

TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng đọc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
MICHAEL CARROLL

TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG THỬ THÁCH
TRONG CUỘC ĐỜI, TRONG CÔNG VIỆC

Awake At Work Facing The Challenges of Life On The Job

chuyển ngữ

Diệu Liên Lý Thu Linh

Diệu Ngộ Mỹ Thanh

Giác Nghiêm Nguyễn Tấn Nam

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2012

Shambhala Publications, Inc.
ISBN 1-57062-983-8
©2004 Michael Carroll

Copyright © 2011 Michael Carroll
Copyright arranged with: Shambhala Publications, Inc.
300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115
Through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

Sách được chuyển ngữ theo hợp đồng bản quyền với NXB Shambhala
(thông qua công ty TNHH Turtle Mori). Muốn sử dụng bản dịch dưới
hình thức nào, xin vui lòng liên hệ Cô Diệu Liên ltl3107@yahoo.com
Xin cảm ơn.

*Gửi đến mẹ tôi, Elaine, người đã chỉ đường tôi đi
Đến cha, Thomas, người đầu tiên dạy tôi chớ làm hại
Đến thầy tôi, Chogyam Trungpa Rinpoche, người đưa tôi về
với thực tại.*

Michael Carroll

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	ix
Về tác giả	xiii
Lời tri ân.....	xv
Lời người dịch.....	xvii
Bước khởi đầu.....	1
Phần Một: Bốn khẩu hiệu chủ lực.....	23
1. Cân bằng hai nỗ lực.....	27
2. Hãy chân thật.....	35
3. Trau dồi li (đạo lý).....	45
4. Công việc luôn bền bỉ.....	53
Phần Hai: Phát triển thái độ điềm tĩnh.....	59
5. Không có gì bảo đảm, ngoài giây phút hiện tại.....	63
6. Cái thùng và ngón tay cái.....	69
7. Bạn có thể mất việc làm.....	73
8. Vượt lên sự im lặng của sợ hãi.....	77
9. Quyền lực thật đáng sợ.....	83
10. Hãy hoài nghi.....	89
11. Suy gẫm về tiền bạc.....	93
12. Lúc nguy cơ, hãy phát huy sự tĩnh lặng.....	97
13. Trau dồi tâm lý “Bồn rửa chén”.....	103
14. Hãy tử tế với bản thân.....	107
15. Hãy cởi mở.....	111
Phần Ba: Giao tiếp với người.....	117
16. Chấp nhận kẻ độc đoán.....	121
17. Hòa giải trước, đối đầu sau.....	127

viii • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

18. Không đổ lỗi cho người.....	137
19. Thực hành “Không khoa trương”.....	141
20. Trau dồi nghệ thuật giao tiếp.....	149
21. Tránh sự tử tế không đúng chỗ.....	155
22. Quán niệm sáu sai lầm.....	161
23. Phát triển bốn tự tại.....	171
24. Ai cũng muốn thành công.....	177
25. Đối xử với người như khách.....	181
26. Nhìn từ trái tim.....	185
Phần Bốn: Hành động chính xác.....	189
27. Hãy đừng quên.....	193
28. Chào buổi sáng tinh mơ.....	197
29. Chấp nhận sự nhàn rỗi.....	201
30. Tôn trọng nghiệp.....	205
31. Biết không-biết.....	211
32. Dầu có tham vọng, vẫn khiêm cung.....	217
33. Quán sát và giảm tốc độ làm việc.....	221
34. Quán sát và thích nghi.....	227
35. Hãy giữ chỗ ngồi của mình.....	231
Phụ lục.....	237
Hướng dẫn hành thiền chánh niệm-tỉnh giác.....	239
Hướng dẫn quán tưởng về các phương châm.....	243
Quán-tưởng-trong-hành-động về tài sản.....	247
Năm điều quán tưởng để trau dồi li (đạo lý).....	253



LỜI GIỚI THIỆU

“*Tinh thức trong công việc*” của tác giả Michael Carroll là tuyển tập nhiều bài viết ngắn cùng chủ đề, được chia làm bốn phần, mỗi phần đề cập đến các phương diện chánh niệm trong kinh doanh. Là một người có kinh nghiệm kinh doanh trên 25 năm, và đã từng giữ vai trò điều hành của nhiều tập đoàn và công ty lớn tại Hoa Kỳ, tác giả chia sẻ các kỹ năng đối mặt với các thử thách trong công việc cũng như trong cuộc đời.

Nhờ trải nghiệm nền tảng giáo dục Phật giáo Tây Tạng trong 6 năm, tác giả đã tự mình ứng dụng chánh niệm như nghệ thuật vượt qua các thử thách. Theo tác giả, tinh thức trong công việc phải được quan niệm như một cam kết, bây giờ và tại đây. Các phản ứng tâm lý căng thẳng bao gồm: Lo âu, sợ hãi, buồn phiền, giận dữ... thường làm con người chùn bước trước các thách đố cuộc đời. Các phản ứng chán nản, thất vọng, tuyệt vọng, bỏ cuộc... thường dẫn đến thái độ chấp nhận số phận an bài – một rào cản nguy hiểm của tiên bộ. Các phản ứng tích cực có được từ chính niệm thể hiện qua sự điềm tĩnh khi sự cố và các thách đố diễn ra, có khả năng giúp đương sự khám phá được chính mình, vượt lên chính mình, để có cuộc sống hạnh phúc hơn.

Bằng cách dẫn truyện nhẹ nhàng, có sức truyền cảm từ những chuyện đời có thật, tác giả giúp ta phát triển lối sống

X • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

điều tĩnh, ngay cả trong tình huống ta đang gặp các thách đố lớn như thất tình, thất nghiệp, thất bại và đối diện trước vực thẳm của cuộc đời. Từ tế với bản thân trong tình huống này một mặt thể hiện sự biết ơn của ta với thân như cỗ xe của sự sống, mặt khác giúp ta sáng suốt, tập thư giãn buông bỏ gánh nặng cảm xúc và khổ đau.

Để duy trì chánh niệm trong công việc, tác giả đề nghị người làm việc nên tránh sáu sai lầm sau đây. Thứ nhất, “*xem công việc như gánh nặng*” sẽ làm ta mệt mỏi cảm xúc, căng thẳng tinh thần, đang khi công việc bề bộn không đến nỗi thế. Thứ hai, “*xem công việc là sự đấu tranh*” với các cung bậc thành – bại, được – mất, vinh quang – nhục nhã... Thái độ đấu tranh và chiến thắng bằng mọi giá biến ta thành kẻ thù của người khác, không thể giúp ta sống bình an được. Thứ ba, “*nghiện công việc*” như một thói quen, không rời khỏi trách nhiệm ngay không gian và thời gian chưa cần hoặc không cần đến nó nữa. Nghiện công việc sẽ làm tâm rối bời bởi vòng lẩn quẩn lặp đi lặp lại của công việc như một quy trình, tạo ra cảm giác nghèo nàn và thiếu sáng tạo. Thứ tư, “*xem công việc là trò giải trí*” nên dễ bị kẹt vào chủ nghĩa khoa trương, quảng cáo và hưởng thụ, dẫn đến các thất bại. Thứ năm, “*xem công việc là sự rắc rối*” nên dễ gặp cảm giác phiền phức với tha nhân và cường điệu hóa từ phiền toái với các ám ảnh và mệt mỏi. Thứ sáu, “*xem công việc là vấn nạn*”, đang khi công việc là một diễn tiến với các thuận duyên và nghịch duyên khác nhau. Từ bỏ sáu thái độ tiêu cực đối với công việc vừa nêu, người thực tập chánh niệm có khả năng khám phá, phát minh, tạo hiệu quả và hiệu suất cho công việc.

Thực tập chánh niệm không làm ta mất thời gian, đang khi con người có khuynh hướng xem thời gian là vàng bạc. Trải nghiệm chánh niệm trong công việc dĩ nhiên cũng không

làm cho công việc trở nên ít hơn. Cuộc sống gắn liền với các công việc gồm cá nhân, gia đình, công ty, cộng đồng, quốc gia và thế giới. Người thất nghiệp cũng phải đối diện với công việc của riêng họ. Nhờ chánh niệm trong giây phút hiện tại, công việc bề bộn không trở thành một áp lực lớn.

Sống với chánh niệm, ta tập thói quen mới “giờ nào công việc đó”. Theo công thức này, đang khi làm công việc A tại địa điểm B trong thời gian C, ta không nên bận tâm, lo lắng, bao biện về công việc nào khác, vì nó chỉ có liên hệ với một không gian và thời gian khác.

Khi có mặt ở công sở, người chánh niệm trong công việc sẽ không lo nghĩ gì về công việc ở gia đình, làng xóm, cộng đồng và xã hội. Khi có mặt ở nhà, người chánh niệm trong công việc sẽ không đeo mang công việc dang dở ở văn phòng về mâm cơm, nhà tắm, giường ngủ... Khi giao tiếp, người chánh niệm không lang man về bất kỳ việc gì khác, ngoài đối vật và nội dung đang diễn ra. Nhờ sống chánh niệm, ta không tự gây áp lực cho chính mình và tha nhân, trở nên điềm tĩnh, có sức chịu đựng, chân thật trong giao tế, đủ khôn ngoan giải quyết vấn nạn, và hiệu quả trong công việc.

Duy trì chánh niệm của công việc giúp ta trở thành người rộng mở trong giao tế với người. Lối sống phóng khoáng giúp ta loại bỏ tính độc đoán, đố lỏi, khoa trương, bản ngã, đố đầu, loại trừ và tiêu diệt. Chánh niệm giúp ta trở thành người tử tế, có tinh thần hòa giải theo hướng đôi bên cùng có lợi.

Nhờ chánh niệm, ta như đang “đạp thắng” và “giảm tốc độ” các công việc, nhờ đó, tránh được thái độ làm việc như thể ngày mai ta sẽ chết. Đem tâm về giây phút hiện tại giúp ta thư thái trong từng bước đi, lời nói, việc làm và giao tế. Dầu

xii • TÍNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

hiều việc, sống làm chủ các giác quan trong chánh niệm sẽ giúp ta không bị căng thẳng và mệt mỏi.

Chánh niệm còn có khả năng giúp ta nhanh chóng thích nghi với hoàn cảnh, dầu có nhiều diễn biến mang tính thách đố. Nhờ thích nghi, người chánh niệm không xem các thay đổi mang tính khách quan, ngoài ý muốn là một điều đáng trách hay tự trách.

Chánh niệm có thể được thực tập trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, ở bất kỳ nơi nào. Chánh niệm trong tư thế ngồi với sự làm chủ hơi thở ra vào sẽ giúp ta nhanh chóng đạt được sự thư thái. Chọn không gian yên tĩnh, ngồi tĩnh lặng, ghi nhớ đối tượng thiền quán, theo dõi hơi thở ra vào, thấy rõ nội hàm của tâm, người thực tập sẽ phóng thích các căng thẳng ra khỏi tâm trí và cơ bắp. Ngoài các thực tập mang tính bắt buộc nêu trên, người chánh niệm trong công việc cần có chánh kiến, chánh tư duy và lối sống đạo đức, tôn trọng luật pháp, nhờ đó vẫy tay chào các nỗi sợ hãi, lo âu, phiền muộn, giận dữ và tham đắm (vốn là kẻ thù của chánh niệm).

Đọc tác phẩm này như cầm nang sống, người làm việc trong bận rộn vẫn có được các giây phút thanh thoi. Để được hạnh phúc trong cuộc sống, đừng bỏ lỡ cơ hội chánh niệm trong công việc. Với niềm tin rằng chánh niệm trong công việc có thể giúp mọi người sống hạnh phúc và chất lượng hơn, tôi trân trọng cảm ơn các dịch giả và kính giới thiệu tác phẩm đến với quý độc giả.

Giác Ngộ, 2-5-2012

TT. Thích Nhật Từ

Tổng Biên tập

Tạp chí và Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay



VỀ TÁC GIẢ

Michael Carroll, trong sự nghiệp kinh doanh suốt 25 năm của mình đã giữ các chức vụ điều hành ở nhiều công ty như American Express, Simon & Schuster và Walt Disney. Ông còn tư vấn và tập huấn về kinh doanh thương mại cho các công ty như Procter & Gamble, Starbucks, AstraZeneca, v.v...

Michael đã nghiên cứu về Phật giáo Tây Tạng từ năm 1976, đã hoàn tất chương trình Phật học năm 1982, và là một giáo thọ được truyền thừa trong dòng thiền của thiền sư Tây Tạng Chogyam Trungpa.

Michael đã dạy ở các trường như đại học Columbia, đại học St. Mary, trường Cao Đẳng Swarthmore, Tu viện Sơn Thiên (*Zen Mountain*) và nhiều trung tâm tu học khác ở khắp nước Mỹ, Canada và Âu Châu.



LỜI TRI ÂN

Tôi cảm niệm sâu sắc ơn Thầy tôi, Chogyam Trungpa Rinpoche vì đã truyền dạy cho tôi với lòng từ bi đầy đủ giáo lý Shambhala và Kagyu-Nyingma, để một người như tôi có thể đạt được chút hiểu biết; đến Dudjom Rinpoche và Karma-mapa vì đã cho các em nhỏ đến chơi trong sân họ; đến Sa-kyong Mipham Rinpoche vì đã khuyến khích tất cả chúng tôi nên bước ra ngoài; đến Osel Tendzin, người đã nói cho tôi biết sự thật; đến Khenpo Khatar Rinpoche, người đã kiên trì dạy tôi về lojong⁽¹⁾; đến David Nichtern, người đã khuyên tôi nên viết quyển sách này; đến Susan Piver-Browne vì đã tham gia cuộc hành trình với tấm lòng sốt sắng; đến Carol Williams vì đã cẩn thận giúp tôi trình bày quan điểm của mình; đến Peter Turner vì đã có lòng tin tưởng mà không chút do dự; đến Eileen Cope vì đã khuyến khích tôi; đến Josh Baran vì đã giúp đỡ người khác mà không mong đợi đáp trả; đến Eden Steinberg vì đã rất kỹ luật và kiên nhẫn; đến Alan Schoonmaker vì đã là một hiền triết, người có thể chế ngự cả con đường của trí tuệ; đến Ben Roter, người đã truyền cho tôi bao bài học trên đường kinh doanh; đến Steve McCurry vì đã hướng dẫn tôi làm thế nào du hành đến Tây Tạng; đến Dr. Flavia Cymbalista vì đã dạy tôi làm thế nào

1. Một phương pháp luyện tâm của Phật giáo Tây Tạng.

xvi • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

để lắng nghe một cách sâu xa trí tuệ của thân; đến Jonathan McKeever, người chẳng bao giờ để ngọn cờ rơi xuống đất; đến Ellie Byrom-Haley, người đã mang tinh tế đến cuộc vui; đến Katherine Handin, người mà lòng can đảm và sự nhanh nhạy chẳng bao giờ phai nhạt; đến Hayden Gesar Carroll, con trai tôi, người đã sách tấn và đem lại cho tôi nụ cười mỗi sáng. Cuối cùng, tôi luôn mang ơn người bạn thân thiết nhất, Susanna Lack, người luôn dịu dàng, nhưng cương quyết, và không bao giờ cho phép tôi được xao nhãng.

Michael Carroll



LỜI NGƯỜI DỊCH

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Chúng con xin cảm ơn duyên lành đưa chúng con đến với giáo Pháp của đức Phật.

Chúng con xin cảm ơn phước báu từ bao đời tạo dựng để có được cơ hội đóng góp vào Phật sự này.

Chúng con xin cảm ơn các vị thầy tâm linh đã hướng dẫn chúng con đi theo con đường đạo.

Chúng con xin cảm ơn các đấng sinh thành đã tạo phương tiện cho chúng con có được thân tâm này.

Chúng con xin cảm ơn quý đạo hữu đã giúp đỡ phương tiện vật chất, tâm linh để quyển sách này có thể đến tay quý độc giả.

Chúng con xin sám hối về những sai sót khó thể tránh khỏi, mong nhận được sự chỉ giáo của các bậc tôn túc, quý học giả, bạn đọc xa gần (email liên lạc: ltl3107@yahoo.com)

Nguyện đem công đức này hướng về tất cả, đệ tử và chúng sanh, đều trọn thành Phật đạo.

Nay Kính,

Diệu Liên Lý Thu Linh
Diệu Ngộ Mỹ Thanh
Giác Nghiêm Nguyễn Tấn Nam

Tháng 4, 2012



BƯỚC KHỞI ĐẦU

LỜI KÊU GỌI TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Năm 1980, ở tuổi hai mươi sáu, tôi đi qua một bên các tham vọng thế tục của mình – và đổ tất cả tiền tiết kiệm của mình - vào việc tham dự một khóa thiền Phật giáo ở Alberta, Canada, do một thiền sư Tây Tạng nổi tiếng hướng dẫn, ngài Rinpoche Chogyam Trungpa. Trong khóa thiền đó, chúng tôi ngồi thiền bảy đến tám tiếng mỗi ngày, học kinh điển Tây Tạng và Ấn Độ, thảo luận cùng nhau và với Rinpoche, về các giáo lý Phật giáo vượt thời gian. Việc tu tập thật cam go, rất ráo, nhưng khoảng thời gian trải qua trên những dãy núi vượn dài ở Canada thật tuyệt vời. Đối với tôi, một người trẻ tuổi, đầy nhiệt huyết, đang trên con đường tìm kiếm tâm linh, tôi cảm thấy như tôi đã đạt đến thánh địa cuối cùng. Tôi đang sống một cuộc sống ẩn dật, tu tập giáo lý cổ đại với một vị thầy danh tiếng. Rõ ràng đây là một giai đoạn quan trọng mà cuộc đời có thể mang đến cho tôi! Tôi đã bỏ lại phía sau thế giới vật chất, tôi đang tu học các phương pháp hành thiền để tìm được an lạc và trí tuệ. Tuy nhiên, dẫu tham vọng của tôi cao tốt, chẳng lâu sau tôi khám phá rằng những gì tôi đang được rèn luyện thực tế và sâu xa hơn nhiều.

Sau một thời gian tôi quyết định dứt khoát rằng tôi muốn dốc cả cuộc đời cho thiền và con đường tâm linh. Tôi hoạch định chi tiết của một cuộc phiêu lưu như thế. Rồi tôi sẽ sống ở đâu? Làm thế nào tôi có tiền trang trải cuộc sống? Và phải

2 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

trang trải những gì? Tôi có phải lang thang từ nơi này đến nơi khác hay phải tìm tu viện nào chịu đón nhận tôi? Không biết rồi bạn gái tôi sẽ nghĩ thế nào về việc tôi sống đời tu sĩ? Tôi nghĩ, chắc là cô cũng thấy nhẹ nhõm. Tất cả mọi hoạch định đều rất hứng thú. Tôi tin chắc là tôi đã có quyết định đúng.

Cuối khóa tu, tôi xin được gặp riêng với Rinpoche, vì tôi dự định sẽ thưa với ngài về ý định của tôi. Không ai có thể chắc ngài sẽ nói gì, nhưng tôi khá tự tin là ngài sẽ có lời khuyên tôi làm thế nào để tiến hành kế hoạch đã định. Có lẽ ngài sẽ khuyên tôi nên vào tu ở một tu viện hoặc hướng dẫn tôi tiếp tục dự các khóa thiền dài hạn. Có thể ngài sẽ nhìn ra được khả năng thực sự của tôi và gửi tôi đến Sikkim để tu học dưới trướng của Karmapa, một trong những vị thầy đáng tôn kính nhất của Phật giáo Tây Tạng!

Khi khóa tu sắp chấm dứt, tất cả mọi người tụ họp lại để ăn mừng. Rinpoche cũng đến chia vui với chúng tôi. Ngài ngồi ở một góc trong căn phòng rộng lớn. Buổi tối hôm đó, với không khí bịn rịn của nhiều cuộc chia tay, mùa xuân ở Canada vừa đến, và buổi liên hoan kết thúc khóa tu, hòa quyện vào nhau thành một thời gian thật đáng nhớ trong đời tôi, bỗng một người trẻ tuổi đến báo tin: “*Rinpoche, sẽ tiếp bạn bây giờ*”. Tôi nghĩ, “*Bây giờ, ngay giữa buổi tiệc?*” Cuối cùng thì tôi cũng có cơ hội được tiếp chuyện với ngài, nhưng tôi cảm thấy chưa chuẩn bị gì cả.

Tôi được đưa đến gặp Rinpoche. Sau khi lễ bái theo phong tục, và tiếp theo là những khoảng khắc lúng túng, im lặng tiêu biểu, tôi bắt đầu giải thích các kế hoạch để trở thành một thiền giả thực thụ. Ngài kiên nhẫn lắng nghe tôi lý giải, mỉm cười, gật gù và quan sát nét mặt tôi. Tôi giải thích với ngài rằng tôi đã bỏ việc, bỏ nhà, và rút tất cả tiền dành dụm để đến dự khóa tu này. Tôi nguyện sẽ học hỏi đến tận cùng

các giáo lý, nguyện sẽ tu thiền, và chuẩn bị để sống cuộc đời còn lại hoàn toàn cho con đường Phật giáo. Giờ tôi chỉ cần một lời khuyên, một đôi điều nhắc nhở. Nên tôi hỏi: “*Thưa, tôi sẽ tiến hành như thế nào?*”

“*Hãy về, và đi tìm việc làm đi*”, ngài trả lời ngay. Tôi lấp bắp, cố giữ thẳng bằng; tâm tôi như nẩy lửa. “*Có thể ngài nghĩ tôi không xứng đáng làm người tu sĩ. Hoặc ngài làm tôi với ai đó. Điều đó cũng không lạ; vì với quá nhiều thiền sinh, nên ngài cũng có thể làm như thế*”. Tôi cố gắng tìm một tình tiết nào đó – bất cứ tình tiết gì để giải thích. Tôi không hề ngờ ngài bảo tôi biến đi – đi mà tìm việc làm! Rồi tôi lại nghĩ, “*Hay tôi chưa trình bày rõ ràng. Có thể ngài đã hiểu lầm tôi*”. Tôi cố trấn tĩnh và vẫn ngồi vững chãi trên ghé lặp lại sự suy tính của mình lần nữa. Và lần nữa, Rinpoche cầm ly uống ngụm nước, kiên nhẫn lắng nghe tôi lý giải. Cuối cùng, ngài ngồi dựa vào ghé, rồi với một nụ cười nở rộng, ranh mãnh, ngài nói, “*Con làm được mà. Hãy thử đi*”. Vậy là buổi phỏng vấn đã kết thúc, và sự nghiệp tu hành của tôi coi tuồng khá gian nan. Mọi dự tính đã sụp đổ, và nhìn dưới nhiều khía cạnh, có thể nói tôi đã mất trắng. Thế là với tâm trạng hoang mang, tôi từ giả Canada để trở về thành phố New York. Nhưng cuộc đàm thoại ngắn ngủi với thầy tôi đã đánh dấu một khởi đầu của cuộc phiêu lưu tâm linh đem lại nhiều thành quả hơn bất cứ gì mà tôi có thể tưởng tượng ra lúc đó. Thay vì chọn cuộc sống ở tu viện, tôi đã chọn sống ở New York, và đã tìm được chỗ đứng tâm linh vững vàng ngay trong lòng chính sách tư bản, tại Phố Wall. Ngay tại đây, tôi học được rằng những gì tôi đã coi là tầm thường, cái được gọi là thế giới quy ước, thực sự là thánh thiện; và những gì tôi đã coi là sâu sắc, “con đường tâm linh”, chỉ là ảo tưởng đại khờ của bản thân. Tôi đã phải học những bài học tâm linh ở nơi làm việc, không phải trong các tu viện.

4 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Suốt hai mươi hai năm làm việc tại Phố Wall và sau này, trong ngành xuất bản, tôi dần hiểu được trí tuệ trong lời khuyên của thầy tôi. Sự cọ sát hằng ngày, những thành công và thất bại, công việc nhọc nhằn, căng thẳng, tất cả dần dần mở ra như một giáo lý thâm sâu. Và trọng tâm của giáo lý đó là sự nhận thức rằng con đường tâm linh không gì khác hơn là sống chính cuộc sống của chúng ta, một cách tự tin và tràn đầy, ngay trong giây phút hiện tại – và không loại trừ thứ gì, nhất là công việc làm của chúng ta. Chùi sàn, soạn thảo thư từ, dẫn dắt một đất nước, hay chăm sóc một đứa trẻ đói nghèo, tất cả đều là những bước cao đẹp mà chúng ta đi trên con đường tìm kiếm một cách trọn vẹn việc chúng ta là ai, chúng ta đang có mặt ở đâu. Công việc làm trở thành cuộc hành trình tâm linh khi điểm đến của chúng ta không chỉ là để được thành công hơn, sung túc hơn, được lãnh lương, thăng chức, công việc được bảo đảm, mà chúng ta còn làm việc để giải đáp câu hỏi cơ bản nhất: Chúng ta có thể sống tự tại trong cuộc sống – có thể cởi mở, chân thật, và thoải mái trong mọi tình huống, trong từng khoảnh khắc?

Cảm thấy thoải mái với bản thân trong công việc, thật ra có thể là một thách thức, vì dầu có cố gắng đến mấy, chúng ta cũng không thể điều khiển công việc. Công việc là bộn bề, không chừng đỗi và hỗn độn. Chúng ta có thể đam mê được trở thành một vị bác sĩ tuyệt vời hay một cô giáo tận tụy. Hoặc chúng ta có thể làm việc cật lực để trở thành một vị luật sư tài giỏi hay một nghệ sĩ múa tài hoa. Tuy nhiên, bằng cách nào đó rủi ro, khó khăn luôn tìm được đường đến với chúng ta: Bảo hiểm gian dối, học sinh quậy phá, bài thi ra trường luật quá khó, các dây chằng khớp đau mỏi. Công việc làm không thể nào diễn ra đúng như chúng ta mong mỏi, và có thể thành công trong công việc không bao giờ là việc đơn giản như ta

ngĩ. Những vấn đề phức tạp rắc rối của công việc có thể làm chúng ta nản lòng, nhiều khi rất nghiêm trọng. Công việc của chúng ta khai triển giữa bao điều không lường và rắc rối khiến phần đông chúng ta không khỏi cảm thấy thất vọng, căng thẳng, và đôi khi cả bất lực. Văn hóa kinh doanh ngày nay khiến chúng ta nghĩ rằng những rắc rối đó chỉ là các chướng ngại trên đường để giúp ta đạt được cái thực sự đáng kể: Tiền lương, thăng chức, lợi nhuận. Thực ra, việc kinh doanh thường có những đòi hỏi khắc khe rằng con đường đến thành công phải càng êm ái càng tốt. Nhưng điều đó chẳng bao giờ xảy ra. Thành công thường khó nắm bắt và công việc, do tính chất của nó, thường khó điều khiển, và nhiều khi bất công – tự trong thâm tâm chúng ta cũng biết điều đó. Chúng ta biết rằng những khó khăn trong nghề nghiệp và xung đột là những điều không thể tránh khỏi, rằng những cá tính càng bướng và quyết định sai lầm là một phần của công việc. Vậy mà oái oăm thay, chúng ta vẫn tiếp tục xem các khó khăn đó là những bước ngoặt phiền toái và là những sự xâm phạm không chờ đợi. Nếu chúng ta muốn công việc không chỉ là một sự áp đặt khó chịu trong cuộc đời, nếu chúng ta muốn được khích lệ bởi tiềm năng của việc vừa được thành công vừa tham dự vào công việc một cách tâm linh, chúng ta cần dừng lại và quán sát thái độ cơ bản của ta đối với công việc. Có thể là chúng ta thiếu sót điều gì đó. Có thể các vấn đề phát sinh trong công việc không phải là sự đình trệ, hay cản trở, mà là những lời mời gọi để đạt được trí tuệ thực sự. Có thể, ở một mức độ nào đó, những “rắc rối” trong công việc chính là điều mà chúng ta cần có.

Thoạt nghe, ý kiến đó có vẻ lạ lùng. Tuy nhiên, nếu chúng ta quán sát công việc một cách kỹ lưỡng, chúng ta sẽ nhận thấy rằng bất cứ khi nào công việc của ta trở nên rắc rối là ta

6 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

phải chậm lại và chú tâm. Có thể nói là những gì khó khăn, rắc rối được ta đặt lên hàng đầu, được ta quan tâm giải quyết ngay. Nhưng điều thường xảy ra là thay vì hành động với sự chú tâm đầy bản lĩnh mà hoàn cảnh đòi hỏi, chúng ta lại lao vào để chống đối.

Đôi khi chúng ta chống đối bằng những phương cách nhẹ nhàng. Có thể chúng ta tránh mặt một đồng nghiệp khó tính, hay nghiêng răng nói thâm, “Kia, anh chàng cứng đầu kia rồi”. Đôi khi sự chống đối của ta trở nên rất nặng nề: Một vụ kiện trở thành một cuộc chiến dai dẳng, hoặc một lời châm chọc vu vơ trở thành một sự oán hận suốt đời. Khi tránh né, chùn bước trước những vấn đề trong công việc, chúng ta không thể tránh thấy mình rơi vào một môi trường không thân thiện – thường cảm thấy cô đơn, gò bó, lúng túng, ngay cả chiến đấu với công việc của mình, bảo vệ bản thân không phải tham gia vào công việc - hơn là thành tựu các mục tiêu của nó.

Sự thật chua cay mà ta phải đối mặt là đây: Không chấp nhận những khó khăn trong công việc nhưng hy vọng mọi thứ đều êm xuôi là điều không tưởng. Công việc, cũng như mọi thứ khác trong đời, thường không như ý và bấp bênh, và thật là hoài công khi ta mong muốn nó phải khác thế. Phản ứng lại với bất cứ khó khăn nào trong đời cũng chỉ làm tăng thêm sự khó chịu, và cuối cùng là ta chiến đấu với chính mình, không để cho bản thân được yên, tranh đấu với cuộc sống hơn là sống.

Hiện tại tôi vẫn còn làm việc trong thế giới kinh doanh, nhưng tôi cũng dạy thiền Phật giáo và hướng dẫn các hội thảo về công việc như là sự thực hành tâm linh. Tôi thường bắt đầu các buổi hội thảo bằng cách yêu cầu các thành viên kê ra ba tính từ diễn tả đúng nhất về công việc của họ. Lúc nào các

phản ứng cũng đều giống nhau: “Căng thẳng”, “thất vọng”, “khó khăn”, “lo âu”, “bức xúc”. Thỉnh thoảng cũng có vài tính từ tích cực được đưa vào như “thách thức”, “kích thích”, hay “sáng tạo”. Nhưng đa số trải nghiệm công việc làm như là một gánh nặng, mối đe dọa, một sự bất tiện – nơi làm việc bị xem là nơi giam hãm chúng ta suốt đời thay vì ta được tự do để tận hưởng cuộc sống. May mắn thay, giờ chúng ta có thể dừng cái cảm giác bị công việc giam hãm. Chúng ta có thể dừng hy vọng, mong mỗi một cuộc lướt sóng êm đềm, và chúng ta cũng có thể dừng trải nghiệm công việc làm như là một môi trường thiếu thân thiện. Thay vào đó, chúng ta có thể khám phá ra một cảm giác tự do và thỏa mãn sâu sắc trong công việc. Nhưng để có thể làm được việc đó, chúng ta cần một sự chuyển đổi đơn giản mà sâu sắc trong cách chúng ta tham gia vào công việc làm: Thay vì phản kháng, chúng ta cần chậm lại và thông thoáng, cởi mở ra. Thay vì chống báng những vấn đề trong công việc, xem chúng là những sự gián đoạn phiền hà, chúng ta nên chấp nhận công việc với tất cả những phức tạp kèm theo với chúng, xem đó là lời mời gọi chúng ta tỉnh thức và sống cuộc sống của ta một cách tròn đầy, chân thật. Dưới quan điểm đó, những vấn đề nảy sinh trong công việc không còn là những rào cản tốc độ phiền toái hay những chiến trường đầy thất vọng, mà là những kinh nghiệm quý giá đáng cho ta khôn ngoan nắm bắt. Chúng ta có thể tập chấp nhận bất cứ điều gì phát sinh trước mắt – dầu làm ta thất vọng, hồ hởi, lúng túng hay nhầm chán - một cách tự tin và viên mãn. Nếu ta dành đôi giây phút để chậm lại và cởi mở trước các tình huống trong công việc, chúng ta sẽ khám phá rằng công việc luôn mời gọi ta đến để giúp đỡ, không phải trốn tránh; để lắng nghe một cách cởi mở, không phải để bung kín; để kết nối, không phải lãng tránh; để hoàn thiện khả năng của chúng ta, chứ không phải để chắt vắn.

8 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Nhưng trong sự nôn nóng được thành công và được tốt hơn, nhanh hơn, nhiều lợi nhuận hơn, chúng ta đã bỏ qua sự thật là công việc với tất cả những áp lực và vấn đề của nó, luôn mời gọi ta cộng tác, chia sẻ và thức tỉnh – ngay tại đây, ngay bây giờ. Và có thể đó là điều ta hằng mong đợi: Đơn giản là được thức tỉnh trong công việc.

Giải quyết công việc làm của chúng ta một cách thông minh và không phản kháng đòi hỏi chúng ta phải định nghĩa lại, xem xét lại thái độ của ta đối với cuộc sống một cách trọn vẹn. Chúng ta vẫn có thể tham dự, giải quyết công việc của mình một cách lý trí và cởi mở mà không cần phải buông bỏ ước muốn được thành công hay không màng đến tình cảm hay ước vọng của chúng ta. Điều công việc đòi hỏi ở chúng ta đơn giản, tầm thường một cách đáng ngạc nhiên: Chỉ cần là chính mình, ở ngay tại chỗ mình đang có mặt, chỉ cần chuyển từ đi đến nơi nào đó thật nhanh bằng có mặt ở nơi nào đó một cách trọn vẹn. Khi áp dụng phương cách đó, chúng ta khám phá ra không chỉ một cái nhìn rộng hơn về công việc mà còn có sự thật cơ bản về việc làm người: Bằng cách là chính mình một cách chân thật trong giây phút hiện tại, tự nhiên chúng ta sẽ trở nên cảnh giác, cởi mở và thiện xảo một cách không ngờ. Khi chúng ta sẵn sàng chuyển từ việc đến được nơi nào đó nhanh chóng sang có mặt ở nơi nào đó một cách trọn vẹn, ta sẽ khám phá ra rằng ta không chỉ kiếm sống mà ta sống cuộc sống của mình trong công việc ngay nơi đó, ngay phút này, trong sự trực tiếp (*immediacy*) sinh động và đáng ghi nhận của tất cả khoảnh khắc hiện tại. Khi hoàn toàn sống trong công việc, chúng ta không quên sống cuộc đời mình. Dầu điều gì xảy ra chúng ta cũng không phải tay, coi đó là một phiền nhiễu, chướng ngại hoặc chạy đuổi theo nó như là một sự giải thoát, an ủi, trên con đường tìm đến một

nơi nào khác. Bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời, ta sẵn sàng chấp nhận và trân trọng sự có mặt của nó.

Tinh thức trong công việc là ghi nhận, đầu tiên có thể rất ngắn ngủi, rằng công việc chỉ mang đến cho ta khoảnh khắc hiện tại chóng qua, luôn biến đổi, và luôn bất ngờ. Công việc làm, với tất cả những áp lực, thành công và rắc rối, sẽ tự nó khai triển theo nhịp độ của nó, không phải của ta, và ta có thể tinh thức khi nó khai triển hoặc ta có thể chống đối - một sự lựa chọn mà ta có thể và sẽ thực hiện trong từng giây phút trong suốt cuộc đời mình. Dầu ta giàu hay nghèo, Công giáo hay Hồi giáo, chủ tịch hay thợ làm tóc, tất cả chúng ta đều có thể đón nhận lời mời gọi tinh thức của công việc. Chúng ta có thể tập làm thế nào để tham dự vào mọi khía cạnh của đời sống như là một sự thực tập tâm linh và nhờ đó sống một cuộc sống tự tin không sợ hãi hay lo âu. Nhưng để cho cuộc sống và công việc có thể là con đường tâm linh như thế, chứ không phải là thành trì, ngục tù hay một chuyến du lịch, chúng ta cần chuẩn bị cho một cuộc hành trình như thế. Quyển sách này là một lời mời gọi tham dự một cuộc hành trình như thế. Các trang sách này, dưới nhiều khía cạnh, chuyển giao lời mời gọi của thầy tôi “đi tìm việc làm” – để nhẹ nhàng buông bỏ sự chống đối và khám phá ra chúng ta là ai trong công việc. Chúng ta được mời mang theo bất cứ hành lý nào mà chúng ta ưa chuộng: Các kỹ thuật điều hành, sự lựa chọn tôn giáo, các tham vọng nghề nghiệp, cấp bằng và khả năng. Có người du lịch nhẹ nhàng, kẻ lại mang theo cả một xe tải. Dọc đường, chúng ta có thể bỏ bớt đi một số đồ, hoặc ta có thể khám phá ra rằng một số đồ hữu dụng hơn ta tưởng. Chúng ta sẽ học những bài học như thế trên đường đi.

Ngoài việc là một lời mời gọi, quyển sách này còn có thể được sử dụng như là sách hướng dẫn. Nhiều người đã

10 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

tham gia cuộc hành trình này trước đây và đã thành thuộc địa điểm; họ sẵn sàng chia sẻ những sự hiểu biết hữu ích. Vì thế, quyển sách này cũng trao truyền đôi lời khuyên, vài gợi ý. Giống như các sách hướng dẫn khác, sách này cũng có những lời cảnh báo về sự nguy hiểm trên đường, các đề nghị nên ở đâu và làm thế nào để lấy lại sức, kim chỉ nam làm thế nào để đối phó với những bất ngờ, và vài nhắc nhở về nơi chốn có thể tìm thấy những cảnh quang đẹp mắt nhất. Nhưng quan trọng hơn cả, quyển sách này dạy ta các quy luật để du hành trên đường. Để có thể tiến bước trên đường với niềm hân hoan, khích lệ, chúng ta cần phải làm việc với các tâm của mình. Có nghĩa là ta phải có hành động nhẹ nhàng nhưng kiên định và đầy uy quyền đối với bản thân, không chỉ một lần mà xuyên suốt cuộc hành trình, một hành động để vun trồng sự tỉnh táo, an lạc trong từng bước trên đường đi. Hành động đó chính là chánh niệm, là điều cốt yếu trong khả năng tỉnh thức trong công việc của ta. Chánh niệm, trong Phật giáo và nhiều truyền thống tâm linh khác, cốt yếu là tập hoàn toàn cảnh giác và có mặt trong giây phút hiện tại. Dầu ta đang rót một tách trà, thay bóng đèn, thay tả em bé, hay cầm tay người bạn đang hấp hối, chúng ta cũng ghi nhận với tâm chánh niệm rằng cuộc sống của ta đang diễn ra ngay bây giờ và không thể coi thường điều đó. Khi có chánh niệm, chúng ta đối mặt với tính tức thời bình dị, mới mẻ của sự trải nghiệm của ta và khám phá ra rằng chỉ việc được làm người đã là một điều sâu sắc vượt trên những hy vọng, nỗi sợ hãi và tư duy của ta.

Tâm chánh niệm đó sẽ là chiếc xe chở ta du hành trên đường; nó sẽ hướng dẫn ta làm thế nào để tiến lên phía trước và giúp ta tin cậy vào bản thân từng bước một, từng giây phút một.

Vì thế, hãy lên đường. Công việc là biên địa của ta, và chúng ta sẽ trở thành người khai phá của những điều chưa biết. Dần dần, chúng ta có thể ngưng đấu tranh với công việc và bắt đầu khám phá chúng như một lãnh địa chưa được khai phá. Ta có thể tập chấp nhận rằng bất cứ điều gì cũng có thể và thật sự xảy ra ở nơi làm việc – là điều có thể vừa gây sốc, vừa đem lại nhiều thú vị. Khi chuông điện thoại reo lên, chúng ta có thể ghi nhận tâm mới mẻ mà ta mang đến với một sự mời gọi đơn giản và tức thì như thế. Khi cấp trên bực bội, khó chịu, cuộc sống của ta trở nên không thoải mái. Nhưng ta cũng có thể ghi nhận rằng ta đang rất cảnh giác và thông minh trong những giây phút đó – nếu ta có chánh niệm. Và chỉ bằng việc có mặt ở nơi làm việc, chúng ta cũng có thể ghi nhận rằng chúng ta đã bắt đầu cuộc hành trình tâm linh và lời mời gọi tỉnh thức của công việc đang trực diện với ta.

VUN TRỒNG CHÁNH NIỆM TRONG CÔNG VIỆC

Huân tập chánh niệm trong công việc rất thực tế và đơn giản. Đó không phải chỉ là một ý tưởng; chúng ta không thể chỉ hy vọng rằng mình được tỉnh thức, rồi phú mọi thứ cho may rủi, với ý nghĩ mơ hồ về việc đạt được một trạng thái an lạc trong công việc. Mà nó cũng không phải là một loại “kỹ thuật hiện đại của tâm” mà ta hồ hởi vụn vào bản thân và bạn đồng nghiệp của mình. Tỉnh thức trong công việc là tập buông bỏ sự chống đối và cảnh giác một cách thông minh, đầy năng lượng đối với cuộc sống của ta ở nơi làm việc. Tiến trình này rất riêng tư và cam go. Nó có nghĩa là tập sống cuộc sống của ta một cách cao đẹp, không sợ hãi, tận tình và tiếp xúc trực tiếp với trải nghiệm của mình. Điều này đòi hỏi nỗ lực và kỷ luật.

12 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Bạn có thể nghĩ đến kỷ luật như một loại tâm lý ở các trại lính hay một thứ hình phạt. Có thể nói đến kỷ luật, là bạn nghĩ đến việc phải từ bỏ món ăn mình ưa thích, phải chạy đường xa, phải chào cấp trên và thực hiện bổn phận của mình. Tuy nhiên, trong trường hợp này, kỷ luật không phải là hình phạt, sự cấm đoán hay sự bó buộc. Đúng hơn, kỷ luật đòi hỏi sự tỉnh thức trong công việc là tập cho ta hoàn toàn chân thật với bản thân và chế ngự bất cứ sự giả tạo, làm màu về những tình huống trong công việc.

Sự chân thật như thế đòi hỏi ta phải tiếp cận công việc của mình với một trí tuệ sắc bén, và tâm trong sạch chứ không phải càn bướng hay đại khờ. Có kỷ luật trong công việc đòi hỏi chúng ta không được tự lừa dối bản thân – đừng cố gắng bảo vệ công việc, quyền lợi của mình, con đường bằng phẳng thẳng đến thành công của mình - mà nguyện chú trọng đến và chân thành về kinh nghiệm thực sự của mình. Sự sẵn lòng này trang bị cho giai đoạn tham gia vào công việc một cách thiện xảo lúc công việc khai triển chứ không cố gắng để bảo vệ quyền lợi hay thu thập những sự đảm bảo nửa vời. Cái kỷ luật chân thật đó là cốt lõi của chánh niệm, và nó cũng không tự động xuất hiện mà ta phải vun trồng nó với thời gian.

Phật giáo có một bề dày truyền thống về các phương pháp chánh niệm đã từng được phát triển và trao truyền từ thầy xuống đệ tử hàng bao thế kỷ. Phương pháp phổ thông nhất trong các hệ phái Phật giáo và một số truyền thống ngoài Phật giáo được gọi là thiền chánh niệm-tỉnh giác (*mindfulness-awareness*). Lúc tọa thiền, chúng ta tập yên tĩnh, trải nghiệm tâm trí một cách trực tiếp trong giây phút hiện tại. Chúng ta khám phá một cách nhẹ nhàng và chính xác chúng ta là ai, và là gì, rồi dần dần nhìn xuyên qua được những sự tự lừa dối bản thân, để trở nên tỉnh giác về trải nghiệm của ta

và thoáng nhận ra một sự tỉnh thức cơ bản mà thực chất của nó là luôn có mặt. Nhờ tọa thiền, chúng ta bắt đầu liên hệ trực tiếp với quyền lực đơn giản và sự uyên chuyển của việc là chính mình, ngay tại đây, ngay bây giờ.

Tọa thiền đơn giản một cách không ngờ: Chúng ta ngồi thẳng, trong ghế hay trên tọa cụ trên sàn nhà, và duy trì sự chú tâm ở giây phút hiện tại. Mắt có thể mở, hai tay nhẹ nhàng để trên đùi hay trong lòng, cái nhìn nhẹ, hơi cúi xuống. Chúng ta thở bình thường và ngồi yên. Căn bản, chúng ta chỉ cần làm thế. Chỉ ngồi. Điều đó có vẻ rất đơn giản, nhưng có rất nhiều chuyện xảy ra.

Khi ngồi yên, chúng ta sẽ khó tránh việc nhận ra sự sinh động của giây phút hiện tại, đầu chỉ là trong tích tắc ngắn ngủi. Chúng ta có thể ghi nhận âm thanh của chiếc quạt hay các thói gõ trên mặt sàn. Có thể chúng ta nhận ra tiếng vọng mơ hồ của xe cộ ở phía xa, hoặc cảm nhận sự ẩm ướt mát lạnh của giọt mưa nhẹ nhàng rơi trên mái nhà. Khi ngồi, chúng ta thoáng thấy cái bây giờ (*nowness*) đơn giản, rõ ràng của cảnh sắc, âm thanh và xúc cảm vật lý (thọ). Chúng ta cũng có thể nhận ra rằng chúng ta đang nghĩ suy. Chúng ta có thể nhớ lại một chương trình truyền hình ưa thích hay tưởng tượng ra cuộc trao đổi không dễ dàng với người thân yêu sắp diễn ra.

Tư tưởng của ta có thể lảng xăng, bực bội, uẩn khúc, tê nhạt hoặc đầy màu sắc và cuốn hút. Tính chất lảng xăng, biến đổi của tâm không phải là một vấn đề; đó là cái chúng ta phải giải quyết. Khi ngồi, chúng ta theo dõi sự nghĩ suy và cảm xúc bằng cách huân tập một sự chú tâm về hơi thở một cách nhẹ nhàng, nhưng chính xác. Khi nhận ra mình đang suy nghĩ, chúng ta nhẹ nhàng chuyển đổi. Chúng ta cố ý ghi nhận sự suy nghĩ của mình và nhẹ nhàng đem sự chú tâm trở về

14 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

với hơi thở. Khi ngồi thiền, ta tập dõ theo hơi thở một cách nhẹ nhàng như thể để thăng bằng sự chú tâm của ta trong khoảng khắc hiện tại. Bằng cách ngồi như thế đó, chúng ta cảm nhận được nhịp điệu của tâm, thâm nhập vào xúc cảm, nghĩ suy đủ loại. Tuy nhiên, thay vì để mình chìm vào trong tình cảm và sự nghĩ suy, chúng ta tập nhận biết các xúc cảm đó, rồi buông bỏ, đem sự chú tâm trở về với cuộc sống trong khoảng khắc tức thời, ngay tại đây, ngay bây giờ.

Có thể bạn đã thử qua một phương pháp chánh niệm nào đó. Nếu đó là tọa thiền, thì có lẽ bạn sẽ thấy nhiều đề tài thảo luận trong quyển sách này khá quen thuộc. Nếu bạn chưa từng biết qua chánh niệm và hành thiền, thì cũng tốt thôi, vì giờ bạn sẽ có cơ hội để nghĩ đến việc vun trồng chánh niệm trong đời bạn và nhất là trong công việc.

Nếu bạn mong muốn liên hệ với công việc bằng một phương cách cởi mở, khôn ngoan, và nhẹ nhàng, tôi tin rằng bạn sẽ được nhiều ích lợi hơn khi thực hành tọa thiền thường xuyên. Rất nhiều người trước chúng ta đã thực hành thiền và đã khám phá một trí tuệ tự nhiên, giúp chuyển đổi cuộc đời họ, và những khả năng đó cũng có thể xảy đến cho chúng ta. Đối với những ai cảm thấy khao khát được bắt đầu hành thiền, nhiều hướng dẫn sâu hơn về thiền được chua thêm trong phần phụ lục “*Hướng dẫn Thiền Chánh niệm-Tỉnh Giác*”. Nhưng dầu bạn có thực hành thiền hay không, tài liệu trong sách này sẽ giúp bạn tham dự vào công việc của mình với lòng can đảm và thẳng thắn. Chánh niệm trong công việc sẽ giúp ta tin vào những khả năng tự nhiên và khám phá lại cảm giác an lạc ở nơi làm việc.

Dĩ nhiên, chánh niệm sẽ không giúp cho công việc của ta bớt bộn bề. Khách hàng khó tính, máy tính bị nhiễm vi-rút, và một đồng nghiệp quá cạnh tranh, sẽ không tự dung biến

mất vì chúng ta chánh niệm, tỉnh giác trong giây phút hiện tại. Và sự chống đối của ta đối với những khó khăn trong công việc cũng thế. Chúng ta có thể vẫn cảm thấy bực bội bởi người bạn đồng nghiệp cứng đầu, luôn chỉ trích báo cáo kinh doanh của ta, hay cảm thấy bất ổn với viễn ảnh mất việc hay lòng oán trách đối với cấp trên. Chánh niệm trong giây phút hiện tại sẽ không bao giờ có thể loại trừ được những vấn đề có thật và không bao giờ dừng của công việc hoặc tất cả sự chống báng của ta đối với công việc.

Nhưng chánh niệm giúp ta tăng thêm sự hiểu kỳ về khó khăn của ta. Ta càng chú tâm đến công việc trong giây phút hiện tại, thì chánh niệm của ta càng bắt đầu phát triển tâm hiểu kỳ sắc bén. Chúng ta vẫn tiếp tục công việc mình làm, nhưng giờ chúng ta chú tâm hơn với việc làm thế nào mà công việc thành ra bẽ bộn, và ta đã phản kháng như thế nào. Sự khó chịu của ta đối với khách hàng hay sự lưỡng lự khi muốn thẳng thắn với cấp trên không còn giọng điệu bực bội mà đã trở thành rõ nét và thú vị đối với chúng ta. Điều đó giống như chúng ta bị ám ảnh bởi tính chánh niệm cao độ của mình. Ta tiếp tục chú tâm hơn, dừng lại giữa bộn bề công việc, cởi mở với những trải nghiệm không như ý trong công việc, và trở nên ngày càng thẳng thắn với bản thân.

Do đó, phát triển chánh niệm thực sự là trách vụ chính của chúng ta ở nơi làm việc. Nhưng không phải vì chúng ta thích phát triển tâm linh cho bản thân hơn là hoàn thành công việc. Chánh niệm trong công việc không có nghĩa là biến nơi làm việc của ta thành một khóa tu ở Hy Mã Lạp Sơn hay một chỗ ngồi thiền. Thực ra, chánh niệm trở thành cốt lõi vì cuối cùng chúng ta cũng muốn thực hiện công việc làm của mình cho đúng hơn là bảo vệ bản thân khỏi những tiêu cực trong

16 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

công việc. Chúng ta chánh niệm trong công việc – đúng vậy, suốt đời - vì một lần cho tất cả ta muốn sống một cuộc sống tốt đẹp, không lo lắng, sân hận.

Trong quyển sách này, chúng ta sẽ vun trồng chánh niệm trong công việc bằng cách sử dụng ba mươi nguyên tắc hay phương châm được thiết lập để giúp ta khám phá lại trí tuệ bẩm sinh, tâm cởi mở, và tự tại hầu giải quyết những điều kiện làm việc hằng ngày. Các phương châm tôi đề ra trong sách lấy cảm hứng từ một bản kinh Phật giáo Tây Tạng cổ điển có tên là *Bản Văn Gốc của Bảy Điều Luyện Tâm (The Root Text of the Seven Points of Training the Mind)* và phương pháp chuyển hóa tâm gọi là lojong. Bản văn này do một vị đại sư Tây Tạng ở thế kỷ thứ XI tên là Atisha Dimpamkara Shrijnana soạn, và nội dung sách nhằm giúp ta giảm bớt sự phản kháng đối với cuộc đời, sống chân thật, và mặc khải trạng thái tỉnh giác như là một trải nghiệm bình thường. Giáo lý truyền miệng của ngài Atisha được sắp xếp thành năm mươi chín khẩu hiệu ngắn gọn, là những lời dạy súc tích để vun trồng từ bi và tỉnh giác trong mọi hoàn cảnh. Phật giáo Tây Tạng đã sử dụng các phương châm này như một hình thức tu tập tâm linh hằng ngày hơn một ngàn năm nay, và nhiều vị thầy tâm linh vĩ đại của Tây Tạng đã chỉnh sửa thêm cho bản văn, khai triển và tô điểm thêm cho phương pháp này.

Các khẩu hiệu lojong chỉ dạy những điều rất thực tế và cụ thể. Trong đó có “*Hãy biết ơn mọi người*”, một lời nhắc nhở rằng tất cả những người ta gặp trong cuộc đời là một quà tặng lớn cho ta, chứ không phải là chỗ để ta trút oán hờn hay kiêu mạn. Hai khẩu hiệu sâu sắc nữa là “*Đừng phục kích*” và “*Đừng hành động lắc léo*”. Những lời này khuyên chúng ta phải cảnh giác với chính sự giả tạo của mình, phải thẳng thắn, lương thiện khi giao dịch với người. Và một trong

những câu tôi ưa chuộng là “*Luôn quán chiếu về điều khiến ta sân hận*”, nhắc nhở chúng ta phải đặc biệt chú ý đến điều gì khiến chúng ta bực dọc và xem xét kỹ lưỡng điều gì khiến ta cảm thấy bị đe dọa hay hoang mang.

Những người thực hành lojong thường học thuộc lòng tất cả năm mươi chín khẩu hiệu hay chép chúng lên gỗ, giấy hoặc đá, rồi đặt chúng khắp những nơi họ thường đi mất tới. Với cách đó, các khẩu hiệu được nhắc nhở một cách tự nhiên suốt cả ngày để hướng dẫn mọi người. Khi đi tâm đến các khẩu hiệu, những người thực hành lojong để cho các sự kiện diễn ra trong ngày gọi lên trí tuệ nằm trong các khẩu hiệu, biến các trải nghiệm bình thường thành những cơ hội đặc biệt để tỉnh thức.

Đã ứng dụng các giáo lý Phật giáo Tây Tạng cổ xưa này trong công việc suốt hai mươi hai năm làm việc với các doanh nghiệp, tôi cảm thấy rất hứng thú, muốn phát triển một số khẩu hiệu đặc biệt phù hợp với môi trường làm việc hiện đại. Cũng như với lojong nguyên thủy, các khẩu hiệu thực hành mà tôi nêu ra trong sách này tạo ra một phương cách để làm việc một cách lý trí, chân thật, để dần tập có lòng tin nơi trí tuệ bẩm sinh và sự an lạc khi ta thao tác công việc của mình. Ba mươi lăm khẩu hiệu mà tôi trình bày, thảo luận là những lời nhắc nhở ngắn gọn, đôi khi gợi mở, được đặt ra để giúp chúng ta tỉnh thức trong công việc. Tôi khuyến khích các bạn sử dụng các khẩu hiệu này như một bài tập quán tưởng. Đọc và suy gẫm về chúng tùy theo khả năng của mỗi người. Phân tích chủ đề và ý tưởng của chúng, đem chúng ra so sánh với những trải nghiệm của bản thân. Khi đang làm việc, bạn có thể nhận thấy mình đang liên tục nhớ lại một khẩu hiệu nào đó để giúp bạn có trí tuệ hầu giải quyết một vấn đề trước mắt.

18 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Lấy một thí dụ. Chúng ta có thể lấy phương châm “Chấp Nhận Kẻ Độc Đoán”. Cơ bản khẩu hiệu này nêu lên rằng các bạn đồng nghiệp ở nơi làm việc nhiều khi có thể rất khó chịu, lẩn lướt – ngay cả xúc phạm ta. Thường trong những trường hợp như thế, chúng ta có thể cảm thấy sôi sục giận hờn, ngậm nhấm sự xúc phạm và áp lực. Khẩu hiệu này cho rằng suy nghĩ như thế, chính chúng ta đã tạo ra một kẻ độc tài cho mình; chúng ta là tác giả của vấn đề. Khẩu hiệu này khuyên ta thay vì đối kháng với kẻ độc tài, chúng ta có thể chấp nhận họ, và khi hành động như thế, ta cũng học được những bài học quý báu về bản thân và thực hiện công việc của mình một cách tốt đẹp.

Giờ, giả thử rằng ta đọc khẩu hiệu đó, có thể ở nhà hay trên đường đến nơi làm việc. Ta quán chiếu về ý nghĩa của câu nói để xem trải nghiệm của ta sánh với nó như thế nào. Có thể chúng ta nhớ lại vụ xung đột gay gắt với một đồng nghiệp hoặc nhớ lại ta đã giận dữ thế nào đối với một số bất công ở nơi làm việc. Có thể ta nghĩ là câu nói đó cũng phần nào đúng nhưng không thực sự quan trọng. Hoặc ta có thể tự nhủ, “*Ở cơ quan tôi làm việc, đúng là như thế! Tôi đã tự tạo ra những kẻ độc tài cho bản thân*”. Chúng ta quán chiếu về cuộc sống nơi làm việc, suy gẫm về khẩu hiệu “Chấp nhận kẻ độc đoán”, so sánh kinh nghiệm của chúng ta, rồi bỏ qua, đi uống trà hay đọc báo.

Tuy nhiên, có lúc nào đó, ta lại phải đối mặt với khó khăn trong công việc, đó có thể là một vị khách hàng khó tính, và ta chợt nhớ đến khẩu hiệu, “Chấp nhận kẻ độc đoán”. Câu nói chợt nảy lên trong trí, hoặc một cảm xúc vật lý nào đó có thể nhắc nhở ta đến câu nói; dù là gì, khẩu hiệu đó cũng đã hòa trộn với trải nghiệm của ta. Nó cho thông tin và mài dũa tính hiếu kỳ của ta, và ta bắt đầu thử nghiệm, đầu lúc

đầu có thể chỉ thoáng qua. Có thể thay vì nghiêng răng, cắn lưỡi âm thầm giận dữ trước người khách hàng khó tính, đang than phiền, chúng ta hãy có chút tò mò tự nghĩ, “*Vị này đang thực sự nổi nóng. Không biết tại sao? Hẳn là có điều gì đó sâu xa hơn là việc chúng tôi gửi ngân phiếu trễ mất bảy ngày*”. Hoặc có thể, khi ta nhận biết mình đang nổi nóng, chúng ta nhớ đến phương châm “Hãy chấp nhận kẻ độc tài”, và bỗng nhiên cả bi kịch mất hẳn kịch tính, ta được giải thoát khỏi cái bẫy đó dầu chỉ trong khoảng khắc. Bằng cách đó, sự thực hành câu khẩu hiệu trở thành hành-động-quản-tướng, và công việc làm của ta thực sự trở thành con đường tâm linh.

Đến lúc này có lẽ chúng ta đã rõ là các khẩu hiệu này không phải chỉ để đọc như là những lời hướng dẫn đơn giản hay những lời khuyên-làm-thế-nào. Thay vào đó, chúng trở thành sinh động trong trải nghiệm hằng ngày, trở thành một phần của cuộc sống thay vì chỉ là cuốn cẩm nang nằm trong hộc tủ bàn làm việc. Các khẩu hiệu, phương châm là nhằm thúc đẩy sự đổi thay, củng cố chánh niệm và khuyến khích chúng ta chất vấn các giả định phổ biến khiến chúng ta đối kháng công việc và đánh mất cảm giác tự tại và an lạc bẩm sinh. Do đó đôi khi chúng ta có thể thấy các phương châm này lặp đi, lặp lại, xem xét nhiều khía cạnh khác nhau nhưng giá trị của một vấn đề. Cũng có lúc chúng dường như khiêu khích ta hay có ý nghĩa sâu sắc một cách lạ thường. Các khẩu hiệu, phương châm này không phải là sách hướng dẫn hay cẩm nang về điều gì mà là những hành động tinh thức thiện xảo trong công việc – đây không phải là bài thực tập đạo đức. Mà các khẩu hiệu, phương châm này rất thực tế. Chúng được dùng giống như một thứ hương thơm mà chúng ta thoa xức để thực sự tinh thức trong công việc.

