STEVE CHANDLER

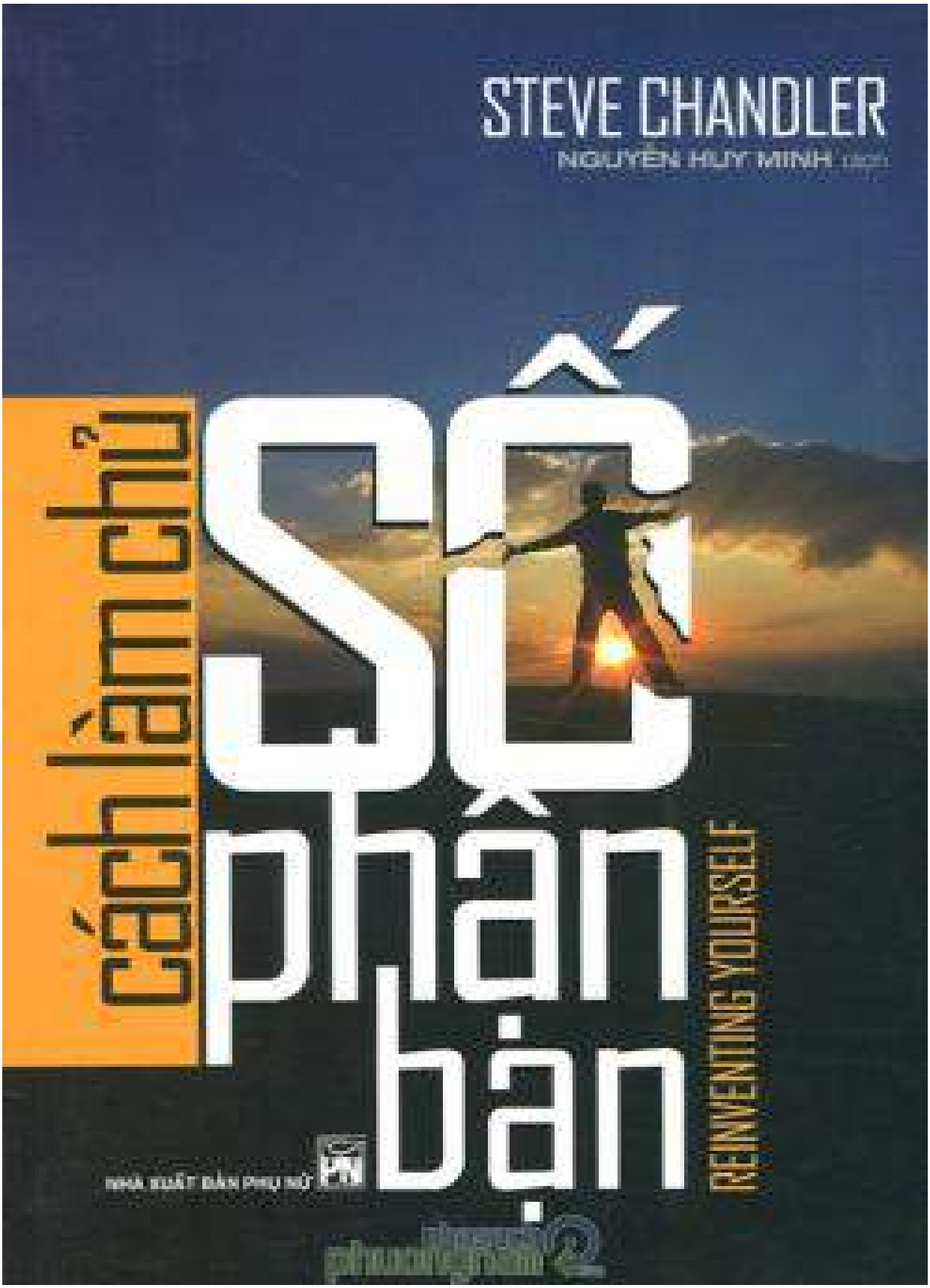
NGUYỄN HUY MINH dịch

cách làm chủ

sự phản bội

REINVENTING YOURSELF

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



https://thuviensach.vn

Table of Contents

Table of Contents 2
LỜI CẢM ƠN 11
LỜI TỰA – MỘT CÁI KÉN SẼ KHÔNG BAY ĐƯỢC 12
NHẬP ĐỀ 13
Bạn là chủ nhân hay là nạn nhân? 14
Đoạn cuối con đường cô đơn 15
PHẦN I – NHỮNG CHỦ NHÂN CỦA TINH THẦN 17
Chương I – HÃY THÁO BỎ GÔNG CÙM CỦA BẠN! 18
Và người hiệp sĩ đã đến... 20
Bài ca người anh hùng đã có trong bạn 21
Chương 2 - CUỘC ĐỜI LÀ CON SÓI CÁI VÀ RỒI BẠN SẼ CHẾT? 22
Chương 3 - NHỮNG TÁC PHẨM CỦA CON NGƯỜI KHIẾN TA KINH NGẠC 23
Hãy xét đến đa thân phận của chúng ta 25
Hãy chú ý khi tôi trao đứa bé này cho bạn 26
Vậy thật sự bạn muốn là ai? 27
Chương 4 - TỰ GIẢI PHÓNG MÌNH KHỎI TƯ TƯỞNG "TA CHỈ LÀ TA" 28
Chiếc thang máy đi lên từ địa ngục 30
Chương 5 - KHỐN KHÓ HOẶC MẠNH MẼ LÀ DO TA 31
Một điều gì đó còn thiếu ở Nirvana 32
Chương 6 - SỰ LÔI CUỐN TẬP THỂ TỐI THƯỢNG 33
Tôi sẽ chỉ cố gắng trong tiềm thức 34
Đừng làm việc khôn ngoan hơn mà phải làm việc cố gắng hơn 36
Chương 7 - ĐÂY KHÔNG BÀN VỀ MÁU THỊT CỦA BẠN 38
Sự rộn ràng của một phản ứng nhanh 40
Quá nhiều người xa lạ trong đêm 41
Tôi là một ống dẫn nước tưới trong vườn 42
Trước hết, hãy gập lại bó "Cơ Có" (Yes Muscle) 43
Chương 8 - CÁI CHẾT BÊN TRONG KHU TIỆN NGHI 44

https://thuviensach.vn

Ngay cả một con amib (nguyên sinh đơn bào) cũng thích thử thách 45
Chương 9 - BẢ ĐỘC CHẾT NGƯỜI VÀ TRÒ CHƠI CHUYỂN ĐỔI 46
Chương 10 - ĐI THEO CON ĐƯỜNG TỪ SỢ HÃY ĐẾN HÀNH ĐỘNG 48
Chúng ta nghỉ làm để xem nhà phù thủy 49
Tôi tìm được một nơi khác để định cư 50
Tất cả anh hùng đã đi về đâu? 52
Chương 11 - VẺ ĐẸP CHÓNG TÀN CỦA NGỌN LỬA NHIỆT TÌNH 53
Hãy cất lên tiếng "Vâng! Có!" 55
Chương 12 - QUYẾT ĐỊNH CHẤM DỨT TÌNH TRẠNG YẾU ĐUỐI 57
Tản bộ một vòng về phía hoang dã 58
PHẦN II - LÀM CHỦ TRONG QUAN HỆ 59
Chương 13 - TÌNH YÊU LÀ TRÒ ĐÙA VỚI CÁC CON SỐ 60
Thế gian sẽ bù đắp lại 62
Chương 14 – CHÚNG TA ĐANG LEO LÊN NHỮNG NẤC THANG 63
Suy nghĩ khiến ta thêm lạc quan 64
Chương 15 – CHIẾC THANG NGAY BÊN TRONG BẠN 66
Sự vui sướng sẽ đến khi được nô đùa 68
Chương 16 – BẠN CÓ THỂ LEO TỪNG BẬC THANG LÊN THIÊN ĐƯỜNG 69
Này, bạn từ đâu tới? 71
Chương 17 - KHÔNG CẦN NGÔI HOÀNG HẬU MỘT NGÀY 73
Lòng tự thương hại khiến ta lầm lạc 74
Vật hoang dã ơi, người làm trái tim ta vui hát 75
Chương 18 - CÁI CÓ SỐNG TRÊN MẢNH ĐẤT CỦA CÁI KHÔNG 76
Trường trung học bảo mật. 77
Chương 19 - TÌNH YÊU KHÔNG XUẤT PHÁT TỪ TRÁI TIM 79
Điệu du dương u buồn của một ca khúc đồng quê xưa 80
Chương 20 - VƯỢT LÊN TRÊN CẢM XÚC 81
Chương 21 – CHÚNG TA HOẶC CHO HOẶC NHẬN 83

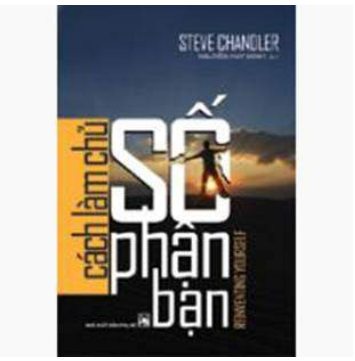
https://thuviensach.vn

Hòn đảo bảo vật của việc cho 84
Chương 22 - LÀM SAO THAY ĐỔI MỘT NẠN NHÂN 85
Hãy từ bỏ câu: tôi đúng, bạn sai 86
Chương 23 - THA THỨ LÀ MẸ HIỀN 88
Tất cả phụ nữ đều giống mẹ tôi chăng? 89
PHẦN III – CUỘC ĐỜI VỚI CÁC BẢN ÁN TỬ 91
Chương 24 - LỜI NÓI CÒN HIỆU NGHIỆM HƠN THUỐC MEN 92
Bi quan làm cho ta thất vọng 93
Đó là những chú heo con hay là những hiệp sĩ xanh? 95
Chương 25 - CHÚNG TA KẾT ÁN MÌNH THẾ NÀO ĐÂY 96
Chương 26 - VƯỢT QUA HAY HỌC HỎI TỪ ĐÓ 98
Điều gì giúp bạn xuyên thủng màn đêm 99
Chương 27 - CHỮA TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN SỤT GIẢM Ý CHÍ 101
Cách trị chứng bệnh mãn tính nơi nạn nhân 102
Tự tử không phải là không đau 103
Tôi muốn, tôi cần, tôi thích thế 104
Chương 28 – ANH YÊU, CHÚNG TA ĐÃ LÀM HỎNG CON GÁI MÌNH 106
Công việc lười biếng nhất mà tâm hồn có thể làm 107
Đừng tiếp tục nhút nhát 108
Chương 29 – THẬT ĐÁNG TIẾC, NHƯNG TÔI ĐANG BỊ NGẬP ĐẦU ĐÂY 109
Mổ xẻ bạn ra, vẫn không tìm ra điều đó 110
Ngập đầu vì đứa con yêu bé nhỏ của tôi 111
Chương 30 – CÂU CHUYỆN BUỒN NHẤT MÀ TA NGHE KỂ 112
Chương 31 – TẠI SAO BẠN KHÔNG THẤY MÌNH BỊ XÚC PHẠM 114
Hãy dẹp bỏ thói quen tấn công đó đi 116
Chương 32 - NÓI KHÔNG VỚI ĐÁM CON TRAI VÂY QUANH 117
Nhưng đó là tiệc sinh nhật của Whoopi 118
Quyết tâm là sáng tạo 119

https://thuviensach.vn

Chương 33 - MỘT CON DIỀU ĐI LÊN TRONG GIÓ NGƯỢC 120
PHẦN IV - HÃY ĐỐT LÊN NGỌN LỬA TRONG "TA" 122
Chương 34 - GIỜ THÌ BẠN CÓ THỂ BUÔNG TAY MÀ LÁI 123
Chương 35 - ĐƯA GIẤC MƠ KỸ THUẬT VÀO THỰC TẾ 125
Làm chủ được tâm hồn 126
Vì luôn thất bại nên cuối cùng tôi đã thành công 127
Bạn đâu quá xuống thấp như tôi đâu 128
Chương 36 - HẠNH PHÚC RIÊNG KHÔNG HỀ ÍCH KỶ 130
Chương 37 – VÀ BẠN SẼ CÓ NĂNG LƯỢNG 132
Chương 38 – SỐNG NHƯ THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC TRĂM TUỔI 135
Tại sao những nạn nhân lại không sống thọ? 136
Chương 39 – MỖI GIẢI PHÁP ĐỀU CÓ VẤN ĐỀ 137
Mỗi vấn đề là một cuộc phiêu lưu trá hình 138
Học cách tiến công 139
Lo âu sợ hãi không phải là tư duy 140
Chương 40 – HÃY THÔI LÀ CHÍNH BẠN 141
Trẻ con biết rõ niềm vui từ đâu đến 142
Hãy tự hỏi mình câu hỏi quan trọng nhất 143
Chương 41 – CON VI RÚT TRONG MÁY TÍNH SINH HỌC CỦA BẠN 144
Vui lòng đừng hát những thứ nhạc tình ủy mị nữa 145
Chương 42 – PHẢI CHĂNG ĐÓ CHỈ LÀ NHỮNG TÊN NGU ĐẦN NHAM NHỞ? 147
Trả lời lại cho Prozac 149
Chương 43 - NUÔI DƯỠNG NGỌN LỬA TINH THẦN 150
Chương 44 – VƯỢT QUA CƠN BÃO TÁP 151
Hãy làm sáng tỏ nhận thức của mình 153
Chương 45 – TÌM ĐƯỢC TÌNH YÊU SAU CHIẾC MẶT NẠ 154
Chương 46 - VŨ KHÍ BÍ MẬT CỦA TINH THẦN 156
Cô Judy mắt xanh dịu dàng 157
NÓI VỀ TÁC GIẢ 159
NHỮNG TÁC PHẨM KHÁC CỦA STEVE CHANDLER 160

https://thuviensach.vn



https://thuviensach.vn

Tên sách: Cách làm chủ số phận bạn

Tác giả: STEVE CHANDLER

Nguyên tác tiếng Anh: REINVENTING YOURSELF

Ebook miễn phí tại : www.Tieudao.info

https://thuviensach.vn

Ngày hoàn thành: 14/8/2009

LỜI CẢM ƠN
LỜI TỰA – MỘT CÁI KÉN SẼ KHÔNG BAY ĐƯỢC
NHẬP ĐỀ
Bạn là chủ nhân hay là nạn nhân?
Đoạn cuối con đường cô đơn
PHẦN I – NHỮNG CHỦ NHÂN CỦA TINH THẦN
Chương I – HÃY THÁO BỎ GÔNG CÙM CỦA BẠN!
Và người hiệp sĩ đã đến...
Bài ca người anh hùng đã có trong bạn
Chương 2 - CUỘC ĐỜI LÀ CON SÓI CÁI VÀ RỒI BẠN SẼ CHẾT?
Chương 3 - NHỮNG TÁC PHẨM CỦA CON NGƯỜI KHIẾN TA KINH NGẠC
Hãy xét đến đa thân phận của chúng ta
Hãy chú ý khi tôi trao đứa bé này cho bạn
Vậy thật sự bạn muốn là ai?
Chương 4 - TỰ GIẢI PHÓNG MÌNH KHỎI TƯ TƯỞNG "TA CHỈ LÀ TA"
Chiếc thang máy đi lên từ địa ngục
Chương 5 - KHỐN KHỔ HOẶC MẠNH MẼ LÀ DO TA
Một điều gì đó còn thiếu ở Nirvana
Chương 6 - SỰ LÔI CUỐN TẬP THỂ TỐI THƯỢNG
Tôi sẽ chỉ cố gắng trong tiềm thức
Đừng làm việc khôn ngoan hơn mà phải làm việc cố gắng hơn
Chương 7 - ĐẨY KHÔNG BÀN VỀ MÁU THỊT CỦA BẠN
Sự rộn ràng của một phản ứng nhanh
Quá nhiều người xa lạ trong đêm
Tôi là một ống dẫn nước tưới trong vườn
Trước hết, hãy gập lại bó "Cơ Có" (Yes Muscle)
Chương 8 - CÁI CHẾT BÊN TRONG KHU TIỆN NGHI
Ngay cả một con amib (nguyên sinh đơn bào) cũng thích thử thách
Chương 9 - BÀ ĐỘC CHẾT NGƯỜI VÀ TRÒ CHƠI CHUYỂN ĐỔI
Chương 10 - ĐI THEO CON ĐƯỜNG TỪ SỢ HÃY ĐẾN HÀNH ĐỘNG
Chúng ta nghỉ làm để xem nhà phù thủy
Tôi tìm được một nơi khác để định cư
Tất cả anh hùng đã đi về đâu?
Chương 11 - VẺ ĐẸP CHÓNG TÀN CỦA NGỌN LỬA NHIỆT TÌNH
Hãy cất lên tiếng "Vâng! Có!"
Chương 12 - QUYẾT ĐỊNH CHẤM DỨT TÌNH TRẠNG YẾU ĐUỐI
Tản bộ một vòng về phía hoang dã

https://thuviensach.vn

PHẦN II - LÀM CHỦ TRONG QUAN HỆ
Chương 13 - TÌNH YÊU LÀ TRÒ ĐÙA VỚI CÁC CON SỐ
Thế gian sẽ bù đắp lại
Chương 14 – CHÚNG TA ĐANG LEO LÊN NHỮNG NẤC THANG
Suy nghĩ khiến ta thêm lạc quan
Chương 15 – CHIẾC THANG NGAY BÊN TRONG BẠN
Sự vui sướng sẽ đến khi được nô đùa
Chương 16 – BẠN CÓ THỂ LEO TỪNG BẬC THANG LÊN THIÊN ĐƯỜNG
Này, bạn từ đâu tới?
Chương 17 - KHÔNG CẦN NGÔI HOÀNG HẬU MỘT NGÀY
Lòng tự thương hại khiến ta lầm lạc
Vật hoang dã ơi, người làm trái tim ta vui hát
Chương 18 - CÁI CỌ SỐNG TRÊN MẢNH ĐẤT CỦA CÁI KHÔNG
Trường trung học bảo mật.
Chương 19 - TÌNH YÊU KHÔNG XUẤT PHÁT TỪ TRÁI TIM
Điệu du dương u buồn của một ca khúc đồng quê xưa
Chương 20 - VƯỢT LÊN TRÊN CẢM XÚC
Chương 21 – CHÚNG TA HOẶC CHO HOẶC NHẬN
Hòn đảo bảo vật của việc cho
Chương 22 - LÀM SAO THAY ĐỔI MỘT NẠN NHÂN
Hãy từ bỏ câu: tôi đúng, bạn sai
Chương 23 - THA THỨ LÀ MỀ HIỀN
Tất cả phụ nữ đều giống mẹ tôi chăng?
PHẦN III – CUỘC ĐỜI VỚI CÁC BẢN ÁN TỬ
Chương 24 - LỜI NÓI CÒN HIỆU NGHIỆM HƠN THUỐC MEN
Bi quan làm cho ta thất vọng
Đó là những chú heo con hay là những hiệp sĩ xanh?
Chương 25 - CHÚNG TA KẾT ÁN MÌNH THẾ NÀO ĐÂY
Chương 26 - VƯỢT QUA HAY HỌC HỎI TỪ ĐÓ
Điều gì giúp bạn xuyên thủng màn đêm
Chương 27 - CHỮA TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN SỤT GIẢM Ý CHÍ
Cách trị chứng bệnh mãn tính nơi nạn nhân
Tự tử không phải là không đau
Tôi muốn, tôi cần, tôi thích thế
Chương 28 – ANH YÊU, CHÚNG TA ĐÃ LÀM HỎNG CON GÁI MÌNH
Công việc lười biếng nhất mà tâm hồn có thể làm
Đừng tiếp tục nhút nhát
Chương 29 – THẬT ĐÁNG TIẾC, NHƯNG TÔI ĐANG BỊ NGẬP ĐẦU ĐÂY
Mổ xẻ bạn ra, vẫn không tìm ra điều đó
Ngập đầu vì đứa con yêu bé nhỏ của tôi
Chương 30 – CÂU CHUYỆN BUỒN NHẤT MÀ TA NGHE KỂ
Chương 31 – TẠI SAO BẠN KHÔNG THẤY MÌNH BỊ XÚC PHẠM

https://thuviensach.vn

Hãy dẹp bỏ thói quen tấn công đó đi
Chương 32 - NÓI KHÔNG VỚI ĐÁM CON TRAI VÂY QUANH
Nhưng đó là tiệc sinh nhật của Whoopi
Quyết tâm là sáng tạo
Chương 33 - MỘT CON DIỀU ĐI LÊN TRONG GIÓ NGƯỢC
PHẦN IV - HÃY ĐỐT LÊN NGỌN LỬA TRONG "TA"
Chương 34 - GIỜ THÌ BẠN CÓ THỂ BUÔNG TAY MÀ LÁI
Chương 35 - ĐƯA GIẤC MƠ KỸ THUẬT VÀO THỰC TẾ
Làm chủ được tâm hồn
Vì luôn thất bại nên cuối cùng tôi đã thành công
Bạn đâu quá xuống thấp như tôi đâu
Chương 36 - HẠNH PHÚC RIÊNG KHÔNG HỀ ÍCH KỶ
Chương 37 – VÀ BẠN SẼ CÓ NĂNG LƯỢNG
Chương 38 – SỐNG NHƯ THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC TRĂM TUỔI
Tại sao những nạn nhân lại không sống thọ?
Chương 39 – MỖI GIẢI PHÁP ĐỀU CÓ VẤN ĐỀ
Mỗi vấn đề là một cuộc phiêu lưu trá hình
Học cách tiến công
Lo âu sợ hãi không phải là tư duy
Chương 40 – HÃY THÔI LÀ CHÍNH BẠN
Trẻ con biết rõ niềm vui từ đâu đến
Hãy tự hỏi mình câu hỏi quan trọng nhất
Chương 41 – CON VI RÚT TRONG MÁY TÍNH SINH HỌC CỦA BẠN
Vui lòng đừng hát những thứ nhạc tình ủy mị nữa
Chương 42 – PHẢI CHĂNG ĐÓ CHỈ LÀ NHỮNG TÊN NGU ĐẦN NHẢM NHỞ?
Trả lời lại cho Prozac
Chương 43 - NUÔI DƯỠNG NGỌN LỬA TINH THẦN
Chương 44 – VƯỢT QUA CƠN BÃO TÁP
Hãy làm sáng tỏ nhận thức của mình
Chương 45 – TÌM ĐƯỢC TÌNH YÊU SAU CHIẾC MẶT NẠ
Chương 46 - VŨ KHÍ BÍ MẬT CỦA TINH THẦN
Cô Judy mắt xanh dịu dàng
NÓI VỀ TÁC GIẢ
NHỮNG TÁC PHẨM KHÁC CỦA STEVE CHANDLER

https://thuviensach.vn

LỜI CẢM ƠN

Chân thành cảm tạ những người sau đây:
- Kathryn Eimers vì những lời tư vấn và tính khôi hài.
- Steve Hardison về sự sâu sắc.
- Fred Knipe đã dành cho tôi nhiều ý sáng tạo.
- Jessica, Stephanie, Margery, và Bobby về những món quà Jeanne và Ed Eimers đã cho mượn chiếc xe màu xanh.
- Devers Branden đã cố vấn tận tình.
- Ron Fry góp công trong phần xuất bản.
- Maurice Bassett cho phần hậu cần và nguồn lực.
- Colin Wilson cho phần triết lý.
- Ken Wilber vì những lời hòa giải.
- Nathaniel Branden cho phần tâm lý.
- Terry Hill với những lá thư từ Barcelona.
- Stacey Farkas cho phần hiệu đính.
- Linsay Brady cho phần nhận định.
- Tiến sĩ M.F.Ludiker vì những lời nhắn nhủ từ cõi dưới.
- Và luôn tưởng nhớ đến công ơn của Barry Briggs, nhà văn, nhà giáo và thân hữu của tôi.

https://thuviensach.vn

LỜI TỰA – MỘT CÁI KÉN SẼ KHÔNG BAY ĐƯỢC

Đa số chúng ta nhỏ bé sống trong một cái kén thân phận – một câu chuyện sẵn có về con người của chúng ta.

