

Hãy Biến 2015 thành Năm Của Bạn

Monisha Vasa



Hãy mở rộng cánh cửa trái tim với tất cả những gì cuộc sống ban tặng!

Là một bác sĩ tâm lý tôi có vinh dự được cùng nhiều người trải qua những thăng trầm cuộc sống của họ. Tôi chứng kiến những niềm vui, sự sợ hãi, tức giận và buồn đau và cả cách mà chúng tôi đương đầu với những cảm xúc đó. Bệnh nhân thường nói với tôi: *“Tôi nghĩ việc tôi cần làm là trở nên thật bận rộn, tôi cần phải làm chính mình trở nên bị phân tâm.”*

Sự phân tâm tất nhiên cũng có vai trò nào đó. Đôi khi khiến chính bạn trở nên bận rộn với những hoạt động có ý nghĩa như tập thể dục, thời gian với bạn bè hay công việc có thể làm chúng ta dứt khỏi những suy nghĩ miên man trong đầu. Nhưng đôi khi sự phân tâm lại liên quan đến những hoạt động không ý nghĩa cho lắm như lạm dụng rượu, chất gây nghiện, mua sắm, cờ bạc hay tình dục như một cách để cắt những cảm xúc và suy nghĩ. Nhưng nếu có một cách khác, đơn giản bạn là...chính mình, thì bạn nghĩ sao? **Mỗi quan hệ quan trọng và lâu bền nhất là mối quan hệ giữa bạn và chính bạn.** Mỗi quan hệ này dựa trên sự hiểu biết thân thuộc về chính cơ thể, tâm trí, tinh thần, và tâm hồn của chính bạn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục để tâm hồn chúng ta tách khỏi chính mình thì dần dần chúng ta sẽ đánh mất món quà là nuôi dưỡng mối quan hệ đầy yêu thương với người quan trọng nhất cuộc đời bạn.

Dưới đây là một số ý kiến để biến năm 2015 trở thành năm bạn làm quen và hiểu biết chính mình:

1. **Sống chậm lại.** Đối với một vài người điều này thật đáng sợ! Chúng ta đã quá quen với việc duy trì nhịp sống vội vàng, thường là để làm chính mình phân tâm hay vì sợ bị bỏ lỡ điều gì đó. Bạn hãy để ý kỹ khi nhịp sống của bạn đang quá nhanh hay quá bận rộn. Hãy nói “Không” với các hoạt động không cần thiết hoặc không có ý nghĩa với bạn. Hãy chủ động lựa chọn một khoảng thời gian nào đó trên lịch cá nhân của bạn để nghỉ ngơi. Hãy tạo ra những khoảng đệm giữa các hoạt động để bạn không bị gấp gáp chuyển từ hoạt động này qua hoạt động khác.
2. **Khám phá sự tĩnh lặng.** Âm thanh của thế giới quanh ta, tiếng mọi người nói chuyện, tiếng nhạc, tiếng con nít, tiếng bíp bíp của máy móc có thể rất ồn ào và phiền phức. Âm thanh trong đầu chúng ta, những dòng suy nghĩ miên man, có thể rất ồn ào. Hãy vặn nhỏ nó lại, hay tốt hơn là để chúng ở chế độ im lặng để được là chính mình. Đây là lúc bạn bắt đầu ý thức được những gì đang diễn ra trong chính bản thân mình. Đây là lúc bạn có thể cảm nhận được nhịp đập của tim hay cảm giác về hơi thở. Đây là lúc bạn có thể cảm nhận những cảm xúc, khao khát hay sự thù ghét đến rồi đi như những đợt sóng thủy triều.
3. **Thử thiền định.** Mỗi khi bạn thấy thoải mái khi được dừng kết nối với thế giới xung quanh, hãy thử xem thiền định sẽ mang lại cho bạn cảm giác thế nào. Thiền định là cách chúng ta quan sát chính mình một cách từ bi, không phán xét. Bạn có thể bắt đầu bằng bài thiền định ngắn ở tư thế ngồi để tập trung vào cảm nhận hơi thở trong một vài phút. Đừng áp lực lên bản thân là phải thiền định theo một cách nhất định nào đó. Và bạn cũng không cần phải biến nó thành một dự định hay mục tiêu nào đó vì nó có thể khiến bạn không thực hiện được. Cần có lý do nào đó mới thiền định thì thiền định chỉ là một cách thực hành, không là một kế hoạch. Hãy tìm điểm khởi đầu của riêng bạn và bắt đầu từ điểm đó.
4. **Lòng từ bi với chính mình.** Chỉ trích chính mình sẽ không có tác dụng nào tốt cả. Hãy tự quyết định mình sẽ chỉ dùng những từ ngữ tốt đẹp, ưu ái đối với chính mình như thể mình đang đối xử với một đứa trẻ hoặc người bạn tốt nhất của mình. Hãy tập tự nâng niu bản thân. Từ bi với chính mình sẽ làm cho bạn hạnh phúc hơn, nó là nền tảng cho sự phát triển lòng từ bi hướng đến người khác.

