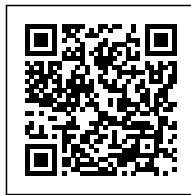


TRÂN QUÝ THỜI GIAN



“Thời gian quý hơn vàng” là câu cửa miệng của mọi người, nhưng để sử dụng thời gian hiệu quả là một quá trình không dễ dàng, nếu sử dụng đúng thì thời gian sẽ là một món quà tuyệt vời mà cuộc sống đã dành cho ta, sử dụng thời gian hiệu quả giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn

Lê Thế Vững (Thích Pháp Minh)

Học viên Cao học, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh

Vô thường là một trong ba đặc tính của pháp trong đạo Phật bao gồm “*vô thường, khổ, vô ngã*”. Vô thường là chỉ cho tất cả sự vật, sự việc, con người trên thế gian này đều tồn tại trong một khoảng thời gian nhất định, không có cái gì là vĩnh cửu.

Sự vô thường của con người chúng ta thường thấy trong cuộc sống đó là tuổi già, bệnh tật và cái chết, sức khỏe của tuổi trẻ không khi nào hứa hẹn với chúng ta và bảo đảm rằng cơ thể này sẽ trẻ khỏe đến suốt đời. Bệnh tật, tuổi già sẽ đến với bất kỳ người nào theo đúng quy luật của “*vô thường*”. Cảm xúc của con người cũng vậy, lúc vui vẻ, lúc thì u sầu, hờn giận, bực tức... cảm xúc cũng biến đổi vô thường, chúng có thể đến bất cứ lúc nào mà không cần báo trước, tùy theo nhân duyên hoàn cảnh, không có cảm xúc nào là cố định. Cuộc sống luôn không ngừng biến đổi, không ai biết chắc ngày mai sẽ ra sao. Mạng sống con người được đức Phật ví như hạt sương đọng lại trên đầu ngọn cỏ không tồn tại lâu dài. “*Ví như, giọt sương trên đầu ngọn cỏ, khi mặt trời mọc, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, như giọt sương là đời sống loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với trí tuệ, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sinh, không có bất tử*” (Kinh Araka- Tăng Chi Bộ III, 389). Thời gian cho mỗi người trên thế gian rất ngắn ngủi, thở vào mà không thở ra là chúng ta đã qua đời. Do vậy, bản thân mỗi người hãy trân quý thời gian, sống trọn vẹn với hiện tại để không hối tiếc về sau. Cách tốt nhất để tiết kiệm và trân quý thời gian là thực hành sự tập trung, tỉnh thức, ưu tiên cho những việc hệ trọng, làm tốt từng công việc một hơn là ôm đồm quá nhiều để rồi than phiền rằng tôi không có đủ thời gian, đừng tiêu phí thời gian cho những việc vô bổ, không cần thiết, mỗi người đều có 24 giờ một ngày, việc sử dụng thời gian hiệu quả hoàn toàn là công việc chọn lựa của chúng ta.



Làm chủ những cảm xúc bức bối, khó chịu và những hành vi bất thiện của bản thân cũng là cách chúng ta trân quý thời gian, để không mất thời gian đau buồn, ưu tư, lo lắng và sợ hãi. Mỗi người nên tự trang bị cho mình kiến thức làm chủ cảm xúc của bản thân, để những suy nghĩ, lời nói và hành động của mình luôn hướng đến sự mát mẻ, dễ chịu, tránh đi những suy nghĩ, lời nói, hành động tiêu cực làm kích thích những cảm giác bức bối khó chịu với hoàn cảnh bên ngoài hay với người nào đó. Những cảm xúc tiêu cực này sẽ làm chúng ta tốn rất nhiều thời gian để cân bằng lại nội tâm, trở lại một trạng thái bình thường để tiếp tục công việc.

Ví dụ: Khi lái xe, nếu có người không may va chạm vào xe của bạn thì lúc này, bạn nên dừng lại nhìn rõ vấn đề đang xảy ra, nguyên nhân do đâu, nhìn vấn đề một cách có ý thức và “*chính niệm*”.

Nếu nhìn bên trong tâm có cảm giác khó chịu, bức bối thì đừng bám víu vào nó. Bạn cần suy nghĩ rằng, sự va chạm chỉ là vô tình, người ta không cố ý, đừng quá bám chấp vào chiếc xe của mình, chiếc xe chỉ là phương tiện. Nếu tâm quá dính mắc vào chiếc xe thì khi nó bị thiệt hại, lập tức cảm giác bức bối sẽ xâm chiếm tâm bạn và bạn đổ lỗi cho người đã làm hỏng chiếc xe. Điều này dẫn đến việc, bạn không làm chủ được cảm xúc của mình. Lúc này có thể xảy ra xô sát, và bạn sẽ mất rất nhiều thời gian để xử lý vụ việc. Chúng ta không nên để cho những cảm xúc tiêu cực của bản thân cướp đi thời gian của mình.

Đức Phật dạy người phật tử không nên có tâm dính mắc, bám chấp bất kỳ thứ gì ở trên đời, hãy xem nó chỉ là phương tiện để chúng ta sử dụng tạm một thời gian, vì càng dính mắc thì càng khổ đau.

Chúng ta luôn tự hỏi bản thân rằng việc này có đáng để mình bận tâm hay không ? Nó mang lại lợi ích gì ? hay nó sẽ mang lại những rắc rối, bất an ? Trong cuộc sống, nếu chúng ta làm chủ được cảm xúc thì cuộc sống này sẽ thấy nhẹ nhàng thanh thản hơn rất nhiều, tránh gặp những phiền toái không đáng có.

“*Thời gian quý hơn vàng*” là câu cửa miệng của mọi người, nhưng để sử dụng thời gian hiệu quả là một quá trình không dễ dàng, nếu sử dụng đúng thì thời gian sẽ là một món quà tuyệt vời mà cuộc sống đã dành cho ta, sử dụng thời gian hiệu quả giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn, muốn sử dụng thời gian hiệu quả việc cần làm là làm chủ được những cảm xúc của mình. Làm chủ được cảm xúc giúp chúng ta sống tỉnh thức, sáng suốt trước các mối quan hệ, tập trung, bình tĩnh và tràn đầy sinh lực trong công việc, tìm được ý nghĩa thực sự của cuộc sống, mỗi ngày sống là có ích cho gia đình, bạn bè, xã hội.

Lê Thế Vững (Thích Pháp Minh)

Học viên Cao học, Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh