được thì em đi. Tức là chỉ đồng ý thôi còn trong lòng em thì...*

**Trong Suốt:** Đây là vì yêu rồi, em có ví dụ nào vì sợ không?

**Bạn đó:** *Không, em không sợ.*

**Trong Suốt:** À, anh cần ví dụ về sợ. Có ai có ví dụ về sợ không ạ? Làm hài lòng người mình yêu vì sợ, đây. Dừng cảm đi, dừng cảm giờ tay nói.

**Một bạn nữ:** *Dạ. Thì hồi nó em quen một nhóc nhỏ hơn em bốn tuổi thì có rất nhiều thứ kiểu như em sợ lắm. Tại vì cơ bản là em có thể làm ra tiền, có thể đi dạy, còn bạn đó thì chỉ học thôi. Nên là con trai mà, thường thích bao bọc con gái, riêng cặp của em thì có vẻ hơi ngược lại. Nên là trong bất cứ hành động, lời nói em đều cần trọng, để không để cho bạn có cảm giác kiểu như tui á anh. Con trai thường phải làm chỗ dựa. Nên là em rất cần trọng. Có đôi khi họ buồn nhưng mà mình không biết ấy, dạ...*

**Trong Suốt:** Kết quả là?

**Bạn đó:** *Kết quả hiện tại thì đang tạm rời xa để một đứa lo học, một đứa lo làm. Dạ còn tương lai chưa biết.*

**Trong Suốt:** Có ai có ví dụ không? Phong lấy vợ rồi đúng không? Có ví dụ nào mà mình làm không phải vì yêu mà vì sợ không? Thật lòng đi, vợ Phong chắc không có đây đúng không? Có à, thế thôi, sợ thì thôi.

**Bạn Phong:** *Thì... chưa có.*

**Trong Suốt:** Chưa bao giờ có luôn? Làm cái gì cũng vì yêu hết? Kinh!

**Bạn Phong:** *Có thể làm vì vợ cũng có, có thể làm vì con cũng có.*

**Trong Suốt:** Làm vì sợ ấy. Có bao giờ làm vì sợ không?

**Bạn Phong:** *Sợ thì... Có một lần vợ mình không thích nhậu, mình bỏ không nhậu nữa thôi.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Bỏ không nhậu vì sợ vợ đúng không? Chứ không phải vì yêu vợ đúng không?

**Bạn Phong:** *Khi mà uống xong rồi say, quên, không sợ nữa. (Thấy và mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Cũng hay đấy, cách để hết sợ vợ là gì? Uống nhiều rượu vào cho nó say, quên là xong. Rồi. Có bạn nào có ví dụ khác không, mình đã làm cái việc mà không phải vì yêu mà vì sợ không ạ? Có bạn nào giờ tay lúc này đây ạ. Có một việc gì đấy trong mối quan hệ của mình, mình làm không phải vì yêu mà vì sợ?

Hỏi câu này hơi khó, mình hỏi thế này dễ hơn này: Mình làm không phải hoàn toàn vì yêu mà có một phần vì sợ? Đây dễ hiểu hơn, có phần vì sợ. Nếu mình bảo là 100% là sợ thì mọi người sẽ không đồng ý nhưng có phần vì sợ. Có ví dụ không ạ? Mình làm điều đó với người yêu mình, vợ chồng mình một phần vì sợ, chứ không phải hoàn toàn vì yêu. Em nói

đi ạ.

**Bạn Thủy:** Dạ, em có gia đình rồi. Bây giờ em và ông xã em công tác ở hai nơi, em thì ở đây. Ông xã em ở quê. Thật sự công việc của em ở đây rất tốt, nhưng mà mẹ chồng muốn em về quê. Em thì em không muốn về quê vì chẳng có việc gì làm hết. Nhưng mà bên nhà chồng em muốn em về để xin một việc trong nhà nước, cho nó ổn định. Thật sự em không thích, nhưng mà khi em nghĩ là em sợ như anh nói, em sợ phát sinh mâu thuẫn, em sợ sẽ mất cái mối quan hệ đó. Cho nên là em đã nộp đơn xin nghỉ ở cơ quan, mặc dù nó chưa có finally (cuối cùng), là em chưa nghỉ công việc ở đây cho nên là em đến buổi trà đàm của anh để có thể có câu trả lời để giải quyết được vấn đề của em.

**Trong Suốt:** À, rất tốt. Chuẩn rồi, chuẩn rồi. Câu chuyện của em là một ví dụ rất chuẩn luôn. Em tên gì ấy nhỉ?

**Bạn Thủy:** Dạ em tên Thủy.

**Trong Suốt:** Bạn Thủy bạn kể một câu chuyện như thế này: bạn ấy lấy chồng rồi, và chồng bạn ấy làm ở quê, còn bạn đang làm ở thành phố, rất thành công. Thế nhưng mà gia đình của chồng thì bảo là gì? “*Thôi con ơi con về quê làm, hai vợ chồng rau cháo có nhau.*” Đây, theo mọi người bạn ấy có muốn về không ạ? Đang rất tốt ở đây tại sao phải về? Tuy nhiên cuối cùng trời xui đất khiến như thế nào bạn vẫn nộp đơn đúng không? Xin về quê. Đơn của em đã được duyệt chưa?

**Bạn Thủy:** Dạ chưa anh.

**Trong Suốt:** May thế!

**Bạn Thủy:** Em vẫn còn đang làm ở đây.

**Trong Suốt:** À được, tốt tốt. Bạn đến rất kịp thời. Trong lòng không biết là nên làm thế nào thì bạn đến buổi trà đàm. Đây là một câu chuyện điển hình. Thế thì khi đấy phải xem lại xem là lúc mình nộp cái đơn đấy, mình làm nó vì cái gì? Vì yêu hay vì sợ? Đây, em trả lời xem nào?

**Bạn Thủy:** Cảm giác là sợ ạ. Vì em rất là miễn cưỡng vì công việc nó không phải phù hợp với chuyên ngành. Cái thứ hai là em cũng không tưởng tượng được tương lai em sẽ làm cái gì. Em hoàn toàn là không có yêu thích cái công việc đó. Mà thật sự là em cũng có rất là nhiều plan (kế hoạch) ở đây.

**Trong Suốt:** Việc ở quê của em là việc gì?

**Bạn Thủy:** Việc ở quê của em chỉ là nhân viên hành chính thôi.

**Trong Suốt:** Còn ngành của em học là ngành gì?

**Bạn Thủy:** Em học ngành luật ạ.

**Trong Suốt:** Luật à? Em có việc hợp với em ở đây chưa?

**Bạn Thủy:** Dạ có.

**Trong Suốt:** Rồi. Ví dụ rất tốt. Bạn ấy nộp đơn về làm một nhân viên hành chính trong khi bạn ấy lại chuyên ngành là luật. Công việc của bạn ở đây rất tốt và bạn rất là thích nó. Còn về quê thì biết trước chắc là không thích rồi. Thế mà bạn vẫn nộp đơn. Theo mọi người bạn nộp đơn vì cái gì? Vì sao ạ? Có phải vì quá yêu chồng không ạ? Bao nhiêu người ở đây nghĩ là bạn quá yêu chồng giờ tay ạ.

Trên đời này có một câu rất hay là: “**Nỗi sợ làm tình yêu mờ đi**”. Đấy. Vậy nếu mà không phải vì yêu thì chắc chắn là bạn phải có sợ. Mọi người đoán thử xem bạn ấy sợ cái gì? Quyết định của bạn ấy đến từ nỗi sợ nhiều hơn là tình yêu. Đúng không? Vậy thì bạn ấy sợ cái gì? Khổ chủ sẽ là người chấm điểm ai đoán đúng nhất.

**Một bạn nữ:** *Dạ sợ làm mâu thuẫn gia đình.*

**Trong Suốt:** Sợ mâu thuẫn gia đình.

**Một bạn khác:** *Sợ làm mất lòng chồng hoặc là gia đình chồng.*

**Trong Suốt:** Mất lòng gia đình chồng. Sợ mâu thuẫn gia đình. Còn ai đoán được cái sợ khác không ạ? Em nói đi.

**Một bạn nam:** *Theo em, kiểu như người chồng gia trưởng ấy, coi chồng rất khó chịu và sợ mất tính ích kỷ của chồng. Sợ mất cái tôi của chồng á.*

**Trong Suốt:** Sợ làm cái tôi của chồng bị đau đớn. Rồi. Có ai đoán được cái khác không ạ? Các bạn nữ cứ đoán đi vì là... Đấy, bạn giờ tay đấy em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Theo em là chị ấy sợ bị đánh giá ạ.*

**Trong Suốt:** Sợ bị đánh giá. Rồi, rất tốt. Bạn nữ nên đoán vì có khả năng mình rơi vào đấy đấy. Chuẩn bị từ bây giờ đi là vừa. Đấy, cái sự thật là phụ nữ rất hay dễ rơi vào tình huống đấy. Nên là bạn nữ nên giờ tay. Đoán bừa đi, tập luôn từ bây giờ đi. Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Em nghĩ là có thể là sợ mất đi cái sự an ổn đang có của gia đình ạ.*

**Trong Suốt:** Sợ mất đi sự an ổn đang có của gia đình. Sự bình yên đều đều của gia đình. À được, rất tốt. Còn ai nữa không ạ? Bạn nữ nên tập dượt đi ạ, cứ đoán đi xem mình sẵn sàng lập gia đình chưa. Bạn nào trả lời sai, khả năng là chưa sẵn sàng lập gia đình rồi. Đấy. Em nói đi.

**Một bạn:** *Em nghĩ sợ thay đổi ạ.*

**Trong Suốt:** Sợ thay đổi. Rồi, tiếp đi ạ. Bạn nữ đeo kính kia đang nói đấy. Em đoán đi xem bạn sợ cái gì. Cứ đoán đi. “Em cũng giống các bạn ấy” hả? Đừng ba phải thế! (Mọi người cười) Em cứ nói một câu đi, bạn sợ cái gì. Theo em bạn sợ cái gì.

**Bạn đó:** *Em đoán là sợ bị chồng bỏ.*

**Trong Suốt:** Sợ bị chồng bỏ. Rồi, đấy chúng ta thì xem ai nói đúng nhất nhé. Đấy. Sợ bị chồng bỏ. Nghe có vẻ chuẩn đấy nhì. Em lấy chồng chưa?

**Bạn đó:** *Dạ rồi.*

**Trong Suốt:** Có sợ bị chồng bỏ không?

**Bạn đó:** *Dạ không. (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Không à? Được.

**Bạn đó:** *Em sợ em bỏ chồng.*

**Trong Suốt:** Sợ bỏ chồng à? Được, được, được. Tiếp. Bạn nữ nào khác đi ạ? Tôi nay ưu tiên cho bạn nữ ạ. Bạn nữ áo tím đi ạ, ngồi xa.

**Bạn nữ áo tím:** *Em nghĩ chắc là chị ấy sợ mất gia đình.*

**Trong Suốt:** Sợ mất gia đình. Rồi. Bạn nữ áo đỏ.

**Bạn nữ áo đỏ:** *Em nghĩ là chị ấy sợ mất độc lập khi thay đổi...*

**Trong Suốt:** Sợ mất độc lập. Tốt, tiếp đi ạ. Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Theo em là sợ chồng cặp bồ nhì khác.*

**Trong Suốt:** Sợ chồng cặp bồ người khác. Á, kinh! *(Mọi người cười)* Cũng hay, đúng rồi ạ, biết đâu bạn không về chồng cặp bồ người khác thật. Được. Sợ chồng cặp bồ hay là sợ mình cặp bồ? Theo trường phái của bạn kia đấy. *(Cười)* Hay là sợ mình cặp bồ nên phải về quê? Sẽ có phần thưởng cho người trả lời đúng nhất. Phần thưởng là những quyển Kinh rất hay. Tiếp đi ạ. Xem ai trả lời đúng nhất. Mời em.

