

Hãy cướp lấy thời gian của kẻ khác

by admint

Mỗi ngày chúng ta phải làm biết bao việc khác nhau và lúc nào cũng cảm thấy mình chẳng có thời gian riêng cho mình. Các bạn trẻ thì phải dành thời gian cho việc học trên lớp, học ở nhà, đi làm thêm, tham gia các hoạt động... Cũng khá bận rộn nhưng chắc hẳn chưa thể “tốn” thời gian cho người khác bằng những người có gia đình. Nào là thời gian chăm sóc chồng, nội trợ, cho con ăn, chơi với con, dạy con học, rồi cả những việc ở cơ quan nữa. Tóm lại, người lớn luôn cảm thấy mình có thật ít thời gian riêng của mình và lúc nào thời gian quý báu của mình cũng phải chia sẻ cho người khác. Vậy sao ta không đi “cướp” thời gian của người khác nhỉ?

Phương pháp đi cướp thời gian này không phải do Chap nghĩ ra đâu nhé! Đây là phương pháp của một người quen của thầy Thích Nhất Hạnh bên Pháp. Anh chính là người đã tự tìm ra cách đi cướp thời gian bởi anh cũng là người có rất ít thời gian cho riêng mình. Hàng ngày, anh ý cũng phải làm rất nhiều công việc khác nhau. Trước đó, anh phân chia thời gian của mình ra thành các loại thời gian khác nhau. Thời gian ở cơ quan; thời gian dành cho thằng cu lớn: Chơi với nó, học với nó...; thời gian dành cho vợ và bé gái mới sinh: Trò chuyện với vợ, đem quần áo, tã lót ra tiệm giặt... Sự bận rộn đó khiến anh tìm cách thích nghi và phát hiện ra một cách thức rất hay. Đó là anh đi cướp thời gian của vợ con mình làm thời gian của mình. Anh không còn phân chia thời gian cho ai nữa. Tất cả đều là thời gian của anh. Dạy con học, phụ giúp vợ chăm em bé, chăm sóc vợ... anh đều coi như là công việc của mình, thời gian của mình chứ không phải thời gian cho người khác mà anh phải hi sinh. Như vậy, anh cảm thấy mình có rất nhiều thời gian của riêng mình. Vẫn là những công việc đó, nhưng anh đã biết sống trọn với nó và thay vì làm theo trách nhiệm thì anh làm bằng trái tim và coi đó là công việc của mình làm trong thời gian của mình. Sự có mặt của người khác trong việc làm của anh thì chỉ là sự chia sẻ thời gian cho người khác chứ không phải làm việc vì người đó.

cuop-thoi-gian

Như vậy, nguyên tắc của phương pháp này là coi mỗi việc ta làm đều là việc của mình. Trong cuộc sống, khi làm những việc mình không thực sự thích thú hay bị người khác sai khiến, nhờ vả thì thường là chúng ta vẫn làm cho xong, làm cho hết trách nhiệm. Vậy nên, nếu bạn thay đổi thái độ, suy nghĩ trong mỗi việc bạn làm, vì mình hay vì người, tất cả đều là một và đều phục vụ cho

sự an lạc của mình thì bạn sẽ thấy mình không làm việc theo trách nhiệm nữa mà làm bằng sự yêu thích. Khi đó, bạn sẽ thấy mọi công việc đều ý nghĩa. Hơn nữa, bạn sẽ cảm thấy mình có rất nhiều thời gian bởi mọi thời gian mà trước đây mình nghĩ là mình dành cho người khác thì đều bị “cướp” và thành thời gian của mình hết rồi.

Vậy làm sao để có thể duy trì nguyên tắc trong khi bạn không thể “yêu” được những việc mà bạn không hứng thú làm? Ngay cả làm chính những công việc mình yêu thích hay thậm chí cả khi nghỉ ngơi thì đầu bạn lại toàn nghĩ sang chuyện khác để thời gian thực tế trôi đi vùn vụt. Rồi có lúc bạn nhận thấy rằng mình đã lãng phí quá nhiều thời gian và chẳng bao giờ có thời gian cho riêng mình. Do vậy, khi làm bất kỳ việc gì, bạn hãy chú tâm hoàn toàn cho việc đó, kể cả là những việc rất nhỏ như việc uống trà, rửa bát, giặt đồ... Khi rửa bát bạn chỉ cần biết mình đang rửa bát, giặt đồ chỉ để giặt đồ, uống trà chỉ là uống trà, đừng để tâm ý mình bị phân tán đi sang việc khác, suy nghĩ khác. Có nghĩa là khi rửa bát bạn có ý thức được rằng sự kiện chính mình đang rửa bát, bạn hoàn toàn là bạn, làm chủ được hơi thở của bạn, ý thức được sự có mặt, ý thức tâm, ý thức ý và hành động của bạn. Ấy chính là quán niệm được hành động, việc làm hiện có của mình và sống tỉnh thức với nó, ngay ở thời điểm ấy.