Trong cái kén ấy, dường như rất tối tăm, đầy bụi bám, và chúng ta cứ nghĩ mình không thể thoát ra. Chúng ta tự kể mình nghe nhiều câu chuyện về thân phận của chính mình, nhưng những chuyện ấy đâu phải là sự thật. Từ sâu trong tiềm thức, chúng ta biết mình còn hơn cả cái thân phận kia.

Nếu muốn, chúng ta có thể xé toang cái kén kia. Chúng ta có thể chui ra ngoài và nhìn thấy ánh sáng của thế giới. Chúng ta có thể tập bay.

Nhưng đa số chúng ta sẽ sống giam mình cả đời trong cái thân phận của chính mình, không hề biết chúng ta có thể tách rời khỏi nó. Chúng ta là nạn nhân của những giới hạn do chính mình đặt ra. Mỗi sáng, chúng ta thức dậy trong một thế giới u ám, mờ mịt. Có quá nhiều khó khăn vây quanh ta, gần như không thấy lối ra. Tìm cách xô ngã bức tường bên trong chiếc kén dường như vô vọng. Tại sao phải bận lòng như thế? Ta hãy là chính mình.

Vậy đâu là lý do nhiều người học cách để vượt bức tường trên? Chính xác họ đã học bằng cách nào để tự xây dựng lại mình? Câu trả lời là: họ muốn tập bay.

Thật vậy, họ đang tự rèn luyện bản thân họ. Và trong quá trình đó, họ trở thành chủ nhân của tinh thần. Mãi mãi họ không còn là nạn nhân của nó nữa.

Tại sao bạn không vui
Bởi vì 99,9 phần trăm những điều bạn nghĩ,
Và tất cả những điều bạn làm
Là cho chính bạn,
Không cho ai khác.

... Wei Wu Wei

https://thuviensach.vn

NHẬP ĐỀ

https://thuviensach.vn

Bạn là chủ nhân hay là nạn nhân?

Khi lược lại quãng đời đã qua, bạn sẽ thấy mình luôn ở hai trạng thái cơ bản. Tại bất kỳ thời điểm xác định này, bạn sẽ ở trạng thái này hoặc trạng thái kia, hoặc bạn làm chủ của tinh thần mình, hoặc bạn là nạn nhân của hoàn cảnh.

Trong khi một trạng thái, trạng thái làm chủ, ngày một tạo dựng bạn tốt hơn lên. Nó cải tạo bạn thành 'hướng ngoại', theo một chu trình không ngừng phát triển của tình thương, tầm nhìn và tính can đảm, thì trạng thái kia (trạng thái nạn nhân) lại khiến bạn mau lụi tàn. Cũng giống như cơ bắp bạn teo đi khi không vận động, trái tim và khối óc của bạn cũng sẽ héo hon khi bạn ở trạng thái nạn nhân.

Một cách hình dung cụ thể về con người biết làm chủ tinh thần là xem một đoạn phim trước đây Elvis Presley khi anh ca bài *"Heartbreak Hotel"* ở tuổi đôi mươi tràn đầy sinh lực. Bạn thấy đó, toàn là vui tươi, mạnh mẽ, nhẹ nhàng làm chủ tâm hồn.

Người làm chủ luôn tập trung hết tất cả cho việc mình làm. Họ dốc hết sức lực vào đúng lúc.

Dave Marsh, trong bài tiểu sử âm nhạc sâu sắc viết về *Elvis* (1997), đã viết về thời điểm Elvis Prestley xuất hiện trên sân khấu ca nhạc nước Mỹ. "Lần xuất hiện đầu tiên trong chương trình 'Dorsey Brothers' (Anh em nhà Dorsey) trên truyền hình, người ca sĩ trẻ đã khiến cả thế giới bùng lên với nhạc rock", Marsh đã mô tả phần trình bày đầy ấn tượng tác phẩm *"Heartbreak Hotel"* của Elvis như thế đó và kết luận: "Anh ta đã làm chủ được bài hát và làm chủ được đám đông".

Khi chúng ta dành trọn vẹn mình cho một việc nào đó thì chúng ta sẽ làm chủ nó. Hiểu theo một chừng mực nào đó, chúng ta đã xoay, xoắn và gói trọn tâm tư mình vào nó rồi.

Sở hữu là một hình thái trách nhiệm sáng tạo, ví dụ như Harry S. Truman đã làm chủ được trọng trách Tổng thống ngay thời điểm ông tuyên bố: "Hãy dừng ngay chuyện khoác lác!".

Trong phim *Ransom (Tiền chuộc)*, vai diễn do Mel Gibson đóng đã thực hiện một bước chuyển ngoạn mục và đầy kinh ngạc từ vị trí nạn nhân sang vai trò làm chủ. Sau khi con trai bị bọn bất lương bắt cóc, ông đã bị buộc phải làm theo yêu cầu của chúng. Ông đành phải thụ động chịu làm nạn nhân ngoan ngoãn gần trọn nửa đầu của phim. Nhưng rồi ông đột ngột chộp lấy thời cơ, từ chối tiếp tục làm theo lời chúng. Ngay tại thời điểm quyết định của phim truyện, ông đã trở thành người làm chủ.

"Chúng bắt con tôi vì chúng nghĩ tôi sẽ đáp ứng yêu cầu giao hết số tiền này cho chúng, như vậy tôi đã là *vấn đề*".

Tại thời điểm ông làm chủ được vấn đề thì ông được tự do để trở thành lời giải cho chính vấn đề đó. Ông ta đã chuyển từ tư thế nạn nhân

https://thuviensach.vn

sang làm chủ.

https://thuviensach.vn

Đoạn cuối con đường cô đơn

Những nhận xét của tôi với tư cách một nhà tư vấn và một chuyên gia tâm lý về đề tài gia tăng năng suất lao động trong nhiều năm qua đã chứng minh rằng chỉ có hai dạng người trong từng tình huống nhất định: nạn nhân và chủ nhân.

Nạn nhân là dạng người xem quyền lực là một thứ vượt quá khả năng kiểm soát của họ. Nạn nhân thường có một nhân sinh quan bi quan và thường xuyên cảm thấy cô đơn. Và mặc dù tình trạng nạn nhân này có thể kéo dài trọn đời người, nhưng đó cũng chỉ là một thói quen. Khi ta hiểu thấu đáo về nó thì có thể thay đổi nó thật nhanh chóng. Và quyển sách này viết về cách để thay thế nó.

Nạn nhân thường không mắc phải thói quen này thông qua di truyền, mà do tư tưởng. Và điều đáng nói ở đây là tư tưởng này dựa vào một nhầm lẫn cơ bản tựa như tin tưởng rằng thế giới này là bằng phẳng. Nạn nhân thường nghĩ quyền lực nằm bên ngoài họ. Họ nghĩ rằng quyền lực nằm trong tay kẻ khác hoặc phụ thuộc vào tình huống. Và rồi trước những khó khăn thách thức, các nạn nhân vẫn tiếp tục nhận thức sai lầm, thể hiện qua lối suy nghĩ và phát biểu đầy bi quan. Họ dễ chán nản và thường dùng những thành ngữ, như 'số phận con người' và 'bi kịch đời người'. Những mẩu chuyện về họ mang nặng âm điệu của người luôn núp trong cái bóng của chính họ, và họ sống như người gần kiệt sức. Khuynh hướng thụ động rơi vào nỗi thất vọng chán chường của họ gợi ta nhớ lại nhận xét của André Gide "Nỗi buồn hầu như lúc nào cũng khiến ta mỏi mệt". Nỗi buồn này làm cho ta đau lòng vì nó thật sự không cần thiết.

Sau xì-căn-đan Enron và những vụ khác tiếp theo khiến không ít quan chức đứng đầu doanh nghiệp phải vào tù thì nhiều người đã vội kết luận có điều gì không ổn với 'Kinh tế thị trường' hoặc 'Chủ nghĩa tư bản'. Đây là một ví dụ điển hình về phản ứng của nạn nhân: chộp lấy một vụ việc thuộc về trách nhiệm cá nhân rồi gán ghép nó vào một điều mơ hồ và đe dọa việc đó sẽ biến hết chúng ta thành nạn nhân. Nhưng điều thật sự đáng trách trong các vụ xì-căn-đan kia chỉ là hành động của những tên tội phạm *riêng lẻ* và các doanh nhân không tính người. Đó là những con người đặc trưng. Chúng ta càng khái quát hóa từ những cá nhân cụ thể này và coi đó là khuyết điểm của 'hệ thống' thì các cá nhân tương lai lại càng không thể lý giải được.

Các luật sư tập sự đã cố gắng bào chữa (thành công) vụ án OJ. Simpson giết hai người theo hướng nguyên nhân là do nạn kỳ thị chủng tộc hơn là tranh luận OJ. Simpson có tội hoặc vô tội. Họ biết rằng Hội đồng xử án sẽ chịu tác động bởi một cảm quan chung về nạn nhân hóa hơn là làm

https://thuviensach.vn

chủ được trách nhiệm công dân của họ. ‘Nạn nhân hóa’ luôn là cách dễ dàng nhất.

Ngược lại, chủ nhân luôn chịu trách nhiệm về cuộc đời họ. Họ cũng chịu trách nhiệm cả về trình độ năng lực của mình, bất chấp nó như thế nào. Họ liên tục đánh động vào sức mạnh nơi tinh thần con người. Họ dùng tinh thần như một ngọn lửa để sáng tạo rồi tái tạo lại chính họ. Họ không trông chờ vào các nguồn lực bên ngoài để tạo động lực cho bản thân họ. Họ không trông chờ người khác chu cấp. Họ không cầu mong được ở một hoàn cảnh khác. Những người làm chủ đồng quan điểm với nhà tâm lý học Nathaniel Branden: “Trái Đất này là một ngôi sao xa xăm mà chúng ta phải tìm cách đến đó”.

Đối với một người làm chủ, trẻ con là đối tượng đáng để quan sát vì chúng yêu mến và thích thú với hành tinh nơi chúng đang sống. Trẻ con luôn tự sáng tạo ra chính chúng. Chúng ta có thể nghe thấy tinh thần của chúng bay bổng trong không trung. Chỉ cần hé cánh cửa sổ đã nghe thấy tiếng la hét vui tươi của chúng vọng đến từ sân trường. Chúng hét thật to: “Này! Ông không phải là chủ của tôi đâu nhé!”.

Trong một môi trường kinh doanh đang phát triển, không tìm đâu ra nổi một tiếng cười. Họ đi đâu cả rồi? Chuyện gì đã xảy ra?

Đối với một số người trong chúng ta, tinh thần đã ẩn hẳn đi một nơi nào đó, chỉ chờ một sự kiện bên ngoài (như một biến cố chẳng hạn) để lại bùng lên. Nhưng chúng ta chẳng cần phải đợi một sự cố như vậy đâu! Chúng ta có thể cảm nhận tinh thần ấy nếu ta muốn thổi sức sống vào nó. Đó là một ngọn lửa bất diệt. Chúng ta có thể khiến nó cháy sáng hơn nếu chúng ta quyết tâm tìm hiểu việc đó. Đó chẳng qua là do cách chúng ta nhận định về người và về mình. Chúng ta có thể cấp cho tinh thần dưỡng khí (oxygen) cần thiết bằng những từ để nghĩ, những từ để nói, thậm chí những từ để hát. Chúng ta thử bắt đầu hát như thế này: “Ánh sáng nhỏ bé của tôi. Ta sẽ làm cho nó cháy sáng”.

Một hành động “nạn nhân” là một hình thức tấn công thụ động. Nó tìm cách đạt kết quả không phải bằng việc làm chân chính hoặc đóng góp kinh nghiệm, sự hiểu biết, lòng say mê, mà bằng cách đe dọa êm thắm (và không thật sự êm thắm) để sai khiến người khác. Để kêu gọi người khác đến hỗ trợ hoặc hành động theo ý chúng, những kẻ ‘những’ thường dùng cách bắt buộc những người này làm nô lệ cho căn bệnh về sau / sự yếu đuối / suy sụp tinh thần của chúng, hoặc đơn giản hơn thì chúng dùng cách đe dọa làm cho cuộc sống họ khốn khó hơn. Thử sắm vai ‘nạn nhân’ là một điều trái ngược với công việc bạn đang làm. Đừng làm như thế. Nhưng nếu đã trót làm thì phải dừng lại ngay.

- Steven Pressfield The War of Art

https://thuviensach.vn

PHẦN I – NHỮNG CHỦ NHÂN CỦA TINH THẦN

Tinh thần: Là tố chất hoặc lực kích hoạt bên trong con người.

Theo Tự điển "The American Heritage"

https://thuviensach.vn

Chương I – HÃY THÁO BỎ GÔNG CÙM CỦA BẠN!

Để có thể học được cách làm chủ lương tri, thật hữu ích nếu chúng ta biết được khi làm chủ thì trông thế nào và có cảm giác ra sao. Nó giúp chúng ta có được một hình ảnh.

Tôi còn nhớ cách đây vài năm, tôi đã gợi cho hai con gái tôi một hình tượng.

Margie và Stéphanie cả hai đứa con tôi đều đang diễn tập một chương trình ca nhạc tại trường. Margie đang học lớp 6 và phải hát cho một đội đồng ca của trường với một bài hát trích trong "Beauty and the Beast" (Người đẹp và con quái vật), còn Stephanie thì phải tập diễn cho một chương trình năng khiếu cấp phổ thông cơ sở với một bài hát của Mariah Carey có tựa đề "Hero".

Cả hai đều đều nghị tôi nghe chúng hát thử. Tôi đã nghe và bảo rằng thuần về âm nhạc thì chúng hát khá hay. Cả hai đều có chất giọng tốt và ca rất đúng tiết tấu; nhưng vẫn còn thiếu một thứ gì đó; đó là cái hồn - cái tố chất - một thứ động lực kích hoạt.

Tôi bảo chúng cứ thả lỏng một tí, không sao cả, sao cho hòa mình vào trong bản nhạc. Tôi khuyên chúng nên hát đi hát lại, tập đi tập lại nhiều lần cho đến một lúc nào đó sẽ "làm chủ" được bài hát. Lúc đó, chúng sẽ có cảm giác bài hát hoàn toàn thuộc về chúng, từng lời từng lời tuôn ra một cách mạnh mẽ và tự nhiên.

Margie ghim lên tường phòng nó một mảnh giấy rồi đánh dấu lên đó mỗi khi nó tập hát bài đó. Nó cứ tập đi, tập lại nhiều lần.

Stephanie cũng tập đi tập lại nhiều lần, nhưng sao bài hát vẫn nghe thật khó chịu và chưa chắc chắn lắm, không hề thấy khá hơn.

Nhưng cả hai đứa con tôi vẫn tiếp tục tập.

Cuối cùng đến ngày hòa nhạc của Margie thì nó thật tuyệt. Nó nổi bật hẳn với phần lĩnh xướng solo vì nó hát như có sức lửa trong người, trong khi các cô cậu khác trong buổi tối đó hát như các rô bô bé nhỏ rụt rè. Các buổi tập thêm liên tục của Margie đã giúp nó làm chủ được bài hát.

Sau đó tới ngày hội diễn năng khiếu của Stephanie, nhưng nó hát vẫn không đạt. Các buổi tập dượt thêm của nó cũng không thấy nâng cao khả năng biểu diễn của nó lên thêm tí nào.

Và tôi có một sáng kiến. Tôi đến một cửa tiệm video và tìm được một cuộn băng cũ sao chép tư liệu âm nhạc về cuộc đời của Janis Joplin. Cuộn băng ghi lại một buổi trình diễn hòa nhạc của cô ấy mà tôi may mắn có mặt tối đó – buổi biểu diễn ca nhạc tại Liên hoan nhạc pop Monterey cùng với ban nhạc "Big Brother and the Holding Company".

https://thuviensach.vn

Tại thời điểm của buổi hòa nhạc, tôi dừng chân tại Đồn Monterey của quân đội Hoa Kỳ. Vào cuối buổi chiều hôm đó, tôi ngồi một mình ở hàng ghế thứ tư khi Janis "chọc thủng" thế giới âm nhạc với màn trình diễn tác phẩm *"Gông cùm"*. Thời điểm đó cũng được ghi lại trong phim "Monterey Pop" (Nhạc pop tại Monterey) với hình ảnh Mẹ Cass Elliot cùng dự buổi ca nhạc đó há hốc miệng kinh hoàng khi nhìn Janis Joplin biểu diễn.

Janis Joplin hôm ấy như đang bốc lửa. Tôi chưa bao giờ thấy một cảnh tượng như vậy. Không một nữ ca sĩ nhạc rock hăng say, cuồng nhiệt nào hiện nay có được một tinh thần y như vậy, bởi vì Janis chưa bao giờ cuồng nhiệt như đang cơn bốc lên như thế.

Tôi nạp cuộn băng video vào cho Stephanie và Margie xem, và tôi đã quay băng đến đoạn trình diễn bài *"Gông cùm"*. Chúng tôi cùng xem, và như thường lệ, tôi cảm thấy cay sè và ứa nước mắt khi xem.

Tôi có cảm giác đó, cái cảm giác mà tôi vẫn thường có khi chứng kiến cảnh "làm chủ" được tinh thần. Tôi đã cảm nhận nó khi thấy anh chàng trai trẻ Elvis lúc ban đầu. Tôi cũng thường có cảm giác đó khi xem cầu thủ điên cuồng, theo cách nói trữ tình, tên Chuck Cecil đá bóng. Tôi cảm nhận nó khi xem Michael Jordan chơi bóng rổ dù đang sốt vẫn nổi bật trên sân. Hay là khi đang xem Alvin Lee trong *"Ten Years After anh ta Woodstock" (Mười năm sau tại Woodstock)*. Tôi cảm nhận nó khi xem Pavarotti hát bài "Nessum Dorma" và gần như muốn nổ tung với không khí vui tươi và náo nhiệt của bài hát. Tôi cảm nhận nó khi xem Marlon Brando trong phim *One-Eyed Jacks (Jacks độc nhãn)* và Jack Nicholson trong phim *A Few Good Men (Một vài đàn ông tốt)*. Tôi cảm nhận nó khi nghe Buffy Ste. Marie hát bài *"God is Alive, Magic is Afoot" (Chúa còn sống, phép mầu còn đó)* trong tuyển tập *Beautiful Losers (Những người thua thiệt cao cả)* của Leonard Cohen. Khi bạn chứng kiến một người làm chủ được tinh thần thì bạn cũng sẽ có được cảm giác đó.

Những người làm chủ được tinh thần là những người chịu thiệt cao cả. Họ có thể chấp nhận mất tất cả. Họ là những người chịu mất mát vì họ quên hết nỗi sợ sệt bối rối. Họ mất đi tất cả ức chế. Họ cũng bỏ qua mối bận tâm về suy nghĩ của kẻ khác.

Đôi mắt của Stephanie cứ mở rộng dần khi nghe Janis Joplin hát. Niềm đam mê, sự hiến thân, xen lẫn cuồng nhiệt trong con người đàn bà bé nhỏ đó là một thứ mà chỉ có xác chết mới không biết rung động. Khi màn trình diễn kết thúc, trên màn hình hiện lên hình ảnh Mẹ Cass thốt lên chữ "Wow", giống y như Stephanie đang thốt lên bây giờ.

https://thuviensach.vn

Và người hiệp sĩ đã đến...

Tôi vừa cất cuộn băng vừa nói với Stephanie rằng: “Trong đời người, có những lúc con sẽ thấy con có dịp để sống hết mình. Con là một ca sĩ giỏi. Ba biết con sẽ hát tốt bài hát đó trong đêm biểu diễn. Con phải quyết định vì quyền lợi của con là sẽ tập trung như thế nào cho bài hát đó. Con không bao giờ là mẫu người con nghĩ đâu. Con có thể trở thành bất cứ ai con muốn. Khi con hát, con có thể nhớ đến Janis Joplin”.

Đêm biểu diễn năng khiếu thật vui và hồn nhiên. Tôi gần như quên hẳn bài thuyết giảng của tôi cho Stephanie về Janis Joplin, tôi có mặt ở đó để xem biểu diễn và nghe con tôi hát.

Sau một vài màn biểu diễn mà diễn viên trổ tài khéo và mức độ tập trung ở nhiều cấp độ khác nhau thì tới lượt của Stephanie. Cầm trong tay một đĩa CD ghi phần nhạc nền và hát phụ họa cho bài “Hero”, con tôi bước ra sân khấu trong trang phục màu đen rồi cất tiếng hát trong khi các bạn nó ngồi trong khán phòng reo hò, vỗ tay cổ vũ.

Mở đầu, giọng nó có phần yếu và run run dù đang lúc lên giọng để hát đoạn đầu của bài hát, mắt nó nhìn về phía khán giả và thỉnh thoảng chủ động mỉm cười với đám đông. Khi nó tiếp tục hát các đoạn sau, đột nhiên tôi thấy có gì đó chuyển biến trong người Stephanie. Nó nện đôi giày cao gót tiến về phía trước khi bài hát chuyển sang đoạn chót và tôi không thấy nó mỉm cười nữa. Giọng nó mỗi lúc một cất cao lên và có thể nói khán giả không còn là gì đối với nữa. Giờ chỉ còn là bài hát. Nước mắt căng đầy trong mắt tôi và tôi có thể nhận rõ tim mình đập nhanh và cổ họng đang se lại, và tôi luôn nghĩ: “Nó đã hòa nhập vào bài hát, nó đã nhập vào bài hát đó”.

Stephanie quay đầu tại góc tường và hát điệp khúc cuối trong tinh thần hoàn toàn làm chủ được bài hát, nó gửi bài hát đi qua tâm hồn và vào khán phòng theo một phong cách mà tôi chưa từng nghe nó hát bao giờ. Lũ nhóc trong số khán giả nhảy cẫng lên huơ tay và bắt đầu la hét, nhưng giọng hát của Stephanie vút cao hơn tiếng la của chúng, cao hơn tất cả và dường như chỉ có nó khi bài hát kết thúc giữa tiếng reo hò kéo dài náo nhiệt nhất của buổi tối hôm ấy.

Cuối cùng, ngay cả những người trưởng thành cũng phải đứng dậy, biết rằng mình vừa trải qua những giây phút mà có thể sẽ không thấy được về lâu dài – những giây phút mà tinh thần con người vùng dậy.

Tôi quay về phía bạn bè, thâm quyến và nói: “Wow”. Tôi đã được truyền cảm hứng. Tôi đã chỉ cho Stephanie thấy Janis Joplin ra sao, và rồi Stephanie chỉ cho tôi thấy thế nào là Stephanie.

https://thuviensach.vn

Bài ca người anh hùng đã có trong bạn

Oliver Wendell Holmes nhận xét, “Đa số người ta xuống mồ còn mang theo âm nhạc bên mình”. Ông ấy nói đúng, đa số người ta làm như thế. Nhưng đó là vì họ chưa từng nghe loại nhạc đó. Đơn giản là họ không biết loại âm nhạc đó hiện hữu.

Không có gì trong bối cảnh tối hôm đó khiến Stephanie tìm được tinh thần của mình. Việc xem băng video về Janis Joplin đã chỉ cho Stephanie thấy tinh thần có thể được tạo ra.

Bạn có thể khơi dậy cái tinh thần tiềm ẩn bên trong bạn. Bất cứ lúc nào bạn muốn. Nó luôn tồn tại trong bạn. Stephanie có gì thì bạn cũng có thứ ấy. Janis Joplin đã có thứ gì thì Stephanie cũng đã có thứ gì.

Sắp tới, khi thấy tinh thần bừng lên trong ai đó, bạn không nên chỉ thán phục; hãy suy nghĩ cách bạn có thể làm tương tự. Không nên chỉ đứng trầm trồ khát khao nó mà hãy tìm cách nhân bản nó ra.

Bạn hãy tự thoại với chính mình. Hãy bắt đầu suy nghĩ về nó. Hãy tập nói, “Ta có thể làm điều đó!” mỗi khi thấy ai đó làm nên điều phi thường. Đa số người ta đều nói, “Wow, tôi không bao giờ làm được điều đó”. Với câu nói phủ định đó, họ đã tự tạo một lối mòn sâu thẳm trong suy nghĩ. Khi thốt lên “Tôi không bao giờ làm được điều đó”, họ đã khắc sâu thêm ám ảnh mình bị gắn kết vào một thứ gì đó tầm thường, vào một người nào đó xoàng xĩnh.

