

## Chăm sóc và nuôi dưỡng những quan hệ

Các bạn thân mến,

Trong cuộc sống, ta luôn có những mối quan hệ chòng chéo lẫn nhau, với nhu cầu sống bình yên hạnh phúc, nhưng trong cách cư xử, ta hay nhìn các mối liên hệ đó qua lăng kính rất phiến diện đầy định kiến và nghi kỵ, hiểu lầm... thay vì để tâm đến những khía cạnh tương đồng tốt đẹp. Sự ngờ vực là kẻ thù hàng đầu trong mọi mối quan hệ của ta với bạn bè, vợ chồng, cha mẹ, con cái. Một khi tình yêu thương hiểu biết và lòng bao dung tha thứ bị lãng quên thì sự trách cứ sẽ trở thành câu nói cửa miệng hàng ngày của ta.

Để nuôi dưỡng quan hệ giữa ta với mọi người cho vững tốt thì bước đầu tiên là ta nên dừng lại, ghi nhận, trân trọng và biết ơn sự quan hệ có được với bất cứ một ai. Khi cảm nhận được niềm tri ân sâu sắc đó, ta có khả năng nhìn nhận luôn những bất hòa, bất như ý đang có mặt trong quan hệ đó với đôi mắt đồng cảm bao dung. Ta quay vào nội tâm để hỏi thật lòng mình về cái giá trị đích thực của mối quan hệ này, và nhờ vậy, ta sẽ tìm ra cách giải quyết mâu thuẫn một cách nhẹ nhàng ôn hòa để buông xuống mối liên hệ mà ta cho là không tốt cho mình hay có thể tìm ra những phương cách chăm sóc, nuôi dưỡng để mối quan hệ đó ngày càng vững mạnh, tốt tươi, đơm bông, kết trái. Việc quan hệ với một ai đó, dù là vợ hay chồng, cũng bắt đầu từ việc do chính ta chủ động và tình nguyện tiếp tục. Ông bà ta xưa cũng thường dạy: „chọn bạn mà chơi!“ là vậy. Không ai có quyền bắt buộc ta cả.

Lòng trí ân chắc chắn sẽ giúp các mối quan hệ của ta trở nên nồng ấm, giúp ta có khả năng chia sẻ với họ ( là vợ, chồng, bè bạn, người thân....) hiểu thêm những điều họ thật sự cần thay vì những thứ mà ta muốn ở họ, ta sẽ được đền đáp bằng niềm hạnh phúc tri ân của họ. Làm cho cuộc sống của ta và các mối quan hệ sẽ trở nên hài hòa, dễ chịu. Ngồi yên để tự hỏi, tự tìm ra người thân, bạn bè, những người ta có quan hệ....thực sự cần gì? Nếu họ đang khát, hãy đem cho họ nước mát; nếu họ mệt, giúp họ có chôn nghỉ ngơi. Khi muốn giữ gìn mối quan hệ bằng tình thương chân thật, vô điều kiện, ta sẽ không ngại gì chịu lắng nghe sâu tâm tình từ họ, biết dẹp đi những mong muốn, đòi hỏi của bản thân hầu mang đến cho họ những thứ mà họ thực sự cần. Tỉnh táo và ý thức rõ, biết nhìn xuyên qua vẻ hời hợt bên ngoài để có sự yêu thương, đồng cảm với nhau mới là điều quý giá nhất trong mọi quan hệ.

Hạnh phúc sẽ thật sự có mặt cho cả đôi bên khi cả hai biết ban tặng sẽ chia niềm tin tưởng, an lạc cho nhau để ngay đó đạt được hạnh phúc cùng tự do

cho chính ta và người ta đang quan hệ. Và sự sẻ chia, thấu hiểu này chỉ có được khi không còn dấu vết của sự áp đặt, định kiến hay lợi dụng lẫn nhau.