**Một bạn:** *Em nghĩ là sợ phải đối mặt với chuyện giải quyết vấn đề.*

**Trong Suốt:** Sợ phải đối mặt để giải quyết vấn đề. “Thôi, tốt nhất không nên đối mặt làm gì.”, đúng không? “Về quê sống cho nó lành.”, được, tốt! Câu trả lời rất tốt. Còn ai nữa không ạ? Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Dạ, đôi khi là mình sợ mình làm trái ý chồng, trái ý gia đình, thì nó dẫn đến cái tình huống xấu nhất là vợ chồng bỏ nhau. Thì nếu mà bỏ nhau thì sẽ dẫn đến chuyện là gia đình hai bên lờ ra tiếng vào, rồi hàng xóm chỉ trích rồi này kia.*

**Trong Suốt:** Rồi. Sợ là bỏ nhau làm xấu mặt hai bên.

**Bạn đó:** *Dạ xấu mặt, sợ dư luận.*

**Trong Suốt:** Sợ dư luận, gọi là sợ dư luận.

**Bạn đó:** *Sợ danh dự bị tổn thương.*

**Trong Suốt:** Được! Sợ dư luận, sợ danh dự bị tổn thương. Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Em nghĩ là sợ phiền.*

**Trong Suốt:** Phiền?

**Bạn đó:** *Tại vì theo em thấy nếu như chồng thật sự yêu thương mình, cái người nào mà thật sự yêu thương mình, thì họ sẽ không có để cho mình phải vào cái tình huống mà phải lựa chọn khó khăn.*

*Nên là nhiều khi mình cứ thôi kệ, cứ làm vậy đi đã. Rồi từ từ suy nghĩ tiếp để cho hẳn tạm yên ổn đã.*

**Trong Suốt:** *Sợ phiền đúng không? Tạm yên ổn đã đúng không? Được. Câu này là câu hay đấy, mọi người đoán thử đi. Có phần thưởng rồi nên mọi người đoán đi. Em ở Đà Nẵng đúng không? Em nói đi.*

**Bạn nữ đó:** *Chị đó yêu chồng nhưng mà bị động không nghĩ được. Nếu người ta yêu thì sẽ đồng cảm, và sẽ giải quyết cái vấn đề đang xấu.*

**Trong Suốt:** *Nhưng bạn nói rõ là bạn ấy sợ chứ đâu phải là yêu đâu? Bạn ấy có phải vì tình yêu đâu? Em thử nói xem bạn sợ cái gì?*

*(Thầy quay sang hỏi bạn nữ nộp đơn xin nghỉ việc)*

Em có phải vì yêu không?

**Bạn nữ nộp đơn xin nghỉ việc:** *Dạ không ạ.*

**Trong Suốt:** *Không thấy chưa, bạn ấy nói thẳng không vì tình yêu. À, đúng, đúng rồi. Ít ra cũng phải có tình yêu chứ đúng không? Không là bỏ rồi. Nhưng ở đây mình nói phần lớn là sợ. Theo em bạn sợ cái gì? Chưa nghĩ ra hả?*

Mọi người đoán thử xem nào. Cười nhiều nói đi. Em đấy.

**Bạn nữ đó:** *Sợ mất chồng ạ.*

**Trong Suốt:** *Sợ mất chồng. Sợ cô khác lấy mất hay sợ bố mẹ lấy mất?*

**Bạn đó:** *Mình sợ mất chồng có nghĩa là mâu thuẫn.*

**Trong Suốt:** *À, mình sợ mâu thuẫn thì mất chồng, được. Rồi, em kia. Em cười cười nhiều sau lưng kia.*

**Bạn nữ sau lưng:** *Em chưa lấy chồng nên em không biết ạ.*

**Trong Suốt:** *Không biết à. (Cười) Được. Bạn trước mặt đi ạ.*

**Bạn nữ trước mặt:** *Dạ, sợ mất chồng.*

**Trong Suốt:** *Sợ mất chồng. Bạn áo đen.*

**Bạn nữ áo đen:** *Em nghĩ là sợ những suy nghĩ, định kiến xung quanh.*

**Trong Suốt:** *Sợ bước ra khỏi vùng an toàn, ý em vùng an toàn là vùng nào?*

**Bạn đó:** *Ý là mọi thứ xung quanh chẳng thay đổi.*

**Trong Suốt:** Mọi thứ đang ổn đúng không, sợ bước ra khỏi vùng an toàn, cũng được. Còn bạn nữ nào chưa nói không ạ? Bạn nữ nào cũng phải nói hết! Em nói đi.

**Một bạn nữ:** *Em nghĩ là sợ làm cho chồng buồn, tại vì chồng là người chị yêu thương nhất, mà chỉ vì cái tôi của mình là muốn độc lập ở đây, để cho người ta cô đơn, trong đó không bằng lòng.*

**Trong Suốt:** À, sợ làm chồng buồn.

**Bạn đó:** *Nên là... sẽ quay về vì cái tình yêu của mình.*

**Trong Suốt:** Vì mình không muốn chồng... cô đơn, đúng không? Em nói thế đúng không? Rồi, em có vẻ rất là cách mạng đấy. Tươi sáng đấy. Bạn bên cạnh. Em đấy. Ừ. Không có ý tưởng gì à? Bạn áo đen trước mặt kia, em nói chưa ấy nhỉ? Em nói đi.

**Bạn nữ áo đen:** *Sợ mất chồng ạ.*

**Trong Suốt:** Sợ mất chồng, em có gia đình chưa?

**Bạn đó:** *Dạ chưa ạ.*

**Trong Suốt:** Chưa. Em áo nâu. *(Cười)*

**Bạn nữ áo nâu :** *Em nghĩ là sợ áp lực từ gia đình.*

**Trong Suốt:** Sợ áp lực. “Thôi nộp đơn cho nó lạnh, đỡ bị bố mẹ áp lực.” Tốt, câu trả lời tốt. Em áo đen nói chưa ấy nhỉ? Chưa biết hả?

Rồi, các bạn nam. Có ai xung phong đoán được không ạ? Đoán thử xem là bạn ấy về vì sợ cái gì? Em nói đi.

**Một bạn nam:** *Em nghĩ là sợ bị coi thường.*

**Trong Suốt:** Sợ bị coi thường. Ai coi thường?

**Bạn nam đó:** *Ba mẹ chồng.*

**Trong Suốt:** Sợ ba mẹ chồng coi thường. À, hay đấy! Ý tưởng rất tốt, rất tốt. Còn bạn nam nào nữa không ạ? Rồi, em nói đi.

**Bạn Tâm:** *Sợ đổ vỡ cái mối quan hệ.*

**Trong Suốt:** Sợ đổ vỡ mối quan hệ. Rồi, tiếp. Còn bạn nam nào nữa không? Thảo!

**Bạn Thảo:** *Dạ, em nghĩ bạn đó sợ mình là người gây vấn đề trong gia đình. Sợ mình là cái người phản đối thì mình sẽ là người sinh chuyện trong gia đình.*

**Trong Suốt:** Mình là người sinh chuyện đúng không? Sau này mọi tội lỗi đổ lên đầu mình hết. Cũng có lý. Hai bạn nam phía dưới đi ạ. Em nói đi, theo em vì sao?

**Một bạn nam:** *Em nghĩ chị sợ mình là đối tượng gây xáo trộn.*

**Trong Suốt:** *Sợ mình là đối tượng gây xáo trộn gia đình. À, hay đấy. Câu trả lời hay đấy. Em bên cạnh.*

**Một bạn nam:** *Em nghĩ là có quá nhiều thứ phải thay đổi.*

**Trong Suốt:** *Sợ thay đổi nhiều quá. Rồi, Minh Kỳ.*

**Minh Kỳ:** *Em nghĩ là sợ mất hoà khí giữa vợ chồng.*

**Trong Suốt:** *Sợ mất hoà khí vợ chồng. Long đoán thử xem nào.*

**Bạn Long:** *Em thì em nghĩ đấy là khi trước ổn định giờ thay đổi, mình ít khi lựa chọn thay đổi.*

**Trong Suốt:** *Sợ thay đổi chứ gì? Vương! Long Vương, đấy.*

**Long Vương:** *Sợ phía gia đình, ba mẹ.*

**Trong Suốt:** *Sợ ba mẹ chồng. Sợ cái gì của ba mẹ chồng?*

**Long Vương:** *Sợ là ba mẹ chồng không đồng ý.... vợ chồng nhưng mà phải sống cách xa nhau.*

**Trong Suốt:** *Sợ bị nhieéc móc. (Cười) Rồi, còn ai muốn phát biểu nữa không ạ? Em nói đi.*

**Bạn nam:** *Em nghĩ là sợ mất đi tình cảm giữa vợ với lại gia đình chồng.*

**Trong Suốt:** *Mất đi tình cảm giữa vợ với gia đình chồng. Được. Còn ai chưa đoán, muốn đoán không ạ? Em nói đi.*

**Hạnh Nguyên:** *Dạ, theo em nghĩ là sợ phiền phức đó chứ, sợ hai bên phải xảy ra những cuộc nói chuyện, rồi phân tích thì mệt lắm, phiền phức lắm.*

**Trong Suốt:** *“Phiền quá, thôi.” Chọn phương án dễ đúng không? Khó nhưng mà dễ, còn hơn là sướng mà khó. Sợ phiền phức.*

**Hạnh Nguyên:** *Dạ.*

**Trong Suốt:** *Sợ phiền phức. Tốt. Còn ai nữa không ạ? Phong nói chưa ấy nhỉ. Xem thử vợ hay chồng ai đoán đúng nào.*

**Bạn Phong:** *Đặt vào vị thế của mình vô bạn đó thì em thấy là sợ làm lại từ đầu... mệt.*

**Trong Suốt:** *Sợ làm lại từ đầu mệt. (Thầy và mọi người cười) Em đặt vị trí của bạn vào em hả? À! Rồi, tốt. Thoa.*

**Bạn Thoa:** *Dạ, chắc bạn đó sợ bị mất đi sự tôn trọng của chồng và gia đình chồng.*

**Trong Suốt:** *Mất đi sự tôn trọng của chồng và gia đình chồng. Được. Phượng.*

**Bạn Phượng:** *Sợ mất những cái tình cảm mà mình đang muốn nắm giữ, nó bị phai nhạt*

dần.

**Trong Suốt:** Sự tình cảm mình đang có phai nhạt dần. Được.

*(Thầy quay sang hỏi bạn nữ nộp đơn xin nghỉ việc)*

Em nghe hết những câu trả lời chưa? Em thấy đúng không?

**Bạn Thuỷ:** Dạ, có.

**Trong Suốt:** Từ từ phần thưởng là gì đã? Phần thưởng là gì?

**Một bạn:** Là sách ạ!

**Trong Suốt:** Mang sách lên, để lên đây nhìn cho nó ghê.

**Bạn Thuỷ:** *Anh ơi, nó có nhiều hơn một được không?*

**Trong Suốt:** Được. Ai đúng thì sẽ nhận được phần thưởng. N người, cứ đúng một ý là được một phần thưởng.

**Bạn Thuỷ:** *Đây là lần đầu tiên em nói cái vấn đề của em trước đông người như thế này. Ngay cả bạn thân em cũng chưa kể. Thật ra thì chồng em với em thì cũng không có phát sinh những vấn đề lo ngại. Ví dụ như là: sợ chồng bỏ hoặc như thế nào đấy. Vì trước đây hai tụi em yêu xa đến bảy năm, sau đó mới cưới. Có nghĩa là xa không phải là vấn đề.*

**Trong Suốt:** Như vậy là những ai theo trường phái sợ bị chồng bỏ, rồi chồng ruồng rẫy là hết rồi, hết cơ hội được nhận thưởng rồi. Trong trường hợp bạn ở đây không sợ bị chồng bỏ. Minh xinh, tử tế, học giỏi đúng không? Chồng sao kiếm được cô hay hơn, đấy!