5. **Hãy luôn tỉnh táo sáng suốt.** Hãy tập để bản thân hòa đồng với các kinh nghiệm sống một cách tò mò mà không phán xét. Có một vài cách để bạn sáng suốt thử nghiệm cuộc sống. Bạn hãy chủ động dùng tất cả các giác quan của mình để một việc gì. Ví dụ, trong khi rửa chén đĩa bạn hãy thật sự lắng nghe âm thanh của nước chảy, cảm giác được sự trơn nhờn của xà phòng rửa chén, ngửi mùi thơm của nó. Việc dùng các giác quan làm sâu sắc những kinh nghiệm của chúng ta, nó giúp chúng ta khỏi ám ảnh về trận cãi vã với sếp hay lo âu về bao nhiêu những việc bạn rộn ngày mai. Nếu bạn đang chờ đợi một điều gì đó, hãy đơn thuần chờ đợi mà không bận tâm về một điều gì khác. Hãy tránh xa điện thoại, hãy tập trung vào hơi thở hay tập trung quan sát nơi bạn đang ở. Khoảnh khắc này là khoảnh khắc duy nhất đang thật sự tồn tại. Sự sáng suốt giúp chúng ta thật sự sống với khoảnh khắc đó, một cách sâu sắc và có ý thức.

Những cách này sẽ biến năm 2015 thành năm mà bạn dành ưu tiên cho **Chính Mình** và tạo mối liên lạc với **chính bản thân** bạn. Đó không phải là mình ích kỷ! Sống một cách có ý thức và tỉnh táo giúp bạn lúc nào cũng hiện diện trong cuộc sống của mình và luôn trong tư thế sẵn sàng. Hiểu biết bản thân giúp bạn mở rộng trái tim với tất cả những gì cuộc sống ban tặng và với những người đi qua cuộc đời bạn. Đó không phải là một tranh tài mà bạn phải chiến thắng hay là một ngọn núi mà bạn phải chinh phục. Đó là hành trình trải nghiệm đẹp để giúp bạn có thể bắt đầu lại với mỗi thời điểm mới mà mỗi chúng ta đều may mắn có được.

Monisha Vasa, bác sĩ tâm lý về tâm lý và chứng nghiệm nói chung tại Orange County, California. Bà tốt nghiệp trường Cum Laude Đại học Northwestern, hoàn thành Khoa Y khoa trường Đại học Illinois ở Chicago College of Medicine và khoa Tâm lý và Khoa Nghiên Cứu Về Chứng Nghiệm tại trường Y khoa Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles. Bác sĩ Vasa sống tại Orange County cùng với chồng, hai con và hai chú chó giống Anh. Bà là tác giả của cuốn sách mới dành cho trẻ em, My Dearest One.