Và thật vậy, để chung sống hòa thuận vui vẻ với ai đó, ta cần thấu hiểu họ. Sự hiểu biết này được phát triển và nảy nở trên mảnh đất đầy tình thương không vị kỷ, vụ lợi. Không hiểu biết, ta sẽ không cảm thông, không chia sẻ và kết quả chỉ toàn là bức bối, khó chịu, trách móc từ cả hai phía. Nên kiên nhẫn đặt mình vào hoàn cảnh của người ta quan hệ để hiểu họ hơn, đây là bước quan trọng của tình yêu thương, lòng bao dung và những gắn kết bền chặt lâu dài. Khi thật sự hiểu biết sâu sắc thì hành xử của ta sẽ mang đầy tính chất của cảm thông, từ ái.

Một trong các yếu tố then chốt trong mọi quan hệ là sự hiểu nhau, vì khi đã hiểu nhau thật sự rồi thì nếu có khi người đó vô tình không có ý cư xử với ta hơi tệ một chút, ta cũng sẽ không méch lòng, ta không bận tâm lắm, ta nhận diện được cảm xúc của mình nhưng ta không bị nó chi phối và sau đó, ta có thể dễ dàng xử lý các vấn đề một cách nhẹ nhàng, thoáng, có hiệu quả tốt. Thậm chí dù trong tình huống không tốt, ta cũng sẽ biết cách đối phó vì niềm tin của ta dành cho người quan hệ vẫn còn nguyên vẹn, không nên phóng tâm, hay tô vẽ thêm những dây mơ rễ má mà làm sự hiểu lầm, nếu có, lớn thêm, không có lợi cho cả hai. Đây là một cách hành xử nhường nhịn thông minh vì nó giúp ta sống qua lại với mọi người dễ chịu hơn rất nhiều, thay vì cứ lo xét nét với nhau từng ly từng chút và đâu có ai hoàn hảo cả đời đâu. Nếu biết người biết ta, biết qua lại một cách vi tế thì ta có thể học được rất nhiều từ các quan hệ này, tốt lẫn xấu, tùy theo cách nhìn của mỗi người, nhưng phải là sự quan hệ mang đến bình an, thoải mái, nhẹ nhàng. Đây cũng chẳng phải là điều chi mới mẻ cả, thậm chí những va chạm, quy luật qua lại ai cũng biết nhưng lại rất dễ bị coi thường và lãng quên, thậm chí đôi khi ta quên và chỉ nghĩ đến mình mà thôi. Bất cứ một sự quan hệ nào cũng sẽ bền lâu, tốt đẹp nếu được cả hai bên quan tâm và nuôi dưỡng, vì nó giúp ta trở nên dễ chịu, nhẹ nhàng hơn.

Nếu không được những điều kiện này thì có lẽ cuộc sống sẽ đầy rẫy những bất đồng và căng thẳng, âu lo....

Trong mọi quan hệ của ta, dù đó là vợ chồng, cha mẹ, con cái hay hàng xóm làng giềng, với đồng nghiệp, bạn bè thân quen, cộng đồng ngoài xã hội, hay rộng hơn là dựng xây đất nước.... Tất cả mọi quan hệ dù lớn nhỏ đều phải khởi đầu từ lòng tôn trọng lẫn nhau, để tâm đến những điều đơn giản là biết chăm sóc, giúp đỡ, chia sẻ, không xét nét đố kỵ, cho đi mà không vụ lợi: mà điều này ta hay hời hợt coi thường hay thậm chí là quên mất đi vì chỉ nghĩ đến mình. Nếu ý thức và nỗ lực tinh tấn thực hành thì chắc chắn ta sẽ thấy những thay đổi tốt đẹp do các quan hệ này mang đến.

Các bạn thân mến, lý thuyết thì hay ho và trơn tru như vậy đó, chứ khi mang ra thực hành trong đời sống hàng ngày cần rất nhiều những điều kiện trợ duyên khác nữa, căn cơ, tâm tính người đó, hoàn cảnh, môi trường sống, cùng kinh nghiệm của họ và của chính ta nữa. Hiểu được hai chữ Vô Thường của mọi Pháp, ta nên chấp nhận, lèo lái mối quan hệ một cách uyển chuyển, khéo léo, tế nhị ...để có một đời sống tương đối hài hòa, thoải mái với mọi người.

Mến chúc các bạn tinh tấn và thành công.

Hiên trúc – Hè 2020

## **BÔNG LỤC BÌNH**

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