**Bạn Thuỷ:** *Dạ, rồi cha mẹ chồng em cũng rất là tốt. Có nghĩa là mẹ nhiều khi cũng giống như là mẹ ruột em vậy, mẹ thường đối xử với em rất là tốt. Chỉ có vấn đề là công việc ở quê, nó rất là không phù hợp với mình thôi.*

**Trong Suốt:** Loại bỏ tình huống ba mẹ chồng coi thường, rồi nhieć móc các loại đúng không?

**Bạn Thuỷ:** *Đúng rồi.*

**Trong Suốt:** Đây có một số người nhieć móc đấy, may mà không đánh đập đấy nhi, đi hơi quá xa, đúng không ạ? Đi hơi xa quá. Tóm lại là bạn ấy không sợ bị bố mẹ chồng nhieć móc, đánh đập. Rồi.

**Bạn Thuỷ:** *Nói chung em cũng cảm ơn câu trả lời của tất cả mọi người. Đến khi mà nghe, trước đây em cũng không hiểu nguyên nhân là em sợ cái gì mà em lại nộp đơn. Khi mà mọi người nói thì em mới phát hiện ra ba câu trả lời. Nó khá là giống với nguyên nhân vì sao mà em làm.*

**Trong Suốt:** Tốt. Rất tốt. Ba cái đúng không? Một là gì?

**Bạn Thuỷ:** *Dạ, một là em rất là sợ phiền hà. Có nghĩa là em cưới nhau hơn một năm rồi,*

*cái câu chuyện mà: “Em xin về quê đi”, em với chồng em đã nói chuyện cách đây một năm rồi. Kiểu nói qua nói lại, nói qua nói lại, em rất phiền khi mà phải nghe những cái câu chuyện là hai người nói, xong cứ xích mích qua lại lẫn nhau như vậy, cãi nhau... có nhiều khi em muốn chấm dứt câu chuyện đó.*

**Trong Suốt:** Hay! Sợ phiền hà! Ai đúng? Sợ phiền hà, cãi nhau! Ai đúng? Đứng dậy đi ạ. Phần thưởng của hai bạn là...

**Hạnh Nguyên:** Hai nụ hôn.

**Trong Suốt:** Hai nụ hôn. (Thấy và mọi người cười) Hai tràng pháo tay đi ạ. Bạn lên đây luôn. Tí nữa nhận thưởng mà. Hôm nay phần thưởng chưa nhiều nhưng anh hứa lần sau vào Đà Nẵng sẽ mang nhiều hơn. Em giới thiệu về chính mình đi xong rồi nhận phần thưởng.

**Bạn Nguyên:** Dạ, chào mọi người, mình tên Nguyên, mình ở Đà Nẵng luôn. Mình thì không có tình huống giống như chị, nhưng mà trong nhiều trường hợp mình cũng thấy là mình làm vì mình thấy phiền quá. Nếu như nó nằm ở trong giới hạn của mình, trong mức độ cho phép của bản thân, có thể bỏ qua thì mình sẽ làm. Còn nếu như mà nó vượt khỏi mức độ, hoặc là có nhiều thứ nhỏ nhỏ nó tích tụ dần, thì bỗng nhiên sẽ tới một lúc nào đó bản thân không chịu đựng nổi thì say goodbye (chào tạm biệt).

**Trong Suốt:** Hoan hô bạn Nguyên. (Mọi người vỗ tay) Đây, phần thưởng của em đây. Bây giờ em có thể về chỗ. Mời bạn bên kia.

**Hạnh Nguyên:** Dạ, chào mọi người. Em cũng tên Nguyên luôn.

**Trong Suốt:** Kinh! Tên Nguyên thông minh nhỉ. Tên Nguyên là hiểu nguyên nhân đấy. Nguyên là nguyên nhân, sau này các em mà đẻ con mà muốn hiểu hết nguyên nhân bố mẹ lấy nhau, thì sao? Đặt tên là Nguyên, là xong.

**Hạnh Nguyên:** Dạ em tên Nguyên cũng ở trong Đà Nẵng luôn. Dạ, thì em đoán gần đúng với ý của chị, tại vì bản thân em cũng ở trong nhiều trường hợp như vậy. Nhưng mà hồng phải với chồng, với người yêu, mà là với công việc của em. Em thấy thôi làm cái chi dễ dễ cho rồi, đỡ phải mất sức, mất năng lượng. Còn lại mình chịu được cái điều đó tới một lúc mà hấn dồn nén một thời gian rồi mình cảm thấy không chịu được nữa thì mình muốn bỏ cái đó đi.

**Trong Suốt:** Hoan hô bạn Nguyên trả lời đúng. Hoan hô! (Mọi người vỗ tay) Đây, phần thưởng của em đây. Rồi, em nói lý do số hai của em đi.

**Bạn Thủy:** Dạ, nguyên nhân thứ hai là sợ chồng buồn lo.

**Trong Suốt:** Sợ chồng buồn.

**Bạn Thủy:** Dạ, đúng rồi! Chứ còn em cũng không quan tâm lắm đến cái chuyện ba mẹ chồng như thế nào và họ hàng, hàng xóm, vì đó là cảm xúc của người ta.

**Trong Suốt:** Có ai đúng ý sợ chồng buồn không ạ? Em cũng sợ chồng buồn đúng không?

**Kim Nguyên:** Em chưa có chồng.

**Trong Suốt:** Chưa chồng à. Đây, giới thiệu và phát biểu đi. Tên Nguyễn đúng không?

**Kim Nguyên:** *Em chào mọi người. Em là tên Nguyễn luôn.*

**Trong Suốt:** Wow! Quá ghê.

**Kim Nguyên:** *Em là Kim Nguyên, đến từ Đà Nẵng. Em thì chưa lấy chồng nhưng mà em cũng gặp trường hợp giống như chị. Cũng là người yêu của em luôn, và đến bây giờ thì vấn đề đó cũng chưa giải quyết được do vậy mà em đã tới cái buổi tọa đàm này để tìm ra câu trả lời.*

## VÌ SAO CÁI TÊN ĐƯỢC GỌI RẤT LÀ QUAN TRỌNG?

**Trong Suốt:** Rồi, hoan hô bạn Nguyễn, em là gì Nguyễn?

**Kim Nguyên:** *Em là Nguyễn Kim Nguyên.*

**Trong Suốt:** Wow! Các em thấy tên Nguyễn lợi hại chưa? Nguyễn là nguyên nhân, hiểu được bản chất của vấn đề. Nên là sau này các em đẻ con nên đặt tên Nguyễn. Còn nếu đẻ rồi thì sao? Đổi thôi. Đổi tên hoặc là chính mình, mình thích trở nên sáng láng hiểu nguyên nhân thì sao?

Cái tên nó tạo cho mình ám thị mình là ai. Người ta gọi mình là: “*Thất Bại ơi!*” thì cuộc đời mình lúc nào mình cũng thấy mình thất bại. Nhưng gọi mình là: “*Thắng Lợi ơi!*” thì mình thấy đời mình lúc nào cũng đẹp. Cái tên làm mình ám thị mình là ai, và khi mình nghĩ mình là ai thì mình sẽ sống như thế nào? **Mình sống như mình nghĩ.** Ví dụ mình nghĩ mình là người trung thực thì mình sẽ sống như người trung thực. Đúng không? Mình nghĩ mình là một người dũng cảm, mình sẽ sống như một người dũng cảm. Mình nghĩ là, mình là một người khôn ngoan thì trước những quyết định mình sẽ khôn ngoan. Nên là khi mình nghĩ mình là ai, thì mình sẽ hành xử như vậy.

Còn cái gì tạo nên được mình nghĩ mình là ai thì trong những cái đấy... cái tên là thứ rất quan trọng. Cái tên là cái từ để người ta gọi mình và là cái từ mình nghĩ về mình, nên là dần dần mình tạo ra một cái ám thị rằng tôi là ai. Đây, cái tên quan trọng đấy. Cái tên người ta gọi là gì thì: “**Cái tên làm nên số phận**” đấy. Cái tên có khả năng làm nên số phận. Vì nó làm cho mình cảm giác mình là ai và mình sẽ hành xử theo cái tính cách đấy, và tạo nên tính cách, tạo nên số phận của mình.

Đây, ở đây có ai tên là Nguyễn không ạ? Đây, ba bạn Nguyễn được hét, lấy được giải luôn. Em là mới đổi tên đúng không? Không, đổi thì cần một khoảng thời gian nữa. Em đổi một thời gian thì em bắt đầu nghĩ mình là Nguyễn, khi nào em nghĩ mình là Nguyễn xong thì em sẽ thành Nguyễn thật. Hơi lạc đề một chút, nhưng thấy tên Nguyễn lợi hại chưa? Em đẻ con chưa?

**Bạn Nguyễn:** *Dạ chưa.*

**Trong Suốt:** Hay sau này đẻ con đặt tên Nguyễn đi.

**Kim Nguyên:** *Có thể.*

**Trong Suốt:** Thật đấy. Tên hay đấy.

**Kim Nguyên:** *Em thấy nó cũng hay hay.*

## THỰC CHẤT BẠN LÀM HÀI LÒNG NGƯỜI KHÁC VÌ LÝ DO GÌ?

**Trong Suốt:** Ừ, rồi. Quay lại câu chuyện ở đây, hoá ra là làm thế đúng là vì bạn sợ thật. Và bạn quyết định không phải là mình chỉ có phần yêu thôi. Phần yêu vẫn có nhưng trong đấy có phần sợ. Đấy. Có thể các em đoán đúng hoặc không đúng nhưng mà cái phần tất cả các em đều đúng là gì? Là bạn ấy có sợ. **Mình cố làm hài lòng người khác, mà mình không muốn, bao giờ ẩn dưới nó cũng là nỗi sợ. Và khi mình có nỗi sợ ấy thường là mình sẽ không sáng suốt.** Hôm nay bạn ấy rất may là còn có người phân tích việc của bạn ấy. Và bạn nhìn ra là bạn sợ cái gì.

Thông thường mọi người không cảm thấy là mình sợ, không biết là mình sợ. Hoặc là sợ chung chung. Và khi đấy thì mình bị nỗi sợ nó khống chế. Và ở đâu có nỗi sợ thì ở đấy tình yêu nó bị giảm đi. Nếu mình sợ, mình sẽ yêu kém đi ngay. Mình càng làm vì sợ mình sẽ càng ít làm vì yêu. Ngược lại, mình càng làm vì yêu thì mình càng ít làm vì sợ.

Và không ai trên đời này là nên để cho nỗi sợ khống chế cả. Vì bản chất của nỗi sợ là đến từ một điều tiêu cực. Mình làm một chuyện vì một điều tiêu cực thì nó chỉ ra kết quả tiêu cực. Bản chất của nỗi sợ là gì? Nếu mình sợ một lần rồi thì mình sợ tiếp một lần nữa. **Nỗi sợ dẫn đến nỗi sợ.**

Ví dụ thế này, mình đang ngồi đây nhưng ở kia có người kêu: “Rắn! Rắn! Rắn!”. Sợ không? Đây người sợ đúng không ạ? Vì sao? Vì nỗi sợ dẫn đến nỗi sợ. Nên mình làm một việc vì sợ, thì việc tiếp theo mình làm sẽ vì sợ.