Bạn có thể tự giải thoát mình bằng việc thay đổi cách tư vấn mình về khả năng của bạn. Cái phi thường bạn thấy ở người khác cũng tồn tại trong chính bạn. Tôi có thể đoan chắc là bạn có thể tìm thấy nó ngay bên trong con người bạn, bất kể bạn là ai, bất chấp bạn muốn trở thành người như thế nào.

Stephanie đã tìm thấy nó trong Janis. Bạn sẽ tìm ra bạn trong Stephanie. Một ngày nào đó, tôi sẽ thấy tôi trong chính bạn. Vấn đề là phải thử nghiệm nó.

https://thuviensach.vn

Chương 2 - CUỘC ĐỜI LÀ CON SÓI CÁI VÀ RỒI BẠN SẼ CHẾT?

Vài năm trước đây, tôi đang ngồi xem một tiết mục quảng cáo cho Gatorade trên ti vi, và Michael Jordan kết chương trình đó lại với câu: "Đời là một môn thể thao... hãy tận hưởng nó."

Tiết mục quảng cáo đó gợi tôi nhớ lại về một bích chương nhà hát mà lâu nay tôi vẫn thường thấy "Cuộc đời là con sói cái và rồi bạn sẽ chết." Tôi bắt đầu sử dụng bích chương này như một công cụ giảng dạy. Đó là công cụ hữu hiệu nhất mà tôi đã sử dụng qua nhờ vào tính năng nhanh chóng nêu bật được điểm yếu chính trong triết lý của những kẻ "nạn nhân".

Trước đây ít lâu, tôi có điều hành một buổi hội thảo cho một công ty công nghệ cao với khoảng 100 người tham dự. Khi tôi viết dòng chữ "Cuộc đời là con sói cái và rồi bạn sẽ chết" lên bảng thì một trong số những người tham dự bỗng reo lên, "Hê! Tôi đã đọc câu này trên tách cà phê của tôi."

"À, như vậy thì... bạn đã thấm nhuần triết lý này mỗi ngày rồi sao?" Tôi hỏi.

"Tôi nghĩ là đúng như thế." Anh bạn đó trả lời.

"Tốt, chúng ta sắp nghiên cứu về nó đây," tôi nói. "Khi nghiên cứu xong, có thể bạn sẽ muốn tặng cái tách đó cho một người nào đó mà bạn không thích."

Khẩu hiệu "Cuộc đời là con sói cái và rồi bạn sẽ chết" là một diễn đạt hoàn hảo về hệ tư tưởng chủ yếu của một "nạn nhân". Nó cũng chứa đựng một cái "khóa" để giải mã lý do tại sao tư tưởng bị nạn nhân hóa thường dẫn đến mệt mỏi và năng suất thấp, và tại sao những "nạn nhân" chỉ là nạn nhân của tư tưởng chủ đạo của chính họ mà thôi.

Nói cho vui, thì vế trên của khẩu hiệu đó tương đối đúng. Chúng ta nhất trí với nhau cuộc sống là một con sói cái, hoặc dưới một số dạng biến đổi khác: cuộc sống khó khăn; đời thì bất công; cuộc sống làm ta mệt mỏi; đời là tranh đấu.

Nhưng nếu nó đã là như thế thì "rồi bạn sẽ chết" lại là quá tệ? Nếu thật sự đời sống quá khó khăn thì chết đi có gì là tiêu cực?

Đó là mâu thuẫn. Đó là tính hai mặt trong triết lý. Nó cũng giống như khi ta nói, "Tôi ghét ở đây, nhưng nếu phải ra đi thì còn tệ hại hơn." Hoặc như, "Tôi ghét làm việc ở đây, nhưng nếu họ sa thải thì còn tệ hơn." Ngạc nhiên thay, rất nhiều người suy nghĩ theo đúng cách đó. Về cuộc sống, về công việc, về hôn nhân của họ, về tất cả mọi thứ. Giống như người ca sĩ trong *Ol' Man River* đã hát: "Tôi chán sống và sợ chết."

https://thuviensach.vn

Nhưng trí óc chúng ta không cho thực hiện theo cả hai cách. Bộ não con người là một máy vi tính sinh học vô cùng huyền diệu. Nó tạo cho ta năng lượng, sự nhanh nhẹn khi ta gửi đến nó những tín hiệu gợi ý rõ ràng. Nhưng nếu ta gửi đến nó những tín hiệu tự thân mâu thuẫn thì nó sẽ kìm hãm chúng ta lại. Tất cả dàn tế bào não và cơ thể đồng tahnh la lên "Whoa!" Não và cơ thể sẽ không hoạt động để chống lại sự mâu thuẫn, vì chiếc máy vi tính sinh học muốn có được sự lô-gíc nhịp nhàng. Nó luôn tìm kiếm sự trọn vẹn và hoàn hảo.

Thật không lô-gíc tí nào khi nói cuộc sống là tệ và cái chết cũng tệ. Đúng vậy, nếu cuộc đời đúng thật là sói cái,tôi hì cái bích chương kia phải viết một cách vui tươi rằng "Cuộc đời là con sói cái, nhưng rồi ban sẽ chết!" Có thể thêm vào hình tượng mặt người vui tươi nho nhỏ ở phần cuối. Và cũng có thể hữu ích cho ai đó nếu bạn ghi thêm vào một số điện thoại ở cuối bảng: "1-800-Kevorkian. "Có thể giúp ích cho họ đấy..."

https://thuviensach.vn

Chương 3 - NHỮNG TÁC PHẨM CỦA CON NGƯỜI KHIẾN TA KINH NGẠC

Tinh thần là ngọn lửa le lói trong ta, chờ máy bơm đưa oxy đến. Ngoại cảnh không kích hoạt máy bơm. Chỉ có ta thôi. Ta có thể bơm bất cứ lúc nào ta muốn.

Đó là lý do tại sao một nhịp thở sâu luôn cải thiện bất kỳ hoàn cảnh nào ta đang gặp phải. Nó làm tan đi nỗi sợ hãi và khiến tâm trí tập trung hơn. Nó giúp cơ thể thư giãn và phát triển suy nghĩ, làm như vậy nó đã nuôi dưỡng tinh thần. Từ "inspire" (truyền cảm hứng; hít thở) ở đây có ý nghĩa "hít vào".

Nhưng nếu chúng ta chẳng bao giờ làm những động tác trên, tinh thần sẽ chết ngạt. Tinh thần sẽ chết đi bên trong một thân phận hoàn tất và không giao lưu. Nó không thể hít thở bên trong một ý niệm khép kín về ta là ai và mãi mãi sẽ là thế. Bên trong một chiếc kén.

Lúc nhỏ, tôi mắc bệnh "hen" thật nặng (đó là một căn bệnh có đặc trưng là người mắc phải không thể nhớ được). Tôi thường có một giấc mơ cứ tái hiện mỗi đêm, tôi mơ thấy đang cố gắng cãi lại với cha tôi vì ông ấy kết tội tôi về một tội lỗi gì đó mà tôi không thể trả lời được. Tôi không hít thở đủ hơi để nói được, và chỉ có thể thốt ra những lời nghe như tiếng thì thầm nghẹn lại trong cổ họng. Tôi đang bị ngạt. Tôi bị nhốt chặt bên trong con người mà tôi cứ nghĩ là tôi. Tôi nghĩ mình hèn nhát. Có lúc người ta đã bảo tôi như thế, và dĩ nhiên, tôi đã tin điều đó.

Điều đó ắt hẳn là lý do tại sao Tiến sĩ Nathaniel Branden khuyến cáo các bậc cha mẹ nên cẩn thận khi nói chuyện với trẻ con vì chúng thật sự tin vào những lời nói đó. Tin tưởng mãi mãi. Đối với trẻ con, cha mẹ là thiên thần, là người nắm giữ quyền lực tối thượng. Khi cha mẹ nói bạn lười biếng, đó không chỉ là ý kiến của họ, mà *đó chính là con người của bạn đấy.*

Chúng ta có thể gắn chặt mãi mãi với một ý niệm của riêng mình từ thời niên thiếu. Nhưng ta không bắt buộc phải làm như vậy. Đặc biệt khi chúng ta biết đó chỉ là một phát minh nội tại ban đầu, một vết sẹo hằn lên nỗi đau. Nếu chúng ta muốn hiểu một cách tường tận trí óc hoạt động ra sao thì hãy quên đi những cá tính thường xuyên bi quan. Chúng ta hãy như những đứa trẻ thơ vào buổi sáng Giáng sinh, say sưa mở những gói quà chứa đựng khả năng hoàn toàn mới lạ. Một con người hoàn toàn mới, vào mỗi buổi sáng.

Tôi gặp may vì trong nghề nghiệp huấn luyện của mình, đã có dịp quan sát nhiều người mỗi ngày tự xây dựng lại thành những con người mới. Mới đây, tôi đã quan sát trường hợp Phil, một giám đốc cấp cao của một

https://thuviensach.vn

công ty phục vụ công cộng hàng đầu, dứt khoát thay đổi mẫu người anh gắn chặt gần 20 năm trời. Anh ta làm như thế vì hiểu rằng anh ta có thể làm - và rồi anh ta đã cố gắng. Trước đó, anh ta chưa bao giờ hiểu phải làm như thế nào. Anh ấy chưa một lần thật sự hiểu rằng người ta có thể vượt lên trên cái truyền thuyết chết người mang tên "tôi". Anh ta chưa bao giờ hiểu được suy nghĩ của Bác sĩ tâm lý Nhật Shoma Morita khi viết câu "Cố gắng là một gia sản lớn."

Hiện nay, tôi là cố vấn cho Phil và quan sát anh ấy điều hành các buổi họp nhóm. Tôi thấy anh ấy hứa hẹn và thực hiện đúng lời hứa với nhân viên thuộc quyền. Tôi được ưu ái khi có dịp quan sát và học tập anh. Anh là một người lãnh đạo cứng cỏi, khiêm tốn và có sức tác động. Anh là người mà anh luôn mong muốn, và mỗi tuần trôi qua, anh lại học cách để càng tiến bộ hơn. Hạnh phúc, đối với anh ta là sự vươn lên không ngừng.

Con người thay đổi: con người trở nên hạnh phúc. Hạnh phúc trở thành một điều cần phải kiểm soát. Đó là điều mà nhà huấn luyện Devers Branden muốn nói đến trong các buổi hội thảo sáng kiến của bà về đề tài "Trật tự của hạnh phúc."

https://thuviensach.vn

Hãy xét đến đa thân phận của chúng ta

Một thành viên thân cận của gia đình tôi chịu đựng chứng rối loạn đa thân phận. Dù nói là cô ấy "chịu đựng" nhưng nó có ý nghĩa tương tự như khi nói Georgie O'Reefe "chịu đựng" các tác phẩm hội họa của bà ấy, hoặc là Michelangelo "chịu đựng" Nhà thờ Sistine.

Khi còn là một cô bé gái, cô ấy đã bị lạm dụng một cách thô bạo, cả về tình dục lẫn thể xác. Chuyện kể việc cô ấy bị lợi dụng, khi được tiết lộ sau này, vượt quá sức chịu đựng của tôi. Và rồi khi xem các bức ảnh thì tôi cảm thấy còn tệ hơn những điều tôi nghe được.

Giống như đa số những người mắc chứng rối loạn đa thân phận, cô ta đã được chữa trị trong gần suốt cả cuộc đời. Mãi đến khi cô ấy ngoài 30 tuổi, người ta mới tìm ra được chân lý.

Những thân phận cô ấy tự tạo ra để thích nghi với tai nạn bị lạm dụng thời thơ ấu là những sáng tạo gây ngạc nhiên nhất mà lâu nay tôi chưa từng thấy. Tim tôi đập nhanh và da tôi nổi gai ốc khi nghe và thấy nhiều giọng nói, nhiều khuôn mặt, nhiều con người xuất hiện trước mặt tôi từ cùng một thân người. Khi người ta cho cô ấy nhập viện và điều trị thì phát hiện ra mỗi thân phận xuất hiện có những tín hiệu sóng EEG khác nhau. Một số thân phận có dấu vết về hình thức mà các thân phận khác không có. Một số thân phận lại có nhiều giọng nói khác nhau. Trong số giọng nói đó lại có cả tiếng trẻ con. Và nghe cô ấy nói, tôi cảm thấy choáng váng vì giọng nói không hề giống của một người phụ nữ trưởng thành nhái tiếng trẻ con, mà đó là tiếng trẻ con thật sự.

Trí não con người sẽ làm bạn kinh ngạc khi bị dồn vào ngõ cụt. Vì là một máy tính sinh học nên nó rất gần với sự huyền bí. Nó khiến sẹo mọc lên trên nỗi đau và gọi đó là thân phận. (Nghe quen lắm ư? Tất cả chúng ta đều đã làm như thế!).

Khi gia đình tôi qua được cơn khủng hoảng điên đầu vì phản ứng lại cách điều trị ban đầu của cô ấy, và nhiều phương án điều trị khác nhau, tôi bắt đầu hết sợ về những việc đã xảy ra và cảm thấy rất kinh ngạc về những gì bộ não con người có thể toạ ra trong tình trạng khẩn cấp.

Khi còn là bé gái, để tránh phải chịu những lạm dụng phiền phức khác mà cô không thể chịu đựng được, cô ấy đã tự phân mình ra, hình thành một con người mới. Đây là một hình thức tiến bộ hơn của tự thôi miên. Rồi không bao lâu, hình thức phân thân và sáng tạo mới lại xảy ra và cứ tiếp tục như thế, và khi bộ não cảm thấy như thế là tốt thì nó lại thực hiện cho cả các khủng hoảng ở mức thấp hơn.

Đối với người đa thân phận, điều này xảy ra khi vượt quá khả năng kiểm soát, và ở một người trưởng thành, nó trở thành một "rối loạn". Ban đầu là một sự cố gắng để tồn tại nhưng cuối cùng lại thành một việc gây sợ hãi.

https://thuviensach.vn

Rất may cho gia đình chúng tôi, điều kỳ diệu này về lẽ sống còn của con người lại quay trở lại theo quy luật cuộc đời. Cô ấy là một ví dụ sống về hành trình của người anh hùng. Cuộc đời cô ấy minh chứng con đường dẫn đến hạnh phúc có thể tiếp tục bất chấp hoàn cảnh.

Tôi cũng cảm thấy hơi khôi hài khi nghe ai đó giữ quan điểm con người không thể thay đổi thân phận của họ. Thật vậy sao?

https://thuviensach.vn

Hãy chú ý khi tôi trao đứa bé này cho bạn

Tính đa thân phận là một trong số những dẫn chứng hùng hồn nhất về sức mạnh của loài người chúng ta. Chúng ta có thể là bất cứ ai ta muốn. Chúng ta lần lượt tạo ra chính mình theo thời gian, mà chúng ta hoàn toàn không biết.

Nếu tôi giao cho bạn một đứa trẻ để trông chừng thì bạn sẽ ra sao? Giọng nói của bạn thay đổi, gương mặt bạn thay đổi, và ngôn từ bạn dùng cũng thay đổi trước mắt tôi một cách rất lạ lẫm đến không ngờ. Gương mặt bạn chuyển sang màu nhựa, và bạn bắt đầu thì thầm và nói giọng lí nhí. Bạn thay đổi chưa từng thấy! Nếu bạn có thể thực hiện nó theo những cách đơn giản thì bạn cũng có thể làm nó theo kiểu cách phức tạp hơn.

Chứng khó thở tôi mắc phải lúc nhỏ rồi cũng dứt khi tôi bắt đầu luyện tập hít thở vào trung tâm an lành của chính tôi. Nó qua đi khi tôi tập tự đứng lên một mình và tự xây dựng mình khi đối thoại. Cái nhìn về bản thân như một kẻ hèn nhát thỉnh thoảng cũng quay trở lại, nhưng theo những chu kỳ giảm dần, tựa hình ảnh trong một cuộn phim quay lùi của một viên sỏi ném vào hồ. Tôi không còn bị gắn chặt vào câu chuyện cổ về bản thân mình. Tôi đã học và biết rằng tôi luôn có thể đưa một cuộn phim mới vào và bắt đầu lại từ đầu.

https://thuviensach.vn

Vậy thật sự bạn muốn là ai?

Hãy nhớ bạn là nhiều người. Qua rèn luyện thì bạn có thể trở thành bất cứ ai bạn muốn. Bạn có trong người mình bao nhiêu là sáng tạo kỳ lạ khác đang chờ được hình thành.

Một trong những lý do người ta thích đi xem phim là vì có thể quan sát được các diễn viên yêu thích của mình làm cái việc tối thượng trong sáng tạo của con người: tạo ra một con người khác. Chúng ta rời rạp hát, miệng nói: "Meryl Streep làm tôi kinh ngạc," hoặc "Robert DeNiro, thật không thể tin được", "Matt Damon làm tôi phát khóc". Chúng ta hết sức khâm phục những việc họ làm. Họ đã xây dựng nên những "con người".

Thân phận thì làm điều ngược lại.

Thân phận khiến chúng ta đông cứng trong một mô hình sống bảo đảm, an toàn được hình thành một nơi nào đó khi ta học trung học cơ sở. Đại bộ phận thân phận "thường trực" của chúng ta được định hình từ sợ sệt: sợ nỗi bối rối, sợ bị mất mặt, sợ lộ vẻ mất bình tĩnh.

Người trưởng thành cũng có một nỗi lo để lộ sai sót hoặc là giả tạo, điều này khiến họ luôn muốn mình hoàn toàn giả tạo. Nhưng không thể sống giả tạo nếu muốn phát triển cái thật của mình và trở thành một con người hôm nay mạnh mẽ và linh hoạt hơm hôm qua; mà phải sống thật. Thật với tiềm năng, thật với tinh thần của chính mình. Tinh thần của bạn muốn bay cao. Nó không muốn chết dần trong một tế bào cô đơn bị giam cầm mà bạn gọi là "cái tôi cuối cùng và thường trực".

Hãy hiểu cho rằng con người mà bạn nghĩ rằng bạn "hiện là" sẽ không phải lúc nào cũng thích hợp với những thử thách trước mắt. Hãy tôn vinh nó. Tự thân nó không có điều gì sai. Thật vậy, đó là một tín hiệu tốt vì bây giờ ạn cần tạo thêm năng lượng mới để thích nghi với tình hình mới. Hãy quên đi thân phận. Ném chúng lại toàn bộ. Cố gắng sao cho chỉ mình bạn và ước mơ tương tác nhau, không bị cái thân phận định hình sẵn cản trở nữa.

Lúc nào bạn có thể nới lỏng tay không còn ghì quá chặt cái thân phận thường trực của bạn và hiểu ra rằng bạn có thể trở thành bất cứ ai, lúc ấy "con người" mà bạn muốn trở thành sẽ là một con người còn quan trọng hơn cả con người "hiện tại" của bạn. Thời khắc này trong đời bạn sẽ rất quan trọng đấy!

https://thuviensach.vn

Chương 4 - TỰ GIẢI PHÓNG MÌNH KHỎI TƯ TƯỞNG "TA CHỈ LÀ TA"

Đánh đổ được truyền thuyết về thân phận con người là đạt đến niềm vui đích thực. Và đó là một điều mà tất cả chúng ta có thể kiểm soát được ra sao con người hiện tại của mình.

Bạn tôi Janese Morter là người mà lần đầu tiên trong đời tôi nghe hát trong giáo đường. Tôi là khách mời của vị mục sư của cô vào chủ nhật ấy, và Janese cũng mới chuyển từ Phoenix qua Chicago. Cô đã ghi âm được một đĩa kinh phúc âm, và cô có một giọng hát có thể làm bay bổng lòng người.

Trong quá khứ, mỗi khi tôi mời được cô ấy, thì cô đều hát một bài ngay trước giờ nghỉ ăn trưa trong buổi hội thảo của tôi về đề tài "Chủ nhân - Nạn nhân". Đó là một bài hát lấy từ trong bộ phim "Space Jam" của Michael Jordan và tựa đề thích hợp cho bài đó là *"I Believe I Can Fly" (Tôi tin mình có thể bay cao)*. Trong khi giọng cô cao vút lên với bài hát, bạn có thể nghe thấy Janese không hề hát từ một thân phận nào mà là hát từ ngay chính tinh thần loài người. Người nào nghe cô hát cũng đều cảm thấy tinh thần mình xao động.

Bạn có tin bạn có thể bay bổng không? Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy đa số người ta đều mơ được bay. Tận trong đáy lòng, chúng ta đều nghi ngờ ta không phải dính chặt vào mặt đất. Mặc dù chúng ta thường xuyên than vãn và "sắp quỵ", chúng ta vẫn âm thầm mơ ước cuộc sống với động tác bay bổng đơn thuần. Điều này thường xuyên xảy đến trong giấc mơ vì trong mơ, cơ thể chúng ta biết được thật sự chúng ta muốn gì. Jimmy Cricket và Freud đều đồng quan điểm một giấc mơ là một ước muốn của con tim. Trái tim bạn biết thật sự mình là ai. Bạn là một thiên thần. Và như đã được trình bày một cách hết sức thơ mộng trong bài hát của Willie Nelson, bạn là một "thiên thần bay là là sát mặt đất".

Cuộc sống với động tác bay bổng lên được mô tả bằng những từ về hành động. Và chính Buckminster Fuller đã nhận xét đầu tiên. "Tôi giống như một động từ". Và trong câu nhận xét đầy uy lực đó, ông ấy đã nói lên một bí mật hết sức quý giá về tiềm năng con người. Những chủ nhân của lương tri nhận thức được họ là động từ - những từ đơn thuần chỉ về hành động. Những nạn nhân thì vẫn nghĩ họ là danh từ: vật thể, những vật thể ổn định.

Nhưng vật thể có tên gọi *thân phận* chỉ đơn thuần là một ảo tưởng. Chúng ta có thể thay đổi nó tuỳ thích. Một ví dụ như sau, cái "tôi" sẽ khác nhau ở trường hợp phải trả lời khi các con tôi nói "Ba ơi, có ông nào đó ở cơ quan IRS muốn nói chuyện với Ba" và trường hợp các con tôi từ ngoài

https://thuviensach.vn

cửa trở vào và nói "Ba ơi, có một bà tên Jennifer Lopez đến tìm Ba". Đó là chữ "tôi" khác, vì cái mà các nạn nhân gọi là *thân phận* chỉ là một lịch sử các thói quen mà thôi.

Công trình nghiên cứu của Tiến sĩ Martin Seligman về tính lạc quan được rèn luyện kéo dài 20 năm, và ông ấy đã tập trung nghiên cứu trên nửa triệu người, cả người lớn và trẻ em. Ông ấy đã tìm ra và công bố một cách khoa học hai vấn đề: 1) Tính lạc quan giúp bạn làm việc gì cũng hiệu quả hơn, và 2) Tính lạc quan có thể có được qua rèn luyện.

Những khám phá trên củng cố thêm các kết quả nghiên cứu của những chuyên gia tâm lý đương thời khác đã xóa đi các điều mê tín xoay quanh nỗi lo sợ người ta không thể dạy con chó già học những trò biểu diễn mới. Thực tế là bạn vẫn có thể. "Con chó già" này, có thể kể bạn nghe thử một lần đây.

Những người đã tìm ra cách đạt đến và làm chủ tinh thần lạc quan sẽ nhanh chóng quan tâm đến mục tiêu hơn là quan tâm đến thân phận của họ. Họ thích sáng tác ra quyết tâm và tuân thủ các quyết tâm đó. Họ tự xem mình là những viên gạch tảng của một cuộc sống hạnh phúc.

Những người không kết nối được với cái tinh thần này sẽ không quan tâm nhiều đến các quyết tâm, thay vào đó, họ luôn giữ một thái độ bị mê hoặc quá đáng bởi cái thân phận được đặt quá cao của họ.

https://thuviensach.vn

Chiếc thang máy đi lên từ địa ngục

Một người làm chủ sẽ thay đổi thân phận tức thì để giữ vững quyết tâm. Một nạn nhân sẽ từ bỏ quyết tâm để giữ lại thân phận của họ.

