Bình tâm giữa bão giông cuộc đời
by Little Chap
Những ngày qua, khi nghe tin về những diễn biến bất ngờ của tình hình dịch bệnh, thực sự Chap không cảm thấy hoang mang hay lo lắng cho lắm. Đôi lúc, Chap tự hỏi liệu mình có đang quá thờ ơ hay chủ quan cho rằng bản thân sẽ không bao giờ có cơ hội tiếp xúc với người mang mầm bệnh?! Chap không có câu trả lời nhưng có một điều mà mình có thể khá chắc chắn, đó là, dù chuyện gì xảy ra đi chăng nữa thì mình sẽ luôn giữ sự bình tâm để đối diện.
Quay trở lại quãng thời gian khoảng nửa năm trước. Đó là lúc Chap đón nhận một tin có thể coi là đã khiến mình bước sang một trang mới cuộc đời. Trước đó mình cũng từng nghĩ nếu chuyện ấy xảy ra thì đó sẽ là một điều thật tồi tệ và không biết mình phải đối diện với nó như thế nào. Rồi nó cũng xảy ra thật, một cách đầy bất ngờ. Nhưng thay vì chán chường, tuyệt vọng hay lo sợ, Chap nhận ra mình bình tĩnh hơn những gì mình tưởng. Và rồi, Chap tập làm quen với những thay đổi mới, đối diện với những áp lực từ bên ngoài, từng bước tháo gỡ những vướng mắc. Một cuộc sống mới bắt đầu, hóa ra lại dễ dàng hơn những gì mình nghĩ.
Cuộc đời ai cũng vậy, chẳng bao giờ được êm đềm hay thuận lợi dài lâu. Biến cố có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Không chỉ một lần, mà nó có thể xuất hiện n lần theo những cách khác nhau, chẳng ai ngờ tới được. Vậy tại sao chúng ta vẫn chưa học được cách làm quen và chấp nhận điều đó? Chúng ta vẫn dễ dàng hoang mang, lo sợ hay có những phản ứng tiêu cực một cách thái quá đối với những gì không hay ập đến. Nó là một phần của cuộc sống cơ mà. Dịch bệnh có thể nguy hiểm, khó lường trước bản thân liệu có trở thành "nạn nhân" tiếp theo. Nhưng xét cho cùng, sự xuất hiện của nó cũng chẳng khác nào sự có mặt của những biến cố vẫn gõ cửa cuộc đời ta không một lời báo trước. Đâu phải lần đầu chúng ta đối mặt với những tin tức tiêu cực. Nhiều sự việc chắc hẳn còn tồi tệ hơn cả vấn đề dịch bệnh này, cũng giống như điều mà Chap phải đối diện như đã nhắc tới ở trên. Vậy mà chẳng ai bảo ai, từng người một lại lây nhiễm và lan truyền cho nhau một loại virus còn nguy hiểm hơn cả loại virus viêm đường hô hấp kia, đó là virus tâm lý mang tên hoang mang, lo sợ.
Vẫn là câu hỏi cần phải đặt ra: Lo lắng, sợ hãi liệu có giải quyết được vấn đề gì? Nó có phải là động lực để chúng ta nâng cao tinh thần cảnh giác và chiến đấu với sự việc tồi tệ đang xảy ra? Chưa chắc. Bởi trong khi Chap không quá

bị ảnh hưởng bởi các tin tức về dịch bệnh thì mình vẫn tuân thủ việc đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng hay các khuyến cáo khác mà bộ Y Tế đưa ra. Rõ ràng, tâm lý lo lắng là thừa thãi và thậm chí nó còn là nguyên nhân gây nên những phản ứng tiêu cực không đáng có, chẳng hạn như việc mọi người đổ xô đi mua hàng dự trữ trong thời gian qua.

Bạn thấy đó, đôi khi những gì chúng ta cho là tồi tệ hay khủng khiếp lại bắt nguồn từ trí tưởng tượng phong phú của chính chúng ta chứ chưa chắc đã hiện hữu trong thực tế. Vì tâm lý bất an, dễ dàng lo sợ nên tâm trí ta càng phóng đại lên những điều tiêu cực. Rồi từ những suy nghĩ ấy, chúng ta mất kiểm soát trong lời nói hay hành động và để cuộc đời mình nằm dưới sự chi phối của những tưởng tượng không thực. Chỉ khi giữ được sự bình tâm, ta mới đủ tỉnh táo để đánh giá tình hình một cách khách quan và đưa ra những quyết định chính xác, phù hợp với diễn biến thực tế. Quan trọng nhất là năng lượng của chúng ta không bị phân tán cho những điều thừa thãi cũng như vị thế của người làm chủ là bản thân ta chứ không phải điều gì khác nắm giữ cuộc đời mình.

Bình tâm nghe thì có vẻ dễ dàng và đẹp đẽ nhưng để thực hiện thì lại cần cả một quá trình rèn luyện cũng như thay đổi trong nhận thức, ý thức của bản thân mỗi người. Trước tiên, chúng ta cần nhận định đúng đắn về ảnh hưởng của những trạng thái tâm lý khác nhau lên suy nghĩ, hành động, lời nói của mình. Có như vậy, ta mới biết mình cần bắt đầu từ đâu và tập trung cho điều gì. Tiếp theo là ý thức về sự thay đổi những thói quen phản ứng tiêu cực thành sự bình thản, bình tĩnh trong mọi tình huống dù nhỏ nhất. Không phải đến khi gặp biến cố hay rơi vào những hoàn cảnh bất như ý, chúng ta mới cần tới sự bình tâm để đối diện. Chính những sự việc nhỏ vẫn xảy ra trong đời sống thường ngày đã góp phần tạo nên thói quen phản ứng của ta. Đã là thói quen thì không dễ dàng thay đổi. Nó chỉ có thể được thay thế bằng việc xây dựng những thói quen mới tốt hơn chứ không phải từ nỗ lực dập tắt hẳn thói quen cũ trong một sớm một chiều. Thói quen mới sẽ hình thành từ ý thức thay đổi các phản ứng của chúng ta trong những sự việc nhỏ và đơn giản, giống như việc bỏ ống tiết kiệm hàng ngày. Dần dần tích lũy thì sau một thời gian nhất định, ta mới thấy mình thu hoạch được thành quả như thế nào.

Một vài lời chưa chắc có thể giúp bạn thay đổi được điều gì, chỉ mong qua đó gợi mở chút tâm tư giúp bạn nhìn nhận những gì đang diễn ra theo một cách khác. Để qua đó, chúng ta, Chap và bạn, có thể bước qua giai đoạn khó khăn này một cách vững chãi và an nhiên.

Chap