

Bị lời thị phi, bạn nên làm gì?

Chẳng riêng gì tôi, bạn đã từng bị như thế, và sẽ tiếp tục “được” bị như thế nếu vẫn còn sống, còn tồn tại, còn va chạm trong cuộc sống.

Để đi kiếm một tiêu chuẩn cho đúng, cho hay, cho đẹp đôi khi không dễ dàng vì nó phụ thuộc nhiều vào xã hội, văn hóa, cách tiếp nhận vấn đề của người trong cuộc.

Bị người ta nói xấu, nói không đúng sự thật về mình, mình phải làm sao đây?

Chẳng riêng gì tôi, bạn đã từng bị như thế, và sẽ tiếp tục “được” bị như thế nếu vẫn còn sống, còn tồn tại, còn va chạm trong cuộc sống. Thế nên, chúng ta cần sẵn sàng chuẩn bị tâm lý trước, hay ít ra cho mình một lối đi riêng có sẵn, và tới khi có chuyện thì mình cứ theo những gì tính trước mà làm.

Tôi đã chọn cho mình một hướng khi có những lời không đúng về mình.

Cổ ngữ: “Việc thấy trước mắt còn e không đúng với sự thật, thì lời nói sau lưng đâu đáng để tin”

Trước tiên, mình xem xét lời người ta nói về mình có đúng không (lúc này phải dẹp cái tôi qua một bên để đứng khách quan mà nhìn, điều này hơi khó nếu ta có cái tôi lớn), nếu đúng thì nên cúi đầu nhận lỗi để mọi chuyện không trở nên phức tạp và rắc rối thêm khi ta cố biện minh; nếu sai, trước khi im lặng hoàn toàn và không nói gì thêm, ta dùng những lời nói nhẹ nhàng để giải thích nếu đối phương muốn lắng nghe.

Sự việc sẽ càng thêm phức tạp khi lời qua tiếng lại, mà trong đó ai cũng bảo vệ ý kiến riêng của mình.

Dù ta đúng hay sai, nếu cố biện minh, cố làm sáng tỏ vấn đề bằng tranh luận hơn thua chỉ càng làm mọi

Nên đọc

Chỉ nụ cười mới làm bạn đẹp nhất

"Giải mã" nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi

Chùm ảnh: Em bé bị văng ra khỏi bụng mẹ xuất viện  
chuyện trở nên trầm trọng

Trong mọi trường hợp, im lặng luôn là giải pháp tối ưu. Sự im lặng cho biết năng lực của bạn. Nó có thể đưa ra sự thật. Nó có thể là sự hùng biện. Nó có thể làm nguôi giận. Nó có thể dỗ dành. Nó là sự điềm tĩnh. Đôi khi nó dừng cảm hơn là nói ra.

Ta có thể giải thích và nói lại chuyện này sau nếu thấy cần thiết khi mọi thứ đã dịu lại, nếu thấy không đáng để quan tâm nữa thì cứ bỏ qua một bên. Cuộc sống còn nhiều thứ để quan tâm hơn là mang trong mình sự ảm ức và bức bối chỉ vì người khác không hiểu đúng về mình.

Tôi xin kể bạn nghe một vài câu chuyện sau đây.

Câu chuyện thứ nhất:

Trong một buổi nhàn hạ, vua Đường Thái Tông hỏi chuyện với vị quan cận thần là Hứa Kính Tôn rằng:

- Trẫm thấy khanh phẩm cách cũng không phải là phường sơ bạc. Sao lại có nhiều tiếng thị phi chê ghét như thế?

Hứa Kính Tôn trả lời:

- Tâu bệ hạ. Mưa mùa Xuân tầm tã như dầu, người nông phu mừng cho ruộng đất được thấm nhuần, kẻ bộ hành lại ghét vì đường đi trơn trượt. Trăng mùa thu sáng vằng vặc như gương treo trên bầu trời đêm, hàng thi nhân vui mừng gặp dịp thưởng du ngâm vịnh, nhưng bọn đạo chích lại ghét vì ánh trăng quá sáng tỏ. Trời đất kia vốn vô tư không thiên vị, mà cơn nắng mưa thời tiết vẫn bị thế gian trách hận ghét thương. Còn hạ thần đâu phải một người vẹn toàn thì làm sao tránh khỏi tiếng chê bai chỉ trích.

Cho nên ngu thần trộm nghĩ, đối với tiếng thị phi trong thế gian nên bình tâm suy xét, đừng nên vội tin nghe. Vua tin nghe lời thị phi thì quan thần bị hại. Cha mẹ tin nghe lời thị phi thì con cái bị ruồng bỏ. Vợ chồng tin nghe lời thị phi thì gia đình ly tán. Tiếng thị phi của thế gian nọc độc còn hơn rắn rết, bén hơn gươm đao, giết người không thấy máu.

Qua câu chuyện trên, nghe lời của Hứa Kính Tôn, chúng ta có thể có cái nhìn nhẹ nhàng hơn về lời tiếng thị phi được soi sáng của người có học thức.