Khi các nạn nhân thảo luận về quyết tâm, họ xem đó như một cảm xúc chợt đến rồi lại đi, như trong câu nói "Tôi không cảm thấy có trách nhiệm với người đó như thường khi". Và họ sẽ nói "Tôi cũng chỉ là tôi", nhất là khi bạn chỉ cho họ thấy họ đang chối bỏ lời quyết tâm với người khác. Họ muốn thân phận phải đặt trên cam kết.

Sự trung thành mà chúng ta dành sai lầm cho thân phận đem lại chúng ta nhiều khổ đau và nhầm lẫn trong suốt cả cuộc đời.

Một người bạn lâu đời của chúng tôi vốn là một nhạc sĩ tài hoa và một nhà soạn nhạc đã gửi thư cho tôi sau khi tôi gửi cho ông ấy một cuộn băng ghi lại buổi hội thảo "Chủ nhân - Nạn nhân" của tôi. Những lời ông ấy nói là một minh chứng cho thấy con người ta có thể thay đổi nhanh như thế nào khi thấy sai lầm trong suy nghĩ trước. Đó không phải sau nhiều năm chữa trị và biến đổi; mà đó là sự thông hiểu có thể đến tức thì:

... Bạn đã nghe rõ tiếng than khóc thất vọng cuối cùng của tôi từ nơi hoang dã và như tổ chức Chữ thập đỏ của tâm hồn, bạn đã đáp ứng... Tôi đã trải qua trọn một tuần ngồi trong văn phòng để nghe đi nghe lại giọng nói đối thoại trực tiếp với cái bản sắc của tôi, dạy cho tôi nhiều điều tôi muốn biết nhưng đã không biết, cũng như nhắc nhở tôi bao điều tôi đã biết nhưng "khi càng lớn tôi lại càng quên đi". Không gì tác động lên tôi mạnh hơn là sự thông thái có tầm ảnh hưởng sâu xa của cái giá phải trả cho khuynh hướng "Tôi muốn là chính tôi". Điều này chưa từng xảy đến với tôi cho đến khi được nghe anh nói to rằng thật ra không phải ai cũng muốn "là chính tôi" bằng mọi giá. Ngược lại, cái "tôi' là tùy chọn. Điều này tạo ra khả năng để thay đổi cái "tôi" nhằm bảo đảm thực hiện sự quyết tâm, chứ không như tôi thường nghĩ theo chiều ngược lại. Tôi đã phải trả một cái giá cao không chịu nổi để được là "tôi", mặc cho các quyết tâm của mình. Buổi hội thảo của anh tựa như chiếc thang máy đi lên từ địa ngục vậy.

Nếu bạn tự nhủ bạn có một thân phận thì chính bạn đã tự hạn chế tầm hoạt động. Khi bạn tự gán cho mình những từ như "e thẹn" hoặc "lười biếng" hoặc "hèn nhát" hoặc "vô tổ chức" thì xem như bạn đã tự khép lại khả năng thực hiện được những hành động phi thường. Bạn không muốn trở thành vĩ đại. Bạn đã tự dệt cho mình một cái kén để ẩn thân. Có thể bạn cầu mong một tình huống nào đó sẽ giải thoát cho bạn, nhưng vấn đề ở đây đơn giản là bạn không hiểu sức mạnh nằm ở đâu.

Sức mạnh không nằm bên ngoài đâu. Nó ở trong người bạn đấy.

https://thuviensach.vn

Chương 5 - KHỐN KHÓ HOẶC MẠNH MẼ LÀ DO TA

Người làm chủ nhìn khó khăn như vận động viên thể hình nhìn quả tạ: thêm trở lực để xây dựng cuộc đời. Đó là sự luyện tập bằng trở lực, và điều này đem lại sự tốt lành.

Ngược lại, người "nạn nhân" không muốn nhấc quả tạ lên. Họ nhìn các quả tạ một cách kinh hoàng, và họ xem khó khăn là sự phản bội.

Bi kịch buồn ở đây là cùng một thứ năng lượng đó thay vì được đưa vào để giải quyết khó kăhn thì người "nạn nhân" lại dùng nó để lẩn tránh khó khăn. Phải cần sự cố gắng liên tục của tinh thần để đưa khó khăn ra khỏi tâm trí. Quả là cần nhiều công sức để liên tục chuyển hướng tâm điểm của ý thức ra khỏi cuộc đời sao cho nó chỉ tập trung ở những thời điểm vui chơi giải trí.

Nhà hiền triết người Brazil, Carlos Castaneda đã nói "Hoặc là chúng ta tự khiến mình khốn khó hoặc tự làm cho mình mạnh lên. Khối lượng công việc là như nhau".

Hầu như công việc trong cuộc đời khốn khó của người "nạn nhân" là lẩn tránh sự việc. Bằng động tác lẩn tránh sự việc, các "nạn nhân" còn tạo thêm khốn khó nhiều hơn mức tránh được. Không phải các khó khăn làm cho họ khốn khổ (như họ vẫn nghĩ), mà chính hành động lẩn tránh của họ đã hạ thấp giá trị và làm tiêu tan lòng tự trọng của họ.

Điều đầu tiên mà các "nạn nhân" nghĩ cần lẩn tránh là sự bối rối. "Người ta sẽ nghĩ gì về mình?" là câu hỏi tự động nhập vào tâm trí họ trước khi xét đến bất cứ hành động nào.

Thói quen lẩn tránh bối rối - kèm theo nỗi lo âu kinh niên người khác phê phán mình - thường bắt đầu ở cấp phổ thông cơ sở và sau đó không rời chúng ta nữa. Đó chính là lúc những lối mòn trong trí óc được xác lập, rồi sau đó được khoét sâu hơn nữa, điều này muốn nói lên đa số chúng ta đã hình thành cá tính thường xuyên của mình từ thời đi học trung học cơ sở.

Nhưng chúng ta có chủ ý làm như thế không? Tất nhiên là không! Ai lại đi lựa chọn một cách có ý thức một cuộc sống do một thiếu nên vẽ nên? Nhưng đó chính xác là điều chúng ta đã làm. Chúng ta đã cố gắng sống một cuộc đời do thiếu niên xác lập! Không mảy may ngạc nhiên cuộc đời đó là những cơn ác mộng!

Bước đầu tiến để tìm lối ra là phải xem ta đã vào đó như thế nào. Chúng ta cần tìm ra sự thư thả để biết "chúng ta là ai?" và biết chiếc mặt nạ trên siêu phàm như thế nào?

Những người tự cảm thấy bị giam chặt vào một thân phận sẽ không nghĩ ra họ có một tinh thần mạnh mẽ tiềm ẩn bên trong họ. Họ bị thôi

https://thuviensach.vn

miên nặng bởi hình tượng "họ là ai" đến độ không còn biết họ có thể là ai nữa.

Khi còn là một người trẻ tuổi sớm hư hỏng vào những năm cuối của thời niên thiếu, nhà văn Anh Colin Wilson có lúc quá thất vọng đã định tự tử. Anh ấy đã có được một chai cyanur và đã sẵn sàng quyên sinh, nhưng khi anh sắp uống thuốc độc đó thì anh bỗng nghe được một giọng nói. Đó là một giọng nói hoàn toàn khác hẳn với giọng nói của thân phận của anh. Tiếng nói đó vọng lên từ nơi sâu thẳm trong người anh, và hét lớn "Anh đang làm gì đó??!!", và anh đã buông chai thuốc độc xuống. Ý nghĩ tự tử đã qua đi, qua đi mãi mãi. Con người thường ngày của anh đã nhường bước vào phút chót cho con người tiềm ẩn, mạnh mẽ hơn. Hôm nay, Wilson thuật lại sự việc một cách khôi hài "Tôi đã nghĩ ra nếu Colin Wilson tự tử, thì tôi cũng sẽ chết! Và điều đó là không thể được".

https://thuviensach.vn

Một điều gì đó còn thiếu ở Nirvana

Nhiều người không hề nghe tiếng nói mạnh mẽ hơn bên trong họ. Một tiếng nói còn to lớn hơn cả vũ trụ. Thông thường, họ đã trao hết sức lực cho giọng nói mọi mệt thường ngày để tác động đến mọi người, và mọi vật. Họ cứ nghĩ con người thường ngày đã là tất cả.

Mấy dòng viết tay sau đây được tìm thấy trên bảng ghi lời nhắn điện thoại đặt cạnh xác của một nhà môi giới hàng hóa. Ông ấy vừa tự vẫn bằng súng:

Ai cũng phải làm. Hiểu được mình là tất cả.

Dĩ nhiên là quá trễ để có thể gọi ông ấy dậy và nói cho ông biết rằng ông đã hoàn toàn hiểu sai, rằng cái "tôi" mà ông ta đau đớn biết được chỉ là cái "tôi" tạo sẵn, nông cạn, hàng ngày mọi mệt. Còn có nhiều cái "tôi" khác khi leo lên các bậc thang nhận thức. Ông ta có những cái "tôi" tiềm ẩn có thể giúp ông thấy được cuộc sống tốt đẹp như thế nào, nhưng vì ông đã có thói quen không màng đến chúng nên chúng đã mất hết ánh sáng và năng lượng.

Trong sách nghiên cứu về các thư tuyệt mệnh có tựa đề *... Or Not To Be*, tác giả Marc Etkind đã cho thấy sự tương phản giữa tư tưởng nạn nhân hóa của Kurt Cobain với tinh thần làm chủ của vợ ông ấy, bà Cortney Love.

Colbain là một ca sĩ hàng đầu của nhóm nhạc rock Nirvana. Bệnh nghiện heroin là yếu tố chính dẫn đến cái chết ông chọn - một phát súng vào đầu mạnh đến nỗi cảnh sát phải kiểm tra vân tay để giám định xác chết.

Ông đã để lại một thư tuyệt mệnh dài, rất thi vị và cảm động gửi cho thân nhân và những cổ động viên, bức thư đó thường được vợ ông, ca sĩ Courtney Love, đọc lên trong các buổi biểu diễn của bà.

Khi đọc thư tuyệt mệnh của Cobain trước công chúng, bà Courney Love thường đan xen lời của ông ấy với lời của bà. Bà đã trở nên mạnh mẽ khi đọc bức thư tuyệt mệnh đó, bà đã không chấp nhận là nạn nhân thứ hai của bi kịch. Bà đã biểu thị cơn phẫn nộ và cái *tinh thần* của mình khi hỏi tại sao ông ta không làm việc đơn giản là giã từ âm nhạc khi ông đã quá mệt mỏi với nó?

Bà đã chế giễu khi đề cập đến bức thư của ông như là "Thư gửi nhà xuất bản" và kết thúc bài đọc bằng lời hô to đến đám đông "Hãy cho ông ta biết ông là một "thằng ngốc" đi nào... như vậy là các bạn đã yêu quý ông ta".

Kurt đã thoái lui vào trong cái yếu tố nhỏ nhất từng được biết đến nhưng lại gây đau khổ nhiều nhất trong vũ trụ, cái "Tôi".

https://thuviensach.vn

Chương 6 - SỰ LÔI CUỐN TẬP THỂ TỐI THƯỢNG

Gần đây, tôi có nhận được một bao thư lớn giấy dày, láng, từ một trong những tác giả và diễn giả trong nước nổi tiếng về đề tài tự lực. Trong thư có lời quyết tâm rằng "Bạn có thể thay đổi con người bạn mà không cần phải nỗ lực gì hết, tựa như thay áo quần vậy".

Đó cũng là diễn giả trước đây từng nói rằng bạn không cần phải đọc sách của ông ấy (bởi vì tất cả chúng ta đều biết là đọc sách khổ sở biết bao), nhưng bạn có thể "tiêu hóa" chúng bằng cách mỗi ngày dành một ít thời gian để nhìn vào các từ trong sách.

Nước Mỹ đã đổi thay từ một qui tắc sống làm việc nhiệt tình (do dân nhập cư hăng hái xây dựng và vươn lên đem vào) sang tư tưởng của đám đông thụ động, bị vật chất lôi cuốn, luôn tìm cách sống một cuộc đời nhàn hạ.

Tư tưởng phi nỗ lực này cũng được tìm thấy trong việc bôi đen khái niệm về sức mạnh của ý chí. Hầu như mọi chương trình đổi mới nào cũng đều hứa hẹn trên hết là "ở đây chẳng liên quan gì tới sức mạnh ý chí hết!". Ôi Trời! Vậy thì tôi muốn nghe.

Người "nạn nhân" luôn gào lên: "Sức mạnh ý chí không thể làm gì được". Nhưng làm sao ông ấy biết được? Ông ta chẳng có một tí kinh nghiệm gì về nó.

Hôm qua, khi lái xe xuống phố, tôi nghe một chương trình trên radio quảng cáo về một hệ mới để học ngoại ngữ. Phát thanh viên giới thiệu về phương pháp mới để học ngoại ngữ trên mạng tự động, nói rằng điều hấp dẫn nhất là bạn không phải thật sự làm điều gì hết. Ông ấy bi bô thêm: "Tôi đã tự học tiếng Tây Ban Nha mà gần như không phải cố gắng gì! Điều duy nhất bạn phải làm là mang tai nghe vào và nghe!"

Tôi ghi nhận là ông không phô trương tiếng Tây Ban Nha của ông ấy cho chúng tôi nghe. Tôi cũng ghi nhận giọng nói của ông ấy trong khi cố gắng diễn đạt thật nhiệt tình nhưng khi nghe qua thì ai nấy đều chung một nhận xét là không thành thật. Ông ta đang đọc một bài sao chép. Tôi nghĩ sẽ rất nực cười nếu bây giờ đưa ông ấy vào một khu rừng ở Brazil đầy rẫy quân du kích để xem thứ ngoại ngữ ông mới học đạt hiệu quả ra sao.

Điều gì sẽ xảy ra ở Mỹ, mọi người đã làm mọi cách để không phải cố gắng - dù biết rằng bí quyết của hạnh phúc lại nằm trong sự nỗ lực?

https://thuviensach.vn

Tôi sẽ chỉ cố gắng trong tiềm thức

Phải thú nhận rằng trong 35 năm đầu của cuộc đời, tôi luôn tìm cách để có cuộc sống dễ chịu, sống nhẹ nhàng nhất. Và như tôi đã mô tả thật tỉ mỉ trong cuốn sách tôi viết về đề tài "Tự xây dựng động cơ hành động" *(100 cách để tự động viên mình)*, khi theo đuổi cách sống dễ dàng và nhẹ nhàng nhất, tôi đã đi đến một nhận định nghe qua hơi mâu thuẫn nhưng lại hết sức chín chắn như sau: Tôi càng dễ với tôi bao nhiêu thì cuộc đời càng khó khăn với tôi bấy nhiêu.

Tôi gia nhập quân đội Hoa Kỳ sau khi học đại học được vài năm vì tôi nghĩ mình cần phải tự rèn luyện trong kỷ luật. Bạn có thể thấy điều gì sai lầm trong quyết định đó không? Tôi thì không.

Tôi chưa thật sự xem xét về ý nghĩa cụm từ "kỷ luật tự thân". Trí óc tôi đã tự động bỏ đi phần *"tự thân"*. Và như thế, tôi cứ nghĩ sẽ có ai đó có thể rèn kỷ luật cho tôi!

Qua nhiều năm, tôi đã mua thật nhiều sách để đọc và tự nâng cao mình. Trước khi nhận thức được thật sự về việc tự xây dựng cho mình động cơ hành động, tôi vẫn luôn đi tìm một cuộn băng hay một cuốn sách nào đó hướng dẫn việc tự nâng cao chính mình mà không cần phải cố gắng. Một tựa sách điển hình trên giá sách của tôi là "Hãy làm giàu trong khi ngủ". Tác giả viết sách đó chắc chắn biết rõ sách dành cho đối tượng nào. Tôi đã nắm rõ nội dung mà không cần mở sách ra.

Tôi đã mua một số cuộn băng liên quan đến tiềm thức vì chúng không đòi hỏi phải cố gắng thật nhiều khi nghe. Bạn cũng không cần phải hết sức chú tâm nghe chúng! Chỉ cần mở máy, đặt một nơi nào đó cạnh bạn. Vậy là tuyệt rồi.

Có ai đó sẽ đến để tiếp thêm cho tôi sức mạnh. Làm ơn nhanh lên giùm.

Tôi bị cuốn hút bởi các chương trình dạy cách tự lực, trong đó nói về những điều khẳng định và sự hình dung, vì những chương trình đó bán được chủ yếu nhờ vào tính chất *không cần nỗ lực.* Với khẳng định, bạn chỉ cần lập đi lập lại các từ. Bạn không cần tin vào các từ khi nói chúng ra. *Và bạn không cần làm gì hết*. Bạn chỉ cần lang thang quanh đâu đó, miệng lẩm bẩm nhiều điều, giống như vai diễn của Dick Tracy, *Mumbles (Nói khẽ)*. Sự biến hóa có thể thực hiện mà không cần cố gắng.

Sau đó, tôi bị cuốn hút theo các sách và khóa học dạy về hình dung như là chìa khóa dẫn đến thành công. Tất cả những gì bạn phải làm là mở nhạc êm dịu, nhắm mắt lại và tưởng tượng ra sự vật. Nó là thế đó. Hãy mơ về tương lai của bạn. Nó ở đằng kia kìa, phía sau ngôi sao thứ hai.

"Nhưng tôi không phải làm gì hết hay sao?" có một lần, tôi đã hỏi người hướng dẫn trong một buổi hội thảo về hình dung.

Ông ta trả lời "Không. Bạn chỉ cần nhắm mắt lại. Tương lai sẽ đến với bạn".

https://thuviensach.vn

Tôi hỏi lại "Tôi chẳng cần phải cố gắng gì hay sao?"

Ông ấy nói "Không. Ở đây không có gì liên quan đến sức mạnh của ý chí. Mà chỉ liên quan đến sự trung thành. Trung thành là điều tốt đẹp nhất trên đời này. Tất cả những gì bạn cần là niềm tin và lòng trung thành, rồi bạn sẽ có tất cả. Nếu bạn nhắm mắt lại và tin tưởng với tất cả lòng thành của bạn, bạn sẽ có được tất cả".

Điều này, nghe qua thật lý tưởng. Trung thành, hy vọng, vọng tưởng, đó là những thứ tôi biết mình có thể làm tốt. Tôi bắt đầu nghĩ trở lại về Peter Pan và Wendy và còn gì tuyệt hơn là chỉ đứng trước cửa sổ phòng cha mẹ tôi và la to "Con sẽ không thèm lớn lên nữa đâu!" Và nếu họ bảo tôi phải cố gắng lên thì tôi sẽ chạy bay đi một nước.

https://thuviensach.vn

Đừng làm việc khôn ngoan hơn mà phải làm việc cố gắng hơn

Sau này, khi tôi bắt đầu dấn thân sâu hơn vào việc kinh doanh, tôi bị lôi cuốn bởi các loại sách và chương trình giảng dạy có nội dung nhắn nhủ rằng "Đừng làm việc khôn ngoan hơn mà phải làm việc cố gắng hơn!". Tôi thích câu đó vì một số mục tiêu của tôi dường như đang cần tôi phải nỗ lực thật sự, và tôi đang lo lắng liệu mình có khả năng để thực hiện điều đó không nữa.

Sự dối trá lớn nhất của con người trong hơn 50 năm qua là "thành công có thể đạt được mà không cần cố gắng"; phải cố gắng một cách đau đớn là không cần thiết; cố gắng đó không có giá trị gì, và thực tế cần tránh nó đến mức tối đa. Đó là một sự thoái lui vì nhàn hạ và tiện nghi là một thứ mà "bạn nợ đối với chính bạn", và chỉ có một thằng khùng vô ý thức mới phải bỏ sức lực ra trong ngày. Đó là một sự dối trá đã len vào cái máy tính sinh học của con người như một con vi rút. Và rồi con vi rút đó lây nhiễm từ chiếc máy vi tính sinh học này sang một cái khác theo cách như sau:

"Này, bạn nên dùng vài viên thuốc kia! Tôi đã giảm được 15 cân (Anh) sau 2 tuần rồi đó. Tôi không phải làm gì cả!".

Có thể con vi rút "phi nỗ lực" trong máy vi tính sinh học của tôi bảo với máy của bạn rằng bạn nên theo giáo phái này. Nó thật tuyệt. Đấng trên cao guru suy nghĩ mọi thứ dùm bạn. Bạn chỉ cần tuân theo một cách thụ động. Không phải nỗ lực gì hết. Ngày mai, chúng ta sẽ uống Kool-Aid và đeo vài cái bao nhựa trên đầu thì chúng ta có thể tham gia chuyên du hành vũ trụ vĩ đại rồi. Hãy tiến lên đi nào. Dễ dàng lắm mà! Bạn không phải làm gì hết. Ngay cả cột cái bao trên đầu, họ cũng sẽ làm giùm cho bạn.

Tôi còn nhớ lúc nhỏ hiểu được về Thiên đàng là nhờ mẹ tôi. Lúc đó tôi mới 4 tuổi. Tôi đang đứng sau chiếc bàn để ủi, nhìn mẹ tôi ủi đồ.

Tôi hỏi mẹ "Mình có phải làm gì trên Thiên đường không mẹ? Phải hát xướng hoặc làm gì khác không?"

Mẹ tôi trả lời "Không. Đó là điểm nói lên toàn bộ về Thiên đàng. Con sư tử nằm gần với con nai".

"Chúng không cắn nhau sao? Không giết nhau sao?"

Mẹ tôi lại nói: "Không, chúng như đang uống thuốc an thần. Thuốc an thần loại tốt. Tuyệt thật. Mọi thứ đều nhẹ nhàng và trong trắng. Có mây bay, tựa như nước đá khô ở mọi nơi. Không ai phải làm gì hết. Đặc biệt là con sẽ rất thích được ở đó".

Sự thay đổi lớn nhất về tư tưởng trong đời của đại văn hào William Butler Yeats xảy đến khi ông nhận thức ra hạnh phúc và phát triển là như nhau. Ông ta đã nói: "Hạnh phúc không phải thứ này hay thứ kia. Hạnh phúc là phát triển. Chúng ta hạnh phúc khi chúng ta lớn lên". Bạn có thể

https://thuviensach.vn

tự nhận thấy điều này. Bạn hạnh phúc khi bạn tiến bộ, phải không? Và không có sự tiến bộ nào mà không phải nỗ lực cả.

Hãy xem một đoạn phim thế giới tự nhiên nói về một con bướm đang cố gắng thoát ra khỏi cái kén. Bạn sẽ thấy sự cố gắng. Bạn sẽ cảm động khi thấy sự cố gắng. Bạn sẽ thấy động lực bên trong một sinh vật. Đó là lực của một sự tái tạo mạnh mẽ. Hãy xem phim Rocky. Bạn sẽ thấy mối liên hệ thầm kín giữa cố gắng và niềm vui. Hãy cẩn thận với các phản ứng của bạn khi xem một số cảnh trong phim. Hãy cẩn thận đừng rơi lệ. Đó là những giọt lệ khi chứng kiến lòng can đảm và nỗ lực. Sẽ không thấy được điều này khi chứng kiến cảnh tượng một người nào đó sống thoải mái, ung dung.

Hãy lưu ý tại sao bạn cảm xúc đến như thế. Đó là cái 'tôi' tiềm năng của bạn đang muốn nói cho bạn nghe một điều gì đó. Nó là con bướm nhỏ trong chiếc kén của bạn. Nó muốn bay ra.

https://thuviensach.vn

Chương 7 - ĐÂY KHÔNG BÀN VỀ MÁU THỊT CỦA BẠN

Tôi không phải là một người bán hàng miệng lưỡi. Nhưng tôi rất thành công khi rao bán các buổi hội thảo "Chủ nhân - Nạn nhân" của tôi. Tôi nghĩ đó là nhờ sự phấn khích của tôi đối với đề tài này đã tức thì lan tỏa sang những người ngồi nghe tôi nói.

Nhưng đôi lúc, người ta - các trưởng phòng và giám đốc điều hành đang cố quyết định rèn luyện - lại không nắm bắt được ý nghĩa của tinh thần làm chủ này. Họ nghĩ đó ắt là một cách huấn luyện 'nhẹ nhàng' của Thời Đại Mới huyền bí, khiến nhân viên của họ tiếp xúc với các Thánh Gandhis bên trong họ và nhảy múa chân trần trong phòng, khiến họ không còn muốn cạnh tranh nữa.

