

An trú giữa deadline

ISSN: 2734-9195 10:10 29/04/2025

Và khi quay về được với chính mình, ta sẽ thấy: deadline không còn là lần ranh của áp lực, mà trở thành mốc thời gian để ta rèn luyện tính kỷ luật, trưởng thành trong tỉnh thức và sống sâu hơn mỗi ngày.

Cứ vào cuối tháng, cuối quý, hay cận kề kỳ tổng kết, người ta lại bắt gặp hình ảnh quen thuộc: những gương mặt căng thẳng cúi đầu bên laptop, tiếng phím gõ liên tục, tin nhắn “đã gửi” lúc nửa đêm.

Chúng ta được dạy rằng phải “hết mình vì công việc”, nhưng không ai nhắc rằng nếu không biết dừng lại đúng lúc, có thể ta sẽ “mất mình vì công việc”.

Khi deadline trở thành... “dead soul”



(Ảnh: Internet)

Những ngày chạy deadline dường như là mình chứng sống động cho sự tận tâm, nhưng nếu không khéo, cũng là lúc ta... đánh mất sự sống.

Deadline - hạn chót - tưởng là vạch đích, lại dễ thành ranh giới khiến tinh thần kiệt quệ, cảm xúc cạn kiệt và tâm hồn thì rơi vào trạng thái vô định. Vô hình,

deadline biến thành... “dead soul” (*).

Deadline - động lực hay xiềng xích?



(Ảnh: Internet)

Không ai phủ nhận vai trò tích cực của deadline. Nó giúp ta kỷ luật hơn, định hướng công việc rõ ràng, thúc đẩy hoàn thành mục tiêu. Nhưng điều gì xảy ra khi ta bị deadline điều khiển?

Ta bắt đầu sống trong trạng thái luôn “thiếu thời gian”, luôn “phải nhanh hơn nữa”. Tâm trí luôn hướng về tương lai, về việc chưa làm xong, dự án sắp tới, khiến hiện tại trở thành vùng bị bỏ quên. Ta ăn vội, ngủ chập chờn và có thời gian rảnh là... lại tranh thủ làm tiếp. Kết quả, ngay cả khi xong việc, ta vẫn không thấy nhẹ nhõm, vì trong đầu đã nghĩ đến deadline mới.

Vì sao ta dễ bị deadline dẫn dắt?



(Ảnh: Internet)

Một phần là vì văn hóa hiệu suất đang ngấm cổ vũ điều này. Làm được nhiều hơn đồng nghĩa với “giá trị cao hơn”. Người thường xuyên “bận rộn” được coi là người quan trọng, đáng tin, có chí tiến thủ.

Điều đó khiến ta dễ rơi vào vòng xoáy ***phải-làm-nhiều-hơn-nữa*** để được công nhận, đôi khi đánh đổi cả sức khỏe và mối quan hệ.

Hơn nữa, việc chạy theo deadline làm ta lầm tưởng rằng “tập trung cao độ” đồng nghĩa với “tốt cho bản thân”. Nhưng khi tập trung nếu thiếu sự quân bình và chính niệm, chỉ là một loại căng thẳng có kiểm soát mà thôi.

An trú là gì? - Trở về hiện tại



(Ảnh: Internet)

Trong pháp luật, “an trú” là một thuật ngữ sâu sắc, nghĩa là “ở yên” trong giây phút hiện tại. Không bị kéo lùi bởi quá khứ, không bị cuốn trôi bởi tương lai.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh gọi đó là “*nghe thuật sống sâu sắc*”, khi tâm và thân cùng ở một chỗ, không bị tán loạn.

Khi an trú, ta không từ bỏ công việc, nhưng không để công việc cuốn mất mình. Giữa tiếng gõ bàn phím và dòng email liên tục, ta vẫn có thể giữ cho mình một khoảng lặng, nơi tâm không bị xáo động bởi áp lực, mà vững chãi như một dòng suối trong.

