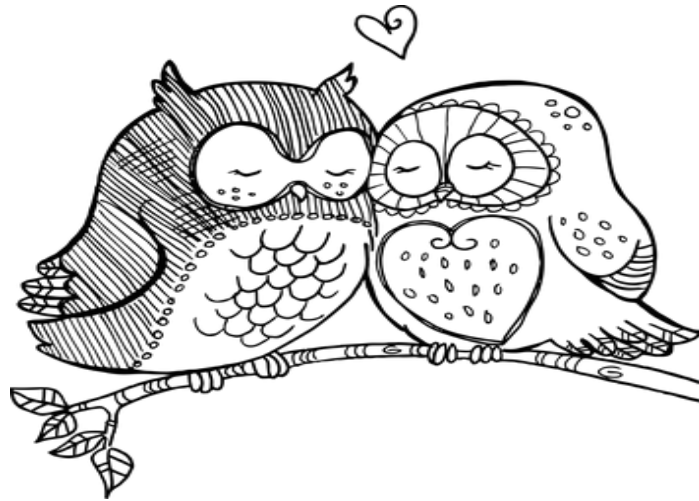


Lắng Nghe



Là con người, tôi nghĩ, dường như ai cũng có mơ ước được lắng nghe. Nhưng không phải tất cả đều nhận ra giá trị thực sự của việc đó và họ lại càng không nghĩ rằng biết lắng nghe điều kỳ diệu của cuộc sống và tuyệt vời đến dường nào!

"Nghe" là hoạt động cảm nhận âm thanh tự nhiên của thính giác. Nhưng chỉ nghe thôi vẫn là chưa đủ, cần đến một cấp độ cao hơn, đó là lắng nghe. "Lắng nghe" là hành động thể hiện sự theo dõi chăm chú và tập trung cao độ trong cuộc đối thoại hay độc thoại từ đối tượng. Biết lắng nghe là khả năng nghe một cách cẩn kẽ, thấu đáo, hiểu và nắm bắt trọn vẹn ý của người nói. Vậy, biết lắng nghe đem lại cho ta những giá trị tốt nào? và tại sao hạnh lắng nghe sâu của Đức Bồ Tát Quán Thế Âm luôn được tán thán?

Nghe thực sự là kỹ năng cần thiết trong mọi công việc trên các lĩnh vực xã hội. Trong kinh doanh, người nghe giỏi là người nắm trong tay quyền lực một cách lặng lẽ. Thử tưởng tượng, bạn đến một cửa hàng với mong muốn tìm thứ đồ dùng tốt nhưng cuối cùng lại mang về một sản phẩm không vừa ý, bạn tìm đến người bán hàng. Có thể cô bán hàng sẽ cau có và tranh cãi với bạn cho tới khi viên quản lý bước ra. Anh ta nhã nhặn, lắng nghe mọi điều bạn phàn nàn, bày tỏ sự đáng tiếc và chân thành nhận lỗi và sẵn sàng đổi cho bạn món hàng khác. Chắc chắn sẽ không một ai muốn quay lại đó mua hàng lần nữa nếu như anh quản lý này không xuất hiện. Lắng nghe còn thể hiện ưu điểm trên nhiều lĩnh vực khác như chính trị, giáo dục... Người biết lắng nghe, bề ngoài như đang ở thế yếu, kỳ thực lại đang nắm giữ sự chủ động và nắm bắt nhiều cơ hội thành công và gần gũi với mọi người.