Thêm nữa, bạn cũng nên làm việc bằng cả trái tim mình. Đừng đặt cái tôi của mình vào đó, phân biệt nó là việc này ta yêu thích hay không yêu thích. Yêu thích hay ghét bỏ chỉ là do cái tôi của ta chỉ huy, thuận với nó thì yêu, không thuận thì không yêu, ghét, ko muốn làm. Mọi thứ vốn dĩ là chính nó, ta thấy thích thì nó là thích, thấy không thích thì nó là không thích. Bây giờ hãy coi nó như nhau, nhìn nó như những gì nó vốn có. Vậy là ta sẽ dễ dàng chấp nhận và vui vẻ thực hiện công việc mà không còn có sự phân biệt của ta, của người, thích hay không thích. Như vậy thì bạn sẽ chẳng còn thấy mình bị thiếu thốn hay mất quá nhiều thời gian dành cho người khác. Bởi mình đã biết sống trọn trong mỗi công việc mình đang làm, đã biết “cướp” thời gian của người khác làm của mình.

Tuy nhiên, đừng nhầm lẫn với việc cướp thời gian để tranh thủ làm việc riêng của mình các bạn nhé! Nếu bạn dạy con học, bạn hãy nghĩ: “À, đây là thời gian của mình sử dụng để dạy con học” và bạn dành trọn thời gian đó để giảng giải, cùng con làm các bài tập, chứ không phải là “cướp” theo kiểu vừa dạy con, vừa nghĩ đến các hợp đồng dang dở còn chưa làm xong ở công ty

ngày hôm nay. Như thế là bạn cướp nhưng cướp để lãng phí chứ không phải tận dụng như bạn nghĩ đâu.

Khi bạn dành trọn thời gian và hết mình cho một công việc thì bạn sẽ hoàn thành nó tốt và nhanh hơn là vừa làm vừa nghĩ cái khác. Hợp đồng của bạn có thể chưa xong và buộc phải hoàn thành trước sáng mai thì bạn cũng cứ dạy con học và sau đó sẽ đi làm hợp đồng và tập trung toàn bộ tâm trí cho việc đó. Nếu vừa dạy học vừa nghĩ về hợp đồng, liệu có chắc bạn vừa làm hợp đồng mà lại không nghĩ đến chuyện khác không? Dồn mọi tâm trí cho một việc, yêu thương công việc đó là cách để bạn sống trong sự tỉnh thức, rèn luyện sự tập trung và cảm nhận giá trị của thời gian, thấy nó không còn trôi nhanh và lãng phí nữa. Nếu thực hiện tốt phương pháp này bạn sẽ thấy mình có thật nhiều thời gian. Thời gian sẽ trở nên ý nghĩa hơn khi bạn đều thực hiện tốt mọi việc, dù là nhỏ nhất. Bạn không còn ý nghĩ rằng mình đang làm cho người khác, thời gian của mình đang “bị” hi sinh cho họ. Hoàn toàn là thời gian của bạn để bạn thả mình trong sự tận hưởng niềm yêu thích với mọi thứ.

tan-huong-cuoc-song

Không những thế, phương pháp “cướp” thời gian này còn cho bạn cảm giác rằng mỗi việc mình làm đều thật ý nghĩa. Bạn sẽ cảm thấy cuộc sống hiện tại thật đáng yêu hơn là cứ mãi miết chạy theo những gì bạn cho là tốt đẹp ở tương lai. Hiện tại chính là tương lai của quá khứ. Ở quá khứ, bạn cũng từng nghĩ là mình phải mau chóng làm cho xong việc này để đến lúc có thời gian cho mình. Vậy sao bây giờ bạn vẫn chưa thấy nó đâu? Chỉ cần bạn sống tỉnh thức một chút, hòa mình hoàn toàn vào từng thời khắc của hiện tại và đừng để một suy nghĩ nào kéo đi thì bạn sẽ thấy được điều mà mình mong cầu có tất cả ở trong khoảnh khắc bạn đang sống này.

Một điều quan trọng và ý nghĩa nữa là bạn sẽ có thêm thời gian và cơ hội để trở về với chính “ngôi nhà” của mình để chăm sóc thân tâm mình cho tốt. Sự tỉnh thức ở trên giúp bạn ‘trở về’ dễ dàng hơn, bạn suy nghĩ về thân và biết thân mình đang đau chỗ nào, hoặc mỗi chỗ kia, bạn ý thức được, nhận diện được điều đó và biết phải chữa trị ra sao hoặc bạn quán niệm chỗ đau đó để nó dịu êm đi. Ngoài ra, đây cũng là điều kiện để tâm bạn tĩnh lặng, thư thái lại sau những công việc đó. Sự trở về ấy, dù là chỉ trong phút chốc, nhưng nó sẽ phát triển tình yêu thương và sự trân trọng hơn với những gì mà bạn đang có, cũng như ngày càng trở nên vững chãi để đón nhận mọi sóng gió cuộc đời

một cách nhẹ nhàng. Đó chính là sức mạnh tâm thức mà bạn sẽ đạt được khi giữ gìn chánh niệm và sống trọn với hiện tại.

Thời gian là của bạn, luôn luôn là của bạn, chỉ là bạn có nhận ra và trân trọng, biết sử dụng nó triệt để hay không. Đọc xong bài này, bạn đã biết cách tận dụng thời gian hơn rồi chứ? Vậy hãy cùng Chap đi “cướp thời gian” của mọi người thôi nào! 😊

Chap Zen