Tiếng thị phi đã như thế, chúng ta nên bình tĩnh, sáng suốt và tĩnh táo để vượt qua.

Câu chuyện thứ hai:

Thiền sư Bạch Ẩn một hôm đang trên giảng đường, có một người con gái ôm đứa con của cô ta đến đưa cho Thiền sư trước mặt bàn dân thiên hạ, cô ta nói : “Đây là con của thầy!!”. Thiền sư nói: “Thế à?” rồi đưa tay nhận đứa bé. Các đệ tử của Thiền sư nhiều người rất bất mãn. Được một thời gian Thiền sư nuôi đứa bé, một hôm gia đình cô gái dẫn cô gái vào chùa gặp Thiền sư ăn năn tội lỗi. Cô có bầu với một người trong làng nhưng vì xấu hổ không dám nói, không còn cách nào khác đến khi sinh ra đành phải vu bừa cho Thiền sư, nhưng sau một thời gian lương tâm cắn rứt cuối cùng mới thú tội với ba mẹ. Ba mẹ cô tức tốc đến chùa xin lại cháu ngoại và tạ tội với Thiền sư. Thiền sư nói: “Thế à!!” rồi trả lại đứa con. Mọi chuyện như chẳng có gì xảy ra.

Câu chuyện thứ ba:

Một lần, Phật đi giáo hóa vùng Bà La Môn, các tu sĩ Bà La Môn thấy đệ tử của mình đi theo Phật nhiều quá, nên ra đón đường Phật chửi. Phật vẫn đi thong thả, họ đi theo sau chửi. Thấy Phật thản nhiên làm thinh , họ tức giận, chặn Phật lại hỏi:

- Ngài có điếc không?

- Ta không điếc.

- Ngài không điếc sao không nghe tôi chửi?

- Này Bà La Môn, nếu nhà ông có đám tiệc, thân nhân tới dự, mãi tiệc họ ra về, ông lấy quà tặng họ không nhận thì quà đấy về tay ai?

- Quà ấy về tôi chứ ai.

- Cũng vậy, ông chửi ta, ta không nhận thì thôi.

Người kêu tên Phật chửi mà Ngài không nhận. Còn chúng ta , những lời nói bóng, nói gió ở đâu đâu cũng lắng tai nghe, để buồn để giận. Như vậy mới thấy những lời cuồng dại của chúng sanh Ngài không chấp không buồn. Còn chúng ta do si mê, chỉ một lời nói nặng nói hơn, ôm ấp mãi trong lòng, vì vậy mà khổ đau triền miên.

Trong kinh, Phật ví dụ người ác mắng chửi người thiện, người thiện không nhận lời mắng chửi đó thì người ác giống như người ngửa mặt lên trời phun nước bọt, nước bọt không tới trời mà rời xuống ngay mặt người phun. Thế nên có thọ nhận mới dính mắc đau khổ, không thọ nhận thì an vui hạnh phúc. Từ đây về sau mọi người có nghe ai nói gì về mình, dù tốt hay xấu, chớ nên thọ nhận thì sẽ được an vui.

Đa số chúng ta có cái tật nghe người nói không tốt về mình qua miệng người thứ hai , thứ ba, thì tìm phăng cho ra manh mối để thọ nhận rồi nổi sân si phiền não, đó là là điều không hay.

Lẽ dĩ nhiên không phải lời thị phi nào cũng dễ bỏ ngoài tai. Có những lời sỉ nhục nhân cách, tác động không chỉ tới riêng ta mà còn tạo làn sóng dư luận đến tâm lý những người quanh ta, họ có thể từ chỗ lời thị phi mà nhìn nhận không đúng về ta.

Cứ bình tĩnh. Bởi lẽ, những lời thị phi sẽ chỉ ảnh hưởng được những ai hời hợt qua loa đánh giá vấn đề từ cửa miệng; những người sâu sắc, thâm trầm, có tri thức thì biết nhìn sâu nhìn rộng và chỉ có nhận xét khi đã thẩm định kỹ càng. Thế nên, nếu ta đúng thì hãy giữ vững sự kiên định của tâm thức, bởi chẳng khó khăn gì khi ta vượt qua những lời ong tiếng ve không sự thật, căn cứ.

Khẩu nghiệp là nghiệp nặng nhất của đời người

Theo Phật giáo, khẩu nghiệp là một trong những nghiệp nặng nề nhất mà một người có thể tạo ra. Vết thương bạn gây ra trên thân thể người khác còn có ngày lành, còn vết thương gây ra do lời nói thì chẳng biết khi nào mới lành lặn được.

Hãy cẩn trọng với lời nói của mình, đừng gây ra thị phi vì vô ý thức, cũng đừng nên vì một ai đó đã gây ra lỗi lầm trong quá khứ mà dùng lời lẽ nặng nề để hành hạ họ, như Oscar Wilde có nói: “Every saint has a past, every sinner has a future.”

Nghĩa là: “Vị thánh nào cũng có một quá khứ, và tội đồ nào cũng có một tương lai”.