Tôi muốn nêu cho các vị giám đốc này hiểu một lối ẩn dụ hay kiểu Mỹ về cạnh tranh mạnh mẽ để họ có thể đối chiếu.

Tôi đặt câu hỏi: "Bạn đã từng xem con của bạn chơi thể thao chưa?"

Họ gần như luôn trả lời là có.

"Vậy thì bạn hãy tưởng tượng cái cảm giác khi bạn xem con của bạn chơi. Giả dụ như bạn có một đứa con gái chơi trong đội bóng ném. Đó là cái cảm giác bạn có khi ngồi xem trận đấu, miệng luôn reo hò cổ vũ cho con gái bạn và đội bóng của nó. Bất chấp bạn có mệt mỏi như thế nào trước khi đến dự khán trận đấu. Cái cảm giác kia sẽ xóa tan đi tất cả nỗi mệt nhọc. Cái cảm giác ấy chính là tinh thần làm chủ, và bạn đã nhân danh con gái bạn để tạo ra cảm giác đó trong con người bạn. Bài giảng của tôi dạy các bạn nhân danh cuộc đời bạn để tạo ra cái tinh thần làm chủ nói trên".

Vị giám đốc nọ lên tiếng: "Vâng, bây giờ, vui lòng chờ một phút. Vui lòng chờ. Khi tôi cổ vũ con gái tôi chơi bóng ném, đó là vì nó là con của tôi. Cảm giác tôi có là cảm giác mà bất kỳ người cha nào cũng có trong trường hợp đó. Nó tự nhiên đến."

Tôi trả lời: "Không phải vậy. Đó là cảm giác bạn tự tạo ra. Đó là tinh thần làm chủ do bạn tạo ra. Cái năng lượng bạn dùng để cổ vũ bằng mồm cho đội bóng con gái bạn là tự thân sinh ra. Tất cả tinh thần đồng đội là như thế."

Ông ấy lại nói: "Tôi không tin. Tôi nghĩ cảm giác đó đến với chúng ta một cách tự nhiên khi có con của chúng ta chơi ở đó. Khi nhìn máu thịt của chúng ta chơi."

Tôi trả lời: "Ở đây không liên quan gì đến máu thịt cả. Nó chỉ liên quan đến mối gắn kết giữa tất cả chúng ta và tinh thần của mình mà thôi".

Ông ấy nói: "Tôi không đồng ý".

https://thuviensach.vn

"Vậy thì, xin hỏi bạn câu này nhé. Nếu đứa con gái mà bạn luôn cố súy bao năm nay rốt lại không phải là con gái của bạn thì sao? Có thể vợ của bạn có đầu óc khôi hài hơn bạn nghĩ. Bà ấy quên kể lại cho bạn nghe. Như thế, bạn đã cổ vũ cho đứa trẻ đó, là con của một người nào khác, bao nhiêu năm nay rồi! Vậy thì tất cả cái tinh thần ủng hộ đó từ đâu ra vậy?"

Tới lúc này thì vị giám đốc nọ không còn cảm thấy thoải mái nữa, nhưng cũng đã bước đầu chấp nhận ý tưởng đó. Điều tôi muốn ông ta nhận ra là bất kể thứ tinh thần gì có trong ta - tinh thần học tập, tinh thần đồng đội, tinh thần thuần túy - đều có thể đạt được thông qua chủ ý sáng tạo. Chúng ta là người thực hiện việc này.

Tôi hỏi vị giám đốc: "Nhà bạn có nuôi chó không?"

"Có. Chỉ là một con chó cún rất nhỏ, nhưng mọi người trong nhà đều thương nó".

Tôi tiếp "Tốt. Điều gì sẽ xảy ra khi bạn thấy con chó bạn băng qua đường và những người hàng xóm ném đá vào nó?"

"Những người hàng xóm đó sẽ hối tiếc vì việc này."

"Được rồi. Vậy thì bạn đã có một tinh thần sở hữu khá mạnh mẽ đối với chú chó nhỏ của bạn. Tinh thần đó từ đâu ra? Không có tính di truyền, tôi nghĩ là như thế. Đó không phải là máu mủ mà ra".

Ông ấy bắt đầu ngộ ra.

Gần đây, tôi có hỏi một người bạn mà anh ta nghĩ gì về quyền sở hữu, và đã nhận được một câu trả lời cực nhanh.

Fred Knipe là một nhà văn, diễn viên, nhà soạn nhạc, và một diễn viên hài trên truyền hình đã bốn lần đoạt giải thưởng Emmy; ông ta đã truyền đạt niềm vui của điều nực cười về cá tính con người thông qua ngòi bút và tính khôi hài của ông. Tuy nhiên, công trình mang tính sáng tạo nhất mà ông đã thực hiện lại liên quan đến việc định hướng cuộc đời ông. Trong khi đa số người ta tìm cách ổn định bằng một sự nghiệp an toàn bên trong một cái gì đó có thể dự báo trước thì Fred lại luôn đi theo lý trí của mình vào những vòng xoáy không ngừng lan tỏa của lối hành văn và diễn xuất không quy ước. Cứ mỗi năm trôi qua, anh ấy lại tăng cường năng lực sở hữu con đường tạo dựng sự nghiệp cho riêng mình.

Anh nói: "Sở hữu một cái gì đó có nghĩa là công bố cái đó thuộc về anh. Là phải bố cáo nó. Là xem nó là một phần của những gì anh coi trọng và sẽ bảo vệ. Đó có thể là một cuộc hôn nhân, một tình bạn, một tay nghề khéo, một cuộc phiêu lưu, một thành công, một sai lầm. Chúng ta có thể sở hữu các giá trị của mình bằng cách công bố chúng. Chúng ta có thể sở hữu cuộc đời mình, thay vì nói rằng nó phụ thuộc vào số phận".

Khi bạn bắt đầu nhận ra cái sức mạnh trong việc sở hữu sự vật bằng tinh thần - trong việc sở hữu chúng một cách thật sáng tạo - thì bạn có thể làm chủ được ngày càng nhiều tình huống lẫn sự vật. Bạn sẽ không muốn nghĩ rằng cuộc đời mình nằm trong tay số phận. Rất nhiều điều kiện ngoại quan trong bạn dường như phụ thuộc vào số phận, nhưng như thế thì đã sao nào? Bạn sẽ không thể nghĩ ra một tình huống nào mà

https://thuviensach.vn

bạn không thích, một khi bạn đã quyết định dùng lý trí của mình để suy xét nó.

Một khi đã làm chủ được năng lực và tinh thần của mình, bạn sẽ nhận ra tính tích cực của việc nhận lấy trách nhiệm. Trách nhiệm đã bị gán cho một cái danh xấu. Chúng ta đã gắn kết nó với tội lỗi và trưng phạt. Nhưng trách nhiệm thật tuyệt vời nếu ta nghĩ về nó với một trình độ nhận thức cao hơn. Trách nhiệm thật mạnh mẽ, nếu ta suy luận theo hướng tích cực. Đó là khả năng lựa chọn cách phản ứng của chúng ta. Nó là năng khiếu phản vệ của chúng ta, cái 'khả năng phản vệ' của ta.

Khi bạn học cách nhận trách nhiệm để đạt một mục đích nào đó, bạn sẽ đạt đến mục tiêu gần như tức thì. Khi bạn học cách hoàn toàn làm chủ một vấn đề, vấn đề đó sẽ không còn cơ may tồn tại. Nhưng vì chúng ta quá e ngại mặt tiêu cực của trách nhiệm, chúng ta đã để vuột mất niềm vui trọn vẹn khi rèn luyện *thời gian phản ứng nhanh*.

https://thuviensach.vn

Sự rộn ràng của một phản ứng nhanh

Tập trung tuyệt đối là chìa khóa dẫn đến tất cả thành tựu vĩ đại của con người. Ngược lại, sự xao nhãng, là kẻ thù của mọi thành đạt. Hãy ghi tư tưởng này lại vì nó có thể thay đổi cả đường bạn: *Sự xao nhãng là kẻ thù của mọi thành đạt.*

Trong bất kỳ hoạt động nào, sự xao nhãng đều là kẻ thù. Điều này đúng với việc nấu ăn, sinh hoạt, tình dục, lái xe, chơi gôn, làm vườn, sơn quét, tất cả mọi việc.

Giành lấy quyền làm chủ là hình thức tập trung cao độ nhất. Đó là ý chí đưa tất cả những gì bạn có theo đúng tình hình. Để sống trong hiện tại. Khi bạn làm như thế, tinh thần của bạn sẽ được đánh thức để hòa cùng với bạn trong niềm vui.

https://thuviensach.vn

Quá nhiều người xa lạ trong đêm

Hôm nọ, một bà kể tôi nghe bà rất bối rối vì phải ngồi đánh bài cả buổi chiều và tối chủ nhật với một số bạn khi bà thật lòng chỉ muốn ở bên cạnh con gái mình.

Tôi hỏi: "Tại sao bà không nói 'Không' với đám bạn của bà?"

"Tôi không muốn làm tổn thương tình cảm của họ. Họ đã nói với tôi từ tuần trước, nhưng tôi không thực hiện được vì bà dì của tôi bị bệnh nên tôi phải đến trực bên bà".

"Cuối tuần rồi, bà có thích chơi bài không?"

"Có, vì con gái tôi đi tỉnh."

"Vậy tại sao bà không chơi?"

"Vì bà dì của tôi bị bệnh, vì không có ai đến trực bên bà ấy".

"Tại sao vậy?"

"Chồng của dì tôi đi chơi gôn xa chỉ có thể trở về vào hôm sau".

"Tại sao bà không nói 'không' với bà dì?"

"Tôi không muốn xúc phạm bà dì."

"Vậy bà chấp nhận hy sinh tình cảm của bà với con gái, để khỏi phải nói tiếng 'không'?"

"Tôi được giáo dục đừng bao giờ làm tổn thương người khác. Tối nọ, có một ông cố vấn pháp luật qua điện thoại gọi đến trong giờ ăn, và tôi phải rời bàn ăn và nói cho với ông ta suốt nửa tiếng đồng hồ, vì tôi không thể ngưng ngang. Nhưng sau đó, tôi cảm thấy buồn vì cả gia đình đã phải ăn tối mà không có mình. Trong lúc đó, tôi đang phải nói chuyện với một người không quen".

"Người đó có quan trọng đối với bà hơn gia đình bà không?"

"Dĩ nhiên là không".

"Vậy tại sao bà không trả lời ông ta như vậy và quay trở lại bàn ăn?"

"Tôi không thể thô lỗ như vậy. Tôi không thể cúp máy với ông ta. Tôi sẽ không bao giờ cúp máy với bất cứ ai. Đó không phải là cách tôi được giáo dục".

"Bà đã cúp máy với cả gia đình bà. Bà luôn luôn cúp máy với những người thân quan trọng của bà. Hãy nhìn lại đi. Hãy bắt đầu nói tiếng 'không'. Nói cả ngày. Không, không, không, không, không! Hãy quan tâm trở lại cuộc sống của bạn!"

https://thuviensach.vn

Tôi là một ống dẫn nước tưới trong vườn

Cuộc đời tôi không phương hướng và gặp cảnh khó khăn về tài chính trong nhiều năm liền. Vấn đề chính của tôi là thiếu vắng quyền làm chủ. Tôi đã bị xao nhãng bệnh lý. Tức thời đồng loạt trong tôi, nhiều việc cùng tiến hành. Tôi có quá ít tính kỷ luật và phương hướng (thật ra chỉ là một thứ) nên để tư tưởng vung vãi khắp nơi. Nhận thức của tôi tựa như một ống dẫn nước tưới trong vườn mà vòi được vặn về mức phun sương: nghĩa là không tập trung, không bắn mạnh.

Một ngày, tôi nghĩ đến cả ngàn việc khác nhau. Các cảm xúc của tôi đều trong tầm kiểm soát. Bất cứ lúc nào có cảm xúc đến, lập tức có lý trí của tôi. Tôi là một con người đãng trí nhất trên hành tinh này. Thân tôi trải rộng độ trở nên mỏng tanh, bạn có thể nhận thấy khi nhìn vào thân tôi đây.

Vì phải nghĩ cả ngàn việc khác nhau một ngày, cuộc đời tôi đâm ra kiệt quệ. Tôi như một nhà triệu phú gửi tiền vào cả triệu ngân hàng khác nhau, mỗi nơi chỉ gửi một đô la. Sống theo lối đó là một dạng vô kỷ luật đến độ bất cứ điều gì cũng có thể làm bạn phân tâm. Bạn không thể nói *không* với bất cứ việc gì.

Tôi từng nghe nhiều lời than vãn của những người tôi có dịp huấn luyện và cùng làm việc chung, họ cũng trải qua những cuộc sống luôn bị phân tâm như tôi. Tưởng như họ sắp chết vì cả ngàn thứ lặt vặt làm xao lãng, họ đang chảy máu do cả ngàn vết cắt li ti. Họ sống một cuộc đời thường xuyên bị kiệt sức vì những đòi hỏi của người khác, một cuộc đời mà họ chưa từng học để nói tiếng không.

Khả năng để bạn tự tạo ra con người mà bạn muốn trở thành sẽ tùy thuộc vào ý chí bạn có muốn phát triển một bó cơ ít sử dụng, được gọi là 'Cơ Không'. Nếu bạn không bao giờ sử dụng bó cơ này, thì lúc khẩn cấp nó sẽ không vận động theo yêu cầu của bạn. Nó sẽ trở nên quá yếu đuối để vận động. Bất cứ yêu cầu nào từ đồng nghiệp hay thân nhân nào cũng sẽ lôi kéo bạn ra khỏi cuộc sống của bạn.

https://thuviensach.vn

Trước hết, hãy gập lại bó "Cơ Có" (Yes Muscle)

Bí quyết để phát triển bó "Cơ Không" là hãy phát triển bó "Cơ Có" trước. Nếu bạn nói có, được, vâng trước với những thứ quan trọng đối với bạn thì việc nói *không* với những thứ không quan trọng sẽ ngày một dễ dàng hơn.

Lập một danh sách các mục tiêu và các việc ưu tiên trước là một hình thức nói có với những thứ quan trọng đối với bạn. Khi bạn đã tập được thói quen dành riêng giờ giấc đặc biệt để làm những việc bạn yêu thích và để gần gũi những người bạn yêu thích, thì việc nói không với những người muốn chen ngang vào trở nên rất dễ dàng. Cuộc đời là một màn khiêu vũ. Bạn đừng bỏ qua trò khiêu vũ nhé.

Nếu như bạn đã dự định cả một tuần lễ trước để dẫn con trai đi ăn trưa và xem phim vào ngày thứ bảy, thì không có vấn đề gì nếu bạn nói không với ai đó yêu cầu bạn đến giúp họ dọn nhà. Bạn chỉ cần nói "Tôi đã hứa với đứa con trai nhỏ của tôi, nên không thể thất hứa được" và họ sẽ hiểu.

Chuyện lộn xộn sẽ bắt đầu khi bạn không xây dựng được các mục tiêu, kế hoạch hoặc quyết tâm và những người bạn không hề quan tâm đến chiếm hết thời gian của bạn. Bạn không thể nói không với họ vì bạn cũng chưa hề nói có với điều gì khác cả.

Giá trị lớn nhất của việc lập kế hoạch là nó tạo điều kiện để bạn sống cuộc đời của riêng bạn. Nó cho phép bạn tự cải tạo không ngừng để có được sức mạnh và sự tập trung. Nó đặt bạn trở lại vị trí trách nhiệm. Nó cho phép bạn tập trung hơn vào những việc quan trọng nhất đối với bạn. Nhờ đó bạn không phải đi loanh quanh mà hát bài *Broadway* "Tôi chỉ là một đứa con gái không thể nói *không*".

Bạn hãy tự hỏi những câu sau đây: Mục tiêu nào là quan trọng đối với tôi? Tôi dành bao nhiêu thời gian cho nó? Ai là người quan trọng đối với tôi? Tôi đã dành cho họ bao nhiêu thời gian?

Chúng ta sẽ trở thành điều mà ta tập trung suy nghĩ đến. Việc tái tạo phải bắt đầu bằng một kế hoạch tái tạo. Bản thân việc lập kế hoạch là ưu tiên hàng đầu của bạn. Mỗi ngày, bạn hãy tách ra một khoảng thời gian riêng để tư duy và lên kế hoạch. Ban đầu, việc này trông thật kỳ dị. Tựa như bạn "không làm gì cả". Nhưng thật ra, bạn đang làm việc đấy. Bạn sẽ bắt đầu thu hoạch nhiều lợi ích hơn những gì bạn dự kiến. Thời gian lập kế hoạch không hạn chế và đầy sáng tạo, bạn không thể hình dung trước bạn sẽ khám phá ra điều gì. Đó là lý do phần đông không ai làm. Lo sợ cái không biết. Nhưng không bao lâu, bạn sẽ hiểu ra rằng điều không biết ở về phía bạn. Nó sẽ không chống lại bạn. Nó ở những nơi mà mọi điều tốt sẽ đơm hoa kết trái.

https://thuviensach.vn

Chương 8 - CÁI CHẾT BÊN TRONG KHU TIỆN NGHI

Khu tiện nghi là khu vực để nghỉ ngơi, không phải để sống.

Dong Grant bị ngã từ trên giàn giáo nơi ông đang đứng làm việc, ông bị thương phải nhập viện và bị liệt tạm thời từ phía hông xuống.

Sau khi nhập viện được vài ngày, ông bắt đầu tiếp nhiều người đến thăm viếng, các y tá và nhà tư vấn đến để giúp ông vượt qua tình cảnh hiện tại. Cố gắng giúp ông thích nghi về mặt tâm lý.

Ông ấy đã nói với tôi trong giờ giải lao tại một trong các buổi hội thảo của tôi như sau "Tôi ngày càng muốn điên tiết lên với những người đó. Họ luôn bảo tôi hãy cố thích nghi với việc phải bất động. Đó là điều cuối cùng tôi muốn. Tôi biết mình cần để tâm trí tập trung vào điều tôi muốn - là đi lại được".

Dong đã tin nếu ông ta tập trung vào điều ông muốn, thay vì điều ông không muốn, thì ông sẽ nghĩ ra cách để đạt điều mong muốn.

"Cuối cùng tôi phải nói với họ rằng người kế tiếp mà họ gửi đến để khuyên tôi cố gắng thích nghi với sự bất động sẽ có dịp tự họ thích nghi với sự bất động của chính họ".

Dong Grant không những chỉ đứng dậy và đi lại được, mà ông còn đoạt huy chương vàng vô địch thế giới về cử tạ.

Ông ấy nói "Sau tai nạn đó, tôi đã xem sức khỏe và thể hình là niềm đam mê và nỗi ám ảnh của riêng tôi". Ông ấy đã thắng được 'bi kịch' đời mình. Ông đã tự cải tạo mình thành người làm chủ. Những người làm chủ luôn xem mọi người, mọi vật là thầy dạy của mình.

Một lần vấp ngã, ta lại học được nhiều hơn.

Gần đây, Dong Grant lại có mặt trong một buổi hội thảo của tôi, và trong giờ giải lao, ông ta đã đến nhắc nhở tôi về câu chuyện này, vì tôi chưa hoàn thành công việc giải đáp thắc mắc cho một người tham dự hội thảo. Một người trẻ tuổi đã hỏi tôi về sự khác biệt trong tư duy giữa một người 'làm chủ' và một người 'nạn nhân' khi cả hai phải chịu cảnh đau đớn thật. Dong Grant có biết một số điều về đau đớn.

Dong đã chỉ rõ như sau: "Nếu bạn chỉ tập trung vào cơn đau, và chỉ nghĩ về nó thì bạn sẽ không đi tới đâu hết. Bạn phải chấp nhận hiện thực của cơn đau, và hãy tập trung hoàn toàn vào điều bạn muốn. Càng tập trung vào điều bạn muốn bao nhiêu, bạn sẽ ít chịu tác động của cơn đau bấy nhiêu".

Những người làm chủ thường tập trung vào điều họ muốn. Người nạn nhân chỉ tập trung vào điều họ sợ. Cả hai vị thế đó đều đơn thuần là những sáng tạo bên trong.

https://thuviensach.vn

Những ngày sau tai nạn, các cô y tá và chuyên viên tâm lý cố tạo thoải mái cho Dong Grant trong một khu tiện nghi. Trong xã hội chúng ta, ai cũng nhận thức tiện nghi luôn là cái tốt tối thượng. Chúng ta thường nghe những câu sau đây trong các cuộc đàm thoại và thương thảo, "Tôi chỉ muốn một điều mà cả hai chúng ta đều cảm thấy thoải mái" và cả hai bên đều xem việc sau là một điều đương nhiên không tranh cãi, đó là việc 'tiện nghi' là một giá trị tối thượng. Nhưng thực tế ra sao?

https://thuviensach.vn

Ngay cả một con amib (nguyên sinh đơn bào) cũng thích thử thách

Người ta luôn trông chờ lúc về hưu vì họ nghĩ đến việc sống với đầy đủ tiện nghi. Nhưng điều họ thường có được là số lần khám bác sĩ tăng, số toa thuốc điều trị tăng, đôi khi cả nỗi chán chường cũng tăng và thông thường là phải qua đời sớm. Bộ máy con người thực sự không cần tiện nghi, nó cần thử thách. Nó cần phiêu lưu.

Và ta có thể mở rộng ý tưởng này từ "bộ máy con người" sang tất cả các *loài sinh vật*.

Stewart Emery báo cáo về một thí nghiệm đầy kinh ngạc thực hiện ở bang California trên các con amib. Trong sách *Actualizations (Thông tin cập nhật)*, ông cho biết cách thức lập hai bồn chứa amib để nghiên cứu các điều kiện thuận lợi nhất trong việc nuôi dưỡng các tế bào sống.

Trong một bồn, các con amib được cấp tiện nghi tối đa. Nhiệt độ, độ ẩm, mực nước và các điều kiện khác được thường xuyên điều chỉnh để tạo điều kiện tối ưu cho sự sống và sinh sản. Trong bồn kia, các con amib phải chịu cảnh va đập mạnh thường xuyên. Chúng phải chịu những thay đổi lên xuống đột ngột về mực nước, nhiệt độ, prôtêin, cũng như về tất cả những điều kiện khả dĩ khác.

Trước sự kinh ngạc của tất cả những nhà nghiên cứu, những con amib sinh sống trong điều kiện khó khăn hơn lại lớn nhanh và mạnh hơn các con sống trong vùng tiện nghi. Họ đi đến kết luận việc tạo dựng một thứ quá hoàn hảo và quá sẵn sàng có thể làm cho sinh vật hư thối và chết đi, trong khi tính đối kháng và thử thách lại đem đến sức mạnh và tạo dựng sức sống.

Điều này có thể lý giải tại sao trong thời chiến, số vụ tự tử ở Mỹ luôn luôn giảm. Và tại sao ở Đan Mạch, nơi mọi người được đảm bảo một cuộc sống thuận tiện do Nhà nước tổ chức, tỷ lệ tự tử luôn ở mức cao nhất thế giới. Không có nhiều khác biệt giữa cái chết và vùng tiện nghi. Ranh giới giữa chúng thật mong manh.

Khác biệt duy nhất giữa cuộc sống nhàm chán và nấm mồ chỉ là vài thước.

https://thuviensach.vn

Chương 9 - BẢ ĐỘC CHẾT NGƯỜI VÀ TRÒ CHƠI CHUYỂN ĐỔI

Khi tôi còn là một bé trai, cha tôi là thần tượng của tôi.

Cha là một trong những doanh nhân thành đạt nhất của thế hệ ông. Là một anh hùng trong Thế Chiến II, cha tôi trở về nhà để bắt đầu sự nghiệp doanh nhân và sống một cuộc đời cực kỳ năng động.

Không bao lâu sau, cha tôi đã trở thành Chủ tịch Hội đồng quản trị và Tổng giám đốc điều hành của một số các công ty công nghiệp miền Trung Tây. Cha đã trở thành cánh tay mặt đắc lực trong kinh doanh của Warren Avis, thuộc Avis Rent A Car.