Nếu em về quê vì sợ, thì rồi ở quê sẽ có những chuyện xảy ra, em lại làm nó vì sợ nữa. Đây là chắc chắn mọi chuyện sẽ xảy ra như vậy. Nếu em về vì yêu ấy, thì ở quê nếu có chuyện xảy ra em sẽ làm vì yêu. Còn nếu em về vì sợ, cũng là về thôi, hai hành động giống hệt nhau, nhưng nếu em về vì yêu thì em sẽ hành động tiếp theo vì tình yêu. **Tình yêu dẫn đến tình yêu và nỗi sợ dẫn đến nỗi sợ.** Nếu em về vì những nỗi sợ như vừa kể em không làm cách nào giải quyết được, thì em sẽ về quê với những chuyện xảy ra mới. Ví dụ bố mẹ bảo: “*Thôi con ở nhà nghỉ đi chồng nuôi.*”, hoặc là: “*Thôi năm nay để đi đừng có để năm sau nữa.*” Mình sẽ lại làm vì sợ. Cuối cùng cuộc đời của mình, những cái quyết định quan trọng của mình toàn là vì sợ. **Vì sao? Vì mình đã bắt đầu mọi chuyện vì sợ.** Những đôi vợ chồng lấy nhau vì sợ rất khó hạnh phúc luôn. Ở đây những ai gặp đôi vợ chồng lấy nhau vì sợ chưa ạ?

**Uyên Lan:** *Dạ, ai cũng có chồng có vợ hết rồi, cậu em chưa có vợ.*

**Trong Suốt:** Kết quả là?

**Uyên Lan:** *Cậu cười.*

**Trong Suốt:** Xong rồi có sướng không? Hạnh phúc rục rờ không?

**Uyên Lan:** Dạ không.

**Trong Suốt:** Đây, mọi người nghe rõ không ạ? Em tên gì ấy nhỉ?

**Uyên Lan:** Dạ, Uyên Lan.

**Trong Suốt:** Bạn Uyên Lan bạn ấy có một người cậu. Khi mà tất cả mọi người xung quanh lấy vợ hết rồi mà mình chưa lấy, thế là cậu ấy bắt đầu sinh ra sợ. Và cậu ấy lấy một cô vì...? Vì sợ. Một đám cưới vì sợ, mà không phải vì yêu thì sẽ rất khó hạnh phúc. Và kết quả là... bây giờ cậu ấy có người bạn khác rồi.

**Uyên Lan:** Mười hai năm ạ.

**Trong Suốt:** Mười hai năm chung sống với nhau. Cậu đã có mười hai người khác. (Cười)

**Uyên Lan:** Không, chỉ có một người thôi.

**Trong Suốt:** Một người thôi hả? Có một người khác. Nhưng tóm lại là không hạnh phúc. Đây, ở kia có tiếng kêu: “Rần! Rần! Rần” một phát, lập tức là mọi người sợ ngay. Vì nỗi sợ nó lan ra mà. Nỗi sợ tạo ra nỗi sợ mà. Giả sử ở kia có tiếng: “Rần! Rần! Rần!”, năm người đứng dậy chạy. Nhưng có một bạn ngồi lại cười khanh khách.

**Một bạn:** Rần cần.

**Trong Suốt:** (Thầy cười) Rần cần! Bạn ấy ngồi lại cười khanh khách, mọi người có bớt sợ đi không ạ? Mọi người bớt sợ không? Bớt sợ ngay. **Ở đâu có không-sợ dẫn đến không-sợ và sợ dẫn đến sợ.** Năm người chạy đi là vì sợ, còn bạn ấy không sợ. Bạn ấy quay lại nhìn và hoá ra chẳng có con rắn nào hết, chỉ có cuộn dây ở đấy thôi. Thế là bạn ấy không sợ. Khi bạn ấy không sợ thì những người xung quanh bạn ấy bớt sợ đi. Nên nếu các em làm cái gì vì sợ ấy, thì các em sẽ tiếp tục làm nó vì sợ. Nếu em chiều bố mẹ vì sợ thì em sẽ chiều tiếp bố mẹ vì sợ, ở chính chuyện đấy luôn. Nếu em chiều người yêu, chiều vợ, chiều chồng mình vì sợ thì chắc chắn tiếp tục mình sẽ làm điều đấy. Cho đến ngày nào mình quyết định là gì? Không sợ nữa!

Khi bắt đầu mình quyết định không sợ nữa thì mình sẽ ra khỏi cái vòng gọi là vòng xoáy của nỗi sợ.

**Vòng xoáy của nỗi sợ là gì?** Tôi làm việc A vì sợ, tôi sẽ làm việc B tiếp theo việc A là vì sợ. Tôi làm việc C tiếp theo việc B cũng vì sợ. Và vòng xoáy nỗi sợ bắt đầu. Sau một thời gian tôi sẽ toàn làm vì sợ. “*Thôi cái này ngại lắm, tôi làm vì ngại lắm, ngại đối đầu lắm, thôi làm.*” Xong một chuyện nữa xảy ra. “*Thôi mình đã tránh đối đầu quen rồi, tránh tiếp một lần nữa có sao đâu.*” Đây, thế là vòng xoáy của nỗi sợ và nó kéo người ta đi lên hay đi xuống ạ?

**Mọi người:** Đi xuống.

**Trong Suốt:** Đi xuống. Nhưng bất kì lúc nào mình cũng có thể thoát ra vòng xoáy của nỗi sợ được. Bằng gì ạ? Theo mọi người thì làm thế nào để thoát ra khỏi nỗi sợ bây giờ? Theo

Thủy làm thế nào để thoát được nỗi sợ? Làm thế nào để vẫn về quê mà không phải vì sợ. Hoặc là không về quê nữa cũng được.

**Bạn Thủy:** *Dạ, em thấy là mới đầu em về một phần vì yêu, một phần vì sợ. Thì để mà cho nó tốt đẹp thì mình chuyển cái phần sợ đó thành yêu hết. Mình về quê trong tình yêu hết, chuyển cái phần sợ đó đi.*

**Trong Suốt:** Được. Hoặc là mình về vì yêu. Mình về là mình làm cho chồng hạnh phúc. Hoặc là mình ở lại. Mình không về nữa, cũng được. Không về nữa vì không sợ nữa. Đấy. Không nhất thiết phải về đâu. Em có hai lựa chọn, em thật sự lúc nào cũng có hai lựa chọn. Em có thể về vì đơn giản là thực lòng vì chồng mình. Hoặc là em ở lại vì em chả sợ nữa, không sợ nữa luôn. Sao không chọn phương án là chồng lên đây?

**Bạn Thủy:** *Khó thuyết phục lắm.*

**Trong Suốt:** Giờ em không sợ mà! Ngày xưa mình sợ thì mình mới không chọn phương án đấy. Bây giờ mình chọn phương án là em không sợ gì nữa nên là gì: mình về quê mình nói với cả bố mẹ chồng và chồng mình rằng thành phố tốt hơn nhiều. Thành phố là nơi có nhiều cơ hội và nhiều điều tốt trong tương lai hơn. Nên là anh hãy lên đây đi. Em sẽ nuôi anh một đoạn nào đấy để anh tìm việc mới. Đấy là không sợ đấy. Đấy là một lựa chọn khác. Hoặc là về quê vì yêu, hoặc là ở lại thành phố vì không sợ. Sợ gì, không có anh này thì...

**Một bạn nữ:** *Có anh khác!*

**Trong Suốt:** Đấy, chuẩn! *(Cười)* Nói đùa thế thôi. Tóm lại là thành phố nhiều cơ hội mà. Chồng em đâu đến nỗi là kém lắm đâu. Gì mà không tìm nổi việc ở thành phố Đà Nẵng này, đúng không?

**Bạn Thủy:** *Dạ, nhưng mà cái đó thì em cũng đã từng thuyết phục rồi. Vấn đề là chồng em vẫn không chịu. Cho nên là em vẫn phải là nộp đơn về quê, em không biết giải quyết như thế nào?*

**Trong Suốt:** Bây giờ em lên trình đi. Em bảo là em không có chuyện về quê đâu, em đã đi theo anh Trong Suốt rồi. Em không thể về quê vì sợ được. Cho đến khi nào em còn sợ thì không về quê. Em tập. Anh lên thì lên, không thì chúng ta lại hoãn đi một năm nữa. Em sẽ không thể về quê bằng nỗi sợ. Em sẽ ở lại để tập, để hết sợ. Thế thôi, một năm, hai năm, tùy. Còn anh lên đây là giải pháp tốt, anh lên đây đi. Đấy là một giải pháp tốt đấy, không sợ.

Vì tôi hiểu rằng nếu tôi về quê vì sợ thì tôi sẽ sợ tiếp một cái gì đó ở quê cho mà xem. Đòi tôi sẽ đi vào vòng xoáy của nỗi sợ. Tôi không làm điều đấy, tôi nhảy ra luôn. Tôi không muốn đòi tôi vào vòng xoáy của nỗi sợ nữa. Vì mình cứ sợ một lần, hai lần rồi sẽ sợ. Thói quen của nỗi sợ là thế. Cái người đã sợ hết lần này sẽ sang lần khác và mãi mãi trong vòng xoáy của nỗi sợ. Nên là ngày hôm nay tôi đã biết thế nào là đúng rồi, tôi quyết định nhảy ra khỏi nỗi sợ. Chừng nào tôi còn sợ tôi không về. Nếu tôi về quê hoặc vì yêu, chứ không bao giờ có về quê vì sợ hết.

Đấy, nếu em mạnh mẽ em có thể sống như vậy luôn. Và có khi chồng em sẽ chạy theo em cũng nên. Khi mình mạnh mẽ rồi, thì mình có khả năng gây lòng tin cho người khác. Nói chung ở góc độ của anh thì anh thấy em chẳng nên về quê. Đấy là quan điểm của anh. Chả có lý do gì, bởi vì khi em có nỗi sợ, không có lý do gì để về quê. Ở lại đây đi, ở đây

tập luyện một thời gian đi. Hết sợ rồi thì tùy em muốn quyết thế nào thì quyết. Hết sợ rồi thì em có thể về quê cũng được, mà em ở đây cũng được, kéo chồng lên đây cũng được. Thật đấy.

**Bạn Thủy:** *Vậy vấn đề mấu chốt là mình phải đặt không sợ lên.*

**Trong Suốt:** Không sợ nữa! Nếu mình còn về quê vì sợ thì không về. Đấy. Ngày xưa, ở đây có ai bị bố mẹ giục lấy chồng không nhỉ? Giờ tay nào! Lấy vợ lấy chồng đấy ă? Rồi, ngày xưa anh cũng bị bố mẹ giục lấy vợ, lấy chồng. Vì khi đấy cách đây khoảng mười năm là bố anh bảy mươi tuổi, già rồi. Còn mình là con đầu. Cho nên rất là muốn mình lấy vợ. Và mình cũng nghĩ là gì? “Thôi bố mẹ già rồi, bây giờ mình không lấy thì bố mẹ buồn.”, sợ bố mẹ buồn này, sợ bố mẹ lo. Mình suýt nữa thì lấy vợ vì sợ.

Suýt nữa thôi, vì tại sao? Khi mình chuẩn bị lấy rồi, bắt đầu lập kế hoạch cho việc lấy rồi, 2006 đấy. Anh mới nhận ra là: “Không. Mình không thể nào mà đi tìm một cô vợ chỉ đơn giản vì sợ. Không thể được!. Mình không thể đi lấy một cô vợ vì mình sợ bố mẹ mình buồn, rồi lo, sợ mình có tuổi, v.v... Không được.” Vì nỗi sợ dẫn đến nỗi sợ. Thế là anh có một câu tuyên bố. Chưa tuyên bố với bố mẹ, nhưng tuyên bố với chính mình là gì: “Mình sẽ chưa lấy vợ cho đến khi nào mình hết sợ. Mình sẽ không thể lấy vợ vì sợ được.” Bất công cho cả cô ấy luôn. Mà mình hỏi đấy mình hiểu là sẽ không hạnh phúc. Lấy nhau vì sợ thì khó hạnh phúc lắm, suốt ngày sợ. Minh Phong đâu rồi? Em có lấy vợ vì sợ không?