Khi cuộc sống càng hiện đại, càng tạo ra nhiều âm thanh hỗn độn, ồn ào thì dường như con người lại ít cảm nhận và lắng nghe nhau hơn, mạnh ai nấy nói, bất kể người khác có thật sự nghe mình không? Chỉ cần ồn ào, gây sự chú ý là “thành công?” rồi, ngay cả trong gia đình cũng như đời sống tình cảm. Cha mẹ đời nay hay tâm sự rằng không thể hiểu nổi con cái mình, nhất là khi chúng ở tuổi dậy thì. Vị bác sĩ tâm lý khuyên: "Hãy nghe những gì con bạn nói". Không lâu sau, tình hình chuyển biến khá hơn nhưng vẫn chưa như mong đợi, họ lại tìm đến bác sĩ nọ. Ông ta trả lời: "Bây giờ, hãy nghe những gì con bạn không nói". Như vậy, sự lắng nghe không đơn thuần chỉ là việc cảm nhận âm thanh bằng đôi tai. Bạn có thể nghe thấy sự rung động của những trái tim đang mơ ước hay khao khát điều gì đó? của sự lo lắng, sợ hãi đau khổ và dằn vặt?...Điều đó chỉ có thể được "nghe" bằng cả tâm hồn! Và đôi khi, cách để sẻ chia, an ủi cần thiết nhất chính là lắng nghe sâu bằng trái tim và cảm nhận, cảm xúc của mình dành cho đối tượng.

"Nghe" trong cuộc sống đem lại nhiều điều diệu kỳ hơn bạn tưởng. Biết lắng nghe giúp bạn học tập và làm việc hiệu quả hơn, bộc lộ tính cách và con người bạn, đồng thời rèn luyện phẩm chất trong mọi tình huống... Hơn thế nữa, sự lắng nghe còn là con đường nhanh nhất đưa bạn vào thế giới tâm tư thầm kín của những người xung quanh!

Nhưng bạn có biết nghe đúng cách? Không phải bỗng dưng con người có khả năng ấy như một thói quen hằng ngày bởi họ vẫn thường thích nói hơn là nghe. Dù vậy, lắng nghe tốt là một kỹ năng sống không thể thiếu nhất là trong thời đại ngày nay. Rèn luyện một cách thường xuyên giúp trau dồi và cải thiện khả năng nghe của bạn. Giữ cho mình sự chân thành và tập trung, phải thể hiện rằng bạn đang quan tâm đến những điều họ nói. Ánh mắt, cử chỉ cũng góp phần đánh giá kỹ năng nghe của bạn. Hãy tự tin rằng biết lắng nghe cũng quan trọng không kém gì việc nói giỏi bởi người nói có hay cách mấy sẽ chẳng có tác dụng gì nếu không có người nghe.

Phần đông nhiều người chỉ thích nói chứ không thích nghe. Họ học nói, học thuyết trình, học giảng giải...nhưng lại không chịu học nghe! Thực tế đã chứng minh sự ảnh hưởng lớn hơn của nghe trong cuộc sống vì người không nói nhiều, biết lắng nghe sâu nghe, tuy không tạo ra sự lóa mắt như người nói, nhưng có khả năng hiến tặng cảm giác quan tâm, gần gũi đến với mọi người.

Giữa sự im lặng và lắng nghe đúng cách cũng có nét khác biệt. Im lặng nhưng không chú ý, không thể hiện thái độ quan tâm thì sự nghe ấy cũng trở nên vô nghĩa." Con người được sinh ra với đôi tai để có thể nghe nhiều hơn và một cái miệng để nói ít hơn". Biết lắng nghe, dù chỉ là những khoảng lặng, bạn vẫn sẽ là một người may mắn bởi sự lắng nghe sẽ mang tới cuộc sống của bạn những món quà bất ngờ và tuyệt diệu!

Và thật sự thì cả vạn vật vũ trụ này đều có khả năng lắng nghe nhau để tồn tại: Đất nghe tiếng thì thầm của cỏ cây hoa lá, núi trên cao nghe tiếng du dương của rừng thông, gành đá ngàn năm nghe tiếng róc rách của dòng suối nhỏ chảy từ nguồn, gió vờn quanh khi nghe tiếng sáo diều vi vu, rừng thu cũng tựa mình nghe tiếng lá rơi, khóm bông thược dược đang nở rộ ngoài vườn cũng nghe tiếng vôi vãi của bầy ong, cánh bướm, chậu cây phát triển lành mạnh tốt tươi khi được nghe những tiếng, nói đầy yêu thương của người chăm sóc, chim chóc cũng nghe nhau mỗi chiều bay về tổ.....Muôn loài trong trời đất lặng yên để lắng nghe, thấu hiểu cảm giác của vũ trụ.