Tôi còn nhớ, lúc nhỏ, đã từng bay với cha trong chiếc máy bay be bé của ông đến công ty này hay công ty kia của cha ở Pennsylvania và New York và nghĩ rằng ông là vị anh hùng tối cao của nước Mỹ.

Khi cha tôi không bay vòng quanh đất nước lo toan sự nghiệp kinh doanh, ông thường băng qua đường để cùng tôi và các bạn chơi bóng rổ mini mà hầu như lúc nào ông cũng đều thắng. Ông chơi tựa như đã làm chủ được trò chơi.

Cha tôi thường bảo tôi: "Ham muốn. Ham muốn là tất cả. Nếu con có đầy đủ lòng ham muốn thì con có thể làm được bất cứ điều gì con muốn. Cha có thể bảo đảm với con. Là bất cứ điều gì".

Cha tôi thường hay dắt tôi đến xem đội *Detroit Lions (Sư tử thành phố Detroit)* chơi môn *football (bóng đá kiểu Mỹ)*, ở đó ông có thể chỉ ra thế nào là sức mạnh của lòng ham muốn trên sân *football*. Đấu thủ *football* mà ông ưa thích nhất là Doak Walker. Walker là một cầu thủ tuyến sau, nhưng khi đội Lions lâm vào tình hình khó khăn, phải bảo vệ khẩn cấp, đội cần ngăn chặn bằng mọi giá đối thủ thì Doak Walker được đưa vào sân. Anh ta tuy nhỏ con nhưng niềm đam mê bảo vệ đã giúp anh tự thích nghi được. Walker là một chuyên gia đốn ngã (tackler) gan dạ, lúc nào cũng tỏ ra nhạy bén với nhịp độ trận đấu.

Cha thích chỉ cho tôi xem Doak Walker, và tôi biết tôi đang xem một đấu thủ chơi theo cách cha tôi đang sống. Anh ta chơi với tất cả sự ham muốn.

Rồi một điều gì đó đã xảy đến với cuộc đời của cha tôi.

Nào ai biết được những việc đó xảy ra như thế nào? Có thể nào chúng lại có liên quan với 2.000 mẫu quảng cáo mà người dân Mỹ nghe thấy mỗi ngày về sự ham muốn tiện nghi? Có thể nào nó đã hằn sâu trong nền văn hóa của chúng ta đến mức ta chắc chắn "xứng đáng để tận hưởng một ngày nghỉ ngơi?"

Bây giờ thì tôi đã tin là giọng nói thì thầm "Hãy sống một cuộc sống tiện nghi" là tiếng nói của ma quỷ. Tôi có thể nhớ đến giọng hát quyến

https://thuviensach.vn

rũ của Madonna Brando khi ca thầm lời sau đây *"Ta hãy mê muội, con ơi"*. Thật chua xót khi phải công nhận những người làm chủ tinh thần đôi lúc cũng bị lôi cuốn. Người làm chủ có thể mất hẳn lý trí. Hãy trông vào Elvis. Hãy nhìn vào Marlon Brando. Làm chủ trọn vẹn ở giai đoạn đầu của cuộc đời họ, và sau đó là nạn nhân của tính ham ăn nhậu và mê tiện nghi, được thổi phồng lên qui mô các đoàn diễu hành trong ngày lễ Tạ ơn, trái ngược một cách kệch cỡm với những gì về họ trước đây. Từ làm chủ sang vị thế nạn nhân không phải là con đường bằng phẳng.

Cha tôi về hưu sớm. Ông đã là một triệu phú ở tuổi tứ tuần khi quyết định rút lui, ông trở nên dễ dãi hơn, và thích hưởng thụ. Sau đó uống rượu cho đến chết.

Điều duy nhất ông thích trong 20 năm cuối của cuộc sống 'tiện nghi' là nhớ về quá khứ. Những mẩu chuyện ông kể là lược lại những tháng ngày vinh quang trong lao động và phiêu lưu. Những chuyện cha tôi kể cho tôi nghe về cuộc đời mình thường liên quan đến những điều thử thách ông gặp nhiều nhất trong quá khứ.

Tôi rất yêu mến cha tôi, và tôi vẫn một lòng yêu mến mỗi khi nghĩ về ông. Nhìn ông chết vì tiện nghi cũng tựa như nhìn một thần tượng khác của tôi trong thời niên thiếu, Elvis Presley, làm điều tương tự. Tôi không trách gì họ hết. Tôn vinh họ, và tôi tự hứa sẽ không bao giờ nối gót theo họ. (Hiện tại, tôi đã *cố gắng* theo gương họ, và tôi suýt chết vì nó). Bằng cách riêng của họ, họ đã chỉ cho ta thấy con đường dẫn đến khu vực đó, và ta có thể xem cuộc đời họ là những bài học lớn. Hoặc là không.

Những lần tôi thử lao thật sớm vào cuộc sống tiện nghi, đã dạy cho tôi một số điều, tôi may mắn được sống lâu để học hỏi: rượu và ma túy cho cảm giác có thêm được sức sống - một đường dẫn đến lý trí mà không cần cố gắng. Thoạt đầu, chúng như phát triển một ý thức tối tăm tôi hành một thứ gì đó, hoang dã và tự do hơn. Nhưng ngay từ đầu, đó là một tình trạng giả tạo bằng hóa chất. Đó là một sự dối trá trắng trợn.

Sự nghiện ngập là một thứ bả độc chết người và một trò chơi chuyển đổi vì, chẳng bao lâu sau người nghiện buộc phải dùng chất đó, cốt để có cái cảm giá của hắn đã có trước khi bước vào con đường nghiện ngập. Giờ thì hắn cần thứ hóa chất đó để có cảm giác như bình thường. Chỉ để có cảm giác đang trải qua một ngày xấu trung bình của một người không nghiện, người nghiện phải tự đề cao mình và tăng liều mạnh hơn để chỉ có cảm giác là trung bình! Và trông nó như một lối đi tắt vĩ đại dẫn tới tinh thần.

Tất cả điều trên để chứng minh hóa chất tạo ra một thứ tinh thần giả tạo. Đó không phải là tinh thần đích thực. Và vì là giả tạo, nó sẽ quay lại chống chúng ta. Nó tương tự một thứ gì đó mà chúng ta đã cố gắng đạt được thật nhanh mà không cần cố gắng.

Làm giàu nhanh. Chiếm địa vị cao. Có được may mắn.

Một nguyên lý cơ bản mang tính toàn cầu luôn muốn chúng ta hiểu rằng bản thân nỗ lực là quan trọng... thậm chí là tốt đẹp. Nỗ lực đó, tự

https://thuviensach.vn

nó đã có thể tạo ra cơ nghiệp lớn. Và tự dùng hóa chất để tìm cách tránh né nó sẽ là hành động bắn sau lưng một cách tàn bạo nhất.

Hãy tự ghi nhận người ta thường nói gì với nhau khi mắt họ sáng lên niềm vui sướng. Gần như luôn luôn là nói về sự đối kháng hoặc việc vượt qua một thử thách nào đó, việc ai đó chạy marathon lần đầu tiên, ai đó phải phát biểu lần đầu trong một buổi họp của Công ty, ai đó chơi một trận cầu tuyệt vời, một ca sinh khó. Đó luôn luôn là một việc đòi hỏi sự cố gắng và can đảm. Thật lý thú khi được theo dõi nguyên nhân tạo phấn khích nơi con người.

Bạn cũng nên ghi nhận thêm không ai nói nhiều về tiện nghi, nhàn hạ. Nếu phải viết một cuốn sách mang tựa đề *Great Moments in Human Comfort (Những thời khắc vĩ đại trong sự nhàn hạ của con người),* tôi không nghĩ ai sẽ mua nó trừ phi ông hay bà nào đó nghĩ nó là sách khôi hài, mà theo tôi, chắc nó sẽ khôi hài thật.

Lúc lâm chung, chắc chắn bạn sẽ không cầu nguyện bạn được sống với nhiều tiện nghi hơn, hoặc bạn tìm được một khu hưởng thu an nhàn, thoải mái hơn để mà ẩn mình. Bạn sẽ cầu nguyện mình được sống phiêu lưu hơn. Rằng bạn sẽ tự khẳng định mình hơn. Bạn sẽ thử làm một điều gì đó. Bạn tự cải tạo mình thêm một lần nữa.

https://thuviensach.vn

Chương 10 - ĐI THEO CON ĐƯỜNG TỪ SỢ HÃY ĐẾN HÀNH ĐỘNG

Những nạn nhân thường thích phát biểu rằng thời nay không có anh hùng. Nhưng nếu họ chịu bước lùi lại, họ sẽ thấy một bức tranh vĩ đại hơn nhiều: một cách đầy tiềm năng, chúng ta chỉ có những anh hùng.

Mỗi người đều được cấp một hành trình anh hùng để thực hiện và trong lịch sử nhân loại, hiện nay người ta đã ý thức được hơn trước kia rất nhiều về hành trình cá nhân của mình. Cũng nhiều hơn trước kia, người ta nhận lấy trách nhiệm về sự khôn ngoan và tính phiêu lưu của mình. Ta hãy nhận định về sự nổi tiếng lâu dài hết sức đặc biệt của bộ phim *The Wizard of Oz (Nhà phù thủy của Oz).*

Các sách Oz của Frank L. Baum, mà tôi xem ngấu nghiến lúc còn bé, tiếp tục lôi cuốn độc giả, bởi vì chúng là một phép ẩn dụ về hành trình mà tất cả chúng ta đều cố gắng thực hiện. Hành trình đi từ sự lệ thuộc hoàn toàn vào người khác (bắt đầu từ lúc mới sinh) để tiến tới độc lập hẳn một cách ly kỳ, đặc trưng bởi một liên kết không ngừng phát triển với tinh thần nội tại.

Tại sao nhiều gia đình vẫn thuê cuộn băng video *Nhà phù thủy của Oz* khi hiện nay đã có rất nhiều phim khác hấp dẫn hơn?

https://thuviensach.vn

Chúng ta nghỉ làm để xem nhà phù thủy

Hành trình đi xuôi con đường Yellow Brick tiêu biểu cho hành trình trong đời của mọi người. Đa số chúng ta đã mất rất nhiều năm để tìm những nhà phù thủy ban cho ta sự khôn ngoan, lòng quả cảm cần thiết, cũng như tấm lòng ta cần có để tiến lên. Trong phim, nhà phù thủy báo cho Dorothy và các bạn biết ông ta sẽ theo chân họ. Ông ta ở bên trong con người họ. Nhà phù thủy không ban cho *Người thiếc* bất cứ thứ gì mà *Người thiếc* chưa có.

Hành trình cá nhân của chúng ta bắt đầu từ trong bào thai, nơi mà chúng ta hoàn toàn phụ thuộc. Bước tiến đầu tiên để được độc lập xảy ra khi chúng ta tách rời khỏi thân thể người mẹ và trở nên, theo chữ nghĩa và thể chất mà nói, độc lập khỏi người mẹ.

Bước tiến thứ hai trong cuộc hành trình của chúng ta đến là khi ta rời gia đình để đi ra ngoài tự mưu sinh. Đối với nhiều người, giai đoạn này của hành trình mưu cầu độc lập khủng khiếp đến mức họ muốn tháo lui. Đối với một số họ, 'tháo lui' nằm dưới dạng tìm một người bạn thân để rồi lệ thuộc hoàn toàn về cảm xúc vào người ấy, một người đóng vai trò thay thế cha mẹ. Việc này thật ra không bao giờ thực hiện được, bởi vì không một ai có thể cung ứng loại dịch vụ này.

Nhưng nếu chúng ta có thể nhận rõ sự thật chúng ta không cần đến thứ lệ thuộc đó, và mỗi ngày sẽ càng có nhiều giai đoạn và bước tiến lên ở phía trước trên con đường tìm đến độc lập, chúng ta sẽ lại tiếp tục. Chúng ta sẽ tiếp nối cuộc hành trình, tự cải tạo chúng ta vì niềm vui phát triển thuần túy của cả hành trình.

Kiến thức về bơi lội hoặc đạp xe không thể được truyền đạt hoặc giảng dạy trong một buổi hội thảo - nó phải do mỗi một con người tự khám phá theo một cách hết sức cá nhân. Điều này cũng đúng với sự khôn ngoan khi tiếp tục theo đuổi cuộc hành trình.

https://thuviensach.vn

Tôi tìm được một nơi khác để định cư

Đôi khi chúng ta đã thực hiện sớm một bước tiến đầy kinh ngạc trên con đường tìm đến độc lập mà cũng không nhận ra chúng ta đã làm điều gì. Nếu nhìn vào cuộc đời của Elvis Presley, chúng ta sẽ thấy được một sự độc lập và lòng quả cảm đầy hân hoan làm cả thế giới kinh ngạc. Chưa có người da trắng nào đã có thể hát một cách say sưa và sống động như vậy. Chưa một người da trắng nào có thể bước lên sân khấu với một tinh thần giải thoát, thật thoải mái như vậy. (Al Jolson đã một lần thử, nhưng anh nghĩ phải ăn mặc như một người Mỹ gốc châu Phi mới thoát ly ra được.)

Trước Elvis, người da trắng khi hát trên sân khấu trông giống như những tranh biếm họa Clutch Cargo, với chỉ một cái miệng mấp máy trên một thân thể, nói theo cách khác, là thụ động. Giọng hát quá cẩn trọng sẽ không làm mềm được một trái tim băng giá.

Tôi còn nhớ lúc được 13 tuổi, ngồi trước màn hình TV tại nhà tôi ở Birmingham yên ắng khu ngoại ô bang Michigan, xem Elvis Presley trong các chương trình biểu diễn Tommy Dorsey và Ed Sullivan, và tôi đã thật sự bị choáng váng. Bạn có thể nào cảm giác thực như thế và hát được như thế, với bấy nhiêu tự do và hân hoan thuần túy? Làm sao để ai đó dám hát với tầm cỡ và sức sống đó, trong khi vẫn còn tươi cười như chú chim họa mi đang nhâm nhi chàng mèo? Cuộc sống trở nên đầy tràn những khả năng mới mà tôi chưa bao giờ mơ đến. Ta có thể là ai nhỉ?

Tôi chưa bao giờ được thấy một thứ tự tạo hoàn toàn như thế, một người làm chủ được tinh thần như thế. Elvis làm chủ được các bài hát của anh, và làm chủ được đám đông. Giọng hát của anh luyến cao với niềm hân hoan gắt gỏng khi nó bay vút lên tận tầng ozone. Anh đã thổi thủng một lỗ trong vũ trụ. (Từ "vũ trụ" nghĩa đen là "một bài hát", và đối với tôi, Elvis đang hát nó.)

Nhưng không lâu, tinh thần bắt đầu lụi tàn của Elvis, vì anh không hiểu hết anh đang có những gì. Giống như rất nhiều ngôi sao khác, anh đã tìm những lối tắt để tiếp tục cuộc hành trình, và đó là hóa chất.

Ma túy và rượu đã hóa trang thành lòng can đảm và tinh thần, và người sử dụng chúng cứ tin tưởng ma túy sẽ đưa ta tiếp tục cuộc hành trình đến độc lập, vì đó là ảo giác nhất thời mà nó mang lại.

Nhưng rượu và ma túy trở lại hại người sử dụng và hiện tại làm đảo lộn cuộc hành trình. Chúng bắt chước theo và nhạo báng tinh thần con người. Chúng giống như những người mạo danh Elvis. Chúng mạo nhận là tinh thần. Chúng cho ta thứ can đảm giả tạo và "thứ rượu mạnh" trong chốc lát, nhưng chúng lại nhanh chóng tạo ra một sự lệ thuộc chết người - và loại lệ thuộc này chính là thứ mà chúng ta cứ nghĩ mình đang thực

https://thuviensach.vn

hiện hành trình đế xa rời nó. Đó là ảo giác. Đối với một số người, nó mang tính định mệnh.

Elvis đã bắt đầu cuộc đời mình trong tinh thần. Anh bước ra khỏi cổng trong vinh quang. Người ta nghĩ rằng anh có cá tính kỳ dị vì anh không có cá tính. Không có con người nào được đúc sẵn giữa anh và âm nhạc. Chẳng qua âm nhạc lên tiếng thông qua hình hài con người anh mà thôi. Những bài hát đầu đời của anh, vẫn không ai theo kịp, nếu xét về tính sôi động và chất giọng thuần. Nhưng khi anh giải ngũ về, người mẹ yêu quý của anh qua đời, và tinh thần trong anh lụi tàn dần, anh đã có một quyết định vô ý thức là bước lùi lại. Quả không phải là một cảnh tượng đẹp để để nhìn. Số người trong chúng ta từng được anh truyền cảm hứng, bây giờ lại cảm thấy bối rối khi xem các cảnh phim lười, giả tạo của anh và nghe giọng anh trở nên khàn khàn, kết hợp với việc lạm dụng ma túy và bơ đậu phụng chiên dòn cùng bánh xăng uých chuối.

https://thuviensach.vn

Tất cả anh hùng đã đi về đâu?

Elvis là người hùng đầu đời của tôi vì anh chỉ cho tôi thấy hình ảnh của sự độc lập đúng nghĩa. Anh đã nêu gương *tinh thần* cho một thế hệ ngồi tại nhà, giữ chân những người xem *Ozzie & Harriet* đứng yên tại chỗ trong các khu ngoại ô dưới thời Elsenhower (Ngay cả Little Ricky cũng theo gương Elvis mà tự cải tạo mình).

Những người nạn nhân thường cho rằng hiện nay không còn anh hùng nữa, nhưng điều này không đúng. Nếu mở mắt ra, ta sẽ thấy có nhiều anh hùng hơn cả trước kia. Người hùng đầu tiên trong ngày mà ta thấy chính là người trong gương kia.

Những người nạn nhân luôn hướng tới các anh hùng xa xưa tựa như Babe Ruth và JFK, nhưng họ không hề vĩ đại hơn những người hùng thời nay; họ chỉ hưởng lợi từ sự hư cấu của các phương tiện thông tin đại chúng, nhưng cũng chính các phương tiện này sẽ nhìn họ một cách trái ngược lại một khi họ nghiện rượu hoặc mê gái. Nói Babe Ruth là người hùng của tôi cũng giống như nói Ông già Noel Santa Claus là người hùng của tôi vậy.

Một người mà tôi luôn thích được tiếp thu là cựu nữ diễn viên Jessica Tandy. Bà ta không bao giờ từ bỏ hành trình. Ngay ở tuổi 90, bà luôn phát triển trong độc lập và tinh thần luôn nở hoa. Không giống như đa số người dùng tuổi già như là một thứ biện minh thương tâm cho việc không cố gắng, bà vẫn luôn thay đổi so với chính bà. Luôn luôn cải tạo.

Ngay lần quay cuối cùng, trong phim *Dẫn dắt Cô Daisy* và *Không ai điên hết*, bà đã cho cả thế giới thấy con người chúng ta có thể gây kinh ngạc như thế nào. Đối với Jessica Tandy, hành trình không bao giờ dừng lại. Và bạn có thể thấy sự kiên trì ấy trong những việc bà làm. Nếu bạn xem phim *Dẫn dắt Cô Daisy* và *Không ai điên hết*, bạn có thể tự trả lời câu hỏi đã có lúc nào mình già đi chưa.

Hãy theo dõi hành trình tâm hồn bạn. Hãy nhận thức về nó; hãy thường xuyên suy nghĩ về nó. Hãy xem nó là quan trọng đối với bạn. Hãy tô điểm nó. Nó không hiện hữu để làm bạn sợ; nó hiện hữu để khiến bạn phấn khích hơn.

Lúc nào bạn cũng phải biết đi về hướng nào trên bước hành trình của mình. Quyết định mà bạn sắp đưa ra sẽ khiến bạn tiến lại gần hơn hoặc lùi ra xa hơn sự độc lập? (Điều nghịch lý ở đây là bạn trở nên độc lập hơn về cảm xúc khi bạn nhận thức rõ hơn về mối liên kết tinh thần với tất cả sinh vật.) Con đường thực tế bạn muốn đi là con đường nào? Con đường quay trở lại sự phụ thuộc và tính trẻ con là con đường được nhiều người chọn hơn, nhưng bạn sẽ không chọn nó khi bạn biết được nó sẽ đưa bạn về đâu.

https://thuviensach.vn

Bằng nhận thức về hành trình của mình, bạn có thể từ bỏ những lối biện minh cũ. Bạn có thể ngừng nói "mình đã già đi" như một lời giải thích về việc giảm nỗ lực và giảm hoạt động của mình. Bạn có thể tiến dần từ việc này đến việc kia. Bạn có thể thực hiện một việc bứt phá. Bạn có thể kiểm soát toàn bộ hệ thống năng lượng của bạn. Tại sao không? Bạn làm điều đó như một đứa trẻ con. Chỉ cần thực hiện lại lần nữa, nhưng lần này với tất cả ý thức và sáng suốt. Bạn sẽ cảm nhận cuộc sống mới trong sức lực của bạn, rồi bạn cuối cùng sẽ thấy cải tạo là cần thiết vì niềm vui do nó mang lại mà thôi.

https://thuviensach.vn

Chương 11 - VẺ ĐẸP CHÓNG TÀN CỦA NGỌN LỬA NHIỆT TÌNH

Từ lâu, trong xã hội chúng ta xem phấn khích là điều gây phiền toái. Chúng ta cố gắng giấu nó đi. "Lạnh" thì ở bên trong; còn phấn khích thì không.

Đây là một ví dụ. Ban đầu, Jay Leno muốn viết ký sự về cuộc đời mình như thực tế xảy ra. Anh muốn kể lại anh đã phấn khích ra sao để trở thành một ngôi sao và một diễn viên hài nổi tiếng, và cuộc đời anh đã ôm ấp bao nhiêu là mộng tưởng và đua tranh. Anh muốn nói với thế giới này rằng bất cứ ai cũng có thể thực hiện nó theo cách hiểu của riêng họ, và anh muốn gắn kết thành công của mình với hành động làm việc có mục đích, tập trung, siêng năng và chăm chỉ.

Jay Leno quá phấn khích về tính hiệu nghiệm của công thức av ừa tìm ra để đạt đến thành công, đếế mức anh muốn đặt tên cho cuốn sách tự thuật của mình là: *A good dog will run till its heart explodes (Một chú chó ngoan sẽ chạy đến khi tim vỡ ra).*

Nhưng những đầu óc bịp bợm đã vượt trội hơn và văn hóa thường ngày đã thắng thế. Có quá nhiều tính phấn khích thô thiển trong tựa đề *Một chú chó ngoan sẽ chạy đến khi tim vỡ* ra. Vì thế họ đã nói để anh đặt lại tên sách là *Leathing will my chin (Cái cằm đi trước)*, vì ngày nay ở lứa tuổi này, người ta quan niệm việc nhạo báng một khiếm khuyết về hình thể vẫn 'nhẹ nhàng hơn' là khen tặng một niềm đam mê thành công và muốn nổi tiếng.

Do đó Jay đã không kể lại chúng ta nghe về cái bí quyết thật, không mấy êm ả, của những thành công của anh: một điều huyền diệu sẽ đến nếu ta *quyết tâm vì nó*. Thay vào đó, anh ta trình bày một cuốn sách tự thuật tầm thường, tự mâu thuẫn, tự nhận thức, với toàn những câu chuyện duyên dáng khiến anh trở nên nhếch nhác và bị làm nhạt nhòe mình, chỉ vì một tiếng cười. Đó không phải là anh Jay Leno thật. Anh đã nhượng bộ với bản tự thuật quá hời hợt, bởi vì công việc biết tập trung, có mục đích không hề đúng theo chính kiến. Người ta nghĩ không có lý do nào khác ngoài sự tham lam và tính vị kỷ để giải thích cho sự hăng say làm việc tốt như thế, do đó tốt nhất là hãy quên nó đi. Bạn không muốn tự làm khó mình.