**Minh Phong:** *Dạ có ạ.*

**Trong Suốt:** Đấy. Lấy vợ vì sợ có sướng không?

**Minh Phong:** *Cái gì sợ làm sao mà sướng được.*

**Trong Suốt:** Lấy vợ vì sợ. Ở Việt Nam mình rất hay có phong trào lấy vợ hoặc lấy chồng vì sợ. Các em đừng có làm như vậy. Các em là thế hệ mới rồi, các em không phải thế hệ ngày xưa, khó lấy vợ lấy chồng nữa, ngày xưa thì khó lắm. Bây giờ nhiều lựa chọn. Bây giờ thậm chí không lấy vợ, lấy chồng vẫn có thể sống độc lập, hạnh phúc được. Nên các em đừng rơi vào vòng xoáy của nỗi sợ. Đừng quyết định lấy vợ, lấy chồng vì sợ. Mà nếu lỡ lấy rồi thì hãy nhảy ra khỏi nó. Nhảy ra khỏi nỗi sợ ấy, chứ mình chưa chắc là nhảy ra khỏi hôn nhân. *(Mọi người cười)* Ra khỏi nỗi sợ, không sợ nữa thôi! Phong có sợ vợ không?

**Bạn Phong (Chồng chị Thảo):** *Dạ không ạ.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi. Nếu mà có lỡ sợ rồi thì sao? Nếu lỡ sợ rồi thì làm gì bây giờ?

**Bạn Phong:** *Hồi xưa vợ lấy, như hồi xưa có nói là sợ xấu nên phải lo kiếm chồng sớm. Sau đó cưới em rồi thì tốt lên.*

**Trong Suốt:** Một lúc nào đó phải nhảy ra. Các em phải ra khỏi nỗi sợ. Nếu mà Thảo... may mà Thảo nhảy ra rồi đấy, chứ Thảo mà chưa nhảy ra thì suốt ngày lo giữ chồng. Chồng thì đẹp trai thế kia đúng không? Mình lo mình xấu mà. Thảo có giữ chồng tí nào không?

**Chị Thảo:** *Cái nỗi sợ đó hồi em còn nhỏ luôn Sếp. Sau đó lấy thì không phải vì sợ. Mà vì mẹ kêu lấy, cái thôi cũng không nghĩ ra lý do chi để phản đối.*

## HAI CÁCH ĐỂ GIẢI QUYẾT NỖI SỢ: TÌNH YÊU - TRÍ TUỆ

**Trong Suốt:** Được. Các em đừng làm điều gì vì sợ. Nếu mình lỡ làm, hoặc mình đang làm thì mình tạm dừng, và mình sửa nỗi sợ đi đã. Mình tập cách để không sợ. Không sợ có rất nhiều cách. **Có hai cách chính để bớt... để không sợ.**

**Một là thay nỗi sợ bằng tình yêu.** Nếu mình thuộc loại tuýp người dào dạt tình yêu thì có thể làm như vậy. Ví dụ người yêu mình bảo là: “*Em ơi anh muốn đưa em về gặp bố mẹ*”. Thế là mình có hai lựa chọn, hoặc là mình về quê vì sợ. Mình chưa sẵn sàng gặp bố mẹ của anh ấy. Nhưng mà sợ anh ấy bỏ mình, ghét mình, giận mình... mình không về thì có chuyện. Nên mình về, về vì sợ.

Thì có hai giải pháp đấy, một là về vì yêu: mình nghĩ đi nghĩ lại mình thấy rằng là mình có thể yêu anh ấy thì về, chứ không phải vì sợ. Đấy, những người mà dào dạt tình yêu thì có thể chọn phương án là thay nỗi sợ, chuyển dần sợ. Thay 100% thì khó, nhưng mà chuyển dần sợ sang yêu. Câu chuyện của bạn Thủy ấy, mình nghĩ đi nghĩ lại mình thấy rằng: “*Thôi, mình về quê sẽ ích lợi cho anh ấy, sẽ đem đến hạnh phúc cho anh ấy. Nên là mình sẽ giải quyết nỗi sợ của mình và mình chuyển về quê sống.*” Đấy là một lựa chọn. Thường thì những người nào yêu nhiều thì sẽ bớt sợ.

Tuy nhiên là khi yêu thì nó lại là một thứ không thể dùng lý trí để yêu được. Cái yêu này không phải mình: “*Yêu! Yêu! Quyết tâm yêu! Quyết tâm! Quyết tâm! Quyết tâm!*” là thành yêu, không phải. Thế mới bảo cái này dành cho những người dào dạt tình yêu, những người đầy tình yêu sẵn rồi. Còn không yêu mấy thì rất khó bảo là hãy yêu đi được. Đấy, nên là cách này có, đúng, nhưng nó không thực dụng lắm, bởi vì không phải lúc nào cũng áp dụng được. Vì tình yêu không phải là thứ mà có thể dùng lý trí ép nó được.

**Nên có một cách thứ hai, là tập để dùng trí tuệ, để hết sợ.** Cách này có thể ai cũng áp dụng được. Vì nó dùng lý trí, dùng trí tuệ để giải quyết nỗi sợ.

Giống như ví dụ con rắn lúc nãy đấy. Một người kêu là: “*Rắn! Rắn! Rắn! Chạy! Chạy!*”. Tất cả mọi người đều chạy trong khi chưa kịp nhìn con rắn. Mà chỉ một người kêu thôi, còn bốn người còn lại bỏ chạy. Đấy gọi là không có trí tuệ, mình không nhìn kĩ, mình không biết là rắn hay là cái gì cả. Đấy là không có trí tuệ.

Trí tuệ là gì? Mình quay mặt lại nhìn xem đúng con rắn thật không. Đấy. Khi mà nhìn mình nhận ra nếu đúng là con rắn thật thì sao? Thì chạy thật nhanh hơn người khác, đúng không? Vất chân lên cổ. Vì mình hiểu rồi còn hội kia vẫn chưa hiểu, chạy theo phong trào. Còn mình là chạy theo hiểu biết, khác hẳn nhau. Nên là nó chạy một bước, mình chạy ba bước là chắc rồi. Vì nó không sợ, còn mình hiểu là con rắn thật. Ngược lại nếu đó là cuộn dây thì sao? Cuộn dây thì thôi mình lại nhe răng thôi, đấy, cười vui vẻ và làm cho người khác bớt sợ. Cái ví dụ về con rắn và cuộn dây là ví dụ rõ nhất về việc là mình có thể dùng trí tuệ giải quyết nỗi sợ.

Khi mình gặp chuyện thay vì mình làm một hành động theo bản năng thì mình quay lại nhìn rõ nó. Đấy trí tuệ là thế đấy, nhìn rõ nó, xem nó thật sự đáng sợ không? Đáng sợ ở đâu? Và giải quyết thế nào? Theo như trong câu chuyện của bạn Thủy, trí tuệ là gì? Thay vì việc là cứ nộp đơn về quê chả hiểu tại sao, tôi ngồi lại tôi nghe, tôi đọc sách, tôi tìm hiểu

và tôi phân tích xem tại sao tôi lại về quê. Khi nhận ra tôi có hai nỗi sợ, tôi tìm cách giải quyết từng nỗi sợ một – đó là trí tuệ. Giải quyết xong rồi tôi mới quyết định là làm hay không làm.

Vì khi nỗi sợ mất rồi ấy thì có thể tình yêu nó lên tiếng hoặc là khi nỗi sợ mất rồi thì chẳng cần phải làm gì nữa. Vì trước đây mình định làm là vì sợ mà, khi giải quyết xong nỗi sợ rồi thì hoặc là tình yêu lên tiếng: “*Thôi đúng rồi, chồng mình là nhất, mình về quê với chồng.*” Hoặc là mình thấy chả đáng gửi đơn về quê, rút đơn lại. Đây là cách mà để mình giải quyết nỗi sợ.

Nhưng **nguyên tắc đầu tiên là gì? Đừng làm cái gì vì sợ.** Nếu đang sợ, nếu đang làm vì sợ ấy, hãy tạm dừng lại, hãy quay lại nhìn và tìm cách giải quyết nỗi sợ đấy bằng trí tuệ hoặc là bằng tình yêu. Có những chuyện trên đời chỉ giải quyết bằng tình yêu thôi. Ví dụ mẹ yêu con, người mẹ yêu con có thể hy sinh cho con rất nhiều luôn, chả sợ gì. Ở đây thế hệ của em chắc là yêu con kiểu đầy đúng không? Hy sinh cho con không sợ vì tôi yêu, thế thôi. Đây là một cách. Cái cách đấy nó không phải là dễ làm, thường là phải những người rất là dào dạt tình yêu. Còn cách mà tất cả các em có thể làm được là dùng trí tuệ. Khi mình hành động vì sợ thì phải nhận ra rằng mình đang sợ, mình đang làm vì sợ.

Đây, đây là **bước một đấy, phải nhận ra mình đang làm vì sợ. 100% sợ thì không nhưng có một nỗi sợ nào đó đằng sau hành động của mình khi mình cố làm vừa lòng ai đó.** Khi mình cố làm vừa lòng bạn đồng nghiệp. Bạn Nguyễn, bạn lúc nãy bạn kể một câu chuyện đấy. Bạn đồng nghiệp rủ đi ăn đúng không? Bạn ấy đi. Thế thì đừng đi vội, đừng quyết định gì vội. Đây. Bước một, kiểm tra xem là mình đi vì mình thực tình muốn đi không? Hay là đi vì sợ. À, phát hiện ra là gì? “*Đi vì sợ.*”

Bước hai, mình có chuyển sợ thành yêu được không nhỉ? “*Vì tình yêu dạt dào với các bạn nên tớ sẽ đi.*” Cái này không thể dùng lý trí được, mà mình phải xem lại thôi. Và bạn Nguyễn phát ra là trong đám ấy không có anh nào đẹp trai để mà dạt dào hết. Đây, thế là bạn bảo thôi, gạch khả năng dùng tình yêu thay bằng nỗi sợ.

Bước ba, là tôi có thể dùng trí tuệ để giải quyết nỗi sợ không? Thì tôi phải tìm xem là tôi sợ cái gì? Trong trường hợp của bạn đây là sợ cái gì?

**Hạnh Nguyễn:** *Sợ mọi người sẽ đánh giá là... là không đoàn kết hoặc là sợ mọi người phán xét.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, sợ phán xét. Đây. Trong trường hợp này bạn ấy sợ phán xét. Vậy làm thế nào gọi là dùng trí tuệ để giải quyết nỗi sợ? Trí tuệ để giải quyết nỗi sợ là gì? Là khi mình sợ người ta phán xét, mình phải hiểu rằng là gì? Đủ nhân đủ duyên ấy, nhà Phật gọi là nhân quả đấy, thì phán xét sẽ xảy ra. Mình có cố thì người ta cũng phán xét mình. Phán xét không đến từ việc là mình có đi hay không đi. Nếu mình đi nhưng mà mình hành xử hoặc là mình làm gì đấy mất lòng thì vẫn bị phán xét. Ngược lại nếu mình không đi mà mình sống một cách đáng tôn trọng, người ta không phán xét mình. Đây là sự thật.

Khi mình sợ quá mình phóng đại lên rằng là nếu mình không đi thì người ta phán xét, nhưng khi mình có trí tuệ mình thấy rằng không phải như vậy. Khi mình đang sợ mình rất hay phóng đại. Mình nghĩ ngay là gì? Nếu không đi là phán xét. Thực tế không phải như vậy. Mình có thể không đi vẫn không bị phán xét, hoặc là mình chấp nhận là bị phán xét là một phần của cuộc sống, nó xảy ra theo nhân quả. Và khi đấy mình tìm cách lựa chọn khác.