20 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

QUÁN CHIẾU VỀ CÁC PHƯƠNG CHÂM TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Sự thực hành các phương châm Tỉnh thức Trong Công việc không phải là việc chỉ làm một lần, và thế là xong. Đúng hơn, đó là một con đường tiệm tiến, một quá trình huân tập không ngừng để làm thế nào giải quyết công việc một cách thiện xảo ở thời điểm đó. Công đoạn thực hành phương châm được chia làm bốn phần: “Bốn phương châm chủ lực”, “Phát triển thái độ điềm tĩnh”, “Giao tiếp với người”, và “Hành động chính xác”. Tôi đề nghị sử dụng sách và thực hành các phương châm như sau:

1. Nghiên cứu bốn phương châm chủ lực trước. Đó là “Cân bằng hai nỗ lực”, “Hãy chân thật”, “Vùng trồng đạo lý”, và “Công việc luôn bền bền”. Tôi rất mong quý vị đọc và chiêm nghiệm về bốn phương châm này trước khi nghĩ đến ba mươi một điều kia.

2. Lựa chọn các phương châm khác một cách tùy thích, sau khi đã quen thuộc với bốn phương châm chủ lực. Bạn không cần phải đọc tất cả các phương châm theo thứ tự. Hãy xem qua mục lục rồi chọn một phương châm mà bạn cảm thấy hợp với mình, hoặc chỉ chọn lựa một cách ngẫu nhiên để đọc chúng. Sau khi đọc xong một phương châm, bạn có thể để sách xuống, dành đôi phút suy gẫm về những gì bạn vừa đọc.

3. Quan sát xem các phương châm đã không ngừng phát khởi ở nơi làm việc như thế nào. Trong lúc bạn đang tiến hành công việc của mình, các sự kiện xảy ra dễ khiến bạn nhớ đến một phương châm nào đó. Khi điều đó xảy ra, hãy chú tâm; hãy để cho trí tò mò bẩm sinh của bạn dự phần vào hoàn cảnh khi nó khai mở. Hãy ghi nhận bất cứ cảm giác vật lý nào, hãy để chúng dẫn dắt sự suy nghĩ của bạn; quan sát

xem tình cảm, ý nghĩa phát sinh rồi qua đi như thế nào; hãy chánh niệm xem bạn và các đồng nghiệp đã hành xử như thế nào. Hãy thử nghiệm quan điểm mới mà phương châm đã gợi ra. Nó có tạo ra sự thay đổi nào trong hành vi của bạn? Bạn cảm thấy thế nào khi nhìn công việc dưới một khía cạnh khác? Bạn có hành động khác đi vì một phương châm nào đó không? Kết quả là gì và như thế nào? Sử dụng các phương châm trong công việc làm của bạn như thế là điều rất đáng khuyến khích.

4. Quán chiếu các phương châm với chủ tâm. Bạn cũng có thể cố gắng nghiên cứu chúng như thế một cách có hệ thống:

+ Mỗi sáng chọn một phương châm, khẩu hiệu cho ngày đó. Đọc nó trước khi bắt đầu làm việc, sau đó tìm cách để ứng dụng nó vào công việc.

+ Ghi nhật ký các trải nghiệm và quán chiếu của bạn về các phương châm.

+ Ghi một câu phương châm trên lịch làm việc hằng ngày nơi bạn có thể luôn nhìn thấy nó suốt trong ngày.

+ Sử dụng các phương châm, khẩu hiệu như một cách thực hành tâm linh có hệ thống theo hướng dẫn trong phụ lục “Hướng dẫn quán tưởng các phương châm”.

+ Kết thúc các thời thiền bằng cách đọc và quán chiếu về một phương châm đã được chọn.

+ Chép các câu phương châm lên các tờ giấy cứng nhỏ, cẩn thận đặt câu mà bạn chọn trên bàn làm việc, cạnh máy vi tính hay gần điện thoại như một cách để bạn luôn có thể nhớ tới điều ích lợi của nó.

+ Học thuộc lòng tất cả ba mươi lăm câu để bạn có thể dễ dàng nhớ chúng nếu muốn.

22 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Cuối cùng, điều quan trọng cần nhớ là sự thực hành các khẩu hiệu này chỉ là để kích thích trí tuệ bẩm sinh của ta. Nó không nhằm đề ra một kỹ thuật quản lý mới, áp đặt một phương cách làm-thế-nào hoặc tuyên bố một “phương pháp tám-bước”. Nó kích thích, gọi mời, thách thức để ta chấp nhận, quý trọng công việc làm của mình một cách đầy đủ, rất ráo – để biết chúng ta là ai, đang ở đâu ngay thời điểm đó.



PHẦN MỘT

BỐN KHẨU HIỆU CHỦ LỰC



Các phương châm trong phần này hình thành cơ sở cho toàn bộ thực tập. Con đường tinh-thức-trong-công-việc dưới nhiều khía cạnh có thể được tóm tắt chỉ trong bốn phương châm này:

- *Cân bằng hai nỗ lực.*
- *Hãy Chân thật.*
- *Trau dồi li (đạo lý).*
- *Công việc luôn bộn bề.*

Khi ứng dụng các phương châm này vào công việc hằng ngày, chúng ta đánh thức được lòng can đảm bẩm sinh để tham dự vào công việc của mình trong giây phút hiện tại không chút sợ hãi hay tự cao. Chúng ta tập tin tưởng vào bản tánh tử tế, công bằng của mình, và ta nhận ra rằng sự mong muốn được thành công trong công việc chỉ có thể thành hiện thực, nếu trước tiên, chúng ta sẵn sàng có mặt hết mình ở trong đó. Bốn phương châm chủ lực hướng đến thực tại rằng ta là ai, ta đang có mặt ở đâu, thật sâu sắc, hữu dụng. Sự thật này có mặt xuyên suốt toàn bộ quá trình hành trì các phương châm.



-1-

CÂN BẰNG HAI NỖ LỰC

Đa số chúng ta có lẽ đều nhớ đến lần đầu tiên ta tập đi xe đạp. Lúc đó tôi khoảng bốn tuổi. Cha tôi đưa tôi ra con hẻm sau nhà, hướng dẫn tôi cách đạp xe, bẻ lái, và thắng. Vì xe có hai bánh phụ, nên tôi cảm thấy rất tự tin trong nỗ lực của mình, cứ như mình đã giữ được thăng bằng mà lướt tới. Cuối cùng cha tôi tháo bỏ hai bánh xe phụ. Ông chạy phía sau, vịn yên xe, giữ thăng bằng cho tôi và thúc giục tôi đạp tới – ông hơi thả yên xe ra, nhưng luôn sẵn sàng để chụp lại yên xe nếu tôi nghiêng phải hay trái.

Một buổi sáng kia, sau điềm tâm, chúng tôi ra ngoài để tập đi xe đạp lần nữa. Chúng tôi bắt đầu ở cuối con hẻm. Cha tôi giữ yên xe và hướng dẫn tôi khi tôi tăng tốc độ. Tôi sẽ không bao giờ quên đã nói với cha rằng, “*Ôi, lần này chúng ta thực sự đi rất nhanh!*” Không nghe tiếng trả lời, tôi quay lại phía sau. Ông đang đứng đằng xa ở cuối hẻm, ngắm nhìn tôi một cách đặc thảng. Giờ tôi hiểu ra rằng trong buổi sáng hôm đó, người thực sự buông tay không phải cha tôi. Mà là tôi.

Đó chính là lần đầu tiên tôi biết buông bỏ. Buông bỏ sự sợ té, sự phụ thuộc vào hai bánh xe phụ, và ngay cả tâm muốn biết đi xe đạp. Tôi đã buông bỏ lòng hoài nghi, trở nên tự tin vào bản thân để có mặt trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Lần đầu tiên trong đời tôi hoàn toàn dựa vào bản thân

28 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

mình – dựa vào cảm nhận bẩm sinh của tôi về sự linh hoạt, tinh táo, và uyên chuyên. Tôi đã tập giữ được sự thăng bằng.

Sự việc bình thường của lần đầu tiên đi xe đạp vẫn in đậm nét trong tâm trí tôi qua bao năm tháng, vì nó minh họa một cách hoàn hảo phương cách chúng ta có thể thực tập để giữ thăng bằng trong công việc - hoặc trong cuộc sống.

Nỗ lực để đạt được điều gì đó, trong nghề nghiệp, trong cuộc sống, hay chỉ là để đi được xe đạp, phụ thuộc đầu tiên vào sự có mặt ở ngay đó, buông bỏ những sợ hãi, ước muốn, thói quen, thông lệ và hoàn toàn tin tưởng vào bản thân ngay trong giây phút hiện tại. Tin tưởng rằng ta có thể cưỡi xe đạp không cần bánh xe phụ, tin tưởng rằng ta có thể tạo dựng nghề nghiệp mà không hoài vọng, âu lo, tin tưởng rằng ta có thể sống một cuộc sống không oán giận, than phiền. Đổi lại, ta có thể tìm được sự thăng bằng chỉ bằng sự có mặt, sự tinh táo đầy tự tại, uyên chuyên, linh hoạt. Bằng cách buông bỏ tâm do dự để tìm sự thăng bằng, chúng ta có được một trong những bài học lớn trong cuộc sống: Để đạt được điều gì đó, trước tiên ta phải có mặt ở hiện tại. Công việc có nhiều cách để khiến cho chúng ta mất thăng bằng, làm cho ta chỉ nhắm đến tương lai, lo lắng không biết ta đi về đâu, không biết ta có đạt được mục đích mà không ảnh hưởng gì đến nghề nghiệp và lương bổng. Bị mất cân bằng theo hướng đó – chỉ chăm chú vào việc đạt được mục đích - có thể làm cho ta cảm thấy do dự, lo âu, và bồn chồn. Chúng ta có thể cảm thấy tinh táo trong công việc nhưng không được tự do và cởi mở như chúng ta nghĩ mình có thể là. Ta có thể cảm thấy phấn khởi bởi thử thách, nhưng ta vẫn thận trọng, bất an.

Câu hỏi quen thuộc “*Việc gì khiến bạn mất ngủ?*”, khá hiển nhiên trong thương trường. Những âu lo như: Không biết cuối tuần này, hệ thống kiểm toán mới khởi động có được

thuận lợi không? Buổi thuyết trình cho chủ tịch bộ phận ngày mai sẽ tốt hay không? Không biết tôi có được thăng chức hay lại bị gạt sang một bên? Sự phức tạp của việc thành đạt, của đánh giá, của việc đáp ứng với các tình huống khẩn trương, của việc phải giải quyết điều gì đó nhanh chóng, có thể khiến cho ta sống trong sự dự đoán liên tục, tước đoạt của ta cảm giác tự tại, lòng nhiệt tình, biến công việc trở thành một gánh nặng, khiến ta mất tập trung trong cuộc sống.

Oái oăm thay, quá tập trung vào tương lai có thể chẳng giúp ta đạt được mục tiêu như ta mong đợi. Khi những nỗ lực của chúng ta chỉ nhắm vào việc đạt được điều gì đó, chúng ta trở nên giống các vận động viên phát huy nỗ lực to lớn để đạt những kết quả hạn hẹp. Nếu ta cử tạ và hít đất để phát triển sức mạnh phần thân trên, ta có thể trở thành chuyên gia về cử tạ; ta có thể có khả năng khiêng tủ lạnh hay kéo xe tải nhưng không thể đối phó với những thách thức to tát hơn. Nếu người ta yêu cầu ta chơi một bàn quần vợt hoặc bắn một mũi tên chính xác hoặc thực hiện một cú tung người lên trong màn vũ ballet, ta sẽ khốn đốn vì không được trang bị các khả năng đó. Chúng ta sẽ thiếu sự uyển chuyển, linh hoạt cơ bản. Tương tự, công việc cũng đặt ra cho ta những thách thức đòi hỏi nhiều năng lực khác hơn là tập trung không mệt mỏi để đạt được điều gì đó nhanh chóng. Chúng ta không thể chỉ dựa vào bấp thịch và ý chí khi đối phó với những thách thức trong công việc. Công việc làm thường đòi hỏi sự khéo léo và thời gian để mổ xẻ, đào sâu một tình huống, áp dụng sự tưởng tượng sáng tạo để đối đầu với bế tắc, hoặc bắt nhịp cầu cảm thông giữa các đồng nghiệp. Chúng ta không thể có được những khả năng này bằng cách tăng tốc độ hướng về phía trước. Chúng ta phát triển những khả năng như thế bằng cách tập buông bỏ và hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại.

30 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Việc “buông xả” như thế đó không nhằm thỏa mãn một mong đợi hoặc tiêu chuẩn bên ngoài nào. Hành động buông xả không thực sự vất vả, như cử tạ hay kiểm tra một bản cân đối kế toán phức tạp. Thay vào đó, nó đòi hỏi chúng ta phải thoải mái, cởi mở với hoàn cảnh trước mắt, bất kể đó là gì, mà không thành kiến hoặc thiên vị. Nó buộc ta phải có đủ lòng tin vào bản thân để không bám víu vào những gì ta đã thành thuộc, thoải mái mà phải khám phá ra bản chất thẳng băng của ta. Bằng cách buông bỏ, chúng ta dừng việc đem những tình tiết, thói quen suy nghĩ mà ta thường đưa vào công việc mình làm và chỉ có mặt trong các tình huống trước mắt – dầu chúng có khó xử hay dễ xử đến thế nào. Chúng ta đem bản tánh tò mò vào công việc và để cho tình huống tự phơi bày theo nhịp độ và thời khắc của riêng nó. Sự buông bỏ không có nghị trình nào khác hơn là hiện diện một cách triệt để và thông minh đối với những tình huống trước mắt, một hành vi đòi hỏi sự linh hoạt, tỉnh táo, và uyển chuyển.

Sự “buông bỏ” nghe có lẽ giống như một thái độ đầu hàng được tôn vinh. Chúng ta là những người rất bận rộn. Chúng ta có những danh sách dài về các “việc phải làm”, và sự buông bỏ không nằm trong danh sách đó. Chúng ta có thể buông xả ở những thời gian rảnh rỗi hoặc cuối tuần. Chúng ta có thể cưỡi xe đạp hoặc “dừng lại và ngắm hoa” trong kỳ nghỉ. Thật đáng ngạc nhiên, sự buông xả trong công việc có nhiều ý nghĩa hơn là việc bỏ thời gian để ngắm hoa trong cuộc sống. Trong nhiều trường hợp, đó có thể là một vấn đề sống chết.

Khả năng tỉnh táo của người bác sĩ khi chẩn đoán bệnh thường giúp ông tìm ra được sự khác biệt giữa cái sống và chết. Nhận ra một vết trầy đường như rất nhỏ hoặc một liều lượng bất thường trong toa thuốc có thể khiến vị y sĩ quan

tâm theo dõi kỹ hơn để khám phá ra rằng tình trạng sức khỏe của người bệnh có thể bị đe dọa. Các y sĩ được huấn luyện để buông bỏ kiến thức học được cũng như nương tựa vào đó; luôn có mặt trong mọi tình huống khi chúng xảy ra là bản phận của người y sĩ. Có những nghề nghiệp khác cũng đòi hỏi sự buông bỏ định kiến, và sự có mặt trọn vẹn trong mọi tình huống khi chúng xảy ra là một vấn đề sống còn: Thí dụ người điều khiển giao thông hàng không, nhân viên cứu hỏa, nhân viên cấp cứu y tế, giáo viên. Thật ra, việc trau dồi khả năng buông bỏ rất quan trọng, dầu nghề nghiệp của chúng ta là gì, nếu chúng ta muốn tận dụng tất cả khả năng trong công việc. Tất cả chúng ta đều có khả năng, ví dụ, nói hay làm đúng lúc hoặc bất ngờ đề ra những ý tưởng hữu dụng. Dầu khả năng này có thể xuất hiện một cách tự nhiên, nó cũng cần được trau dồi. Giống như những thứ quý báu khác, khả năng buông bỏ và có mặt vốn có sức mạnh của riêng nó, nhưng nó cũng cần được tôn trọng, chăm sóc và nuôi dưỡng.

Trong Phật giáo chúng ta trau dồi khả năng bẩm sinh này để “buông xả” trong chánh niệm-tỉnh thức, hoặc khi thiền định. Theo truyền thống, tọa thiền được xem là giây phút hiếm hoi để chúng ta khám phá ra sự thăng bằng giữa việc đạt được điều gì đó, đồng thời có mặt trong hiện tại, giống như khi cưỡi xe đạp. Khi tọa thiền chúng ta cố gắng để đạt được điều gì đó - để phát triển tâm an lạc và mở lòng ra - bằng cách buông bỏ, đừng quay lại quá khứ và hoàn toàn có mặt trong hiện tại. Chúng ta biết rằng mình có thể ‘cưỡi’ hiện tại mà không cần bánh xe phụ của tình tiết và định kiến. Khi hành thiền, ta buông bỏ những cuộc đối thoại trong đầu cả trăm lần - lặp đi lặp lại nhiều lần. Theo thời gian chúng ta phát hiện ra sự cân bằng trong nỗ lực của mình sống động nhưng dễ dàng; đơn giản nhưng đòi hỏi nỗ lực. Cũng giống

32 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

như sự tập luyện hằng ngày của một vận động viên là thiết yếu đối với việc biểu diễn trên sàn đấu hay sân cỏ, việc hành thiền thường xuyên là nền tảng để cân bằng nỗ lực và phát triển nó trong công việc.

Khi bắt đầu thực tập thường xuyên, chúng ta thấy rằng sự buông xả xảy ra một cách tự nhiên trong cuộc sống. Tất cả những gì ta cần làm là sự chú tâm. Buổi sáng, chúng ta phải gấp rút đến sở làm, có thể trên xe điện ngậm chặt ních người hoặc đi trên đường. Thông thường những lúc ấy trong đầu chúng ta lo nghĩ về một ngày làm việc trước mắt, có thể là buổi họp nhân viên, hay việc hoàn thành báo cáo, hoặc họp riêng với viên quản lý. Và rồi, bỗng dưng, không có lý do đặc biệt nào cả, chúng ta để ý đến người ngồi đối diện với chúng ta trên chuyến xe. Chỉ cần một giây chú ý, ta đã thấy chiếc cà-vát và chiếc áo sơ-mi của anh ta tinh tươm đến thế nào. Ta cũng để ý đến những gì diễn ra quanh ta - người liếc nhìn đồng hồ, kẻ đọc báo, người xô đẩy nhau lên, xuống xe. Chúng ta buông xả mẫu đối thoại trong đầu và nhận thấy bản thân đang ‘uống’ trọn vẹn giây phút hiện tại một cách thấu đáo, hoàn mãn, với nhận thức rằng, trong một giây phút ngắn ngủi tươi mới, thế giới đang rộng mở vượt lên trên những định kiến của chúng ta.

Với thời gian, chúng ta sẽ bắt đầu làm bạn với khả năng buông xả đơn giản này và có mặt trọn vẹn ở nơi ta cần có mặt. Ta sẽ khám phá ra rằng nếu ta cố gắng quá sức để buông xả, thì chính sự nỗ lực đó khiến ta phân tâm, ta sẽ đạp xe quá nhanh, mất sức quá nhiều. Trái lại, chúng ta có thể nhận thấy rằng khi ta quên đi sự buông xả, có thể trong nhiều ngày, thì cuối cùng ta lại dựa dẫm quá nhiều vào các bánh xe phụ của cảm xúc, để cảm thấy bồn chồn hoặc căng thẳng. Dần dần, qua việc tọa thiền, chúng ta nhận ra rằng bằng cách có mặt

trọn vẹn ở nơi cần có mặt, ta thể nhập vào cuộc sống, đó là một hành vi có ý nghĩa và đáng trân trọng. Như với tất cả mọi lời mời gọi khác, chúng ta không thể bắt buộc khách mời phải đến; chúng ta chỉ mở rộng cuộc sống, sẵn sàng hiện diện đối với bất cứ những gì có thể xảy ra trong giây phút hiện tại.

Khi chúng ta buông xả và có mặt trong công việc mình làm, ta có thể nhận thấy, đầu chỉ trong phút giây, rằng ta đang mời gọi một quan điểm thông thoáng, khôn ngoan hơn. Những bất như ý mà chúng ta có thể dễ dàng bỏ qua - một bản báo cáo được tiên đoán sẽ bị trễ, cô tiếp tân cau có, vị khách hàng ù lì - trở thành các tín hiệu nhắc nhở ta phải chú tâm.

Những giây phút quen thuộc thường ngày như lúc ký tên các bảng báo cáo chi tiêu, lại kêu gọi một sự chú tâm khác vào các chi tiết. Vì chúng ta có mặt, thế giới công việc trở nên giống như bệnh nhân của ta, người mà ta phải lưu tâm, phải tinh táo để phát hiện các dấu hiệu về sức khỏe hay sự suy nhược.

Khi buông xả, chúng ta không thêm bất cứ thứ gì vào các danh mục “công việc phải làm”. Chúng ta chỉ đơn giản cân bằng giữa nỗ lực đạt đến mục tiêu, với việc có mặt trọn vẹn, để mở lòng ra đối với triển vọng phát triển trong công việc. Dần dần, sự hoán chuyển này trở thành khá thành thuộc, cho phép chúng ta nối kết trở lại với trí tuệ bản thể của ta – phản ứng nhanh nhẹn, sâu sắc và tự tin - theo ý muốn. Bằng cách buông xả nhiều lần, chúng ta làm sống lại cảm giác tự tại và ý thức được sự thông thoáng trong công việc, nó không cần được quản lý hay sắp xếp. Chúng ta dần dần khám phá ra sự tự tại vốn có mặt trong cuộc sống của ta nhưng vì lý do gì đó không được ta để ý đến.

Phương châm “Cân bằng hai nỗ lực” nhắc nhở rằng ta có

34 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

thể nỗ lực để buông bỏ quan niệm của ta trong chốc lát, và lắng nghe thế giới, dầu viễn tượng đó có tẻ nhạt hay đe dọa như thế nào. Tham vọng thành công, thời gian biểu đầy áp, quyền lực, “sự chính xác” của ta - tất cả những điều đó có thể dừng lại, trong chốc lát. Sau đó, chúng ta có thể mang sự chú tâm cởi mở vào các tình huống trong công việc, vào thế giới chung quanh và ý thức được sự bao la, sống động quanh ta. Bằng cách cư xử như thế, chúng ta tập được sự cân bằng - rằng ta thực sự có thể đạt được mục tiêu của mình, đồng thời có mặt tại đó. Sự cân bằng đó là đỉnh cao của sự thanh cao và tính chân thật. Đó là năng lực cốt lõi của sự tỉnh thức trong công việc.



-2-

HÃY CHÂN THẬT

Theo huyền thoại cao quý của hai ngàn năm trăm năm trước, vị thái tử Ấn Độ trẻ và đầy ưu tư Siddhartha (Tất-Đạt-Đa) từ bỏ quyền lực vương triều, dục lạc thế gian và gia đình. Thái tử cắt tóc, vận y của người khất thực, và tìm kiếm sự giải thoát khỏi những khổ đau của cuộc đời và để đạt được “giác ngộ”. Qua nhiều năm, Ngài trải nghiệm vô số nguyên tắc du-già (*yoga*) và thiền định. Ngài nhịn ăn đến mức kiệt sức - sắp chết - ăn chỉ một hạt dậu mỗi ngày. Ngài chịu đựng nỗi cô đơn khủng khiếp và chinh phục mọi thứ cám dỗ với nỗ lực làm sáng tỏ nỗi đau khổ của nhân loại. Tuy nhiên dù có lòng nhiệt thành với những cố gắng không mệt mỏi, Ngài vẫn bất an và chưa thỏa nguyện.

Thế rồi, sau tám năm khổ luyện, thái tử Siddhartha quyết định từ bỏ cách tu đó. Tuy nhiên, Ngài không bỏ cuộc, trái lại, cuối cùng Ngài quyết định buông xả tất cả, kể cả ước muốn thoát khổ và đạt được giác ngộ. Vì thế Ngài chỉ ngồi xuống tọa thiền dưới gốc cây, không lay động.

Ngài nguyện chỉ có mặt trong hiện tại và để vũ trụ tự phơi bày theo cách riêng của nó. Ngài nguyện ngồi tĩnh tọa trên mặt đất như thế mãi. Nếu sự giác ngộ xuất hiện, thì nó cứ xuất hiện. Nếu cái chết đến, thì cứ để nó đến. Bất cứ điều gì xảy ra, cứ mặc kệ nó. Siddhartha ngồi trong tư thế của một

36 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

vị Phật tương lai, trong bóng mát của cây bồ-đề xum sê. Dần dần trong tư thế tĩnh tọa này, Ngài đối diện với những nỗi sợ hãi và ước vọng sâu kín nhất của mình. Vị khách thường đến với Ngài là: Ma Vương (Thần Dục lạc), cùng với các cô con gái đầy quyền rũ của hắn - Tanha, Raga, và Arati - và cả một đội quân ma quỷ.

Ma Vương luôn canh chừng sự tiến bộ đến bờ giác ngộ của Siddhartha, nên hắn luôn quyến rũ, nịnh hót, và chê bai các cố gắng của Ngài. Nhưng cuối cùng Ma Vương nhận thấy rằng Siddhartha đang tiến gần đến mục đích của Ngài, nên Ma Vương cố hướng nỗ lực của Siddhartha lệch sang hướng khác. Thông minh và xảo quyệt, Ma Vương và các cô gái cố gắng dỗ dành, thuyết phục Siddhartha, lập luận rằng Ngài chưa chuẩn bị cho sự giác ngộ, nhưng không có kết quả. Siddhartha vẫn bất động: Chuẩn bị hay chưa, hãy cứ để nó đến. Đoàn ma quân tàn khốc, dữ tợn, tạo ra bao ảo ảnh để khiến tâm Ngài rối loạn, nhưng cũng không làm được. Siddhartha vẫn ngồi bất động: Ảo ảnh hay không, hãy để nó như thế. Do vậy, cuối cùng Siddhartha giải tán tất cả ma quân của Ma Vương và chinh phục tất cả mọi cám dỗ của Ma Vương, trừ một điều. Và khi sự giác ngộ của Siddhartha dần xuất hiện, Ma Vương cố gắng lần cuối. Bây giờ, một mình không còn vũ khí hay ma quân, Ma Vương chỉ hỏi thái tử Siddhartha một câu đơn giản: *“Vậy thì, nếu như Ngài giác ngộ, ai sẽ nói như vậy? Ai sẽ chứng thực được lời tuyên bố của Ngài? Hãy chỉ ra nhân chứng, như vậy tôi và Ngài có thể đồng ý, và rồi tôi sẽ không quấy phá Ngài nữa. Vậy thì, Siddhartha, ai sẽ là nhân chứng cho Ngài?”*.

Đáp lại, Siddhartha thủ ấn, một cử chỉ có ý nghĩa nguyên sơ - cử chỉ cuối cùng, trọn vẹn đã chinh phục Ma Vương mãi mãi và đánh dấu sự giác ngộ của vị cựu hoàng tử như một vị

Phật Giác Ngộ: Ngài đã chạm tay xuống mặt đất. Đức Phật không đưa ra pháp lệnh của một vị vương đế hoặc vương hậu nào để chứng minh cho sự tỉnh thức của Ngài. Ngài cũng không chỉ vào bia đá có tên Ngài trên đó. Ngài không nhờ đến các vị du-sĩ đạo hữu của Ngài để họ kể về những hành động từ bi, những đạo hạnh cao cả của Ngài. Siddhartha nhận biết rằng không có bất cứ điều kiện gì - không có Thượng đế, không thiện tri thức, không bản nhạc ca ngợi, không bia kỷ niệm, không pháp lệnh nào - không có gì có thể khẳng định hoặc chối bỏ cảm nhận cơ bản của Ngài về sự tự tại. Bằng cách chạm tay xuống mặt đất, Siddhartha cuối cùng đã đạt Phật quả, vị hoàn toàn chánh giác. Bằng cách chạm tay xuống mặt đất, Ngài đã tuyên bố Ngài chứng thực là ai - trạng thái chứng thực quá căn bản, quá hữu cơ, và do đó hoàn toàn vượt ra ngoài khả năng xác nhận hoặc chối bỏ rằng đó là việc chủ định để thay đổi lịch sử. Hành vi biểu lộ sự chứng thực này được ngưỡng mộ qua hàng bao thế kỷ với những hình ảnh miêu tả Thủ Ấn Mặt-Đất-Làm-Chứng -biểu tượng tối cao của tự tại.

Chúng ta có thể nghĩ rằng những gì đức Phật đã làm chỉ là một truyền thuyết cũ xưa, một hành động tuyệt vời được thể hiện bởi một người phi thường cách đây hai ngàn năm trăm năm trước. Tư thế đức Phật tĩnh tọa dưới cội cây bồ đề và nét mặt thể hiện sự chứng thực Giác ngộ của Ngài, đối với đa số chúng ta, dường như không thể bao giờ đạt đến được. Chúng ta có thể chạm mặt đất, kể cả lăn tròn dưới đất, cả ngàn lần cũng vẫn không đạt được Giác ngộ. Đạt được sự tỉnh giác, một sự tự tại vô điều kiện, hoàn toàn xác thực, là trạng thái dành cho các vị Phật, các vị Lạt-ma, các vị thiền sư (*roshis*), chắc chắn là không dành cho những người tầm thường như chúng ta.

38 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Phật giáo có rất nhiều tên cho sự chứng thực này: Bồ đề tâm (*bodhichitta*), tâm tỉnh thức, tâm Thiên định, như lai tàng (*tathagatagarbha*), tâm tỉnh giác, tâm nguyên sơ, bản chất kim cương (*vajra*). Nhưng sự chứng thực không cần phải xa lạ như những tên gọi này. Khả năng để trải nghiệm tâm tỉnh giác của chúng ta không xa vời như truyền thuyết hai ngàn năm trăm năm. Thực ra, đức Phật đã dạy rằng sự chứng thực của ta là trực tiếp - rất riêng tư và sâu kín - rằng nó có thể được tất cả chúng sinh trải nghiệm bằng cách thực hành như Ngài đã làm dưới cội bồ đề. Đức Phật chỉ rõ rằng chỉ cần lắng động và quán sát sự phát khởi của giây phút hiện tại, chúng ta sẽ có thể khám phá ra tâm tỉnh giác, bản chất chân thật cơ bản của con người, ngay tại đó.

Sự tỉnh giác trở về với bản chất chân thật của Siddhartha cũng giống như sự thử thách để vượt qua nỗi lo lắng về những khó khăn trong công việc và khám phá trở lại cảm giác tự tại và tự tin sẵn có của chúng ta. Đức Phật không thể dựa vào điều gì bên ngoài Ngài - khi Ma Vương yêu cầu Ngài chứng thực lời tuyên bố Giác ngộ của Ngài - để minh chứng cho bản chất chân thật của Ngài. Cũng thế, không có gì ở bên ngoài chúng ta có thể mang đến cho ta sự an bình thực sự trong công việc – đúng hơn, cả trong cuộc sống của chúng ta. Không phải tiền lương, tiền hưu trí, việc thăng chức, hay một ông chủ tử tế - không có gì có thể cho chúng ta sự tự tin và bình an mà chúng ta tìm kiếm. Như Ma Vương đã cám dỗ đức Phật, chúng ta cũng có thể bị cám dỗ để góp nhặt những sự khẳng định như vậy để mang lại cho chúng ta cảm giác an toàn. Chúng ta có thể có các cổ phần, chứng khoán hoặc tiền trợ cấp xã hội để giữ kỹ. Chúng ta có thể có các bằng cấp như MBA (Thạc sĩ Quản Trị Kinh Doanh) từ trường đại học danh tiếng nhất hay một chức vị vinh dự như

Trưởng Phòng hay Phó Giám Đốc Điều Hành. Hoặc chúng ta có thể mặc bộ đồng phục vệ vệ hay tên của chúng ta được khắc trên bảng hoặc ghi trên các bì sách. Chúng ta cũng có thể là giám đốc một công ty, với tất cả những uy tín và quyền lợi đi kèm. Dầu các nỗ lực để đạt được những điều này không có gì sai trái, nhưng dựa vào chúng để khẳng định chúng ta là ai là một sai lầm. Xét cho cùng, chúng chẳng thể khẳng định hoặc chối bỏ con người thật của chúng ta.

Theo Phật giáo, nhận thức được bản chất chân thật này, là điều không thể được khẳng định hay chối bỏ, mà là một vấn đề rất thực tế; không phải chỉ là mộng tưởng. Nó không phải là cái mà chúng ta có thể tưởng tượng hay chế biến ra. Cảm giác an vui thực sự không chỉ đơn giản là khái niệm buộc rằng chúng ta “phải” chân thật. Nếu đúng là vậy thì Phật giáo, suy cho cùng, chẳng khác gì hơn là chủ nghĩa duy tâm đơn điệu, sáo mòn. Chúng ta cũng không thể thâm nhập được bản tánh chân thật thực sự chỉ bằng cách dự các lớp hay khoá học để trở thành công dân tốt. Tính cách văn minh, lịch sự cũng là mục tiêu xứng đáng, tốt đẹp để ta học tập, nhưng nếu bản tánh chân thật chỉ có vậy, thì chỉ cần một số quy luật là đủ. Theo Phật giáo, nhận diện được bản tánh chân thật của chúng ta là một trải nghiệm cụ thể, mạnh mẽ, và tức thời.

Tự điển Oxford English định nghĩa tính chân thật là cái làm cho điều gì đó được toàn diện và đúng như nó là. Điều gì đó xác thực, chân chính là bởi vì nó có thể dựa vào thẩm quyền cố hữu của nó để khiến cho nó đúng như nó là, không nghi ngờ gì cả, nó không phải là đồ giả hoặc đồ bắt chước. Thí dụ, nếu chúng ta mua một bức tranh của Rembrandt hoặc một con ngựa thuần chủng Ái Nhĩ Lan, thì việc xét xem chúng ta có mua đúng đồ thật không là hành động thiết thực và đáng phải làm. Chúng ta có thể mời một nhà khảo cổ

40 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

tranh xem xét bức tranh hoặc kiểm tra nét vẽ để đánh giá đó có phải là một bức tranh gốc - rằng bức họa thực sự là của Rembrandt. Hoặc chúng ta có thể thăm viếng trại nuôi ngựa nơi con ngựa vô địch này được nuôi nấng để kiểm tra hồ sơ sức khỏe, giấy chứng nhận giống nòi cao quý của nó. Kế đó chúng ta kiểm tra vóc dáng ngựa - chiều cao, bề dày của ngực và vòng thân. Chúng ta cũng có thể xem xét ảnh quang tuyến để kiểm tra khả năng chịu đựng của phổi. Chúng ta sẽ xét xem nếu ta có thể nhận ra được nguồn gốc của ngựa. Chúng ta thực sự có thể phân biệt được con ngựa của chúng ta là giống tốt vô địch – giống gốc của ngựa chiến Kentucky Derby.

Tương tự, Phật giáo cũng cho rằng sự tìm kiếm chân tánh của con người là một việc làm thiết thực và đáng làm, qua đó ta trải nghiệm trực tiếp nguồn gốc nguyên sơ từ đó ta xuất hiện. Con đường theo Phật giáo tìm kiếm để khám phá nguồn gốc, để tự mình xác định quyền lực nguyên sơ, quyền lực cho ta có sức mạnh với sự tự tại không gì lay chuyển và cho ta sự tự tin nơi bản thân đâu ta là ai, ở nơi đâu, mà không cần thêm bất cứ sự xác nhận nào từ bên ngoài. Theo truyền thống Phật giáo, phương cách giúp ta tìm ra nguồn cội và khám phá được chân tánh của mình là tọa thiền, đó chính là điều đức Phật đã hành nơi gốc cây bồ đề.

Thiền chánh niệm được đức Phật đầu tiên truyền dạy cho các đệ tử của mình để bị xem là quá đơn giản. Trên căn bản, phương pháp này chỉ đòi hỏi chúng ta phải ngồi thẳng lưng, cặp mắt vẫn mở, và có mặt trong từng giây phút hiện tại càng lâu càng tốt.

Cái khó nằm ở chỗ “càng lâu càng tốt.” Tâm ta lúc nào cũng đi lang thang và ta chợt nhận ra mình đang suy nghĩ. Chúng ta có thể nhớ đến bữa ăn sáng, nó ngon làm sao, những quả dâu đỏ và cà phê. Hoặc chúng ta có thể đang sửa soạn

những lời giận dữ dành cho ông chủ vô ơn của mình. Hoặc chúng ta có thể nghĩ đến người yêu, con cái hay cha mẹ, và tình thương yêu ta dành cho họ. Việc tọa thiền hiển bày cho chúng ta rất nhiều điều, nhưng trước hết nó giúp ta nhận ra rằng ta mất quá nhiều thời gian trong suy tưởng, chứ không có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Ta khám phá ra rằng ta sống cuộc sống của mình giống như sự diễn tập sau tấm màn của tư duy, diễn tập những điều mà đáng lý ta có thể đã làm khác hơn và những gì ta sẽ làm khác hơn trong tương lai.

Theo truyền thống Phật giáo, sống chân thực đòi hỏi chúng ta phải bước ra khỏi buổi diễn tập và dấn thân vào cuộc sống đầy bất trắc, đầy hỗn loạn, nhưng cũng đầy niềm vui một cách trực tiếp. Sống chân thực là dừng lại việc bắt chước người mà chúng ta muốn trở thành và trở về với bản thể nguyên sơ của chúng ta ngay tại đây, ngay lúc này, một cách vẹn toàn, hoàn hảo, và nhận biết chúng ta đã là ai rồi.

Ngồi trong vòng mười lăm phút, một tiếng, mỗi ngày, hoặc có thể cả tháng, hoán chuyển giữa cuộc đối thoại nội tâm với việc chỉ có mặt trong hiện tại là một phương cách chẳng hấp dẫn gì. Nhưng thật đáng ngạc nhiên, đó lại là cách hữu dụng nhất để chúng ta trở thành bạn của mình, và để chúng ta khám phá ra chân tánh của mình. Giống như khi ta chà nhám một mảnh gỗ anh đào để chuẩn bị cho nước sơn cuối cùng, việc hành thiền cũng dần dà thanh lọc tâm trí, mài dũa các ứ nhiễm và tôn tạo hạt giống độc đáo nguyên sơ của ta – cái đẹp của cảm giác an bình tự nhiên. Tọa thiền là một hành động rất mực nhẹ nhàng qua đó chúng ta cho phép bản thân chỉ đơn giản là như thế. Pháp hành này đòi hỏi sự chính xác, sức mạnh và sự dũng cảm của cá nhân. Nhưng sự nỗ lực như thế tự hòa quyện vào nhận thức tinh tế rằng chúng ta chỉ cần ngồi – chỉ cần có mặt. Chúng ta sẽ khám phá ra

42 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

rằng thân và tâm của ta có thể thư giãn và hoà nhập vào sự nhạy bén sống động của các giác quan và giây phút hiện tại. Chúng ta tập buông bỏ những toan tính – sự lo lắng phải thất bại, những khả năng không thể tiên liệu và hy vọng được thành công và được an toàn - và trong giây phút ấy “không cần biết” việc gì sẽ xảy ra. Chỉ trong giây phút đó chúng ta có mặt với thế giới xung quanh mà không có những định kiến và thành kiến. Chúng ta trở nên nhẹ nhàng với bản thân, làm chậm lại tính nôn nóng muốn sửa đổi hoàn cảnh của mình, và trở nên tò mò về thế giới của chúng ta hơn là cảm thấy bị nó đe dọa. Chúng ta thoáng nhận ra rằng chỉ đơn giản là chính mình, có mặt ngay tại đây là điều không thể tránh, là chân thật, tự tại; chúng ta khám phá ra căn nguyên, chân tánh của ta. Sự khám phá chân tánh qua việc hành thiền cung cấp cho ta dụng cụ cốt lõi để phát triển thái độ tự tại, chân thật trong công việc.

Nếu quán sát kinh nghiệm hành thiền của mình một cách thấu đáo, chúng ta sẽ khám phá ra rằng ta đang hiển lộ cái đã từng bị quên lãng. Khi chúng ta buông bỏ những suy nghĩ và đem sự chú tâm vào trong giây phút hiện tại, nếu quán sát kỹ lưỡng, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta đang tin tưởng bản thân một cách toàn vẹn. Buông bỏ khi tĩnh tọa, lúc đầu, chỉ là một bước nhỏ, giống như trẻ em học lội ở biển. Chúng ta buông bỏ những toan tính trong chốc lát, để bước vào trong giây phút hiện tại, rồi trở nên ngại ngùng, nên nhanh chóng chạy tránh những ngọn sóng biển lạnh lùng, để trở về với sự thoải mái của những suy tưởng nội tâm. Với thời gian chúng ta có thể tin tưởng bản thân để lội xa hơn vào trong cuộc sống, có mặt trong giây phút hiện tại lâu hơn, đối diện dũng cảm với những ngọn sóng ba đào và biển cả dâng cao.

Với cách này, buông bỏ những suy nghĩ và dẫn thân vào cuộc sống một cách trực tiếp trong tất cả những sự nguyên

sơ và sức mạnh của nó, chúng ta thực sự thể hiện lòng tự tin không thể bị chối bỏ hoặc xác định của chúng ta. Không có gì bảo đảm trong cuộc sống. Không có gì bảo đảm cho cảm xúc. Không có ai theo sát bên để khen ta tọa thiền giỏi. Chúng ta chỉ dựa vào những khả năng và nguồn lực bẩm sinh của mình.

Với thời gian niềm tự tin này phát triển xa hơn chiếc gối thiền, tới nơi ta tập vượt qua đầu sóng, và hòa mình vào trong đại dương bao la của cuộc sống đời thường. Chúng ta khám phá ra rằng ta có thể hoàn toàn tin tưởng vào bản thân; ta có thể chân thật sống với những cảnh đời, nhất là trong công việc làm. Chúng ta khám phá ra rằng không có vị thần chứng khoán, không có ca khúc ngợi khen từ ông chủ, không có đề nghị thăng chức, không có lương tháng hay tiền thưởng, không có việc làm hay dự án mới, không có quyền lực chính trị nào - không có gì có thể thay thế lòng tự tin cơ bản trong quyền lực ban sơ của ta. Một niềm tin như thế không thể lay chuyển được vì không có gì có thể xác định hay chối bỏ nó.

Sự chân thực trong công việc cũng không khác gì. Nó không buộc ta phải gấp rút chạy vào phòng xếp để trút hết nỗi lòng, rồi vứt bỏ việc làm qua cửa sổ. Nó cũng không đòi hỏi chúng ta phải vùng lên, bỏ việc và trở thành điều mà ta luôn mong muốn: Nghệ sĩ chơi đàn banjo hay người may mền. Đúng hơn, sống chân thực không đòi hỏi gì cả, nó chỉ là dựa vào chính cảm giác tự tại tự nhiên của ta. Lòng tự tin đó cho phép chúng ta có mặt trong thế giới công việc của mình, hoàn toàn đắm mình trong công việc. Khi chúng ta buông bỏ sự diễn tập, thân và tâm ta ngày càng trở nên đồng bộ hơn, ta có mặt ngay trong hiện tại, sẵn sàng trong công việc của mình, đầy hứng khởi với những điều tí mĩ và phương cách làm việc. Chúng ta không chấp vào những thói quen hay nỗi

44 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

sợ hãi và định kiến trong công việc. Chúng ta trở nên tự do để dẫn thân vào thế giới một cách không sợ hãi và đầy khéo léo, vừa học hỏi vừa khám phá trên đường đi.

Buông bỏ phạm trù cá nhân để dựa vào cảm giác chân thật bẩm sinh không phải là điều đặc biệt nghiêm trọng gì, nhưng nó tế nhị, mạnh mẽ, quyết liệt, đồng thời cởi mở. “Hãy chân thật” là một tuyên ngôn cơ bản về việc chúng ta là ai, chúng ta có mặt ở đâu, phát khởi từ quyền lực nguyên thủy. Thứ quyền lực giúp ta chân chánh, thông minh và hiểu biết sâu sắc.



-3-

TRAU DỒI LI (ĐẠO LÝ)

Công việc tạo ra những áp lực mâu thuẫn cho chúng ta: Cạnh tranh quyết liệt nhưng vẫn hợp tác, quyết định cứng rắn nhưng không bất chấp, giúp doanh nghiệp có doanh thu cao nhưng không dùng thủ đoạn, theo đuổi lợi nhuận nhưng không tham lam. Với những điều kiện như thế, tìm được một “kim chỉ nam đạo đức” để hướng dẫn hành động của chúng ta - để giúp ta trong sáng, công bằng, và đáng quý - có thể là một thử thách lớn. May mà một số người trong chúng ta coi đó là điều ưu tiên bậc nhất.

Nhiều công ty đề ra những quy tắc hướng dẫn đạo đức. Các chương trình huấn nghệ dạy chúng ta làm thế nào để tôn trọng nếp sống khác biệt của các đồng sự hoặc làm thế nào để hành xử một cách lương thiện, hợp pháp trong kinh doanh. Chúng ta tìm hiểu các điều lệ, chính sách nhằm thúc đẩy một môi trường làm việc hợp pháp, công bằng và tôn trọng lẫn nhau. Chúng ta được khuyến khích để nói lên suy nghĩ của mình nếu cảm thấy các quy tắc bị vi phạm hoặc tính chất công việc của ta dễ đưa đến hành vi phi đạo đức, hạ thấp phẩm giá. Những nỗ lực nhằm làm tăng giá trị công việc như thế rất đáng làm và cần thiết - nhưng lại ít ỏi đến ngạc nhiên.

Vào tháng giêng năm 2003 tạp chí *Time* đã bầu chọn bà Cynthia Cooper, cựu phó chủ tịch của kiểm toán nội bộ của

46 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

công ty WorldCom, bà Coleen Rowley, nhân viên đặc biệt của FBI; và bà Sherron Watkins, cựu phó chủ tịch phát triển của công ty Enron, làm Những Người Của Năm (*Persons of the Year*). Họ được công nhận là những người có ảnh hưởng nhiều nhất trong các sự kiện thế giới của năm 2002 - không phải vì họ đã tìm thấy cách chữa bệnh ung thư hoặc đã đàm phán để kết thúc chiến tranh, nhưng đúng hơn, theo lời của biên tập viên của tạp chí *Time*: “*Họ là những người làm đúng bằng cách chỉ làm công việc của họ một cách đúng đắn - có nghĩa là làm việc một cách tận tâm, với đôi mắt mở lớn và với sự dũng cảm mà phần đông chúng ta luôn hy vọng có được.*”

Chuyện về ba người phụ nữ này thực sự cũng bình thường thôi. Đối mặt với những khó khăn trong công việc, họ đã bỏ thời gian để kiểm tra các chi tiết, đúc kết quan điểm, đi đến những chọn lựa quyết định, rồi hành động một cách đúng đắn và trung thực. Điều làm cho câu chuyện của họ phi thường là vì rất nhiều người khác không làm như vậy. Thay vì “làm đúng vai trò của mình, với sự tỉnh táo”, hàng trăm kế toán viên được đào tạo kỹ lưỡng đã bị những trò gian lận kế toán đánh lừa. Hàng chục cán bộ hành pháp giấu nhẹm những thông tin quan trọng về tiềm năng hoạt động phi pháp vì sợ đụng chạm với cấp trên. Các vị giám đốc điều hành thuộc các công ty tầm cỡ trên thế giới đã chi trả cho bản thân hàng trăm triệu đô la tiền thưởng, dù họ đã thất bại trong việc điều hành công ty theo đúng hướng. Tại sao lại có quá nhiều người không “làm đúng nhiệm vụ của mình”? Tại sao chuyện của ba người phụ nữ trên là ngoại lệ chứ không phải bình thường, theo quy tắc?

Tương tự như họ, đa số chúng ta cũng đối diện với các cảm xúc ích kỷ, bất mãn, trái đạo lý, nhiều khi cả hành vi phi pháp trong công việc. Bao lần chúng ta đã chứng kiến các

quy luật kế toán bị bỏ qua, những xung đột lợi ích bị xem nhẹ, và hành động thô lỗ đối với cấp dưới bị phớt lờ. Chúng ta đã chứng kiến sản phẩm bị ăn cắp, những tranh chấp không đáng có, và lòng tham được tung hô, ca tụng một cách công khai. Công việc, với bao hứa hẹn sáng tạo và thử thách của nó, thường biến thành việc để trục lợi, tham nhũng. Các quy luật trong sách vở không cung cấp đủ những sự hướng dẫn cần thiết để đề cao sự trung thực, công bằng trong công việc. Các lớp học về đạo đức và quy luật ứng xử dường như chưa hoàn chỉnh. Cái còn thiếu sót là khả năng trau dồi về li (đạo lý) của chúng ta.

Dưới thời Trung Quốc cổ đại khoảng 500 năm trước công nguyên, hàng ngàn nghi thức xã hội nặng nề thống trị cuộc sống của người dân. Thí dụ khi nào thì phải thi lễ, xưng hô với các quan triều thế nào, được sử dụng loại vải gấm nào, cần thực hiện nghi lễ nào vào dịp nào, kể cả vật trang trí bên lò sưởi cũng phải lựa chọn, và còn nhiều, nhiều thứ nữa được quyết định bởi những quy tắc xã hội cứng nhắc được gọi là đạo lý. Qua nhiều thế kỷ, đa số người Trung Quốc đã tuân thủ các nghi thức này một cách máy móc, biến các phong tục cổ xưa thành vô giá trị và chỉ là những nghi lễ bó buộc. Khổng Tử, một triết gia Trung Hoa vĩ đại thời đó, nhận thấy rằng các nghi lễ rườm rà, vô nghĩa này đã gây bao tổn hại nặng nề cho xã hội Trung Hoa. Theo Khổng Tử, tổ tiên người Trung Hoa ban đầu định hình các nghi lễ như một cách để đề cao tinh thần trách nhiệm của con người đối với nhau và sự tôn trọng thế giới, môi trường sống của họ. Nhưng mục đích đó đã bị mai một, nhiều người thấy mình cư xử như những con rối, tuân theo các quy luật sáo rỗng chứ không phải sống như những công dân lương thiện, cao cả của một nền văn hóa vĩ đại. Theo quan điểm của Khổng Tử, mục đích ban đầu của đạo lý đã bị đánh mất, gây ra những hiệu ứng tai hại.

48 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Một số sử gia tin rằng từ ngữ li (đạo lý) được sử dụng trước tiên bởi các nghệ nhân Trung Hoa cổ xưa – những người khai thác mỏ và sáng tạo từ đá cẩm thạch, loại đá quý vẫn còn được ưa chuộng khắp Trung Hoa cho đến ngày nay. Một trong những khó khăn thường gặp trong việc điêu khắc ngọc bích thành hình tượng hay thiết kế trang trí là đá có xu hướng nứt theo các rãnh tự nhiên. Các sử gia này suy đoán rằng các đường rãnh mà đá sẽ nứt theo đó một cách tự nhiên đã từng được gọi là li của đá.

Thách thức lớn của những người thợ khắc là kết hợp khuynh hướng nứt theo các đường tự nhiên này thành một tác phẩm nghệ thuật, từ đó tạo ra một tác phẩm có vẻ đẹp hiếm có dựa hoàn toàn vào cái li tự nhiên của đá. Kỹ năng của người thợ khắc nguyên thủy nhằm phát huy vẻ đẹp tự nhiên của ngọc bích trải qua nhiều thế kỷ đã biến thành một tập hợp của các kỹ thuật đục, cắt, mài dũa, và đánh bóng ngọc bích. Các kỹ thuật này được lưu truyền từ thầy đến trò qua nhiều thế kỷ như một nguồn trí tuệ cũng được gọi là li. Dần dà, thuật ngữ li được dùng để nói đến bất kỳ nghi thức xã hội nào nhằm mục đích phơi bày sự thanh nhã và thiện lành tự nhiên của con người. Như thế chính là từ những điều này - bàn tay của người thợ khắc, sự thanh nhã tự nhiên của ngọc bích, và tình yêu nhân loại của Khổng Tử - mà chúng ta có thể huân tập để trở nên lịch sự bằng cách trau dồi li.

Cũng giống như ngọc bích có khuynh hướng tự nhiên nứt theo những lần rãnh thanh thoát, Khổng Tử nhận thấy rằng con người bẩm sinh hành xử lịch sự đối với nhau. Một cử chỉ tử tế, một nụ cười thoáng qua, một mong muốn giúp đỡ tha nhân, tất cả cùng phát khởi từ lòng tốt cơ bản của con người hoặc khuynh hướng đối xử lịch sự với nhau.

Theo Khổng Tử, khuynh hướng li (đạo lý) này, là nguồn

gốc của tất cả những hành vi lịch sự, đúng đắn của con người. Ông dạy rằng trau dồi sự tôn trọng sâu sắc đối với tâm thiện của con người, là cốt lõi của một nếp sống giá trị. Như những người thợ khắc ngọc bích tôn trọng tính chất li của đá, việc trau dồi đạo lý trong xã hội là tâm điểm để thúc đẩy chân tánh, và giá trị con người. Nó đòi hỏi kỷ luật và quyết tâm. Khi biết trau dồi đạo lý, giá trị con người không bao giờ bị xem thường, trái lại nó được thừa nhận, tôn trọng, và có mặt trong mọi hành động của con người – nhất là tại các cơ quan, nơi làm việc. Nếu không, khi đạo lý bị xem thường, người ta có thể nhận thấy bản thân chỉ theo đuổi các nghi lễ vô hồn, tuân phục theo sách vở chứ không phải tinh thần của các quy tắc, tỏ lòng trung thành do sợ hãi, và lẩn tránh hơn là gánh vác trách nhiệm. Khổng Tử cho rằng nhiệm vụ chính của nhà lãnh đạo là uốn nắn nhân tánh giống như người thợ cắt ngọc bích: Tìm ra bản tánh thiện của con người - để truyền bá, vun trồng đạo lý, nghĩa là thúc đẩy, phát huy sức khỏe, trí tuệ, và an bình cho tất cả mọi công dân.

Cho rằng đạo lý là bản chất lương thiện, nhân tính của con người là một chuyện, nhưng làm thế nào để chúng ta có thể sử dụng được cái “kim chỉ nam đạo đức” nội tại chân thực này lại là chuyện khác? Nhận diện được đạo lý trong ta không khó khăn, phức tạp lắm. Một cách để thừa nhận đạo lý là thử chối bỏ nó. Ví dụ, khi có ai chìa tay ra để bắt tay chào bạn, thử tưởng tượng bạn sẽ cảm giác thế nào nếu như bạn không đưa tay ra, như thể không chấp nhận cử chỉ thân thiện của người ấy. Đa số chúng ta sẽ cảm thấy rất là khó chịu. Hãy thử làm thế một lần xem sao. Hay khi bạn bước vào một cửa tiệm hoặc nhà hàng đông khách, thử không giữ cửa cho người ta ra trước, mà chen lấn dành đi trước, và không thèm nhìn lại phía sau, cứ bước tới. Hãy thử đi. Thật

50 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

khó hành động như thế - ta sẽ cảm thấy áy náy, khó chịu. Những khoảng khắc ngắn ngủi đó biểu hiện sự khó chịu khi đi ngược lại hay phá huỷ đạo lý, hạt giống tự nhiên của tánh bổn thiện của chúng ta.

Còn biết bao thí dụ đơn giản khác nữa có thể giúp ta thấy đạo lý đầy tính nhân văn đầy rẫy trong cuộc sống của chúng ta. Thí dụ, hướng dẫn du khách bị lạc đường, trả lại ví tiền cho người bị mất, nhường chỗ ngồi cho người lớn tuổi, giữ cửa thang máy cho đồng nghiệp, vân vân. Không phải là một khái niệm triết học vĩ đại từ thời Trung Hoa cổ đại, mà đạo lý thực sự là nhân tính cơ bản nhất của con người - một bản năng khiến ta biết giúp đỡ, tôn trọng, và lịch sự đối với nhau. Không có quyền sách về đạo đức, quy luật nào có thể dạy cho chúng ta biết tôn trọng đồng loại và thế giới của mình. Chính là đạo lý, bản chất tự nhiên, đã giúp ta phát triển những hành vi tuy đơn giản mà cao đẹp. Khi chúng ta không thừa nhận, không vun trồng bản tánh thiện này, thì sự khiếm nhã, bạo lực và lòng ích kỷ sẽ là chuyện bình thường, trong khi sự tử tế, việc thiện lành lại là một ngoại lệ trong giao tiếp thường nhật giữa mọi người với nhau. Nếu không có chân tánh hoặc thậm chí sự lịch sự tối thiểu đối với nhau, chúng ta cũng sẽ không tôn trọng cuộc sống của mình.

Huân tập đạo lý tại các cơ quan, nơi làm việc, bắt đầu bằng việc phát triển những sự lịch sự tối thiểu này đối với các đồng nghiệp, không phải trong ý nghĩa quá lịch sự hay giả tạo, nhưng tôn trọng và thích ứng một cách tự nhiên. Theo thời gian, nhờ huân tập sự tôn trọng như thế đối với tha nhân, chúng ta phát triển một loại “ngoại giao thoải mái”, và nó trở thành một phần trong phong cách làm việc của ta. Nhờ biết quan tâm đến người khác, chúng ta không còn cần phải áy náy khi phải cứng rắn hoặc thẳng thắn; chúng ta

không còn cần phải luôn đưa ra những quyết định an toàn hoặc tưởng tượng ra điều tồi tệ nhất về những xung đột nơi làm việc. Chúng ta sẽ phát triển sự tự tin để biết khi nào cần tế nhị, kiềm chế và khi nào có thể thẳng thắn, bộc trực. Nhờ huân tập đạo lý, đạo đức có mặt như một biểu hiện tự nhiên của tâm thức không sợ hãi hay lẩn át, chứ không phải những điều chúng ta học được từ sách vở. Khi ý nguyện thực hành đạo lý của chúng ta phát triển, thì lòng tự tin rằng chúng ta sẽ lương thiện, rằng chúng ta sẽ “thực hiện công việc một cách đúng đắn, với chánh niệm”, cũng sẽ phát triển. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng kim chỉ nam đạo đức nội tại của ta là ngọc bích và rằng sống chân thật không có gì khác hơn là đi theo bản tánh tự nhiên của ta.

Phải làm thế nào để chúng ta cũng biết hành xử trong những trường hợp đặc biệt khó khăn, giống như các bà Cooper, Rowley, và Watkins đã gặp phải? Theo Không Tử: *“Chúng ta biết cái gì là thích hợp (đạo lý), nhất là trong những hoàn cảnh khó khăn, là nhờ trí tuệ phát khởi từ sự chiêm nghiệm.”*

Không Tử cho rằng chính nhờ sự tĩnh lặng trong thiền quán, chứ không phải từ sách vở hay cầm nang đạo đức mà chúng ta có được sự tự tin để đưa ra các quyết định cứng rắn, chọn hành động nào tốt nhất, và hành xử một cách khéo léo. “Lắng nghe tiếng nói nội tâm”, “tin vào trực giác”, “lắng lòng để tìm lời giải đáp”, hoặc “làm theo tiếng nói con tim”, là tất cả những điệp khúc quen thuộc khi chúng ta muốn nói đến nguồn tài nguyên vi diệu của đạo lý mà ta có thể dựa vào đó trong những lúc khó khăn.

Rèn luyện các phương châm *Tĩnh Thức Trong Công Việc* là thực tập thiền quán nhằm trau dồi đạo lý ở nơi làm việc, và các thực tập thiền quán được đề nghị trong phụ lục “Năm Phương cách để Trau dồi đạo lý”. Bằng cách thường xuyên

52 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

suy ngẫm về kinh nghiệm làm việc của chúng ta dựa trên các phương châm, chúng ta có thể tập buông bỏ sự sợ hãi, đối kháng để tin rằng chân tánh và nhân tính sẽ giúp chúng ta hành xử một cách đúng đắn ở nơi làm việc. Thay vì ký tên vào các bảng báo cáo gian lận tài chính, chúng ta có thể hoàn toàn tin tưởng vào đạo lý của mình, nói theo bà Cooper là, để “cảm thấy trách nhiệm của cá nhân” là phải nói lên sự thật. Thay vì đứng nhìn ban quản lý ăn cắp cả triệu đôla tiền thưởng không xứng đáng, chúng ta có thể tin vào đạo lý của mình để giống như bà Watkins, “làm cái việc khó nhất trong đời” là vạch trần sự thật là ban quản lý đã trở thành nạn nhân của “sức mạnh của lòng tham và sức mạnh của dối trá”. Thay vì che dấu lỗi lầm, tránh né khó khăn, chúng ta có thể tin vào đạo lý, để làm giống như bà Rowley, chấm dứt “việc che đậy . . . để giữ thể diện”. Nhờ chân thật với bản thân trong thiên quán, chúng ta khám phá ra rằng các bà Cooper, Rowley, và Watkins không phải là ngoại lệ nhưng ba vị phụ nữ này, giống như chúng ta, chỉ là những người lương thiện.