Tuy nhiên, thành công của Leno là một điều đáng kính nể để chúng ta tập trung suy nghĩ. Một cách kín đáo, chúng ta yêu thích cái cách anh ta đạt đến nó. Chúng ta bắt đầu mất kiên nhẫn với lối sống hưởng thụ, phân tâm do bao nhiêu lôi cuốn hướng về tiện nghi và thoải mái đem lại. Chúng ta quá mệt mỏi với cái bàn chải răng bằng điện, và chiếc điện thoại di động "mọi lúc mọi nơi", và cái văn hóa pop bắt đầu phản ảnh

https://thuviensach.vn

điều đó: Ngày nọ, tôi đã thấy một bích chương với nội dung "Hãy gác máy điện thoại lại rồi lái xe!"

Tôi nghĩ rằng người ta cũng đã chán ngấy với câu sửa sai mang tính chất chính trị, xem hăng say làm việc là tham lam và nhiệt tình công tác là vị kỷ. Tôi tin rằng chúng ta vẫn âm thầm mong mọi nhiệt tình. Đó là lý do tại sao lòng nhiệt tình đang trong quá trình trở lại thật vinh quang.

Người ta đi xem các phim như *Jerry Maguire* bởi vì khi diễn viên Cuba Gooding, Jr., vừa nhảy quanh vừa la lên "Đưa tiền tôi xem, đưa tiền tôi xem", anh ta đang biểu lộ sự phấn khích đơn thuần, và chúng ta đã kín đáo yêu thích điều đó. Điều khiến câu nói trên trở nên nổi tiếng một cách khó chịu là vì có người đã biểu lộ sự phấn khích không chút ngượng ngùng đối với một thứ mà thông thường người ta vẫn 'vô cảm': tiền.

Trong phim *My best Friend's Wedding (Đám cưới của người bạn tôi yêu quý nhất)* do Julia Roberts thủ diễn, tất cả mọi người ngồi quanh một chiếc bàn đồng thanh hát lên *"Tôi đang cầu nguyện cho bạn"* với tất cả niềm phấn khích khiến cả khán phòng như bị lấn át. Một số trong chúng tôi mất đã rớm lệ.

Trong kiệt tác hoa mỹ *That thing you do (Việc ấy anh làm)* của Tom Hanks, cảnh siêu việt đã xảy ra khi các chú nhóc trong ban nhạc rock nghe bài hát của chúng được phát thanh lần đầu. Sự phấn khích không kiềm chế được khiến chúng chạy dọc theo các phố và quanh các cửa hàng, vừa nhảy vừa la hét một cách sung sướng, đã khiến cả bộ phim trở nên hoành tráng.

Tính chất vai diễn của Leonardo DiCaprio trong phim *Titanic* là một sự nhập thân của ý niệm phấn khích. Tình yêu cuộc sống của anh vượt lên trên hiểm nguy và cả chết chóc. Tình yêu đó đã làm thay đổi cả cuộc đời. Đó là bí ẩn bên trong phim *Titanic*, điều khiến âm nhạc trở nên thật tuyệt vời và làm rung động cả nhân loại. Chúng ta thích nhìn thấy chứng cứ về trái tim luôn thổn thức.

Phấn khích là niềm đam mê thầm kín trong ta.

Người ta nghe Dick Vitale nói, không phải vì những điều anh biết về bóng rổ trường học, mà vì những cảm xúc đầy phấn khích của anh về nó.

Bây giờ chúng ta thường ra khỏi nhà để đến rạp hát xem điều khiếm khuyết nhiều nhất trong cuộc sống chúng ta: sự phấn khích. Tom Hanks trong phim *The Terminal (Ga cuối)* đã truyền cảm hứng đến tất cả mọi người bằng một niềm đam mê cuộc sống thật ngây thơ.

Chắc bạn đã nhận thấy những cảnh cảm động và đáng nhớ nhất trong phim những năm gần đây hầu như đều liên quan đến việc con người bỏ đi thân phận và biểu lộ tinh thần chân chất. Chúng ta đã tiêu tiền đúng để xem những cảnh trên vì nhờ đó, chúng ta biết chính xác mình cần phải có thêm gì nữa trong cuộc sống riêng.

Thi sĩ xứ Wales Dylan Thomas đã thúc giục người cha đang hấp hối tìm cho được sự phấn khích vì cuộc sống khi ông nói "Xin Cha đừng quá

https://thuviensach.vn

khoan thai đi vào đêm tối yên bình đó, mà hãy điên tiết lên khi thấy ánh sáng sắp lụi tàn".

Từ *phấn khích (ethusiasm)* gốc từ chữ Hy Lạp *en theos*, có nghĩa là "Thượng đế bên trong". Được gắn kết với phần đó của mình là kinh nghiệm đáng quý nhất mà ta có được.

https://thuviensach.vn

Hãy cất lên tiếng "Vâng! Có!"

Cảm giác phấn khích luôn là kết quả của một nỗ lực nội tại mà bạn đã thực hiện, dù bạn có nhận thức được nó hay không. Đó là kết quả của một điều bạn đã tạo ra, thông qua chuyển động và cử động, kể cả khi cử động chỉ có trong tinh thần bạn.

Cái cảm giác "Vâng!" bạn có được khi trở nên hăng hái là kết quả của việc di chuyển lên một bậc cao hơn về tinh thần và trí tưởng tượng, và sự nhận thức bạn đã tự vận động đến đó. Giống như con bướm cố xuyên qua cái kén, giống như Rocky chạy băng qua các con phố Philadelphia trong cơn mưa buổi sáng. Chủ đề âm nhạc thường nghe thấy trong phim *Rocky* đã trở thành một phần của của lịch sử đất nước chúng ta vì nó liên quan đến nỗ lực. *Rocky* không nói về chiến thắng. Bản thân Rocky cũng không hề thắng trận. Nó liên quan đến một điều còn gây ấn tượng mạnh hơn cả thế nữa.

Biết được cách để có được tinh thần đã là thắng ba phần tư của cuộc chiến: thấy nó, biết nó, thực hiện nó, và luôn trau dồi nó.

Trong đời tôi, từ rất sớm tôi đã phải đối mặt với nhiều vấn đề khi thoát khỏi lối suy nghĩ "nạn nhân" để bước sang cách "làm chủ", bởi vì đơn giản tôi không biết tôi sẽ thực hiện được tới đâu. Tôi cứ nghĩ mình đang mắc bẫy. Chiếc bẫy rất êm, nhưng nó vẫn có mùi của một cái bẫy. Trong bẫy, vọng lại tiếng nói êm dịu của nạn nhân: "Rồi sao, bạn có thể làm được gì nào? Bạn không thể làm được gì cả." Nhưng vẫn có rất nhiều điều tôi đã có thể làm. Tôi đã không thấy chúng, chỉ vậy thôi.

Để tự chứng tỏ bạn luôn có thể làm được một điều gì đó, bạn hãy thực hiện thí nghiệm sau: Lấy ra một tờ giấy sạch, có kẻ dòng. Ở đầu trang, hãy liệt kê ra một vấn đề hiện tại của bạn, một tình huống nào đó mà bạn mong muốn mình đừng gặp phải, một tình huống đang xấu đi mà bạn đã suy nghĩ rất nhiều nhưng vẫn chưa biết phải làm gì. Tôi đang chỉ cho bạn thấy là tinh thần bạn có biết.

Bây giờ, phía dưới của vấn đề, hãy viết câu sau "Năm việc nhỏ mà tôi có thể làm trong ngày hôm nay" Rồi bạn đánh thứ tự từ 1 đến 5 trên trang giấy, nhớ chừa chỗ phía dưới mỗi chữ số để viết các ý tưởng của bạn. Bạn không được đứng dậy khi chưa viết ra hết năm công việc đó. Hãy cố vắt óc mà viết ra cho được một điều gì đó.

Sau khi viết được năm ý tưởng, bạn phải luôn giữ tờ giấy đó bên mình suốt ngày và không được đi ngủ khi chưa làm xong hết cả năm công việc đó. Hãy nhớ đó là những việc nhỏ mà bạn có thể làm.

Hoàn thành xong, bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy mình đã có thể thay đổi đến mức độ nào bản chất vấn đề của mình. Trong nhiều trường hợp, bạn có thể giải quyết dứt điểm nó. Trong những trường hợp khác, bạn

https://thuviensach.vn

sẽ thấy trong đầu mình, nó không còn là một vấn đề nữa mà thay vào đó một *dự án* mới. Một công việc đang tiến triển.

Bạn hãy làm một vài lần như thế rồi bạn sẽ hiểu Thomas Jefferson muốn nói gì qua câu "Càng làm nhiều thì càng có thể làm nhiều điều hơn".

Tại sao vậy? Bởi vì bạn đã tự cải tạo mình từ vị thế 'nạn nhân' sang 'làm chủ'. Bạn đã là nạn nhân của một vấn đề lớn, mù mịt và hỗn độn. Rồi bạn trở thành người chủ của một dự án do chính bạn đề ra. Khi bạn liệt kê ra năm điều nhỏ bạn có thể làm, bạn đã chuyển cái vấn đề đó thành sở hữu trí tuệ của mình rồi đó.

https://thuviensach.vn

Chương 12 - QUYẾT ĐỊNH CHẤM DỨT TÌNH TRẠNG YẾU ĐUỐI

Tôi nhớ có một lần, không lâu trước đây, khi cái cá tính tự tạo của tôi trở nên yếu đuối một cách vô cớ. Huấn luyện viên của tôi có thể thấy điều này, nhưng tôi thì không.

Huấn luyện viên đồng thời là cố vấn cho tôi Steve Hardison có khuynh hướng không đồng tình với tôi khi tôi tự mô tả thật chi ly mình là yếu đuối và bị hạn chế bởi cái thân phận định hình sẵn trong tôi.

Nhiều năm trước đây, ông ấy đã thấy được mười phần trăm về tôi là tốt, có thể giữ lại, và ông chỉ cho tôi cách nhân rộng phần tốt đó ra thành cái tôi trọn vẹn. Ông ấy dạy tôi biết cách tự cải tạo.

Tôi chưa quen biết ai có được sổ theo dõi về công tác tư vấn như Hardison, tôi cũng chưa biết ai có được niềm đam mê khôn ngoan trong công tác huấn luyện như ông ta. Hardison tìm ra phần tốt nhất ở một người nào đó, rồi xử lý theo cách xem họ như chỉ gồm phần tốt nhất đó. Không bao lâu, phần tốt cứ phát triển thêm. Phần còn lại tàn dần, rồi chết đi vì thiếu chăm sóc.

Steve đã đóng khung và treo ở chỗ dễ thấy trong nhà mình một câu nói của Narthaniel Branden như sau:

Tôi tin là một trong những điều hữu ích nhất ta có thể làm cho người khác là từ chối tham gia, chia sẻ cách nhìn thô thiển về những mặt hạn chế của họ.

Sau thành công của chuyến du thuyết đầu tiên ròng rã trong hai năm bằng kinh phí của riêng tôi, tôi đề nghị Steve Hardison giúp tôi gia nhập một trong những tổ chức huấn luyện doanh nghiệp hàng đầu của đất nước. Tôi cảm tưởng công ty ấy sẽ được lợi khi đưa thêm tôi vào lực lượng diễn giả và nhà tư vấn, và tôi cũng sẽ có lợi hơn khi được làm việc gần gũi với số đông khách hàng của họ mà đa số nằm trong danh sách 500 Công ty giàu nhất thế giới. Những việc thương thảo để gia nhập công ty tiến hành chậm chạp.

Hardison không hài lòng với cung cách tiếp cận công ty của tôi và tin rằng tôi suy nghĩ theo hướng tôi đã trở nên một diễn giả quá giỏi trước công chúng. Ông ấy nghĩ tôi đã bị sự tự tin và lòng tự trọng hão mình một cách quá đáng.

Ông ấy hỏi tôi: "Tại sao bạn không thể nói một cách mạnh mẽ thật sự bạn là ai? Tại sao bạn không cho họ biết... thật sự biết... rằng các buổi diễn thuyết của bạn đã trở nên mạnh mẽ như thế nào, và bạn thật sự cảm nhận về bản thân bạn như thế nào khi so sánh với những người mệnh danh là chuyên gia tâm lý học khác? Nếu abnj không giữ đúng lời với bản thân mình, thì ai khác nữa lại có thể? Hãy viết ra giấy. Hãy kiên

https://thuviensach.vn

quyết với nó, và phải can đảm. Hãy nói cho họ biết bạn là ai. Đừng nói quanh co nữa. Nguyên nhân vì sao cuộc thương thảo nghề nghiệp tiến triển quá chậm chạp là do bạn đấy. Bạn chịu trách nhiệm về cuộc đời bạn có, chịu trách nhiệm toàn bộ."

Từ đó tôi về nhà để suy nghĩ thêm về điều đó. Tại sao tôi phải làm như vậy? Họ chưa biết hay sao? Họ đã có trong tay các bảng đánh giá và giấy chứng nhận tôi là diễn giả hội thảo rồi mà. Tôi phải nói với họ tôi là ai sao?

Và tôi bắt đầu hiểu ra là: *đúng*, tôi phải nói với họ tôi là ai. Và có được can đảm để dám nói ra tôi là ai, tôi sẽ đồng thời tạo ra được tôi là ai. Chúng ta 'kết án' mình gắn kết với cuộc đời có được từ những con người mà chúng ta cứ nghĩ là ta.

https://thuviensach.vn

Tản bộ một vòng về phía hoang dã

Rồi tôi đi về nhà và viết một lá thư. Tôi còn nhớ nhà báo thể thao Mỹ nổi tiếng Red Smith đã từng nói điều gì đó về cách viết văn thật hùng hồn: Bạn chỉ cần mở một tĩnh mạch ra và viết. Tôi hít một hơi thật sâu vào, và viết một bức thư gửi cho Công ty huấn luyện mà tôi định xin vào làm. Tôi đã viết như sau:

"Tôi nói lên đây khả năng của tôi và những việc tôi sẽ làm dù có hay không có Công ty của quý vị.

"Tôi sẽ tặng cho cả thế giới phương thức dễ nhất, sảng khoái nhất lâu nay chưa ai biết tới để tiếp cận các nguyên lý về xây dựng cho mình một động cơ và về niềm vui tinh thần (khả năng vô tận) thông qua hai tính bi và hài.

"Ví dụ, thầy giáo lớp 4 của con trai tôi Bobby đã đề nghị tôi cấp cho một số bản của một trong các sách viết của tôi để luân chuyển trong trường. Cô lái xe buýt của thầy thấy thầy cầm một cuốn liền hỏi mượn để đọc thử. Cô lái xe đã đọc hết cuốn sách đó trong kỳ nghỉ Xuân, rồi nói với Bobby cô muốn mua thêm nhiều sách đó để tặng cho bạn bè và người thân. Điều này khiến tôi rất quan tâm, vì thông thường các lái xe buýt ít đọc loại văn chương thuộc nghiệp vụ của chúng tôi.

"Đây là thứ vẫn còn thiếu trong lĩnh vực phát triển và thành đạt cá nhân: đó là tính đơn giản và tính hài hước. Chúng ta có các nhà truyền giáo thọ cả trăm tuổi để giảng dạy các nguyên lý thay vì những người thật và dễ bị tổn thương. Các nguyên lý hiện hữu do các hướng đạo sinh gọn gàng sạch sẽ giảng dạy. Khi trông hoặc nghe các vị này nói, không thấy có điểm nào giống những người đã từng đi dạo phía rừng hoang mang hoặc nhảy múa với ma quỷ dưới ánh trăng.

"Các lái xe buýt muốn có sách đó, nhưng họ không thể thấu hiểu hết nội dung, nếu sách được giảng dạy bởi những người giống phu mai táng và nói chuyện như những sinh viên thẳng như ruột tượng lúc nào cũng mang theo táo cho thầy và mơ một ngày nào đó được làm thầy. Chúng ta cần chia sẻ chia nghiệm, chứ không phải dạy nó.

"Đối với người khác, tôi là một kẻ mà họ có thể cùng cười và cùng đồng cảm. Tôi là đứa nhát gan mà họ đang chờ nghe nói.

"Và việc trao đổi kinh nghiệm mà tôi sắp thực hiện ở đây thông qua sách vở, vốn không phải là chứng cứ trí tuệ về quyền lực của mình. Vấn đề là phần lớn những gì chúng ta thấy hiện nay trong văn chương viết về sự phát triển cá nhân là chúng không được viết vì lợi ích của người đọc. Chúng được viết như một dẫn chứng trí tuệ - một chứng cứ về chuyên môn ở một chừng mực nào đó của người viết.

"Sách tôi viết dành cho các lái xe buýt. Chúng được viết đặc biệt dành cho những người thường ngày ít đọc sách. Tôi biết một ngày nào đó, sách

https://thuviensach.vn

tôi viết sẽ giải phóng đất nước, giống như sách của Napoleon Hill đã giải phóng chúng ta vào những năm 1950.

"Tôi không quan tâm lắm việc mình được xem là một chuyên gia. Thật ra, nó đi ngược lại với lời quyết tâm tôi sẽ trở thành một chuyên gia đối với thính giả của tôi. Tôi chỉ muốn trắc nghiệm mà thôi."

Tôi gửi lá thư đi và được nhận vào làm việc ngay ngày hôm sau.

https://thuviensach.vn

PHẦN II - LÀM CHỦ TRONG QUAN HỆ

Cuộc đời là một hài kịch đối với những người biết suy nghĩ, và là một bi kịch đối với ai chỉ biết cảm nhận nó.

- Horace Walpole

https://thuviensach.vn

Chương 13 - TÌNH YÊU LÀ TRÒ ĐÙA VỚI CÁC CON SỐ

Đối với một người làm chủ được tinh thần, tình yêu không phải là một điều bí ẩn u ám và phiền toái. Tình yêu tựa như mọi dạng năng lượng khác có trong vũ trụ: cho càng nhiều, bạn càng được lại bấy nhiêu.

Khi con gái tôi Margie được 9 tuổi, một hôm nó đã đến bên tôi với gương mặt phẫn nộ.

"Có chuyện gì vậy con, Margie?"

"Tại sao chị Stephanie lại nhận được nhiều thư vậy?" Cô con gái của tôi hỏi với giọng buồn buồn, nho nhỏ của một người "nạn nhân". Stephanie, chị lớn của nó, lúc ấy 11 tuổi.

Margie nói tiếp: "Stephanie luôn nhận được thư. Còn con không nhận được lá thư nào. Như vậy không công bằng."

Tôi có ngay câu trả hỏi để hỏi lại Margie một cách nhỏ nhẹ.

"Vậy con có viết lá thư nào không?"

"Ba nói gì vậy?"

"Con có viết lá thư nào và gửi đi không?"

"Không. Bởi vì con không biết sẽ nhận được thư trả lời hay không. Nếu con viết thư mà không nhận được thư trả lời, thì sẽ còn tệ hơn bây giờ. Con sẽ càng thất vọng hơn. Bởi vì làm sao Ba biết được? Ba không biết sẽ nhận được thư trả lời hay không mà."

"Không. Con sẽ không biết. Không bao giờ biết được hết."

"Vậy thì viết thư để làm gì?"

"Vì có thể con sẽ nhận được thư."

"Nhưng nếu con không nhận được thư thì sao? Con sẽ càng buồn hơn."

"Ừ, sẽ buồn đấy."

"Vậy con không viết thư đâu."

"Cũng được. Con không bắt buộc phải viết thư."

"Nhưng rồi làm sao con có thể nhận được thư."

"Con sẽ không nhận được thư."

"Con biết mà, vì bây giờ con không nhận được lá thư nào hết. Còn chị Stephanie nhận được rất nhiều thư."

"Vì chị Stephanie viết rất là nhiều thư."

"Nếu con viết rất nhiều thư, con có nhận được thư trả lời hay không?"

"Ba nghĩ chắc là con sẽ nhận được."

"Nhưng Ba không biết mà."

"Đúng, Ba không biết. Ba không thể hứa là con sẽ nhận được."

Rồi Margie nhìn tôi với ánh mắt thất vọng báo cho tôi biết nó không đồng tình với cách sắp xếp hiện nay của vũ trụ. Nó trở về phòng và tôi cũng không suy nghĩ thêm về việc này cho đến vài ngày sau đó, nó lại

https://thuviensach.vn

đến bên tôi với một chồng thư khống lồ do chính tay nó ghi sẵn địa chỉ gửi đi. Nó hỏi tội, "Hôm nay, Ba có thể mang các thư này đến sở làm không? Ba có thể gửi chúng đi dùm con được không?"

Việc đã xảy ra nhiều năm về trước, nhưng mãi đến hôm nay, chúng tôi vẫn nhận được thư gửi cho Margie trong thùng thư; mà người gửi bắt nguồn từ cơn 'mưa' thư ban đầu dạo đó. Margie, trong trường hợp đó, đã học tập được phải yêu công việc như thế nào. Tôi hy vọng nó sẽ mãi được ghi nhớ bài học đó suốt đời.

Bạn hãy lưu ý một "nạn nhân" rất hiếm khi muốn làm như Margie rốt cuộc đã làm. Bởi vì căn cơ niềm tin của một "nạn nhân" là cuộc sống này bất công. Do đó, họ không bao giờ muốn gặp rủi ro về bất cứ thứ gì. Họ không muốn là người đi đầu trong một mối quan hệ, "Tại sao phải chịu rủi ro khi yêu? Ta có thể phải đau đớn!" Cảm nghĩ của "nạn nhân" về tình yêu là một phiên bản mở rộng của lối suy nghĩ sau: "Ta sẽ viết thư cho họ sau khi họ gửi thư cho ta."

https://thuviensach.vn

Thế gian sẽ bù đắp lại

Viết thư biểu thị mọi hình thức chìa tay ra. Bạn có thể tạo dựng nhiều mối quan hệ đằm thắm hơn nếu biết "đi bước trước". Việc đầu tiên là phải biết ai để mà đi bước trước đây. Hãy lưu giữ một danh sách những người quan trọng nhất trong đời bạn trong sổ tay kế hoạch hàng ngày, hoặc trên một phiếu ghi nhớ dán bên trên chỗ đặt điện thoại.

Ngay bây giờ, bạn hãy từ từ mà lập danh sách. Điều này nghe qua như một ý nghĩ kỳ quặc, vì nền văn hóa của chúng ta đã khiến ta tin rằng quan hệ thường là những cảm xúc tức thì, rằng chúng ta luôn phải đáp ứng lại với một cảm xúc tức thì trong lòng, một nội tạng tự vỡ tung ra. Nhưng những mối quan hệ lớn phải được *thiết kế* đầy tính nghệ thuật như những ngôi nhà hoặc sân vườn lớn.

Hãy cố gắng lập ra danh sách tên những người quan trọng đối với bạn và lưu giữ nó gần bạn. Đi nghỉ phép cũng nên mang nó theo. Hãy gửi bưu thiếp cho những người ấy. Lúc nào rảnh khoảng 20 phút, bạn hãy lấy danh sách ra. Hãy gọi điện cho họ. Thỉnh thoảng thì thêm vào danh sách một cái tên mới.

Bạn hãy nhìn vào danh sách, ít nhất một tuần một lần, và tự hỏi xem gần đây, mình đã có liên lạc với những người đó chưa. Thông tin có thể truyền đạt ngắn gọn, khôn khéo và ân cần. Đó không thể là một việc quá nặng nhọc. Những dòng chữ, vài tấm thiệp, tin nhắn bằng giọng nói, thư điện tử, thăm viếng, gọi điện thoại, tất cả đều có thể. Đừng chờ những người khác. Đừng để nỗi niềm uất ức riêng tư ngầm phá hỏng đi sức sáng tạo của bạn. Nỗi uất ức sẽ tan biến đi khi *bạn* hành động, không phải từ lúc người kia hành động. Đừng bao giờ chờ đợi. Uất ức, bực dọc chỉ tồn tại trong một cá tính ù lì.

Chỉ có hành động mới trừ khử được những nỗi niềm riêng. Hãy hành động, đừng là con người của bạn suốt thời gian qua.

Hãy xem lại danh sách đó ít nhất một ngày một lần và hành động đối với ít nhất một cái tên trên đó. Hãy giúp đỡ ai đó. Đừng bao giờ nhìn vào danh sách mà không hành động gì hết. Hãy nối kết danh sách với hành động. Bạn sẽ rất đỗi ngạc nhiên với hai sự việc: 1) Những kết quả đáp lại, và 2) Bạn cảm thấy tự tin và bình thản biết bao khi nghĩ đến những người có tên trong danh sách đó. Tội lỗi sẽ rời xa bạn mãi mãi.