So sánh giữa hai trạng thái: “chạy deadline” và “an trú khi làm việc”

Yếu tố	Chạy theo deadline (không an trú)	Làm việc trong an trú (có chính niệm)
Tâm lý	Bồn chồn, lo lắng, sợ trễ, dễ stress	Điềm tĩnh, tập trung, nhẹ nhàng nhưng sâu sắc
Hiệu suất	Có thể cao trong ngắn hạn, nhưng kiệt sức	Bền vững, lâu dài, ít lỗi sai
Sức khỏe	Mất ngủ, mỏi mắt, đau vai gáy	Biết dừng đúng lúc, chăm sóc thân tâm
Giao tiếp	Nóng vội, dễ cáu gắt	Biết lắng nghe, thấu cảm
Cảm xúc nội tâm	Căng thẳng, dễ mất định hướng	Vững vàng, rõ biết việc đang làm

Thực hành an trú trong công việc - bắt đầu từ những việc rất nhỏ



(Ảnh: Internet)

- Trước khi trả lời email, nên dừng lại 3-5 giây điều hòa, lắng nghe nhịp thở.
- Khi thấy tim đập nhanh, vai căng cứng, hãy đứng lên đi lại vài phút.
- Làm một việc toàn tâm: khi viết thì chỉ viết, khi họp thì lắng nghe thực sự, không “đa nhiệm”.

Chính những hành động nhỏ, lặp đi lặp lại, sẽ rèn cho ta thói quen sống trong hiện tại. Càng an trú, ta càng ít bị deadline thao túng. Việc vẫn nhiều, nhưng tâm không còn sợ hãi.

Câu chuyện thiền và người gánh nước

Trong một bài pháp thoại, thiền sư Thích Nhất Hạnh kể về một người gánh nước giỏi nhất làng. Khi được hỏi bí quyết, ông chỉ mỉm cười: “Khi gánh nước, tôi chỉ gánh nước. Không nghĩ về chợ, về ruộng, về cơm chiều”.

Câu chuyện tưởng đơn giản nhưng hình tượng rõ nét một phong cách sống. Khi tâm được trụ lại nơi hành động đang diễn ra, ta làm việc không vội vã mà vẫn hiệu quả, không mỗi một mà vẫn tiến xa.

Cân bằng: Không buông xuôi, không buông bỏ



(Ảnh: Internet)

An trú không đồng nghĩa với buông xuôi, hay sống chậm trong khi công việc thì cần gấp. Ngược lại, đó là nghệ thuật làm chủ, khi ta biết mình đang làm gì, vì sao và làm đến đâu là đủ.

Giữa hai thái cực “chạy theo” và “bỏ mặc”, an trú giúp ta chọn con đường thứ ba: *làm hết sức, nhưng không tự đánh mất mình.*

Một phút tĩnh tại - một ngày sâu sắc



(Ảnh: Internet)

Hãy bắt đầu từ việc nhỏ nhất: Thở. Mỗi hơi thở đều có thể là nơi để quay về. Và khi quay về được với chính mình, ta sẽ thấy: deadline không còn là lằn ranh của áp lực, mà trở thành mốc thời gian để ta rèn luyện tính kỷ luật, trưởng thành trong tinh thức và sống sâu hơn mỗi ngày.

Bởi cuối cùng, điều ta cần không chỉ là hoàn thành công việc, mà là hoàn thành chính mình, một cách vững vàng và trọn vẹn.

Tác giả: **Thường Nguyên**

Chú thích: * **“Dead soul” ở đây là cách “chơi chữ” từ “deadline”** - một hạn chót, nhưng nếu không biết cân bằng, ta dễ biến chính mình thành “Dead soul - linh hồn đã chết”:

+ Chết vì kiệt sức;

+ Chết vì đánh mất niềm vui sống;

+ Chết vì không còn cảm xúc, không còn sáng tạo.

Nói cách khác, “dead soul” tượng trưng cho trạng thái làm việc vô hồn, chỉ để hoàn thành mục tiêu, nhưng bỏ quên sự sống bên trong mình.

“Đừng để deadline biến mình thành một dead soul - một linh hồn bị chìm vào quên lãng”.