“Trau dồi đạo lý” giúp chúng ta bảo vệ và nuôi dưỡng bản tánh muốn hành xử một cách chân thật, có trách nhiệm, và đầy tự trọng. “Chúng ta vẫn có thể đối xử với đối thủ cạnh tranh một cách công bằng ngay cả khi thương thuyết quyết liệt với họ. Đồng nghiệp có thể khiến ta khó xử, nhưng ta vẫn luôn có mặt, cởi mở và tôn trọng. Ngay cả trong những tình huống căng thẳng, đối đầu, chúng ta vẫn có thể hành xử khéo léo, nhã nhặn trong khi vẫn duy trì sự thận trọng, chân thật và cứng rắn. Việc trau dồi đạo lý nhắc nhở rằng ta đã được trao tặng một nhân phẩm và sự thiện lành tối thiểu để có thể phát triển, thăng hoa không chỉ bản thân chúng ta mà còn cho cả xã hội loài người nữa.



-4-

CÔNG VIỆC LUÔN BỘN BỀ

Đa số chúng ta đi làm với hy vọng là có thể làm chủ công việc của mình. Ta muốn làm những người chủ đầy khả năng trước công việc, chứ không phải là những nạn nhân bất lực trước tình huống bất ngờ. Chúng ta muốn điều khiển công việc, nắm bắt mọi chi tiết, muốn công việc trôi chảy để không phải lo lắng. Tuy nhiên, dù chúng ta cố gắng đến mấy, công việc vẫn không trôi chảy. Báo cáo tài chính, kế toán khiến ta có cảm giác ổn định. Guồng máy công việc và các kế hoạch đều có vẻ đáng tin cậy. Hệ thống điện toán và khả năng quản lý có thể giúp ta dự đoán công việc. Nhưng những gì mà ta dự định hoàn thành ở cơ quan không bao giờ giống với thử mà cuối cùng ta phải làm. Công việc làm, bản chất cố hữu của nó, là khó lường, rắc rối, lộn xộn và đầy bất ngờ.

Những bất ngờ đó có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý của ta. Chúng ta đi làm kỳ vọng công việc sẽ như thế này, nó lại hóa ra thế kia. Chúng ta có thể nhận một việc làm mới với tất cả những hứa hẹn và thử thách của công việc. Nhưng khi đến nhận việc, ta lại được tin viên quản lý nhận ta vào làm, đã đi tìm cơ hội ở một nơi khác. Có nghĩa là ta phải đổi mặt với người xếp mới, với một thử thách hoàn toàn khác. Hoặc có thể chúng ta vừa tung ra thị trường một loạt sản phẩm mới, đầy triển vọng – thí dụ một trò chơi dạy trẻ em học tên

54 • TÍNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

các quốc gia trên thế giới - chỉ để khám phá ra rằng những lời hướng dẫn được in trên cả trăm ngàn hộp đồ chơi là bằng tiếng Pháp trong khi ta tưởng rằng mình đã đặt tiếng Anh. Hoặc có thể chúng ta vừa thuyết phục được ông chủ đầu tư vào một dự án mới; ta đã thành lập đội ngũ nhân viên, đã lên kế hoạch hành động. Bỗng giữa chừng ta khám phá ra rằng ngân sách bị cắt và ta buộc phải sa thải số nhân viên vừa được tuyển chọn. Sự xáo trộn này có thể khiến ta đâm mất lòng tin vào guồng máy, vào sự ổn định tài chính, vào việc hoàn thành công việc, và nhiều thứ khác nữa.

Tính chất bất ngờ có thể dự đoán được trong công việc xảy ra hàng ngày cho tất cả chúng ta. Vậy mà cuối cùng chúng ta cũng xem những tình huống rất thông thường này như những mối đe dọa, tai ương, khiến ta đánh mất lòng tự tin và đầu óc sáng tạo. Chúng ta thường xem những bất ngờ trong công việc chỉ là những lỗi lầm, trật khớp, hay vấp vấp, mà đáng lý ra phải khác đi, những điều mà đáng lý ra chúng ta có thể lường trước được. Chúng ta quá kỳ vọng rằng thế giới của mình phải hoạt động trơn tru – không có những trắc trở, không có bất ngờ, không có những xung đột khó chịu. Chúng ta muốn điều khiển cuộc chơi, không muốn đánh hụt hoặc làm rớt banh. Nhưng nếu những xáo trộn bất ngờ trong công việc không chỉ là sai phạm, thiếu sót hay yếu điểm, vậy chúng là gì? Làm sao để đáp ứng với chúng tốt hơn?

Thực ra không có giải pháp nào cho tính chất khó lường, hỗn độn của công việc. Bản chất của công việc luôn bất ngờ, không chắc chắn. Nhưng chúng ta không nhất thiết phải vì thế mà khốn khổ. Thực ra ta còn nên tìm kiếm chúng.

Trong cổ thư Trung Hoa *Nghệ Thuật Chiến Tranh*, chiến lược gia nổi tiếng Tôn Tử đã có lời khuyên sau đây:

*Khi giao chiến,
Sử dụng sách lược để vào trận,
Sử dụng sự phi phạm để đạt thắng lợi.*

Dầu cơ quan, nơi làm việc của chúng ta không phải là bãi chiến trường, chúng ta cũng có thể coi đó là những lời khuyên hữu ích để giúp ta giải quyết những bất ngờ trong công việc một cách khéo léo.

Qua lời hướng dẫn ngắn gọn này, Tôn Tử khuyên các vị tướng lĩnh rằng họ nên bước vào trận chiến với những sách lược “chính thông” đã được chuẩn bị. Nghĩa là những chiến thuật, quân luật mà họ đã học hỏi được. Họ phải có kế hoạch trước - dự đoán cách lâm trận và đường hướng của quân địch. Quân sĩ phải được đào tạo cách chiến đấu và sử dụng vũ khí, quân quan được huấn luyện về các chiến thuật, dàn trận vũ khí, và cách phòng thủ kiên cố. Họ sẽ tham gia trận chiến với các chiến thuật chính thông này.

Nhưng thắng lợi, Tôn Tử nhấn mạnh, không đến từ những sự trang bị đó. Thắng lợi đạt được từ sự “phi phạm”. Ở đây Tôn Tử tiết lộ cho các tướng lĩnh một thực tại khắc nghiệt của chiến tranh: Chiến tranh khó lường và hỗn loạn – nhưng chính từ trong cái phi phạm, cái bất ngờ này mà người tướng sĩ tìm thấy vinh quang. Thời tiết thay đổi, bản đồ chiến trận thiếu sót, súng cướp cò - tất cả không lường trước được và không thể tránh - là những việc mà vị tướng sĩ luôn phải cảnh giác và sẵn sàng tận dụng chúng cho lợi ích của mình. Theo Tôn Tử, đây là những biến hóa vô hạn của cuộc chiến để cung cấp cho nhà chiến lược những đòn bẩy thắng lợi.

Đối với Tôn Tử, vị tướng lĩnh phải làm thế nào để luôn cảnh giác, chờ đón những điều bất ngờ, là điều tối quan trọng. Chúng ta không thể ngồi một góc chờ đợi những bất ngờ để

56 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chụp lấy như mèo rình chuột. Dành được thành công hoặc thắng lợi không phải là trọng điểm. Thay vào đó, Tôn Tử nhấn mạnh xuyên suốt quyển *Nghệ Thuật Chiến Tranh* rằng người tướng lãnh cần phải sở hữu sự thắng lợi trong từng tế bào ngay từ lúc khởi đầu, trước khi cuộc chiến bắt đầu. Ông khuyên vị tướng lãnh phải luôn bình tĩnh, tỉnh giác. Vị tướng càng bình tĩnh với tình huống trước mắt, thì ông càng trở nên là một vị lãnh đạo sáng suốt, mạnh mẽ và dũng cảm.

Lời dạy của Tôn Tử về việc ứng phó với sự ngoại lệ, phi phạm là trước tiên phải “tự biết mình”, rồi qua cái biết đó, giải quyết vấn đề một cách trực tiếp, trân quý thời khắc trước mắt, và để trí tuệ tự nhiên phát sinh. Tóm lại, hãy tỉnh thức!

Chúng ta có thể ứng dụng thuyết chính quy và ngoại lệ của Tôn Tử vào trong các trải nghiệm ở nơi làm việc. Thí dụ chúng ta sử dụng các hoạt động quen thuộc như kế hoạch thương mại, dự toán, họp ban và báo cáo hằng tháng để bắt tay vào việc. Chúng ta trang bị cho mình các bằng cấp Thạc sĩ Quản Trị Kinh Doanh, Kế Toán Viên – cái chính quy. Nhưng theo Tôn Tử, chúng ta sẽ không bao giờ thành công trong công việc nếu chỉ dựa hoàn toàn vào những thứ đó. Trái lại, nếu ta có thể duy trì sự cảnh giác, chấp nhận và cởi mở đối với những sự kiện khác thường, ngoại lệ - sự bất ngờ, ngoài dự tính - để giải quyết chúng một cách trực tiếp, không chấp trước thì ta mới có thể thực sự thành công.

Thí dụ, việc đối thủ cạnh tranh vừa tuyển chọn được một nhân viên đầy năng lực, có thể trở thành dịp để ta thúc đẩy tìm kiếm tài năng mới trong nội bộ - vậy là có thêm người bạn cạnh chừng “phe đối thủ”. Kinh tế suy sụp, lợi nhuận của ta suy giảm – đối thủ cạnh tranh cũng thế, có thể là cơ hội để mua lại công ty. Khi bị cáo buộc có những phương thức làm việc không công bằng, có thể là cơ hội để xem lại mọi

chính sách của công ty. Thiếu hụt các tư tưởng sáng tạo cho sản phẩm mới có thể là cơ hội để tiếp cận với các cấp dưới và lắng nghe những nhà sáng tạo đầy tiềm năng chưa được khám phá. Những xung đột, đổi đầu nơi làm việc có thể đưa đến thành công nếu chúng ta đủ cởi mở để giải quyết chúng không chút sợ hãi hoặc buồn phiền.

Để áp dụng lời khuyên của Tôn Tử ở nơi làm việc, chúng ta có thể sửa đổi chúng như sau:

Ở nơi làm việc,

Sử dụng giường máy để đạt mục đích

Sử dụng sự bất ngờ, xáo trộn để cải cách và thành công.

Biết rằng “Công việc luôn bụng bè” giúp ta trước tiên nhận ra rằng ta không bao giờ có thể có được sự liên hệ hoàn toàn tốt đẹp với cuộc sống. Xem những khó khăn trong công việc như là lầm lỗi, sai phạm chỉ tạo ra thêm những sự căng thẳng, phiền muộn không đáng có. Bằng cách phát triển thái độ coi công việc làm tự nó là bãi chiến trường, chúng ta có thể tập thư giãn, bình tĩnh và muốn tìm hiểu về những bất ngờ, xáo trộn trong công việc. Bằng cách tham gia giải quyết những tình huống không lường trước được trong công việc – chấp nhận cả ưu và khuyết điểm của chúng - là ta đã trang bị đầy đủ để giải quyết những tình huống như thế dưới mọi hình thức. Chúng ta có tính chân thật, lạc quan, và hiếu kỳ để thích nghi và cải cách - để đạt thắng lợi, dầu trong tình huống nào.



PHẦN HAI

PHÁT TRIỂN THÁI ĐỘ ĐIỀM TĨNH



KHÔNG CÓ GÌ BẢO ĐẢM, NGOÀI GIÂY PHÚT HIỆN TẠI • 61

Mười một phương châm trong phần này thẩm sát một số các thói quen và định kiến cơ bản nhất của chúng ta về nguyên do và cách thức chúng ta làm việc như thế nào, và kêu gọi chúng ta tham gia vào công việc làm của mình với một thái độ hoàn toàn khác.

- *Không Có Gì Bảo Đảm, Ngoài Giây Phút Hiện Tại.*
- *Cái Thùng Và Ngón Tay Cái.*
- *Bạn Có Thể Bị Mất Việc!*
- *Vượt Lên Sự Im Lặng Của Sự Hối.*
- *Quyền Lực Thật Đáng Sợ.*
- *Hãy Hoài Nghi.*
- *Suy Gẫm Về Tiền Bạc.*
- *Lúc Nguy Cơ, Hãy Phát Huy Sự Tĩnh Lặng.*
- *Trau dồi tâm lý “Bồn Rửa Chén”.*
- *Hãy Tử tế với bản thân.*
- *Hãy Cởi Mở.*

Khi ứng dụng các phương châm này vào công việc làm hằng ngày, chúng ta đối diện với một thực tế rằng không có gì bảo đảm trong cuộc sống và sự tìm kiếm an toàn trong công việc là điều vô ích. Khi có thể hoàn toàn thoải mái với bản thân về các động cơ của chúng ta ở nơi làm việc, chúng ta bắt đầu phát triển sự điềm tĩnh tự nhiên mà không cần tìm cách khẳng định điều đó, hoặc phải sợ sệt những bất trắc trong công việc. Chúng ta nhận thức được những ưu điểm cơ bản của mình, huân tập sự tự tin, chăm sóc bản thân, và tập biểu lộ một thái độ cởi mở, thực tiễn đối với công việc làm và đồng nghiệp của mình. Mười một phương châm trong phần này phản ánh một thực tế thú vị và đáng ngạc nhiên rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra ở nơi làm việc, và chúng ta không có lựa chọn nào khác hơn là có thái độ cởi mở trước mọi tình huống.



-5-

KHÔNG CÓ GÌ BẢO ĐẢM, NGOÀI GIÂY PHÚT HIỆN TẠI

Tinh thức trong công việc không phải là một trạng thái tinh thần an định hay sáng suốt mà chúng ta đạt được ở một thời điểm nào đó, lúc ta cuối cùng thành công, đạt được sự tinh thức, một lần cho tất cả. Không có kết quả cuối cùng nào để ta hướng đến, không có trạng thái tinh thần hay vật chất nào mà ta có thể đạt được, thí dụ như được thăng chức thành giám đốc. Đúng hơn, tinh thức trong công việc là giải quyết công việc một cách chính xác, chân thật, trực tiếp khi công việc liên tục phát triển, trong từng giây từng phút, mà không có sự phân biệt hay thành kiến. Phút này điện thoại yên lặng, phút tới nó reo lên. Hôm nay chúng ta có việc làm; các bổn phận và trách nhiệm đặt trước mặt ta. Hôm sau ta mất việc – không còn trách nhiệm, bổn phận gì. Lúc ta bán được hàng, lúc ta ế ẩm. Tinh thức trong công việc là tham gia vào từng tình huống ngay trước mắt, khi nó đang còn tinh khôi, mới mẻ và đầy bất trắc. Khi tham gia một cách tinh thức trong công việc từng giây phút, chúng ta luôn tự vấn tôi là ai. Cũng giống như các tình huống trong công việc, chúng ta thay đổi và chuyển hóa. Chúng ta là ai và chúng ta muốn trở thành ai là những điều không chắc chắn giống như những tình huống mà chúng ta phải đối mặt. Dầu cố gắng đến mấy,

64 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chúng ta cũng khó có được một tách cách cố định nơi làm việc. Hôm nay chúng ta được đánh giá là biết giúp đỡ, hỗ trợ đồng nghiệp; ngày mai người khác xem ta là kẻ gây rối. Vừa được đề bạt lên chức thì phần khởi được phút trước, kế đó là gánh nặng, trách nhiệm, và nhiều khi chức vị đó cũng chẳng có ý nghĩa gì cả. Hôm nay chúng ta có thể là người lãnh đạo, trưởng nhóm, hoặc một nhà giao dịch giỏi. Ngày mai chúng ta thất nghiệp, không còn uy tín, mà lông bông, loay hoay kiếm tìm. Tình thức trong công việc là xác nhận rằng tất cả mọi thứ – công việc làm và hình ảnh của ta ở nơi làm việc - đều luân lưu, không ngừng thay đổi. Tóm lại: Không có gì vững chắc, bảo đảm, ngoài giây phút hiện tại, ngay bây giờ.

Dĩ nhiên, chúng ta có thể xem quan niệm này là khó chấp nhận. Công việc làm của chúng ta không đến nỗi bấp bênh, không bảo đảm đến thế. Chúng ta biết mình là ai. Chúng ta biết công việc làm của mình là gì - không có gì thắc mắc, hoài nghi cả. Tình huống có thể thay đổi, khó khăn có thể phát sinh nhưng chúng ta vẫn có thể thích ứng - chúng ta sẽ “kiên trì tiến lên”. Và ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều làm thế, đều cố gắng hết sức mình.

Tình thức trong công việc hoàn toàn ủng hộ lập trường đó. Chúng ta làm việc, cố gắng hết sức mình để cuộc sống phần nào được ổn định, đó là mục tiêu cao cả, đáng hướng tới. Nhưng tình thức trong công việc cũng có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận việc những bất trắc trong công việc xảy ra đúng như chúng phải xảy ra, trong từng giây phút. Chúng ta bằng lòng đón nhận mọi yếu tố rủi ro, khó khăn trong công việc mà không có sự bào chữa trong đau đớn, oán hận, sợ hãi hay kiêu mạn. Chúng ta không cần phải che giấu sự thật rằng không có gì bảo đảm. Cũng không cần đánh bóng những điều kiện kinh doanh khó khăn, bọc lụa các kết quả

để tô điểm chúng, hay giả vờ kiểu “hoàng đế có y phục mới” trong khi chúng ta biết sự thực không phải thế. Tinh thức trong công việc là hoàn toàn ý thức rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra ở nơi làm việc, và chúng ta không cần phải che giấu điều đó.

Thông thường, trong kinh doanh ta xem những điều không lường trước, những bất ngờ là bất tiện, phiền phức, khiến ta tạm thời phải nhìn lại mình trên đường tiến tới sự chế ngự hoàn hảo và lâu bền. Ta làm như thể nếu công việc được xúc tiến một cách tốt đẹp thì sẽ loại bỏ được bất trắc, đảm bảo thành công, mà không có những bất ngờ, sai phạm, những rủi ro ngoài dự tính. Nhưng thái độ tinh thức trong công việc hoàn toàn trái ngược lại. Không nên xem những bất trắc không lường là những rủi ro cần loại trừ, mà nên xem đó là nền tảng hay bản chất cơ bản của tất cả những gì chúng ta có thể trải nghiệm – là một khía cạnh cơ bản và không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Nhận thức rằng tất cả vạn vật liên tục thay đổi kích thích, kêu gọi sự chú tâm vì chúng ta thực sự không bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra sau đó. Chúng ta có thể tinh thức trong công việc chính là vì mọi thứ đều không chắc chắn. Mọi việc mà ta làm, mọi thứ mà ta mong muốn, tất cả trên cơ bản đều không chắc chắn, trong từng phút giây. Thực tế phũ phàng, oái oăm này đòi hỏi chúng ta phải tinh thức.

Có người nói: “*Vì không có gì chắc chắn, bảo đảm, tôi không biết việc gì sẽ xảy ra, vậy tôi cứ thư giãn, thoải mái ngồi uống cà phê, và chờ đợi xem việc gì sẽ xảy ra*”. Câu “*C’est la vie!*” (Đời là thế!) của người Pháp, cũng trở thành phương châm của chúng ta: “*Đời là thế. Có lúc tốt, có lúc xấu. Không cần phải quá lo lắng. C’est la vie!*” Quan niệm đó xem những trải nghiệm về sự không chắc chắn là cái có

66 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

để ta buông bỏ không đào sâu, quán chiếu về sự trải nghiệm ngay lúc đó của ta. Thực tại khắc nghiệt của “*Việc không có gì chắc chắn, bảo đảm, ngoài giây phút hiện tại*” trở thành lý do để chúng ta buông xuôi. Chúng ta nhún vai, quay lưng buồn bã vì không thể kiểm soát thế giới. Chúng ta đốt thêm thuốc, đeo kính đen, để nhìn giây phút hiện tại qua đi trong khói thuốc.

Nhưng tánh chất không chắc chắn của công việc không phải là cái cớ để chúng ta nhắm mắt đưa chân hay chịu bó tay. Mà nó là lời kêu gọi “*Hãy tỉnh thức – Hãy chú tâm – Hãy trân quý thế giới quanh bạn!*” Sự không chắc chắn trở thành phương tiện nhằm nhắc nhở, lay động, và đánh thức để chúng ta biết mình là ai, đang làm gì. Dầu ta là ai, một bác sĩ nổi tiếng trên thế giới hoặc một thợ sửa xe ở góc phố, chúng ta biết rằng các danh hiệu đều là phù du. Dầu đang chữa một van tim hay thay một động cơ xe, chúng ta biết rằng trên cơ bản ta không biết việc gì sẽ xảy ra trong giây phút tới.

Khi chúng ta thừa nhận rằng không có gì chắc chắn, bảo đảm, ngoại trừ giây phút hiện tại, chúng ta trở nên những người tiên phong: Ngay giây phút này, ngay đây và bây giờ, trở thành một lãnh địa xa lạ cần được khám phá. Công việc làm của chúng ta có thể quá quen thuộc, bồn phận của chúng ta có thể quá rõ ràng, cụ thể, nhưng luôn luôn - luôn luôn - có cái gì đó mới lạ, không lường trước sẽ xảy ra. “*Không có gì chắc chắn, bảo đảm, ngoại trừ giây phút hiện tại*” nhắc nhở chúng ta trở nên những người tiên phong của thời khắc ngay trong hiện tại, trong tất cả mọi việc ta làm ở nơi làm việc. Là người tiên phong, chúng ta không có gánh nặng của bao thành kiến, thói quen cứng nhắc; hành trang của chúng ta nhẹ nhàng, chỉ có những gì hữu dụng, bỏ lại những thứ vô ích. Là người tiên phong, chúng ta trở nên là những lữ hành

kinh nghiệm, biết rất rõ rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Một cơn bão có thể đổ ập đến bất cứ lúc nào hoặc công ty của ta có thể đang bị đối thủ cạnh tranh mua lại.

Trước mắt, chúng ta có thể tìm thấy một con suối để tắm mát hoặc ý tưởng cho một sản phẩm mới, giúp phục hồi chiến thuật kinh doanh của ta. Là người tiên phong, chúng ta biết cảnh giác, luôn ở tư thế phòng bị vì luôn luôn, luôn luôn có điều mới lạ và bất ngờ xảy ra.

Nhưng quan trọng hơn cả, tính chất “*Không có gì bảo đảm, ngoại trừ giây phút hiện tại*” nhắc nhở rằng chúng ta tự do. Do chấp nhận rằng việc chúng ta là ai, công việc chúng ta đang làm ở nơi làm việc không bao giờ cố định, ta khám phá ra một sự tự do căn bản, vì bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra sau đó. Luôn cởi mở với một thế giới có bao điều khó dự đoán, đòi hỏi chúng ta phải cực kỳ dũng cảm và phải tin tưởng rằng chúng ta đã được trang bị đầy đủ để ứng phó với những bất trắc đó. Để được tự do như thế chúng ta phải hoàn toàn tỉnh thức trong cuộc sống – phải tin tưởng rằng chúng ta đang sở hữu tâm chân thật, vui tánh, và hiếu kỳ để thích ứng và phát triển mạnh mẽ, bất kể trong tình huống nào.



-6-

CÁI THÙNG VÀ NGÓN TAY CÁI

Khi chúng ta thành công trong công việc, nhiều người trông cậy vào ta. Những quyết định hằng ngày của chúng ta tác động mạnh mẽ đến nhiều người khác; đối với họ, chúng ta trở thành không thể thiếu để “hoàn thành công việc”. Người có những đóng góp quan trọng đó có thể là phụ tá giám đốc, mà cũng có thể chỉ là một thu ngân viên. Đó có thể là việc định giá cho một sản phẩm sức khỏe hiếm có và vô cùng cần thiết, hoặc có thể chỉ là tài vật để sửa máy móc gia dụng. Tất cả chúng ta, mỗi người một cách, đóng một vai trò quan trọng ở nơi làm việc, và chúng ta cũng có thể nhận ra điều đó.

Cái cảm giác rằng mình là người quan trọng, không thể thiếu ở nơi làm việc có thể thâm lặn len vào chúng ta, tạo ra một sự mù quáng tai hại. Vì được tín nhiệm và chúng ta có đủ cơ sở để được như thế, lâu dần ta sinh ra tự tin quá đáng rằng sự quản lý, giải quyết các vấn đề của chúng ta quá hoàn hảo, không có chỗ nào đáng phải thắc mắc. Bởi quá tự tin, chúng ta phớt lờ mọi lời khuyên của đồng nghiệp và những tín hiệu từ môi trường làm việc. Do việc gì cũng cần ta có mặt, ta trở nên quá bận rộn đến nỗi bỏ sót những điều tầm thường nhất, và có thể không còn nắm rõ công việc của mình.

Tôi đã học được bài học đáng giá về cảm giác không thể thiếu, cảm giác là người quan trọng qua kinh nghiệm của một

70 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

đồng nghiệp trong ngành xuất bản, là Bailey. Bailey đã thành lập một doanh nghiệp xuất bản lợi nhuận cao, rất thành công đến nỗi công ty chỗ tôi đang làm việc mua lại nó. Bailey được xem là người đứng đầu trong ngành này, được mời tham dự nhiều hội nghị về xuất bản. Ông đã nhiều lần thuyết trình tại các hội nghị và hội chợ triển lãm sách. Có cả trăm nhân viên dưới quyền của ông, và ông được nhiều người ngưỡng mộ, mặc dù bị xem là con người hơi tẻ nhạt, quyết đoán trong phong cách. Ông không tin tưởng lắm các kỹ thuật hiện đại, và không nhậm lẹ trong việc nắm bắt những phương cách tân tiến để tổ chức và xuất bản sách. Bailey tỏ ra chịu đựng hơn là trân trọng đối tác mới của công ty và, trong vai trò mới là giám đốc bộ phận, ông thường xuyên phớt lờ những ưu tiên của công ty mà đáng lý ông phải quan tâm đến.

Công việc của tôi là tái đàm phán với Bailey về hợp đồng lao động cần được gia hạn trong vòng sáu tháng tới của ông. Không ai trong ban quản trị muốn mất Bailey, và ông biết rõ điều đó. Ông nắm rõ nhiều việc trong công ty, và chúng tôi không muốn phải đối đầu với ông nếu ông bỏ công ty, đi làm nơi khác. Rõ ràng ông biết mình đang ở tay trên.

Cuộc đàm phán của chúng tôi diễn ra khá tốt đẹp. Chúng tôi giải quyết được nhiều vấn đề trừ một việc, mà nó làm cho tôi mất ngủ cả đêm: Bailey từ chối việc phải báo cáo với chủ nhân mới theo điều lệ trong hợp đồng. Kể từ khi công ty của ông bị mua lại, ông đã không vui và ngày càng thất vọng. Giờ thì dường như ông không còn muốn giữ kín tâm trạng đó trong lòng. Ông muốn người chủ mới biến khỏi mắt ông, và ông nghĩ rằng mình có quyền lực để làm chuyện ấy.

Tôi tò mò muốn biết cấp trên của Bailey, là bà Rachel, làm thế nào để giải quyết đòi hỏi này. Rõ ràng đây là một vấn đề nhạy cảm, nên tôi không biết phải trình bày vấn đề như thế

nào. Tôi suy nghĩ trong đầu những gì phải nói, nhưng cuộc đối thoại tưởng tượng đó nghe rất khôi hài: “*Việc thương lượng hợp đồng với Bailey ra sao rồi?*” Tôi tưởng tượng bà Rachel sẽ hỏi tôi như vậy. Và tôi sẽ trả lời rằng: “*Tin tốt lành là ông ta muốn ở lại với công ty, nhưng tin xấu là ông ta không muốn phải báo cáo với bà. Ông muốn thay vì đòi báo cáo, bà hãy đi cắt cỏ, làm vườn cho ông ta*”. Chắc tôi sẽ trả lời như thế.

Đến khi tôi gặp Rachel để thảo luận vấn đề, bà nhanh chóng dẫn dắt cuộc đàm thoại. “*Anh trao đổi với Bailey ra sao rồi?*” bà hỏi. “*Khá tốt đẹp, duy chỉ có một điều thực sự khó khăn*”, tôi nhấn nhó trả lời. Bà cười đáp, “*Ồ, thì chắc là thái độ ‘tôi đâu cần phải báo cáo với bà ấy, vì tôi quá giỏi; công ty đâu thể thiếu tôi...’ Đó là triết lý cái thùng và ngón tay cái - chỉ là cái thùng và ngón tay cái?*”.

Tôi hỏi: “*Cái thùng và ngón tay cái? Câu đó có ý nghĩa gì?*” Bà Rachel ngồi lại và giải thích: “*Bailey khổ chính vì suy nghĩ rằng mình là nhân viên không thể thiếu được. Nhưng thực tế là, không cần biết bạn quan trọng đến đâu, khi bạn đã ra đi, tác động của việc đó cũng giống như rút ngón tay ra khỏi thùng nước: Tức là chẳng ảnh hưởng gì. Không có Bailey, công ty vẫn sống. Công ty có hàng trăm nhân viên siêng năng, giỏi dắn, có Bailey hay không thì họ vẫn tiếp tục làm việc như thế. Chẳng có ai là không thể thiếu, kể cả Bailey. Còn anh, nếu giống Bailey, cũng nghĩ rằng mình quá quan trọng, thì vấn đề nghiêm trọng hơn rồi*”. Không cần nói, một tháng sau Bailey bị sa thải và Rachel tiếp tục điều hành việc kinh doanh mà không cần có Bailey. Nhận xét sâu sắc của bà về sự mù quáng của Bailey đã để lại cho tôi một ấn tượng lâu dài. Bà nhận thấy việc Bailey tự cho mình là quan trọng khiến ông khó thể thích nghi và chấp nhận những khó khăn

72 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

trong sự thay đổi. Bailey đã quá quen thuộc với cách làm việc của mình. Ông đã đóng “con mắt, cái tai” kinh doanh của mình lại. Quá bám víu vào danh vị, ông không sẵn sàng chấp nhận các phương cách kinh doanh mới, chẳng hạn xem xét ảnh hưởng của kỹ thuật trong tương lai và phối hợp các quyết định đầu tư từ các chi nhánh. Sự phản kháng của ông đối với cấp trên và các chủ nhân mới của công ty, thực ra, đó là tâm lý sợ hãi khi phải giải quyết những phức tạp trên một thị trường đang nhanh chóng đe dọa sự kinh doanh của ông.

Tuy nhiên, Bailey lại sẵn sàng đe dọa bỏ công ty đi nếu như không được như ý, khác nào bắt nguyên cả công ty làm con tin. Nếu để Bailey thắng thế - áp đảo cả cấp trên lẫn này, thì lần tới sẽ là ai, là việc gì? Có thể thắng tới Bailey sẽ không hài lòng với tiêu chí lợi nhuận của công ty, hoặc có thể ông sẽ từ chối cam kết giao tiền của công ty cho các tác giả và dự án mới. Sự tự tin thái quá của Bailey sẽ khiến ông và chi nhánh của ông, không sớm thì muộn, bị lệch đường, và Rachel đã quyết định, khá chính xác, rằng thà sớm còn hơn là muộn.

Phương châm “Cái thùng và ngón tay cái” nhắc nhở chúng ta cần phải cẩn thận với cảm giác tự tin sai lầm. Không cần biết chúng ta làm việc giỏi như thế nào, thực tế phũ phàng là tất cả chúng ta đều có thể bị thay thế. Thành công không nhất thiết đưa chúng ta đến chỗ tự mãn và tự kiêu. Bằng cách nhắc nhở bản thân rằng dù không có chúng ta, mọi công việc vẫn luôn tiến triển tốt đẹp, (thì) chúng ta có thể tạo cho mình một thái độ ôn hoà, biết tận hưởng những thành quả đạt được và có những niềm vui nhỏ trong việc giúp đỡ người khác cũng được thành công như thế.



-7-

BẠN CÓ THỂ MẤT VIỆC LÀM!

Không ai trong chúng ta muốn bị mất việc. Chúng ta phải dùng tiền lương để trả học phí cho các con. Mua bảo hiểm sức khỏe để giúp chúng ta và người thân được an toàn, khỏe mạnh. Và tiền tiết kiệm là cái ta nương tựa vào trong tương lai. Ai cũng muốn có một đời sống ổn định: Một chỗ làm, đồng lương hằng tháng, và bạn bè, đồng nghiệp quen thuộc. Về mặt lý thuyết thì khá đơn giản: Nếu làm việc giỏi, chúng ta sẽ được thưởng, sẽ duy trì được công việc làm, và cuộc sống của chúng ta phần nào được ổn định.

Vấn đề là, lý thuyết không luôn đúng. Hằng ngày, người ta mất việc vì nhiều lý do. Mỗi giờ, cả ngàn người Mỹ mất việc - dù nhiều người, nếu không phải là hầu hết, đều làm tốt công việc của mình. Thực tế là không cần biết chúng ta tài giỏi thế nào hoặc hiệu quả công việc ra sao, không cần biết là chúng ta trung thành hoặc hết lòng như thế nào với công ty, chúng ta cũng sẽ có lúc bị mất việc, đôi khi khá bất ngờ - và ta biết rõ thực tế này.

Viễn cảnh mất việc làm chúng ta lo lắng. Chỉ mới nghĩ đến thôi đã khiến chúng ta cảm thấy bấp bênh, không an ổn, bởi có quá nhiều thứ bị đe dọa: Sự đảm bảo tài chính, danh dự, sự an toàn, nhân phẩm, hay ngay cả thân phận của ta.

Trong những giây phút đối mặt với sự thật, chúng ta biết

74 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

công việc làm của mình không bảo đảm hoặc lâu bền. Chúng ta đã chứng kiến nhiều đồng nghiệp của mình phải ra đi; hoặc hằng ngày chúng ta đọc trên các tờ báo tin tức về những vụ sa thải mới đây, con số thất nghiệp gia tăng, và tình hình kinh tế khó khăn trên toàn thế giới. Chúng ta biết thực tế cuộc sống như thế nào. Chúng ta biết hoàn cảnh có thể xảy ra khiến cho cuộc sống của ta bị đe dọa.

Tuy nhiên, nếu quán xét nỗi lo lắng của mình cận kề hơn, chúng ta có thể thấy rằng sự không bảo đảm không phải là nguồn gốc tạo ra đau khổ cho ta. Chúng ta cảm thấy lo lắng không phải vì thực tế của sự không chắc chắn nhưng vì chúng ta luôn đối kháng với nó, tự lừa dối rằng tất cả mọi pháp đều bền vững. Chúng ta bất an vì cứ khăng khăng trong cuộc tìm kiếm vô vọng điều không tưởng, hy vọng rằng công việc làm của ta sẽ tạo ra sự bảo đảm, an toàn trong một thế giới luôn thay đổi và không chắc chắn. Cái gốc của sự bất an đó là sự thất vọng với bản thân rằng chúng ta cứ cố gắng bảo đảm cuộc sống khi biết rằng điều đó là không khả thi.

Trong tình trạng công ty sa thải nhân viên hàng loạt, các bộ phận cơ cấu được tổ chức lại, các dự án bị đình chỉ, ngân khoản bị mất vào tay đối thủ cạnh tranh, chúng ta nhận ra bản thân mình vẫn cố bám víu vào mặt nổi của sự an toàn. Chúng ta cố phớt lờ một số chi tiết không được khả quan hoặc than phiền về “sự phê bình không công bằng” của cấp trên đối với ta. Khi cảm thấy bị đe dọa, chúng ta có thể nhanh chóng đổ lỗi hoặc tự an ủi rằng mọi việc vẫn ổn. Khăng khăng rằng công việc làm tạo ra sự an toàn có nghĩa là đôi lúc chúng ta nhận thấy bản thân bỏ quá nhiều thời gian và sức lực đeo bám công việc làm thay vì thực sự thực hiện nó.

Phương châm “*Bạn có thể mất việc làm!*” nhắc nhở rằng chúng ta không nên quá hy vọng rằng công việc làm luôn

mang lại sự an toàn và đảm bảo cho ta. Chúng ta có thể buông bỏ sự giằng co, bám víu. Chúng ta có thể chân thật với bản thân về những gì công việc làm có thể và không có thể mang đến cho cuộc sống của ta. Đa phần công việc làm khó giải quyết, không thể lý giải, đôi khi bất công, và chưa từng bao giờ bền vững. Dầu thực tế này khó chấp nhận, nó không đòi hỏi chúng ta phải tranh đấu hay tự lừa gạt bản thân. Thực tế có thể khắc nghiệt, nhưng chúng ta không cần phải sợ hãi chúng.

Tất nhiên, phương châm “*Bạn có thể mất việc!*” không khuyên chúng ta trở nên vô tâm hoặc không cần tìm kiếm việc làm. Nhưng ta cần hoàn toàn thực tế trong các nỗ lực của mình. Không có công việc làm nào là bền vững mãi, không có đồng lương nào bảo đảm; không có con đường sự nghiệp nào, thỉnh thoảng không có những bước ngoặt kỳ lạ, khập khểnh. Công việc làm không thể cứu chúng ta khỏi những bấp bênh trong cuộc sống cũng không đảm bảo được danh vị, thân phận hay nhân phẩm của ta.

Một cách thực tế biết rằng công việc làm có thể, hoặc không có thể mang đến cho ta những gì, chúng ta có thể bắt đầu tương quan với công việc làm một cách phù hợp, và chính xác, chứ không phải vì là vấn đề sống còn. Thay vì bám víu vào công việc làm để có được sự an toàn và ổn định, chúng ta có thể buông xả và tin tưởng rằng bản thân ta tháo vát. Chúng ta có thể giải quyết công việc một cách tự tin và chân thực. Chúng ta có can đảm giải quyết công việc trong điều kiện của nó hơn là cố gắng tìm kiếm sự an toàn giả tạo. Những thử thách trong công việc đơn giản chỉ như chúng là: Các thử thách, chứ không phải là vấn đề sống còn. Các khó khăn ở cơ quan cũng đúng như chúng là: Khó khăn, không phải là vấn đề của thảm họa sắp xảy ra. Đóng góp vào thế giới của chúng ta - tạo ra một sản phẩm mới, cung cấp một

76 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

dịch vụ đáng tin cậy, giúp đỡ những người đang khốn khó - là một công việc kinh doanh hào hứng, hướng tới tương lai, đòi hỏi chúng ta phải tự tin và tháo vát, không bị ám ảnh bởi những mong ước được an toàn và sợ hãi thảm họa.

Khi chiêm nghiệm về lời nhắc nhở “*Bạn có thể bị mất việc!*”, chúng ta có thể chủ tâm sắp xếp lại cách suy nghĩ về công việc làm để trở nên thực tế hơn. Năng lượng mà chúng ta bỏ ra để lo lắng làm sao giữ được công việc làm có thể được giải thoát và đem áp dụng vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta một cách can đảm. Giống như mọi thứ khác trong đời, công việc làm của chúng ta không bền vững, và chẳng có gì để bám víu vào, điều này thực ra có thể là một tin tốt lành.



VƯỢT LÊN SỰ IM LẶNG CỦA SỢ HÃI

Vào tháng 4 năm 2003, ban điều hành của báo *New York Times* khám phá ra rằng một trong những phóng viên của họ, Jayson Blair, liên tục nói dối khi báo cáo các tin tức. Thông thường, các doanh nghiệp xử lý hành vi thái quá như lừa đảo, trộm cắp, quấy rối tình dục, hoặc trong trường hợp này, xuyên tạc tin tức như là một vấn đề cá nhân nghiêm trọng nhất thời cần được giải quyết nhanh chóng: Đuổi việc kẻ phạm tội và không bàn tới nữa. Thật không may, một hành vi như thế thường là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng hơn, và đó đúng là trường hợp của báo *New York Times*. Trong khi chủ biên tập báo, ông Howell Raines, đầu tiên có lẽ chỉ muốn đuổi việc Blair, coi như một bài học, và không bàn tới nữa, nhưng các nhân viên ở tòa báo *Times* lại nghĩ khác. Phản ứng đối với vụ bê bối này, nhân viên trong phòng tin, phóng viên, biên tập viên, và các nhân viên khác trong tòa soạn bày tỏ sự giận dữ không phải vì Jayson Blair mà về cảm giác bị “bắt nạt”, bị “hướng dẫn sai lệch”, bị “làm ngơ”, nói chung là bị coi thường. Đối với đa số nhân viên ở báo *Times*, Blair không phải là vấn đề thoáng qua mà là cánh cửa dẫn đến một nơi làm việc đầy những vấn đề nghiêm trọng, nơi mà “bản chất lương thiện bị coi thường hoặc bị đánh mất khi người ta vội vàng săn đuổi các tin”. Trọng tâm của vấn đề là một thực tế tầm thường nhưng đau lòng đã được chính vi

78 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chủ biên thổ lộ: “Tôi nghe nói, tâm lý sợ hãi là một vấn đề đến nỗi các biên tập viên sợ mang đến cho tôi những thông tin xấu”.

Điều mà Howell Raines khám phá ra khi đuổi việc Jayson Blair là hiệu quả âm thầm, nhưng nguy hiểm chết người mà tâm lý sợ hãi có thể mang đến cho công việc. Kết cuộc của vụ bê bối đã khiến ông Raines và các trưởng phòng phải bị mất việc, nhưng tác động của nó còn lớn hơn nhiều so với việc một số người bị sa thải. Sự thật đau lòng, sau khi vụ việc đã lắng xuống tại tòa soạn báo Times là cái tổ chức được thế giới biết đến về sự chân thật và chính xác trong thông tin, thực chất là một tổ chức không thể chân thật với bản thân. Văn hóa sợ hãi đã khiến người ta phải hoài nghi về tất cả những gì từng được đề cao, tôn trọng ở tòa báo Times.

Tất nhiên, cũng có nhiều công ty đã khắc phục được tâm lý sợ hãi, thí dụ như: EF Hutton, Arthur Andersen, Enron, WorldCom - kể cả Nhà Thờ Công giáo. Hầu hết chúng ta cũng có lúc có tâm lý khiếp sợ ở nơi làm việc: Sợ mất việc làm, sợ bị phê bình, bị chế giễu, sợ người ta không ưa, sợ đối diện với một vấn đề khó xử.

Chúng ta thường giữ nỗi lo sợ trong lòng. Chúng ta khó thể nói với vị chủ biên rằng ta nghĩ ông ta là kẻ chuyên bắt nạt người khác, hoặc nói với đồng nghiệp ở buổi hội thảo rằng, “*Hình như tôi đã phá hỏng hệ thống hoán chuyển*”. Chúng ta còn có thể giả vờ ngược lại, tỏ vẻ yên hùng, khó tiếp cận hơn là mất mặt, hoang mang. Thông thường, cũng giống như ở tòa báo New York Times, tâm lý sợ hãi ở nơi làm việc không xuất đầu lộ diện; nó vẫn bị giấu kín, tránh đề cập đến, cho đến khi có sự cố gì đó.

Mặt khác, tình thức nơi làm việc đòi hỏi chúng ta quán sát kỹ lưỡng những nỗi sợ hãi chung quanh mình ở tại đây,

ngay bây giờ. Thí dụ, người giám sát cảm thấy ngại ngần khi phải chia sẻ ý tưởng với một ông chủ bất an; cô thư ký bị quấy nhiễu tính dục bởi bạn đồng nghiệp; thành viên ban quản trị cấp phát những bổng lộc hậu hĩnh đáng ngờ cho các vị điều hành không xứng đáng; nhân viên bán hàng bị áp lực phải bán sạch những hàng hóa mà cô biết là thiếu chất lượng – nhận ra được tâm lý sợ hãi ở phía sau các tình huống thường xảy ra ở nơi làm việc như thế là cốt yếu để sống chân thật ở nơi làm việc. Để làm được như vậy, chúng ta trước tiên phải hiểu tính chất tuyệt đối không thể lằm lẩn của sự sợ hãi: Sự im lặng.

Thông thường, sự im lặng mang đến cho tâm trí một khung cảnh yên bình hoặc giây phút tĩnh lặng nơi mà chúng ta thoát khỏi được sự ồn ào và tốc độ của những đòi hỏi trong cuộc sống. Nhưng sự im lặng ở nơi làm việc không phải là an bình, tĩnh lặng. Nó là sự lo lắng, căng thẳng không thể nói ra của những người không sẵn sàng nói lên những gì họ thực sự suy nghĩ trong đầu. Chỉ cần nhận ra được nỗi đau của sự khó xử này, chúng ta đã bắt đầu bước đầu tiên vượt qua sự im lặng của sợ hãi.

Tất nhiên, để vượt qua được sự im lặng của sợ hãi không chỉ là việc nói lên suy nghĩ của mình bất cứ lúc nào và với bất cứ ai mà ta muốn. Phát biểu ý kiến đúng lúc và đúng nơi là thiết yếu trong việc trau dồi đạo lý và đem lại hiệu quả trong công việc. Để vượt qua sự im lặng của sợ hãi, trước hết chúng ta chỉ cần nhận thấy thái độ im lặng đã che giấu sự sợ hãi như thế nào ở nơi làm việc. Thí dụ, sau khi bị cấp trên đuổi ra khỏi phòng một cách thô bạo, ta thấy anh trợ lý trở nên ủ dột và lặng lẽ, khép kín, là ta thấy được sự im lặng của sợ hãi. Khi cô kế toán không dám ngừng đầu lên trong lúc vị quản lý phòng kinh doanh báo cáo những con số doanh thu

80 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

thật đáng ngờ với giám đốc, thì chúng ta lại thấy sự im lặng như thế.

Thí dụ khi nhìn thấy một sinh viên y khoa giận dữ, cô tiếp viên lúng túng, hay một căn phòng đầy các nhân viên vận hành đứng khoanh tay –thấy được sự lúng túng nơi người khác và quán sát được sự miễn cưỡng, không dám nói lên điều suy nghĩ của họ, giúp chúng ta nâng cao nhận thức về sự sợ hãi ở nơi làm việc và thiết lập nền tảng hầu giúp ta hiểu sự khác biệt thực sự giữa hèn nhát và can đảm ở nơi làm việc.

Hèn nhát là sống trong trạng thái gặm nhấm, khó chịu của sự hy vọng và sợ hãi - lo sợ việc không hay có thể xảy ra cho công việc làm của chúng ta và hy vọng được an toàn và thành công. Thay vì tin tưởng vào bản thân và sống chân thật, chúng ta xem việc làm như một đe dọa cơ bản cần được “giải quyết” để tránh bị hụt hẫng. Chúng ta giữ những suy nghĩ sợ hãi trong lòng và chấp nhận hiện trạng, không kể nó rời rắm như thế nào, hơn là nói lên quan điểm của mình, sợ rằng nó có thể mang đến hậu quả tồi tệ hơn. Bản năng lương thiện, tính chất chân thật của chúng ta xung đột với mong muốn khắc khoải được an toàn, do đó ta bị căng thẳng, và âm thầm khép kín để bảo vệ công việc làm, đồng lương, danh dự. Sự hèn nhát đó rất nông cạn, đáng thương, không bao giờ giúp ta đạt được mục đích cuối cùng.

Trái lại, không hề sợ hãi, là sống với sự không bảo đảm. Mọi thứ ở cơ quan không chỉ có thể đi sai lệch, mà chúng sẽ xảy ra như thế - nhưng chúng ta đã cố gắng làm hết sức mình. Thay vì xem những khó khăn, rắc rối của công việc như là một sự đe dọa, chúng ta giải quyết chúng từ lập trường tự tin căn bản: Rằng với vị thế chúng ta đang có, và sự tự tin nơi bản thân là đã đủ, đã mạnh mẽ. Chúng ta công nhận rằng

sống chân thật là lựa chọn duy nhất của ta và rằng trốn tránh trong sự im lặng của sợ hãi về căn bản là vô nghĩa lý.

Tuy nhiên, hành xử một cách hèn nhát ở nơi làm việc không phải là điều xấu hổ. Để vượt qua sự im lặng của sợ hãi, chúng ta cần phải thừa nhận rằng có một thứ trong cuộc sống ta cần vượt lên, đó là tâm lý sợ hãi. Bằng cách thừa nhận sự hèn nhát của mình, là chúng ta thể hiện lòng can đảm mà ta đang tìm kiếm. Khi Howell Raines của báo *New York Times* gặp gỡ với các nhân viên của ông những ngày trước khi từ chức, ông đã cố gắng đối diện với sự hèn nhát của mình, bằng cách thừa nhận, “*Tôi có lỗi thiếu cảnh giác*”, “*Quý vị có thể xem tôi như một kẻ khó gần gũi và tự phụ*”, và “*Tôi ở đây để lắng nghe quý vị bày tỏ sự tức giận*”. Dầu các hành vi này của Raines quá ít và quá muộn, ông cũng đã tìm cách chấp nhận thực tế của sự sợ hãi và biểu hiện được khả năng can đảm. Với tư cách của người lãnh đạo, ông thu hút nhân viên vào cái được mô tả là “một buổi họp đặc biệt thẳng thắn, không màu mè, và đầy cảm xúc”, nơi ông phải đối mặt với những vấn đề trong công việc và đã chọn lựa một bước quan trọng vượt lên phong cách “khó nhận ra” của sự hèn nhát.

Phương châm “*Vượt lên sự im lặng của sợ hãi*” giúp ta nhận ra sự phủ nhận, che lấp sợ hãi bằng im lặng như thế nào. Nhất là nếu chúng ta đang ở vị trí lãnh đạo, chúng ta có thể nói một cách khéo léo với người khác về nỗi sợ hãi, lo lắng của mình, và chăm chú lắng nghe người khác nói về những vấn đề nhạy cảm của họ. Khi chúng ta nghe “*Tôi có thể bị đuổi việc khi nói như thế!*” hoặc “*Chúng ta sẽ gặp rắc rối vì chuyện đó*”, chúng ta cần phải lắng nghe kỹ lưỡng và nhìn bằng tấm lòng. Nhận ra được sự lúng túng đó nơi tha nhân và nơi bản thân chúng ta là điều cốt yếu để không cảm thấy sợ hãi ở nơi làm việc.

82 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

“*Vượt lên sự im lặng của sợ hãi*” cũng đòi hỏi chúng ta phải chú ý xem bản thân hành xử như thế nào, cảnh giác đối với bất kỳ những tín hiệu không rõ ràng mà ta thể hiện khiến người khác bực bội, lúng túng. Đón nhận sự chỉ trích, lắng nghe thấu đáo, cộng tác với người, tôn trọng sự riêng tư, trao đổi rọt ráo những vấn đề khó xử, và chính xác khi phát biểu - tất cả là một phần của việc làm thế nào để xây dựng, một cách khéo léo và liên tục, một nơi làm việc không có sự sợ hãi. Để vượt lên sự im lặng sợ hãi là biết trân trọng một cách sâu sắc sự khó nhọc mà hầu hết chúng ta đều phải trải nghiệm mỗi ngày để hoàn thành công việc và thừa nhận rằng tất cả chúng ta đều xứng đáng được giải thoát khỏi sự lo lắng và sợ hãi ở nơi làm việc.



QUYỀN LỰC THẬT ĐÁNG SỢ

Quyền lực có thể làm cho ta cảm thấy khó chịu. Khi chỉ nghe hoặc nói đến từ này cũng làm chúng ta ngại ngùng. Nếu như ta nói trong một buổi họp với đồng nghiệp, “Tôi muốn có quyền”, người ta sẽ cảm thấy lo lắng hoặc nghĩ rằng ta điên. Nói sao về điều này nghe cũng không thuận tai. Không thể nói về quyền lực một cách tùy tiện như thế. Hoặc nếu một đồng nghiệp nói nhỏ vào tai ta, “*Này, muốn xem một thứ rất hay trong cặp tôi không?*”, khi hé nhìn ta thấy cả triệu đô la tiền mặt được xếp gọn gàng trong đó, hẳn là ta sẽ thấy rất lo lắng. Anh ta không nên mang nhiều cái thứ có sức mạnh, có quyền lực như thế trong cặp. Rủi mà quên trên taxi thì sao?

Đôi khi quyền lực khiến ta lúng túng đến độ gần như bị chết đứng. Thí dụ như khi ta thấy một ngôi sao điện ảnh nổi tiếng hoặc một cầu thủ bóng rổ bất ngờ bước vào cùng thang máy với ta, hẳn là ta chết đứng. Chúng ta sẽ cố gắng phớt lờ. Hoặc chúng ta lắp bắp hỏi xin một thứ gì đó trên y phục của người ấy để tặng cho bộ sưu tập của câu lạc bộ các khán giả ái mộ.

Tiếp cận với quyền lực, của ta hay của người, đều làm cho ta cảm thấy không thoải mái, vì ta cảm nhận bằng trực giác rằng, một điều gì đó được nói ra hay làm có thể thay đổi cuộc đời của ta trong nhiều cách không lường trước được.

84 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Chúng ta cảm nhận được các tiềm lực nhưng không chắc chắn. Sự không chắc chắn này làm cho chúng ta cảm thấy lúng túng, tuy vậy nó cũng vẫn thu hút chúng ta một cách mạnh mẽ.

Một mặt, chúng ta có thể bị những điều chưa biết hấp dẫn. Có thể ngôi sao điện ảnh sẽ quay sang chào chúng ta hoặc có thể cấp trên của ta đang nghĩ đến việc tăng lương cho ta. Những điều “có thể” như thế thật thú vị; chúng khiến ta phải để tâm. Mặt khác, quyền lực cùng với tất cả những bí ẩn của nó có thể rất đáng sợ. Có thể chúng ta được thăng chức để quản lý một dự án “tiên phong”, chỉ để khám phá ra rằng giám đốc công ty đánh giá rằng toàn bộ dự án có nhiều nghi vấn, và có thể là một sự đầu tư thiếu cần trọng. Có thể dự án mới của chúng ta là một kế hoạch không sinh lợi, và sự đóng góp năng lực, nghề nghiệp của chúng ta đang bị đe dọa. Có thể chúng ta đang lên kế hoạch cho các cuộc thử nghiệm một loại thuốc chống ung thư mới có nhiều triển vọng kỳ diệu, nhưng chúng ta phải bác bỏ một số đơn của các bệnh nhân ung thư, mà mạng sống của họ đang nằm trong tay chúng ta. Những cái “có thể” như thế thật đáng băn khoăn; nhưng chúng cũng khiến ta phải quan tâm.

Những cái không chắc chắn của quyền lực có thể làm cho chúng ta khao khát sự đơn giản. Thỉnh thoảng chúng ta ao ước được quay trở về thời thơ ấu, khi cha mẹ có tất cả quyền lực và chúng ta không cần lo lắng về những điều chưa biết trong cuộc sống. Hoặc chúng ta muốn giống các vị thẩm phán - thật là thoải mái khi có người hô “*Tất cả đứng dậy!*” khi ta bước vào phòng... Chúng ta muốn quyền lực và uy thế có thể được sử dụng cách nào đó để cuộc sống trở nên giản dị, chẳng có chi bất ngờ xuất hiện trong thang máy hoặc trong cạp hoặc ở bàn làm việc của chúng ta.

Tuy nhiên, quyền lực ở nơi làm việc, giống như mọi thứ khác, rất là phức tạp, luân chuyển, và loạn động. Quyền lực không bao giờ ở yên một chỗ mà luôn chuyển dịch, biến đổi. Vài phút trước, khách hàng của chúng ta có tất cả quyền lực để ký hợp đồng. Nhưng khi ký xong, quyền lực chuyển đổi và chúng ta là nhà thầu chánh chịu trách nhiệm cho việc xây dựng một trung tâm thành phố đáng giá hàng trăm triệu đôla. Phút trước ta phải thương lượng một dịch vụ mua bán với khách hàng; phút sau họ lại phải hỏi ý kiến của chúng ta. Quyền lực chuyển đổi từ người này sang người khác; nơi nào quyền lực có mặt, nơi đó không thể có sự tiên định. Những gì chúng ta nói hoặc làm ngay thời điểm đó có thể có những hậu quả sâu rộng. Chúng ta hành xử như thế nào - cam kết, lên tiếng, giữ im lặng, hay chấp nhận rủi ro - có thể có tác dụng ngược lại, mà chúng ta và người khác phải gánh chịu. Quyền lực đòi hỏi chúng ta giải quyết công việc theo từng bước - một cách thẳng thắn và không chút ngần ngại. Nó không có chỗ cho sự ca cẩm, viện dẫn lý do, làm thử, hay bốc đồng. Nó đòi hỏi chúng ta phải uyển chuyển, bản lĩnh, trình bày ý tưởng một cách chính xác, tạo lòng tin, lắng nghe, chia sẻ quyền hạn, thỏa hiệp, thuyết phục, và nhiều hơn thế nữa. Tóm lại, quyền lực đòi hỏi sự tự tin. Điều oái oăm là sự không thoải mái của chúng ta đối với quyền lực là chìa khóa khám phá sự tự tin bên trong ta.

Nếu quán xét cảm giác không thoải mái của mình đối với quyền lực, chúng ta sẽ khám phá ra rằng nó không phải là sự bất tiện hoặc sự yếu kém mà là một sự thôi thúc bên ngoài để ta chánh niệm ngay tại giây phút hiện tại. Thân ta đang gửi tín hiệu - kể cả khi chúng ta chỉ nghe từ quyền lực - trước mắt có những rủi ro, ta cần cảnh giác, chính xác, và bản lĩnh.

Ý thức được sự lo lắng của mình, hơn là bất ngờ vì nó,

86 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

sẽ giúp chúng ta sẵn sàng ứng phó. Chúng ta biết một cách bản năng rằng quyền lực đòi hỏi sự chú tâm của ta ngay thời điểm đó. Tim ta có thể đập nhanh, miệng đắng, hay hơi thở của ta có thể bắt đầu dồn dập. Nhưng chúng ta không cần phải sụp đổ bởi sự đe dọa này. Sự bất ổn này là góc cạnh sắc bén của tính thông minh tươi mới của chúng ta, nó vục ta dậy. Bằng cách dừng lại một cách có chánh niệm, hít một hơi thở sâu và chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, chúng ta sẽ khám phá ngay tại chỗ chính sự tự tin mà chúng ta đang tìm kiếm.

Phương châm “*Quyền lực thật đáng sợ*” giúp chúng ta chú tâm đến trạng thái không thoải mái của mình đối với uy quyền, dù là của bản thân hay của người khác. Nhờ chú tâm vào trạng thái khó chịu này, tự động chúng ta trở nên tỉnh giác – có lẽ chưa thật ổn định, nhưng đã sẵn sàng rất ráo và cảnh giác.

Phương châm “*Quyền lực thật đáng sợ*” khơi gợi rằng trạng thái lo lắng đó không nhất thiết là một chướng ngại cho ta. Chúng ta không cần phải sắp xếp những gì chúng ta sẽ nói hoặc làm. Chúng ta chỉ cần hít một hơi thở thật sâu và bình tĩnh tiếp nhận gai góc của trạng thái không thoải mái. Biết rõ như thế, chúng ta có thể tập kiềm giữ bản năng bộc lộ sự lo lắng của mình. Chúng ta có thể tập trì hoãn sự vội vàng muốn được thoải mái của ta.

Chúng ta cho phép bản thân ở trong trạng thái không chắc chắn, rồi dựa vào nhận thức của ta về thời gian và tính chân thật để dẫn dắt chúng ta phải hành động như thế nào tùy theo tình huống. Thí dụ, lúc đi phỏng vấn để tìm việc, ta gặp người phỏng vấn dường như lo ra, không chú ý đến ta; thay vì bực bội với thái độ đó, ta duy trì sự chú tâm. Sau đó, theo bản năng có thể chúng ta xin ly nước, và một khoảnh khắc để sự kết nối giữa con người được mở ra. Hoặc khi đi giới thiệu sản phẩm, chúng ta phải ngồi chờ ngoài sảnh: Thay vì sắp

xếp lại bài giới thiệu trong đầu, chúng ta dần lo lắng, bình tĩnh lại, tận hưởng một cách chánh niệm giây phút nhàn rỗi ngắn ngủi đó - bình thường, đơn giản, và tươi mát. Hoặc nếu chúng ta gặp ai đó đầy quyền lực như tổng thống Hoa Kỳ, chúng ta không vội vàng nói những chuyện vặt vãnh, nhưng chúng ta có thể thực sự dần lo lắng, giữ tâm chánh niệm, để rồi bất ngờ khám phá ra rằng người kia có câu hỏi dành cho ta.