Ví dụ ngày xưa anh cũng đã từng ăn chay hai năm, và tất cả các buổi tiệc mình đều không đi hết. Buổi tiệc mà mình biết chắc chắn là đến đây sẽ gọi hải sản tươi sống, tránh hết. Nhưng mà có ai coi thường mình đâu! Vì phán xét nó không đến từ một hành động. Đây. Phán xét đến từ phẩm chất con người. Nếu người ta coi thường phẩm chất mình người ta mới phán xét mình, nói xấu mình. Còn mình có vài hành động như vậy nhưng người ta có nói xấu mình đâu, nếu mình có phẩm chất tốt. Ví dụ mình vẫn là người trung thực và sẵn sàng giúp đỡ người khác khi cần thiết. Mình có thể bỏ đi ăn nhưng mình không bỏ đi giúp. Thế thì những người bạn nhậu sẽ phán xét mình nhưng mà tất cả mọi người sẽ không phán xét theo kiểu mình là một kẻ xấu. Cùng lắm người ta phán xét mình là kẻ nhác đi nhậu thôi. Vì sao? Vì mình có phẩm chất của mình, không ngại sự phán xét mà nó không đúng với con người thật của mình.

Ngược lại khi mình có trí tuệ rồi, mình chấp nhận sự phán xét đấy. Mình chấp nhận bị người ta coi thường. Một phần cuộc sống mà! Người không hiểu mình là những người thật sự không quan trọng với mình. Sự coi thường đấy không ảnh hưởng gì đến cuộc đời mình. Thì có ảnh hưởng gì đâu, mình chấp nhận để cho cả những người khác hiểu lầm mình luôn - đây cũng là một loại trí tuệ. **Chấp nhận người khác hiểu lầm mình là một loại trí tuệ.** Đây. Thì khi mình có trí tuệ mình sẽ vượt qua nỗi sợ theo kiểu đấy. Chấp nhận bị hiểu lầm. Thế thôi. *“Tôi không phải là người như vậy, nhưng cuộc sống là như vậy. Có thể người ta hiểu lầm tôi, những người đấy hiểu lầm tôi cũng là bình thường mà thôi. Tôi chấp nhận điều đấy.”* Đây là trí tuệ đấy.

Vì các em không thể nào làm hài lòng tất cả mọi người được đâu! Không thể làm tất cả mọi người hiểu đúng về mình được đâu! Các em có thể hiểu đúng về tất cả những người xung quanh mình không? Người thân mình chắc gì mình đã hiểu đúng hết, nữa là bạn bè. Thế nên là mình hy vọng người khác hiểu đúng về mình là một điều rất là buồn cười. Mình hy vọng rằng tất cả mọi người đều hiểu đúng về mình là một điều quá buồn cười luôn. Mà đôi khi mình giữ cái ảo vọng buồn cười đấy để mình sống. **Tại vì rất là sợ. Chứ còn trí tuệ là gì? Cho phép!** Trí tuệ mà. Tôi cho phép cả thế giới này hiểu lầm tôi, vì đó là sự thật. Sự thật là chả có ai hiểu đúng tôi được 100% hết. Đủ hoàn cảnh là có thể hiểu lầm. Người Trung Quốc có câu là: *“Đi qua ruộng dưa thì đừng có cời giày và đi qua giàn bí thì đừng có vắn khăn.”* Vì sao ạ?

**Một chị:** *Vi sợ nghĩ mình ăn trộm.*

**Trong Suốt:** “Qua điền bắt khả nạp lý”: nếu mình đi qua ruộng mà mình cời giày thì người ta sẽ thấy, nghĩ mình là ăn trộm. Cúi xuống mà, cúi xuống lần mò gì đó. Còn đi qua cái giàn bí mà mình cứ quần quần khăn trên đầu này, người ta nghĩ mình là ăn trộm. Nên cái câu Trung Quốc nó khuyên là gì: “Đi qua ruộng dưa thì đừng có cời giày và đi qua giàn bí thì đừng có vắn khăn.” vì sợ bị người khác hiểu lầm. Đây!

Thế nhưng mà đây là thời đại cũ rồi. Nếu mình cứ sống như vậy nhờ lúc cần cời giày thì sao? Có cời không? Cời chứ! Khăn nó rơi thì có quần không? Quần chứ! Cái thời đại cũ ấy, người ta quá sợ hình ảnh của họ trong mắt người khác bị mất nên họ dạy mình những câu như thế: không được cúi xuống cời giày và không được giơ tay vắn khăn. Nhưng các em ở thời đại mới các em phải hiểu là cái việc người khác nghĩ gì về mình mà mình chạy theo cái việc đấy thì mình chui vào vòng xoáy của nỗi sợ. Mà các em đã sợ một lần thì các em sẽ sợ lần hai, lần ba, lần bốn.

Nên một ngày nào đó các em phải quyết định là ra khỏi vòng xoáy đấy bằng việc có trí tuệ. Bằng việc chấp nhận rằng là nếu chuyện đấy xảy ra thì cũng là nhân quả, mình không thể nào chống lại việc đấy được. Nên là mình chấp nhận có khả năng nó xảy ra. Nếu các

em có cái nhân quả của việc bị coi thường, bị hiểu lầm ấy thì nó sẽ xảy ra, em không chống nổi. Nên mình chỉ có thể làm được cái phần mình cho là tốt nhất thôi, chứ mình không sợ, mình không cố gắng làm cho tất cả mọi người hiểu đúng về mình. Đây là bắt đầu trưởng thành đấy. Gọi là trưởng thành là gì? Không phải là 30 tuổi đâu. Khi nào các em không bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ của người khác về mình nữa các em mới bắt đầu trưởng thành được. Nếu các em bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ của người khác về mình thì các em là nạn nhân của nỗi sợ.

Bởi vì suy nghĩ người ta thay đổi liên tục mà. Hôm nay nghĩ tốt về mình, ngày mai thì sao? Mai có thể nghĩ xấu được không ạ? Nếu mình là nạn nhân của suy nghĩ người khác thì mình có thể thảm không ạ? Vì người ta nghĩ đổi liên tục, nên là người ta nghĩ tốt về mình, lúc sau người ta nghĩ xấu về mình. Mình đang là người rất vui thành người bất hạnh ngay lập tức. Nên khi nào các em muốn trưởng thành chỉ có cách duy nhất là các em bắt đầu ra khỏi cái thế giới là nạn nhân của suy nghĩ người khác. Vì suy nghĩ người khác là luôn thay đổi theo hoàn cảnh. Kể cả tâm địa họ tốt đi nữa thì hoàn cảnh cũng làm cho họ suy nghĩ sai về mình. Và các em không thể sống trong trạng thái là lúc nào cũng sợ người khác nghĩ gì về mình được, vì các em rơi vào vòng xoáy của nỗi sợ. Cái anh nói lúc này đây. Em đã rơi vào vòng xoáy của nỗi sợ rồi thì thôi rồi, sợ một, sợ hai, sợ ba. Xong rồi một thời gian sau đời em ngập tràn nỗi sợ.

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ RA KHỎI VÒNG XOÁY CỦA NỖI SỢ?**

**Trong Suốt:** Vậy làm thế nào ra khỏi vòng xoáy nỗi sợ?

**Bước một** là gì ạ? Phải nhận ra mình đang sợ. Nhận ra mình làm cái này vì sợ. Các em rất hay nghĩ rằng mình làm thế này không phải vì sợ đâu, mình oách lắm. Nhưng nếu em nhìn kỹ lại thì có thể 80% là vì yêu hay là vì cái gì đó. Nhưng kiểu gì các em cũng sẽ tìm thấy cái phần sợ và em phải dừng lại để giải quyết cái phần sợ đấy. Từ từ đừng làm vội, trì hoãn chút cũng được.

**Giải quyết nỗi sợ bằng cách nào?** Dừng tình yêu nếu mình có nhiều tình yêu. Hoặc là dùng trí tuệ. Trí tuệ là gì? Trí tuệ là mình chấp nhận. Đây, trí tuệ không phải là điều gì đó cao siêu đâu. Mình hay nghe thấy “trí tuệ” mình nghĩ là cao siêu. **Trí tuệ đơn giản là mình chấp nhận.** Chấp nhận trong trường hợp của bạn Thủy là mình chấp nhận bị gì đó, chấp nhận bị chồng buồn. “*Để làm điều đúng tôi chấp nhận chồng buồn.*” – đây là trí tuệ. Đây. “*Để làm điều đúng tôi chấp nhận phiền phức.*” – đây là trí tuệ. Thế còn trong trường hợp của bạn Nguyên, trí tuệ là gì?

**Hạnh Nguyên:** *Để làm điều đúng mình chấp nhận cho người ta phán xét mình.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, để làm điều đúng tôi chấp nhận để cho tất cả bạn bè tôi phán xét tôi là một kẻ...

**Hạnh Nguyên:** *Không đoàn kết.*

**Trong Suốt:** ...không đoàn kết.

**Hạnh Nguyên:** *Không tôn trọng sếp.*

**Trong Suốt:** ...không tôn trọng sếp. Ồ nhưng mà thiếu gì cách để tôn trọng sếp. Cần gì phải đi ăn nhậu mới tôn trọng sếp, đúng chưa? Khi mình phóng đại lên thì mình nghĩ phải ăn nhậu mới tôn trọng sếp. Còn khi mình sáng suốt, trí tuệ rồi thì thiếu gì cách. Ngày mai đứng trước công ty hát bài ca ngợi sếp. Đứng không? Thế là thôi, cả công ty thấy là gì? Mình là đứa tôn trọng sếp nhất! Việc quái gì phải đi ăn hải sản tươi sống. Khi mình sáng suốt rồi mình có rất nhiều cửa. Đây, để làm một điều đúng, tôi chấp nhận người khác hiểu lầm mình. Cái này rất quan trọng đây, cái này là dấu hiệu của trưởng thành.

**Một bạn nữ:** Anh cho em hỏi, ví dụ như là lúc này thì anh nói là đi ăn chung với mọi người ở quán đó, ví dụ như có sếp ở đó. Và sếp sẽ đánh giá mình, rồi xong rồi sếp sẽ làm khó mình trong công việc đó. Mình muốn một mình mình một ý thì rất khó như vậy, trong công việc mình khó như vậy. Dù mình bây giờ mình thể hiện là mình không sợ gì hết, nhưng mà khi mình làm việc mình sẽ bị ảnh hưởng trong công việc hay thuyết phục sếp... một điều gì đó.

**Trong Suốt:** Đây là em bị nỗi sợ làm phóng đại lên.

**Bạn đó:** Không, em thấy hợp lý đó chứ.

**Trong Suốt:** Không, nếu em cảm thấy là mình không ăn được món đấy thì em đừng ăn nhưng mà em phải tìm cách khác để gặp sếp. Thế là mình vẫn ok (tốt).

**Bạn đó:** Ví dụ như trong cái nhà hàng đó thì mình có thể ăn những món khác, không nhất thiết phải ăn như vậy. Nhưng mà mình vẫn đi bình thường, mình có thể gọi các món khác ra trong cái menu (thực đơn). Ví dụ như vậy em thấy mình vẫn hoà đồng với mọi người.