Trong bài hát "Tôi đang lắng nghe" cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã dùng những ca từ rất hay "Tôi im lặng để nghe tiếng thở dài, im lặng để nghe lời của dòng sông, im lặng để nghe tiếng thở than của ngọn đồi, im lặng để nghe nỗi đau trên một bàn tay". Hiểu theo nghĩa này thì "lắng nghe" để nhìn lại bản thân, cảm nhận tiếng động xung quanh, dù đó là tiếng thở dài, lời của dòng sông hay tiếng than vãn của ngọn đồi. Thật tuyệt vời nếu ta duy trì được khả năng đã có sẵn trong ta.

Cuộc sống rất đổi vô thường, cho nên không phải lúc nào ta cũng đủ tự tin để làm chủ bản thân mà có lúc ta rất bơ vơ, sợ hãi...ta cần có ai đó để nương tựa, sẻ chia. Đây là nhu cầu bình thường của mỗi con người. Nếu chia sẻ làm cho con người bớt sầu khổ thì lắng nghe làm cho ta vơi đi niềm đau. Nỗi đau nếu được ai đó lắng nghe sẽ nhẹ bớt phần nào, nỗi thống khổ nếu được người khác sẻ chia sẽ vơi đi đôi chút. Biết lắng nghe sẽ giúp ta dắt dìu nhau bước qua những ngày tháng vất vả, sẻ chia giúp đỡ những người xung quanh vượt qua tháng ngày gian nan. Vì thế, ngại ngần gì ta không dừng lại để dành chút thời gian cho người thân quý, mất mát chi mà không ngồi xuống để lắng nghe người xung quanh. Hiểu được tận cùng ý nghĩa của lắng nghe, ta sẽ thấy cuộc đời vẫn luôn nhiệm màu, vì trên vách đá đầu đó vẫn có một bông hoa đẹp tươi đang nở rộ và mỉm cười với bạn! bạn có thấy không?

Các bạn thân mến, còn vài hôm nữa, những người cơ đốc giáo sẽ mừng đón ngày Chúa ra đời trong tình thương yêu của con người. Hơn bao giờ hết và nhất là trong giai đoạn bệnh dịch đang lan tràn, chúng ta phải công nhận rằng: Trong

cuộc sống vô vàn bận rộn, Tình Người là sợi dây vô hình giúp chúng ta cảm thấy nhẹ gánh và dễ dàng gần gũi hơn. Khi mà sự văn minh của thế giới đang đưa con người đến chỗ ích kỷ, hờ hững, thờ ơ với nhau thì cơ hội Giáng Sinh hay tiếng chuông Đại Hồng ngân nga trên đỉnh núi xưa đang mời gọi chúng ta hãy mạnh dạn lên đường trao ban và chia sẻ cả niềm vui lẫn nỗi buồn của cuộc sống.

Xin hãy bước ra khỏi những giam hãm của sự nhỏ nhen, cố chấp, đố kỵ, vụ lợi...để có mặt, thăm hỏi, lắng nghe nhau trong khả năng và hoàn cảnh cho phép. Dẫu chỉ là những cử chỉ nhỏ bé như những nụ cười ý nhị hay giòn tan qua điện thoại sẽ có giá trị rất to lớn, bởi chính những giây phút đó, an lành và hạnh phúc đang thật sự có mặt giữa tình người thân thương ấy.

Mến chúc các bạn có những ngày Lễ ấm áp tình yêu thương và luôn tinh tấn lắng nghe để thấu hiểu.

Giáng Sinh 2020

BÔNG LỤC BÌNH

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

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 6800 TÁC PHẨM