

Phương pháp làm chủ lời nói: Lắng nghe lời mình nói

(PGVN) - Nếu thấy cách nói năng của ta còn quá vụng về, mỗi lần nói ra chỉ gây thêm sự hiểu lầm hay tổn thương kẻ khác, thì ta hãy nên thực tập im lặng một thời gian để nhìn lại mình. Ta cũng nên báo cho những người thân sống bên cạnh được biết, để họ khỏi thắc mắc và bảo vệ không gian thật yên tĩnh trong suốt thời gian ta không thể dùng lời nói để giao tiếp. Nếu cần, ta cũng nên dán bốn chữ “thực tập im lặng” trên áo để không bị người khác vô tình quấy nhiễu.

Ta cũng nên tắt điện thoại, không chat trên internet và rời xa bất cứ phương tiện nào khiến ta dễ phản ứng nói năng hay suy tư vọng động. Trong trường hợp quá cần thiết, ta chỉ nên viết xuống tờ giấy chứ đừng vội vàng mở lời. Bởi ta đã quyết tâm thực tập im lặng tuyệt đối trong suốt ba ngày hay một tuần lễ để nhìn lại và sửa đổi cảm xúc ham thích nói năng, những ngôn từ thường sử dụng và cả thái độ ứng xử của ta từ trước nay. Trong suốt thời gian thực tập, ta cần phải bớt lại công việc để có nhiều cơ hội đối diện với tâm mình và quan sát chúng sâu sắc hơn. Nếu không khéo, vô tình ta lại dùng công việc để giết bớt khoảng thời gian thực tập im lặng thì ta sẽ làm sai lệch mục đích.

10462499_1511078305787882_330110996756413220_n

Hãy để lời nói khi thốt ra chỉ là những bông hoa làm đẹp cho đời

Trong khi làm việc gì ta cũng nên cố gắng làm chậm rãi hơn bình thường một chút, để quan sát thái độ của ta đang phản ánh lên công việc ấy. Ta nên tập mỉm cười mỗi khi nhìn thấy được những cảm xúc đi ngang qua, hay những ý niệm phát sinh trong tâm tưởng, kể cả khi chúng thúc giục ta nói năng hay hành động. Ta cần có một cuốn nhật ký để ghi lại tất cả những chuỗi phản ứng đó. Nhất là khi ta muốn lên tiếng để phản ánh về điều gì, dù đó là những ý nghĩ đen tối xuất hiện từ những ngõ ngách sâu kín. Khi có chút năng lượng quan sát, ta nên nhìn vào thói quen tự mãn hay độc tài của mình. Vì những phiền não đó thường là nguyên nhân chính khiến ta không thể nói năng dễ thương. Tuy không có ai làm đối tác, nhưng nếu quan sát tinh tế ta cũng sẽ nhận ra những phiền não ấy khi gặp phải những điều bất như ý nhỏ nhỏ do chính ta gây ra. Hãy chấp nhận và thấu hiểu chúng.

Nếu thực tập nghiêm túc và đúng đắn, ta sẽ thấu hiểu về mình rất nhiều trong những ngày im lặng như thế. Ta sẽ không khỏi giật mình nhận ra từ bấy lâu nay ta chỉ chạy theo đối tượng bên ngoài, nên không hề biết trong tâm đã hình thành những nhận thức và thói quen rất đáng sợ. Ta từng cho rằng mình

chưa hề khinh thường ai, nhưng ta không biết tại sao mình lại thiếu kính trọng khi nói chuyện với những kẻ yếu kém hơn mình. Cũng như ta luôn nghĩ mình đâu có căm ghét người ấy, nhưng ta vẫn không hiểu tại sao mình lại không thể sử dụng lời nói nhẹ nhàng với họ như khi trao đổi với bạn bè hay khách hàng. Nhờ dừng lại và nhìn sâu, ta mới phát hiện ra ta đã từng thấy mình quá quan trọng, tài giỏi và cống hiến nhiều, nên đã tự ban cho mình cái quyền nói năng tùy hứng mà không cần quan tâm đến cảm xúc của kẻ khác. Cũng vì sự ích kỷ nên ta đã không quyết tâm từ bỏ thói quen nói năng cộc cằn, thô lỗ, để đem tới năng lượng bình yên và tươi mát cho những người thân sống bên cạnh, dù họ đã khẩn thiết yêu cầu ta không biết bao lần. Khi bắt đầu nói trở lại, ta nên giữ tốc độ chậm rãi để kịp nghe rõ từng câu chữ và quan sát được thái độ của mình. Thỉnh thoảng, cũng nên dừng lại để nhìn kỹ dòng cảm xúc và tâm ý nếu thấy mình đang nói tăng tốc. Thời gian đầu ta sẽ thấy hơi khó chịu. Vì trước nay ta chỉ quen nói tùy hứng, hoặc nói cho xong để đạt được mục đích, nên hầu như ta chỉ chú ý đến phản ứng của đối phương. Nhưng kiên nhẫn luyện tập chừng vài tuần, ta sẽ thấy mình có những thay đổi rõ rệt. Ta sẽ cảm nhận giọng nói của mình rõ ràng, tròn đầy và chắc chắn hơn. Ta sẽ thấy tự tin và thoải mái hơn khi trò chuyện với những đối tượng có uy lực lớn. Điều không ngờ là các mối quan hệ của ta sẽ được cải thiện rất nhanh. Nhất là những người đang sống bên cạnh sẽ rất biết ơn và nể phục tinh thần trách nhiệm của ta.

Điều thú vị hơn nữa là ta bỗng nhận ra rằng, mỗi lời nói khi được đặt trong phạm vi quan sát hợp lý thì nó sẽ tạo nên sức mạnh rất lớn. Nó vừa có thể thu phục những năng lực bạo động, vừa có thể nâng đỡ những tâm hồn yếu đuối. Cho nên một lời nói đẹp, chân thành, có tính chất xây dựng niềm tin yêu chính là đóa hoa thơm ngát trong khu vườn văn minh của nhân loại. Và chỉ có những ai sống thường trực trong tình thức mới sở hữu được nó.

Ái ngữ thật nhiệm mầu

Tiếp năng lượng cho nhau

Như cam lồ tịnh thủy

Xoa dịu những niềm đau.

Thiền sư Minh Niệm

trích HIẾU VỀ TRÁI TIM