**Trong Suốt:** Cũng được. Được, phương án đấy cũng được. Khi mình sáng suốt rồi mình sẽ có rất nhiều phương án. Đây là một phương án. Mình vẫn đến nhưng mà mình sẽ không bắt buộc phải ăn những các món mà người ta gọi nữa. Mình ăn kiểu riêng, mình ăn rau, cũng được mà. Nghĩa là khi mình sáng suốt rồi thì mình có quá nhiều phương án để chọn. Nhưng khi mình không sáng suốt, mình bị phóng đại lên. Mình cứ nghĩ là mình cứ buộc phải đến, cứ buộc phải ăn những cái món đấy. Còn khi sáng suốt rồi mình có nhiều phương án lắm.

Không phải lúc nào cũng là không đến đâu, nhiều khi vẫn đến nhưng ăn kiểu giả vờ ấy. Kiểu gắp vào miệng xong rồi, như trong phim chương ấy nhỉ, xong rồi ném đằng sau lưng ấy. Đây. Mấy bạn phục vụ bàn lãnh đủ luôn. Gắp miếng gà cho vào miệng rồi ném ra sau lưng. Nghĩa là có nhiều lựa chọn. Nhưng mà vì sao, vì mình đừng cảm rồi, mình không sợ nữa. Khi em đừng cảm rồi em sẵn sàng cầm miếng gà ném ra sau lưng luôn. Em không dùng cảm em buộc phải nhai nhồm nhoàm cho sếp sướng. Đúng không?

**Bạn đó:** Nhưng mà em có nghe nói một câu ấy, đó là: “Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả.” đúng không? Thì ngay cả Bồ Tát còn sợ thì huống gì mình. Nghĩa là cái nỗi sợ giúp cho mình biết được những cái khó khăn thường trực.

**Trong Suốt:** À không phải đâu, em hiểu nhầm câu đấy rồi, hiểu quá nhầm câu đấy luôn. “Bồ Tát sợ nhân” là gì? Nghĩa là: Bồ Tát cẩn thận khi gieo nhân. Nhân là gì? Nhân là hành động Bồ Tát làm. Quả là kết quả mà người ta nhận. “Chúng sinh sợ quả” là gì? Là lúc mà gieo nhân thì mình chẳng quan tâm gì cả, cứ sống tràn như thế. Nói dối thoải mái, làm điều xấu thoải mái. Xong bắt đầu một ngày nào đó bị bắt quả tang thì bắt đầu ngò lo là không biết người ta xử mình thế nào – đây là “chúng sinh sợ quả”. Lúc gieo nhân thì mình chẳng quan tâm, chẳng cẩn thận. Đến lúc mà quả đến một cái thì mình sợ hãi. Suốt ngày mình đi lừa

người khác xong rồi mình lo công an bắt – đó là một ví dụ là “*chúng sinh sợ quả*” đấy. Cứ nói dối, nói xấu xong rồi lo người khác hiểu sai về mình. Quả sẽ đến thôi, nếu mình làm điều sai thì quả sẽ đến. “*Chúng sinh sợ quả*”.

Bồ Tát thì không sợ quả, Bồ Tát hiểu rằng đã gieo điều xấu thì điều xấu sẽ đến. Nên là Bồ Tát không ngại, không mất công sợ quả. Nhưng mà phải cẩn thận khi gieo nhân. **Cái “sợ nhân” là gì, là gieo nhân cẩn thận.** Đấy, chứ không phải sợ nhân vì nhân có đến đâu mà sợ. “Bồ Tát sợ nhân” là Bồ Tát rất cẩn thận khi mà gieo bất kì nhân gì. Biết là việc này nói dối sẽ được việc nhưng tôi sẽ không nói dối vì tôi sợ gì? Nếu tôi gieo nhân nói dối thì quả xấu sẽ đến, cho tôi và cho người khác. Đấy, cái sợ ở đây là cẩn thận chứ không hề liên quan đến nỗi sợ mà anh vừa nói đâu. “*Bồ Tát sợ nhân*” là thế đấy, cẩn thận khi gieo nhân. Mà ở đây là cẩn thận khi gieo nhân xấu. Còn “*chúng sinh sợ quả*” là gì? Sợ hãi, lo lắng khi mà một việc mình đã gieo rồi và bây giờ quả nó mò đến mình không chịu nổi, mình sợ.

**Bạn đó:** *Mà theo em nghĩ là sự sợ cũng có nhiều cái tác dụng tốt trong cái cuộc sống của mình.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi. Nỗi sợ không xấu, nếu mình bị nó không chế mới xấu. Chứ còn nó làm mình cẩn thận mà. Em ra đường em có sợ bị ô tô đâm không? Nó làm mình cẩn thận hơn đúng không. Ở đây mình không bài trừ nỗi sợ. Anh nói là những người hành động mà bị khống chế bởi nỗi sợ thì xấu. Bạn Thủy là ví dụ. Nếu bạn ấy nộp đơn mà không biết vì sao – đấy là dấu hiệu bạn bị khống chế bởi nỗi sợ. Còn khi mà bạn biết là vì sao rồi thì bắt đầu thoát ra khỏi sự khống chế của nỗi sợ. Và nếu bạn ấy không hành động hoặc bạn ấy hành động một cách khác thì chứng tỏ bạn hoàn toàn thoát ra khỏi nỗi sợ. Nỗi sợ chỉ làm mình cẩn thận thôi.

Hiểu rằng: “*À, nếu mình mà quá tay thì ông chồng ông ấy buồn lắm đấy*”, thì mình sẽ cẩn thận. Mình sẽ đừng quá tay, mình quá vừa thôi, tay mình chỉ vừa vừa thôi. Đấy, nên hãy cẩn thận. Còn sợ là gì? Ví dụ bây giờ bạn ấy đang sợ này, bạn ấy nộp đơn mà không biết vì sao – là bạn đang sợ. Nhưng mà qua buổi này hy vọng bạn sẽ bớt sợ, và bạn không hành động vì nỗi sợ. Hành động vì nỗi sợ là hành động do nỗi sợ khống chế. Cái đấy luôn luôn xấu, vòng xoáy nỗi sợ sẽ đến. Em bị khống chế lần một sẽ bị khống chế lần hai, khống chế lần ba. **Thì cách đơn giản để giải quyết nỗi sợ là gì? Là chấp nhận nỗi sợ. Chấp nhận cái mình sợ có thể xảy đến trong đời mình.** Ở đây, trước đây anh có buổi trà đàm anh đã nói rồi, bài đấy tên là gì ấy nhỉ?

**Ngọc Nhân:** “*Đằng sau nỗi sợ là sự kỳ vọng*”.

**Trong Suốt:** “**Đằng sau nỗi sợ là sự kỳ vọng**”. Tức là có thể dùng trí tuệ để giải quyết nỗi sợ. Nói hôm nay sẽ không đủ thời gian, nhưng mà nếu nghe bài đấy mọi người sẽ thấy là gì: đằng sau nỗi sợ là một sự kỳ vọng. Trong câu chuyện của bạn Thủy, bạn kỳ vọng một điều gì đấy ở chồng mình? Em nên về nghe bài đấy, bài đấy đầy đủ hơn bài này nhiều. Bài này chỉ nói là tại sao mình làm hài lòng người khác là vì mình sợ thôi. Chứ còn muốn giải quyết nỗi sợ bằng trí tuệ ấy, thì cái khuôn khổ của ngày hôm nay không đủ. Nhưng có cái bài Trà đàm đã có sẵn rất là phù hợp: bài “**Đằng sau nỗi sợ là sự kỳ vọng.**”

Em muốn giải quyết các nỗi sợ thì em phải biết rằng tại sao mình sợ? Mình sợ vì mình kỳ vọng vào một điều gì đó, và mong rằng nó xảy ra hoặc không xảy ra. Mình kỳ vọng là chồng mình sẽ yêu mình, mình sợ là chồng mình ghét mình. Các em ở trên đời này cứ kỳ vọng là có sợ. Em kỳ vọng là sẽ đỗ đại học thì em sẽ sợ thi đại học, sợ trượt. Nếu em muốn giải quyết nỗi sợ đến tận cùng thì mình phải giải quyết được cái loại kỳ vọng đấy. Nhưng bài này có trà đàm rồi nên không cần nói nữa.

Hôm nay mình nhấn mạnh ý này này: **“Tại sao mình cố đi chiều lòng người khác?”** Mình không biết tại sao cả, mình cứ nghĩ là tôi sống thế thôi. Tôi quen sống thế rồi, bạn bè tôi sống thế, bố mẹ tôi sống thế thì tôi cũng sống thế. Điều đấy không đúng. Nếu mình sống như vậy, rất có khả năng là mình đang bị khống chế bởi nỗi sợ. Mình phải đi tìm xem tại sao mình đi chiều lòng người khác. Khi mình tìm, mình sẽ tìm ra được là mình sợ cái gì.

Một là mình có sợ không, hay là chiều lòng hoàn toàn vì yêu? Nếu mà thế thì tốt. Ít nhất là tốt lắm rồi vì không có nỗi sợ. Còn nếu mình nhìn ra nỗi sợ thì mình sẽ không chấp nhận là gì? **Mình không chấp nhận bị nỗi sợ khống chế, mình phải nhìn rõ nỗi sợ, giải quyết nó, rồi mới làm.**

Và làm thế nào để nhận ra nỗi sợ? Phải tìm nỗi sợ. Như hôm nay mình có buổi tìm cho Thủy nỗi sợ đúng không? Thì đấy, sau khi tìm ra nỗi sợ rồi thì mình giải quyết nó bằng trí tuệ. Giải quyết xong rồi mình có quá nhiều lựa chọn. Hay như em nói lúc này trong trường hợp của bạn Nguyễn thì mình có thể vẫn đi nhưng mà mình ăn nhẹ nhàng thôi.

Khi mình giải quyết xong nỗi sợ thì mình có rất nhiều sự lựa chọn. Khi mình không giải quyết được nỗi sợ thì nỗi sợ nó bắt mình phải chọn một lựa chọn. Mình phóng đại lên mà. Đời là chỉ có thế, không làm thế là chết. Nhưng khi mình giải quyết được nỗi sợ hoặc là bớt sợ rồi thì cuộc đời mình có quá nhiều lựa chọn và mình sẽ lựa chọn cái lựa chọn tốt đẹp nhất, sáng suốt nhất. Đấy. Hoặc khi mình đã bị nỗi sợ khống chế rồi, thì mình nhìn cái gì mình cũng sinh ra sợ hết. Và nó đẩy mình vào một lựa chọn vòng xoáy của nỗi sợ. Nếu mình không nhận ra nỗi sợ, thì nỗi sợ này sẽ đẩy mình đến nỗi sợ khác, mình sẽ chui vào vòng xoáy của nỗi sợ mà không biết khi nào ra được. Hoặc là khi mà ra được là thê thảm lắm. Giống như cái chú gì đấy mười hai năm lấy vợ rồi, có bò bịch rồi mà chưa chắc đã ra được.

Toàn bộ nội dung của buổi trà đàm nói về điều đấy. Nếu có bạn nào mà muốn sống hạnh phúc thì mình không thể, chắc chắn là không thể sống trong nỗi sợ. Mình muốn giúp người khác cũng thế. Tại sao mình sợ giúp anh này, anh kia? Mình biết là người này mình giúp được nhưng mà mình đến gần anh ấy thì người ta dị nghị lắm, lại không đến được. Như vậy là vì mình sợ. Không những là mình làm cuộc sống mình không hạnh phúc mà mình còn không giúp được người khác. Mình sợ nói bố mẹ mình biết sự thật. Mặc dù mình biết nói xong bố mẹ mình sẽ hiểu ra được nhiều điều. Bởi vì mình sợ. Nỗi sợ ngăn cản mình làm điều đúng. Nên là nỗi sợ nó là kẻ thù của tình yêu đấy. Càng sợ nhiều, càng yêu ít. Yêu mà sợ thì cũng chả làm được điều đúng nữa. Nỗi sợ là kẻ thù của tình yêu. Và nỗi sợ sẽ làm ta đau khổ.

