

Đố Kỵ



Các bạn thân mến,

Cuối tuần qua tôi có cơ may tham dự buổi thảo luận rất bổ ích. Tôi mang về nhà với ít nhiều suy nghĩ sau đó. Trong đó tôi nghĩ sâu xa về **lòng đố kỵ**.

Nhà đại văn hào người Pháp Honoré de Balzac (1799-1850) từng nói: “Người có tính đố kỵ khổ sở hơn bất cứ một người bất hạnh nào. Bởi vì hạnh phúc của người khác càng lớn bao nhiêu thì nỗi bất hạnh trong anh ta càng nhân lên bấy nhiêu”. Và cũng có câu châm ngôn: “Trái tim lành mạnh là sức sống của thân thể, nhưng lòng đố kỵ là ung thư ăn mọt tới xương”

Thành thật mà suy xét, dù muốn dù không, chúng ta phải thừa nhận rằng ta đã từng ganh tỵ hay đố kỵ với ai đó trước đây. Đố kỵ thật ra là một trong những bản năng sinh tồn của con người. Chúng ta hay có khuynh hướng so sánh mình với người khác với lòng mong muốn mình luôn vượt trội hơn người khác để có cảm giác an toàn, tồn tại. Đây là một cảm xúc tự nhiên của con người, nhưng nếu không biết nhận diện, kiềm chế thì lòng đố kỵ, ghen tỵ sẽ gây ra rất nhiều hậu quả tệ hại. Chúng ta thường không có cảm tình hoặc thậm chí thù ghét những ai có điều gì đó hơn mình, từ đó thái độ đố kỵ được nảy sinh; khi đi học, ta ganh ghét với bạn học giỏi hơn mình, nơi cơ quan làm việc ta đố kỵ với người giỏi, chuyên môn, được tin nhiệm, có nhiều danh hiệu cao quý hơn mình....Những khó chịu, bực bội này là nguyên nhân của lòng đố kỵ. Sự kiện này hầu như thể hiện ở mọi nơi, mọi lĩnh vực và mọi mặt trong cuộc sống, nó rất đa dạng về sắc thái và giàu có về cung bậc. Có lẽ vì bản năng sinh tồn nên

người ta thích đạp người khác xuống để che đi sự sợ hãi, ích kỷ và kém cỏi của mình. Điều này cũng dễ hiểu thôi.

Nhưng chúng ta phải công nhận rằng, sự đố kỵ sẽ làm tan rã mối quan hệ giữa người và người, mà một khi hòa khí không có mặt thì sức mạnh đoàn kết của sự hợp tác của bất cứ một tập thể nhỏ lớn nào cũng bị tổn thương, nó cản trở sự phát triển các tài năng của từng thành viên trong đó, làm nội bộ lung củng, mất đoàn kết, vắng bóng sự thân thiện, thoải mái chân tình trong tập thể...làm sao mà có được nhân tài xuất hiện một cách tự nhiên như họ mong muốn. Một khi cứ mãi miết ghen tỵ, đố kỵ với người khác, ta đâu còn tâm trí đâu để phát triển tiềm năng sẵn có của mình, ta không để ý đến sự tiến bộ của bản thân mà chỉ chăm chăm muốn có được những gì người khác đang có. Thay vì tập trung vào khả năng chính mình để hướng đến thành công, lòng thiếu tự tin, mặc cảm tự ti chen lẫn với lòng tự cao tự đại khiến ta lầm bước đi vào ngõ cụt, không còn định hướng được cho mình và đôi khi còn đánh mất luôn động lực để tiến lên bằng khả năng của chính mình.

Người có tính đố kỵ luôn mang trong lòng một cảm xúc có tính chất thù địch, chống đối, lại thiếu tự tin, mang thêm cái mặc cảm yếm thế, tự ti làm cho họ có cảm giác luôn thất bại, thua thiệt. Đây là một số đặc điểm tiêu biểu mà chúng ta có thể nhận ra nơi người có lòng ganh tỵ, đố kỵ:

- . Mỗi khi bạn có được một thành công nhỏ lớn nào, thì họ tỏ ra không vui lắm và sau đó cách đối xử của họ đối với bạn sẽ có ít nhiều thay đổi.
- . Họ ngấm ngầm tìm cách làm uy tín bạn giảm xuống.
- . Họ tìm kiếm, moi móc những khuyết điểm lớn nhỏ của bạn trong mọi lãnh vực để đem ra chỉ trích bạn với mọi người.
- . Mỗi khi có cơ hội phát biểu, đóng góp ý kiến hay bình phẩm một vấn đề, một tình huống hay một cá nhân nào thì mọi lời nói của họ rất nặng nề, mang đầy tính chất châm biếm hoặc mỉa mai.
- . Hay để ý những chi tiết nhỏ nhặt không ý nghĩa của các người mình đang liên hệ. Chuyện nhỏ hay xé ra cho to hơn.....

