

Có câu chuyện xưa kể rằng, một thanh niên trẻ luôn sống trong ưu sầu, lo nghĩ, tìm đến một ngôi chùa cổ thanh tu. Tại đây, anh gặp một thiền sư già.

Anh bèn lại gần hỏi: "Thưa thầy, một người phải làm thế nào mới có thể sống vui vẻ, khoái hoạt hơn?"

Vị thiền sư mới đáp: "Không khó, anh chỉ cần làm được bốn điều mà thôi. Đó chính là, đặt bản thân mình là người khác, đặt bản thân người khác là mình, đặt người khác là người khác và đặt mình là mình."

Quả thực, ý nghĩa chân chính bốn câu nói của vị thiền sư khi xưa đúc kết đó là:

1. Khi đặt bản thân mình là người khác để đối đãi thì chính là vô ngã.
2. Khi đặt người khác là bản thân mình để đối đãi thì đó chính là từ bi.
3. Khi đặt người khác chính là bản thân họ để đối đãi thì đó chính là trí tuệ.
4. Khi đặt bản thân mình là bản thân mình để đối đãi thì đó chính là tự tại.

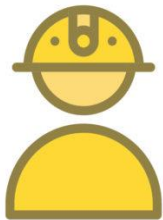
Trong cuộc đời, nếu một người có thể chân chính hiểu và đạt được bốn loại cảnh giới này thì họ mới thực sự trưởng thành cả về thể xác lẫn tâm trí, trở nên bản lĩnh và khôn ngoan hơn.



ME thinking



ME Situation



Mr. A thinking



Mr. A Situation



### A. Đặt suy nghĩ của mình, trong hoàn cảnh của người khác

Để hiểu hơn về hoàn cảnh người khác. Để có cách ứng xử phù hợp với người khác.

Để nhận thức đúng về người khác.

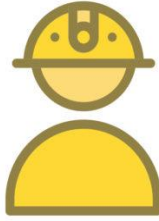
Ví dụ: Để không tức giận khi chú bảo vệ tỏ ra khó chịu. Để hiểu vì sao người này lại hào phóng hơn người kia.



ME thinking



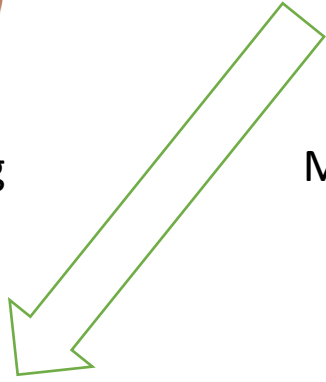
ME Situation



Mr. A thinking



Mr. A Situation



## B. Đặt suy nghĩ của người khác, vào hoàn cảnh của mình

Để tự so sánh, đánh giá suy nghĩ, hành động của chính mình, trong hoàn cảnh của chính mình là phù hợp hay không.

Ví dụ 1: Hoàn cảnh bạn ăn xong qua kem và bạn không tìm thấy thùng rác. Bạn thử đặt tư duy của 1 người trí thức, hiểu biết về môi trường vào hoàn cảnh này.

Đồng thời, đặt tư duy của người vô ý thức.

⇒ Bạn sẽ tự điều chỉnh hành vi của mình.

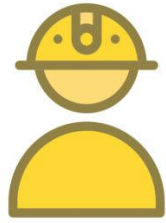
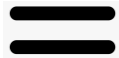
Ví dụ 2: Mỗi sáng, 6h, chuông đồng hồ reo. Bạn thử đặt tư duy của doanh nhân thành đạt, một người đàn ông chuẩn mực. Anh ấy sẽ chọn chạy bộ/ làm việc/ hay ngủ nướng? Bạn đặt tư duy của một người sống chill. Anh ấy sẽ chọn như thế nào?



ME thinking



ME Situation



Mr. A thinking



Mr. A Situation



### C. Suy nghĩ và hành động của người khác gắn liền nhau

Suy nghĩ A và tình huống A làm nên kết quả A

Suy nghĩ A thường đi kèm tình huống A. Tình huống A thường đi kèm suy nghĩ A.

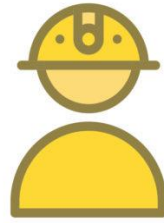
Người khác có hoàn cảnh riêng của họ, họ có suy nghĩ riêng của họ. Họ có cuộc sống riêng của họ. => Suy nghĩ, nhận định, tiêu chuẩn của cá nhân mình, chưa chắc phù hợp để áp đặt lên họ.



ME thinking



ME Situation



Mr. A thinking



Mr. A Situation

## D. Suy nghĩ và hành động của riêng ME

Suy nghĩ ME và tình huống ME làm nên kết quả ME

ME muốn thay đổi Situation, nên đi kèm thay đổi ME Thinking. ME muốn thay đổi thinking, nên đi kèm thay đổi ME Situation.

Người khác có hoàn cảnh riêng của họ, họ có suy nghĩ riêng của họ. Họ có cuộc sống riêng của họ.

Bạn có hoàn cảnh riêng của bạn. Bạn có tư duy riêng của bạn => Suy nghĩ, nhận định, tiêu chuẩn của người khác, chưa chắc phù hợp để áp đặt lên bạn.

Hiểu đúng về người khác

Tự soi xét bản thân

Giả tưởng

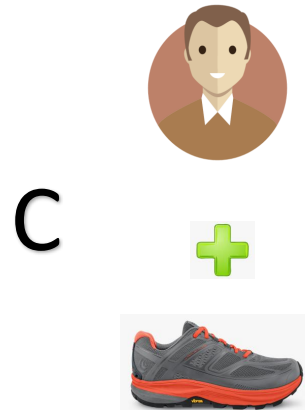


A



B

Thực tại



C

Sống là chính mình



D

Người khác chính là họ