Phương châm “*Quyền lực thật đáng sợ*” khuyên chúng ta cần phải nhìn lại, nếu như ta quá thoải mái với quyền lực của mình. Có thể chúng ta có quyền viết giấy phạt giao thông hoặc biên toa thuốc, tuyên bố phá sản hoặc chiến tranh, ký ngân phiếu phát lương hoặc ký hợp đồng cả tỷ đôla, nhưng trong mỗi giây phút chúng ta phải cảm thấy có chút bất an bởi quyền thế của chính mình. Thầy tôi, Rinpoche Chogyam Trungpa, nổi tiếng về việc làm cho bản thân ông và các học trò của ông luôn cảnh giác. Ông cho thiết kế một góc nhọn ở lưng chiếc ghế giảng sư để nhắc nhở bản thân hoặc bất kỳ ai ngồi vào đó rằng không nên dựa ngửa và buông lơ khi giảng Pháp. Theo quan điểm của ông, trạng thái bồn chồn, lo lắng là một người bạn tốt mà chúng ta cần lắng nghe và tôn trọng. Dầu chúng ta phân phối quyền lực hoặc bị quyền lực chi phối, chúng ta nên để cho sự lo lắng cảnh giác ta, giữ cho ta tươi mát và hành động phù hợp với trách nhiệm của ta.

Cuối cùng, phương châm “*Quyền lực thật đáng sợ*” giúp ta làm quen với sự lo âu ở nơi làm việc, giúp ta có sự chú tâm cao độ để biết khi nào chúng ta cảm thấy lo lắng và lo lắng như thế nào. Bởi vì ngay tại đây, từ chính sự lo lắng như thế, mà chúng ta khám phá ra rằng bản thân ta có sự tự tin, bản lĩnh, và chính xác ngay trong giây phút hiện tại.



-10-

HÃY HOÀI NGHI

Thường nếu chúng ta miêu tả bản thân mình là người hoài nghi, có nghĩa là chúng ta rất hay nghi ngờ người khác – khéo nhận ra sự đạo đức giả và những động cơ ích kỷ của họ. Thí dụ, chúng ta hoài nghi các vị giám đốc triệu phú, những công ty tuyên bố phá sản, các chính trị gia kêu gọi đạo đức trong phòng họp, thành viên ban quản trị tặng thưởng cho bản thân cả triệu cổ phần khác nhau - danh sách này sẽ khá dài và không khó điền danh họ. Là người hoài nghi, chúng ta thường cười khan một mình với câu “*Tôi đã nói rồi mà*” kín đáo hiện trên nét mặt của ta... Mía mai thay, nếu nhìn lại lịch sử, chúng ta sẽ thấy những người hoài nghi chính đáng không có tính cách tự mãn thiên cận như thế. Chắc chắn là họ nghi ngờ một cách quyết liệt - nhưng chủ yếu là chính bản thân, không phải kẻ khác.

Các triết gia thuyết hoài nghi của cổ Hy Lạp đã dạy rằng để có được sự an bình trong cuộc sống, chúng ta không cần tìm đâu xa hơn là chính bản thân. Họ xem uy tín, quyền lực chính trị, giàu có vật chất, và sắc đẹp, là những thứ giá đổi cảm dỗ chúng ta tin vào dục lạc ngoại tại hơn là sự hài lòng nơi chính bản thân. Giống người tu khổ hạnh, người hoài nghi trở nên nổi tiếng vì không ngừng phơi bày những ham muốn tiềm ẩn đối với “hạnh phúc” vật chất. Nhiều người hoài nghi cố ý tự vạch trần bản thân để nghe lời chỉ trích

90 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

ngghiêm khắc của các vị thầy và sống cuộc sống rất đơn giản - thường là quá độ.

Các đệ tử của phái này tham gia vào những cuộc tranh cãi kịch liệt, khiêu khích nhau và thử thách nhau về sự cam kết từ bỏ sự thói rữa của lạc thú thế gian. Và dĩ nhiên, họ châm biếm cả xã hội Hy Lạp - thường xuyên với các vở hài kịch lố lác ở những rạp hát đường phố. Trong khi người theo thuyết hoài nghi được đa số quần chúng mến mộ trong thời cổ Hy Lạp, nhưng họ cũng bị xem là hơi ngông cuồng và là cái gai trong mắt xã hội. Các vở tuồng châm biếm trên đường phố của họ đã mang lại cho họ danh hiệu kynikos, hay “giống như chó” - những kẻ “hoài nghi”. Mặc dầu chỉ trích xã hội một cách cay độc, những người hoài nghi hết sức thành thật trước hết với việc không tự dối mình - kiểm soát động cơ của bản thân, chứ không chỉ của người khác.

Noi gương những Người Hoài Nghi cổ xưa, thì tính hoài nghi đầu tiên là để tự vấn bản thân, không phải kẻ khác. Thay vì phán đoán sự đạo đức giả của người khác một cách tự mãn, chúng ta sử dụng sự thông minh bén nhạy của tính hoài nghi để nó trở thành chiếc la bàn đạo đức cho sự chân thật với chính bản thân. Sự nhắc nhở này khuyến khích chúng ta trước tiên cảm nhận được sự lo lắng của ta về công việc làm. Dĩ nhiên, các nguyện vọng của chúng ta đối với những việc như được cấp trên công nhận, được tăng thêm quyền hạn, hoặc được thăng chức, đều chính đáng. Ai chả muốn thành công ở nơi làm việc. Tuy nhiên, tính hoài nghi, là để ta nhận ra bất cứ ham muốn nào có thể làm cho nguyện vọng của ta thành sai lệch. Chúng ta đã đổ bao công sức để được cấp trên nhìn nhận? Chúng ta mong mỏi được gì sau đó? Chúng ta làm thế nào để xử lý tốt quyền hạn của mình? Chúng ta có làm cho người khác cảm thấy thoải mái, hay chúng ta kiêu

căng, lạnh lùng? Chúng ta có cảm thấy xấu hổ khi không được thăng chức mà người khác được? Tại sao? Khi phân tích một cách chính xác những mong ước và lo âu của chúng ta về sự thành công ở nơi làm việc, lâu dần chúng ta bắt đầu nhìn ra được những miếng mồi giả tạo mà ta gán cho công việc, nghề nghiệp của ta. Giống như những Người Hoài Nghi thuở xưa, chúng ta từ từ tập không nhìn đâu xa hơn bản thân để tìm ra được giá trị cá nhân, cảm nhận về con người mình. Chúng ta tập nương tựa vào bản tánh chân thật của mình, tính hóm hỉnh, cởi mở và tâm thức chính xác, để được thành tựu và mang lại ý nghĩa trong cuộc sống.

Theo thời gian tính hoài nghi lạnh mạnh của chúng ta trở nên bén nhọn và đáng tin cậy, một sự thông minh không cần ai khẳng định và là cái thấy rõ ràng, thực tế và không sợ hãi. Chúng ta trở nên quen thuộc với những sự không chắc chắn ở nơi làm việc và sáng suốt trước những cám dỗ ở nơi đó: Sự chuẩn bị chu đáo cho một ông chủ có tính khí bất thường, một buổi giới thiệu sản phẩm hoàn hảo để đánh trúng “điểm yếu” của khách hàng, một bản báo cáo tài chánh đầy đủ được viết để làm nổi lên những điểm sáng và che giấu những mảng tối, hoặc chương trình quảng cáo việc làm đã thêu dệt một hình ảnh quyến rũ nhưng một chiều của công việc làm tương lai. Thay vì bị mua chuộc bởi những lời hứa hẹn mật ngọt và những bảo đảm giả dối, chúng ta chỉ cần quán sát kỹ hơn và xem xét bản chất chứ không phải bề ngoài, một việc không dễ làm nhưng là việc làm đúng đắn. Có được sự hoài nghi trong những trường hợp như vậy đòi hỏi sự thông minh cứng rắn, một tâm thức rõ ràng, chánh niệm, và một cá tính kiên định không dễ dàng bị mê hoặc bởi sự vừa lòng bề ngoài.

Nhờ tánh hoài nghi, chúng ta có thể thấy tha nhân đôi khi cũng cố gắng để lợi dụng ta như thế nào. Vì chúng ta

92 • TÍNH THỰC TRONG CÔNG VIỆC

không dễ dàng tự lừa dối mình, chúng ta sẽ không dễ dàng để kẻ khác lừa ta. Tính cách thận trọng với sự nhạy bén như thế không đòi hỏi chúng ta phải tỏ vẻ khinh khi hay xa cách người, mà ta chỉ cần sẵn sàng cảnh giác và thẳng thắn với bản thân. Chúng ta có thể trung thực với bản thân một cách thô bạo mà không cần phải thô bạo với thế giới quanh ta.

Điểm chính của tính hoài nghi là sự nhắc nhở nghiêm túc rằng không có sự thăng chức, ban thưởng, đồng lương, lương hưu, bổng lộc - không có hợp đồng sinh lợi, liên hệ thanh thế, “võ vai khen thưởng”, hoặc chức danh nào - có thể mang lại cho chúng ta hạnh phúc lâu bền. Chúng ta có thể ngừng mong ước trúng số để khỏi làm việc, mà nên sống trung thực với bản thân. Vỏ bọc ngọt ngào, những bảo đảm giả dối, và những niềm vui nhất thời không bao giờ có thể thay thế cho sự thoải mái được sống như con người thật của mình, ở ngay nơi mình có mặt. Sự thẳng thắn quyết liệt của chủ nghĩa hoài nghi không có chỗ cho sự thể chấp tính chân thật để tránh bất trắc hay để được an toàn. Trong ý nghĩa đó, tính hoài nghi, là một hành vi cao quý của sự trung thực và là một hành động can đảm của cá nhân.



-11-

SUY GÃM VỀ TIỀN BẠC

Bạn sẽ làm gì nếu tất cả tiền bạc, tài sản của bạn mất đi trong nháy mắt? Điều đó vẫn xảy ra hằng ngày đối với hàng ngàn người trên thế giới, vì thế quán tưởng, suy gẫm về một điều có thể xảy ra như thế không phải là viễn vông. Hãy thử tưởng tượng trong chốc lát rằng bạn không có việc làm, và cũng không còn đồng xu: Bạn sẽ làm gì? Cảm giác thế nào? Bạn có nhìn thế giới bằng con mắt thù hận hay thân thiện? Nếu phải ra sống bên lề đường, và trở nên vô hình đối với người đi trên đường, bạn sẽ phản ứng làm sao? Nếu bạn có gia đình, hẳn là người thân của bạn cũng khó tránh khỏi khổ đau. Một tai họa như thế sẽ hủy diệt bạn hay cho bạn thêm trí tuệ?

Trở thành khánh kiệt và không thể làm tròn bổn phận của mình là điều chúng ta không muốn xảy ra cho bất cứ một ai. Nhưng khi quán tưởng, suy gẫm như thế về của cải, tiền bạc – tưởng tượng rằng bỗng nhiên ta hoàn toàn không còn gì, phải đối mặt trực tiếp với cuộc đời, mà không có sự bảo vệ, che chở bằng tài sản - chúng ta có thể đạt được trí tuệ về nỗi sợ hãi khi kiếm sống.

Khi quán tưởng như thế, hãy xem chúng ta phụ thuộc vào tiền bạc đến mức độ nào. Có tiền, chúng ta có nhiều lựa chọn: Có nhà, đi du lịch, nghỉ hưu sớm, được chữa trị bởi các bác sĩ giỏi, con cái chúng ta có thể đi học ở những trường

94 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

đanh giá nhất. Không có tiền, dường như có quá nhiều rủi ro: Không có nhà, gia đình không được bảo đảm, sức khỏe, và ngay cả việc có được mâm cơm trên bàn cũng là điều không chắc chắn. Tiền bạc dường như đã chạm đến tận huyết mạch của ta: Đó là lòng ham sống. Nhưng nếu tài sản chúng ta biến mất; hoàn cảnh đó có đánh gục ta hay ta có thể trở nên chín chắn hơn? Ngược lại, nếu có thật nhiều tiền, chúng ta có làm chủ cuộc đời mình không? Có hay không có tiền, chúng ta có trở nên một người hoàn toàn khác không? Quán tưởng về tiền bạc, của cải, giúp ta nghĩ đến những điều có thể xảy ra này.

“Suy gẫm về tiền bạc” giúp ta khám phá ra tất cả những điều ta vẫn thường nghĩ về tiền, giúp ta mở xẻ được những ‘nỗi lo sợ về tiền bạc’. Có thể là chúng ta có tiền, nhưng sợ mất chúng; hoặc đã mất chúng, và tha thiết mong tìm lại được. Có thể chúng ta đang cần tiền, và đang lo lắng không biết làm sao để kiếm được nhiều tiền hơn; hay chúng ta ra vẻ như có tiền vì hy vọng sẽ sớm có được một số tiền. Có thể ta có rất nhiều tiền và ta biết nhiều người cũng dòm ngó muốn có số tiền đó, hay chúng ta mặc cảm tội lỗi vì con cái chúng ta đã bị đồng tiền làm hư hỏng. Bằng việc cảm nhận mọi khía cạnh của đồng tiền – sự lo lắng vật chất, nỗi bất an tinh thần, sự giải thoát, ngay cả nỗi lo sợ bị làm nô lệ của tiền bạc - chúng ta có thể trở nên thành thật hơn với bản thân về sự dính mắc hay e dè trước đồng tiền.

Khi suy gẫm về tiền bạc, chúng ta có thể cảm nhận được cả hai mặt của đồng tiền: nó có thể chìm ta xuống mà cũng có thể đưa ta lên; đôi khi nó thật cám dỗ nhưng có lúc ta cũng ghê sợ nó; nó giúp ta thực hiện được nhiều điều mà đôi khi cũng làm trở ngại ta. Từ đó, ta có thể hiểu rõ hơn những nghịch lý của đồng tiền: Càng cần đến tiền, ta càng ít có nó; càng có nhiều tiền, ta càng muốn có thêm. Có người làm thật

nhieu mà kiếm chẳng được bao nhiêu tiền; kẻ khác dường như làm rất ít mà tiền vô như nước. Khi quán tưởng đến của cải, tiền bạc bằng cách đó, ta khám phá ra rằng tiền là một trong những nghịch lý của cuộc đời, khiến ta có cái nhìn rộng hơn về tính chất khó lường, hay thay đổi của đồng tiền và của cải vật chất.

Khi suy gẫm về tiền bạc, của cải, chúng ta có thể cũng nên suy gẫm về thế giới quanh ta. Một cặp vợ chồng nổi tiếng đưa nhau ra tòa vì không biết phải chia \$120 triệu đô la như thế nào; hiện tại có bốn mươi tám ngàn đứa trẻ đang chết đói mỗi ngày, suốt hàng thập kỷ qua; các nước trên thế giới chi trả hàng tỷ đô la cho chi phí quân sự; bác hàng xóm lúc nào cũng dang tay giúp đỡ cho người cơ nhỡ, dù chỉ với ít đồng tiền; những kẻ cướp của, giết người; công việc từ thiện và những kẻ khôn khéo. Khi chúng ta khai triển quan điểm của mình về của cải, tiền bạc theo hướng đó, thì tiền bạc, của cải không còn là mối quan tâm của cá nhân nữa mà là phương cách để ta có thể thấu hiểu thế giới quanh ta.

Phuong châm “*Suy Gẫm về tiền bạc*” giúp ta tự hỏi về sự hiểu biết của bản thân đối với đồng tiền. Thực sự có điều gì ở bên ngoài có thể mang đến cho ta hạnh phúc hay sự an toàn bền vững trong một thế giới luôn đổi thay không? Tiền bạc và của cải vật chất thực sự có đem lại lòng tin và niềm vui cho ta? Chắc chắn là chúng ta cần phải có tiền để trang trải cho những nhu cầu thiết yếu, nhưng không có tiền bạc nào có thể giúp ta, thí dụ như, làm giảm đi sự đau đớn của đứa con bệnh ung thư máu. Không có tiền bạc nào có thể làm cho cha mẹ ta chậm già đi hay trả lại cho ta tuổi trẻ. Tiền bạc cũng không giúp ta trở nên một người nghệ sĩ tài hoa hay một người bạn tốt; nó cũng không khiến ngọn gió trở nên mát lành hay bầu trời xanh trong hơn.

96 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Có thể đồng tiền là một vấn đề hoàn toàn bao quát hơn? Trong một cuộc hội thảo về “*Tài Sản và Giá Trị của nó*”, một thành viên đã định nghĩa tài sản là có thật nhiều những gì có ý nghĩa nhất đối với bản thân. Khi quán tưởng tài sản theo quan điểm này, ta khám phá ra rằng chúng ta đang nói đến một vấn đề thật sâu xa: Đó là cảm giác an lạc của bản thân. Chúng ta có thể nào tìm lại được tài sản ban đầu của mình, hạnh phúc của chúng ta: Cảm giác tự tại về giá trị và sự giàu sang của ta đơn giản chỉ vì chúng ta hiện hữu? Chúng ta có thể sống trong thế giới luôn biến đổi và đầy áp lực này mà cảm thấy thoải mái – tự tin, đầy năng lực và hoan hỷ không? Nếu quán sát đến tận gốc rễ của đồng tiền, chúng ta phải tự hỏi mình một câu hỏi rất căn bản: Chúng ta có tự tại với cuộc sống của mình?

Phát triển được một mối liên hệ có ý nghĩa đối với tài sản, tiền bạc là thử thách chính yếu của công việc. Chúng ta làm việc để thành tựu nhiều thứ; nhưng để được trả lương – bằng ngân phiếu, lợi nhuận, tài khoản, phí, tiền mặt, của cải vật chất - là chính. Dĩ nhiên, khi nói đến tiền bạc, cũng có nhiều điều dễ làm: Sự chính xác và cẩn trọng, cân đối tài khoản, trả các chi phí đúng thời hạn, đừng ăn cắp hay lường gạt, đóng thuế, giúp đỡ người khác khi có thể. Nhưng những vấn đề gay go, nghiêm trọng mà tiền bạc, tài sản có thể khiến ta phải đối mặt thì quan trọng hơn – và khi quán tưởng về chúng giúp ta quán sát chúng một cách rất ráo. Chúng ta cảm nhận thế nào về đồng tiền? Cảm thấy bị đe dọa, ám ảnh, ngại ngùng, âu lo hay dễ chịu? Những cảm giác này nói điều gì về chúng ta? Chúng ta có đủ nghị lực để đối mặt với cuộc đời nếu ta thiếu thốn tiền bạc hơn hiện tại? Nếu thiếu thốn tiền bạc, ta có cảm thấy bất an hơn trong cuộc sống? Đó là những điều chúng ta cần luôn quán tưởng trong cuộc sống.



-12-

LÚC NGUY CƠ, HÃY PHÁT HUY SỰ TĨNH LẶNG

Trong tất cả mọi công việc làm đều có sự bất trắc. Thí dụ khi tung một sản phẩm mới ra thị trường, khi bắt đầu một công việc mới, khi kê toa thuốc, hay ngay cả trả lời điện thoại. Mỗi ngày, trong từng giây phút, chúng ta đối phó với những ẩn số trong công việc bằng cách chấp nhận sự rủi ro. Đôi lúc tầm rủi ro nhỏ giống như khi nhận tám ngàn phiếu một trăm đôla: “Liệu tài khoản khách hàng có đủ để thanh toán hay ngân phiếu sẽ bị trả về?” Đôi khi mức độ rủi ro to lớn hơn như khi giải phẫu cấp cứu cho một đứa trẻ đang bị thương: “*Liệu chúng ta chẩn đoán thương tật có chính xác hay không? Chúng ta đã lấy ra hết tất cả ngoại vật hay còn thiếu sót gì không? Đường chỉ may có chắc không?*” Sự bất trắc đòi hỏi chúng ta phải chọn lựa, và chấp nhận rủi ro như là một trong những yêu cầu to tát trong công việc.

Khi đối diện với sự khủng hoảng hoặc rủi ro trong công việc, chúng ta có xu hướng tránh né vào hai thái cực, hoặc hoang mang hoặc kiêu mạn. Đôi lúc chúng ta đánh giá thấp những rủi ro mà chúng ta đang đối mặt, không nhận ra được những nguy cơ trước mắt. Thí dụ, có thể chúng ta chịu trách nhiệm đầu tư tiền tiết kiệm cả đời của người khác vào các cổ

98 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

phiếu và chứng khoán. Hoặc có thể chúng ta là một vị giám đốc, chịu trách nhiệm điều hành, phát triển tài sản cho một đại công ty. Những quyết định của chúng ta trong vai trò đó tác động đến cuộc sống của hàng ngàn người. Nếu coi nhẹ những trách nhiệm như vậy, thì đó là một sự kiêu mạn cao độ. Việc đầu tư quá lỗ tiền của người khác vào các trương mục có nhiều rủi ro, hoặc với tư cách một giám đốc điều hành, áp dụng các quy luật kế toán theo chính sách “bên miệng hố chiến tranh” để củng cố các lợi nhuận ngắn hạn là quá điên rồ, liều lĩnh. Việc quá tự tin như vậy khiến ta phán đoán sai tình huống một cách nghiêm trọng, đánh giá thấp những điều không lường được và những rủi ro.

Trái lại, chúng ta cũng có thể đánh giá quá cao những rủi ro, phóng đại tầm quan trọng của chúng. Có thể nhân viên ngân hàng đó quá dè dặt trong việc đầu tư tiền của khách hàng, nên chẳng có mấy lợi nhuận. Có nhiều cơ hội để cân nhắc - các mảng thị trường có thành tích cao, nhiều quỹ đầu tư đủ loại để ngăn ngừa rủi ro một cách thận trọng - nhưng ông ta do dự: *“Biết đâu ngày mai thị trường sẽ đổi hướng. Để tôi xem lại bảng cân đối kế toán lần nữa. Có thể tuần tới tôi sẽ chạy thử phần mềm dự đoán may/rủi thế nào cho các dự tính đầu tư này để xem chúng có thể thực hiện được hay không”*. Hoặc vị giám đốc điều hành của chúng ta có thể chưa sẵn sàng để cạnh tranh mạnh mẽ khi đối diện với những áp lực thị trường. Có thể bà ta do dự trong việc đầu tư phát triển sản phẩm hoặc kỹ thuật mới để bắt kịp đà thay đổi. Thay vào đó bà mướn một công ty tư vấn để nghiên cứu về vấn đề rồi mới đưa ra kiến nghị. Bà sắp đặt một cuộc họp trong vòng ba tuần để lắng nghe các ý tưởng mới và các kiến nghị. Khi chúng ta đánh giá quá cao các rủi ro, phóng đại chúng quá cỡ, sợ hãi về kết quả có thể xảy ra, thì chúng ta dường như bị đóng băng, và trở nên thiếu quyết đoán. Sự do

dự hay thiếu tự tin như vậy thì quá nặng nề, trì kéo, khiến ta đánh giá quá cao những bất trắc, rủi ro.

Để tránh sự cực đoan của kiêu mạn và do dự này, chúng ta trước tiên phải biết rõ ràng về những gì chúng ta đang đối mặt. Khi chấp nhận rủi ro, chúng ta cảm thấy mình có một loạt cảm xúc mạnh mẽ. Chúng ta cảm thấy bị hấp dẫn, kích động hoặc sợ hãi, hoang mang. Chấp nhận sự rủi ro càng lớn, thì cảm giác bị thử thách và phức tạp càng tăng lên. Tuy vậy, chúng ta không nên xem những cảm xúc mạnh mẽ này là những vấn đề hoặc điều khiến ta phân tâm. Đứng ra, chúng là bản năng tự nhiên, sự thông minh bẩm sinh của chúng ta, có thể giúp ta đối phó với sự không chắc chắn, nếu chúng ta biết làm thế nào để lắng nghe chúng. Nếu chúng ta cố phớt lờ, xem chúng như những chướng ngại khiến ta phân tâm hoặc lo lắng không cần thiết, thì có lẽ là chúng ta đã quá tự tin mà đánh giá thấp những rủi ro. Ngược lại, nếu chúng ta chú tâm quá nhiều vào các cảm xúc của mình, không ngừng trăn trở với những gì có thể xảy ra, ta sẽ sinh ra do dự, thiếu tự tin, và có thể đánh giá quá cao những rủi ro. Việc biết lắng nghe cảm xúc của mình một cách đúng đắn vào những lúc khủng hoảng hoặc bất trắc để tìm hiểu tại sao chúng đòi hỏi sự quan tâm của ta, đòi hỏi tâm thẳng bằng, thư thái.

Để có được sự điềm tĩnh trong những giây phút căng thẳng, chúng ta có thể áp dụng sự nỗ lực chánh niệm để buông bỏ - đột ngột chuyển sự chú ý từ các vọng tưởng đến ngay môi trường vật lý xung quanh. Bỗng nhiên trở thành có chánh niệm như thế, chúng ta khám phá ra một sự tĩnh lặng bản năng, một “không gian cảm xúc” của cái chưa biết, giống như mở cánh cửa vào một căn phòng xa lạ hoặc từ trên tầm cao phóng xuống nước. Khi ta chánh niệm trong giây phút ngay trước mắt, cơn lũ cảm xúc hỗn loạn sẽ không

100 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

đòi hỏi sự chú tâm của ta như những tiếng nói ồn ào, náo loạn của đám đông. Thay vào đó, chúng tập trung và ổn định trong một cảm xúc vật lý, không rõ ràng, nhưng không kém phần mạnh mẽ - sự nhột nhạt nơi bụng, một cảm giác mềm mại mơ hồ nơi tim, hoặc sự mở rộng nơi thanh quản. Trái lại, các giác quan của ta, trở nên sống động khác thường. Tiếng chuông điện thoại nghe thật rõ ràng, chính xác. Sự ẩm ướt hoặc mát mẻ của không khí không còn là nền ở phía sau nữa mà được trải nghiệm một cách đầy đủ. Chiếc cặp da quen thuộc cũ mòn bỗng trở nên sắc nét đến từng chi tiết. Chúng ta khám phá ra rằng các cảm xúc thực sự ra là những phản ứng tự nhiên của thân – bản năng, sẵn có và đầy thông tin. Và sự cảnh giác cho chúng ta sự chính xác và tự tin cần thiết để hành động.

Khi chuyển sự chú tâm của chúng ta đến cảnh quan vật lý trong lúc khủng hoảng hoặc bất trắc, ta sẽ nhận rằng các cảm giác kiểm chế quen thuộc đã biến mất, đồng thời, nghịch lý thay, chúng ta cảnh giác và tự động ứng phó với các tình huống, với sự bình tĩnh, điềm đạm một cách đáng ngạc nhiên. Không gian đó có thể không thoải mái, vì không có những tấm biển chỉ dẫn (*signpost*) của các cảm xúc quen thuộc hoặc những lời giải đáp đáng tin cậy, và bản năng tìm kiếm sự an toàn, sự kết thúc có thể trở nên khá mạnh mẽ. Tuy vậy, sự thực hành chánh niệm luyện tập cho chúng ta biết tạm dừng và nghỉ ngơi trong “sự tĩnh lặng của điều không quen thuộc”. Trong khoảng khắc đó, chúng ta chẳng có gì để bám víu - chúng ta chỉ theo bản năng cảnh giác, bản lĩnh, và ứng phó theo tình huống.

Khi vượt qua được ham muốn giải trừ các cảm xúc của ta và làm quen với sự tĩnh lặng này, chúng ta cuối cùng khám phá ra điều cơ bản để đưa ra các quyết định cứng rắn và mạo

hiếm. Từ không gian rộng mở này, chúng ta có thể ghi nhận những âu lo và các cảm xúc mạnh mẽ của ta trong trạng thái cân bằng, để chúng giữ vai trò cảnh giác ta về những gì có thể xảy ra. Sự nhột nhạt nơi bụng có thể nhắc nhở ta gọi cho một khách hàng quan trọng trước khi quyết định một phương án đầu tư hệ trọng. Dường như tự nhiên chúng ta biết làm thế nào để tài trợ một dự án thầu đầy cạnh tranh. Chúng ta trải nghiệm một cảm xúc nhẹ nhõm, một sự tĩnh lặng nơi thân, và chúng ta gọi điện, hoàn tất việc giao dịch. Hoặc một sự lo lắng không nguôi khiến chúng ta kiểm tra lần chót trước khi khâu lại vết thương nơi chân của bệnh nhân, và thật không sai, ta tìm thấy một mảnh thủy tinh nhỏ còn sót lại. Qua thời gian chúng ta khám phá ra rằng các cảm xúc và cảm giác nơi thân, thực ra không làm chúng ta phân tâm, mà chính chúng giúp ta quyết định, khiến ta đánh giá lại trực giác của ta một cách có chủ tâm và trân trọng. Chúng ta tập lắng nghe xuyên qua sự tĩnh lặng của cảm xúc, môi trường làm việc, các đối thủ cạnh tranh, và các đồng nghiệp của ta.

Khi tập giữ được bình tĩnh trong môi trường không quen thuộc, ta khám phá ra rằng ta đang biểu lộ chính sự tự tin mà bấy lâu nay ta luôn tìm kiếm: Sự tự tin được dẫn dắt bởi bản năng và trí tuệ, hoàn toàn thoát khỏi sự bất an của trạng thái do dự hay sự kiêu căng mù quáng.

Phát triển khả năng lắng nghe cảm xúc của thân tâm trong lúc bất trắc, căng thẳng đòi hỏi chúng ta tập luyện thấu đáo các quy luật chánh niệm. Ngoài việc tọa thiền, phương cách hiệu quả nhất mà tôi sử dụng để lắng nghe một cách sâu sắc trí tuệ của thân vật lý, được gọi là Sự Tập Trung (*Focusing*), được Tiến sĩ Eugene Gendlin phát triển tại Đại Học Chicago.

Tiến sĩ Gene và đồng nghiệp, tiến sĩ Flavia Cymbalista, nhà kinh tế từ Đại Học Tự Do Berlin, đã bỏ rất nhiều thời

102 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

gian đào tạo, huấn luyện tôi trong việc lắng nghe ngôn ngữ của thân vì ngôn ngữ đó hướng dẫn, thúc đẩy ta tiến đến các quyết định. Tôi tha thiết đề nghị các bạn nên học phương pháp tập trung này, vì nó là một dụng cụ sắc bén giúp ta có những quyết định tài chính khôn ngoan, giải tỏa sức sáng tạo bị dồn nén, giải quyết các xung đột, hoặc chỉ lắng nghe sâu sắc những gì thân muốn nhắn gửi đến ta.⁽¹⁾

Phuong châm, “*Lúc nguy cơ, hãy phát huy sự tỉnh lặng*”, không hứa hẹn một phép thần để giúp chúng ta có những quyết định quan trọng và chấp nhận rủi ro trong những tình huống khó khăn. Chúng ta cần phải thông suốt và thực tế. Chúng ta cần vượt qua khó khăn và sai lầm. Nhiều lúc chúng ta cần có can đảm về quyết định của mình, và có thể phải chấp nhận những rủi ro khiến cuộc sống của ta và người trở nên phức tạp hơn. Nhưng trên hết, chúng ta cần tin tưởng vào bản tính tự tin của mình để giữ được sự tỉnh lặng trong môi trường không quen thuộc, mà vẫn lắng nghe một cách sâu sắc và chính xác.

1. Muốn biết thêm thông tin về phương cách này hãy vào www.AwakeAtWork.net.



-13-

TRAU DỒI TÂM LÝ “BỒN RỬA CHÉN”

Tất cả chúng ta đều đã thấy những nhà bếp không sạch sẽ. Có thể ở đại học chúng ta hơi cầu thả hoặc các bạn chung phòng làm lơ với những việc như thế, nên bếp của chúng ta trở nên là một nơi dơ bẩn và bệ bộn. Hoặc có lần chúng ta dừng lại ở một quán ăn bên đường và bắt gặp người đầu bếp hắt hơi trên những miếng thịt đang được nướng. Phải nán ná ở những nơi như thế có thể khiến chúng ta cảm thấy muốn bịnh và bất ổn. Chúng ta cảm thấy khó chịu bởi mùi thức ăn ôi chua, nền nhà nhờn nhớt, thùng rác đầy ắp và thức ăn bỏ ngoài tủ lạnh. Chúng ta cảm thấy muốn trốn chạy khỏi những điều sai trái trầm trọng như thế.

Khi lau dọn một căn nhà bếp như thế, điều đầu tiên chúng ta phải làm là kiểm soát xem bồn rửa chén có được chuẩn bị cho việc này không. Chúng ta cần chắc chắn rằng mình có đủ xà-phòng, miếng rửa chén, và miếng chùi nhôm. Chúng ta sẽ chà sát bồn rửa chén và có thể dùng một ít thuốc tẩy để loại trừ vi khuẩn và ô nhiễm. Trong khi làm việc, chúng ta trở nên quen thuộc với bồn rửa chén. Chúng ta biết vòi vặn nước hơi lỏng, kệ đựng xà-phòng ở đâu, ống cống cũ thế nào. Có được một bồn rửa chén sạch thì rác rưởi, trạng thái bừa bộn trong bếp dường như bất ngờ trở nên dễ giải quyết hơn. Bất chấp mùi ôi chua và sàn nhà vẫn nhờn nhớt, chúng ta bắt đầu cảm thấy dễ chịu hơn.

104 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Biết chùi dọn bồn rửa chén là chúng ta biết đối xử với thế giới quanh ta tốt hơn. Chúng ta có thể chú tâm đến các chi tiết và chuẩn bị một bữa ăn. Khi nhà bếp hoàn toàn sạch sẽ, chúng ta có thể tạo ra một nơi tinh khiết cho mọi người ngồi ăn, chuyện trò, và sau đó dọn dẹp. Khi rửa rau củ, chùi thớt, cọ đĩa, và rửa từng cái đĩa muống, dao, nĩa với nước nóng, chúng ta cảm thấy dễ chịu, hài lòng với cái cảm giác mình đã làm mọi thứ tới nơi tới chốn, một cách tốt đẹp. Tâm lý bồn rửa chén này có thể là một phương cách để hiện diện trong thế giới này một cách hoàn hảo.

Trau dồi tâm lý bồn rửa chén khích lệ chúng ta trong khi tìm kế sinh nhai, xem tâm giống như một bồn rửa chén. Thay vì giải quyết các vấn đề bằng cách sử dụng “tất cả mọi thứ trừ bồn rửa chén,” chúng ta nên bắt đầu với “tâm lý bồn rửa chén”: Tươi mát, ngăn nắp, và đầy đủ. Đầu tiên chúng ta phát triển cách tiếp cận chính xác và rõ ràng với những điều cơ bản. Bàn làm việc của chúng ta sắp xếp có ngăn nắp không? Chúng ta có dễ dàng tìm thấy các vật liệu, dụng cụ, hồ sơ một cách chính xác không? Chúng ta có thực hiện những điều mình nói không? Chúng ta có chú ý đến quần áo, hành vi của mình không, và chúng ta có nói rõ ràng, chánh niệm không? Tất cả mọi thứ đều được đặt đúng chỗ không? Chúng ta có sạch sẽ, rõ ràng, và chính xác trong thế giới hỗn độn, phức tạp của nơi làm việc không?

Khi trau dồi sự chính xác như vậy, chúng ta cảm thấy thiện lành, thoát khỏi sự nghi ngờ, phức tạp trong liên hệ đối với đồng nghiệp ở cơ quan. Chúng ta bắt đầu cảm thấy rất hài lòng khi hoàn thành công việc một cách tốt đẹp. Vì chúng ta cố gắng làm việc một cách chu đáo, gọn gàng, đồng nghiệp tìm đến ta, không chỉ vì chúng ta có thể giải quyết vấn đề cho họ, mà vì chúng ta biểu lộ sự hoàn hảo một cách tự nhiên.

Chúng ta không ngần ngại những cái nôi, cái chảo hay tủ lạnh “công việc” nhớp nhúa. Đồng nghiệp đánh giá sự tự tin của ta là đáng tin nhiệm, và đầy nhiệt tình.

Tâm lý bồn rửa chén tự nhiên sẽ khiến ta quan tâm đến thể giới và tìm được niềm vui trong việc hoàn thành công việc một cách tốt đẹp - không phải vì chúng ta muốn nhận lãnh trách nhiệm của người khác và cố gắng giải quyết tất cả mọi vấn đề của thế giới, nhưng bởi vì chúng ta mong muốn làm sạch thế giới, chứ không muốn để lại sự bừa bộn cho người khác. Những suy nghĩ đó không phải là viển vông; chúng có tính cách bản năng, cá nhân giống như khi ta muốn giữ bản thân mình sạch sẽ, khoẻ mạnh. Thầy của tôi, Rinpoche Chogyam Trungpa, đánh giá cao tâm lý bồn rửa chén. Ngài khuyến khích chúng tôi tìm kiếm “tâm giác ngộ” trong khi giải quyết những vấn đề rắc rối, quen thuộc trong cuộc sống.

“Những thăng trầm” trong cuộc sống, như ông châm biếm gọi những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày, đòi hỏi chúng ta phải thấu triệt, tỉnh thức, và tươi mát, thể hiện sự cao quý và chân thành tự nhiên của chúng ta. Tâm điểm của việc trau dồi tâm lý bồn rửa chén là sự tôn trọng sâu sắc đối với cái thế giới đã trở nên quá quen thuộc với chúng ta: Công việc làm của ta, và thế giới là nhà của ta và của nhiều người khác nữa. Sống đúng đắn, thấu triệt và tươi mát không phải là vấn đề. Đó chỉ là việc tự nhiên phải làm mà thôi.



-14-

HÃY TỬ TẾ VỚI BẢN THÂN

Trong công việc, chúng ta khá nghiêm khắc với bản thân. Người ta mong đợi ở chúng ta rất nhiều thứ, và để đạt được thành quả như mong đợi, ta phải chịu nhiều áp lực từ công việc. Chúng ta muốn được nhìn nhận là người có năng lực và khả năng - và rồi chúng ta phải sống đúng với nguyện vọng của chính mình. Thời gian biểu chặt kín, những thử thách phức tạp, những quyết định mạo hiểm, và nhiều thứ nữa làm cho chúng ta làm việc với một tốc độ quá nhanh. Phương châm “Hãy tử tế với bản thân” khuyên chúng ta phải nhẹ nhàng một tí, phải chậm lại và đối xử với bản thân một cách đàng hoàng, tử tế.

Cơ bản, việc tử tế với bản thân rất đơn giản như “uống một tách trà”. Chúng ta có thể thực hiện phương châm đó một cách thật cụ thể - dừng tay làm việc, thưởng thức một tách trà, ngửi nếm mùi hương, có thể nhâm nhi với một cái bánh ngọt hoặc một miếng bánh lát với phô-mai. Chúng ta dừng lại, dành cho bản thân một khoảng khắc thư giãn, để có thể tận hưởng thế giới quanh ta mà không phải bận tâm đến công việc. Dầu chỉ là một tách trà, hay bách bộ trong công viên, hay đôi giây phút bên bình nước mát, việc tử tế với bản thân sơ đẳng nhất cũng tạo cho ta cơ hội để rời khỏi nhịp độ làm việc, và tận hưởng những niềm vui đơn giản khi chúng ta còn sống trên đời.

108 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Tử tế với bản thân cũng khích lệ chúng ta xem công việc làm như là con đường tâm linh hơn là tấm thẻ ghi điểm. Chúng ta sẽ đạt được những thành quả to tát ở nơi làm việc. Quan trọng không kém, là chúng ta cũng sẽ sai phạm - một số lỗi nhỏ, có thể sửa chữa và một số lỗi khác nghiêm trọng, khó xử lý. Thừa nhận, ghi nhớ các lỗi lầm và sai trái của ta ở nơi làm việc là một phần của cuộc chơi. Nhưng không nên quá quan tâm đến việc ghi điểm tốt xấu. Khi công việc làm trở thành con đường tâm linh của chúng ta, thì ta thừa nhận rằng công việc làm là một bãi chiến trường, rằng chúng ta sẽ sai phạm, và những lỗi lầm đó đóng một vai trò quan trọng trong quá trình học hỏi của chúng ta. Tử tế với bản thân có nghĩa là chúng ta không cần phải tự hành hạ bản thân vì sai sót trong việc đánh giá, sai lầm chính trị, hoặc sơ sót trong công việc.

Chúng ta đang trên con đường huân tập tỉnh thức trong công việc như thế nào, và các lỗi lầm của chúng ta là những bài học quan trọng. Thay vì nghiêm khắc với bản thân vì lầm lỗi, sự tử tế với bản thân giúp chúng ta có cái nhìn mới, tiếp thu bài học, và tiếp tục tiến bước - làm thoáng mát thế giới trên từng bước ta đi. Khi nghiêm khắc với bản thân, chúng ta không tránh khỏi nghiêm khắc với người khác. Việc tử tế với bản thân đem lại sự thông thoáng cho tất cả mọi người xung quanh: đồng nghiệp, bằng hữu, và gia đình.

Cuối cùng, tử tế với bản thân giúp chúng ta thư giãn. Không phải là ngồi phè phỡn hút thuốc, uống rượu, dù điều này cũng có thể làm được vào đúng lúc và đúng chỗ. Thư giãn trong ý nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ gánh nặng trong việc chấp chặt vào quan điểm của mình. Lúc bị áp lực, chúng ta có thể thấy bản thân trở nên bảo thủ, cứng nhắc - có thể xem bản thân hơi quá quan trọng.

Có thể chúng ta phải kiên định trong việc thay đổi thời hạn hoặc trong việc thay thế một thành viên trong dự án, người đang nổi giận và đổ lỗi cho chúng ta gây ra bao vấn đề trước mắt. Phương châm “Hãy tử tế với bản thân” khuyên chúng ta nên bỏ gánh nặng duy trì quan điểm xuống. Chúng ta có thể thư giãn, lắng nghe và thích ứng – có mặt trong mọi hoàn cảnh dù nó dây dưa, phiền toái.

Tử tế với bản thân có nghĩa là bất cứ khi nào công việc - và cuộc sống nói chung - không xảy ra theo ý muốn, chúng ta có thể ngừng lại, bỏ những gánh nặng xuống, tự ban cho mình “tách trà”, và tự nhủ rằng chúng ta không chỉ đang làm việc mà là đang tỉnh thức trong công việc.



-15-

HÃY CỞI MỞ

Khi tinh thức trong công việc, chúng ta giải quyết những vấn đề hằng ngày từ một tâm lý đơn giản nhưng hiệu quả: Trạng thái tâm lý cởi mở. Không cần chuẩn bị, chúng ta luôn chánh niệm, sẵn sàng, chính xác trong hành vi, biết rõ các cảm xúc và phản ứng bản năng của chúng ta.

Thân tâm và môi trường chung quanh đồng bộ hóa với nhau và công việc làm của chúng ta trở nên vừa là một nghệ thuật vừa khoa học, liên tục và có kế hoạch, thư giãn và khắc nghiệt. Khi có thái độ cởi mở trong công việc làm, chúng ta cũng khám phá ra rằng môi trường làm việc của chúng ta không thể bị xem thường. Nơi chúng ta đang hiện diện không phải chỉ là phong cảnh thoáng qua, có thể dời đổi và dường như chỉ có tính cách không gian hai chiều. Bàn làm việc, dụng cụ, khách hàng và đồng sự, bàn ăn trưa và thang máy, tất cả đều chia sẻ và thể hiện sự thông minh sống động, đan xen với nhau trong từng giây phút và trong tất cả các phương hướng. Chúng ta khám phá ra rằng không chỉ chúng ta cởi mở mà khung cảnh làm việc cũng cởi mở như thế: Sống động, hấp dẫn, và vui tươi một cách kỳ lạ.

Nhận ra được sự cởi mở hỗ tương này là điều có thể xảy ra một cách tự nhiên, không đòi hỏi bất cứ kỹ thuật nào khác hơn chỉ đơn giản là chính mình. Hãy nhìn một chiếc lá rơi

112 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

xuống vệ đường hoặc làn hơi nhẹ nhàng toả lên từ tách cà phê nóng có thể lập tức phơi bày sự bao la của cuộc sống. Tỉnh thoảng, nhất là khi giai điệu và tốc độ công việc làm đường như chậm lại, chúng ta có thể cố tình nhắc nhở bản thân phải tỉnh thức: Đề cử mở và thừa nhận sự thông thoảng của không gian nơi làm việc.

Vào bất cứ lúc nào trong ngày chúng ta có thể cử mở với bản thân bằng cách sử dụng bốn bước đơn giản mà tôi sẽ bàn đến dưới đây: 1. Chú ý, dừng lại, và hít thở. 2. Thừa nhận sự cử mở hỗ tương. 3. Quay lại với công việc. 4. Duy trì sự cử mở.

CHÚ Ý, DỪNG LẠI, VÀ HÍT THỞ

Trạng thái cử mở bắt đầu bằng sự dừng tâm lại. Chúng ta có thể làm được như thế bằng cách chú tâm, chánh niệm vào bất cứ thứ gì. Thí dụ, chiếc giày sút dây; ông chủ vừa bước nhanh ra cửa; màn ảnh máy tính đang nhấp nháy; chó sủa. Rồi bỗng nhiên ta nhận thấy rằng thế giới của chúng ta đang diễn ra một cách đơn giản và đầy năng lượng. Hãy ghi nhận rằng sự ngay tức thì khiến tâm ngừng bật mọi nghĩ suy. Những khoảng khắc đó là dấu hiệu cho chúng ta thư giãn nhiều hơn, chậm lại nhiều hơn. Một khi chúng ta dừng lại và ghi nhận giây phút tức thời, tự nhiên chúng ta bất động. Đường như có một sự mời gọi nhẹ nhàng để lưu luyến - một cảm giác yên tĩnh rằng không có gì để làm, không có nơi nào phải đến. Thường chúng ta lướt qua sự dừng lại này. Vì lo lắng hoặc do thói quen, vì mù quáng hoặc chỉ muốn nhanh, chúng ta không nhận ra sự mời gọi chúng ta dừng lại, nên chúng ta nhanh chóng bị bứt ra khỏi trạng thái tức thì này, để lằm bằm một mình hay lại bị một công việc khác thu hút. Nhưng trong trường hợp này, chúng ta chủ tâm ghi nhận giây phút lắng đọng bằng cách hít một hơi thở dài, chậm và sâu.

THỪA NHẬN SỰ Cởi MỞ HỒ TƯƠNG

Khi dừng lại hít một hơi thở, chúng ta chấp nhận lời mời gọi kéo dài cảm giác yên tĩnh của việc chỉ có mặt ngay trong hiện tại. Kéo dài khoảng khắc đó - dù chỉ trong tích tắc- có thể là giây phút rất riêng tư và cảm động.

Sự tỉnh giác của ta vừa nhạy bén, vừa có sự ấm áp yên tĩnh rất riêng tư - một sự tỉnh giác êm đềm. Dựa trên một quan niệm như thế, chúng ta thừa nhận một cách rõ ràng rằng ta không còn quay lưng lại với thế giới. Những lo toan bên trong, tốc độ công việc, những lo âu và cách chữa cháy, không còn phủ trùm ta trong giây phút đó; chúng ta chỉ biết cởi mở, và bất ngờ thay thế giới này cũng thông thoáng theo. Nó thông thoáng đến mức không còn như chúng ta từng nghĩ tưởng, đến mức mà kinh nghiệm vượt xa hơn người quán sát và người bị quán sát, chúng ta và nó, trước và sau. Trong khoảng khắc, chúng ta có thể thoáng thấy cái bao la của sự tỉnh thức. Và rồi chúng ta nhẹ nhàng ghi nhận sự cởi mở này, như thể bên trong ta, ta đang lặng lẽ chấp tay và cúi đầu chào với sự tôn kính. Ngay khoảng khắc đó, chúng ta còn có thể rất may mắn khi nhận ra sự cởi mở đó như một người bạn cũ, lâu năm.

QUAY LẠI VỚI CÔNG VIỆC

Sau khi thừa nhận sự cởi mở hồ tương này, chúng ta hướng sự chú tâm vào công việc làm trước mắt; đúng như ta nói “quay lại làm việc.” Chúng ta làm điều này không phải để phủi bỏ hoặc làm ngơ với sự cởi mở mà là tránh đóng khung nó. Khi kéo dài việc ghi nhận sự cởi mở quá lâu, chúng ta có thể phạm sai lầm trong việc củng cố kinh nghiệm của chúng ta, biến cởi mở thành đối tượng của sự hiếu kỳ hơn điều nó thực sự là: Ngay giây phút này hoàn toàn giải thoát khỏi bất

114 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

cứ thời hạn hay bất cứ sự lo lắng nào. Khi quay lại với công việc, chúng ta buông bỏ bất cứ sự bám víu nào vào sự trải nghiệm cởi mở và để bản thân tự do giải quyết công việc tùy theo các tình huống.

Đôi khi chúng ta có thể duy trì sự cởi mở sau khi quay lại với công việc: Thân, tâm, và hành của ta vẫn ăn khớp với nhau, và chúng ta giải quyết công việc với sự tỉnh thức cao độ mà không có bất cứ sự ngại ngùng, do dự nào. Đôi khi chúng ta cũng có thể bị tốc độ công việc và sự phấn khích làm chúng ta lo ra. Suy tư về những lời bình luận cũ, vội vã lướt qua giây phút hiện tại, làm ta quên đi sự cởi mở. Cách nào cũng tốt - chúng ta chỉ cần quay lại với công việc.

DUY TRÌ SỰ Cởi MỞ

Duy trì sự cởi mở không phải là để đạt được cái gì đó, để cố gắng có mặt trong giây phút hiện tại càng lúc càng lâu. Đúng hơn, duy trì sự cởi mở là cảm kích rằng sự cởi mở xuất hiện, dù chúng ta có nhận thấy nó hay không. Với thời gian chúng ta hiểu thêm rằng sự cởi mở không phải là một lựa chọn mà ta có thể tắt hay mở giống công tắc đèn, mà nó là trạng thái của sự sống. Chúng ta có thể xao lãng, quên, chìm đắm trong cơn giận dữ hay lo lắng, hoặc đơn giản chỉ là lơ đãng không để ý đến giây phút hiện tại, nhưng chúng ta không thể trốn thoát được giây phút ấy. Khi chân ta còn chạm đất và đầu ta vẫn còn quay bên phải và bên trái; chúng ta không thể trốn tránh những thứ đó. Giây phút hiện tại vẫn rộng mở dù chúng ta có quan tâm đến nó hay không. Như thế, chúng ta phải duy trì sự cởi mở, vì ta không có lựa chọn nào khác. Dĩ nhiên, điều này nghe có chút quá dễ thương - quá giống một công án: *“Quý vị hãy duy trì sự cởi mở kể cả khi quý vị là người không cởi mở. Sự cởi mở xảy ra kể cả khi*

quý vị chỉ biết thu mình”. Làm người hoài nghi về những việc như vậy rất có lý: Chúng ta không bao giờ nên mua vật dụng mà không thử trước. Nếu chúng ta nghi ngờ một điều như thế này – rằng chúng ta không có chọn lựa nào khác hơn việc duy trì sự cởi mở ngay cả khi chúng ta khép kín - chúng ta có thể làm một bài thử nghiệm đơn giản: Dùng bật suy nghĩ, ghi nhận màu mực đen trên trang giấy trắng này, hãy hít một hơi thở chậm và dài, và chỉ ghi nhận bất cứ điều gì xảy ra sau đó.



PHẦN BA

GIAO TIẾP VỚI NGƯỜI



Mười một phương châm trong phần ba này có thể giúp ta phá tan bất cứ sự đối kháng hay oán hờn nào có thể nảy sinh giữa ta với các bạn đồng nghiệp, đồng thời chúng cũng giúp ta có phương cách làm việc, giao tiếp với người khác một cách sáng tạo, thiện hảo và lịch sự.

- . Chấp nhận kẻ độc đoán
- . Hòa giải trước, đối đầu sau
- . Không đổ lỗi cho người
- . Thực hành “không khoa trương”
- . Trau dồi nghệ thuật giao tiếp
- . Tránh sự tử tế không đúng chỗ
- . Quán niệm sáu sai lầm
- . Phát triển bốn tự tại
- . Ai cũng muốn thành công
- . Đối xử với người như khách
- . Nhìn từ trái tim.

Khi áp dụng các phương châm trên vào trong công việc hàng ngày, chúng ta thấy rằng việc không chấp nhận những xung đột không thể tránh của con người trong công việc chỉ làm cho các vấn đề trầm trọng hơn, khiến công việc của ta kém hiệu quả, lãng phí, và có thể tạo ra chính những xung đột mà ta tìm cách tránh. Khi buông bỏ các định kiến về bản thân - địa vị, thân thế, quyền lực - là chúng ta cho phép mình trở nên cởi mở với các xung đột, chịu tìm hiểu thay vì chống đối, uốn chuyển thay vì cứng ngắt, sáng suốt thay vì cứ “khu khu”. Mười một phương châm trong phần “Giao Tiếp Với Người” đề cập tới những người mà ta gặp nơi làm việc - đồng nghiệp, khách hàng, nhà cung cấp, người quản lý và thuộc cấp - tất cả đều là những bậc thầy tâm linh, giúp cho ta có chánh niệm, tỉnh giác trong công việc. Như vậy họ là những người đáng cho ta tôn trọng và biết ơn sâu sắc.



CHẤP NHẬN KẺ ĐỘC ĐOÁN

Trong công việc người ta dễ nổi nóng một cách bất thường. Vì nhiều lý do, chúng ta có thể cảm thấy bị xúc phạm hay bị chọc giận bởi các bạn đồng nghiệp: Chẳng hạn khi họ công khai nhận lãnh lời khen về một công việc do người khác làm; hay một khách hàng khó tính không bao giờ hài lòng; một nhà cung cấp luôn có đầy đủ các lý do chính đáng để không giao hàng đúng hẹn; hoặc tồi tệ nhất là một ông chủ độc đoán và không biết lỗi. Ta có thể cảm thấy bị tổn thương bởi các thái độ đó, nên khó kiềm chế cảm xúc, và thường hoàn toàn bị điên đảo bởi những sự xúc phạm không đáng gì đó. Đôi khi đồng nghiệp của chúng ta cũng có vẻ như là một kẻ bạo ngược, có khả năng làm ta bực bội, mất ngủ.

Khi bị những người bạo ngược tạo áp lực, chúng ta thường cố gắng tự khẳng định rằng chúng ta không có lỗi, rằng chúng ta không đáng bị xúc phạm và bị đối xử bất công như vậy. Chúng ta có thể tâm sự với người phối ngẫu hay bạn bè về việc chúng ta đã bị đối xử như thế nào. Nhưng càng phản kháng, sự xúc phạm dường như càng trượng phình; chúng ta càng để ý đến người bạo ngược, kẻ ấy càng quấy nhiễu ta.

Chúng ta có thể thấy là mình cũng tìm cách trả đũa lại, bằng cách nhẫn nhịn chờ cơ hội để nắm tốp được những mảnh khóc gian xảo của kẻ bạo ngược. Trong thời gian đó,

122 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chúng ta làm việc của mình với tâm trạng không thoải mái, luôn cảnh giác, lo tự bảo vệ và không an vui. Những kẻ bạo ngược, cần bướng luôn có cách làm cho chúng ta không thể thấy thoải mái với chính bản thân.

Khi quan sát họ kỹ hơn, ta khám phá ra rằng những kẻ bạo ngược kia chỉ phản chiếu chính những nỗi lo sợ và sự thiếu tự tin của ta. Chính những hoài nghi và lo lắng của chúng ta đã biến các tương quan đầy thử thách thành các tình huống gây đe dọa cho ta. Thực ra, các thái độ bạo ngược, cần bướng chỉ là những điều kiện làm việc thiếu tổ chức bình thường nhưng đã bị khuếch đại do sự thiếu tự tin của ta. Vì chúng ta lo âu về khả năng mất việc làm, nên một người xếp quá quắt trở nên có quyền lực đáng kể đối với chúng ta - trở thành một ‘bạo chúa’. Vì chúng ta e ngại về khả năng có thể bị đánh giá là vô tích sự, nên người đồng nghiệp hay khoe khoang gây áp lực đáng kể cho ta – trở thành một ‘bạo chúa’. Vì chúng ta lo lắng đến khả năng không thể kiểm soát công việc của mình, nên vị khách hàng đặc biệt dường như đang nắm tương lai của ta trong tay họ - trở thành một ‘bạo chúa’. Các hành động bạo ngược, cần bướng là những lời kêu gọi thẳng thắn để ta nhìn vào kiếng và quán sát sự tìm kiếm vô vọng của ta về sự an toàn trong một nơi làm việc không đảm bảo.

Nhận thức được rằng, thực ra, chính ta đã cho phép người khác biến thành ‘bạo chúa’ của mình – rằng chính những niềm hy vọng và nỗi sợ hãi của chúng ta đã cung cấp nhiên liệu cho quyền lực của họ đối với ta – là điều cơ bản để lấy lại sự cân bằng cho ta. Trong truyền thống Phật giáo, việc gặp được những người khó chịu, cần bướng như vậy là điều đáng mừng. Bất kỳ hoàn cảnh sống nào mà có thể phơi bày sự bất an trong ta, được coi là một món quà đáng chào đón và khám phá.

Nhưng ta có thể hỏi: “*Tại sao tôi phải kết giao với những người thô lỗ như vậy? Tại sao tôi phải chào đón một mớ hổ lớn như thế vào cuộc đời tôi?*” Nhưng việc chấp nhận kẻ bạo ngược, càn bướng không cần phải khó chịu đến vậy. Một nhiệm vụ như vậy, trong cốt lõi của nó, có thể rất đơn giản và trực tiếp. Để chấp nhận được kẻ bạo ngược, chúng ta phải sẵn lòng buông bỏ sự tự vệ, đối kháng bên trong - dù chỉ trong khoảng khắc - và trải nghiệm với các ‘bạo chúa’ của mình mà không có thành kiến hay định kiến. Thường những kẻ bạo ngược khiến chúng ta càng bám chặt vào quan điểm, luận cứ của mình. Họ điều khiển ta bằng cách làm cho ta chấp chặt và tự chống chế cho bản thân. Nhưng ở đây chúng ta phải làm ngược lại; ta buông xả thay vì chấp chặt. Bằng cách đột nhiên thay đổi tâm tính, là cách chúng ta có thể tước đoạt vũ khí của các ‘bạo chúa’. Nỗi bất an bên trong ta không còn tạo thêm sức cho kẻ gây sự với ta, nhưng lại cho ta cơ hội để nhận nhìn một tình huống một cách rõ ràng hơn.

Một giám đốc phòng kinh doanh sau khi tham dự một khóa học về *Tinh Thức Trong Công Việc* đã nói với tôi: “*Hãy chấp nhận những kẻ độc tài, càn bướng, nghe thật hay. Nhưng tôi không thể thẳng thắn với xếp của tôi. Ông ta quá hung hăng, thường la hét, hạch sách nhân viên trong các buổi họp, không ai dám đối đầu với ông ta. Tôi dám chắc là ông ta sẽ đuổi cổ tôi ngay tại chỗ nếu tôi nói thẳng những nghĩ suy trong đầu một cách công khai, thẳng thắn*”.

Đó chính là điều khiến ta sợ những kẻ độc đoán. Nếu ta thực sự đối đầu với họ, thì khác nào ta chọc cho họ nổi cơn thịnh nộ, ta đâu muốn thế! Nhưng đối đầu với họ như thế thực sự không cần thiết. Chấp nhận kẻ bạo ngược, độc đoán không có nghĩa là đột nhiên chúng ta tuôn xả tất cả mọi bức tức dồn nén đối với họ ngay trước mặt mọi người. Trái lại,

124 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

việc đó bắt đầu chỉ bằng một nỗ lực đơn giản bên trong ta. Tôi chỉ đề nghị như thế này: *“Trong cuộc họp lần tới, hãy buông bỏ đi tất cả mọi định kiến của bạn về ông chủ của mình, dù chỉ trong chốc lát, và chỉ cần có mặt trong phòng họp. Hãy quan tâm, để ý đến những gì đang xảy ra. Hãy chấp nhận hoàn cảnh”*.

Vài tuần sau, vị giám đốc này lại nói với tôi sau buổi học: *“Vâng, tôi đã nghe theo lời khuyên của ông. Tôi đã buông bỏ sự bất mãn đối với ông chủ của tôi, dù trong chốc lát, tại một cuộc họp nhân viên và chỉ quan sát. Thật đúng vậy, trong những giây phút đó, tôi không hề bận tâm tới việc người đó là một thằng ngốc, và tôi có thể quán sát những gì thực sự xảy ra”*.

Tôi hỏi “Bạn đã thấy gì?”

“Vâng, đầu tiên là ông ta có vẻ rất vội vã - dường như ông cần phải đi đâu đó. Ông ta không lắng nghe và có vẻ đang bị phân tâm. Ông ta có vẻ rất bức bối trong buổi họp, ít nhất là nó giống như thế trong mắt tôi”.