Lòng đố kỵ ví như một loại thuốc độc làm tắc nghẽn con tim và khối óc của con người, nó là hạt giống xấu trong cái vườn của một tổ chức, một cơ quan, một tập thể, một gia đình, một đơn vị nhỏ của xã hội. Nơi nào mà thói ganh ghét, đố kỵ lộng hành thì ý chí phấn đấu của các nhân tố tích cực sẽ bị phá vỡ, sự hoài nghi, soi mói lẫn nhau sẽ khởi sinh....ảnh hưởng rất tai hại cho việc củng cố tinh thần đoàn kết, thống nhất hài hòa của nơi đó...và đôi khi ta sẽ nhận ra qua

sự đố kỵ, lươn lẹo, quy chụp... “người tốt” sẽ bị dèm xiểm thành „người bình thường hay tầm thường“, còn những kẻ „gian thần, nịnh hót, làng chàng, đầu môi chóp lưỡi...“ dễ được cấp trên hay người đời ưu ái trong cuộc sống hay công tác... và đây là nguy cơ làm xoáy mòn đạo đức, văn hóa, công minh, bình đẳng, nhân bản trong mọi bộ phận của công quyền từ trên xuống dưới, gây nên những hệ quả tiêu cực về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của mọi tập thể.

Các bạn thân mến,

Như đã nói ở trên, lòng đố kỵ hầu như ai ai cũng có. Nó là một cảm xúc tự nhiên nhưng lại là hạt giống xấu, có tính cách tiêu cực và không được cổ vũ chấp nhận trong tương quan của con người, cho nên phần đông chúng ta hay có xu hướng phủ nhận hay giấu ếm sự có mặt của lòng đố kỵ trong sinh hoạt hằng ngày và ngay cả trong cuộc sống tình cảm cá nhân của ta. Cho nên bước đầu tiên để khắc phục lòng đố kỵ là ta phải thành thật với chính mình để nhận diện và thừa nhận nó đang có mặt trong tâm thức và tâm hành của ta. Đây không phải là điều đơn giản dễ làm nhưng ta phải bước qua cho được. Một khi ta thừa nhận thành thật tình trạng đố kỵ của chính mình thì khi đó ta mới có thể khắc phục và loại bỏ nó dần dần bằng cách ý thức với từng cách suy nghĩ cũng như hành vi của mình đối với từng đối tượng. Mỗi người đều có thể tìm cho mình kỹ thuật để cho các hạt giống xấu này nằm yên, không được tưới tẩm thêm nữa. Hoặc như tình trạng đố kỵ quá ư bành trướng nghiêm trọng, ảnh hưởng xấu đến đời sống của bạn, xin hãy tìm sự giúp đỡ nơi các chuyên gia tâm lý trị liệu.

Trở về yêu thương, ôm ấp bản thân, để cả thân và tâm không bị dày vò bởi lòng đố kỵ là ta đang thực tập yêu thương và chăm sóc bản thân mình, nhận diện và dẹp bỏ lòng đố kỵ mỗi khi chúng xuất hiện luôn làm mình bức dọc, khó chịu... để có được những phút giây thanh thản yêu đời. Tránh nghĩ đến những điều tiêu cực mà nên nhìn những điều tốt đẹp của đối tượng mà lâu nay mình đem lòng đố kỵ, họ cũng có những cái rất hay, rất tốt, tùy hỷ cũng như hoan hỷ với những gì họ đạt được. Vấn đề ở đây là ta nên tập nhìn xuyên thấu những suy nghĩ mình đã và đang có để nhận diện và xem chúng có liên quan đến lòng đố kỵ của mình với ai đó hay không? nếu các tư duy của mình có tính chất đố kỵ trong đó thì nên ý thức, cảnh giác, nhắc nhở bản thân mình rằng những suy tư không lành mạnh đó chẳng những không ích lợi gì cho cả thân lẫn tâm của mình mà còn gây hại cho những người chung quanh. Càng kiên trì tập kiểm soát tốt những cảm xúc của mình, kịp thời điều chỉnh, chuyển hóa chúng thì chắc chắn ta sẽ loại bỏ dần thói quen đố kỵ này.

Tất cả đều do được thực tập để thành thói quen và đây cũng là phương cách rất tốt cần sớm được truyền dạy và định hướng cho trẻ em từ khi các em còn nhỏ, từ trong gia đình cho đến học đường: Căn bản là các em được học, được dạy cách tôn trọng người khác, tôn trọng những sự khác biệt đang có mặt chung quanh mình, chấp nhận mọi người đang sống cùng, sống chung, sống vì, sống với..., hạn chế chuyện so sánh mình với người khác, hiểu và chấp nhận được phẩm chất và giá trị mỗi con người.... Một khi được dạy dỗ một cách có phương hướng đúng đắn, chúng sẽ không dễ bị tự ái, không có mặc cảm tự ti, sợ hãi, thua kém, không hẹp hòi, ganh tị hay đố kỵ với người khác và đó cũng giúp các em dễ dàng sống hòa đồng với mọi người sau này trên mọi nẻo đường chúng sẽ đi qua, các em sẽ dễ gạt hái thành công và hạnh phúc trong cuộc sống của mình hơn.

Hiên trúc – Cuối hè 2019

Bông Lục Bình



Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [**=bấm vào**]

www.vietnamvanhien.org