**Một bạn nam:** *Anh cho em hỏi là lúc này anh có nói là để làm điều đúng thì tôi chấp nhận bị phán xét đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Ừ.

**Bạn đó:** *Nhưng mà với mình là những chúng sanh hay nói là phàm phu á, không có đủ trí tuệ để mình xét những cái hành động mình đúng hay là sai. Như mình làm một cái hành động mà mình nghĩ rằng là mình không sợ, nhưng mà điều đó chưa chắc đúng, thì mình có nên tiếp tục làm điều đó hay không?*

**Trong Suốt:** Lúc nào mình cũng phải xem là đúng hay không. Trí tuệ là cái quá trình mà em phải tích tập nó, em phải soi đi soi lại. Nếu mình đang làm dở mà mình thấy mình sai thì mình sửa. Mình đang làm dở mà mình thấy lâu nay mình tưởng mình đúng, hóa ra mình

sai, đương nhiên phải sửa rồi. Lúc nào cũng phải xem. Kể cả mình rất tự tin nhưng mà nếu mình cảm thấy cái này có vấn đề mình vẫn phải xem. Mình xem động cơ của mình. Và nếu mình đang tưởng mình đúng mà mình thấy mình sai thì mình sửa lại thôi. Sửa không bao giờ muộn đâu. Chỉ có sợ thì mới sinh chuyện thôi. Chứ còn nếu mình luôn đi tìm cái đúng thì mình sẽ tìm ra. Có sai nhiều lần thì mới tìm ra cái đúng được. Mà thực chất cuộc sống con người là thế đấy. Chả ai mà lại trở nên có hiểu biết, trí tuệ và trưởng thành nhờ toàn đúng cả mà chủ yếu là do sai. Sai nhiều biết sửa thì thành đúng.

**Bạn đó:** *Tức là ban đầu khi mình hành động, thì tuyệt đối cái hành động của mình là nó không có nỗi sợ?*

**Trong Suốt:** *Mình cố gắng như thế.*

**Bạn đó:** *Còn chuyện đúng sai là mình phải rèn luyện hằng ngày.*

**Trong Suốt:** *Mình cố gắng là không sợ. Nếu mình cố gắng mà thấy là cuối cùng mình đang làm sai gì đó. Đấy, ví dụ thế này cũng là chuyện bạn Nguyễn đi cho dễ hiểu. Bạn ấy quyết định là đến buổi đấy để ăn, và bạn ấy nhận ra là bạn sợ. Bạn sợ nên mới đến, thế là sai rồi đúng không? Bạn ấy cố sửa, ví dụ bạn ấy sửa bằng cách là thôi không đến nữa, không đến tí nào nữa thì bạn tưởng thế là đúng. Nhưng mà chưa chắc đã đúng. Có khi vẫn phải đến để hoà đồng nhưng mà hạn chế hành động. Nhưng bạn lại hơi cực đoan, bạn ấy không đến. Thế là lại sai một lần nữa.*

Nhưng ngày hôm sau bạn nhận ra là: *“Thôi rồi, đành rằng bữa trước vì không sợ nên mình không đến nữa, nhưng mà mình lại đi hơi quá, mình lại tạo ra một cái sự mất hoà đồng trong tập thể, thôi lần sau mình sẽ sửa.”* Đấy thì bạn mua hoa đến, đúng không? Bạn nhảy múa, hát bài hát ca ngợi sếp và đồng bạn. Đấy, làm thế nào cũng được. Khi bạn không sợ thì bạn sẽ dám làm những điều như thế. Còn nếu bạn ấy sợ bạn ấy không dám mua hoa luôn. *“Ôi người ta phán xét mình chết!”*, đúng không? *“Ai lại thế!”*.

**Minh Anh:** *Em lấy ví dụ được không ạ.*

**Trong Suốt:** *Ừ, em lấy ví dụ đi.*

**Minh Anh:** *Phòng em rất là hay đi, thỉnh thoảng lại đi ăn ba ba ấy ạ. Mà ba ba thì có bao giờ mà có ba ba chết đâu. Mà những con ba ba tươi sống mà bơi trong bể ấy, thế là các anh chị trong phòng chỉ có mấy người thôi, và có các sếp của mình luôn ấy. Thế là rủ em đi. Ban đầu thì em sợ lắm. Sợ phải giết chóc ấy. Nên em bảo là: “Hôm nay em bận.” Thế là lần sau người ta đến, người ta lại rủ đi thì em bảo là: “Chết rồi, nếu mà lần nào mình cũng nói bận ấy thì người ta sẽ nghĩ là mình đang có vấn đề gì đấy không muốn hoà đồng hay là gì đó.” Thế là lần thứ hai em cũng báo bận luôn.*

*Sang lần thứ ba, bởi vì rất hay đi ăn ba ba nên là người ta rủ thì em bảo là thôi, lần này một là mình đang sợ người ta phán xét mình như thế, là người không hoà đồng, không có giao lưu với các anh chị, với cả sống khép kín tách biệt với mọi người ấy. Nên em bảo thôi kệ mọi người muốn phán xét gì cũng được, em chấp nhận. Sau đấy thì em quyết định là em nói thẳng em không sát sinh cho nên là em quyết định em không đi những buổi tiệc mà có sát sinh như thế. Thế là lần sau các anh chị đi ăn ba ba không rủ em nữa, nhưng mà đi ăn cái khác lại rủ em.*

**Trong Suốt:** *Ừ, đấy, rất tốt, ví dụ đúng. Bạn ấy dũng cảm nói ra. Không sợ mà. Đầu tiên là bạn ấy sợ sát sinh nhưng về sau bạn phát hiện ra bạn còn nỗi sợ nữa, là gì? Sợ người ta báo*

là mình không hoà đồng. Sau bạn phát hiện ra một nỗi sợ nữa: sợ nói thật, nói thẳng. Và vượt qua từng cái một. Đấy, cuộc sống là như vậy đấy. Không phải một phát em dẹp hết nỗi sợ đâu, mà không phải đúng ngay lập tức đâu. Sự thật là cuộc sống không ai đúng ngay lập tức được. Mà không ai nhìn hết mọi vấn đề được. **Chỉ có dần thân vào, thật sự làm một cái gì đấy là cố gắng tìm trí tuệ. Thì mình mới tìm ra được.** Và mình chấp nhận sai. Trong quá trình đi tìm trí tuệ, mình sẽ bị sai lầm. Đó là chuyện quá bình thường của quá trình đi tìm sự thật. Phải dần thân vào. Còn nếu ngay từ đầu bạn ấy bảo: “*Thôi em sẽ chiều các anh các chị, em sẽ cười ha hả khi nhìn con ba ba bị cắt tiết.*”, thì bạn ấy sẽ không bao giờ tìm được sự thật, bạn ấy sẽ không bao giờ giải quyết được nỗi sợ được. Cách nhìn là như vậy đấy.

**Nên thực chất con đường ra khỏi nỗi sợ rất cần người dũng cảm.** Lúc này mình nói một yếu tố thiếu, nhưng mà quan trọng là dũng cảm. Dũng cảm làm điều đúng. Đấy. Và nhưng mà người nào làm được điều dũng cảm người đấy sẽ tìm ra hạnh phúc. **Phần thưởng chỉ dành cho những người dũng cảm.** Phần thưởng không bao giờ dành cho người nhát gan. Nhát gan vì sợ mà. Những người mà nhát gan chỉ có sợ thôi. Cuộc đời họ sớm muộn gì cũng sẽ chẳng có phần thưởng nào hết. Nhưng nếu em dũng cảm đi tìm sự thật, em chấp nhận sai lầm, vượt qua nỗi sợ thì em sẽ có phần thưởng.

Phần thưởng chỉ dành cho người dũng cảm. Đấy. Và phần thưởng sướng lắm, phần thưởng cho dũng cảm rất sướng. Rõ ràng đối với bạn Minh Anh vừa xong, người ta đi ăn ba ba không mời bạn ấy nữa, mà ăn cái khác vẫn gọi bạn ấy. Chúng tớ bạn ấy có phần thưởng quá rõ chứ đúng không? Đấy là phần thưởng cho người dũng cảm. Nhưng mà để có cái phần thưởng đấy bạn ấy phải vượt qua rất nhiều nỗi sợ và phải có những sai lầm nữa.

Thì những buổi trà đàm này động cơ của nó là thay đổi nhận thức của mọi người. Để giúp mọi người có cái nhận thức đúng hơn về cuộc sống. Đấy là động cơ số một, căn bản. Số hai nữa là có những bạn ở đây có duyên với việc tu tập để sửa mình thì có thể sau buổi Trà đàm có thể tìm hiểu thêm về nhóm Trong Suốt.

Ở đây có bạn Nhân đúng không? Ở đây có phóng sinh, chơi bóng Wiser ball – bóng trí tuệ. Mình tìm hiểu thêm nếu mình quan tâm là tìm một con đường có trí tuệ, của nhà Phật đấy, để thay đổi bản thân mình, để đến được một sự hạnh phúc sâu sắc, hơn là cái hạnh phúc thế gian bình thường, thì có thể tìm đến nhóm Trong Suốt. Đọc những trang như: Trà đàm Trong Suốt, Trong Suốt, Phóng sinh Trong Suốt, v.v... Thì có hai ý chính là như vậy.

Vì các em nếu muốn tìm một hạnh phúc mà lâu dài, bền vững ấy thì em không thể chỉ đơn giản nghe một buổi trà đàm rồi đi về được. Các em buộc phải thực hành đúng nữa. Thực hành đúng thì phải có thực hành sai, vì thế nên mình cần nhóm, cần bạn, cần tài liệu, cần thầy để mình đi. Thì đấy là cái ý nghĩa của những buổi như thế này. Nếu mà những bạn chỉ đến đây nghe mà nó làm thay đổi cuộc đời của mình, nó là một niềm vui của anh rồi. Giúp người khác thay đổi được cuộc đời họ là niềm vui rồi.

Rồi, có ai hỏi thêm gì không ạ? Em biết nhóm này lâu chưa Thủy?

**Bạn Thủy:** *Cũng khá lâu rồi anh. Từ lúc em làm còn ở Sài Gòn.*

**Ngọc Nhân:** *Bạn này cũng có đi phóng sinh.*

**Trong Suốt:** À, Tốt, tốt, quá tốt. Anh có thể tư vấn cho em được nếu sau này khó khăn. Anh có nghề là nghề tư vấn. Tư vấn miễn phí mọi chuyện trên đời. Từ kiếm tiền đến sinh con, đến lấy chồng, đến ly dị chồng (*cười*). Tất luôn. Mọi người có thể liên lạc với anh để

hỏi thêm. Rồi, cảm ơn tất cả các bạn đã đến buổi ngày hôm nay. Chúc mọi người một năm mới hạnh phúc. Hẹn gặp lại trong lần trà đàm lần sau.

Xong! Xong rồi.

**Ngọc Nhân:** *Các bạn nào muốn nhận bài ghi âm của bài ngày hôm nay, hoặc thông tin liên quan đến việc Trà đàm, phóng sinh, chơi bóng Wisser ball thì có thể viết số điện thoại, email của mình tại đây mình sẽ liên hệ. Hoặc là tên Facebook của mình cũng được.*

**Trong Suốt:** Hoặc là sẽ gửi mail vào đây cũng được. Nhưng mà chat sẽ dễ cho mọi người hơn.

*(Các bạn trao đổi, để lại thông tin)*

---

**Lưu ý:** Trên đây chưa phải là cách giải quyết tận gốc mọi vấn đề mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn muốn tìm đến một con đường hướng tới tu hành Phật Pháp chân chính có cơ hội giúp vượt thoát khổ đau.

Xin liên hệ với Hồng Nhung qua

- Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)

- Số điện thoại: 094.888.8585