“Còn những người khác trong phòng thì sao - chẳng hạn như các vị quản lý kinh doanh? Cô đã nhận thấy gì?”

“Trước kia tôi không thực sự để ý đến điều này, nhưng họ chỉ có mặt lấy lệ. Tất cả mọi thứ dường như quá giả tạo, không thành thật. À, tôi cũng nhận thấy rằng họ đã ém nhem rất nhiều tin tức tốt lành. Một trong những người cộng sự của tôi cố tình tránh báo cáo với tất cả chúng tôi về một thành tích bán hàng mà anh ta vừa thực hiện được. Tôi ngộ ra rằng ngay cả nói đến những tin tốt lành cũng trở nên quá nguy hiểm. Và cô quản lý kinh doanh giỏi nhất của tôi cũng tỏ vẻ chán chường. Bất chợt tôi nghĩ hay cô đang tính chuyện tìm việc làm chỗ khác”.

“Thế thì cô đã học được điều gì?”, tôi hỏi.

“Chắc chắn là ông chủ của tôi vẫn còn khiến tôi căng thẳng. Nhưng tôi có thể buông xả, để quán sát sự việc mà không lo lắng, ít nhất là trong chốc lát. Tôi đã không quan tâm đến nhiều điều: Các vị quản lý quá kín kẽ, các thông tin tốt lành cũng không được nói ra, và cô quản lý kinh doanh giỏi nhất của tôi thất vọng trước tất cả mớ hỗn độn này”.

Người giám đốc kinh doanh này đã học được rằng việc chấp nhận kẻ độc tài, can thiệp chỉ là một sự thực tập đơn thuần về việc tìm hiểu điều gì đã gây áp lực cho cô. Điều gây ngạc nhiên là ‘bạo chúa’ của cô đã bị tước đoạt vũ khí – dù chỉ trong chốc lát. Các hiệu ứng tiêu cực của chính sự lo âu của cô đã tan biến và cô có thể thấy một hình ảnh rõ ràng hơn về những gì đang thực sự xảy ra – đối với bản thân cô, ông chủ cô và nhóm kinh doanh bán hàng của cô.

Khi tập chấp nhận những kẻ quá quắt lần này tới lần khác, dần dần ta sẽ trở nên thoải mái nhờ biết buông bỏ sự bất an của ta đối với những kẻ khiến ta bực bội. Chúng ta sẽ phát hiện ra rằng phần lớn những điều khiến chúng ta không vừa ý là do ta tự tạo ra. Việc một đồng nghiệp không chào hỏi ta, không có nghĩa là họ muốn xúc phạm ta. Nếu tìm hiểu kỹ hơn ta sẽ biết rằng cuộc sống riêng tư của người ấy đang rối bời, ông ta sắp phải ly dị. Vì thế người đó đi làm với tâm trạng buồn nản – chứ không phải bất lịch sự, thô lỗ. Việc cô nhân viên mới hay ngắt lời trong các cuộc họp không phải là vì cô thiếu lễ độ. Nếu xét kỹ hơn ta sẽ thấy rằng chẳng qua là vì cô ấy khấp sợ, và vụng về khi cố gắng thích ứng với hoàn cảnh. Chúng ta sẽ bắt đầu thấy rằng nhiều cách hành xử trong công việc bị đánh giá là xem thường, coi khinh thì không đúng là như vậy chút nào.

126 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Biết chấp nhận người càn quấy sẽ giúp cho trí thông minh và lòng tự tin của chúng ta thêm sắc bén, đem đến cho ta nhiều hiệu quả và ta trở nên linh hoạt hơn. Theo thời gian, sự bất an của chúng ta đối với những kẻ càn bướng sẽ tan biến, nó được chuyển đổi thành sự quan tâm nhạy bén. Tại sao cô đồng nghiệp của ta phải tự xấu hổ trước đám đông vì đã nhận điểm cho những việc cô không có công? Điều gì đã xảy ra trong cuộc đời của ông xếp khiến ông ta luôn tức giận, lạnh lùng và cao ngạo đối với nhân viên dưới quyền? Bằng cách chấp nhận những kẻ bạo ngược, chúng ta tập quán sát những tình huống bất công rất cần trọng, chứ không phải xua đuổi chúng - để chấp nhận kẻ càn bướng, chứ không phải loại trừ người đó. Bằng cách hành động như thế, chúng ta sẽ tìm được sự can đảm để tự giải mình, hầu có khả năng thiện xảo trong việc giải quyết những điều kiện làm việc không như ý.



-17-

HOÀ GIẢI TRƯỚC, ĐỐI ĐẦU SAU

Khéo léo giải quyết các xung đột trong công việc và những vấn đề kinh doanh khó khăn, thật là đầy thử thách. Có thể chúng ta phải cần cứng rắn phản ứng lại với một đồng nghiệp hay sách tấn một thuộc cấp đang thất vọng, lạc lăm. Hay có thể là việc kinh doanh của chúng ta không được tốt, ta cần phải cắt giảm chi phí và sa thải bớt nhân viên. Có thể là chúng ta đã không hoàn thành công việc đúng hẹn khiến xếp của ta bực mình, khách hàng của ta lúng túng, nên ta cần nhanh chóng giải quyết vấn đề, ổn định lại công việc. Trong công việc, những khó khăn như vậy không thể tránh khỏi.

Đạ số chúng ta cố gắng tránh né các vấn đề này bằng cách giải quyết qua loa, hay tỏ ra quá tự tin, lạc quan. Những thông tin bất lợi hoặc ý kiến khác biệt có thể khiến chúng ta trở nên thủ thế, khất khe, phủ nhận trách nhiệm, không chịu lắng nghe, tìm hiểu hay điều chỉnh. Sự xung đột, bất đồng có thể khiến ta trở nên ương ngạnh, bất cần, hoặc nó có thể làm cho ta cảm thấy như là một kẻ không làm nên chuyện hoặc bị ghét bỏ. Tuy nhiên, chúng ta không cần phải quá căng thẳng khi đối đầu với các xung đột và khó khăn. Giải quyết các xung đột một cách khéo léo – có trách nhiệm, có quyết định hợp lý, sáng tạo, hỗ trợ tha nhân - có thể là một cơ hội ngàn vàng cho việc phát triển nghề nghiệp và tâm linh. Một phương cách truyền thống của Phật giáo trong việc giải

128 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

quyết một cách hiệu quả đối với những xung đột, bất đồng là áp dụng nguyên tắc Mahakala.

Theo Phật giáo Tây Tạng, Mahakala là một hình ảnh quen thuộc nhưng đáng sợ, một ác bô tát với bốn tay cầm xương và khí giới. Biểu hiện bằng dáng vẻ dữ tợn và oai nghi, Mahakala là một vị thần hộ mệnh theo phong cách Tây Tạng. Các thiền giả dựa vào uy lực của vị này để giúp họ đối phó với tất cả mọi xung đột và khó khăn trong cuộc sống hằng ngày của họ. Tuy nhiên, Mahakala không phải là một chúng sinh trôi nổi trên thiên đàng hay trong địa ngục nào đó, hoặc ẩn núp sau vườn nhà chúng ta. Chúng sinh này rất gần gũi với ta. Mahakala dường như rất thật và đầy uy quyền bởi vì vị ấy đại diện cho bản tánh xiển dương điều đúng, điều tốt và loại bỏ những gì là sai trái, tai hại. Việc thực hành điều đúng và tránh điều sai là khá phổ biến: Chúng ta làm những điều đó mỗi ngày. Thí dụ, chúng ta không ném rác vào sân của người hàng xóm; không ăn cắp hàng hoá siêu thị. Chúng ta giúp người khi cần thiết và dạy con cái biết lễ độ. Nhưng tại sao người có cách hành xử tốt đẹp như thế lại được tượng trưng bởi một hình ảnh hung dữ đến vậy?

Về hung tợn của Mahakala là một cảnh báo cho chúng ta: Sự bốc đồng hay cao ngạo trong cái biết về điều đúng, sai, nhất khi đang xung đột, có thể là một tai họa! Có thể chúng ta chỉ muốn điều tốt nhất cho mọi người, nhưng khư khư bắt người khác phải theo cái “đúng” của mình, khi không đánh giá hết toàn bộ tình huống có lẽ là một sự cao ngạo thái quá, có thể khiến ta đánh mất cơ hội, làm đổ vỡ tình bạn, hoặc thậm chí gây ra chiến tranh. Mahakala dùng hình tướng dữ dằn để cảnh giác chúng ta về những điều sau: Giải quyết các bất đồng và khó khăn phải chính xác. Làm những gì đúng và tốt không có chỗ cho sự cầu thả, thô tháo.

Nếu quán sát kỹ hơn vị Mahakala có bốn tay, chúng ta sẽ thấy ông cầm bốn loại vũ khí: Một tách sọ người chứa đầy một loại thuốc kỳ diệu, một con dao hình lưỡi móc, một thanh kiếm, và cái chìa ba. Bốn vũ khí này tượng trưng cho bốn nguồn lực nội tại mà ta sở hữu để có thể khéo léo giải quyết xung đột. Theo truyền thống bốn hành động này được gọi là: Hòa giải, cải thiện, thuyết phục và đối đầu.

HÒA GIẢI

Hòa giải, được biểu hiện qua cái tách hình sọ người (chứa đầy thuốc an thần), là khả năng để chúng ta trước tiên giải quyết các bất đồng một cách nhẹ nhàng, êm thấm. Thường chúng ta coi những khó khăn trong kinh doanh như là các xung đột, đầy những năng lực sóng gió và các ẩn số. Thân tâm đầy căng thẳng, chúng ta chỉ muốn loại trừ xung đột. Cảm thấy là mình có lý, chúng ta trốn tránh sự khó chịu bằng những lời bào chữa hoặc nói láo một cách trắng trợn, hoặc chống trả lại sự chỉ trích, và bảo vệ quan điểm của mình.

Hòa giải là khả năng buông bỏ toàn bộ sự đấu tranh và quan tâm đến người khác là việc ta phải làm trước tiên. Khi hoà giải bất đồng là chúng ta nhận thức rằng tâm lý tự vệ không còn cần thiết. Sự tự vệ là một sức nặng tâm lý cản trở việc giải quyết vấn đề. Không có nó, chúng ta có thể tập trung sự chú ý vào người khác và vào chính vấn đề. Điều gì thực sự bị đe dọa ở đây? Người kia thực sự muốn nói gì? Vị đó muốn thấy điều gì xảy ra? Tại sao người kia quá bức tức, và điều gì có thể giúp ông ta giải tỏa? Lắng nghe, đặt câu hỏi, đánh giá cao quan điểm của người khác, thể hiện lòng biết ơn, tìm cách làm sáng tỏ vấn đề - tất cả đều là các hành động hoà giải. Việc hoà giải giúp ta buông bỏ tâm lý “đào thoát hay chiến đấu” và tìm hiểu một cách nhẹ nhàng, mềm dẻo về

130 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

những xung đột và khó khăn. Hoà giải tạo nên nền tảng cho việc áp dụng ba hành động còn lại.

CẢI THIỆN

Sự cải thiện, qua hình ảnh của con dao móc (để biến đổi nguyên liệu thành thức ăn), là khả năng để hỗ trợ và nâng đỡ tha nhân - kể cả đối thủ của ta - trong lúc xung đột. Thông thường, trong các xung đột, chúng ta thích bảo vệ lãnh địa của ta, bảo quản tài sản của ta, bày tỏ ý kiến của ta, hỗ trợ đồng minh của ta, đạt được các mục tiêu của ta. Khi cải thiện một tình huống, ta nhận ra rằng ta không cần phải tự giới hạn trong chiều hướng hẹp hòi như vậy; chúng ta có thể khám phá nhiều khả năng lớn hơn để cải thiện tình hình, vượt lên trên việc chỉ đơn giản là củng cố và mở rộng quan điểm của ta. Trình bày quan điểm, đưa ra các lựa chọn, thúc đẩy các giải pháp đôi bên đều có lợi, sẵn sàng hỗ trợ, trình bày những điểm tương đồng giữa các giải pháp, nhân nhượng, đưa những thí dụ để làm rõ quan điểm, tạo lập các mối liên kết – tất cả đều là những hành động cải thiện. Một khi hòa giải với sự êm thấm, và quan tâm, ta có thể trở nên cởi mở, và xúc tiến một giải pháp lành mạnh khiến tha nhân cảm thấy có quyền lực và được ủng hộ.

Trong một công tác thuộc ngành xuất bản của tôi, tôi được phân công điều khiển việc tái lập lực lượng kinh doanh toàn cầu với con số khoảng ba trăm nhân viên. Có nhóm được nhận nhiệm vụ mới và làm việc với các quản lý mới, số khác được yêu cầu chuyển đến các thành phố, hay quốc gia khác. Nhiều người thậm chí hoàn toàn mất việc làm. Giống như tất cả mọi tái cấu trúc khác, nhân viên công ty ai cũng lo lắng cho tương lai của mình, và chúng tôi đã cố hết sức để có thể thông tin về tổ chức mới một cách nhanh chóng để

các vị quản lý và nhân viên bán hàng vẫn tập trung vào việc kinh doanh chứ không phải nỗi lo lắng của họ. Tuy nhiên, có một quản lý kinh doanh tại châu Âu tên là Marla, không chấp nhận nhiệm vụ mới của mình - dù vai trò, nhiệm sở và trách nhiệm của cô trên căn bản là không thay đổi. Trong một bữa ăn thân mật với cô tại thành phố quê hương của cô, tôi lắng nghe cô bày tỏ mối quan tâm của mình.

Marla sợ rằng những năm tháng làm việc cần mẫn của cô sẽ bị tổn hại nếu vì việc tái tổ chức mà cô phải đổi làm việc khác. Cô đã xây dựng một cơ sở khách hàng vững chắc ở Đông Âu và không muốn khách hàng của cô hụt hẫng vì bộ phận nhân viên mới, sản phẩm lạ, và những trò tiếp thị ‘hào nhoáng’. Cô kiên quyết đưa ra ba vấn đề: Cô yêu cầu được giữ nguyên chức danh cũ; cô muốn gửi báo cáo kinh doanh bán hàng và chi phí lên vị quản lý tài chính đương nhiệm; và cô muốn tiếp tục bán các dòng sản phẩm hiện hành cho các khách hàng quen thuộc. Theo tôi thì các yêu sách này hoàn toàn khả thi - ít nhất là trong thời gian ngắn. Thỏa thuận theo cách giải quyết của Marla trên những vấn đề này không phải là giải pháp sáng tỏ, rạch ròi mà ban quản lý muốn lựa chọn, nhưng hiện tại mỗi quan tâm của cô có ý nghĩa rất lớn đối với cô. Trước sự ngạc nhiên của cô, tôi đã thỏa thuận như sau:

“Marla, cả hai chúng ta thực sự đều muốn giống nhau: Chúng tôi muốn cô yên tâm làm việc, muốn khách hàng được phục vụ tốt, và muốn sản phẩm của công ty được quảng bá ra thị trường và tiêu thụ tốt. Trước mắt cứ đồng ý với nhau rằng cô sẽ giữ nguyên chức danh, dòng sản phẩm hiện nay và cứ báo cáo tài chính tới văn phòng ở Munich. Nhưng cô phải hứa sau ba tháng chúng ta sẽ gặp lại để thảo luận xem công việc tiến triển ra, và cô phải giữ tâm cởi mở để xem mọi thứ diễn biến ra sao”.

132 • TÍNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Marla nghĩ rằng tôi sẽ ép buộc cô chấp nhận “quan điểm của cấp trên”, nhưng trái lại tôi đã chấp nhận quan điểm của cô. Cô cảm thấy rất phấn khởi. Như đã thỏa thuận, chúng tôi gặp lại ba tháng sau khi việc tái tổ chức đã hoàn tất, Marla không còn cảm thấy phải phản ứng mạnh nữa. Trong thực tế, cô đã thực hiện nhiều kế hoạch kinh doanh mới và rất phấn khởi về một số các dòng sản phẩm mới. Lúc này thì chức danh mới hay vị quản lý tài chính không còn là một vấn đề đối với cô nữa. Trong trường hợp của Marla, sự cải thiện đòi hỏi công ty phải buông bỏ các quan điểm đã lên kế hoạch và lịch trình của mình để tôn trọng quan điểm của cô và hỗ trợ, khuyến khích cô tiến lên phía trước. Bằng cách tập trung vào mục đích chung, tình hình đã được cải thiện đủ để tạo lòng tin và sức đẩy chứ không phải là sự cứng nhắc.

THUYẾT PHỤC

Tính thuyết phục, tượng trưng bằng thanh kiếm (mà khi cầm ta phải tập trung chú ý), là khả năng thu hút ý kiến trong các cuộc xung đột. Vì chúng ta dám từ bỏ lãnh địa của mình, chúng ta có thể yêu cầu người khác cũng làm như thế. Giải quyết xung đột đòi hỏi phải có sự thỏa hiệp, trong đó tất cả các bên dự kiến phải nhân nhượng nhau, phải tìm nhiều giải pháp hay trao đổi ý kiến. Tính thuyết phục đề ra rằng vì chúng ta hoà giải và cải thiện, chúng ta có thể thu hút sự nhân nhượng từ đối phương. Bằng cách trình bày những ý kiến của mình trước để làm gương, sau đó chúng ta có thể mời người khác đưa ra những đề nghị và chia sẻ trách nhiệm. Tính thuyết phục tìm kiếm sự đóng góp và ý kiến từ người khác để khắc phục xung đột và khó khăn.

Trong những năm của thập niên 1990, lợi nhuận và thương vụ bán hàng trong kinh doanh cho mượn băng đĩa bị

giảm đi, và dầu có quảng bá thị trường đến đâu cũng không thay đổi được gì. Những hoạt động như cho thêm băng đĩa miễn phí, giảm giá cho hội viên, gia hạn thời gian cho thuê, và thậm chí cả bấp rang miễn phí cũng không thể làm tăng lượng khách hàng thuê băng đĩa. Tất cả khách hàng dường như đã biến mất. Các phim trường dự đoán được sự kết thúc của việc kinh doanh cho thuê băng đĩa, nên tìm kiếm đối tác mới để phân phối phim của họ. Chương trình Sử dụng-bao nhiêu-trả tiền bấy nhiêu, truyền hình vệ tinh, xem phim theo yêu cầu, và truyền hình cáp, tất cả được chào mời như là những làn sóng mới.

Triển vọng kinh doanh của việc cho thuê băng đĩa gia đình có vẻ u ám cho đến khi một giám đốc truyền thông hàng đầu có sự quan sát bén nhạy và hành động thực sự thuyết phục. Vị này đã phát hiện ra rằng khách hàng thuê băng đĩa không hề quay lưng với các cửa hàng. Thực ra, các cửa hàng vẫn đông khách, nhưng họ ra về mà không mượn phim vì phim họ muốn xem không có sẵn. Vị giám đốc này nhận thấy khách hàng thường thuê phim từ một đến hai mươi một ngày sau khi phim được phát hành dưới dạng băng đĩa, và nếu các băng không có sẵn trong thời gian đó, khách hàng ít khi nào trở lại thuê cuốn phim đặc biệt đó trong tương lai. Khó khăn là phải làm sao để cung cấp cho khách hàng các bộ phim mới được phát hành trong khoảng thời gian hai mươi một ngày đó. Rủi thay số lượng băng đĩa có sẵn để cho thuê có giới hạn; do đó khách hàng phải rời khỏi cửa hàng tay không.

Để giải quyết vấn đề, vị giám đốc có một đề nghị táo bạo và thuyết phục đến tất cả các hãng phim lớn: Khi phát hành phim trên băng đĩa lần đầu, phải cung cấp cho các cửa hàng cho thuê băng đĩa một số lượng không giới hạn và hoàn toàn miễn phí.

134 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Lúc đầu, lời đề nghị này nghe có vẻ phi lý. Các hãng phim kiếm tiền bằng cách bán băng đĩa, chứ không phải cho không. Tuy nhiên, vị giám đốc điều hành trình bày rằng, trong trường hợp này, bằng cách cung cấp một số lượng băng đĩa không giới hạn trong thời gian 21 ngày đầu tiên khi phim mới phát hành, thì sẽ không có khách hàng nào ra về tay không, do đó doanh thu và lợi nhuận sẽ tăng vọt. Đề điều này có thể xảy ra, các hãng phim sẽ phải ngừng bán băng đĩa và quay sang hợp tác làm ăn với các cửa hàng cho thuê. Các hãng phim sẽ phải kinh doanh rất khác, cung cấp không hạn chế nguồn hàng của họ và để bù lại, họ sẽ nhận một phần lợi nhuận từ các cửa hàng cho thuê. Các hãng phim không cần phải tính toán lâu; ta có thể thấy kết quả trong các cửa hàng cho thuê băng đĩa ở địa phương. Các phim mới phát hành có đủ cho tất cả các khách hàng, nên hiếm khi ta thấy khách hàng ra về tay không. Ngày nay, ngành kinh doanh cho thuê băng đĩa tiếp tục phát triển mạnh.

Bằng cách yêu cầu các hãng phim cung cấp một số lượng không giới hạn các băng đĩa miễn phí, vị giám đốc đã thu hút được nhiều nguồn hàng cần thiết. Thay vì bị cuốn vào các tình huống khó xử, không ngừng cắt giảm chi phí và chống đỡ với những lời chỉ trích trong ngành, vị giám đốc đầu tiên đã hoà giải bằng cách quán sát thật kỹ xem khách hàng muốn gì, sau đó thuyết phục bằng một yêu cầu sáng tạo. Tất cả những mối quan tâm đều được giải quyết tốt đẹp: Các hãng phim có thu nhập tốt hơn, các cửa hàng trở lại phồn thịnh, và khách hàng muốn được những bộ phim mà họ muốn xem, khi họ muốn.

ĐỐI ĐẦU

Hành động cuối cùng của Mahakala là đối đầu, được biểu trưng bằng cái chia ba, mà ba mũi nhọn của nó tiêu diệt tham,

sân và si cùng một lúc. Đối đầu, tiêu diệt là khả năng biết nói KHÔNG trong các cuộc xung đột. Vì chúng ta đầu tiên đã hoà giải sự bất đồng bằng thái độ cởi mở, cải thiện cơ hội cho tất cả mọi người, và cuối cùng là thuyết phục các ý kiến và nhân nhượng, chúng ta đã tạo nền tảng cho sự cứng rắn. Chúng ta có thể bỏ qua một hợp đồng kinh doanh, không tán đồng ý kiến của ai đó một cách công khai, kết thúc một dự án, đối đầu với một sự gian lận, hoặc đóng cả công ty vì chúng ta đã có nguyên tắc và cái tâm để trước tiên hoà giải, cải thiện, và thuyết phục trước khi đối đầu, tiêu diệt.

Khi chúng ta cảm thấy phải thủ thế hay không được đối xử công bằng trong lúc có xung đột, bất đồng, chúng ta có khuynh hướng sử dụng sai khả năng đối đầu của mình. Những lời hằn học, thái độ thô bạo, quyết định nông nổi, cứng rắn, tất cả đều phát sinh từ ý muốn phá hủy sự xung đột hoặc khó khăn. Phản ứng đầu tiên đã nói “không” chỉ tạo thêm vấn đề. “Hoà giải trước, đối đầu sau”, câu này khuyên ta phải lắng nghe trước, ủng hộ tha nhân, và tìm kiếm sự thoả hiệp trước khi nói “Anh/Chị đã bị sa thải” hoặc, “Huỷ hợp đồng đi”.

Buồn thay, hành động trước tiên đối đầu, tiêu diệt có lúc đã trở thành một thói quen được các nhà lãnh đạo chấp nhận và ngưỡng mộ. Lấy thí dụ vị Giám đốc hội đồng quản trị “Cua Xích” Al Dunlap khét tiếng, đã đứng chụp hình như Rambo⁽¹⁾ trên trang bìa của tạp chí USA Today và đặt tựa cho quyển sách bán chạy nhất năm 1996 của mình là *Kinh Doanh Cay Nghiệt (Mean Business)*. Nổi tiếng vì sự cao ngạo và nóng nảy, “Cua Xích” Al thường được ca tụng tại Phố Wall trong thập niên 1990 do khả năng thủ đoạn để “cứu nguy”

1. ND: Người lính cuồng bạo, phỏng theo John Rambo, nhân vật trong phim *First Blood*, 1982.

136 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

các doanh nghiệp như Sunbeam và Scott Paper. Với tư cách là một Giám đốc hội đồng quản trị nhưng ông không chân thật với nhân viên hoặc các nhà cung cấp, vô trách nhiệm với cộng đồng, và không có sự rộng lượng đối với người thế cô. Ông hô hào sự hiệu quả và sự tàn bạo, không tuân theo một nguyên tắc nào khác hơn lợi nhuận, tiền bạc trước mắt cho ông. Đối với “Cura Xích” AI, không có chỗ cho sự hòa giải, cải thiện, hay thuyết phục - mà chỉ có tiêu diệt.

Nhưng ‘cura xích’ xuyên qua các khó khăn và xung đột sẽ tạo ra sự bất an, đau khổ, là những gì vị Mahakala khuyên chúng ta không nên làm. Nếu không bị bất đồng, xung đột đe dọa, chúng ta có thể có một cái nhìn tươi mới đối với các xung đột, có thể nhất tâm và thái độ cởi mở. Chúng ta có thể cố gắng lắng nghe người khác; chúng ta có thể cố gắng sáng tạo. Khi tuân theo lời dạy của Mahakala để trước tiên hòa giải, chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta có đủ tự tin để dám thử thách, có mặt, không sợ hãi và không cao ngạo. Lòng tự tin đó giúp ta biết theo trực giác điều gì cần được giúp đỡ, điều gì cần đối đầu, và điều gì có thể được bỏ qua. Phương châm “Hoà giải trước, đối đầu sau cùng” nhắc nhở chúng ta phải tỉnh giác trong thời gian xung đột – phải chú tâm. Với sự cảnh giác đó, chúng ta có thể giữ cho tâm của mình được bình lặng ngay cả trong những bất đồng tốt độ.



-18-

KHÔNG ĐỔ LỖI CHO NGƯỜI

Khi làm việc chúng ta khó mà tránh phạm sai lầm vì việc làm là một bãi chiến trường. Có những sai lầm nhỏ như quay lộn số điện thoại nhưng cũng có những sai lầm nghiêm trọng như trong việc phóng phi thuyền con thoi Challenger. Khi làm tốt công việc là chúng ta cố gắng hạn chế những sai lầm. Chúng ta làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu và không bao giờ cố ý làm sai công việc. Ta không muốn phạm sai lầm vì chúng tạo ra sự lúng túng, hoài nghi cũng như có thể làm cho ta và các đồng nghiệp cảm thấy thiếu sót, hổ thẹn.

Các sai phạm buộc chúng ta phải truy nguyên các giai đoạn đã thực hiện, sửa chữa thiệt hại, và đánh giá lại quan điểm của mình. Trong nhiều trường hợp, các sai phạm là những ông thầy tốt nhất, đòi hỏi chúng ta học những bài học quan trọng về chính mình và cách chúng ta thể hiện công việc. Chúng buộc ta dừng lại, xem xét các tình huống công việc một cách cẩn thận, ngay tại đây và ngay bây giờ.

Nhưng khổ thay ở nơi làm việc, sai lầm thường bị coi như là kẻ thù hơn là ông thầy tốt. Vì chúng xâm phạm các thông lệ, làm chậm trễ công việc, làm tốn kém, hư hỏng máy móc, thiết bị, nên thái độ thường có của chúng ta là không chấp nhận sai lầm và quyết “đánh bại” chúng. Chúng ta có thể thấy mình truy tìm, trừng trị các sai lầm hoặc tránh né chúng

138 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

“bằng mọi giá”. Chúng ta nhanh chóng nhận thức rằng nếu sai lầm là kẻ thù, thì tốt nhất là người khác phạm chúng.

Khi coi sai lầm như kẻ thù chứ không phải thầy tốt, chúng ta khó tránh việc cuối cùng mình cũng hành xử như những kẻ hèn nhát. Thay vì nhận trách nhiệm, chúng ta tránh né các khó khăn và các vấn đề. Thay vì đối mặt với vấn đề bằng thái độ có trách nhiệm, và chân thật, chúng ta đổ lỗi hoặc tìm cách để biện hộ.

Tôi nhớ một bạn đồng nghiệp trong nghề xuất bản tên là Greg, anh là người khéo léo một cách dị thường trong nghệ thuật tránh né trách nhiệm và đổ lỗi. Anh ta được đặt tên là “giám đốc bán hàng Teflon” bởi vì anh ta có thể xào nấu vô số lý lẽ để bảo đảm rằng không có sai lầm nào “đính” trong hồ sơ của mình. Thí dụ, Greg đang điều khiển một cuộc họp tài chính hoàn hảo đến không ngờ. Nhưng nếu một nhân viên kế toán nói rằng bộ phận của Greg đã bội chi ngân sách thì Greg bình tĩnh nhắc lại rằng anh đã dự báo sự phụ trội này cách đây sáu tháng và rất ngạc nhiên là không ai điều chỉnh việc đó. Hoặc nếu chi phí du lịch và giải trí của anh quá cao thì anh sẽ kiên nhẫn nhắc nhở mọi người rằng mỗi đồng đôla chi xài đều nhằm hoàn tất một giao dịch quan trọng. Nếu có ai chất vấn về con số dự báo bán hàng của anh thấp thì Greg sẽ nói về tình hình thực tế của “các chu trình bán hàng”. Nếu có ai chỉ trích các chi phí tiếp thị leo thang của anh thì Greg sẽ chứng minh rằng cỗ phần kinh doanh đang phát triển. Greg rất tự tin, thoải mái, khiến người nghe phải yên lòng, và cấp trên rất hài lòng với phong cách làm việc của anh. Tất nhiên cũng có lúc Greg sẽ bị dòn vào thế bí và lúc đó tất nhiên anh ta cũng sẽ đổ lỗi cho người đại diện bán hàng và các quản lý “chưa thật sự hết mình”. Nghệ thuật tự đánh bóng bản thân của Greg siêu việt đến nỗi khi anh nói về sự cần thiết phải sa

thải những người phạm lỗi, anh tỏ ra rất đau khổ và thực sự băn khoăn. Greg là người vô cùng tráo trở, nhiều người coi anh là kẻ hèn nhát số một của công ty.

Nếu các cơ quan, các tổ chức còn coi sai phạm là kẻ thù thì hậu quả có thể rất thảm hại. Trong các thập niên chín mươi, có hàng chục công ty đã chọn theo con đường Teflon chứ không phải là con đường trách nhiệm chính xác như: Arthur Andersen, Merrill Lynch, Putnam Investments, Enron, WorldCom, Global Crossing. Thay vì nhìn nhận những sai lầm trong kinh doanh và học hỏi từ những bài học đó, hàng trăm giám đốc điều hành của các công ty này đã “tráo đổi” lợi nhuận, ghi sổ các thương vụ đáng ngờ, hoặc thậm chí thao túng giá cổ phiếu để giữ tiếng cho các công ty. Tất nhiên, khi xảy ra các vụ kiện tụng và các cáo buộc hình sự thì không có ai nhận trách nhiệm. Lỗi luôn là do kẻ khác làm nên. Khi ta coi các sai lầm là kẻ thù thì các trò chạy trốn và đổ lỗi trở thành một xảo thuật.

Phương châm “*Không đổ lỗi cho người*” giúp chúng ta nhìn nhận các sai lầm trong công việc của chúng ta và của kẻ khác. Dĩ nhiên, chúng ta không cần phải làm âm ỉ về các sai phạm của mình; tuy nhiên, trong thực tế, sự chân thành nhận lỗi đòi hỏi nơi chúng ta sự khéo léo, sự khiêm nhường, và tài xử trí. Khi chấp nhận học hỏi từ các sai lầm, chúng ta sẽ thảo luận vấn đề một cách cẩn trọng và lắng nghe quan điểm của người khác. Chúng ta đối xử thân thiện với các sự việc và học cách hoàn thiện công việc của mình. Trong quá trình đó, có thể chúng ta phải có những kết luận nghiêm khắc đối với bản thân và người. Khi chúng ta thành thật về các sai phạm của mình, chúng ta chậm bước lại để đánh giá đầy đủ các tình huống. Điều này đòi hỏi chúng ta phải đón nhận trọn vẹn sự bức xúc, các chi tiết, chứ không phải là chạy trốn

140 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

hoàn cảnh, che giấu thất bại, để lấy lại cảm giác làm chủ tình hình giả tạo.

“*Không đổ lỗi cho người*” đối nghịch với sự hèn nhát hầu trốn tránh trách nhiệm của chúng ta ở cơ quan. Chúng ta có thể mạnh dạn học hỏi từ những thất bại của mình mà không đổ lỗi cho người khác. Sự can đảm này vừa cần thiết, vừa làm mới chúng ta. Vì chúng ta sẵn sàng tỏ ra trung thực, chính xác và có trách nhiệm, chúng ta không lúng túng bởi sự tự lừa dối. Vì chúng ta sẵn sàng thành thật nên không có sự giằng co nội tâm.



-19-

THỰC HÀNH “KHÔNG KHOA TRƯỞNG”

Các chứng từ ở nơi làm việc - chức vụ, bằng cấp, trình độ chuyên môn, các biểu tượng của địa vị và quyền thế - đôi khi có thể giúp công việc được suôn sẻ, đôi khi lại cản trở nó. Chúng ta tin bác sĩ vì họ đã tốt nghiệp trường y khoa, có danh hiệu là bác sĩ. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể nghi ngờ các vị bác sĩ, những người có vẻ xa cách, không sẵn sàng hoặc vội vã đề nghị các giải pháp mà không thực sự lắng nghe ta. Chúng ta biết một ông tướng bốn sao có trách nhiệm nặng nề đối với mạng sống của bao người. Tuy nhiên, chức vụ và quân hàm trong quân đội cũng khiến người ta hoài nghi, ngờ vực và thậm chí có thể làm phương hại. Chủ tịch công ty có thể là một người dễ mến, nhưng chỉ cái tên của chức vụ này gợi lên hình ảnh của sự kiêu căng và tham đắm. Tất cả các loại chứng từ có thể củng cố niềm tin hay mang lại sự nghi ngờ, thuận tiện cho trách nhiệm hoặc vô trách nhiệm, trao đổi chuyên môn hoặc che giấu những yếu kém.

Dĩ nhiên, không bao giờ chúng ta có thể hoàn toàn bỏ qua các giá trị của chứng từ, nhưng chúng ta có thể tập giữ chúng trong chừng mực bằng cách thực hành “không khoa trương”. Phương cách đó bắt đầu bằng việc quan tâm đến cách ta nói chuyện với người khác như thế nào về công việc ta làm và cảm nhận những tình cảm tinh tế ẩn phía sau lời nói. Ví dụ, tại một bữa ăn tối hoặc ở một quán ăn địa phương, khi có

142 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

người nào đó hỏi: “*Anh làm gì?*” thì chúng ta thường trả lời bằng một danh từ thay vì là một động từ. Thay vì nói “*Tôi dạy học*”, chúng ta lại nói “*tôi là một giáo viên*”. Thay vì nói “*tôi xây nhà cửa, cầu đường*”, ta lại nói, “*tôi là một kỹ sư*”.... Cách thay đổi câu từ không có vẻ gì quan trọng lắm này nhắc nhở ta rằng ta muốn là một ai đó ở nơi làm việc. Chúng ta muốn công việc và cách sống của ta xác định ta là ai.

Uống nước với một người bạn mới quen và cô hỏi “*Bạn làm gì?*” Có lẽ chúng ta cảm thấy hơi bị xâm phạm với câu hỏi đó, như thể ai đó đã vào nhà mà không báo trước và đường đột ngồi vào bàn ăn tối với chúng ta. Chúng ta muốn gây ấn tượng đầu tiên. Khi trả lời: “*Tôi là một luật sư chuyên về ly hôn*”, chúng ta không biết người bạn mới có những trải nghiệm gì với chuyện ly hôn hay với các luật sư trong quá khứ, vì vậy chúng ta cảm thấy hơi do dự, không chắc chắn là chúng ta đã gây ấn tượng tốt. Có thể chúng ta đặc biệt tự hào về nghề nghiệp của mình, mà cũng có thể là một chút bối rối. Chúng ta có thể đáp với tư thế đĩnh đạc và dè dặt, “*Tôi là tổng thống của Costa Rica*”, hoặc cúi đầu thấp hơn và lí nhí, “*Tôi là người rửa chén và bếp trưởng tại quán Moldy Bottom*”, hoặc thậm chí, “*Tôi là bà nội trợ*”. Đối với nhiều người trong chúng ta, trả lời câu hỏi, “*Bạn làm gì?*” cũng giống như tạm bước lên sân khấu cuộc đời để tuyên bố về cơ bản việc chúng ta là ai.

Chúng ta phác họa bản thân như thế nào với người - qua lời nói, cảm xúc và hành vi về những “*câu chuyện*” ở nơi làm việc - là điều tối quan trọng trong việc thực hành “*không khoa trương*”. Bằng cách xem xét cẩn thận các câu chuyện về đời sống của mình, chúng ta thực sự cảm nhận được những tình cảm mình đã dành cho công việc để được là ai đó ở nơi làm việc: Cảm giác nhẹ nhõm mơ hồ khi ta được giới thiệu

là “Phó chủ tịch này nọ”, sự co thắt nơi lồng ngực hoặc giọng nói xúc động, khi chúng ta trả lời cho một khách hàng xấu tính, hoặc cảm giác sự cô đơn khi chúng ta nghe người khác nói về giáo dục hệ đại học – trình độ giáo dục mà ta thiếu sót. Khi thực hành “không khoa trương”, chúng ta quan sát kỹ lưỡng các cảm xúc như thế để phát hiện ra bất kỳ sự không thích ứng, sự nghèo nàn, sự tự vệ, hoặc mù quáng mà ta bám chặt vào, coi đó như là việc phải ứng xử như thế nào tại nơi làm việc. Làm như thế, chúng ta đối đầu với một trong những trở ngại lớn để được sống chân thực và hiệu quả tại nơi làm việc: Suy nghĩ sai lầm rằng chúng ta là công việc của mình.

Tuy nhiên, kết luận rằng chúng ta là những gì được ghi trên danh thiếp hoặc in trên ngân phiếu lương của mình là một tai nạn nghề nghiệp có thể hiểu được. Chúng ta đầu tư rất nhiều cho nghề nghiệp của mình - bốn mươi, năm mươi giờ một tuần, hoặc nhiều hơn nữa; cam kết cá nhân, nỗ lực sáng tạo. Đúng hơn, chúng ta đầu tư cả cuộc đời mình. Tuy nhiên, dầu ta đã đầu tư rất nhiều, nghề nghiệp của chúng ta cũng không thể cung cấp một danh tánh thật sự cho ta. Hoa tiêu, tài xế taxi, chủ sở hữu, y tá - các chức danh này không thể cung cấp cho ta một quan điểm nhất định về bản thân hoặc thế giới của mình. Giống như mọi thứ khác trong công việc, các chứng từ, thông tin cá nhân cũng lưu chuyển và liên tục thay đổi. Dầu cố gắng đến mấy, chúng ta cũng không thể tạo ra một phiên bản không tỳ vết, đáng tin cậy về bản thân qua nghề nghiệp hay công việc của mình. Và khi chúng ta mong mọi điều ngược lại – khi chúng ta mong rằng công việc có thể mang cho ta một thứ gì đó mà nó không bao giờ có thể cung cấp - ta trở nên thất vọng, căng thẳng: Phóng đại thành tích, lướt qua thất bại, che đậy sai lầm; đầy kiêu mạn, khinh thường, gây xấu hổ, hoặc chảnh chọe.

144 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Khi thực hành “không khoa trương”, chúng ta sẵn sàng quan sát các cảm xúc này một cách thẳng thắn, từng bước làm sáng tỏ những tác động mù quáng của việc bám vào các thành tích của mình. Chúng ta tập buông bỏ các chức danh nghề nghiệp, sự lừa mị, và chuyển sự chú tâm vào việc sống chân thực, như chúng ta là, nơi chúng ta có mặt, ở nơi làm việc.

Khi buông bỏ tâm ám ảnh bởi chứng từ, bằng cấp, chúng ta bắt đầu tin vào sự tìm hiểu và bản năng tự nhiên của chúng ta nhiều hơn. Chúng ta trở nên tò mò về người khác hơn là về bản thân một cách tự nhiên.

Thí dụ, là người phục vụ món ăn nhanh mà thực hành “không khoa trương”, thì ta biết rằng ta không phải là bộ phận phục vụ đáng mặc, ta không phải là nhân vật chính trong câu chuyện. Ta có thể cảm thấy tách biệt hoặc khó chịu về việc có một công việc với lương tối thiểu và đồng phục mà chúng ta đang mặc có thể hơi chật, vướng víu. Nhưng, chúng ta có thể bỏ qua câu chuyện về người phục vụ món ăn nhanh, trong giây lát, để ghi nhận về thế giới quanh ta. Chúng ta thấy đủ hạng người: Già, trẻ; giàu nghèo; da trắng, vàng, nâu và đen - đang cần phục vụ. Từ quan điểm đó, chúng ta bắt đầu hiểu và đánh giá cao thế giới của mình. Có người vội vã, thô lỗ, kẻ khác thì lịch sự, người khác nữa thì thiếu quyết đoán hoặc bị phân tâm. Một số người dường như chỉ có ít tiền đủ cho bữa ăn. Tất cả mọi người xếp hàng chờ đợi – họ đang đói - muốn mua một cái gì đó để ăn. Là một người phục vụ bán thức ăn nhanh, chúng ta có thể đón nhận thế giới này một cách đặc biệt, thân thiết. Chúng ta trở thành một chuyên viên về hành vi của người đang đói. Khi thực hành “không khoa trương” theo cách này, chúng ta khám phá sự thi vị trong công việc của mình, và bắt đầu trở nên vô cùng tò mò về thế giới quanh ta chứ không phải chỉ lo nghĩ về bản thân.

Chúng ta phát hiện ra rằng phẩm chất của chúng ta thực sự mang đến cho ta một cái nhìn rộng lớn hơn về thế giới chứ không phải chỉ một câu chuyện. Dĩ nhiên, thực hành “không khoa trương” không chỉ giới hạn cho những người làm việc trong các nhà hàng bán thức ăn nhanh.

Tiến sĩ John Coleman là cựu chủ tịch Ngân hàng Dự trữ Liên Bang ở Philadelphia, một trong mười hai ngân hàng dự trữ cấu thành ngân hàng trung ương của Hoa Kỳ. Với tư cách chủ tịch ngân hàng, tiến sĩ Coleman, là thành viên của một nhóm nhỏ các nhà chiến lược có trách nhiệm thiết lập chính sách tài chính, ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống trên khắp nước Mỹ và thế giới. Quyết định của họ ảnh hưởng đến tất cả mọi thứ, từ chi phí của nền giáo dục mầm non cho đến số trọng tải lúa mì miễn phí chuyển đến các quốc gia kém phát triển, cho đến chi phí từng thước vuông xây dựng của một xa lộ mới. Tuy nhiên, tiến sĩ Coleman đã không để cho quyền lực và trình độ chuyên môn hoàn hảo làm mờ mắt mình. Được giáo dục theo đạo Quaker⁽¹⁾, ông biết rằng vị thế và chức danh của mình vừa là trở ngại, vừa là phương tiện để nhận thức được sự thật. Chỉ dựa vào ưu thế hiếm hoi của chức vị chủ tịch Ngân hàng Dự trữ Liên bang, với đội ngũ nhân viên là các nhà kinh tế học, thiết lập nên các mô hình thống kê cho cả thế giới, không khiến ông cảm thấy tự mãn. Để có được một hình ảnh đích thực về thế giới mà ông có ảnh hưởng sâu sắc đến, được sống chân thật với tư cách

1. Theo Wikipedia, Quaker có tên nguyên gốc là The Religious Society of Friends (tạm dịch Hội Tôn Giáo Thân Hữu), là một phong trào Công Giáo Quốc Tế, với các thành viên được gọi là Đạo Hữu (*Friends*), hay phổ thông hơn là Quaker. Thuyết này dựa trên ý nghĩa rằng tự thân Chúa đã đến để dạy dân của Ngài, nhấn mạnh đến sự liên hệ trực tiếp giữa Chúa với thế giới đạo hữu, trong đó mọi người đều dự phần.

146 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

của một vị chủ tịch, ông cần phải đánh giá đầy đủ cuộc sống của người khác, sự tranh đấu và niềm vui, hy vọng và lo âu của họ. Vì vậy, tiến sĩ Coleman đã dành thì giờ khi có dịp để đặt mình vào hoàn cảnh của người khác, hay như ông nói “mang giày của người khác mà đi” về các vùng quê để đào mương, lượm rác, làm việc dưới hầm mỏ, lao động trong các phòng cấp cứu, và có lúc sống thiếu thốn trên các đường phố của thành phố New York. Là chủ tịch của Ngân hàng Dự trữ liên bang Philadelphia, Tiến sĩ Coleman đã thực hành “không khoa trương”. Ông đã buông bỏ vị thế, quyền lực, chức danh, và trình độ chuyên môn, để thể nhập với thế giới theo điều kiện của nó – với một quan điểm mới mẻ của tính hiếu kỳ thú vị.

Có thể chúng ta không có thời gian để thực sự đi ra đường và bước theo lối đi của người - dù nhiều người làm việc đó như là một cách thực hành tâm linh của họ. Nhưng chúng ta cũng có thể tu tập bằng việc chân thành quan tâm đến hoàn cảnh, quan điểm của người khác. Thí dụ, người công nhân xây dựng cầu ở bên vệ đường mà ta vừa chạy lướt qua với vận tốc sáu mươi dặm một giờ: Hoàn cảnh của anh thế nào khi anh đang phải ở ngoài trời trong tiết trời lạnh giá để vận xoắn một dầm thép vào vị trí của nó? Một nữ chính trị gia trên đài CNN đang cố gắng giải thích lý do tại sao nên bầu lại cho cô – cô ấy cảm thấy thế nào với tham vọng đó và việc không ngừng phải “lên sân diễn” như thế? Trên điện thoại, người khách hàng đầy bức xúc, thất vọng vì đã nhận đến lần thứ ba một sản phẩm không như ý - người này đã phải bức xúc đến thế nào? Nhân viên phân tích hệ thống lúng túng trình bày nghiên cứu giảm thiểu chi phí cho công ty: Sự lúng túng đó của cô mới chân thật và đầy thiện ý làm sao. Khi có đủ khiêm tốn để không chỉ nghĩ về mình mà còn thiết tha

quan tâm đến người khác, chúng ta sẽ phát triển được tâm trí uyển chuyển mạnh mẽ để không những có thể cho ta biết thế giới vận hành như thế nào mà còn khích lệ lòng tin và sự tôn trọng lẫn nhau.

Khi thực hành “không khoa trương”, chúng ta biết cách làm thế nào để thực sự chịu trách nhiệm. Hiểu biết tâm lý của những người như thư ký, các nhà hóa học, các tu sĩ, cảnh sát, v.v..., khiến chúng ta càng ý thức hơn về việc người khác trông cậy vào chúng ta như thế nào, dù để phục vụ thức ăn nhanh cho tốt hoặc điều hành một ngân hàng giúp xóa đói giảm nghèo. Khi thực hành “không khoa trương”, chúng ta khám phá ra rằng để được như chúng ta là, ở nơi chúng ta có mặt, trong công việc, chỉ cần là ta biết tôn trọng người khác và thực hiện công việc của mình với tất cả khả năng.



TRAU DỒI NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP

Ngày nay, hình ảnh mà chúng ta thường thấy nơi làm việc là nhân viên nam nữ ngồi trước máy tính, mắt dán vào màn hình, miệng há hốc còn các ngón tay co giật gõ vào bàn phím. Phần đông chúng ta cũng thấy hình ảnh của mình trong đó. Dầu ta vùi đầu vào tờ báo, máy tính, di động hay truyền hình, thì hình ảnh cũng khá giống nhau: Một mình dán mắt vào một loại máy móc nào đó, rồi thỉnh thoảng chọc tay vào máy. Chúng ta đã âm thầm phát triển thói quen tiếp xúc với thế giới của mình như những mảng thông tin. Chúng ta sao chụp văn bản, hình ảnh, nghe phát thanh viên truyền hình diễn tả cuộc sống, bấm nút để đến các cảnh quan đã được số hóa. Phương cách để xúc tiến công việc – hay đúng hơn cuộc sống - như thế đó đã trở nên thông thường, nếu không muốn nói đó là sự chọn lựa của chúng ta. Nhưng hình ảnh của con người đơn độc đắm chìm bên máy tính minh họa một nguy cơ lớn cần được cảnh báo tại các công sở hiện đại: Đó là thông tin gây nghiện và có thể khiến chúng ta đánh mất thực tại.

Tất nhiên, việc sử dụng máy tính và quản lý thông tin đóng một vai trò quan trọng trong công việc của chúng ta. Ai cũng muốn công việc của mình được dễ dàng nhờ vào các công cụ này. Thông tin mang lại nhiều hiệu quả và phát huy cuộc sống của ta, khiến cho mọi hoạt động từ các cấp chính

150 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

quyền đến điều hành các trường mẫu giáo đều được thuận lợi hơn. Khả năng có thể truy cập rộng rãi các thông tin giúp ta kiểm soát thế giới của mình đầy đủ hơn, cho ta phương tiện để có thể thực hiện chỉ trong một ngày nhiều việc mà tổ tiên chúng ta phải làm cả đời. Nhưng khi chúng ta thay thế sự thiếu kinh nghiệm trong cuộc sống bằng các trò chơi kỹ thuật số, thay thế sự đối thoại chân thật bằng dữ liệu, và thay thế sự tiếp xúc từ trái tim con người bằng sự trao đổi số hóa, thì chúng ta đã tự tách rời ra khỏi thế giới của mình. Chúng ta tự mê hoặc bản thân, khiến cảm nhận về những ưu tiên trong cuộc sống trở nên khập khễnh, và chúng ta trở nên xa cách với tha nhân. Một cách để loại bỏ tính chất sơ cứng của tiến bộ kỹ thuật ngày nay là “trau dồi nghệ thuật giao tiếp”. Một cuộc đối thoại hiệu quả, ở nơi làm việc hay bất cứ đâu, cũng là một trong những quà tặng tuyệt vời của cuộc sống. Dầu chúng ta đang lắng nghe một câu chuyện thú vị hoặc diễn tả lại một khoảng khắc êm đềm, sâu sắc, thì việc được chuyện trò với bạn bè, đồng nghiệp có thể là một niềm vui tuyệt vời. Ngay cả trong xã hội thông tin hiện đại, sự giao tiếp thiện hảo vẫn là một trong những cách học hỏi hiệu quả và thú vị nhất. Uống một tách trà với một nhà phẫu thuật thần kinh có thể sẽ mang lại nhiều hiểu biết hơn về các dây thần kinh cột sống hơn là những ngày lướt web để tìm hiểu về đề tài này. Tiếp xúc trực tiếp với một chính trị gia có thể giúp ta đánh giá quan điểm của người đó tốt hơn là bỏ hàng giờ đọc các thông tin ứng cử của người đó. Và trong quá trình tiếp xúc này, biết đâu chúng ta lại có cơ may tìm ra được một người bạn tốt.

Tuy nhiên, trong môi trường làm việc, chúng ta thường trao đổi vì mục đích gì đó – để cho xong công việc. Vì vậy, các cuộc đối thoại của chúng ta là về giao hàng, thời hạn,

những việc cần giải quyết ngay, vân vân, nên nhiều yếu tố của nghệ thuật giao tiếp không được quan tâm đến. Các cuộc trao đổi vì công việc đó cũng có thể giúp ta đạt được mục đích, nhưng vì ta không thể có mặt trong đó, nên ta không thấy được vai trò tuyệt vời mà sự giao tiếp có thể đóng góp trong việc thúc đẩy một môi trường làm việc trang trọng, và sáng tạo. Trau đổi nghệ thuật giao tiếp giúp ta xem những sự trao đổi nơi làm việc không chỉ là các cơ hội để tỏ ra hiệu quả, hay hoàn tất công việc của mình mà còn là những giây phút quý báu để thể hiện sự quan tâm, tinh thức và chân thật.

Để trau đổi nghệ thuật này, chúng ta cần nhớ những sự lịch sự, nhã nhặn trong giao tiếp nơi làm việc như sau:

LƯU Ý ĐẾN MÔI TRƯỜNG

Lưu ý tới khung cảnh xung quanh tạo ra không gian cho sự giao tiếp: Chúng ta sẽ chậm lại để cảm nhận thời điểm này. Do biết mình đang ở đâu, chúng ta có thể chọn một nơi khác kín đáo hơn để trò chuyện, hoặc thu dọn lại bàn làm việc để tạo ra không khí thoải mái hơn, hoặc đơn giản là gấp ghế vào lúc mà chúng ta hoàn toàn tỉnh táo.

TÔN TRỌNG SỰ IM LẶNG

Trong các cuộc đối thoại sẽ không tránh khỏi những giây phút im lặng. Những sự gián đoạn này có thể có chút đáng sợ, nhưng chúng ta cần kiềm chế không cố khóa lấp chúng. Chúng ta có thể tạm dừng cuộc trao đổi và tôn trọng thời khắc ấy, để tình hình diễn ra theo nhịp độ riêng của nó.

DỪNG NÓI ĐỂ LẮNG NGHE

Sai lầm lớn nhất mà chúng ta có thể mắc phải trong một cuộc đối thoại là không biết lắng nghe. Chúng ta huyền thuyên, dành nói, lặp đi lặp lại quan điểm của mình, lo ra,

152 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

cho rằng mình biết người kia sắp nói gì – thực ra việc muốn đạt đến mục đích cho nhanh - là một hành động xúc phạm. Nhiều điều bộc lộ trong môi trường làm việc không được nói ra thành lời. Sắc giọng, cử chỉ, cách dùng từ của các đồng nghiệp - ngay cả cách đặt chiếc cặp hay cây viết - cũng có thể giúp ta hiểu biết sâu sắc vào những gì thực sự được nói ra và những gì các đồng nghiệp của ta thực sự nghĩ, thực sự cần. Bằng cách lắng nghe, tức là chúng ta hoàn toàn có mặt, chú tâm, và điều này khiến người khác cũng cởi mở giống như thế.

HỎI NHỮNG ĐIỀU ÍCH LỢI

Đôi thoại là để giúp người khác nêu lên quan điểm của họ, cũng như để chúng ta nêu lên quan điểm của mình. Bày tỏ sự tò mò chính đáng của chúng ta bằng những câu hỏi và lập luận để làm sáng tỏ, đúc kết, minh họa so sánh, tạo ra sự đồng thuận, v.v... - thường giúp các cuộc đối thoại thành công, có phương hướng, không lạc đề - biểu lộ sự tôn trọng đối với tất cả mọi người tham gia.

PHÁT BIỂU RÕ RÀNG, TRÁNH LỜI KHÓ NGHE, TỐI NGHĨA

Sử dụng những lời thô tục, khó nghe ở nơi làm việc là phá huỷ lòng tin và sự tôn trọng lẫn nhau giữa các đồng nghiệp. Trớ trêu thay, dùng các biệt ngữ kỹ thuật cũng có tác dụng tương tự. Thí dụ khi ta nói với một đồng nghiệp, “Bắt đầu thứ sáu, chúng tôi sẽ cài đặt PC của bạn vào mạng RP”, thay vì nói, “Chúng tôi sẽ nối mạng máy tính của bạn vào cuối tuần này”, tạo ra sự hoang mang cho người nghe, khiến họ có thể coi thường quan điểm của ta. Phát biểu rõ ràng và thẳng thắn - sử dụng những câu ngắn gọn ở thời điểm cần sự rõ ràng - cũng khiến người khác đáp trả lại giống như thế, và đó là dấu hiệu của tâm tình thức, chánh niệm.

HÃY CÓ ĐẦU ÓC KHÔI HÀI

Con người có ai không thích được đối thoại thoải mái. Do đó, không cần quá nghiêm trọng, ta có thể hâm nóng bầu không khí bằng những giai thoại, hoặc kể lại một câu chuyện thú vị, đó là tất cả các phần thi vị và là nghệ thuật trong giao tiếp. Chúng ta không cần phải làm anh hề bất đắc dĩ, nhưng cần đối thoại một cách vui tươi, khôi hài, sẵn sàng đón nhận những gút mắc và những lời bình phẩm không lường trước được, đó là sự có mặt một cách đầy sinh động giữa những nhịp độ liên tục, không ngừng của công việc để hoàn thành công việc.

TẬN DỤNG NHỮNG NGẪU NHIÊN

Trong việc giao tiếp không tránh khỏi những điều ngẫu nhiên, không tiên liệu trước. Đã bao nhiêu lần chúng ta thốt lên những câu như: *“Tôi không ngờ bạn đã làm việc với cô ấy ở Công ty XYZ!”*, hoặc là, *“Tôi cũng ký hợp đồng cho các dịch vụ đó rồi – vậy sao chúng ta không phối hợp nghiên cứu thị trường và tiết kiệm chi phí?”*, hoặc nữa là, *“Tôi cũng đến Boston tuần tới - tại sao chúng ta không cùng đi giới thiệu mặt hàng?”*. Các cuộc giao tiếp thường đem lại những ngẫu nhiên tốt đẹp như thế - kết quả tất nhiên của nghệ thuật giao tiếp.

Dẫu những quy tắc về giao tiếp nêu trên có thể hữu ích, nhưng việc trau dồi nghệ thuật giao tiếp không chỉ nằm trong một số quy tắc, mà nó đòi hỏi một năng lực mạnh mẽ của con người để đem lại sự tốt đẹp cho người khác và thể hiện tính chân thực của riêng ta. Nghệ thuật giao tiếp giúp duy trì tính nhân văn của công việc giữa trận cuồng phong của công nghệ hiện đại, của tốc độ và của tham vọng. Chúng ta thực sự cần dành một khoảng khắc – đúng ra hàng trăm khoảng khắc trong một ngày - để làm sống lại nhân cách

154 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

hỗ trợ của chúng ta bằng cách quan tâm và lắng nghe kẻ khác. Bằng cách chú tâm cảnh giác và có mặt khi giao tiếp, là chúng ta tỏ lòng tôn trọng đối với các đồng nghiệp, thúc đẩy một môi trường vung dưỡng li (đạo lý) và khơi dậy lòng tin. Khi ấy việc trau dồi nghệ thuật giao tiếp trở thành một sự thể nghiệm của niềm vui trong việc cân bằng hai nỗ lực – hoàn toàn có mặt và hoàn thành công việc.



TRÁNH SỰ TỬ TẾ KHÔNG ĐÚNG CHỖ

Khi thấy đồng nghiệp của mình gặp khó khăn trong công việc thì tự nhiên chúng ta muốn giúp một tay. Đôi khi áp lực công việc đè nặng lên vai một đồng nghiệp nào đó, hoặc có thể một thách thức mới khiến ai đó chao đảo, chúng ta giúp họ một lời khuyên hoặc hướng giải quyết cho họ. Đôi khi chúng ta góp thêm công sức bằng cách ở lại làm thêm giờ để giúp công việc hoàn thành đúng thời hạn hoặc đến cơ quan sớm để chuẩn bị cho một cuộc họp. Sự giúp đỡ cũng có thể rất đơn giản như chỉ cần lắng nghe ai đó tâm sự rằng liệu họ có nên chấp nhận một công việc mới hoặc di chuyển tới một tiểu bang khác. Giúp đỡ người khác là một phần tự nhiên và cần thiết trong công việc.

Tuy nhiên, giúp đỡ người khác trong công việc không phải lúc nào cũng đơn giản như thế. Đôi khi chúng ta không thể giúp họ. Nếu có quá nhiều việc phải làm, hoặc không có thời gian, chúng ta đành phải để các vấn đề cho người khác giải quyết. Hoặc có thể chúng ta phải kiềm chế việc giúp đỡ vì nếu ta làm công việc của người khác thì chỉ tạo ra sự lúng túng trong việc chia sẻ trách nhiệm. Nhiều vấn đề vượt quá khả năng của ta, nên nếu ta có lời khuyên hoặc giúp đỡ có thể làm cho vấn đề tồi tệ hơn.

Vì vậy, cái ta có thể giúp trong công việc thường là đừng

156 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

giúp – phải kiềm chế việc tư vấn cho người, cứ để các câu hỏi chưa có câu trả lời, để cho đồng nghiệp tự tìm giải đáp. Để có thể hữu ích trong công việc thực sự đòi hỏi nhiều kỹ năng và vào đúng thời điểm - biết khi nào cần lắng nghe, khi nào cần bỏ qua, khi nào ra lệnh, khi nào cần học hơn là dạy.

Nếu không khéo léo trong việc giúp đỡ người khác trong công việc, chúng ta có thể khổ công làm việc hữu ích trong khi thực ra là ta đang khiến tình trạng thêm tệ hại. Thầy tôi, Chogyam Trungpā Rinpoche đã gọi đó là sự tử tế sai lầm. Trong trường hợp này, chúng ta đã làm công việc giúp đỡ dựa trên một khái niệm ích kỷ, nông cạn mà chủ yếu là để loại bỏ sự khó xử của ta hơn là giúp một tay. Có rất nhiều ví dụ đơn giản của sự tử tế không đúng chỗ ở quanh ta tại nơi làm việc. Thí dụ, cô tiếp viên mới, do nôn nóng muốn được đóng góp công sức, đã ở lại trễ để sắp xếp lại tất cả các hồ sơ cung cấp hàng hóa, gây lộn xộn cho toàn thể các nhân viên trong nhiều tuần. Nhân viên bán hàng, do muốn hoàn tất một cuộc giao dịch, đã không chỉ để lại phía sau cả ký tài liệu tiếp thị mà còn gửi theo dạng phát nhanh hai bộ bỏ sung để tỏ ra hữu ích. Nhân viên quầy phục vụ khách hàng, sốt sắng muốn giúp đỡ, đã hỏi khách hàng không chỉ một lần mà bốn lần, “*Ông còn cần giúp gì nữa không?*”. Hành động đó thường thấy xảy ra ở nơi làm việc – chúng ta cố gắng tỏ ra có ích do căng thẳng nhưng ngược lại chúng ta đã làm cho người được giúp đỡ cảm thấy bị làm phiền hơn là hài lòng. Tiếc thay, sự tử tế không đúng chỗ này không chỉ xảy ra với thiện ý, mà còn do sự xáo trộn, bực bội. Nó có thể làm hỏng sự nghiệp, hủy hoại tình bạn, và làm đắm chìm toàn bộ doanh nghiệp.

Một trong các hành động thường được thấy nhất của sự tử tế không đúng chỗ là không thành thực với cấp dưới về cách làm việc của họ. Chúng ta thường thấy nhiều nhân viên

kém cỏi phải kéo dài khắc khoải qua bao tháng – đôi khi năm - trong những công việc quá sức họ như thế nào? Các vị quản lý tránh sự căng thẳng của việc phải nói sự thật, thay vào đó họ trở thành phòng thủ, bao che cho cấp dưới của mình. Vì lòng tử tế, vị quản lý muốn bảo vệ nhân viên khỏi cái khổ của việc phải đối mặt với vấn đề, và cả hai đều muốn tránh nhìn nhận sự thật là công việc khó thể hoàn thành. Với thời gian, tính chân thật, thẳng thắn trở nên ngày càng khó thể hiện - căng thẳng, khó chịu, và cả tiềm năng bùng nổ - và vấn đề ngày càng trở nên nhức nhối. Cuối cùng, các tình huống cũng đòi hỏi họ phải công khai sự thật. Đối mặt với các kết quả tồi tệ, người nhân viên đã bộc lộ trong sự giận dữ và oán hận: “*Ở đây, không ai thực sự hỗ trợ tôi cả. Mọi dự án của tôi đều thiếu ngân quỹ, rồi cuối cùng xếp xó. Rồi bây giờ ông đến đổ lỗi cho tôi!*”. Người quản lý bàng hoàng, cho rằng nhân viên của mình vô ơn, chứ không thấy được tai họa là do hành động tử tế không đúng chỗ của ông. Thay vì đối đầu với những khó khăn khi chúng vừa xuất hiện, người quản lý đã tránh sự khó chịu của việc phải nói thẳng. Kết quả là nhân viên hụt hẫng, oán giận với người quản lý đã học nguy trang mặc cảm tội lỗi, không thoải mái như là “muốn giúp đỡ”. Biết tránh việc thương người không đúng chỗ giúp ta thành thật về tâm trạng lo lắng của mình - chấp nhận, cảm nhận và chiêm nghiệm nó. Tất nhiên, sẽ khó nói với nhân viên cấp dưới về khả năng hạn chế của họ, nhưng hãy tránh sự khó khăn đó bằng cách giả vờ tử tế chỉ dẫn đến những vấn đề tệ hại hơn.

Khi lòng thương người không đúng chỗ trở thành luật bất thành văn trong cơ chế lãnh đạo thì công việc làm có thể trở nên rất đáng nản cho hàng trăm hay hàng ngàn nhân viên. Ví dụ, các vấn đề đạo đức trở nên phức tạp, khó hiểu một cách lạ kỳ, khiến các nhà lãnh đạo phải đặc biệt khéo léo trong việc

158 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

giúp đỡ công ty tự vực dậy. Giải quyết các vấn đề tiềm ẩn của việc kém đạo đức đòi hỏi sự kiên nhẫn và cởi mở đối với sự phê bình, sự sẵn sàng lắng nghe trong các buổi họp mà nhân viên được “xổ bầu tâm sự”, được báo cáo những tin không được tốt lành. Một số nhà lãnh đạo, với hy vọng tránh được những tai họa như trên, “giúp” các tổ chức bằng cách thực hiện các chương trình chắc chắn có kết quả để chứng tỏ rằng công ty thực sự quan tâm. Tôi nhớ lại trong những năm làm việc ở Phố Wall đặc biệt có một vị giám đốc điều hành quyết định đối đầu trực tiếp với một quan niệm rộng rãi trong nhân viên nhà máy rằng họ đã bị coi thường, và bị đối xử như là thừa thãi. Để ngoài tai một số nhận định sâu sắc của người khác, vị này quyết định khởi động Chương Trình Nhân Viên của Tháng, công bố rộng rãi trên áp phích và các bản tin rằng bà sẽ đánh giá các nhân viên và sự đóng góp của họ. Thay vì dành thời gian để thận trọng lắng nghe các quan điểm của nhân viên, để họ đóng góp trong việc giải quyết vấn đề và thực hiện những sự thay đổi để tăng cường đạo đức về lâu về dài – một tiến trình thật cam go - thì bà đã chọn lòng thương người không đúng cách, che đậy sự lúng túng của mình bằng những hành động giúp đỡ cạn cọt. Sau bốn kỳ Nhân Viên của Tháng, chương trình đã bị tẩy chay một cách công khai vì bị cho là thiên vị. Không biết là có đúng hay không, nhưng các nhân viên tin rằng những người không nói thẳng, hay không dám thách thức ban quản lý, được công nhận vì, “như tất cả mọi người đã biết”, ban quản lý coi trọng sự phục tùng hơn là sự thật. Vị điều hành này cũng đã thử nghiệm các chương trình khác – như là thưởng cho nhân viên thể hiện nhiều nỗ lực, tăng ngày nghỉ phép cho đội nào vượt chỉ tiêu - nhưng không có kết quả. Môi trường làm việc ngày càng trở nên căng thẳng, trì trệ, và vị điều hành này đã khẳng định ý kiến mình mà không nói ra rằng các nhân viên ở đây thật là vô ơn.

Trong trường hợp này, nếu muốn tránh lòng thương người không đúng chỗ thì cấp trên phải tránh một giải pháp dễ dàng để giúp bản thân thoát khỏi những tình huống khó khăn. Cái mà các nhân viên ở đây cần là một người giàu kinh nghiệm biết lắng nghe, biết giúp đỡ một cách thiết thực. Người đó biết lắng nghe một cách cẩn thận trước khi hành động, xây dựng lòng tin giữa các nhà quản lý và cấp dưới, học tập thay vì chỉ đạo. Tránh lòng thương người không đúng chỗ giúp chúng ta tạm dừng lại để xem xét những gì thực sự cần thiết khi giúp đỡ người khác - thay vì nhảy vào kết luận, giải quyết hay vội vã giải cứu, chúng ta có thể nhận xét kỹ càng, và cân nhắc trong các nỗ lực của mình. Nhất là trong các tình huống cam go, thì việc “Tránh sự tử tế không đúng chỗ” nhắc nhở chúng ta nên có một chút nghi ngờ về nhu cầu muốn giúp đỡ của ta. Nếu cẩn thận thì chúng ta có thể kéo dài đôi chút lúng túng, để mở rộng bàn tay hỗ trợ một cách khéo léo, chứ không phải bàn tay của sự căng thẳng được hóa trang thành một giải pháp dễ dàng. Tránh sự tử tế không đúng chỗ cho thấy ta có thể giúp đỡ người bằng nhiều cách: Lắng nghe, tư vấn, trực tiếp giải quyết vấn đề, nói thẳng - hoặc có thể chỉ cần bỏ đi chỗ khác.



QUÁN NIỆM SÁU SAI LẦM

Nếu muốn tinh thức trong công việc, trước tiên chúng ta cần phải hiểu “ngu” trong công việc là như thế nào. Khám phá được điều này là một vấn đề thực sự rất riêng tư. Nhận ra được các yếu điểm, các thói quen khó chịu, những niềm hy vọng và lo âu của chúng ta, có thể làm cho chúng ta cảm thấy bị vạch trần, bị tổn thương. Chúng ta có thể cảm thấy xấu hổ do thiếu tự tin và lo âu, coi vấn đề chỉ là những phiền nhiễu hoặc tự giận bản thân mình “yêu đuối” và “hèn nhát”. Mỗi người chúng ta phải đối mặt với lo âu và sai lầm theo cách riêng của mình. Tuy nhiên, chiêm nghiệm những sự sai lầm như thế không nhất thiết phải là điều đáng xấu hổ hay ghê gớm gì. Việc quán sát cẩn thận cách chúng ta tự giam hãm bản thân như thế nào trong công việc có thể là một hành động cao quý, một cử chỉ thẳng thắn, có thể hướng ta đến con đường phát triển tích xác thực trong công việc.

Trong Phật giáo Tây Tạng, các hành giả chiêm nghiệm sáu sai lầm như là một cách để hiểu chúng ta bị trôi buột trong cuộc sống như thế nào. Sáu sai lầm minh họa việc chúng ta chạy đuổi theo sự bền vững như thế nào trong một cuộc sống luôn thay đổi và không có gì bảo đảm. Thay vì tỉnh giác trước thực tại là không có gì để bám víu vào, thì chúng ta lại xây dựng một sự tự lừa dối to lớn, sống với một nỗ lực sai lầm để xác nhận cảm giác về ngã một cách vững

162 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

bền - một cảm giác rằng “tôi sẽ ổn thôi”. Nỗ lực để chắc chắn về bản thân – rằng cuộc sống của ta, công việc làm của ta, thực ra chính sự hiện hữu của chúng ta dường như được bảo đảm - thường được mô tả như là một bánh xe với sáu cây cắm quay tròn, quay tròn trong một cuộc đấu tranh đau khổ không dừng dứt được gọi là vòng luân hồi.

Cốt lõi của cuộc đấu tranh này là nỗi sợ hãi của con người rằng cuộc sống có thể chấm dứt hay bỗng nhiên trở nên bất ổn vào bất cứ giây phút nào. Chúng ta trở nên hoang mang bởi thực tại này và tìm kiếm sự đảm bảo rằng nó không phải thế. Chúng ta tìm kiếm sự an toàn trong thế giới này một cách mù quáng, bao bọc bản thân với những thứ quen thuộc và có thể dự đoán trước được, cố gắng loại bỏ bất cứ điều gì đáng ngờ và đe dọa. Để rồi cuối cùng, chúng ta trở nên hoảng loạn khi thấy việc làm này là vô ích; đơn giản là chúng ta không thể tránh được cái chết hoặc sự bất toàn trong cuộc sống. Trong cơn hoảng loạn chúng ta càng vùng vẫy, thì chúng ta ngày càng trở nên bất mãn với cuộc sống hơn và dễ bị hoàn cảnh làm chủ mình.

Vòng quay của sáu sai lầm thể hiện một sự mỉa mai sâu sắc. Nó cho ta thấy rằng khi cố gắng tự giải thoát khỏi các vấn đề trong cuộc sống thì ta thực sự kết thúc bằng sự giam hãm bản thân trong đó. Càng cố gắng để bảo vệ bản thân, thì chúng ta càng bị lầm lạc. Sáu sai lầm thực sự ra là sáu phong cách hoặc sáu nếp suy nghĩ mô tả chúng ta đã tự giam mình trong công việc như thế nào.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ NHẤT: XEM CÔNG VIỆC NHƯ GÁNH NẶNG

Công việc là gánh nặng là trạng thái tâm lý nghĩ mình làm thân trâu ngựa - bướng bỉnh, hẹp hòi và cộc cằn. Chúng ta cúi đầu, làm theo chỉ thị và chỉ biết đưa tay ra lãnh lương. Chúng ta lùi bước trước bất cứ điều gì khác thường hoặc mới lạ. Chúng

ta thích cuộc sống với những công việc dễ dàng, không mang tính bất ngờ, nên ta trôi lẩn, bám chặt vào điều lệ, bắt chước các khả năng thay đổi và thể nhập của tất cả mọi thứ. Một thái độ như vậy có thể làm cho chúng ta cảm thấy không bén nhọn, ù lì. Đó là tâm trạng của người thâm ngân bất đắc dĩ, của viên kế toán bưng bình, của người cảnh sát không thân thiện, và của tất cả những ai có nếp suy nghĩ rằng công việc là gánh nặng.

Người có tâm lý xem công việc là gánh nặng thường âm thầm mong mình đang ở một nơi nào khác, lảng tránh công việc để quay về cuộc sống. Chúng ta cảm thấy công việc là một trở ngại cho cuộc sống chứ không phải là một cơ hội để sống. Chúng ta tách việc mưu sinh ra khỏi các sinh hoạt còn lại của cuộc đời: Công ăn việc làm trở thành một thứ sưu thuế mà ta phải trả trước khi được trở về nhà. Khi chấp nhận tâm lý đó, chúng ta trở thành cam điếc với môi trường làm việc quanh ta, không thể đóng góp hay giúp ai một tay. Chúng ta cảm thấy vụng về và có phần xấu hổ về sự mưu sinh của mình, không sẵn sàng để thấy bất cứ điều gì ngoài nhu cầu sinh tồn. Giống như thân trâu ngựa, chúng ta muốn luôn đeo miếng che mắt, và chỉ muốn quay về chuồng, nơi chúng ta có thể được sống cuộc sống của mình.

Nếu quan sát kỹ hơn trạng thái tâm lý xem công việc là gánh nặng này, chúng ta khám phá ra rằng gánh nặng không phải là do công việc làm mà là do thái độ đối kháng của ta. Việc chúng ta không sẵn lòng để ngừng đầu lên chính là gánh nặng chứ không phải do công việc.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ HAI: XEM CÔNG VIỆC LÀ ĐẤU TRANH

Một nếp suy nghĩ khác của chúng ta là xem công việc là đấu tranh. Đây là tâm trạng thành-bại, được-thua. Sự mưu sinh của ta chỉ có ý nghĩa khi ta thắng cuộc, vì kẻ bại trận

164 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

thường phải chịu sự dè bĩu, khinh khi, và vị thế đó đối với chúng ta là thấp kém. Chúng ta gạn lọc việc mưu sinh của mình xuống thành một định đề đơn giản: Tất cả mọi thứ liên quan đến công việc đều là thù địch trừ khi chúng được chứng minh ngược lại. Chúng ta liên tục thử nghiệm thế giới của mình: Bất cứ người nào, điều gì, hay hoàn cảnh ra sao, nếu không ích lợi gì cho ta thì bị gán cho là thù địch hoặc nhẹ hơn một chút, là không đáng kể. Mỗi hành động của chúng ta nhắm vào việc bảo đảm thành công và loại trừ thất bại. Chúng ta bị giam hãm trong trò chơi một-người-chiến-thắng không dừng dứt trong thế giới công việc của mình.

Tâm lý xem công việc làm như đấu tranh, là nếp suy nghĩ rất phổ thông: Thí dụ, các chính trị gia chiến-thắng-bằng-mọi-giá, các thương nhân ở Phố Wall, những kẻ đột kích công ty, các luật sư về ly hôn. Phong thái hung hăng như thế trong công việc giam giữ ta trong bản năng luôn muốn giữ vững quan điểm của mình. Cả thế giới của ta luôn phải trong trạng thái “đối phó” và làm chủ. Chúng ta trở nên vướng mắc trong trò chơi sân hận để bảo vệ cái nhìn của ta về việc ta là ai.

Nếu quan sát kỹ tâm lý công việc-là-đấu tranh, chúng ta phát hiện ra rằng cuộc chiến của ta không phải là với công việc, mà là với chính sự bất an trong ta. Xấu hổ vì các nỗi sợ hãi và tính dễ bị tổn thương của mình, trước tiên chúng ta tấn công thế giới làm việc của mình để ngăn chặn bất kỳ khả năng có thể bị thua cuộc hoặc bị mất mặt. Do đó chính sự bất an trong ta mới là kẻ thù thực sự, chứ không phải công việc của ta.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ BA: NGHIỆN LÀM VIỆC

Nghiện làm việc là một trạng thái tâm lý bị ám ảnh bởi việc phải khắc phục một cảm giác thiếu sót. Bất cứ chúng ta làm gì ở cơ quan và dù chúng ta luôn tham gia vào các công

việc khó khăn nhưng lúc nào ta cũng thấy như chưa đủ. Vì vậy, chúng ta bắt mình phải làm nhiều, nhiều hơn, và nhiều hơn nữa. Chúng ta có thể thấy mình làm việc tám mươi giờ một tuần, cuối tuần lại xem xét giấy tờ, sổ sách. Chúng ta bị ám ảnh về công việc, nghĩ suy về công việc, suy gẫm về các vấn đề và lập kế hoạch để hoàn thành nhiệm vụ. Chúng ta có thể tự thấy mình quá tải, khiến việc mưu sinh, và các hoạt động nơi làm việc thành quá phức tạp. Chúng ta luôn bị ám ảnh bởi một cảm giác rằng còn nhiều việc nữa phải làm.

Tâm lý nghiện-làm-việc thường bị các trở ngại, những sự gián đoạn làm cho hụt hẫng. Nhân viên “thiếu khả năng”, máy vi tính bị trục trặc, bút chì bị gãy - bất cứ điều gì cản trở ta hoàn thành công việc - đều khiến ta bực bội, đôi khi khiến ta muốn điên lên. Người nghiện làm việc (*workaholic*), cũng thường là kẻ cầu toàn. Mỗi sáng dậy đúng bon giờ giấc; nhạy bén, đáng tin cậy trong công việc, và rất tự hào về các tiêu chuẩn cao cấp của mình. Những lời khen ngợi từ cấp trên hay đồng nghiệp đều làm ta sung sướng, nhưng sự hài lòng chỉ là thoáng qua và không bao giờ đủ. Chúng ta cảm thấy mình nằm trong vòng xoáy của sự thất vọng lặp đi, lặp lại - không thỏa mãn, nhưng vẫn sẵn sàng hy sinh cuộc sống của mình trong cơn nghiện làm việc.

Nếu quán sát kỹ sự nghiện ngập này, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng không phải ta nghiện làm việc nhưng ta bị tê liệt bởi chính cảm giác nghèo nàn, đông cứng trong một mô hình của sự thất vọng về nhiều ước muốn chưa thành hiện thực. Công việc trở thành một loại thuốc tê - loại thuốc làm tê cứng nỗi đau.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ TƯ: XEM CÔNG VIỆC LÀ TRÒ GIẢI TRÍ

Quan niệm xem công việc là trò giải trí dựa trên mối hoài nghi sợ rằng chúng ta sẽ bỏ lỡ bao niềm vui. Ta nhìn quanh cơ quan, thấy người khác hớn hỡ, tươi cười, vui vẻ trong

166 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

công việc, nên ta nghĩ rằng ta đã bị bỏ quên. Người khác thì thăng tiến, được bay đến Bahamas để dự các buổi hội thảo kinh doanh, họ mặc quần áo thời trang hiện đại, tham dự các cuộc họp quan trọng có thết đãi bánh ngọt Đan Mạch. Người khác dường như làm chủ công việc của họ, còn ta thì tụt hậu. Chúng ta cũng muốn được hưởng những niềm vui, sự phấn khởi trong công việc; chúng ta muốn được có danh dự và được ăn bánh Đan Mạch miễn phí.

Khi phát triển tâm lý xem công việc như trò giải trí, chúng ta hướng đến công việc như là một nguồn vui và chỗ nghỉ ngơi. Chúng ta tập trở thành bậc thầy của sự đề cao, quảng cáo, khoa trương sự thành công, quyền lực, và những gì có lợi cho mình - dĩ nhiên là với sự kiểm chế, nhưng đủ rõ ràng để thu hút sự chú ý. Chúng ta tích lũy những gì có lợi cho mình tựa trẻ con với đồ chơi, thâu thập các nút để bám ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào - tại nhà, trong xe hơi, nơi văn phòng và trên máy bay - để điều khiển mọi việc. Công việc của chúng ta trở thành một loại trò chơi, trò giải trí. Chúng ta tin rằng mình có quyền hưởng những tiện nghi đó, rằng chúng ta rất xứng đáng với vị thế và những sự hưởng thụ.

Để công việc có thể khiến ta cảm thấy nhẹ nhàng, như một trò giả trí, thì những cái không tốt đẹp thường bị dẹp khuất mắt, vì vậy chúng ta trở thành chuyên viên ém nhẹm các tin không tốt lành và rắc rối. Chúng ta cố gắng lôi kéo người khác vào việc làm cho công việc có vẻ ngăn nắp, êm xuôi. Thư ký, phụ tá, kế toán, công ty tư vấn, thậm chí các tổ chức từ thiện, tất cả đều được coi như những cánh tay giúp che giấu các khó khăn trong công việc. Chúng ta muốn thế giới của mình được êm xuôi, dễ đoán, và khẳng khẳng - thường là thông qua một người nào đó - rằng những mong đợi của chúng ta được đáp ứng và như vậy là chúng ta ngồi thoải mái

mà tận hưởng thành quả. Tâm lý xem công việc như trò giải trí là thái độ coi thường công việc nhưng lại muốn tận hưởng quyền lợi và thành quả mà công việc mang đến.

Các nơi như tổ chức chính phủ, trường đại học, văn phòng đầu não các công ty, văn phòng các chủ tịch, đây rầy các nhân sự có tâm lý này. Nhưng hiện tượng này không chỉ xảy ra ở các tổ chức lớn. Nó cũng dễ dàng có mặt ở một tòa án nhỏ hoặc ở một tiệm bán bàn ghế. Chính sự mê đắm quyền hành, uy tín, hoặc vị trí có thể được dàn xếp từ những nơi tồi tàn hay cao sang nhất đã giam giữ chúng ta. Nếu phân tích kỹ tâm lý xem công việc-là-trò-giải-trí này, chúng ta sẽ khám phá ra rằng ta không thực sự hưởng thụ lạc thú cuộc đời mà lại bị mắc kẹt trong một ‘thiên đường’ mật ngọt xa rời thực tế - thậm chí không thể biết trong đời còn có gì khác hơn là tích lũy các trò tiêu khiển và đắm mình trong dục lạc.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ NĂM: XEM CÔNG VIỆC LÀ PHIÊN TOÁI

Tâm lý xem công việc là phiên toái cho rằng nhu cầu kiếm sống là một thứ tai họa đã xảy đến cho chúng ta. Chúng ta không đáng bị những khó khăn trong công việc gây phiền phức. Chúng ta đáng được nhiều hơn nữa. Chúng ta có quyền có một cuộc sống tốt đẹp và tất cả bao bẻ bộn trong công việc - như giải quyết xung đột, sửa chữa sai lầm, khiến cho tàu “chạy đúng giờ” - là một sự áp đặt, một cái gì đó hạ cấp đối với chúng ta.

Chúng ta mừng rỡ tưởng rằng mình là một nghệ sĩ, một thi sĩ hay người làm vườn hữu cơ; thì việc phải kiếm một ngân phiếu lãnh lương quả là một bước ngoặt khó chịu khỏi những điều vĩ đại như thế. Chúng ta cần cố gắng hiến cho những chuyện quan trọng hơn chẳng hạn như tô màu cho bức tranh hay viết lách diễn tả tâm tư. Hoặc chúng ta có thể là một nhà quản lý, một bác sĩ hay giáo sư thành công được mời tham gia trong ban

168 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chấp hành của tổ chức từ thiện để giúp đỡ người vô gia cư – phù hợp với khả năng và sự hiểu biết của ta - nhưng trước khi chấp nhận vào cuộc, chúng ta muốn chắc rằng sự mạo hiểm đó phải tương xứng với vị trí xã hội của chúng ta. Thí dụ, có thể vị thống đốc đã ký chứng từ xác nhận rằng đó một tổ chức từ thiện quan trọng hoặc có thể là một ngôi sao điện ảnh nổi tiếng đã tham dự một hoặc hai cuộc họp trong quá khứ và đã chụp ảnh lưu niệm với các thành viên hội đồng quản trị khác. Chúng ta không coi công việc chứng nhận đó là phiền phức, vì ta nghĩ là mình xứng đáng được có những sự công nhận cao quý như thế.

Tâm lý xem công-việc-là-phiền-toái khiến ta ở trong trạng thái phòng thủ và kiêu ngạo, luôn luôn cảnh giác đối với việc mình có thể là nạn nhân của các tình huống trong công việc. Ta trở nên hoang tưởng và luôn lo sợ mình bị ‘hố’. Chúng ta luôn so sánh số phận, vị thế của mình với kẻ khác, và luôn cảm thấy bị lừa dối. Không tin tưởng vào những gì mắt thấy, tai nghe, chúng ta bắt đầu sàng lọc các thông điệp liên quan đến công việc, bỏ qua các ý kiến phản hồi mà ta thấy không phù hợp với cách đánh giá của ta.

Nếu phân tích kỹ tâm lý đó, chúng ta khám phá ra rằng không phải công việc làm là phiền toái mà chính cái cảm giác đáng được hưởng quyền lợi luôn ám ảnh, khiến ta quá mệt mỏi. Chính nỗi sợ bị làm nạn nhân là phiền phức, chứ không phải là công việc làm.

ĐIỀU SAI LẦM THỨ SÁU: XEM CÔNG VIỆC LÀ VẤN ĐỀ

Tâm lý xem công việc là vấn đề giả định rằng chúng ta cần phải giải quyết công việc – bắt công việc phải theo ý ta, không được quá bất ngờ và bẽ bộn. Chúng ta cho rằng mình có thể làm chủ công việc nếu mọi thứ đều diễn ra một cách trật tự - và chúng ta chính là người thực hiện điều đó! Quan

niệm đó thật là lý tưởng và ngây thơ một cách kỳ quặc. Chúng ta tin một cách đầy thuyết phục rằng có một giải pháp tốt nhất, một cách làm hay, làm đúng đối với công việc của mình, và ta khao khát được làm người đóng góp phần quan trọng đó.

Người mang tâm lý này luôn đầy tham vọng, luôn tìm kiếm kỹ thuật, chiến lược mới. “Nếu tất cả mọi người làm theo những lời khuyên trong quyển sách nhỏ này, *Who Stole My Baloney?* (*Ai đã trộm món Baloney của tôi?*), thì cuối cùng chúng ta sẽ có thể hiểu vấn đề trong công việc và tất cả sẽ được dễ chịu hơn”. Hoặc có thể thiên sẽ giải quyết vấn đề, giảm bớt căng thẳng cho chúng ta, rồi công việc sẽ trở lại dễ dàng đúng như bản chất của nó – vui, sáng tạo, và xuôi chèo mát mái. Trong thâm tâm, ta muốn thực hiện một sự đóng góp có tính cách anh hùng như thế, một đóng góp đáng được khen ngợi, được công nhận. Chúng ta có thể ngưỡng mộ một ai đó tại nơi làm việc, một người thực sự hành thiện, hoặc sống đúng theo lời chỉ dẫn trong quyển “*Ai đã trộm món Baloney của tôi?*” Chúng ta muốn được giống như người đó. Những người không thực hành theo sách Baloney khiến ta khó chịu, và thất vọng. Tâm lý xem công-việc-là-vấn-đề khiến ta tin rằng công việc, về cơ bản, là một bài thực tập đầy logic, và những vấn đề như là xung đột trong quan hệ, phán đoán sai lầm, các lỗi thông thường, các cảm xúc – tất cả các khía cạnh đầy lộn xộn, vô trật tự này của công việc, có thể được “sửa chữa” nếu ta học được các bài học phù hợp, áp dụng đúng kỹ thuật, và thu thập thông tin chính xác.

Nếu phân tích tâm lý này, chúng ta sẽ khám phá ra rằng công việc làm không phải là vấn đề. Chính là tham vọng và sự cố gắng không ngừng để giải quyết công việc, mới là vấn đề thực sự, chứ không phải công việc với bản chất luôn bề bộn và khó kiểm soát của chúng.

Khi chiêm nghiệm sáu sai phạm này, chúng ta có thể

170 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

nhận ra được tâm tính của mình. Có thể chúng ta bị ‘nghiện’ làm việc, quá đắm mình trong công việc, không thể để việc làm lại phía sau. Hoặc có thể chúng ta đang không thích công việc của mình, do đó công việc đã trở thành một gánh nặng. Khi quá căng thẳng, ta nhận thấy mình có xu hướng tỏ ra cao ngạo, hung hăng - tâm lý xem công-việc-như-đánh-giặc. Các khía cạnh của tất cả sáu tâm lý này có thể phát sinh và diệt tùy theo trường hợp. Bằng cách chiêm nghiệm và phân tích sáu sai lầm ngày càng nhiều, chúng ta bắt đầu nhận ra các tính cách thiếu tự tin của mình, và hiểu rõ hơn về cách chúng ta tự giam mình trong công việc. Càng tìm hiểu, chúng ta càng tự hỏi: “*Làm thế nào để có thể ra khỏi vòng lẩn quẩn? Làm thế nào để đừng tự giam cầm bản thân?*”.

Chỉ chiêm nghiệm sáu điều sai lầm không thôi thì không thể giúp chúng ta thoát khỏi nỗi sợ hãi và sự lo lắng đã gắn chặt với công việc. Phát triển nỗ lực cân bằng, quay về bản tính chân thật của mình, buông bỏ thiên kiến, và nhiều thứ nữa là điều cần thiết để giúp ta vượt qua các thử thách của sáu tâm lý sai lầm. Tuy nhiên, nhận thức được rằng chính chúng ta chớ không công việc đang gò bó, giam giữ ta là điều quan trọng, nếu như ta muốn tìm lại sự bình an trong việc mưu sinh của mình. Lòng sân hận, sự mệt mỏi và cảm giác phải có quyền là các chấn song của ngục tù ở nơi làm việc; chúng là các gánh nặng bào mòn ta, làm cho ta lo lắng và sợ hãi về những gì có thể xảy ra. Chiêm nghiệm sáu sai lầm này giúp chúng ta nhìn lại thực tế hiển nhiên của công việc trong cuộc sống. Chúng ta không cần phải đổ lỗi cho công việc, cho đồng nghiệp hoặc cho các tình huống xảy ra trong công việc vì những sai lầm của bản thân. Chúng ta cũng không cần phải trách bản thân. Tuy nhiên chúng ta cần phải có một cái nhìn nghiêm túc về việc chúng ta đã để những cố gắng để bảo vệ mình khỏi những vấn đề trong công việc đã giam cầm ta hết lần này đến lần khác như thế nào.



PHÁT TRIỂN BỐN TỰ TẠI

Thật oái oăm khi chúng ta có thể thực hành sự-tĩnh-thức-trong-công-việc bằng cách tập ngồi yên. Tư thế ngồi đó là hành động căn bản cho sự an bình mà chúng ta có thể mang đến cho bản thân và cho người xuyên suốt cuộc hành trình. Bằng cách ngồi thẳng lưng với các giác quan hoàn toàn cảnh giác, và theo dõi hơi thở một cách nhẹ nhàng, chính xác, là chúng ta đang vun trồng một sự tĩnh thức giản dị, mạnh mẽ, nhưng lành mạnh, cởi mở và không tốn kém. Các nghiên cứu khoa học đã ghi nhận nhiều lợi ích về tâm sinh lý của việc ngồi thiền: Như làm hạ huyết áp, tăng các mô hình não liên quan với cảm thọ hỷ, làm giảm lo lắng và ý thức về môi trường xung quanh tăng cao độ. Dầu những điều đó khá lợi ích, nhưng đó không phải là lý do tại sao các truyền thống Đông phương xem thiền là một hoạt động đáng bỏ công sức vào. Người Phật tử xem chính tư thế đó là sự thể hiện rõ ràng của sự tự tại, đỉnh đặc nơi con người. Có sự điềm tĩnh để ngồi xuống và ngồi yên được coi là tính chất hoàn toàn trang nghiêm và sâu sắc của con người. Sự tự tại đó chính là tính chân thật (*authenticity*) của ta - sự tự tin căn bản về bản thân rằng ta không bị sa lầy trong cuộc sống mà được tự do sống.

Khi tĩnh thức trong công việc, chúng ta khai triển tính tự tại, điềm tĩnh này vào công việc, sự nghiệp, và vào toàn bộ

172 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

cuộc sống của ta. Thật vậy, việc ngồi thiền cho ta cơ hội để triển khai bốn sự tự tại vào công việc làm, giúp ta được hiệu quả hơn trong công việc và hữu ích hơn đối với người.

PHÁT TRIỂN TỰ TẠI BẰNG TÂM TỬ

Khi ngồi thiền chúng ta trở về với giây phút hiện tại. Chúng ta liên tục buông bỏ sự bám víu vào quan điểm và vọng tưởng. Lúc đầu, điều này có vẻ rất khó khăn nhưng với thời gian nó có thể trở thành một sự hỗ trợ tuyệt vời. Thí dụ, sự tức giận với đồng nghiệp, sự cứng đầu của ta trong giao dịch kinh doanh, sự bào chữa cho một lỗi lầm của ta - tất cả đều có thể được buông bỏ, dù chỉ trong giây lát. Lập tức, điều đó tạo cho ta không gian để thở, để sống. Hành động đó đối với bản thân theo truyền thống được coi là một hành động tử tế, nói nôm na là hành động cho ta được buông thư. Khi nói về sự tử tế, từ bi, ta thường nghĩ đến những hành động như vuốt ve một con mèo hoặc tặng tiền bạc cho người đang thiếu thốn. Nhưng ở đây, ta nói về sự tử tế một cách khác: Ta tử tế với bản thân bằng cách trút bỏ gánh nặng của việc chấp vào định kiến. Khi thực hành buông bỏ trong hành thiền, chúng ta chiêm nghiệm rằng mình cũng có thể mang sự tự tại đó vào công việc, buông bỏ các định kiến về đồng nghiệp, hành động dễ thương, tử tế đối với họ, để cho họ được buông thư, dành cho họ không gian, nơi chốn thư giãn. Tâm tử mà chúng ta rải ra cho bản thân lúc ngồi thiền, giờ ta cũng có thể rải tâm tử đến cho người khác ở nơi làm việc.

PHÁT TRIỂN TỰ TẠI BẰNG CÁCH QUAN TÂM ĐẾN CÁC KHÓ KHĂN

Khi ngồi thiền chúng ta không chỉ lo phát triển tâm trong sáng hay mục đích rõ ràng mà chúng ta còn thấy ra cái sai, sự ngã mạn và sự sợ hãi của chúng ta. Do ngồi an nhiên, tỉnh lặng mà chúng ta có thể biết mình rõ ràng và với thời gian,

ta tập tôn trọng và nhận biết cả hai ưu điểm và khuyết điểm của mình. Chúng không phải là chướng ngại hay tội lỗi mà ta cần hủy diệt khỏi cuộc sống. Chúng ta không cần phải mặc cảm hay xem tình cảm ganh tỵ, bất an như những lỗi lầm mà ta phải xấu hổ. Khi ngồi an nhiên, tĩnh lặng một mình, chúng ta tập tôn trọng và quan tâm đến “những tính cách tiêu cực”, thay vì chống đối, tranh cãi với chúng, khám phá, phân tích thay vì ném bỏ chúng đi. Bằng cách đó, chúng ta phát triển nhân tính trí tuệ, từ bi mà ta có thể mang lại cho công việc. Dần dần, chúng ta phát triển sự tự tại ở nơi làm việc, nơi mà chúng ta tập tôn trọng những khó khăn, bề bộn trong công việc, chớ không phải chống đối chúng.

PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TẠI BẰNG TÂM TÌNH GIÁC BÌNH LẶNG

Khi ngồi thiền một khoảng thời gian nào đó, chúng ta khó tránh khỏi cảm thấy buồn chán. Vì chúng ta không làm gì cả mà chỉ ngồi yên một chỗ. Ngã kiến của chúng ta tin rằng nếu chúng ta buồn chán tức là có cái gì đó không ổn. Nên do ta không đạt được điều gì, có nghĩa là phải có vấn đề gì đó. Có lẽ chúng ta không có khả năng ngồi thiền. Chúng ta nên trở lại với công việc bình thường của mình. Khi buồn chán, chúng ta thường tìm cái gì đó để làm, có thể xem truyền hình, chơi trò gì đó hoặc đi ăn. Chúng ta tự nhủ “*Phải làm cái gì đó!*”. Chúng ta làm bất cứ điều gì - chơi trò chơi trên điện thoại di động, vẽ nguệch ngoạc trên tay, bất cứ điều gì - chỉ để giữ cho tâm khỏi bị trống trải.

Nhờ hành thiền chúng ta phát triển một sự tự tại giúp ta có cái nhìn ngược lại. Bằng cách luôn mang sự chú tâm trở lại giây phút hiện tại, chúng ta làm quen với sự nhàm chán và nhận ra rằng ta có thể tỉnh giác một cách mạnh mẽ ngay trong giây phút hiện tại mà không cần phải được tiêu khiển hoặc

174 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

giải trí dưới bất kỳ hình thức nào. Với thời gian, chúng ta trở nên có mặt, hiện hữu một cách thoải mái trong thời điểm hiện tại. Chúng ta phát triển một “sự tỉnh giác bình lặng” là điều chính yếu trong liên hệ trực tiếp đến công việc, giúp ta nhìn xa, trông rộng, một khả năng để giải quyết công việc trong các điều kiện của nó khi nó được từng bước triển khai. Chúng ta cũng có thể triển khai sự tỉnh giác bình lặng mà ta có được nhờ công phu hành thiền đến những khó khăn, thách thức trong công việc.

PHÁT TRIỂN TỰ TẠI BẰNG SỰ CÓ MẶT

Thông thường chúng ta cố gắng, nỗ lực để đạt được điều gì đó. Nhất là trong công việc, chúng ta phấn đấu để đạt được mục tiêu và nhận sự khen thưởng; chúng ta làm việc để đạt kết quả. Sự nỗ lực đó là tiên tiến, kiên định, và cốt yếu để hoàn thành các mục tiêu trong công việc. Nhưng lúc hành thiền, chúng ta tập không cố gắng để cầu sở đắc mà là để sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta tập không truy tâm quá khứ, không ước vọng tương lai. Trong thiền, khi nhận thấy tâm buông lung, phóng dật, chúng ta liền quay trở về trong giây phút hiện tại. Chúng ta buông bỏ lo âu; chúng ta buông bỏ “các tư dục”, các vọng tưởng để trở về thời điểm hiện tại với tâm trống rỗng, không cần có sự bảo đảm hay quan điểm gì. Bất cứ điều gì phát sinh trong thiền, chúng ta đều sẵn sàng có mặt, cởi mở và quan tâm. Sự có mặt mà ta phát triển trong thiền, khi được triển khai đến trong công việc cho phép chúng ta hoà hợp với đồng nghiệp, với môi trường làm việc và chú tâm đến những gì mà tình huống công việc đòi hỏi.

Phương châm “*Phát triển bốn tự tại*” khuyến khích chúng ta trau dồi việc hành thiền như là một cách để tái tạo và nâng

cao cuộc sống ở nơi làm việc. Phần phụ lục, “*Hướng dẫn Thiền Chánh niệm-Tỉnh giác*”, bao gồm những lời hướng dẫn hành thiền cho các hành giả sơ cơ muốn bắt đầu thực hành. Khi phát triển thói quen hành thiền, chúng ta có thể biểu lộ tư thế đĩnh đạc và tự tại tự nhiên trong công việc. Chúng ta có thể rải tâm từ đến cho người khác như ta đã làm với bản thân khi tọa thiền. Chúng ta có thể triển khai sự chấp nhận, tôn trọng đối với những khuyết điểm, yếu kém của ta, đến với sự bẽ bộn, hỗn độn của công việc. Sự tỉnh giác bình lặng mà chúng ta phát triển trong thiền bằng cách an trú trong giây phút vắng bật những toan tính, có thể được triển khai đến với những thách thức trong công việc. Sự sẵn sàng để chú tâm và có mặt đối với bất cứ điều gì khởi lên trong thiền – điều đó cũng có thể đem áp dụng đối với đồng nghiệp ở nơi làm việc. Phương châm “Phát triển bốn tự tại” nhắc nhở chúng ta rằng việc hành thiền không phải là cho lợi ích riêng của mình mà là để có ích và hiệu quả hơn đối với người khác khi ta tỉnh thức trong công việc.



AI CŨNG MUỐN THÀNH CÔNG

Trong năm cuối ở trường trung học của tôi, có một linh mục người Đức đã dạy chúng tôi cách suy nghĩ. Suốt năm chúng tôi đã nghiên cứu logic Aristote, phương pháp Socrates, thuyết vị lợi của John Stuart Mill, tam đoạn luận, lý luận nguy hiểm, suy luận và lý luận quy nạp, những tuyên bố trước và sau. Chúng tôi cũng đã phân tích các quảng cáo và lắng nghe các bài phát biểu chính trị để nhận ra sự lừa dối, tranh luận về các quan điểm, lắng nghe một cách cẩn thận các lý lẽ tranh luận của nhau, và mài dũa trí tuệ của chúng tôi thông qua vô số các bài tập trong tư duy hợp lý. Chúng tôi được huấn luyện kỹ càng trong việc phân tích những tình huống trong cuộc sống một cách hợp lý, có hệ thống, dựa trên lý trí.

Khi các kỳ thi cuối cấp đến gần, thầy của chúng tôi bắt đầu một phương cách rất khác đối với việc học tập của chúng tôi. Thay vì đặt câu hỏi về các định nghĩa của từ ngữ hay đòi hỏi một sự phân tích ngắn gọn hơn về một bài báo cụ thể nào đó, ông bắt đầu kéo chúng tôi trở về thực tế một cách sâu sắc nhưng hầu như khó nhận ra ở thời điểm đó. Thí dụ, chúng tôi đã mất hai buổi học để cố gắng tìm hiểu tại sao người ta cười. Hoặc ông cho chúng tôi thảo luận đề tài “*Tại sao người mẹ yêu thương con mình?*” Tất nhiên là chúng tôi kết luận

178 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

rằng để sinh tồn. Nhưng không có logic nào có thể giải thích được sự thương mến hay nỗi buồn phiền của một người mẹ.

Vào ngày học cuối cùng với vị thầy khôn ngoan, tế nhị này - một ngày mà tôi luôn nhớ đến và trân trọng - ông đã nói một bài phát biểu mà tôi còn nhớ lại cho đến ngày hôm nay.

Lúc bắt đầu năm học, nhiều người trong các em cảm thấy rằng việc học cách suy nghĩ là điều khá ngớ ngẩn. Có người nói với tôi, “Tất cả chúng ta đều suy nghĩ, vậy thì có gì lạ để mà học?” Nhưng giờ đây, sau một năm, bạn thấy rằng suy nghĩ đúng là điều cần thiết. Suy nghĩ đúng là có trách nhiệm và trung thực. Suy nghĩ đúng là có kỷ luật và là cách để biết lắng nghe. Suy nghĩ đúng, cuối cùng, là điều hợp lý.

Tuy nhiên, này các em, hôm nay tôi trao cho các em bài học cuối, mà có lẽ là bài học quan trọng nhất mà tôi đã dạy. Các em thân mến, cuộc đời rất vô lý. Trong khi các em có thể suốt đời cố gắng để sống công bằng và hợp lý, kỹ lưỡng và chính xác, thì cuộc sống không tuân theo các quy định đó. Và nếu các em cố gắng để hiểu đồng loại của mình chỉ bằng cách logic thôi, các em sẽ tự hại bản thân và hại người khác. Thực ra có một cái gì đó quan trọng và cơ bản hơn nhiều ở ngay trong trái tim của mỗi con người.

Thầy của chúng tôi bắt đầu rào quanh lớp, đặt úp một tờ giấy trên mỗi bàn học của chúng tôi.

Vì vậy, hôm nay tôi để lại cho các em một câu đố cuối cùng mà tôi hy vọng các em sẽ giữ nó bên mình suốt đời. Hãy chiêm nghiệm nó, nhớ lấy nó, hãy để cho ý nghĩa của nó được khai triển. Tôi tin rằng điều mà tôi nhắn gửi đến các em hôm nay sẽ giúp các em thực sự hiểu tất cả chúng ta muốn gì với tư cách là con người.

Tôi lật tờ giấy lên thì khám phá ra một bức ảnh không có gì đặc biệt trên một tờ báo địa phương. Đó là hình một cậu bé đứng một mình bên ngoài một sân chơi bóng rổ trống vắng. Hình được chụp từ phía sau lưng cậu bé. Cậu bé kẹp quả bóng rổ trong một tay, còn tay kia nắm chặt hàng rào. Mặc dù đó là một ngày nắng ấm mà sân chơi trống vắng và cổng đã bị khóa. Dưới bức hình có câu chú thích: “*Ai cũng muốn thành công*”.

Thầy của chúng tôi đã canh thời gian cho bài phát biểu của mình rất chính xác, vì ngay khi thầy vừa nói xong thì chuông reo, không còn thời gian cho câu hỏi hoặc thảo luận. Ông chỉ nói lời chia tay và chúc chúng tôi may mắn.

Phản ứng đầu tiên của tôi đối với bài phát biểu cuối cùng của thầy mình, và hình ảnh về cậu bé muốn chơi bóng rổ của ông là ngớ ngẩn, ước lệ, so với sự quan trọng của những gì mà ông đã dạy chúng tôi suốt năm. Trong nhiều năm hiếm khi tôi nghĩ về bài giảng cuối cùng và chú thích của tấm ảnh. Nhưng sau này nó đã ám ảnh tôi, khiến tôi suy nghĩ lý do tại sao thầy tôi đã chọn một hình ảnh như vậy. Tại sao cậu bé bị rào cản trong một ngày nắng đẹp như thế? Cậu bé là ai? Tại sao sân bóng rổ bị khóa cửa?

Cuối cùng, sau mười lăm năm, tôi mới khám phá ra điều bí ẩn - một bài học cá nhân sâu sắc về phương cách làm thế nào để hành xử trong kinh doanh và trong cuộc sống. Và mặc dù những điều này không phải là lời của thầy tôi, tôi vẫn có thể nghe chúng như thể chính ông đã nói vào tai tôi:

Xin các em đừng quá nghiêm trọng, vì như thế sẽ khiến các em không hiểu những gì là ý nghĩa của việc làm người. Logic của các em, cái đúng của các em, lý lẽ và sự quá hoàn hảo của các em, có thể thực sự làm các em tối mắt, khóa cửa

180 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

cuộc chơi đối với các em, cản trở các em trở thành người mà các em mong muốn trở thành nhất.

Phương châm “*Ai cũng muốn thành công*” nhắc nhở chúng ta tôn trọng sự nhiệt tình tinh tể mà tất cả mọi người mang đến trong cuộc sống. Tất cả chúng ta đều muốn làm tốt nhất, muốn có cơ hội để đóng góp và thành công. Tất cả chúng ta đều muốn để lại phía sau một cái gì đó đáng để tự hào và được nhớ đến như một người truyền cảm hứng. Dầu chúng ta là một người làm vườn hoặc một giám đốc, một kỹ sư hoặc thợ sơn nhà; dầu chúng ta là thợ dệt hay bác sĩ chữa bệnh ung thư, tất cả chúng ta đều muốn làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn cho người khác và chúng tôi những gì chúng ta có thể làm được. Tất cả chúng ta cũng đã một thời là trẻ em, chúng ta đều muốn được là tốt nhất, giỏi nhất.

Và nếu trong nỗi khát khao thành công - trong cố gắng để có lợi nhuận, quyền lực, và an toàn - chúng ta quên rằng tất cả mọi người đều muốn chiến thắng, thì chắc chắn là chúng ta sẽ bị loại khỏi cuộc chơi, bị khóa bên ngoài hàng rào của lý lẽ và cái đúng của ta, không thể sống một cuộc đời đàng hoàng; không thể ném quả bóng của chúng ta, không thể thành công.



-25-

ĐỐI XỬ VỚI NGƯỜI NHƯ KHÁCH

Hãy hồi tưởng lại năm, sáu năm về trước hoặc lâu hơn nữa trong giây lát, và nhớ lại một vài đồng nghiệp, những người đã làm cho cuộc sống ở nơi làm việc của chúng ta được vui vẻ, nhiều ấn tượng. Có thể là hình ảnh của một nhân viên phục vụ tốt bụng trong căn-tin, hoặc một cấp trên đáng tin cậy là người đã hỗ trợ để ta được tham gia vào dự án thành công nhất trong nghề nghiệp của mình, hoặc người cộng sự vui tính, luôn có cái nhìn sâu sắc, vui nhộn để chia sẻ. Khi hồi tưởng lại và phác họa trong tâm hình ảnh của những người này, có thể chúng ta sẽ nhớ lại những khoảng khắc âm áp, vui tươi mà chúng ta đã chia sẻ với họ. Chúng ta đã mở lòng ra với các đồng nghiệp này – có mặt và cởi mở - và tình đồng nghiệp đó đã khiến một phần cuộc sống ở nơi làm việc của ta được hoàn mãn.

Rất có thể là những người mà chúng ta nhớ lại không còn liên hệ đến cuộc sống của ta nữa. May mắn lắm, ta mới còn giữ liên lạc được với một ít bạn bè, đồng nghiệp. Nhưng thường thì những người mà chúng ta hàm ân đã chuyển đi nơi khác: có thể là họ đã có việc làm mới ở chỗ khác, hay có thể họ đã dời chỗ di trú. Thật khá nản lòng khi ta nhận ra mối quan hệ trong công việc quá phù du. Tuy nhiên, khi đã nhận thức rằng mối quan hệ ở nơi làm việc không bền vững, luôn thay đổi, chúng ta có thể thực sự chán hưng, vung

182 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

trông chính tình cảm ám áp bình đẳng mà chúng ta rất trân trọng. Bạn đồng nghiệp đến rồi đi - các khuôn mặt mới, cuộc đoàn tụ bất ngờ, thành viên mới trong nhóm. Sự thay đổi trong mối quan hệ công việc khiến ta càng phải chú ý trân trọng bạn đồng nghiệp ngay trong thời điểm hiện tại, tử tế và dễ tiếp cận trong công việc – đó là “*Đối xử với người như khách*”.

Thường khi đối xử với ai đó như khách, chúng ta ghi nhận trong mọi việc làm rằng thời gian chúng ta bên nhau rất hiếm và đáng để ta trân trọng. Chúng ta không tiếp đãi tùy tiện hay cầu thả người khách của mình. Khi khách đến, chúng ta không coi như họ đến làm phiền, tiếp đãi họ một cách miễn cưỡng, để họ tự lo liệu.

Trái lại, tự nhiên là chúng ta chuẩn bị kỹ lưỡng để tỏ ra thân thiện và sẵn sàng tiếp đón họ, bằng những gì tốt đẹp nhất. Là một người chủ nhà thật sự lịch thiệp, chúng ta tiếp đón mọi người như nhau; chúng ta không xem người này trọng hơn người kia. Khi có tiệc, đối với các vị khách chưa quen, ta không bảo người nhà, “*Mấy vị này không quen, hãy mang cho họ loại rượu rẻ tiền hoặc dọn cho họ đĩa giấy*”. Ngược lại, ta còn chăm sóc cho các vị khách này kỹ hơn. Thậm chí nếu ta và vị khách nào đó có vẻ không hợp nhau, ta cũng không xua đuổi khách và nói: “*Xin lỗi, bạn không phải là khách của tôi. Xin vui lòng ra về bằng cửa sau*”. Dầu khách của ta là người lạ hay bạn bè thân thiết, hàng xóm hay khách qua đường, khách vui tính hay khó chịu, ta vẫn đối xử với sự lịch sự và hiếu khách như để mình chứng rằng thời gian của mọi người bên nhau là rất hiếm và đáng giá.

Tương tự, phương châm “*Đối xử với người như khách*” khuyến khích chúng ta dựa vào bản năng tự nhiên để đối xử với người cho phù hợp, ân cần, trân trọng mối quan hệ trong

công việc bằng cách sẵn sàng giúp đỡ người, và triển khai những gì tốt đẹp nhất đến với tất cả những người ta gặp. Khi trình bày một ý tưởng hoặc một quan điểm, chúng ta thực hiện nó cho đúng cách để người khác có thể chấp nhận, thẩm thấu những điều ta nói. Chúng ta không phân biệt đối xử giữa các đồng nghiệp với nhau. Dù đó là vị chủ tịch hay người bảo vệ, chúng ta quan tâm và lịch sự với tất cả. Khi đi làm, chúng ta ăn mặc lịch sự và phù hợp, để có thể chuyển tải một trạng thái vui tươi và lành mạnh. Khi người khác nêu lên quan điểm của họ, chúng ta chăm chú lắng nghe; chúng ta “trau dồi nghệ thuật giao tiếp”. Ngay cả khi đồng nghiệp của chúng ta nóng nảy hoặc thiếu tế nhị thì ta vẫn lịch sự, biểu lộ sự nhã nhặn bằng cách trau dồi li (đạo lý). Chúng ta làm vậy không phải như một người đầy tớ vô tâm muốn làm vui lòng tất cả mọi người hay vì cần tiền bạc. Chúng ta đối xử với tất cả mọi người như khách vì đó là phẩm cách tự nhiên của ta. Là người tự tin, hiếu kỳ và bản lĩnh, chúng ta có thể triển khai không gian bao la và trạng thái an bình đến cho người khác, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, vì đơn giản đó là điều tự nhiên phải làm - một cách biểu hiện tự nhiên của việc chúng ta là ai.

Khi chúng ta coi tất cả mọi người như khách, chúng ta tạo ra một khoảng không gian bao la, cho phép tất cả mọi người mà chúng ta gặp được là chính họ, được có mặt nơi họ hiện hữu, ngay trong giây phút đó. Giống như vị chủ nhân ở buổi dạ tiệc, khuyến khích khách mời được tự bày tỏ một cách tự do và thoải mái; chúng ta cũng làm như thế ở nơi làm việc. Thay vì cố gắng kiểm soát tình huống công việc, chúng ta cho phép mình được tự do trân trọng đồng nghiệp và được “không biết”, cho phép những người mà chúng ta gặp được là chính họ mà không có sự định kiến và phân biệt nào. Với

184 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

một quan điểm mới mẻ như thế, chúng ta có thể trân trọng quan điểm cá nhân, phong cách, nhược điểm, và ưu điểm của bạn đồng nghiệp.

Vì chúng ta không bị bào mòn hay bị đe dọa bởi các tình huống trong công việc, chúng ta có đủ khả năng để mang đến cho khách của mình những điều tốt nhất. Vì vậy, việc đối xử với tất cả mọi người như khách tiếp tục khích lệ chúng ta chấp nhận và trân trọng từng khoảng khắc giá trị và chân thật. Quan trọng hơn nữa, nó nhắc nhở chúng ta hãy chuyển đến từng đồng nghiệp lòng biết ơn sâu sắc của ta. Vì chúng ta thực sự mang ơn tất cả mọi người mà chúng ta gặp, tất cả các vị khách ở nơi làm việc. Nếu chúng ta phân tích kỹ lưỡng mối quan hệ trong công việc, chúng ta sẽ khám phá ra rằng các đồng nghiệp đã dạy chúng ta một số bài học quan trọng nhất mà chúng ta cần để có thể tỉnh thức trong công việc. Đồng minh và kẻ thù, đối thủ và cổ động viên, khách lạ cũng như bạn bè, tất cả đều tạo cho chúng ta bao cơ hội để buông bỏ sự kiêu mạn, sự hẹp hòi, sợ hãi để được sống chân thật. Các vị khách như thế, những người khuyến khích ta là chính mình một cách chân thật, đương nhiên xứng đáng được những điều tốt nhất.



-26-

NHÌN TỪ TRÁI TIM

Ở nơi làm việc, chúng ta khó tránh việc phải chứng kiến những xung đột, đấu tranh và bất hạnh của người khác. Có thể là một đồng nghiệp thất bại trong công việc, trở nên oán hận cấp trên, rồi biến thành bất mãn, trầm cảm. Cũng có thể là các thành viên trong một nhóm bất hòa lẫn nhau, đổ lỗi cho nhau về những nhận thức sai lầm và thất bại. Hoặc có thể một quản lý tỏ ra rất chiều cô đến các thuộc cấp của mình, nhưng họ lại đồn thổi rằng bà ấy cao ngạo, là người chỉ huy tồi và chán ngán công việc của mình.

Khi chúng ta thấy người khác gặp khó khăn hoặc tranh cãi ở chỗ làm, chúng ta thường hay muốn giúp đỡ. Bởi vì, cơ bản là chúng ta tử tế - vì chúng ta có li (đạo lý) - đương nhiên là chúng ta muốn giúp người khác bớt khổ. Giúp người khác giải quyết xung đột, hay đối mặt với thất vọng, không phải là chuyện dễ. Chính chúng ta cũng có thể là nguyên do của cuộc xung đột. Ngoài ra còn luôn có sự u mê tiềm ẩn của lòng thương người không đúng chỗ, khiến cho những nỗ lực giúp đỡ của chúng ta bị thất bại. Tuy nhiên, chúng ta có thể đánh giá cao và hiểu rõ hơn về các bất đồng và khó khăn trong công việc bằng cách tập nhìn từ trái tim.

Việc nhìn từ trái tim khởi đầu với trải nghiệm tự nhìn, tự soi lại bản thân trong lúc hành thiền. Khi ngồi thiền, chúng

186 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

ta quán sát tâm, chúng ta tạo cho bản thân một không gian bao la. Chúng ta có thể thấy nỗi lo âu, bất an hay tâm buông lung, phóng dật của mình. Hoặc chúng ta có thể quán sát sự rộng lớn của việc được sống, được có mặt hoặc sự thanh thoi nhẹ nhàng của việc có mặt chính xác trong từng giây phút. Chúng ta quán sát tâm chạy đuổi theo vọng tưởng, rồi dần chậm lại. Chúng ta theo dõi hơi thở ra, vào. Tâm chánh niệm như thế, tâm sẵn sàng như thế giúp chúng ta được là chính mình, có mặt ngay nơi mình đang hiện hữu, đó là căn bản để nhìn từ trái tim trong công việc. Như vậy chính tâm chánh niệm chuẩn bị giúp ta có thể bình tĩnh quán sát những xung đột, cãi vã, và phiền não khi chúng xảy ra, cũng giống như chúng ta chứng kiến cuộc sống của mình diễn ra khi chúng ta ngồi trên tọa cụ, mà không có tham gia, phán đoán: Chỉ có sự cảnh giác, cởi mở, và có mặt.

Cách tiếp cận này tới những khó khăn trong công việc không phải là một cách để duy trì sự vô tư, không dính dáng, giống như một kẻ bàng quang hay người hướng dẫn viên lịch sự. Đúng hơn, sự chánh niệm đó cho phép các vấn đề được thực sự như chúng là, không bị ảnh hưởng bởi chương trình làm việc và quan điểm của ta. Hoàn toàn chấp nhận vấn đề - không phớt lờ nó, không tranh luận với nó, không cố gắng sửa chữa, hay tô điểm cho những điểm khó khăn - là cách hành xử cơ bản của sự cởi mở. Chúng ta không đứng về phía nào và cũng không trừ dập ai. Chúng ta quán sát vấn đề mà không có định kiến hay thiên vị.

Những xung đột ở nơi làm việc có thể rất phiền hà và ảnh hưởng đến cá nhân nếu chúng ta tiếp nhận chúng theo cách đó, vì ta đang đón nhận phiền não một cách trực tiếp. Mặc dù cách tiếp cận đó có thể giúp ta nhìn rõ vấn đề khi nó triển khai, nhưng chắc chắn ta cũng không khỏi cảm thấy buồn

lòng. Chúng ta không buồn trong sự lo lắng hay thất vọng: “*M. không chịu làm việc với B., thật khổ quá!*”. Chúng ta cũng không buồn vì thương xót số phận của đồng nghiệp: “*Thiệt tội nghiệp! Anh J. lại thất bại trong việc ký hợp đồng mua bán*”. Nỗi buồn mà chúng ta trải nghiệm khi nhìn từ trái tim là vì chúng ta thực sự cảm nhận sự đau khổ của bạn đồng nghiệp, vì chúng ta hoàn toàn sống trong cảm xúc của khoảnh khắc đó.

Nỗi buồn đó là một cảm thọ nơi thân, một cảm giác tê tái nhẹ nhàng mà ta thấy nhói lên trong lồng ngực hay trong bụng mình. Có người gọi đó là “có lòng”. Khi chúng ta cảm nhận một nỗi buồn như thế - khi chúng ta có lòng với công việc - chúng ta có thể muốn xa lánh những cảm giác buồn nhói đó. Chúng ta có thể tự nhủ: “*Đây là công việc. Ở đây không có chỗ cho việc thương vay, khóc mướn chuyện của người. Chúng ta phải cẩn thận về những chuyện như thế - đánh giá vấn đề, đề nghị một giải pháp, rồi xong. Còn những việc khác phải làm*”. Cách giải quyết hợp lý như vậy đối với vấn đề dĩ nhiên là có cái hay của nó. Nhưng nếu nhìn từ trái tim, chúng ta sẽ có một tầm nhìn rộng lớn hơn. Thay vì lảng tránh phiền não này vì nó không lợi ích gì, thì chúng ta thực sự làm bạn với nó. Chúng ta coi nó là một phần của việc giải quyết vấn đề. Làm như thế, dần dần chúng ta biết rằng nỗi khổ đó không phải là ủy mị hoặc “tình cảm” mà là cái nhìn vững chắc và trong sáng. Khi ta cho phép mình được “có lòng” – cởi mở và cảm nhận trực tiếp nỗi đau của người, chúng ta phát hiện ra một trí tuệ tập trung, không sợ là mình không biết, để ta mở lòng muốn giúp đỡ người mà không cảm thấy có nhu cầu giải cứu một ai.

Phương châm “Nhìn từ trái tim” nhắc nhở rằng việc ta cảm thấy đau lòng trước những vấn đề của bạn đồng nghiệp

188 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

là bản năng tự nhiên của ta. Nó giúp ta nhìn và hành động rõ ràng. Khi ta nhìn từ trái tim việc một đồng nghiệp đau khổ vì bị sa thải, ta cũng nhìn thấy toàn cảnh của sự việc – rằng đây đúng là thời điểm để người đó ra đi, để người đó làm mới quan điểm về bản thân và thích nghi với hoàn cảnh. Khi chúng ta nhìn từ trái tim chuyện nói xấu của đồng nghiệp về một người nào đó, chúng ta cũng thấy rằng họ đang tự làm xấu mình bằng sự hèn nhát và cuối cùng khi chúng ta có thời gian để đối đầu với chuyện nói xấu, chúng ta hành động với sự chính xác và cương quyết. Hoặc khi một đồng nghiệp giận dữ bày tỏ sự tức bực vì bị chuyển công tác, thì nếu ta nhìn từ trái tim, ta biết rằng mình chỉ nên lắng nghe.

Phương châm “*Nhìn từ trái tim*” nhắc nhở rằng chúng ta có thể dựa vào tấm lòng của mình đối với công việc, và rằng không cần phải hổ thẹn với các cảm xúc của mình. Khi nhìn thấy người khác đau khổ hay trải qua bất hạnh, chúng ta có thể hướng dẫn, dìu dắt họ với tấm lòng, vì trong đó có sức mạnh và trí tuệ. Giống như khi hành thiền, chúng ta cho phép mình được quán sát bản thân một cách rất ráo, chúng ta cũng có thể mở rộng tấm lòng tới những người bất hạnh khác. Làm như thế chúng ta có thể tập được thực sự hữu ích từ sự tài giỏi và khôn ngoan của mình.



PHẦN BỐN

HÀNH ĐỘNG CHÍNH XÁC



Chín phương châm trong phần này cho thấy rằng chúng ta có thể thực hiện công việc làm của mình trong giây phút hiện tại mà không cần có sự bảo đảm hay khẳng định nào, trong khi vẫn trải nghiệm được “tâm tĩnh thức” một cách nhẹ nhàng, quyết liệt.

- *Hãy Đừng quên.*
- *Chào buổi sáng tinh mơ.*
- *Chấp nhận sự nhàn rỗi.*
- *Tôn trọng nghiệp.*
- *Biết không-biết.*
- *Đầu có tham vọng, vẫn khiêm cung.*
- *Quán sát và giảm tốc độ làm việc.*
- *Quán sát và thích nghi.*
- *Hãy giữ chỗ ngồi của mình.*

Khi ứng dụng các phương châm này trong công việc hằng ngày, chúng ta chắc chắn sẽ tỉnh thức ngay tại đó. Nếu chúng ta đủ can đảm để buông bỏ sự đối kháng, luôn cởi mở đón nhận công việc như nó phát triển trong từng giây phút, chúng ta chắc chắn sẽ đối mặt với thực tại sâu sắc của việc hiện hữu, có mặt - một cách sống động, nổi bật và bao la ngay tại chỗ, trong khoảng khắc tức thời. Nhận thức được thực tại này – đầu tiên lướt qua nó, cảm nhận giai điệu lúc-nào-cũng-có-mặt của nó, rồi trở nên thành thuộc với sự thường xuyên xuất hiện của nó - không xa lạ gì trong công việc; đó là cái mà công việc làm của chúng ta luôn kêu gọi ta dang tay đón nhận. Chín phương châm trong phần này giúp ta thấy rằng việc trải nghiệm tâm tĩnh thức như là một phần trong công việc hằng ngày là điều không những không thể tránh mà còn là chìa khoá đưa đến thành công mà ta luôn kiếm tìm.



-27-

HÃY ĐỪNG QUÊN

Có những lúc dường như chúng ta không đủ kiên nhẫn. Bru phẩm gửi tốc hành qua đêm không đủ nhanh; chiếc máy tính với 900 triệu mega-Ram vẫn khởi động quá chậm; ba mươi giây chờ đợi ở thang máy, thời gian chờ máy photo-copy, rông rảnh xếp hàng ở phòng điện thoại – sự bực bội, thiếu kiên nhẫn khi phải chờ đợi và việc ta không muốn phải chậm lại càng khiến sự việc thêm thảm hại.

Tuy nhiên, cũng không trách được việc chúng ta thiếu kiên nhẫn. Xã hội tiêu thụ luôn rao bán tốc độ và hiệu quả như là một quyền hạn thực sự của con người: Thức ăn nhanh, 1-giờ rửa hình, thư chuyển qua đêm, lướt đài, tin nhắn tốc hành, âm thanh xé gió, quay điện thoại nhanh. Chúng ta kiến tạo thế giới này vì sự tiện lợi, để rồi cuối cùng cảm thấy mất kiên nhẫn, bực bội khi chúng ta không thể vượt qua giây phút hiện tại một cách nhanh chóng. Quyền hạn đó dẫn đến sự không thể chịu đựng và nhu cầu được thỏa mãn ngay lập tức.

Hàng trăm nghiên cứu, sách vở đã liệt kê yếu tố sinh lý của tính nóng vội: Căng thẳng, cao huyết áp, lái xe điên, tim mạch, mệt mỏi mãn tính, lạm dụng thuốc. Nhiều lời khuyên khích lệ đã được nêu lên: Mỗi ngày dành vài phút thư giãn, tập thể dục, coi chừng lượng đường sử dụng, hãy đếm đến mười, dành thời gian cho người thân, hít thở sâu. Tuy nhiên,

194 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

dường như khó áp dụng các lời khuyên ở những lúc chúng ta cần đến chúng nhất. Trước áp lực của khủng hoảng, tốc độ, và bức bối, chúng ta quên thờ, chúng ta quên thư giãn, chúng ta quên người thân yêu, chúng ta quên chậm lại. Đứng hơn, chúng ta quên tỉnh thức. Chúng ta đánh mất khả năng sống một cuộc sống có ý nghĩa và hữu ích.

Khi tỉnh thức trong công việc, chúng ta không quên tỉnh giác; chúng ta có thể làm được điều đó vì chúng ta đã hành thiền chánh niệm. Dĩ nhiên, ngay cả khi chúng ta có trở thành một thiền giả vĩ đại nhất, thành tựu nhất, nhiều lúc chúng ta cũng mất kiên nhẫn – không bao giờ có sự bảo đảm. Nhưng khi chúng ta kết hợp sự thiếu kiên nhẫn với chánh niệm, chúng ta không quên rằng việc mình là ai, đang ở đâu là thiết yếu và hoàn toàn đầy đủ. Chúng ta luôn được nhắc nhở đến thực tại đơn giản của tánh chất xác thực của ta. Dầu có bị kẹt xe đến mức không thể chịu nổi, nhưng chúng ta không quên để ý đến khẩu hiệu dán trên đuôi xe “*Thượng đế ơi, hãy cứu những người tin nơi Người*”, và chúng ta mỉm cười. Giám đốc dự án đang cấu tiết – vì chúng ta trễ công trình, chúng ta thiếu hụt ngân sách, nhân viên trễ giờ họp - nhưng ta không quên trao cho đồng nghiệp một cốc nước lạnh. Truyền hình ồn ào, điện thoại réo gọi, chúng ta đang cố đánh xong bức thư điện tử cuối, và chồng thì kêu gào, “Ăn Com”, nhưng ngay lúc đó, ngay chỗ ấy, chúng ta không quên tỉnh giác.

Thông thường, khi nôn nóng, chúng ta không còn để ý đến trải nghiệm của mình. Vì lý do gì đó, việc có mặt trong giây phút hiện tại chưa đủ đối với ta. Ta muốn vội vã đến nơi nào đó; muốn quên, phớt tỉnh hay gạt bỏ sự bức bối của mình. Chúng ta chỉ muốn giây phút hiện tại qua đi. Với trẻ em thì chúng bật trò chơi điện tử lên; thiếu niên thì bật nút dò các đài truyền hình; khách đi đường thì tập

vào quán thức ăn nhanh; phóng viên thì léo nhéo qua sóng truyền thông; các vị lãnh đạo chạy từ cuộc họp này sang cuộc họp khác. Sự nôn nóng muốn đến một chỗ nào khác hơn nơi chúng ta đang có mặt đã trở thành một tật nghiện quên lãng nặng nề và tai hại. Chúng ta quên mình là ai; chúng ta quên hàm ân thế giới của mình; chúng ta quên đương đầu với cuộc sống một cách phù hợp và chính xác; chúng ta quên giúp đỡ. Tính nghiện quên lãng cản trở chúng ta trải nghiệm sự hài lòng, hân hoan khi được sống trên thế gian với tất cả sự hiện hữu của mình.

Giống như nhiều thứ nghiện ngập khác, có thể chúng ta cũng cần “giải độc”, và hành thiền chánh niệm chính là chương trình cai nghiện của chúng ta. Khi tọa thiền, chúng ta trải nghiệm được sự thô tháo của tính thiếu kiên nhẫn. Chúng ta ngồi trên bồ đoàn, với tư thế phù hợp, và rời chỉ ngồi. Chúng ta theo dõi hơi thở trong khi thời gian trôi qua. Rồi chúng ta bắt đầu cảm thấy như bị giam hãm. Chúng ta nghĩ, “*Điều gì sẽ xảy ra tiếp?*”, “*Tôi phải ngồi đến bao lâu?*” Chúng ta cảm thấy buồn nản – không đọc báo được, không được kiểm thư điện tử hay gọi điện thoại, không được ăn, không có gì để giải trí cả. Chúng ta muốn quên mình đang ngồi đây, để vội vã đứng lên, nhưng chánh niệm không cho phép chúng ta được thoát khỏi khoảng khắc hiện tại. Chúng ta ngồi, không được quên, và bắt đầu trải nghiệm “sự nhẫn nại nóng” của việc cai nghiện. Chúng ta cảm nhận được sự bực bội, khó chịu với việc chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, và chúng ta muốn thoát khỏi đây. Có thể là chúng ta sẽ đứng dậy đi ra tủ lạnh hay bật nút truyền hình; chúng ta có thể nghỉ ngơi một chút, nhưng sau đó đừng quên chúng ta vẫn phải trở về với chính mình, phải trở về với chiếc gối thiền, và kiên trì hành thiền. Tập không quên bắt đầu với việc giải cái độc của sự thiếu kiên nhẫn với thực tại của chúng ta, và điều đó xảy ra ngay trên gối thiền.

196 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Nếu chúng ta can đảm và cứ tiếp tục ngồi – hàng giờ, tuần, tháng và năm – “chương trình giải độc” của chúng ta sẽ có kết quả. Sự nhẫn nại nóng (*hot patience*) của chúng ta dần dần trở thành sự nhẫn nại nguội lạnh (*cool patience*) một cách nhẹ nhàng, và tánh nghiệm quên sẽ bớt đi. Đôi lúc chúng ta còn nghĩ, “Ồ, ngồi yên vậy cũng không đến nỗi tồi lắm”. Có thể chúng ta vẫn còn tách bực bội hay hốt hoảng, nhưng ta không quên trở về với khoảng khắc hiện tại, và ta khám phá ra rằng sự thiếu kiên nhẫn của ta đã được chuyển hoá thành sự tự tại đơn giản, không thể chuyển lay. Trong truyền thống Ấn Độ giáo và Phật giáo, sự nhẫn nại trầm tĩnh, tự tại như thế được gọi là dáng đi của voi. Mỗi bước chân của voi đều vẹn toàn, tuyệt đối có mặt. Không có sự đắn đo hay hoài nghi. Chú voi không lo lục túi kiếm điện thoại di động có chức năng quay số nhanh hay liếc đồng hồ tay khi đứng xếp hàng mua bánh mì thịt để tiêu. Sự nhẫn nại nguội lạnh của voi thật đáng tin cậy, vững chắc và tự tại. Nhờ tính nhẫn nại đó mà voi không bao giờ quên thức tỉnh.

Phương châm “*Hãy đừng quên*” khuyến khích ta trở nên hoàn toàn đắm mình trong sự nhẫn nại nguội lạnh của chánh niệm. Thay vì vội vã, chúng ta có thể bắt chộp chánh niệm một cách sâu sắc ngay tại chỗ. Vì có chánh niệm, chúng ta không quên hít thở sâu hay uống một ngụm nước hay tận hưởng một cuộc bách bộ trong công viên. Vì có chánh niệm, chúng ta không quên có mặt, để lắng nghe, để nhẫn nại. Chúng ta có thể cảm thấy một thoáng nôn nóng ở quầy thanh toán khi bà khách hàng chậm rãi đếm từng đồng xu, nhưng ta không quên dừng lại và trú vào bản chất xác thực của chú voi trong ta. Có biết bao niềm vui khi ta biết sống một cách chánh niệm, đúng đắn. “*Hãy đừng quên*” nhắc nhở rằng ta có thể đánh đổ thói nghiệm nôn nóng và không quên có mặt trong cuộc sống chứ không vội vã lướt qua giây phút hiện tại.



CHÀO BUỔI SÁNG TINH MƠ

Nhân loại khắp nơi trên thế giới mỗi sáng thức dậy, lặng lẽ chuẩn bị công việc làm. Người nông dân suy nghĩ về thời gian gặt hái trên con đường quen thuộc ông đi mỗi sáng; người mẹ lặng lẽ soạn quần áo cho các con chuẩn bị đến trường chỉ ít phút trước khi chúng thức dậy; bác tài xế xe tải vừa uống tách cà phê vừa thử bánh xe và các dây chằng; anh nhân viên ngân hàng hít sâu vào ngực hơi sương trên sông khi chạy bộ lúc rạng đông. Buổi sáng mang đến cho hầu hết chúng ta những giây phút tĩnh lặng trước khi bắt đầu một ngày, thời gian mà thiên nhiên dành cho ta để cảm nhận mạch sống của cuộc đời và quán tưởng đến một ngày làm việc trước mắt.

Trong cái tĩnh lặng của buổi sáng sớm, tự nhiên chúng ta cảm thấy thật thư thái. Chỉ trong khoảng khắc đó, chúng ta mới có thể để cho cuộc sống của mình được thông thoáng. Tắm táp, thay áo quần, nhấp tách trà, thả bộ đến trạm xe buýt, tất cả là những thói quen đơn giản, lặng lẽ, đằm thắm và sáng khoái. Chúng ta một mình trong những khoảnh khắc đó, dẫu ngán ngủ đến đâu; chỉ có ta, với cuộc sống thêm lần nữa khai mở. Một ngày trước mắt có thể giao cho ta bao trách nhiệm nặng nề, như là điều hành cơ quan chính phủ hay một lớp học; chúng ta có thể có một số công việc nhất định

198 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

phải hoàn thành, như là chữa trị một trái tim đau hay một cây cầu hư hoại. Nhưng trước khi ta lại bắt đầu tất cả những công việc ấy, chúng ta chỉ ‘mình ta với ta’, vì thế hãy từ tế với bản thân bằng một cung cách đơn giản nào đó.

Trong nhịp độ vội vã của mình, chúng ta có thể lướt qua những khoảng khắc bình thường, lặng lẽ như thế. Có thể là vì gia đình chín người của ta chỉ có một phòng vệ sinh, nên cả buổi sáng chúng ta phải hồi thúc nhau vội vã. Có thể vì ta thích ngủ muộn, nên chỉ còn đủ thì giờ để phóng như điện đến trạm xe buýt hay xe đi chung với bạn. Phải đưa con đến trường, phải kiểm thư điện tử, và di động reo vang ngay cả trước khi chúng ta bước được ra khỏi nhà. Các nhu cầu cấp bách này có thể chiếm lĩnh khoảng thời gian yên tĩnh trong buổi sáng của ta, cướp đi khoảnh khắc riêng tư của thói quen, thả ta vào một ngày làm việc đầy vội vã, và lo âu. Nhưng ngay đến như thế, ngay cả khi sự hỗn loạn dường như quá lớn, xâm lấn, đe dọa, thì những buổi sáng tinh mơ cũng vẫn đeo đẳng ta, thúc giục ta hãy chậm bước, hãy buông thư đầu chỉ trong giây lát.

Biết đón nhận sự riêng tư của những thói quen ban sáng khích lệ ta chấp nhận lời mời gọi của buổi sáng để kéo dài khoảnh khắc yên tĩnh và để cho không gian dịu êm được ghé vào cuộc đời ta. Chúng ta có thể coi các thói quen buổi sáng như là sự thực tập hằng ngày, một khoảng thời gian cốt yếu dành cho sự quán chiếu tâm linh và thiền định. Hành thiền buổi sáng là cách dành thời gian tôn kính Phật để bày tỏ sự tôn trọng bản thân và cuộc sống. Mỗi sáng, trong những gia đình hay cộng đồng Phật tử trên khắp thế giới, một ngày bắt đầu với một thời thiền. Đèn nhang trên bàn thờ được thắp sáng. Trà được dâng. Có người tụng *Tâm Kinh*, người khác thì chỉ ngồi thiền. Khắp Tây Tạng, trước khi bắt tay vào

những công việc lao động hằng ngày trong đời, đàn ông, đàn bà, trẻ con đều trở dậy lúc rạng đông để đi nhiễu quanh các bảo tháp hay chùa trong vùng, nhẹ nhàng đọc các câu chú và quán chiếu về ý nghĩa cuộc đời. Các công viên ở những khu phố Tàu trên khắp nước Mỹ là những thánh đường vào buổi sáng cho hàng ngàn người đến tập tai chi. Các vị thiền sư Nhật Bản bắt đầu một ngày của họ lúc 4 giờ sáng để hành thiền và dùng điểm tâm lặng lẽ bên những cái chén (*oryoki*)⁽¹⁾ của họ. Dầu chúng ta chọn ngồi thiền mỗi buổi sáng, hoặc uống ly cà phê một cách chánh niệm, hay bắt đầu một ngày bằng những hoạt động nhẹ nhàng, với chủ tâm hàm ân cuộc sống thì đó là những hành động thiện thật hoàn hảo.

Biết hân hoan đón chào sự riêng tư của các thói quen buổi sáng, chúng ta bắt đầu một ngày với sự tự tin cơ bản: Rằng chúng ta hoàn toàn thoải mái với việc là chính mình, như mình đang là. Buổi sáng với các thói quen lặng lẽ, có thể làm chúng ta cảm thấy cô đơn mà chân chất, đơn giản, âm thầm mà tinh giác và tươi mát. Đó là sự riêng tư mà chúng ta trân quý: Chúng ta tự bằng lòng với chính con người mình trong khoảng khắc ngắn ngủi, hoàn toàn tự tin ở chính mình. Chúng ta không cần phải vội vã lướt qua những giây phút đó, không cần phải nuốt vội bữa điểm tâm hay khiến tâm lo ra với những thông tin cập nhật trên đài phát thanh.

Chúng ta có thể dừng lại và hoàn toàn hàm ân rằng mình đang sống ngay giây phút này, ngay nơi chốn đó. Biết hàm ân sự riêng tư của các thói quen buổi sáng có nghĩa là sự trải nghiệm về việc ta là ai trong cái tĩnh lặng của buổi bình minh

1. Tên gọi này có nghĩa là ‘vừa đủ’, để nói đến kích thước của những cái tô chỉ vừa đủ cho một bữa ăn. Một bộ *Oryoki* gồm ba tô nhỏ, đĩa, muỗng và khăn lau.

200 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

– trước khi ta gấp rút, trước khi ta bắt đầu một ngày bận rộn - cho phép ta được thoáng nhận ra bản chất xác thực cơ bản của mình, một khoảng khắc riêng tư của chỉ việc được hiện hữu. Chúng ta có thể là người điều hành Liên Hiệp Quốc hay chỉ là người bán nước rong; chúng ta có thể là một nghệ sĩ nổi tiếng hay chỉ là người thu tiền tại các trạm thuế lưu hành, nhưng rút lại tất cả chúng ta trước tiên phải hoàn toàn là con người. Và ngay chính đây, trong buổi sáng, mà chúng ta lại bắt đầu mọi thứ một lần nữa.



CHẤP NHẬN SỰ NHÀN RỐI

Hầu như tất cả chúng ta đều trải nghiệm những giây phút nhàn rỗi nhàm chán trong công việc – những việc thông lệ, buồn chán mà ta coi như đương nhiên: Phải chờ trên điện thoại, chờ ở máy làm copy hay xếp hàng mua cà phê, chờ máy vi tính khởi động, chờ vì kẹt xe. Chúng ta có thể xem những giây phút đó thật bức bối, vô ích, lãng phí thời gian cần tránh né nếu có thể. Tuy nhiên, nếu khéo biết sử dụng, những giây phút tẻ nhạt đó có thể làm giảm tốc độ và sự bất nháo trong công việc của chúng ta, giúp ta duy trì được sự cảnh giác, sự có mặt và tinh thức trong công việc.

Một sự khó chịu nhỏ quen thuộc của đa số chúng ta là việc đi thang máy. Chúng ta nhấn nút thang máy, chờ đợi chốc lát, trong khi người khác cùng tụ lại chờ đợi. Khi cửa thang máy mở ra, chúng ta dừng lại chờ người trong thang máy ra, rồi chậm rãi xếp hàng vào thang máy chật hẹp, bấm nút nơi muốn đến, rồi đứng chung với mọi người khác. Cửa thang máy đóng lại thì một việc quen thuộc nhưng kỳ quái xảy ra. Nếu chú tâm, ta sẽ nhận thấy hai việc. Đầu tiên, suốt vài giây trong thang máy đó, các chi tiết vật lý dường như khá nổi bật. Chúng ta đứng sát vào vách thang máy và người cùng đi thang máy, nên khó thể thấy, nghe được gì nhiều. Nhưng các giác quan của chúng ta dường như nhạy bén một

202 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

cách lạ thường, và quang cảnh quanh ta sinh động một cách rõ ràng. Điều thứ hai chúng ta có thể cảm nhận là sự gằn gỏi này khiến chúng ta hơi khó chịu. Chúng ta lập tức bắt đầu ngọ ngậy để không nghĩ đến điều đó: Ta chuyển thể đứng, nhìn đồng hồ tay như một cái máy, nhìn số lầu, và rồi lại liếc xem đồng hồ. Điều mà sự khó chịu trong thang máy có thể tác động – đúng ra là tất cả những cái khó chịu nho nhỏ nói chung - là chúng ta thực sự tỉnh thức ở những giây phút quen thuộc đó – nhưng cũng cố tránh sự trải nghiệm này, để kéo bản thân ra khỏi những khoảng khắc của sự quá gằn gỏi này.

Những sự khó chịu nhỏ - như là đi thang máy, những khoảng dừng trong một bài phát biểu, hay ngồi chờ khi kẹt xe - có thể khiến ta phần nào chán nản. Thế giới bên ngoài níu kéo, kích thích, kêu gọi ta thức tỉnh. Biết chấp nhận những sự khó chịu nho nhỏ khuyến khích chúng ta đối mặt với chúng bằng cách cảnh giác và hoàn toàn có mặt, không có sự phân tâm nào. Thay vì để sự nhàm chán, dầu ngán ngủi hay kéo dài, ru ngủ ta, chúng ta cần hoán đổi công thức lại, để chấp nhận sự nhàm chán trong tất cả sự sinh động đơn giản, không màu mè của nó, hãy để nó đánh thức ta dậy. Khi tương quan với những sự tẻ nhạt nho nhỏ bằng thái độ đúng đắn đó, chúng ta biến chúng thành một bài tập thực hành, những viên đá lót chân mà ta hằng ngày đi trên đó, tạo thành nền tảng để chúng ta giảm lại tốc độ, buông bỏ những dự tính trong đầu, và hoàn toàn cảnh giác trong mọi tình huống.

Một trải nghiệm khá quen thuộc của tôi trong quá trình làm việc trong các công ty là tham dự các buổi họp ở phòng họp ban giám đốc. Qua năm tháng, sắc thái và nhịp điệu của các buổi họp cũng thay đổi rất nhiều – có khi rất căng thẳng, mà có khi cũng vui; đôi lúc gấp gáp, khi lại thông thả. Nhưng dẫu sắc thái hay nhịp điệu thế nào, dẫu đề tài hay vấn đề gì

được bàn thảo, lúc nào cũng có những khoảng khắc nhằm chán để nhắc nhở tôi phải tỉnh thức, có mặt và tò mò quán sát.

Thường trước khi cuộc họp có thể bắt đầu, tôi và các đồng nghiệp sẽ chờ đợi trong im lặng khoảng một phút khi cuộc họp qua điện thoại được khởi động để gọi mời đầy đủ người tham dự. Đó là một công việc quen thuộc, nhằm chán, khá phiền toái và bực bội. Người thì sắp xếp lại giấy tờ, hay xê dịch mấy cây viết qua lại trên mặt bàn. Người khác lại nhìn qua cửa sổ hay liếc nhìn đồng hồ tay. Giây phút ngưng đọng đó là một khoảng khắc nhàn rỗi đối với tôi, để tôi có thể buông bỏ mọi toan tính, lo âu, và trong phút giây, hoàn toàn thư giãn, và ghi nhận mọi thứ chung quanh. Giữa bàn họp là điện thoại có loa mở lớn dùng để điều hành cuộc họp qua điện thoại. Nằm oai vệ trên bàn, với bàn phím và kiểu loa mở - thiết bị này hơi mới mẻ - nhưng vài con số trên bàn phím đã phai mờ, cũ kỹ. Qua năm tháng, tôi đã quá quen thuộc với nó. Tới giờ họp thì chính cái loa là lời kêu gọi tôi phải giảm tốc độ nghĩ suy trong đầu, buông bỏ mọi toan tính, và chỉ có mặt. Dần dần, chỉ cần nhìn thấy cái điện thoại loa là tôi được nhắc nhở phải tỉnh thức. Cho đến hiện nay, bất cứ khi nào nhìn thấy loại điện thoại đó là tôi không thể làm gì khác hơn là tỉnh giác và quan tâm đến môi trường chung quanh.

Sự ghi nhận những khoảng khắc nhàn rỗi có cách riêng của nó để thâm thấu, thấm nhuần kinh nghiệm làm việc của chúng ta, mang đến càng lúc càng nhiều các sắc thái cụ thể của môi trường chung quanh để lay động, đánh thức ta dậy. Thí dụ, khung cảnh quen thuộc mà ta nhìn thấy mỗi sáng khi ta rời thang máy luôn giúp ta tỉnh giác lại. Hay với tách cà phê trong tay khi ta đứng chờ nước sôi, lay tỉnh ta suốt một ngày. Hoặc tấm biển sắt sét rỉ ở trạm tàu hỏa dường như vẫy chào, đánh thức ta mỗi sáng, thì giờ cũng vẫy chào, thức

204 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

tỉnh ta trên đường về nhà mỗi chiều. Chiếc cà-vạt hay khăn choàng yêu thích của chúng ta, khung cảnh bên ngoài phòng làm việc, bàn phím máy vi tính của ta – tất cả đều mời gọi, lay động chúng ta thức tỉnh trong công việc. Khi chúng ta nhân rộng hơn trải nghiệm của mình về những khoảng khắc nhàn rỗi, thì toàn cảnh nơi làm việc của chúng ta cũng trở thành một lời mời gọi to lớn hơn để tỉnh thức chúng ta.

Dần dần ta bắt đầu cảm thấy thật thoải mái ở nơi làm việc. Không có nghĩa là ta có thể quăng giày vớ, đi lung tung trong phòng mà mình mặc áo ngủ. Đúng hơn, những thói quen thân thuộc và môi trường làm việc trở thành một sự nhắc nhở liên tục rằng thế giới của chúng ta vừa bao la, sâu sắc, vừa rất riêng tư và thân thuộc. Chúng ta dần cảm nhận được nhịp độ tự nhiên trong từng hành động: Giữ cánh cửa cho bạn đồng nghiệp hay kết thúc một giao dịch trị giá cả triệu đôla, sử dụng cây viết trong tay cũng giống như sử dụng máy móc điều trị cho bệnh nhân. Đáng ngạc nhiên là khi chính xác, chùng mực với những khoảnh khắc nhàn rỗi, thì chúng ta cũng khám phá ra phương cách để chính xác trong mọi công việc nói chung. Phương châm “*Chấp nhận những khoảnh khắc nhàn rỗi*” nhắc nhở rằng chúng ta không cần phải thụ động trước áp lực công việc hay thói quen. Khi dành thời gian để ghi nhận những giây phút dường như không quan trọng này, ta có cơ hội để được tỉnh thức, và ta có thể, với thời gian, khám phá trở lại nhịp độ tự nhiên, chính xác, để có thể thấm nhuần và vực dậy tất cả những gì ta phải làm trong suốt một ngày.



TÔN TRỌNG NGHIỆP

Có nhiều khái niệm quen thuộc về nghiệp: “*Cuối cùng rồi ai cũng lãnh những gì họ xứng đáng*” hay “*Hãy chơi ván bài bạn đã có trong tay*” hay “*Cẩn thận với những gì bạn muốn được*”. Những quan điểm như thế phản ánh các khía cạnh sâu sắc của nghiệp. Chúng thật sự đáng được ta quan tâm. Tuy nhiên nếu chúng ta muốn thực sự tôn trọng nghiệp như là một phần của sự tỉnh thức trong công việc, ta cần tìm hiểu sâu hơn là một định nghĩa chung chung.

Định nghĩa một cách đơn giản nhất thì nghiệp là luật nhân quả chi phối hành động của con người. Các triết gia, các nhà đạo đức học, tâm lý học, các vị thầy thuộc nhiều thế kỷ đã phải đối mặt với nhiều nghi vấn được nêu ra dựa trên quan điểm đó: Nếu con người do luật nhân quả chi phối, thì có phải là số phận con người đã được định đoạt? Chúng ta có tự do quyết định gì không? Chúng ta phải sống như thế nào nếu số mệnh đã định đoạt để chúng ta trả nghiệp quả của mình? Tại sao những kẻ ác ôn dường như sống sung túc, hạnh phúc, trong khi người lương thiện thì sống trong khổ sở? Suy gẫm về những câu hỏi như thế có thể mang đến cho ta những khám phá thú vị cũng như những tình huống đạo đức khó xử. Tuy nhiên, trong công việc nó đòi hỏi chúng ta phải thực tế hơn. Thay vì triết lý viễn vông, chúng ta có

206 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

thể chọn một giải pháp đơn giản hơn là quán xét ảnh hưởng của nghiệp đối với việc chúng ta đã thực hiện công việc của mình như thế nào. Nếu từ khi còn bé, bạn đã biết gìn giữ đồ chơi của mình, không làm bẩn và xếp chúng vào các hộp hay tủ đàng hoàng, thì bạn đã tạo ra nghiệp hay khuynh hướng biết gìn giữ, thu xếp đồ đạc. Chúng ta dễ giữ các tủ quần áo, bàn làm việc, hay các ngăn kéo được gọn gàng, sạch sẽ khi trưởng thành là nhờ chúng ta đã quen làm thế, nên không có gì lạ khi chúng ta lại hành động như thế. Ngăn nắp và sạch sẽ đã trở thành quen thuộc, hay một thói quen “tốt”. Mặt khác, nếu bạn thấy ai làm rớt tiền trên đường phố, bạn lượm lên, rồi cất giữ, thì bạn đã tạo ra nghiệp hay khuynh hướng ăn cắp. Nếu bạn từng làm những hành động như thế, thì sau này việc giữ những thứ không phải của mình trở nên dễ dàng hơn. Lúc đó thói ăn cắp đã trở thành thông lệ, hay một thói quen “xấu”. Theo các quy luật nhân quả, việc giữ gìn thế giới chúng ta sạch sẽ, ngăn nắp là một khuynh hướng ích lợi và lấy của người là một khuynh hướng tai hại.

Trong công việc, các khuynh hướng nghiệp có nhiều tên gọi khác nữa: Thái độ, quy trình, thói quen, năng lực, chuyên môn. Các từ ngữ này diễn tả những phương cách mà ta đã quen sử dụng trong hành xử, những khuôn mẫu mà ta rập theo để đem lại kết quả. Nếu dành thời gian để tự quán xét bản thân, ta sẽ nhận thấy rằng ta đã phát triển hàng trăm khuynh hướng – những hành vi liên quan đến công việc, các thói quen, các khả năng và các thái độ - có cái ích lợi, có cái không được ích lợi lắm. Một số đem lại kết quả như mong muốn; số khác, những kết quả chúng ta không muốn thừa nhận. Biết sợ nghiệp giúp ta ghi nhớ rõ rằng việc chúng ta phát triển thói quen, khả năng, và hành vi như thế nào là điều chúng ta phải chịu hậu quả với nó trong tương lai. Nếu chúng

ta bỏ việc về sớm nhưng giấu cấp trên về điều đó, là chúng ta đã tạo nghiệp hay khuynh hướng gian dối, khiến cho chúng ta trong tương lai có khuynh hướng thực hiện, và dễ dàng làm điều đó hơn. Biết sợ nghiệp, tóm lại, là thừa nhận rằng những gì chúng ta đang làm ngay giây phút này sẽ khiến chúng ta có khuynh hướng làm giống như thế trong tương lai và làm nó dễ hơn.

Chúng ta có khuynh hướng hành xử như thế nào đó trong công việc thường được đi kèm theo với những xúc cảm rõ ràng. Thí dụ, nếu trong mười năm qua bạn làm việc đóng bàn ghế, thì có lẽ bạn sẽ phát triển một mức độ làm việc tự nhiên để tự kiểm soát mình. Gìn giữ dụng cụ, lắp ghép, khiêng gỗ - bạn phát triển một số tình cảm cá nhân đối với các thói quen đó. Có thể bạn cảm thấy rất thoải mái, tự tại khi đóng bàn ghế. Khi gặp thách thức trong công việc, bạn cảm thấy đủ bình tĩnh, thoải mái để ứng phó và tìm ra những phương cách giải quyết mới. Do tự tin vào khả năng đóng bàn ghế của mình, bạn có thể nói, *“Tôi có thể đóng cái bàn đó mà không cần mở mắt”*. Bạn không phải học lại cách sử dụng búa hay cách chọn loại gỗ. Khuynh hướng đóng bàn ghế đã in sâu trong bạn quá lâu nên giờ những việc đó dường như đơn giản, không tốn công sức mà đem lại cho bạn cảm giác thỏa mãn.

Tuy nhiên, trong những trường hợp khác chúng ta có thể cảm thấy như bị các khuynh hướng của mình lừa bẫy. Thí dụ, ta có thể cảm thấy oán giận vì cách ta bị đối xử ở nơi làm việc. Nhiều năm qua, cấp trên đã buộc ta phải thực hiện những công việc mà ta cảm thấy thấp kém hay ta quá thừa sức để làm. Có thể thỉnh thoảng, ta buộc phải lau dọn văn phòng hay đặt hàng, những công việc này khiến ta cảm thấy bị xúc phạm. Ta không được tham dự các buổi họp quan

trọng, mà ý kiến của ta cũng ít được quan tâm. Vì thế ta trở nên bực bội, thù thế về vị thế của ta ở cơ quan, tạo ra một khuynh hướng hay có thái độ khó chịu ra mặt. Khác với nhịp độ thoải mái của người đóng bàn ghế, thái độ tự vệ mang đến cho ta cảm giác căng thẳng, chua chát, đốn đau và gần như không thể kiềm chế. Bất cứ khi nào bị nhờ làm những công việc tầm thường – hay đúng ra, khi cấp trên nhờ ta làm bất cứ điều gì - thì cảm giác tự vệ, khó chịu lại tự nổi lên trong lòng, khiến ta vào những lúc đó, cảm thấy như bị chúng trói buộc, không thể ứng phó hay nghĩ suy thông suốt. Mọi cuộc giao tiếp với cấp trên trở thành một mối đe dọa hiển nhiên khiến ta cảm thấy cần phải bảo vệ bản thân.

Chấp nhận có nghiệp bắt đầu với việc ghi nhận các xúc cảm này và việc chúng thay đổi với từng hoàn cảnh và khuynh hướng khác nhau như thế nào. Một mặt, ta có những khuynh hướng tự nhiên, thoải mái. Ta có thể thay đổi hành động, khả năng tùy theo hoàn cảnh, và hoàn toàn tự tin vào năng lực của mình. Mặt khác, ta có những khuynh hướng dường như cứng nhắc, khó khăn, khiến ta cảm thấy không thể cưỡng lại các hành vi, thái độ căng thẳng của mình, ta cảm thấy hẹp hòi, co cụm, và không thể hành động. Chúng ta bắt đầu nhận thấy một số khuynh hướng gò bó ta và số khác giải thoát ta như thế nào; một số thái độ thoải mái và số khác hẹp hòi, căng thẳng như thế nào; một số thói quen dường như cởi mở, uyển chuyển, và số khác khắc khe, cứng nhắc như thế nào.

Nếu quán xét những tình cảm tạo ra cách hành xử của ta ở nơi làm việc, ta sẽ khám phá ra một trong những quy luật sâu xa của nghiệp: Chúng ta càng cố gắng bảo vệ bản thân, chúng ta càng cảm thấy gò bó, hẹp hòi; ngược lại, chúng ta càng cố gắng giúp đỡ người khác hay đóng góp một cách tích cực cho thế giới, chúng ta càng cảm thấy cởi mở, uyển chuyển.

Lý giải điều đó khá đơn giản: Cố gắng bảo vệ bản thân là điều vô ích, ngược lại giúp đỡ người khác hay đóng góp cho thế giới thì không phải thế. Biết có nghiệp giúp ta chánh niệm về các khuynh hướng của mình, để phát triển những khuynh hướng khiến ta cảm thấy cởi mở, uyển chuyển và từ bỏ những khuynh hướng khiến ta cảm thấy lo âu, hẹp hòi.

Phát triển các khuynh hướng hữu ích hay nghiệp “tốt” khá rạch ròi. Chúng ta biết điều đó khi chúng ta cảm nhận nó. Dĩ nhiên, lễ phép, chân thật, đáng tin, trau dồi li (đạo lý), hoà nhã đối với đồng nghiệp ở nơi làm việc là những điều cốt yếu. Thấu đáo công việc mình làm, có trách nhiệm với các quy định của buổi họp, sẵn lòng đóng góp tài sức của mình – những điều này cũng quá hiển nhiên.

Nhưng từ bỏ nghiệp “xấu” hay các khuynh hướng tai hại khiến ta khó hòa hợp, dễ nóng giận ở nơi làm việc – thí dụ, kiêu mạn, ganh tỵ, tham, lừa dối, thiếu tự tin về nhiều mặt - thì khó khăn hơn nhiều. Khi chúng ta có thái độ căng thẳng và tự vệ trong công việc, chúng ta thường trở nên mù quáng, không nhận thức rằng cách hành xử của ta không đem lại lợi ích gì, mà còn có thể tai hại. Do đó, nhận thức được tính tự vệ của ta có thể rất khó khăn. Tuy nhiên, nếu ta có chánh niệm về những sự tự vệ như thế, dầu chỉ trong giây phút, ta sẽ khám phá ra rằng các cảm xúc căng thẳng, chống đối của ta khá dữ dội, mãnh liệt.

Chúng ta phân tích mức độ của cuộc chiến đấu riêng tư này với sự chánh niệm rõ ràng, cảm nhận được sự oán giận, sợ hãi, chạnh chọc. Và trải nghiệm trực tiếp sự khốn khổ của ta, mà không cần che đậy. Chánh niệm hiển bày cho ta thấy, một cách không thể tránh được, rằng chúng ta bị những khuynh hướng tự vệ đó giam hãm; rõ ràng ta biết rằng trạng thái bức rức trong ta đã báo cho ta biết rằng có điều gì đó

210 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

không ổn. Biết tôn trọng nghiệp giúp ta xem những cảm xúc đó như những lời cảnh báo: “*Hãy thức tỉnh! Hãy chậm lại! Hãy biết bạn đang ở đâu? Bạn đang đánh mất điều gì?*”

Nghiệp nhắc nhở rằng chúng ta có quyền chọn làm người tốt hay xấu, có ích hay ích kỷ, hẹp hòi hay cởi mở trong từng giây phút trong ngày. Mỗi khoảng khắc chúng ta có quyền lựa chọn sử dụng khuynh hướng nào để giúp ta dễ thích nghi, chân thật hoặc khiến ta trở nên mù quáng trong sự tự vệ và lo âu. Chúng ta cũng nghiệm ra rằng ta thừa hưởng các khuynh hướng từ những sự lựa chọn trong quá khứ, có cái hữu ích, có cái vô ích. Khi chánh niệm về các cảm giác căng thẳng, sợ hãi hay thoải mái, cởi mở, chúng ta có thể dần dần buông bỏ tính kiêu mạn, sân hận, tham và vung tròng sự thoải mái, an bình cho bản thân và cho tha nhân. Khi tập chánh niệm vào những giây phút căng thẳng, hay lúc phản ứng tự vệ, chúng ta có thể phá vỡ sự mù quáng và nhắc nhở bản thân tỉnh thức, chú tâm. Và chánh niệm về các cảm giác thoải mái, uyển chuyển, chúng ta có thể giúp người mà không oán trách, tạo bầu không khí vui vẻ, hân hoan giữa các đồng nghiệp.

Nói về nghiệp, chúng ta biết rằng không có những lời giải đáp dễ dàng, không có may rủi hay sự bảo đảm nào. Đúng hơn, chúng ta xây dựng thế giới và cá tính của mình từng bước một, từng hạt giống một, lâu dần ta sẽ gạt quăng tự tin, cởi mở. Tôn trọng nghiệp, chúng ta khiến thế giới của mình trở nên tốt đẹp hơn cho bản thân và những người sống quanh ta.



-31-

BIẾT KHÔNG-BIẾT

Tất cả chúng ta đều muốn có mục đích trong công việc, và muốn biết làm thế nào để thực hiện tốt công việc của mình. Nếu là người bán kem, ta muốn biết làm thế nào để mức viên kem vừa đủ, và ngon mắt khách. Nếu sửa chữa con tàu không gian, chúng ta muốn biết làm thế nào để thiết kế kèn hay titanium vào những tấm khiên bảo vệ để chịu đựng được khí hậu khắc nghiệt. Nói tóm lại, biết làm thế nào để hoàn thành công việc là quan trọng hơn cả. Mặt khác, không biết mình đang làm công việc gì là điều không thể chấp nhận. Thí dụ, nếu ta nói với cấp trên hay khách hàng rằng, *“Tôi không biết mình đang làm gì. Tôi không chắc mình biết giải quyết trường hợp này như thế nào”*, thì người nghe sẽ mất lòng tin vào khả năng của ta và có thể bắt đầu nghĩ rằng liệu ta có phù hợp với công việc đang làm. Nếu chúng ta không biết mình đang làm gì, thì ta khó thể điều hành công việc. Bao vấn đề có thể nảy sinh. Để tránh sự xuất hiện của những tai họa như thế, chúng ta thường giữ kín những khó khăn liên quan đến công việc. Vì khó thể chấp nhận việc không biết, chúng ta nhiều lúc phải giả vờ như ta biết mình đang làm gì, trong khi thực ra ta không biết. Ở Phố Wall, tỏ vẻ là người hiểu biết bằng cách phát ngôn về công việc là đã thành công phân nửa. Bạn càng sử dụng nhiều biệt ngữ tài chánh, thì càng có nhiều người tin rằng bạn biết mình đang làm gì. Dĩ

212 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

nhiên, không phải chỉ có ở Phố Wall người ta mới giấu mình sau những biệt ngữ. Tất cả chúng ta, ở một mức độ nào đó, cũng cảm thấy thiếu tự tin trong công việc và cố che giấu điều đó – để phản chiếu một hình ảnh tự tin và hiểu biết.

Sự thật là chúng ta không thể tránh việc không biết; nhiều lúc chỉ đơn giản là chúng ta không biết. Vì công việc thường phức tạp, đầy tính bất ngờ, nên chúng ta luôn đối mặt với sự không biết điều gì đang xảy ra hay sắp xảy ra. Vì điều này khiến chúng ta cảm thấy khó chịu, thiếu tự tin, chúng ta bầu víu vào những lời giải đáp để cảm thấy tự tin hơn. Nhưng chúng ta không nên xem các cảm giác khó chịu và không chắc chắn là yếu điểm hay vấn đề cần phải giải quyết ngay. Nếu ta dừng lại và quán sát kỹ lưỡng, chúng ta có thể sử dụng lời khuyên đã được đề ra trong giáo lý kinh điển về thiền “*Chỉ Không Biết*” (*Only Don't Know*) và khám phá ra rằng không biết là một nguồn lực bao la giúp ta làm việc hữu hiệu và đầy sáng tạo.

Trau dồi tính không biết không có nghĩa là nếu là một bác tài xế xe buýt, chúng ta quên phải chạy đường nào hay đón khách ở các trạm xe buýt. Mà nó cũng chẳng thể được dùng để biện hộ cho sự kém cỏi, bất tài của ta: “*Chà, tôi không biết làm thế nào để bỏ thêm giấy vào máy photocopy; chắc tôi phải đi tìm máy khác vậy*”. Không biết cũng không phải là đám sương mù nơi chúng ta ngồi một chỗ mà tự nhủ một cách mơ hồ, “*Không biết cái quý gì đang xảy ra quanh đây?*” Đứng hơn, trạng thái không biết là ý nguyện muốn chậm lại, muốn buông bỏ các định kiến để có mặt, có hứng thú tìm hiểu tình huống công việc khi nó triển khai. Không biết ở đây có ý nghĩa là sự thực hành cân bằng hai nỗ lực – có mặt một cách thông minh và sinh động trong quá trình đi đến mục tiêu.

Tính không biết bắt đầu bằng cách tách bản thân ra khỏi áp lực của sự lúc nào cũng biết phải làm gì, sự không ngừng phải thành tựu cái gì đó. Chúng ta chuyển từ cảm giác của việc khiến điều gì đó xảy ra sang để điều gì đó xảy ra. Chúng ta thư giãn thân tâm, quán sát kỹ lưỡng môi trường quanh ta. Chúng ta không còn chấp chặt vào những gì ta biết, thay vào đó trở nên hào hứng với những gì ta không biết. Chúng ta giảm tốc độ trong cuộc chạy đua để hoàn thành công việc và cho phép bản thân quan tâm đến những gì chúng ta thường không để ý đến. Chúng ta thả dây cương cho tính hiếu kỳ được tự do. Tấm hình chụp gia đình của người bạn đồng nghiệp treo trong phòng làm việc của họ không còn mờ nhạt lẫn vào hậu cảnh mà trở nên màu sắc, hấp dẫn. Câu nói cửa miệng của người phụ tá, “*Xin lỗi, nhưng...*” không còn lướt qua ta theo thói quen, vẫn thường được xem là câu nói sáo mòn. Thói quen liếc đồng hồ tay của luật sư của một khách hàng trở nên khá thú vị. Vết nứt trên một mảnh kim loại, niềm vui trong giọng nói, ngày tháng sai lệch trên một phong thư – tất cả trở nên có mặt và đều có thể trở thành mục tiêu để khám phá.

Tính không biết rất khiến người ta dễ tò mò, một sự tò mò đầy sinh động, khám phá, đặt câu hỏi mà không tỏ ra xác xược hay thiếu lễ độ. Ở đây chúng ta không tò mò để chứng minh một quan điểm hay đổ lỗi hay giải quyết một vấn đề; đúng hơn, nó tạo một cảm giác rằng môi trường làm việc của ta sinh động, hấp dẫn – hay hơn thế nữa, là bao la, sâu sắc - đáng để ta quan tâm. Chấp nhận không biết, chúng ta cho phép bản thân được tìm tòi, quán sát, trở nên quan tâm đến bao sự kiện có thể xảy ra để mang đến các trí tuệ hữu ích. Vào những năm tám mươi, các công ty ở Phố Wall đo lường tất cả mọi thứ: Phần trăm các cuộc giao dịch đã hoàn

214 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

tất trong ngày, thời gian trung bình của sự hoán chuyển cổ phiếu, phần trăm của những cuộc gọi giao dịch sát giờ đóng cửa được hoàn tất đúng giờ; bảng liệt kê này hầu như vô tận. Cấp lãnh đạo “biết” điều gì đang xảy ra, đôi khi đến từng giây phút. Dầu quan tâm đến từng chi tiết như thế - hay có thể là do như thế - mà một số vấn đề quan trọng bị bỏ sót.

Một trong những công tác tư vấn của tôi vào thời điểm đó là phải phỏng vấn một nhân viên trong số 120 người trong “ban tái cấu tạo” để tìm hiểu tại sao nhân viên lũ lượt chạy qua các hãng đối thủ - 50 phần trăm là tỷ lệ nhân viên bỏ việc hàng năm. Trong một lần bất chợt đi quanh viếng thăm các phòng trong công ty, mọi việc đều có vẻ bình thường - nhân viên ai nấy đều bận rộn và nhìn chung đều thân thiện. Không khí có vẻ rộn ràng nhưng khá tập trung. Tôi để ý đến một phụ nữ trung niên ở một góc phòng, mà thoạt nhìn bà cũng hoà hợp toàn hảo với môi trường chung quanh - nhưng bàn giấy của bà dường như quá gọn ghẽ và thái độ cũng quá thư giãn. Tôi yêu cầu được phỏng vấn bà thì được trả lời là bà “chỉ là một thư ký văn phòng”, đã làm việc ở công ty ba mươi một năm, công việc của bà không liên quan đến hoạt động thường ngày của phòng, và thực sự không phải là đối tượng có khả năng rời bỏ công ty. Họ cho rằng còn có nhiều quản lý và nhân viên quan trọng hơn cần được phỏng vấn. Khi tôi đã khá quen thuộc với mọi người trong phòng, tôi được biết một trong những vấn đề mà họ chỉ trích gay gắt nhất là việc thiếu nước. Vào mùa hè, một số phòng ốc cũ ở tòa nhà Phố Wall rất khó chịu. Máy lạnh thường không hoạt động trên những tầng lầu có phòng lớn, với không gian mở, và quạt máy chỉ có thể giữ nhiệt độ không khí ở khoảng 80 - 85 độ Fahrenheits. Cái nổi bật nhất là bình nước khoáng lạnh: Mỗi phòng đều có bình máy nước lạnh, chỉ riêng ở phòng này thì máy nước đó

đã bị gỡ bỏ. Các nhân viên báo cáo rằng, các dụng cụ khác như máy quạt bàn, máy tính bỏ túi, hay ngay cả viết chì và các loại giấy nhỏ, hầu như hoàn toàn không thể được mua – vì “các lý do thuộc ngân sách”. Nhiều người đánh giá những điều kiện làm việc như thế là dấu hiệu để họ đi tìm việc làm ở nơi khác. Khi tôi trình các vấn đề này lên cấp lãnh đạo, họ bàng hoàng. Ngân sách đâu có eo hẹp cũng không thể không trang bị cho nhân viên nước, dụng cụ văn phòng. Các vị quản lý rất bức tức, họ muốn biết ai đã ra lệnh kiểm chế như thế. Đó chính là người đã có ba mươi một năm trung thành với công ty, người “chỉ là thư ký phòng”, người đã hoà nhập với cái bàn giấy hơi quá gần nắp – và có một ước muốn thầm kín là được thi uy.

Đúng nghĩa ra, vấn đề không phải là ở người thư ký đó mà chính là ở sự bất lực của ban chấp hành để đưa đến việc “không biết” về những điều kiện trong phòng này. Ban chấp hành chỉ cần biết rằng, nếu 95 phần trăm các giao dịch được hoàn tất trong vòng hai-mươi bốn tiếng đồng hồ, thì họ biết là phòng này không có vấn đề. Mai mĩa thay, cái biết này đã che mắt họ. Nhân viên bỏ việc, không phải vì họ không có nước uống hay viết để sử dụng, mà vì ban chấp hành nghĩ rằng họ biết tất cả mọi thứ, nên họ xa rời thực tế, họ như đang tuyên bố đồng dạng rằng: Chúng tôi đang không quan tâm đến quý vị; quý vị không đáng giá. Ban chấp hành có thể không bỏ qua thông điệp đó nếu như họ đã để cho mình thỉnh thoảng được không biết. Họ đã có thể chú ý hơn đến các bảng báo cáo tài chánh khi họ ký tên trên đó. Bảng tài chánh đã được bà thư ký văn phòng thông qua, người đã làm quá tốt việc kiểm soát chi phí trong phòng, bằng việc không cho nhân viên nước uống.

Phương châm “*Biết không-biết*” nhắc nhở ta giảm tốc độ

216 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

trong việc luôn tỏ ra mình là chuyên nghiệp trong công việc, để chuyên từ khiến cho điều gì đó xảy ra sang để cho điều gì đó xảy ra. Chúng ta có thể để cho môi trường làm việc gần gũi với mình, cho phép trí tuệ và bản tính hiếu kỳ của mình được thả dây cương. Thay vì phản kháng tính không biết, chúng ta có thể thư giãn với nó, coi nó là một phần tự nhiên và cần thiết của công việc. Chúng ta tạo cơ hội cho bản thân được thâm thấu, lắng nghe, quán sát và tò mò về những điều bất ngờ, những điều thông lệ, và ngay cả những điều bực bội trong công việc thay vì coi chúng bình thường hay nản lòng vì chúng. Chúng ta có thể lắng nghe những thông điệp thâm lắng, thường vô tình gửi đi và cũng thường bị hiểu lầm hơn. Nhờ không biết, chúng ta mở lòng ra, và thế giới quanh ta cũng thế, để trao tặng kho tàng trí tuệ và giáo huấn chưa từng đụng chạm đến.



-32-

DẦU CÓ THAM VỌNG, VẪN KHIÊM CUNG

Trong công việc chúng ta tỏ ra kiên định, có chí tiến thủ là chuyện tự nhiên. Tất cả chúng ta ai cũng muốn đạt được mục đích của mình, dầu ta có là người khiêm hạ hay huyền hoang đến thế nào. Có thể chúng ta ở lại sau giờ làm việc để cùng với đồng nghiệp hoàn thành bước cuối cùng cho một buổi thuyết trình quan trọng. Hoặc có thể chúng ta muốn trở thành nhân viên bán hàng giỏi của năm, nên ta chuẩn bị chiến lược bán hàng thật kỹ lưỡng để chắc chắn rằng tất cả mọi chi tiết đều được kiểm tra thấu đáo. Một phương cách làm việc như thế thật hoàn hảo. Tham vọng muốn nổi bật và thực hiện công việc làm của mình thật tốt đem đến cho ta cảm giác hăng say, thoải mái, nên chúng ta không nề hà gì khi phải bỏ thêm công sức để được thành công. Tuy nhiên nếu con đường tiến thủ của ta chao đảo, chúng ta có thể cảm thấy bị gò bó, chề nger, hoặc có thể bị ám ảnh bởi chính tham vọng của mình. Trong những trường hợp đó, khi nhu cầu muốn thành công trở nên quá mãnh liệt, người ta nói ta đau khổ vì “tham vọng mù quáng”.

“Tham vọng mù quáng” bị xem là mù quáng vì khi chúng ta hối hả chạy theo thành công, chúng ta bỏ quên thể giới của mình. Chúng ta trở nên quá say mê được tới đích nhanh

218 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chúng đến nỗi cuộc sống của ta luôn có vấn đề. Chúng ta có thể quá chìm đắm trong ước muốn được tiến thân đến nỗi ta quên chia sẻ sự thành công với người khác hay nhìn nhận sự đóng góp của họ. Cuộc chạy đuổi của ta có thể quá cam go đến nỗi ta quên cả nhu cầu của bản thân. Có thể sức khỏe của ta bị ảnh hưởng vì ta không chú tâm đến gì khác hơn công việc, hoặc gia đình ta trở nên buồn phiền vì ta không còn nhìn thấy họ, ta chỉ liên hệ với cuộc sống của họ một cách thờ ơ chứ không thực sự có mặt. Hoặc chúng ta có thể trở nên quá mù quáng vì tham vọng của mình đến nỗi ta nghĩ là mình có quyền coi thường các quy luật, như các quy định trong kế toán và đạo đức. Khi không còn nhìn thấy thực tại như thế, chúng ta trở nên tách biệt với các hậu quả hành động của mình một cách nghiêm trọng, tạo nên bao lúng túng cho bản thân và cho tha nhân. Khó mà kiểm soát tâm trí khi ta đã mù quáng trước tham vọng cá nhân. Dừng lại trong khoảng khắc để cảm nhận chất liệu của cuộc sống dường như là điều không tưởng. Do đó chúng ta hiểu sai hầu hết các tín hiệu mà ta cảm nhận. Chúng ta đoán lầm sự bực bội của đồng nghiệp như là “chỉ hay ca cẩm” và sự mệt mỏi của ta như là kết quả của “công việc hoàn thành tốt đẹp”. Phê bình bị coi là ganh tỵ. Các câu hỏi quyết liệt của kiểm toán viên? Ta coi như là các bảng Stop trên con đường đi đến thành công của ta. Sự mù quáng che phủ mọi sự thật, kể cả sự liều lĩnh tuyệt vọng của ta.

Kết quả cuối cùng của tham vọng mù quáng là chúng ta bị bẫy vào trong vòng luẩn quẩn hiểm nghèo của hy vọng và lo âu. Chúng ta bị lôi cuốn bởi ước muốn kiêu hãnh, muốn chiến thắng công việc và nỗi sợ hãi cùng cực rằng chúng ta có thể trở thành nô lệ của công việc. Chính sự kiêu mạn và sự kiệt quệ của ta, dầu không được công bố nhưng quá hiển nhiên, dầu bị phớt lờ nhưng thúc đẩy mọi hành động của ta,

chính chúng đã cướp đi cảm giác hăng hái và cản trở ta sống đúng với việc ta là ai, đang ở đâu. Cuối cùng ta trở nên quá mất thăng bằng, quá chấp vào hy vọng đạt được điều gì đó nhanh chóng, nên ta càng làm méo mó hoàn cảnh của mình hơn, trở nên lạc lõng, lúng túng trong cuộc tìm kiếm thành công của ta.

Tuy nhiên, tham vọng trong công việc không cần phải trở nên mù quáng. Chúng ta có thể tỉnh thức trong công việc mà vẫn phấn đấu để đạt được mục đích, và làm tốt công việc của mình. Chúng ta có thể nhiệt tình và kiên định mà không đánh mất bản thân trong công việc. Tuy nhiên, một phương cách như thế đòi hỏi ta phải cân bằng tham vọng muốn đạt được điều gì đó với tính khiêm hạ, nhún nhường.

Khi nói đến khiêm cung, nhún nhường, chúng ta có thể nghĩ đó là tính cả thẹn, rụt rè hay im lặng khi được khen. Chúng ta sẽ cảm thấy nhún nhường, rụt rè khi được mời lên khán đài nhận giải thưởng “nhân viên của thế kỷ”. Khi được mời phát biểu vài lời, chúng ta sẽ làm đúng như thế, không nói gì nhiều hơn là việc ta không xứng đáng với giải thưởng. Hình ảnh đó của tính khiêm cung làm giảm giá trị của tính chất gay go của sự khiêm cung thực sự. Khiêm cung không có nghĩa là mềm yếu như bún thiêu. Đúng hơn, khiêm cung là sự tự nguyện giải quyết thấu đáo từng chi tiết của công việc, là nhẫn nại, cẩn thận khi giải quyết những đòi hỏi của công việc. Chi tiết và sự rắc rối trong công việc không phải không đáng cho ta quan tâm; chúng không phải là vật cản, là thứ gây phiền, hư hỏng, hay rắc rối. Các tiêu tiết trong công việc, đúng ra, là cách chúng ta sống như thế nào ở nơi làm việc – có mặt một cách chánh niệm và tham gia một cách nghiêm túc.

Khi khiêm cung, chúng ta không hối hả lướt qua giây phút hiện tại với cảm giác hãnh tiến hay tham đắm. Chúng

220 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

ta bằng lòng tham gia vào những bất ngờ, không lường trước được trong công việc ngay trong giây phút hiện tại. Bằng cách đó, chúng ta vung tròn một sự hiểu biết sâu sắc, thâm lặng về việc công việc ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của ta. Công việc, cuộc sống, các đồng nghiệp, các dự án chúng ta quản lý, ngân phiếu lương ta lãnh, người chủ mà ta phải lắng nghe – tất cả đều được xếp đặt để dạy chúng ta những gì ta cần biết để sống tỉnh giác và chân thật. Và vì chúng ta hàm ân điều đó, chúng ta biết ơn, tôn trọng và đánh giá cao mọi tình huống. Chuẩn bị hoàn chỉnh cho việc kiểm soát kinh doanh, quan tâm đến từng chi tiết trong các báo cáo chi tiêu, giải quyết các vấn đề phục vụ khách hàng một cách kiên nhẫn, xem xét cẩn thận các kết quả thử nghiệm y tế, tất cả trở thành là con đường tâm linh của chúng ta. Có tính khiêm cung là làm việc một cách thâm lặng, rít rạo với những công việc như thế, có những bước nhỏ, thực tế mà người vói tham vọng mù quáng sẽ bỏ qua, coi đó chỉ là những điều phiền phức.

Với nguyên tắc đó, chúng ta sẽ có ước muốn tiến thủ nhưng đầy tỉnh thức, trôi chảy, không bị sự kiêu mạn của hy vọng và sự lưỡng lự của sợ hãi xâm chiếm.

“*Dẫu có tham vọng, vẫn khiêm cung*” nhắc nhở chúng ta “cân bằng hai nỗ lực” trong quyết tâm và nhiệt tình ở nơi làm việc, để cột nỗ lực đạt được điều gì đó trong việc có mặt ngay tại đó. Biết khiêm cung trong một cung cách như thế, chúng ta trở nên biết ơn đối với môi trường làm việc của ta vì đó là cơ hội để ta xây dựng một thế giới có hiểu biết và cao quý.

“*Dẫu có tham vọng, vẫn khiêm cung*” nhắc nhở chúng ta một cách khá đơn giản rằng: Biết mục đích chúng ta cần hướng tới là điều tốt, để ta không đi sai đường. Nhưng nếu ta không biết khiêm cung để biết ơn và tôn trọng những gì ta đang có, thì có lẽ là chúng ta đã sai lạc mất rồi.



QUẢN SÁT VÀ GIẢM TỐC ĐỘ LÀM VIỆC

Công việc thường không bao giờ dứt, và luôn cấp bách: Thời hạn thúc bách, mục tiêu mù mờ, hợp hành liên miên; thư từ, điện thoại, danh mục “công việc phải làm”. Nhiều lúc chúng ta cảm thấy bản loạn, tuồng như lái chiếc xe không thắng, chạy chí mạng, bỏ góc, cầu trời qua khỏi các khúc quanh, thỉnh thoảng còn vượt đèn đỏ. Chỉ sống sót được qua ngày đã là một thành tựu, khiến ta phải kinh ngạc với mức độ cuồng điên của tất cả mọi thứ. Có lúc ta còn phải ta thán lúc cuối ngày: *“Việc gì đã xảy ra – tôi vừa trải qua một ngày làm việc mà không biết chút gì về nó!”*.

Nếu ta quán sát sự bận rộn đó một cách kỹ lưỡng, chúng ta thấy nó giống như một loại thuốc tê làm chúng ta tê cứng không cảm nhận được giây phút hiện tại. Chúng ta luôn vội vã đi đến nơi nào đó; luôn bận rộn chữa cháy, đối phó với trường hợp khẩn cấp, tiên liệu điều gì sẽ xảy ra kế tiếp, vội vã để kịp thời hạn. Đôi khi chúng ta vẫn cảm thấy thoải mái với tốc độ đó – kiểm soát, quyết đoán. Lúc khác thì ta lo lắng, khinh suất – không có kiên nhẫn ngay cả với những ngẫu nhiên. Tốc độ khiến chúng ta không có mặt trong thế giới và với bản thân, khiến ta vội vã lướt qua khoảng khắc hiện tại, và tê cứng với công việc. Oái oăm thay, chính tốc độ làm ta tê dại trong công việc, cũng có thể thức tỉnh ta nếu ta có chánh niệm.

222 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Khi tọa thiền, dĩ nhiên chúng ta cũng đối mặt với chính cái tâm bất an, ở phía sau tay lái ở nơi làm việc. Tuy nhiên, lúc thiền, chúng ta chỉ ngồi và quán sát điều này: Tâm không dừng nghĩ tưởng, tâm muốn đến một chỗ khác nào đó, tâm bứt rứt muốn được giải trí. Sau đó ta đem sự chú tâm về lại giây phút hiện tại. Khi chánh niệm về tâm lăng xăng, chúng ta có thể thực sự vượt qua nó để tỉnh thức. Khi tọa thiền, chúng ta có thể dễ dàng ghi nhận đề giảm tốc độ hết lần này đến lần khác. Tính lăng xăng và tốc độ nhắc nhở ta một cách rất vi tế để buông bỏ và có mặt.

Tương tự, khi chúng ta chánh niệm về tốc độ và mức độ công việc, chúng ta sẽ chọn một phương cách nhẹ nhàng: Ta phải thực sự chậm lại mới ghi nhận được ta đang đi nhanh đến mức nào. Chỉ cần quán sát tốc độ một cách chánh niệm, thì có thể nói là chúng ta đang đạp thắng, và giảm tốc độ xuống một chút. Chúng ta nhận thấy có máy đo tốc độ trong xe; rồi trong khoảng khắc chúng ta ghi nhận mình đang ở đâu. Khi cố tình ghi nhận sự bồn chồn, lăng xăng của mình, chúng ta thấy ngay mình chính là người tạo ra tốc độ đó, chứ không chỉ là nạn nhân của một công việc không thể kiểm soát.

Có nhiều phương cách đã được đưa ra trong quyển sách này để giúp ghi nhận và giảm tốc độ: Thực hành chánh niệm trong những giây phút nhàn rỗi, cởi mở, tử tế với bản thân, và ngay cả việc trau dồi nghệ thuật giao tiếp. Tuy nhiên, ở đây chúng tôi xin giới thiệu một hình thức thực sự là của jujitsu⁽¹⁾, qua đó người ta sử dụng chính sức mạnh của đối thủ để thắng họ. Chính sự bận rộn dường như đang bủa vây ta lại trở thành

1. Môn võ thuật Nhật Bản với chiêu thức đánh áp sát đối thủ có vũ khí trong khi mình không có vũ khí hoặc vũ khí ngắn tầm (theo Wikipedia).

cái nhắc nhở ta nhiều nhất để ta chậm lại, buông xả, lấy lại thăng bằng và sự tự tại rộng mở.

Trong nhiều trường hợp, việc ghi nhận và giảm tốc độ công việc có thể là một thách thức chính yếu cho lãnh đạo. Tôi nhớ có lần được mời đi họp với vị chủ tịch công ty để điem qua sự tiến triển của một gói thầu trị giá hàng tỷ đồng đôla, và để xem xét về một số chương trình đền bù. Vì được mời vào giờ chót, nên tôi vội vã xếp đặt các tài liệu, chuẩn bị cho cuộc họp. Tôi khá xa lạ với các loại thảo luận kinh doanh này, nên cảm thấy lúng túng, không tập trung.

Khi tôi bước vào phòng họp, một số người vẫn còn bận làm việc bên máy tính cá nhân, chuông điện thoại réo gọi không ngừng, một vị có thâm niên về tài chánh đang lớn tiếng chuyện trò trong lúc liếc xem lại một bảng thông tin, và người thư ký đang trao mấy tờ ghi chú cho hai người khác nữa, và họ có vẻ lo âu với những gì họ vừa đọc. Quả là nhiều chuyện đang diễn ra với một nhịp độ quá gấp rút! Khi tôi tự tìm chỗ ngồi, mọi việc dường như đang diễn ra trước mắt, ồn ào và chỉ chuyên chú vô bản thân, tranh giành sự chú ý của tôi như một đám xiếc rẻ tiền. Bỗng nhiên, vị chủ tịch, người đã cho gọi cuộc họp, bước vào phòng, và nói: *“À, có ai muốn đặt cược không? Tôi đoán chắc là chúng ta sẽ trúng thầu trong vòng hai mươi bốn tiếng nữa”*. Không biết từ đâu tốc độ và mọi sự náo loạn trong phòng bỗng dừng bật, và một không gian yên ắng xuất hiện. Ai cũng dừng tay - gõ máy chữ, trả lời điện thoại, đọc nhắn tin, nói lớn tiếng - để đối mặt với một câu hỏi đơn giản: Ai muốn đánh cược? Bỗng nhiên chúng tôi có một không gian rộng lớn để thở và có mặt. Lúc đó tôi thật ngạc nhiên thấy vị chủ tịch đã cố tình chấm dứt sự náo loạn trong phòng với một chút khôi hài. Nhịp độ vội vã, náo động trong phòng họp đã đánh thức ông, buộc ông

224 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

phải làm chậm lại mọi thứ, và ông đã làm điều đó một cách khá đơn giản.

Có thể chúng ta không có quyền lực để xông vào phòng họp và kéo sự chú ý của mọi người khỏi nhịp độ của khoảng khắc đó, nhưng chúng ta có thể, khi đối mặt với áp lực công việc, hãy đạp thắng để tìm lại sự trong sáng rõ ràng của giây phút hiện tại. Uống một ngụm nước, hay mời người khác như thế, dừng lại hít một hơi thở sâu, mỉm cười hay chỉ nói “Chào”, những điều này có thể giúp ta trong việc cắt giảm tốc độ công việc một cách hữu hiệu. Bằng cách lặp đi lặp lại các hành vi này, ta sẽ khám phá ra rằng công việc làm của ta không phải là không kiểm soát được; ta được trang bị đầy đủ với cái thắng xe để làm chúng ta chậm lại, kèn xe để cảnh báo người khác, đèn để dẫn đường, và kiếng để xem xét. Dần dần chúng ta khám phá rằng thay vì tỏ ra khinh xuất, dầu bị áp lực chúng ta vẫn có thể đầy bản lĩnh, miễn là ta ghi nhận được mình đang ở đâu.

Một số người trong chúng ta có thể ghi nhận và giảm tốc độ công việc ngay cả khi đang đi tám mươi dặm một giờ, người khác chỉ có thể làm được như thế ở tốc độ chậm hơn. Nhưng nếu chúng ta kiên trì và chủ tâm ghi nhận tốc độ công việc, chúng ta trở nên cảnh giác trong bọn bề công việc rằng chúng ta có lựa chọn: Một số không hoàn hảo, điên cuồng, số khác thông minh, hữu hiệu. Thí dụ, chúng ta có thể theo bản năng cố gắng giải quyết một vấn đề mà có lẽ ta nên để yên như thế trong thời gian này. Có thể những ý kiến mà ta đưa ra một cách vội vã chỉ giải quyết được nhu cầu muốn được nói của ta nhiều hơn là những gì nhóm cần có để giải quyết vấn đề. Tệ hại hơn, có thể chúng ta vô tình kê một toa thuốc mà nó chỉ phản ảnh sự vội vã của ta hơn là sự lợi ích cho bệnh nhân. Quán sát và giảm tốc độ công việc giúp ta sàn lọc sự

bốc đồng tai hại ra khỏi sự trong sáng rõ ràng, sự hoảng loạn ra khỏi sự tự tin. Giống như vị chủ tịch, chúng ta bắt đầu ghi nhận rằng phần lớn những gì được làm vội vã đều không cần thiết và có thể chuyển hướng để tạo nên không gian cho sự có mặt. Chúng ta bắt đầu hàm ân ở mức độ rất cơ bản, khả năng giải quyết công việc của ta, chứ không phải chỉ làm cho xong việc. Khi chúng ta ngày càng biết dừng lại nhiều hơn giữa bao bộn bề công việc, khả năng hoàn thiện công việc và không để bị trở thành nạn nhân, của chúng ta ngày càng trở nên rõ ràng. Chúng ta bắt đầu trân trọng sự cân nhắc, thậm chí trọng hơn là sự nôn nóng để “làm cho xong”, sự đối thoại rõ ràng hơn là vội vã đưa ra quan điểm của mình, sự chuẩn bị hữu hiệu hơn là những thói quen không cần suy nghĩ. Ở giữa những bộn bề của công việc và tốc độ, chúng ta phát triển tính tự tại để ngày càng chỉ dựa vào bản thân nhiều hơn.

Dĩ nhiên, chỉ ghi nhận rằng công việc của ta gay go, bận rộn như thế nào không nhất thiết sẽ làm chậm lại mức độ đó chút nào. “*Quản sát và giảm tốc độ làm việc*” không có nghĩa là chúng ta có thể trốn thoát được thực tại rằng công việc luôn hội tụ với các thời hạn, tính chất khó lường trước, và áp lực. Nó chỉ muốn chỉ ra rằng ta không cần phải buông bỏ sự tỉnh giác trong những tình huống như thế, rằng sự bộn bề của công việc không cần phải làm ta chai lỳ với bản thân cũng như với thế giới. Ngay cả khi các áp lực trong công việc cực kỳ cao độ, chúng ta vẫn có thể dừng lại, chánh niệm ngay trong giây phút đó, để tốc độ công việc có thể đánh thức ta dậy hơn là ru ta ngủ.



QUẢN SÁT VÀ THÍCH NGHI

Không có gì sai khi chúng ta dựa vào thông lệ, thói quen trong công việc. Ta có thời gian biểu, quy trình làm việc, và các nguyên tắc phải tuân theo trong công việc. Các phương tiện đó phần nào giúp chúng ta có thể tiên liệu tiến trình công việc, hoàn thành công việc một cách hữu hiệu, đúng thời hạn, và đầy trách nhiệm với các bạn đồng nghiệp. Nhiều công việc quen thuộc hàng ngày của chúng ta chứa đựng bao trí tuệ, chúng đã được phát triển qua nhiều thế hệ. Chúng ta lắp điện thế vào kim loại như thế nào; công nhận quyền sở hữu, hay điều hành một cửa khẩu, tất cả đều dựa trên các thủ tục mà hàng ngàn người trước chúng ta đã phải nhọc sức để hoàn chỉnh chúng. Hiểu như thế, nhiều thủ tục, thông lệ mà chúng ta sử dụng mỗi ngày rất đáng được ta tôn trọng và gìn giữ cẩn thận. Cây cầu đã được xây như thế nào, quả tim được cấy ghép ra sao, là những điều đáng hàm ân biết bao.

Tuy nhiên, vì công việc quá phức tạp, khó lường, mà các thông lệ, thói quen của chúng ta luôn gặp phải những sự bất ngờ. Thí dụ, một quản lý mới, một chỉnh sửa trong hệ thống điều hành, một nhà kho bị cháy, một bảng hướng dẫn sử dụng bị in sai, tất cả đòi hỏi ta phải suy xét lại những gì thông thuộc, và có khi phải hoàn toàn vứt bỏ thông lệ đó. Môi trường làm việc luôn thay đổi của chúng ta đòi hỏi là ta phải thường xuyên xét duyệt và chỉnh sửa lại phương cách làm việc của mình.

228 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Oái oăm thay, đôi khi chúng ta phải dựa vào các thói quen khi ta nghĩ là mình ít cần chúng nhất. Khi những bất ngờ trong công việc đòi hỏi ta phải chỉnh sửa, phát minh, chúng ta phải tự khám phá, thay vì dựa vào các thói quen, khiến ta mất tính hiệu quả mà đôi khi còn phản tác dụng.

Thí dụ khi ta tiếp tục gửi cho vị quản lý mới các báo cáo kinh doanh hàng tuần mà ta vẫn chuẩn bị trong năm năm qua, thì chưa chắc là bà cần hay muốn đọc chúng. Hoặc ta tiếp tục chuyển hàng hóa theo phương cách “đặt hàng trước, nhận hàng trước” trong tình trạng khủng hoảng hàng tồn có thể làm cho tình huống thêm tệ hại. Hoặc tô vẽ một bức tranh màu hồng về lợi nhuận của công ty để trấn an các cổ đông, trong khi chúng ta không chắc chắn chút nào về việc đó là hành động vô trách nhiệm và khinh xuất. Trong những trường hợp như thế, thay vì biết thích nghi, đây bản lĩnh, ta lại tỏ ra bất lực và hành động theo thói quen, không dám thay đổi hiện trạng, lại cố gắng lập lại trật tự giữa bao hỗn loạn. Những lúc ấy, chúng ta càng bám víu vào thói quen, công việc làm của chúng ta càng đảo lộn, càng trở nên căng thẳng hơn, rối rắm hơn. Uy tín, vị thế trở thành ngục tù, và thói quen, thông lệ trở thành những tảng đá nặng nề mà ta đeo trên cổ. Không cần phải nói, việc để các thói quen trong công việc gò bó ta là điều không cần thiết. Việc biết thích ứng với những tình huống khó lường, đảo loạn không nhất thiết phải là một công tác to lớn gì, ta chỉ cần chuyển từ việc bám víu sang buông xả, từ việc khư khư giữ lấy quan điểm của mình sang không có định kiến gì cả, từ việc cố gắng giải quyết một vấn đề sang lắng nghe các giải pháp cho vấn đề, từ việc giữ vững lập trường sang có cái nhìn mới để thích nghi với hoàn cảnh. Trọng tâm của việc chuyển hóa đó là thái độ sẵn sàng của ta, ở bất cứ thời điểm nào, để buông bỏ các thói quen,

định kiến để có mặt ở môi trường làm việc của ta, để các tình huống tự khai phóng. Ngay chính lúc ấy, chúng ta hãy có cái nhìn mới, xem xét lại sự việc để thích nghi với hoàn cảnh. Hành động xét lại đó không đòi hỏi gì hơn là sự thông cảm hơn, hàm ơn hơn cái giây phút hiện tại đó. Khi chúng ta có mặt trong các tình huống bằng cách đó, chúng ta tự nhiên trở nên tò mò, thắc mắc cái này, cái kia hoạt động như thế nào, vui vẻ đón nhận một ý kiến nào đó đã được bày tỏ như thế nào, ngạc nhiên trước mức độ nghiêm trọng của một vấn đề, hay sự khéo léo của một giải pháp.

Khi chúng ta cho phép mình có mặt, ở tư thế sẵn sàng, chúng ta trải nghiệm một sự tỉnh giác cao độ, một trí tuệ sắc bén, thanh thoát được mở ra, uyển chuyển mà vững chãi. Sự tỉnh thức, hiểu kỳ này không thụ động mà sinh động. Do không bị trói buộc bởi việc phải duy trì một quan điểm, chúng ta đặt câu hỏi, thăm dò kỹ lưỡng, làm rõ vấn đề một cách tự nhiên. Khi có cái nhìn mới và sẵn sàng thích nghi, chúng ta biết đón nhận trí tuệ của người khác; chúng ta theo đuổi sự phán đoán chính xác, những sự hiểu biết hữu ích, tư vấn đầy kinh nghiệm, những phương cách hiện đại – lắng nghe, lắng nghe và lại lắng nghe. Chúng ta ngưng cố gắng khiến điều gì phải xảy ra, thay vào đó ta để sự việc tự khai mở, và ta được học hỏi trong quá trình diễn biến của sự việc. Với thái độ cởi mở và sẵn sàng như thế, chúng ta có thể làm mới mình với lòng tự tin. Việc thích nghi với những tình huống bất ngờ trong công việc không thể là công việc của một cá nhân đơn độc: Nếu chúng ta chỉ tự mình ‘thích nghi’ cho bản thân, thì đó có khác gì việc bám víu vào thói quen, hoàn toàn không phải là hành động thích nghi. Chúng ta phải bao gồm cả người khác nữa khi chỉnh sửa, thích ứng; ta thử nghiệm các phương cách mới để đáp ứng nhu cầu của người,

230 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

chứ không phải chỉ của chúng ta. Thí dụ, thay vì gửi cho cấp trên bảng báo cáo kinh doanh hằng tuần quen thuộc, ta thảo luận với bà trước, xem điều gì tốt nhất cho bà, rồi chỉnh sửa cách làm của chúng ta cho phù hợp với bà. Hoặc thay vì xuất hàng theo phương cách “đặt hàng trước, nhận hàng trước” trong lúc khủng hoảng hàng tồn, chúng ta bàn với các quản lý kinh doanh ở các vùng thiết lập một danh sách các khách hàng ưu tiên để xuất theo đơn đặt hàng của họ, chỉnh sửa phương cách của chúng ta cho phù hợp với nhóm. Thay vì tô vẽ một bức tranh tiên đoán màu hồng về lợi nhuận của công ty, chúng ta tìm hiểu quan điểm, ý kiến của các giám đốc, thiết lập một sự nhất trí giữa các vị điều hành cấp trên, rồi trình bày trước các cổ đông một quan điểm cân bằng, đồng thuận, nghĩa là thích ứng, chỉnh sửa phương cách của chúng ta để tạo dựng sự đồng tâm cho số đông.

Phương châm “*Quán sát và thích nghi*” nhắc nhở chúng ta đầu tôn trọng các thủ tục, thói quen nhưng không để bị chúng trói buộc, khi những bất ngờ trong công việc đòi hỏi chúng ta phải uyển chuyển. Khi buông bỏ các thói quen, thủ tục quen thuộc và “biết không-biết”, chúng ta sẽ khám phá ra rằng ta có thể tin vào trí thông minh sẵn có của mình để giải quyết công việc khi nó khai mở, và tìm kiếm những phương cách mới mẻ đối với các tình huống bất ngờ. Có chánh niệm và luôn sẵn sàng đối với những bất ngờ trong công việc làm tăng theo trí tò mò của chúng ta, và chúng ta sẽ tự động tìm kiếm trí tuệ của người khác. Chúng ta biết bao gồm những người khác khi chúng ta thay đổi, đủ uyển chuyển để đón nhận nhiều quan điểm, chứ không chỉ của chính mình.



HÃY GIỮ CHỖ NGỒI CỦA MÌNH

Trong thời cổ đại của Nhật Bản, có các vị lãnh chúa samurai dẫn dắt quân đội của họ bằng cách đóng trại trên một đồi cao, nhìn xuống bãi chiến trường nơi các cuộc giao đấu sẽ diễn ra. Ở đó vị lãnh chúa sẽ ổn định khu đầu não của đoàn quân. Với các lều trại, cờ xí đủ màu sắc, quân sĩ ra vô tập nập, khu trại vương giả này được dựng lên để tạo ra một ấn tượng mãnh liệt. Khi thời điểm giao tranh cận kề, vị lãnh chúa sẽ ra lệnh đặt một chiếc ghế hay băng ghế trên đỉnh đồi. Tại nơi đó, vị lãnh chúa, mình mặc áo giáp, tay gươm giáo, cờ hiệu phát phới bên mình, sẽ ngồi xuống để tất cả mọi người đều trông thấy ông và ông cũng nhìn thấy tất cả tướng sĩ. Một vệ sĩ duy nhất quỳ gối ở phía sau, về bên trái của vị lãnh chúa, cũng vận áo giáp sẵn sàng lâm trận.

Khi cuộc giao tranh bắt đầu, các phía đã tấn công nhau, vị lãnh chúa vẫn tiếp tục ngồi như thế, quán sát chiến trận diễn ra bên dưới. Các cung thủ bắt đầu so tài, hàng loạt kỵ binh xông lên, các chiến sĩ bộ binh kẻ sát sườn với những cây chĩa ba dài cổ lồi kẻ thù xuống ngựa - viên lãnh chúa sẽ quán sát tất cả những gì đang diễn ra, theo dõi chiến trận diễn khai và từng chiến sĩ đang lâm trận. Dầu tình huống có diễn biến như thế nào, vị lãnh chúa vẫn giữ yên chỗ ngồi suốt cuộc chiến, đôi khi kéo dài qua nhiều ngày, duy trì sự quán sát quân đội của mình suốt trận đấu.

232 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Đôi khi sự di chuyển của đội quân có kỷ luật và các phương án vạch ra chứng tỏ có hiệu quả, và chiến thắng bắt đầu xuất hiện. Rồi, với sự tràn lên của quân thù, một đường phòng thủ bị phá vỡ, chiến trận lật ngược thế cờ. Nhiều lúc kẻ thù chiến đấu cận kề bên vị lãnh chúa, và quân đội của ông sẽ chiến đấu dũng mãnh để bảo vệ ông không bị kẻ thù xâm hại. Dầu thế, vị lãnh chúa cũng không chạy đến một nơi an toàn hơn hay bỏ chạy để bảo toàn tính mạng: Ông sẽ giữ chỗ ngồi của mình vững như núi, tất cả tâm trí ông không hề rời khỏi quân sĩ và cuộc chiến.

Nếu tất cả đều thất bại, binh sĩ của vị lãnh chúa bị đánh bại, ông sẽ tự kết liễu đời mình. Ông sẽ không chạy thoát thân. Trong nhiều trường hợp, khi vị lãnh chúa sắp bị lấn áp, giết chết, người vệ sĩ của ông sẽ đứng dậy, và nhanh như chớp, chỉ với một nhát gươm, lấy đầu của vị lãnh chúa – như vị lãnh chúa đã căn dặn ông trước khi lâm trận. Trong mọi tình huống vị lãnh chúa vẫn giữ vững chỗ ngồi của mình.

Sự dũng mãnh, tư thế đĩnh đạc của vị lãnh chúa tạo ra niềm phấn khích to lớn đối với các chiến sĩ samurai đang lâm trận. Trong suốt cuộc chiến, mỗi chiến sĩ đều có thể hướng về vị lãnh chúa để nhìn thấy rằng ông vẫn giữ vững chỗ ngồi của mình, để biết rằng tinh thần chiến đấu kiên cường vẫn tràn đầy, sinh động trong ông. Ông vẫn đang quán sát kỹ lưỡng chiến trận, vẫn đầy cảnh giác và tự tại. Các chiến binh có thêm sức mạnh nhờ vào sức mạnh của trái tim và ý chí quyết chiến đấu như thế, và sự đồng lòng trung thành cùng chủ tướng sẽ khích lệ họ xông trận với sự tự tin và kỷ luật vững vàng.

Quân địch cũng biết rất rõ về tư thế vững vàng, đĩnh đạc của vị chủ tướng, và tầm ảnh hưởng của nó đối với quân thù. Họ cũng cảm nhận được quyền lực của vị lãnh chúa với sự

hiện diện của ông, giữ vững chỗ ngồi của ông một cách tự tại, mãnh liệt trên đỉnh đồi.

Dĩ nhiên, phần lớn công việc của chúng ta sẽ không có khí thế chiến đấu như của các chiến sĩ samurai. Chúng ta có thể phải làm việc với một đồng nghiệp ưa cầu nhàu, hay một người luôn mang theo đồ cắt móng tay trong cặp sách hay một đối tác luôn tìm cách phá giá sản phẩm của chúng ta, nhưng ta không có người vệ sĩ nào ở phía sau lưng, sẵn sàng cắt đầu ta. Cũng không có hàng ngàn quân sĩ chiến đấu đến chết theo mệnh lệnh ta. Tuy nhiên, cũng giống như vị lãnh chúa samurai, chúng ta cũng muốn vun trồng khả năng giữ vững chỗ ngồi của mình ở nơi làm việc, duy trì được lòng can đảm, cảnh giác và chính xác trong mọi tình huống.

Để giữ được chỗ ngồi của mình, trước tiên ta phải hiểu điều gì khiến ta muốn làm như thế. Có thể ta muốn giữ được chỗ ngồi để bảo vệ lãnh địa của mình, quyết tâm bảo vệ công việc, danh vị hay các quyền hạn trong mọi tình huống. Duy trì chỗ ngồi bằng cách đó khiến chúng ta cảm thấy hoài nghi hơn là tỉnh giác, ngoan cố hơn là tự tin. Hoặc có thể chúng ta muốn giữ chỗ ngồi của mình để không cảm thấy nao núng, giống như trong trò chơi đá gà, qua đó chúng ta thử thách ý chí của ta chống lại người khác, để xem ai là kẻ nhụt chí trước. Chúng ta giữ một bộ mặt lạnh như tiền, không để lộ cho kẻ khác biết mình thực sự nghĩ gì. Chúng ta sẽ không nháy mắt khi để mất đi một hợp đồng mười bốn triệu đô. Chúng ta không nhảy cẫng lên, vui mừng vì được thăng lên chức chủ tịch; chúng ta không muốn ai biết rằng mình đã tha thiết muốn vị trí đó từ lâu. Khi giữ vững chỗ ngồi của mình như thế, chúng ta cảm thấy tự mãn hơn là tự tin, ảo tưởng hơn là thực tế, xa cách, khó gần hơn là tự tại.

234 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Để giữ được chánh niệm ở nơi làm việc, chúng ta không thể giữ chỗ ngồi của mình chỉ bằng sự ngoan cố hay như trong trò chơi đá gà. Đúng hơn, chúng ta giữ chỗ ngồi của mình vì làm như thế để chúng tỏ ta biết mình là ai, đang ở đâu. Trong truyền thống Phật giáo, tư tưởng đó được minh họa khá cụ thể bằng việc giữ vững chỗ ngồi thiền của ta. Khi ta giữ chỗ ngồi trên tọa cụ, chúng ta thực sự không phải đối mặt với quân đội samurai dũng mãnh hay những vấn đề kinh doanh đau đầu. Nhưng chúng ta đối mặt với một thách thức khác: Giữ vững chỗ ngồi dầu chúng ta đang thư giãn hay căng thẳng, lạnh hay nóng, vui hay buồn, giàu hay nghèo, khoẻ mạnh hay bệnh hoạn, già hay trẻ. Chúng ta có thể giữ chỗ ngồi thiền vì ban đầu chúng ta sợ hay ngoan cố, để rồi sau đó chúng ta không muốn rời xa nó. Nhưng ở một thời điểm nào đó, khi ngồi trên gối thiền, chúng ta khám phá ra rằng ta giữ chỗ ngồi đó vì cơ bản mà nói, chúng ta tự tại với việc là chính mình, ở ngay tại nơi mình đang có mặt. Chúng ta khám phá ra tánh chân thật của mình và rằng lòng tự tin, cảnh giác, và tính xác thực không tùy thuộc vào gì hơn là sự sẵn lòng là chính mình, ở ngay tại nơi mình có mặt.

Phát triển được niềm tin chân thật là rất hiệu lực vì chúng ta đã thiết lập được phương cách làm thế nào để có mặt trước khi khám xét xem phải làm gì. Phương cách đó chúng tỏ rằng chúng ta đã thành công tốt đẹp trước khi tham gia vào bất cứ hoạt động nào. Dầu là kinh doanh buôn bán hay lái taxi, thực hiện giải phẫu hay cắt cỏ, thì việc giữ được chỗ ngồi của mình đã hoàn thành một phần lớn trách vụ: Quyết định chúng ta sẽ hiện hữu như thế nào. Kết quả là chúng ta không đánh mất sự tự tại và quyền lực để vội vã làm điều gì đó hay là một người nào đó khác hơn là chính bản thân. Lòng tự tin, cảnh giác và tính xác thực phát khởi một cách tự nhiên khi

chúng ta là chính mình, ở ngay chỗ mình có mặt một cách đơn giản và can đảm – mà không chờ đợi hoàn cảnh xác nhận hay phủ nhận trạng thái tâm của ta. Khi tình huống triển khai, dầu không như mong muốn hay đúng như ý nguyện, bất ngờ hay có thể tiên liệu trước, chúng ta vẫn hành động với sự can đảm trong ta, cảnh giác để chuyển đổi hoàn cảnh, chính xác trong lời nói và hành động, tự tin trong việc hoàn toàn có mặt và ở trong tư thế sẵn sàng.

Giữ chỗ ngôi của mình bằng phương cách đó mang tính can đảm, và trí tuệ của các chiến sĩ samurai cổ xưa về lại trong cuộc sống của ta. Người ta nói rằng các vị lãnh chúa samurai, những người đã thiết lập một cách vững chãi làm thế nào để có mặt trước khi tham gia chiến trận đã phát khởi một quan điểm rộng lớn được gọi là tâm toàn thắng: Một tâm mà sự chiến thắng của nó là vô hạn định dầu cuộc chiến có kết cục ra sao. Ngày nay, khi giữ được chỗ ngôi trên tọa cụ, ở nơi làm việc, và suốt cuộc đời ta, thì ta cũng có thể khám phá ra cùng một sự thật “toàn thắng” về tâm chúng ta: Là chính ta như ta là, ở ngay nơi ta có mặt là vô hạn, phú cho ta một lòng can đảm không bao giờ nhạt phai.



PHỤ LỤC



HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN CHÁNH NIỆM-TỈNH GIÁC

Hành thiền là một hành động tử tế đối với bản thân, qua đó chúng ta dành thời gian để chỉ có mặt, hiện hữu. Tâm chánh niệm mà chúng ta phát triển được nhờ hành thiền sẽ tự nhiên có mặt trong công việc, để hướng dẫn ta trở nên chân thật, chính xác, và lương thiện. Ngồi xuống, bất động chính là tỉnh thức trong công việc. Cách hành thiền này không thể bị thúc bách hay gò ép, cho nên ta không cần gấp gáp; ta có thể linh động đối với bản thân và hoàn cảnh cuộc sống của mình khi chúng ta thực hành phương cách này.

TƯ THẾ

Khi ngồi, chúng ta sử dụng tư thế ngồi thẳng, thư giãn và cảnh tỉnh. Mắt có thể mở, với cái nhìn nhẹ nhàng; đặt bàn tay úp xuống, nhẹ nhàng để trên đùi. Ép cằm vào thân, mắt nhìn hơi hướng xuống. Mặt và hàm thư giãn, miệng hé mở. Thở bình thường và ngồi bất động. Nếu ngồi trên sàn, chúng ta ngồi trên gôi thiền với đôi chân bắt chéo nhau nhẹ nhàng. Hoặc chúng ta có thể chọn ngồi trên ghế, chân đặt sát đất. Trong mọi tình huống, tư thế ngồi của chúng ta vẫn giữ nguyên trạng: Thẳng và thoải mái.

SUY NGHĨ VÀ ĐẶT TÊN

Khi ngồi, chúng ta có hai kinh nghiệm khác nhau. Thứ nhất, chúng ta nhận thấy sự sống động đơn giản của hiện

240 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

trường ngay trước mắt: Âm thanh mơ hồ của xe cộ lướt qua, màu sắc của tấm thảm trong nhà, áp lực nhẹ của đôi tay trên đui, mùi nhang thoang thoảng. Trong khoảnh khắc tất cả các giác quan của chúng ta trở nên nhạy bén, sống động và trải nghiệm của chúng ta ngay trong giây phút đó trở nên đơn giản, dễ hiểu.

Thứ hai, chúng ta cũng nhận thấy rằng mình đang suy nghĩ: Độc thoại, phê phán chuyện này, chuyện kia. Đặc biệt nếu chúng ta mới tập hành thiền, chúng ta có thể nhận thấy bản thân bồn chồn một cách bất thường với những suy nghĩ. Sự bồn chồn này không phải là một vấn đề; đó là điều ta phải đối mặt khi hành thiền.

Quán sát hai kinh nghiệm này - tỉnh thức trong giây phút hiện tại và sự suy nghĩ - là chính yếu trong việc hành thiền, và đối mặt với chúng một cách phù hợp đòi hỏi sự chú tâm chính xác nhưng nhẹ nhàng vào hơi thở. Lời chỉ dẫn kế tiếp cho việc tọa thiền, là khi bạn nhận thấy mình suy nghĩ thì nói thầm “suy nghĩ”, rồi nhẹ nhàng đưa sự chú tâm trở về với hơi thở vào ra. Nói cách khác, bạn đặt tên cho ý nghĩ “suy nghĩ”, rồi đưa sự chú tâm của bạn trở về với hiện tại, ngay bây giờ.

THEO DÕI HƠI THỞ

Theo dõi hơi thở trong một cung cách đòi hỏi sự kiên nhẫn và cảnh giác. Đặc biệt là lúc bắt đầu chúng ta có thể thấy tâm mình lang thang, ít khi trụ trên hơi thở. Tuy nhiên, nếu chúng ta cứ kiên nhẫn thực hành, tâm dần dần sẽ trụ vào hơi thở. Chúng ta sẽ thấy rằng mình có thể giữ chánh niệm trên hơi thở giống như vuốt nhẹ tay trên một mảnh vải lụa. Một cách chậm rãi, một cách chính xác, chúng ta nhẹ nhàng trụ tâm trên hơi thở hết lần này đến lần khác, và rồi dần dần ta sẽ tìm được sự thăng bằng, nơi chúng ta có thể chánh niệm cả về hơi thở lẫn giây phút hiện tại trước mắt.

Những lời hướng dẫn thiền hành được trình bày ở đây được gọi là thiền chánh niệm-tỉnh giác hay thiền định, xuất phát từ truyền thống Phật giáo Tây Tạng Kagyu-Nyingma. Sự hướng dẫn này vừa đủ để giúp bạn bắt đầu, mà cũng có thể là tất cả những gì bạn cần biết. Nhưng nhiều khả năng điều đó không đúng như thế. Khi bạn ngày càng tiến sâu hơn vào sự hành thiền mỗi ngày, thắc mắc, chướng ngại sẽ phát khởi, đó là điều tự nhiên thôi. Theo truyền thống, người ta khuyên các thiền sinh nên lãnh hội sự giáo huấn trực tiếp từ vị thầy có khả năng dạy thiền chánh niệm-tỉnh giác. Cách đó sẽ giúp bạn được hướng dẫn chu đáo hơn, hãy thử xem, và đặt câu hỏi dựa trên những trải nghiệm của bạn. Hãy viếng trang mạng của tôi ở địa chỉ www.AwakeAtWork.net, để tìm danh sách các trung tâm thiền trên cả nước (Mỹ) nơi bạn có thể nhận được sự hướng dẫn hành thiền.

Nói chung, bạn cần huân tập hành thiền thường xuyên, theo đúng giờ giấc đã định mỗi ngày. Lúc đầu, mười lăm phút vào mỗi buổi sáng, buổi chiều là quá đủ, nhưng dần dần bạn sẽ muốn kéo dài sự thực tập của mình, bằng cách ngồi ba mươi, bốn mươi hay sáu mươi phút một ngày. Nhưng quan trọng là bắt đầu trong khả năng của mình, đừng gò ép bản thân. Bạn có thể kéo dài thêm thời thiền của mình một cách tự nhiên hơn là khi cảm thấy bị bó buộc hay thúc ép. Tôi khuyên bạn nên dành một không gian để hành thiền, một nơi thông thoáng và không có việc để phân tâm. Bạn có muốn mua gối thiền hay các dụng cụ hành thiền khác cũng được, nhưng ngồi trên ghế cao hay ghế đẩu cũng được.

Những lời hướng dẫn ở đây đơn giản vô cùng, nên tôi khuyên bạn nên dành thời gian để thực tập dần dần và dốc hết tâm sức vào đó.

HƯỚNG DẪN QUÁN TƯỚNG VỀ CÁC PHƯƠNG CHÂM

Nói chung, những phương châm này được đề ra để sử dụng như “sự quán-tướng-bằng-hành-động”, qua đó chúng ta cho phép tâm chánh niệm được hoàn toàn hòa lẫn vào các tình huống trong cuộc sống ở nơi làm việc.

Tuy nhiên, nếu ta cố ý dành thời gian để suy ngẫm về những thử thách trong công việc thì cũng hoàn toàn thích hợp. Khi quán chiếu về những thử thách trong công việc làm bằng cách này, chúng ta có thể kiểm chế tâm lăng xăng và trau dồi trí tuệ bẩm sinh của chúng ta. Giống như để cho nước đục lắng đọng xuống và dần dần trở nên trong, sự quán chiếu giúp giảm bớt tốc độ công việc hằng ngày và nhẹ nhàng để cho li (đạo lý) và tính chân thật của chúng ta được tỏa sáng.

1. Chọn một khung cảnh yên tĩnh. Chọn khung cảnh vật lý yên tĩnh và thoải mái. Quý vị có thể chọn thả bộ trên con đường nhiều bóng cây, ngồi yên lặng trong phòng thiền hoặc tu viện, hoặc chỉ ngồi uống trà trong nhà bếp.

2. Giữ chánh niệm. Hãy dành một ít thời gian để buông bỏ cuộc đời nội tại và trân trọng khung cảnh xung quanh ngay trước mắt. Chỉ lưu ý đến hình ảnh, âm thanh và trân trọng sự yên tĩnh bao la trong giây phút hiện tại. Nếu có thể hành Thiền Chánh Niệm trong vòng năm phút hay hơn.

3. Ghi nhớ mục đích. Chúng ta không quán tưởng để thỏa mãn những hy vọng hoặc xua tan nỗi sợ hãi của chúng ta.

244 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

Khi chiêm nghiệm các tình huống trong công việc là chúng ta thừa nhận bản lĩnh, tính chân thực của ta, và đánh giá những hành động tốt lành, thiện xảo. Hãy thử mấy câu chú nguyện này:

Không hy vọng và không sợ hãi,

Nguyện rằng tôi có thể lương thiện trong hành động,

Nguyện rằng tôi có thể giúp đỡ tha nhân.

4. Đề ý, chọn lựa đề mục thiền quán. Nếu bạn có vấn đề đặc biệt gì trong công việc mà bạn muốn giải quyết thì hãy nghĩ đến điều đó. Hãy để tâm trí bạn cân nhắc một cách thoải mái và đầy hiếu kỳ các ý nghĩ và hình ảnh phát khởi lên: Hãy nhớ đến các trải nghiệm trong công việc, đặt những trường hợp “nếu như”, đánh giá điều lợi và hại, cảm nhận niềm phấn khích hoặc đau khổ một cách triệt để. Một lúc nào đó, đọc bất cứ phương châm nào một cách ngẫu nhiên hoặc cố ý. Hãy ghi nhận bất cứ cảm xúc nào nơi thân hay tâm đi theo với đề mục và viết xuống bất cứ ý tưởng hay gợi ý đặc biệt hữu ích nào phát khởi trong tâm thức. Trong suốt quá trình thiền quán, hãy nhẹ nhàng chú tâm vào bất cứ cảm giác nhột nhột nơi bụng, nặng nề ở ngực, hoặc sự co thắt nơi cổ. Hãy để các cảm giác này thấm nhuần trong bạn khi bạn hòa trộn phương châm vào các tình huống trong công việc.

5. Lưu ý bất kỳ sự thay đổi nào và kết thúc với một nguyện vọng. Không phải tất cả sự quán chiếu đều mang đến một giải pháp rõ ràng, tối hậu, đầu nhiều lúc, đây là điều có thể xảy ra. Tuy nhiên, quan điểm của chúng ta về công việc có thể thay đổi trong những giây phút chiêm nghiệm này. Nếu trước đó ta đã nóng giận, do dự hoặc đối kháng, thì giờ có thể là ta giải tỏa, buông thư, hoặc buồn bã. Sự thay đổi về quan điểm hoặc cảm xúc như vậy có thể kích thích ta hành

xử một cách khác. Bạn có thể chấm dứt sự thiên quán bằng cách viết xuống một ý định, hay bất cứ cách hành xử hoặc phương hướng hành động mới mẻ nào mà bạn có ý định làm do sự thiên quán. Thí dụ, sau khi chiêm nghiệm về phương châm “Thực hành ‘không khoa trương’”, bạn có thể lập chí để trở nên tự giác hơn về những người cung cấp dịch vụ cho bạn ở tiệm tạp hóa, tiệm giặt ủi, hoặc trạm thu phí. Khi chấm dứt sự thiên quán bằng cách này, chúng ta có thể quyết chí mang lại viễn cảnh mới mẻ trong công việc.

QUẢN-TƯỞNG-TRONG-HÀNH-ĐỘNG VỀ TÀI SẢN

Dầu sự quán tưởng thường là khoảnh khắc yên tĩnh phản chiếu nội tâm, nhưng những chiêm nghiệm đề nghị dưới đây đòi hỏi ta phải hành động. Lắng nghe lời khuyên, sửa soạn một bữa ăn, tặng tám vé số - tất cả được thiết kế để mở rộng tầm nhìn của chúng ta về ý nghĩa của tài sản thật sự là gì và có thể là gì. Tôi khuyên bạn nên ghi chú khi thực hiện những sự quán chiếu và thử nghiệm này. Hãy hòa nhập vào thế giới tùy thuận theo nó và chỉ lắng nghe, học hỏi.

Triển khai quan điểm của bạn bằng sự nghiên cứu. Thường quan điểm của chúng ta về sự giàu sang lấy “cái tôi” làm trung tâm điểm. Việc gì sẽ xảy ra nếu như tài khoản của tôi chẳng còn gì? Giờ tôi giàu có, tôi có thể làm mọi thứ mà tôi muốn! Nếu như tôi có thêm tiền tiết kiệm, tôi có thể nghỉ hưu sớm. Chúng ta có thể có quan điểm rộng rãi hơn bằng cách định lượng hàng triệu người khác sinh sống ra sao. Thí dụ, qua khảo sát hồ sơ của chính quyền địa phương, ta có thể biết rằng 4.596 người già, nam cũng như nữ, sống nhờ vào phúc lợi của cộng đồng địa phương. Chúng ta có thể sử dụng internet để khám phá ra rằng lương tháng và tiền tiết kiệm của chúng ta làm cho chúng ta giàu hơn 6,17 tỷ hoặc 98,3 phần trăm tất cả những người sống trên thế giới. Ghi các số liệu này xuống trong một hồ sơ chung cho việc tham khảo và phản ánh trong tương lai. Khi nghiên cứu và quán tưởng về những điều này, chúng ta mở rộng tầm nhìn của mình về sự

248 • TÌNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

giàu sang, khiến chúng ta rộng mở tấm lòng và hướng đến người khác.

Yêu cầu được giúp đỡ. Giống như Tiến sĩ John Coleman, cựu chủ tịch của Ngân Hàng Dự Trữ Liên Bang Philadelphia⁽¹⁾, du lịch khắp nước lắng nghe mọi người để biết làm thế nào tạo ra một chính sách tiền tệ lành mạnh, chúng ta cũng có thể làm như thế. Bạn có thể chọn thăm viếng ai đó ở một nhà dưỡng lão, hỏi ý kiến một phụ nữ vô gia cư, gọi điện thoại cho người bạn triệu phú từng ở cùng phòng thời đại học, hoặc có thể chỉ thăm viếng cha mẹ và yêu cầu được giúp đỡ. Hãy sửa soạn (một hay nhiều) câu hỏi có chủ đích trong đầu trước khi bạn gọi hoặc thăm viếng. Thí dụ, nếu bạn có ý định yêu cầu được giúp đỡ từ một người vô gia cư, bạn có thể hỏi: *“Ông/Bà có lời khuyên gì cho những người có rất nhiều tiền?”* hoặc *“Ba bài học nào ông/bà đã học được từ trường đời mà ông/bà nghĩ rằng chúng có thể có ích cho tôi?”*. Mỗi cuộc phỏng vấn cần được lập thành văn bản và ghi trong hồ sơ tài liệu chung cho việc tham khảo và chiêm nghiệm trong tương lai.

Thực hành việc phục vụ. Điều quan trọng trong việc quán tưởng về tài sản là sự hiểu biết về cách chúng ta sử dụng nó. Những gợi ý dưới đây là những bài tập thực sự về chánh niệm và tính chân thật qua đó chúng ta biểu hiện sự cảm nhận về nhân phẩm và sự giàu có bằng cách phục vụ người khác.

- Sửa soạn và phục vụ một bữa ăn đáng giá \$5 đôla cho mỗi người trong gia đình hoặc bằng hữu. Đặc biệt chú ý đến cách trình bày và không khí.

- Mua một món hàng trang nhã với giá khiêm tốn (thí dụ,

1. xem “Thực tập ‘không khoa trương’”.

cà-vạt, khăn quàng cổ, đồ trang trí bàn làm việc), gói nó lại một cách thanh nhã, và tặng nó cho một người bạn hay người quen biết.

- Đặt một bình hoa tươi vào nơi nổi bật trong văn phòng của bạn.

- Vận y phục hoặc áo dài đẹp nhất của bạn và viếng thăm bảo tàng viện, tốt nhất là với một người bạn đang cùng thực hiện sự quán-tướng-trong-hành động. Hãy thông thả và giữ trạng thái tâm thức đơn giản, không vội vã. Bàn chuyện ít thôi. Trước khi đi về, hãy chọn một vật gì có nét nghệ thuật đặc biệt hấp dẫn, chú tâm chiêm ngưỡng nó và môi trường xung quanh trong vòng mười đến mười lăm phút.

- Trong lúc ở bảo tàng viện, hãy mua từ ba đến năm tấm thiệp đẹp từ cửa hàng lưu niệm. Sử dụng chúng trong vòng một tuần lễ để viết vài lời thăm hỏi bạn bè, hoặc thân nhân, hay người quen biết.

- Hãy im lặng bách bộ trong rừng hoặc trong công viên. Hãy tìm một vị trí dễ chịu, bắt mắt, có thể là dưới một tàng cây hoặc gần một con suối. Chọn chỗ ngồi xuống và chiêm ngưỡng xung quanh trong vòng mười đến hai mươi phút. Có thể thực tập thiền chánh niệm. Hãy để lại đằng sau một món quà nhỏ như một đồng xu, nút đồng, hoặc một mảnh vải màu sắc ở một vị trí thích hợp.

Thử đùa với mãnh lực của đồng tiền. Chúng ta gần như luôn xem tiền là vật quý giá: Ta giữ chúng kín đáo trong ví, đếm tiền cẩn thận, bỏ tiền vào trương mục tiết kiệm. Ở đây chúng ta cố tình “đùa” với tiền bạc, ý thức một cách nhạy bén về sự xung đột giữa cảm xúc và trí tuệ mà một trò chơi như thế này có thể kích động.

250 • TỈNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

- Hãy mua một tờ vé số, bỏ vào phong bì, và gửi nó đến một địa chỉ được lựa chọn một cách ngẫu nhiên hoặc để nó trong một quyển sách trong tiệm sách. Hãy ghi nhận xem tâm bạn phản ứng thế nào về việc cho đi cơ hội trúng thưởng.

- Hãy lấy từ hai cho đến năm tờ giấy bạc lớn, mới - tờ giấy \$100.000 đồng Việt Nam, nếu bạn có khả năng, nếu không thì tờ \$20.000 và \$10.000. Bỏ chúng vào phong bì dán kín, để phong bì đó trên bàn, thử xem bạn có thể kiềm chế không mở phong bì để xài tiền đó trong bao lâu. Hãy ghi nhận rõ ràng cảm giác gì phát khởi mỗi khi bạn nhìn thấy phong bì đó.

- Hãy đi dạo một vòng trong thành phố, không mang theo tiền, thẻ tín dụng, hoặc sổ tiết kiệm. Ghi nhận bất cứ sự thúc giục muốn mua thức ăn, thức uống, hoặc những thứ khác. Khi nhận ra rằng bạn không thể mua được gì, bạn cảm thấy thế nào?

- Niêm kín một số phong bì với các tiền đồng mệnh giá nhỏ mà bạn có. Để phong bì ở bất cứ nơi nào mà bạn muốn hoặc tặng các phong bì đó cho bất kỳ ai trong vòng hai tiếng đồng hồ. Ghi nhận bất cứ cảm giác khó chịu nào khởi lên. Ghi chú cẩn thận những sự chọn lựa của bạn.

- Đòi từ ngân hàng một cọc tiền mệnh giá nhỏ mới tinh. Giữ cọc tiền ấy trong túi và luôn đem theo bên mình. Kiểm chế không xài tiền ấy trong vòng bảy ngày. Ghi nhận bất cứ cảm giác nào xuất hiện mỗi lần bạn nhìn đến cọc tiền mới ấy.

Quán tưởng về sự dồi dào. Khi định nghĩa giàu sang là sở hữu những gì mà chúng ta quý giá nhất một cách dồi dào, là chúng ta chuyển trọng tâm từ tiền đến cuộc sống. Dành chút thời gian để ghi xuống từ một đến ba phương diện của cuộc sống mà bạn cho là quý giá nhất và rồi khởi động chiến dịch cảm tạ những người đã giúp bạn trong các lãnh vực đó.

Nếu “tình bằng hữu và gia đình” được đặt cao trên danh sách của bạn, thì hãy đặt một bữa tiệc và mời tất cả bạn bè, thân quyến đến chung vui. Nếu “được hiện hữu” xuất hiện trên danh sách, hãy thăm viếng mẹ cha và cảm ơn họ đã mang bạn đến cuộc đời này. Nếu “tâm linh” được đặt cao trên danh sách, hãy đặc biệt đến thăm vị thầy tâm linh của bạn và bày tỏ lòng ngưỡng mộ. Hoặc viếng thăm một nơi chốn thiêng liêng đáng kính ngưỡng nhất và thành tâm cúng dường. Nếu “trí tuệ” nằm trong danh sách, hãy gửi thư đến các vị thầy hoặc tác giả mà bạn ngưỡng mộ. Nếu “nghệ thuật” nằm trên danh sách, hãy ủng hộ “nghệ sĩ đang gặp khó khăn” với những lời khích lệ hoặc thiết thực hỗ trợ họ.

NĂM ĐIỀU QUẢN TƯỚNG ĐỂ TRAU DỒI LI (ĐẠO LÝ)

Việc trau dồi đạo lý (li) bắt đầu bằng việc tin rằng tâm và trí ta “tánh bản thiện”. Khi ta không có tâm oán hận, tham, và sợ hãi, tự nhiên chúng ta biết hành động như thế nào cho phù hợp và thiện lành. Tuy nhiên tánh thiện lành bẩm sinh đó phải được trân quý và phát huy; không được coi thường điều đó. Những điều quản tướng dưới đây được thiết lập để giúp ta trau dồi li (đạo lý) và tăng cường cảm giác thiện lành bẩm sinh trong công việc.

QUẢN TƯỚNG VỀ ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ SỢ HÃI

Trở ngại lớn nhất trong việc trau dồi đạo lý (li) là tâm sợ hãi. Sợ mất việc, sợ mất mặt hay bị coi thường, sợ sự không chắc chắn và sợ xung đột – bao nỗi lo sợ trong công việc che mờ bản tánh hành xử một cách thiện lành của ta. Thay vào đó chúng ta lo lắng, đổ lỗi cho người để bảo vệ bản thân. Do đó, nhận chân được sự sợ hãi ở nơi làm việc là nhiệm vụ chính yếu để có thể hiểu đạo lý (li) ở nơi làm việc có thể bị xâm phạm như thế nào. Thí dụ, người thư ký do sợ một ông chủ hay la hét đã học không nên chân thật; người phân tích hệ thống vội vã để theo kịp một thời hạn quá khắt khe học không nên tin tưởng ở ban quản lý; viên kế toán được dặn “cứ thông qua” một việc tăng lương rõ ràng là không đúng, học không có tánh chân thật. Khi có thể nhận chân và quán chiếu về những vụ việc này trong công việc, quyết định phải

254 • TÍNH THỨC TRONG CÔNG VIỆC

thành thật với bản thân và trau dồi đạo lý (li) có thể phát triển trong ta.

QUÁN TƯỞNG VỀ VIỆC CHÚNG TA BỎ CÔNG SỰ THẬT NHƯ THẾ NÀO?

Đã bao lần chúng ta bỏ công, tô vẽ hay che đậy sự thật? Thí dụ ta nói, “*Tôi đợi anh nửa tiếng rồi đấy!*”, trong khi thực ra chỉ khoảng hai mươi phút. Hay, “*Với dự án đó, tôi đã tiết kiệm cho công ty khoảng năm trăm ngàn đô-la*”, dẫu ta biết con số tiết kiệm thực sự chẳng nhiều như thế. Hay, “*Tôi đã chuyển ngân phiếu cho ông từ hôm thứ năm*”, dẫu ta biết rằng đến trưa thứ sáu chuyện đó mới xảy ra. Ý thức được việc chúng ta bóp méo sự thật như thế nào để bảo vệ bản thân hay để chuyện mình nói có lý là những thí dụ hoàn hảo về việc chúng ta có thể băng hoại đạo lý (li) như thế nào. Khi chúng ta nhận chân được những sự “nói láo trắng trợn” của mình, chúng ta cũng chú tâm tỉnh giác đến sự lúng túng và bức rức nơi thân đi kèm theo các hành vi xấu xí đó. Do đó, ta có thể kiểm chế sự dối trá để thay vào đó bằng tâm chân thật, dựa trên lòng tự tin cơ bản đầy tốt đẹp và bộc trực.

QUÁN TƯỞNG VỀ TÍNH CHÂN THẬT CỦA NGƯỜI

Ở nơi làm việc lúc nào cũng có những người khiến ta ngưỡng mộ. Thí dụ, vị quản lý, người luôn đứng ra lãnh trách nhiệm đối với những vấn đề mà người khác thân nhiên lảng tránh; người khách hàng đã trả lại tiền mà cô thu ngân thối dư; vị chính trị gia đã không lấp liếm những thông tin không được tốt đẹp. Li (đạo lý) đã hiển lộ hàng triệu lần mỗi ngày bởi hàng triệu người trên thế giới. Khi nhận thức được những hành động chân thật đó và biết trân trọng sức mạnh tinh thần và tính lương thiện tốt đẹp mà người biểu hiện, chúng ta làm sống lại li (đạo lý) trong ta.

XEM XÉT VÀ QUẢN TƯỚNG VỀ NHỮNG QUY LUẬT ĐẠO ĐỨC TRONG CÔNG VIỆC

Hầu hết các công ty đều có quy luật đạo đức cho tất cả các nhân viên. Dầu không có quy luật nào có thể thay thế li (đạo lý), việc quán xét những ưu và khuyết điểm trong các quy luật đạo đức của công ty có thể giúp ta biết làm thế nào để vung tròn li (đạo lý) tốt hơn ở nơi làm việc. Hãy kiểm một bản điều luật, cẩn thận đọc, và quán chiếu về mục đích, nội dung của nó. Có phải chúng đầy những từ ngữ sáo rỗng của luật lệ hay chúng thúc đẩy sự lương thiện, tốt lành? Nhân viên trong công ty có thực sự tuân giữ các quy luật này hay chúng sáo mòn đến độ không còn ai để ý đến? Nếu sự thật là thế, thì điều gì đã khiến công ty không áp dụng các quy luật này đối với ban quản lý và nhân viên của công ty? Bạn có thể thay đổi các quy luật này như thế nào?

PHÁT TRIỂN NGUYÊN TẮC CÁ NHÂN VỀ ĐẠO ĐỨC KINH DOANH

Hãy viết xuống mười điều quan trọng nhất đối với bạn về hành vi đạo đức ở nơi làm việc. Dưới đây là một quy tắc đạo đức mà tôi thích nhất của một doanh nhân vô danh ở cuối thế kỷ thứ mười chín: *“Khi đã hứa, hãy giữ lời, dầu đó là trong cuộc sống riêng tư hay trong giao tiếp với người. Nếu bắt buộc phải làm trái lời hứa, phải thân hành đến hay viết thư xin lỗi ngay”*. Quy tắc đạo đức của riêng tôi là: *“Trước khi quyết định hãy xét đến quan điểm của người”*. Hãy giữ một bản quy tắc đạo đức cá nhân của bạn trong túi xách hay bóp, hoặc ghi xuống lịch như một cách để nhắc nhở bạn cần vung tròn những gì ở nơi làm việc.