Nhà giáo thông thái người Nga Gurdjieff đã nói: “Giúp người thì được người giúp, có thể là ngày mai, có thể là trăm năm sau, nhưng chắc chắn người ta có thể giúp lại bạn. Thiên nhiên phải trả lại bạn món nợ đó. Đó là một thứ qui luật toán học, mà cả cuộc đời này là toán học cả.”

Việc cải tạo ở đây tất cả phải ở trạng thái vận động. Tự cải tạo từ một con người thụ động, không được đánh giá cao thành một cá nhân

https://thuviensach.vn

luôn hành động để giao tiếp và giúp đỡ. Cải tạo luôn là điều tốt nếu nó chuyển đổi bạn từ danh từ sang động từ.

https://thuviensach.vn

Chương 14 – CHÚNG TA ĐANG LEO LÊN NHỮNG NẤC THANG

Người đàn bà giáp mặt tôi bên trong siêu thị.

Tôi đang đi mua sắm và ngắm nhìn một vài hộp ca cao Puffs trên kệ, thì người phụ nữ đó đến thẳng trước mặt tôi.

Bà ta nói: "Xin chào! Hình như tôi biết anh? Có phải anh là người dạy môn xây dựng các mối quan hệ đó không?"

Tôi không chắc việc gì sẽ xảy ra, do đó tôi phải nhờ đến một câu chuyện dài về tính nhát gan, và trả lời đầy vẻ mập mờ để đánh lạc hướng.

"Đúng, tôi có dạy một số..."

"Không. Tôi chắc là anh rồi. Mới năm trước đây mà. Tôi muốn cám ơn anh."

"Ồ, bà thích môn đó à?"

"Vâng!"

"Môn học về các mối quan hệ? Đúng, chính do tôi giảng dạy."

"Có một phần trong môn học đó tôi đã ứng dụng từ đó đến giờ."

"Đó là phần nào?"

"Có một điều, điều hay nhất trong môn học của anh là *cái thang*. Không có một ngày nào mà tôi không vận dụng đến nó trong tâm trí tôi. Đôi khi, trong một buổi nói chuyện nào đó không được suôn sẻ, tôi chỉ cần hình dung nó thật nhanh và sau đó lại thấy mọi chuyện tốt trở lại. Tôi muốn cám ơn anh."

"Cái thang...", Tôi nói nhưng không thật sự hiểu bà ấy muốn đề cập đến chuyện gì.

"Vâng, anh biết đó, cái thang. Và chúng ta bị mắc kẹt ở nấc thấp như thế nào trên cái thang khiến ta không thể hiểu được người mà ta đang tiếp chuyện..."

"Ồ," Tôi thốt ra. "Cái thang. Cái thang cua bản thân?"

"Cái thang của bản thân. Đúng rồi."

Và tôi chợt hiểu ra ý bà muốn nói. Khoảng một năm trước đây, trong một buổi giải đáp thắc mắc liên quan đến khóa học, tôi đã vận dụng học thuyết về cái thang của bản thân của triết gia người Anh, Colin Wilson, để trả lời câu hỏi của một học viên nào đó.

"Đó là phần hay nhất của môn học sao?" Tôi hỏi lại người phụ nữ trong tiệm tạp hóa.

"Vâng. Cho đến hôm nay," bà ta đáp.

Rồi từ đó, tôi nhận thức ra phần hay nhất của môn học không phải ở ngay trong bài giảng. Điều đó đã được đề cập đến, gần như tình cờ, trong một bài giảng, nhưng nó không phải là phần hiện diện thường

https://thuviensach.vn

xuyên trong bài giảng ấy. Hôm đó, trong cửa tiệm, tôi đã ghi nhận trong tâm trí để nhớ mình cần phải đưa lý thuyết "cái thang" lên đầu mỗi bài giảng về xây dựng các mối quan hệ.

https://thuviensach.vn

Suy nghĩ khiến ta thêm lạc quan

Tôi không có gì để nghi ngờ việc Colin Wilson là nhà hiền triết sâu sắc và tiếng tăm nhất từ thời Aristote. Từ khi biết về ông ấy cách đây vài năm, tôi đã đọc hơn 30 tác phẩm của ông, có cuốn tôi đọc đến ba bốn lần. Tôi cứ muốn đọc đi đọc lại các tác phẩm này. Tính lạc quan nổi bật và sự hiểu biết sâu sắc của ông về cái tâm con người đã khiến ông tách biệt hẳn những nhà văn, nhà tư tưởng khác của thế kỷ 20. Rất nhiều những nhà văn này vốn là những 'nạn nhân' đầy tính phức tạp.

Một trong những tư tưởng sáng chói nhất của ông Wilson là "cái thang của bản thân" minh họa bao nhiêu dạng người khác nhau của chúng ta. Những nấc thấp nhất của cái thang dành cho con người vật chất. Vị trí này chỉ cần ý thức và sự tỉnh táo của tâm hồn ở mức thấp nhất.

Đoạn giữa của chiếc thang dành cho những thân phận cảm xúc. Những thành phố này cần thêm một ít nhận thức. Khi tôi ở dạng cảm xúc, tôi sẽ có phản ứng đối với bạn. Tôi sẽ phản ứng với nỗi uất ức, sợ hãi, tội lỗi hoặc phẫn nộ. Nếu tôi leo lên một số nấc thang nữa, tôi sẽ đạt đến một số cảm xúc tích cực hơn, chẳng hạn như sự an bình hay trạng thái phởn phơ êm dịu, nhưng đó vẫn chỉ là những cảm xúc không thật sự cần nhiều về nhận thức hay tư duy.

Lên cao hơn nữa trên cái thang là nơi những mối quan hệ lớn được hình thành. Lần lượt khi leo cao hơn trên thang là: sự biết suy nghĩ, sự biết quan tâm, trí tưởng tượng, và cao hơn nữa là: tinh thần thuần.

Chúng ta gần như luôn luôn tìm thấy những điều trên trong những ngày tỏ tình tìm hiểu nhau, chúng ta ở phía trên cùng của chiếc thang. Trong khoảng thời gian chúng ta phấn khích nhất vì mới yêu một người nào đó, đó là lúc gần như chắc chắn rằng ta đang trải qua một tỉ lệ thời gian cao ở phía trên cao nhất của thang.

Trong lúc tỏ tình, chúng ta sử dụng nhiều đến đầu óc. Chúng ta đang tưởng tượng. Chúng ta luôn sáng tạo. Một số trong chúng ta còn làm thơ, dù lúc bình thường chúng ta không làm thơ. Chúng ta trông buồn cười. Chúng ta rất thông thá. Chúng ta rất sáng tạo và để lại xung quanh những món quà nho nhỏ nhiều ý nghĩa. Chúng ta lắng nghe với nhiều tò mò và say mê hơn trước kia. Chúng ta đang yêu và nhìn cuộc đời từ trên những nấc thang cao nhất. Chúng ta bị đối tượng kia thôi miên một cách rất nhẹ nhàng và vui tươi. Tưởng như trong mỗi làn gió thoảng đều có thì thầm tên họ.

Vì đứng trên những nấc cao của thang là một sự mạo hiểm, người ta hầu hết sẽ làm gần như mọi thứ để có được lần hai. Bi kịch xảy ra khi người ta nhầm lẫn giữa *chất kích thích bên ngoài* với sức mạnh bản thân để trèo lên các nấc thang. Họ không nghĩ ra *chính họ đã đưa họ lên.* Họ

https://thuviensach.vn

cứ nghĩ tình yêu mới đến đã đưa họ lên. Hoặc là trận đấu football (bóng đá kiểu Mỹ) hấp dẫn. Hay như việc mới vừa được tuyển dụng.

Bởi vì con người thường xuyên liên kết việc trèo lên nấc thang cao với việc chợt có một người yêu mới toanh nào đó, họ luôn tìm cách lập lại kinh nghiệm đó bên ngoài các quan hệ hiện tại. Điều này không cần thiết và nó xuất phát từ sự hiểu sai về cái thang.

Cái thang thân phận là nội tại. Những phấn khích ngoại lai chỉ gợi lại cho bạn biết sự hiện hữu của cái thang. Chìa khóa giúp bạn tìm được tinh thần trong cuộc sống là phải biết cái thang ở bên trong con người, và bạn có thể trèo lên đó bất cứ lúc nào bạn muốn.

Điều níu kéo chúng ta ở lại vị trí những nấc thang thấp là tư tưởng làm ta tê liệt, tư tưởng 'chúng ta chỉ đơn giản là ta'. Điều này có nghĩa là chúng ta sẽ không bao giờ thay đổi bởi vì, suy cho cùng, một khi có được thân phận, chúng ta luôn gắn liền với thân phận đó. Chúng ta tạo dựng một câu chuyện về chúng ta là ai, sau đó tự thêm nhiều câu chuyện khác để khẳng định những câu chuyện ban đầu.

Tự cải tạo không có nghĩa thay đổi một câu chuyện này bằng một câu chuyện khác. Nó mang ý nghĩa bạn đã leo lên quá cao trên chiếc thang nên không còn chuyện gì để nói nữa. Không có cá nhân nào là thường trực cả. Có chăng, chỉ là hành động và nghỉ ngơi. Và hành động thì rất sôi động chính như cuộc sống này vậy.

Nhưng khi tôi quay trở lại với câu chuyện rất quan trọng của tôi, câu chuyện về chính mình, tôi tụt xuống các nấc thang và may thay kịp nhớ lại lời của Rudyard Kipling như sau "Chúng ta được tạo nên từ hy vọng và danh dự/ Chúng ta chào thua tình yêu và sự thật/ Chúng ta đang tụt xuống chiếc thang, từng nấc từng nấc một."

https://thuviensach.vn

Chương 15 – CHIẾC THANG NGAY BÊN TRONG BẠN

Nỗi đau để một mối quan hệ đánh mất sự rung động ban đầu của nó, nỗi đau đó thường không cần thiết, tuy nhiên nó vẫn đau, và nhiều nhạc sĩ tên tuổi đã viết về nó hàng nghìn năm qua.

Trong chương trình "Scissors Cut" (Vết cắt bằng kéo) của Jim Webb, ca sĩ Garfunkel đã hát như sau:

Anh từng nói "Nếu chúng nó ném bom"
"Anh sẽ tìm em trong biển lửa"
Nhưng giờ đây chúng ta lại đối xử
Như những người chưa từng biết đến tên nhau.

Chúng ta thừa nhận sự mất mát tình cảm này là do một yếu tố bên ngoài – người kia. Hay như ta nói: "Thuốc vừa tan. Giờ tôi không thể làm gì cho *việc ấy*!" Và như thế, chúng ta lại cố gắng săn đuổi nó với một người tình mới. Nhưng không bao lâu, chúng ta một lần nữa lại mất đi cảm hứng. Thời gian không dài để anh và tôi, một khi đã yêu, rồi sau đó lại đối xử như những người chẳng hề biết tên nhau.

Tỷ lệ ly hôn ngày càng tăng cao khi người ta lẫn lộn giữa những giận dỗi nhỏ nhặt và sự nhàm chán với những bất đồng không thể hàn gắn. (Một người đàn ông ở Tariffville, Connecticut đã nộp đơn xin ly hôn khi vợ ông để lại một mảnh giấy trên nóc tủ lạnh, nội dung như sau: "Em sẽ không có mặt ở nhà khi anh đi làm về. Em đi đến câu lạc bộ Bridge. Có một thực đơn ăn tối dành cho anh trên Kênh 2, lúc 7 giờ").

Và đa số các đơn xin thay đổi hôn phối đó là không cần thiết.

Hãy hỏi Elizabeth Taylor.

Nhầm lẫn và làm tiêu tan sự rung động khi được trèo cao lên chiếc thang bằng hành động kết hôn với một người nào đó, Elizabeth Taylor đã trải qua tám cuộc hôn nhân trong đời mình.

Tuy nhiên, tôi có cảm nhận khi có dịp quan sát bà trong một cuộc phỏng vấn cùng với Barbara Walters, rằng cuối cùng bà cũng đã "tiếp thu" được điều mà người đàn bà trong các cửa hàng tạp hóa đã "tiếp thu" được từ các bài giảng của tôi. Cái thang ở bên trong, không phải bên ngoài chúng ta. Và bà ấy có thể tự mình đưa lên cao hoặc xuống thấp không tùy thuộc người đàn ông nào đang ở với bà lúc đó.

Bà ấy đã nói với Barbara Walters như sau: "Nếu sau này có nghe tôi tái hôn lần nữa thì hãy đến đây mà tát vào mặt tôi!"

Bà tiếp tục mô tả bà vui sướng như thế nào tại thời điểm phỏng vấn, và bà đã tự dung hòa ra sao với việc tạo niềm vui sướng cho chính mình. Và điều này hoàn toàn không lệ thuộc vào một người đàn ông nào hay những lời tán tỉnh rung động nào hết.

https://thuviensach.vn

Như Colin Wilson đã mô tả, đa số chúng ta mất nhiều thời gian ở trạng thái "lộn ngược" với cảm xúc ở bên trên, còn tư duy đầy trí tưởng tượng lại bị chìm đắm và ngạt thở bên dưới. Và rồi một sự cố ngoại lai hay một cuộc phiêu lưu nào đó (như chợt yêu) lại đưa ta về lại đúng vị trí "thẳng đứng". Chúng ta ghi công cho sự cố vì đã làm nên một việc mà thực ra, ta đã thực hiện việc đó ngay bên trong chính mình. Đó là sai lầm lớn nhất mà con người chúng ta đã mắc phải – đó là lẫn lộn giữa cái bên ngoài và bên trong.

Có thể một người nào đó trong gia đình chúng ta đã có vấn đề với nghiện ma túy, và tất cả mọi người phải cùng nhau trải qua quá trình cai nghiện, phải đến dự "tuần lễ của gia đình" tại trung tâm cai nghiện, và nói chuyện với nhau theo cách trước nay chưa từng thấy. Rồi chúng ta kết thúc với cảm xúc "cao độ". Chúng ta đang ở trên cao! Chúng ta đang ở những nấc cao của chiếc thang. Chúng ta cứ nghĩ do sự cố mà được như thế. Nhưng không đâu, chính chúng ta tự làm ra đấy.

Có điều chúng ta không hiểu là, bằng thực hành và sự tập trung chú ý, chúng ta có thể học được cách *tự đưa mình* trở lại trạng thái cân bằng thẳng đứng, bất cháp các điều kiện bên ngoài.

https://thuviensach.vn

Sự vui sướng sẽ đến khi được nô đùa

Chiếc thang giống với chiếc đàn dương cầm ở chỗ muốn vận dụng được nó phải trải qua khâu thực hành. Nhưng một khi bạn đã có được một khả năng nào đó để leo trèo thì cuộc sống của bạn trở nên vui tươi hơn vì bạn đã có thể xác lập và giữ được một cách tuyệt đối chắc chắn một số quyết tâm về quan hệ là bạn hoàn toàn kiểm soát được cảm xúc của mình. Bạn có thể đặt sự rung động trở lại vào trong một cuộc hôn nhân hay một tình bạn bất cứ lúc nào bạn muốn thực hiện nỗ lực đó. Bạn có thể tùy thích mà đặt cảm xúc mới mẻ, lạc quan, hồi hộp này trở lại vào trong cuộc sống của mình.

Và đây là chìa khóa giải mã: ý chí.

Sức mạnh của ý chí nội tại là điều sẽ đưa bạn lên đến đỉnh của chiếc thang. Khi bạn mất liên lạc với sức mạnh này, năng lượng của bạn bắt đầu rò rỉ và bạn sẽ cảm thấy mình đang tụt xuống phía dưới thang. Đừng bao giờ cảm thấy khó chịu về việc này vì ít ra, đến lúc này thì bạn cũng đã tự mình cảm nhận được, và điều này có nghĩa là bạn đã đi được 75% hành trình để có thể tận hưởng ý chí của riêng bạn. Đa số người ta tụt xuống chiếc thang của họ nhiều lần trong ngày, và rồi cứ đứng lại phía dưới vì họ chẳng hề biết có chiếc thang ở đó.

Sự hiện hữu của chiếc thang nội tại mang tính tâm lý và thuộc về trí óc là một điều bí ẩn đối với xã hội và nền văn hóa chúng ta. Đa số chúng ta vẫn tin tưởng rằng có một người hay một sự vật gì đó có thể làm ta vui, có nghĩa là tất cả đều xuất phát từ bên ngoài.

Nhưng niềm tin sai trái đó quả là một sai lầm khiến Jean-Paul Sartre phải thốt lên: “Địa ngục là những người khác”. Sartre đang nhầm lẫn giữa cái bên ngoài và bên trong của chính mình.

Sự nhầm lẫn này cũng giống như sai lầm khi nghĩ Trái Đất này bằng phẳng. Người ta đã kết luận Trái Đất này phẳng vì nó trông khá hiển nhiên. Các giác quan của chúng ta đã nhìn vào bề ngoài của Trái Đất mà phản ứng như vậy. Cũng giống như việc trông khá hiển nhiên khi nói những người khác có thể làm ta vui hay buồn. Nhưng nó sai chỉ vì điều gì trông khá hiển nhiên không có nghĩa là nó đúng.

Thế giới không hề phẳng. Và suy nghĩ là nó phẳng đã khiến con người không dám phiêu lưu ra bên ngoài. Tư tưởng đó giữ chân họ ở lại nhà.

Các củ khoai tây trong truyện cổ tích đã lo sợ bị rơi ra khỏi mép Trái Đất khi chúng lăn ra ngoài quá xa.

Tư tưởng người khác có thể đem hạnh phúc đến cho ta không khác gì lối suy nghĩ mê tín độc hại kia. Họ trói chân ta ở nhà, cứ nằm trên cái đi văng mà lo sợ không dám đi ra ngoài. Lo sợ nếu đi ra ngoài lỡ gặp ai đó thì có thể rơi ra khỏi mép của thế giới này.

https://thuviensach.vn

Bây giờ thì bạn có thể nghiệm ra nỗi lo sợ này là một dạng mê tín bắt nguồn từ một chuỗi những cảm giác mạnh mẽ, vô cùng độc hại. Bạn không cần lôi kéo thêm người khác vào, theo cách nghĩ hạn hẹp và đầy câu nệ như thế. Trái Đất của bạn cũng có thể bớt phẳng đi và trở nên tròn một tí. Thật ra, bạn có thể có cả một quả bóng.

https://thuviensach.vn

Chương 16 – BẠN CÓ THỂ LEO TỪNG BẬC THANG LÊN THIÊN ĐƯỜNG

Câu chuyện thực về cái thang bản thân cũng có thể biết được thông qua nhận xét về ngôn ngữ chúng ta. Cách chúng ta nói chuyện qua lại với nhau cũng cho ta biết nó hiện hữu.

Chúng ta thường nói: "Hãy cố vươn lên cao hơn nó". Và đa số chúng ta có thể nhận thức cảm giác của chính mình khi vươn cao hơn một điều cản ngại.

Tôi chỉ bị cản trở khi ở nấc dưới đầy cảm xúc trên chiếc thang thân phận của chính mình. Khi tôi vươn lên cao hơn trở ngại, tôi được chứng kiến một bức tranh hoành tráng hơn. Bức tranh càng hoành tráng, tôi càng bớt bối rối. Tôi càng thấy nhiều điểm khả dĩ thì đột nhiên thế giới càng mở ra nhiều hướng để giải quyết khó khăn. Nhìn được thế giới này từ độ cao hơn 10.000 feet (bộ Anh) luôn là một điều hấp dẫn.

Tôi càng vươn cao hơn bao nhiêu thì càng thấy được nhiều liên hệ thầm kín giữa các sự vật bấy nhiêu, tựa như đi máy bay cho phép tôi chứng kiến cảnh các thành phố và trang trại được bày biện đẹp đẽ như thế nào. Văn hóa tựa như một công trình nghệ thuật khi tôi ngồi trông từ ô cửa máy bay, vì một lẽ tôi bay cao hơn nó. Bất chợt tôi mỉm cười khi nhìn thế giới bên dưới, trong đầu suy nghĩ "Ta đang ở bên trên nó... tất cả sự vật đẹp đẽ và đầy sáng tạo này."

"Tôi đang suy sụp" cũng là điều ta thường nói, hé lộ sự hiểu biết trong tiềm thức về chiếc thang thân phận bên trong.

"Khi tôi nghe giọng anh nói, tôi cảm nhận mình đang bị *chìm xuống* và tôi biết điều gì đó không ổn đã xảy ra."

Có thể tôi phải vào trong bếp uống vài ngụm trà hoặc hít thở thật sâu để được "hồi sức" một tí, để sau đó có thể trở lại làm việc, với tinh thần cao hơn hiện tại. Tôi muốn nói về cuộc điện đàm với một người bạn vui tính và hết sức lạc quan của tôi khi đề cập đến cụm từ "hãy vực dậy tinh thần tôi." Vực dậy tinh thần tôi.

Khi đang yêu, tôi không chỉ phải ủy mị như Kansas vào tháng 8 mà còn phải "bay cao như con diều vào ngày 4 tháng 7."

Khi cảm xúc tiêu cực xâm chiếm tâm hồn, tôi có thể nói rằng "tôi đang suy sụp". Tôi thật sự suy sụp. Làm sao bạn có thể cười khi biết rằng tôi suy sụp?

Bên dưới lâu ngày trông như đi lên

Tất cả cảm giác vĩ đại như đam mê và biết kiềm chế liên quan đến việc vươn lên, trèo cao hơn, bay vút lên cho đến khi 'đứng trên tất cả'. Tất cả những tư tưởng yếu đuối như thất bại, thiếu kiềm chế đều liên

https://thuviensach.vn

quan đến chìm sâu, té ngã, tuột xuống, trượt đến 'tận đáy'. Đó là lý do vì sao người ta thường nói một cách hết sức u uất về độ tuột dốc.

Nhạc sĩ Richard Farina đã đặt tên cho cuốn tiểu thuyết tự thuật có vui, có buồn của ông là *Ở bên dưới lâu ngày tôi cứ ngỡ mình đi lên*, trong đó bản nhạc *Space Jam* được viết để tôn vinh tài năng của Michael Jordan có tựa đề 'Tôi tin mình có thể bay.'

Những tình cảm lớn không xuất phát từ nơi sâu thẳm trong cơ quan nội tại. Chúng xuất phát từ nơi cao chót vót trên chiếc thang thân phận, trong trí tưởng tượng, như trong những lời sau: *"Hãy tưởng tượng ra anh và tôi. Tôi cũng tưởng tượng như vậy. Tôi luôn nghĩ về anh cả ngày lẫn đêm."* Khi đôi bên đều ở cao điểm trong tâm trí và sức tưởng tượng thì họ cùng vui sướng. Vấn đề là biết "đứng trên cao" và đừng đi xuống.

Khi Sophia Loren đã bước vào buổi lục tuần, bà vẫn rạng ngời sức sống và nét hấp dẫn trên màn ảnh. Bà đã mô tả bí quyết thành công như sau: "Có cả một dòng xuân sắc – đó là một tâm hồn, tài năng và óc sáng tạo bạn đem lại cho cuộc đời và cho cuộc sống của những ai bạn yêu mến."

Lời nhắn nhủ của Sophia Loren về 'tâm hồn, tài năng và óc sáng tạo' không hề hạn chế việc yêu ai theo cảm xúc từ trong tim (hay một bộ phận nào khác trong cơ thể). Bà không có tư tưởng như Liz Taylor lúc trước là dùng những sợi dây ràng buộc chết người để trói chặt bạn mình.

Thật đẹp đẽ biết bao hình ảnh của Sophia Loren trên màn bạc ở giai đoạn cuối của sự nghiệp điện ảnh, nó chứng tỏ hệ thống của bà đồng điệu với cái tinh thần đang xâm chiếm cả thế giới này.

https://thuviensach.vn

Này, bạn từ đâu tới?

Cuộc sống của bạn sẽ dễ chịu hơn tại thời điểm bạn xem nó như một dịp thực hành để biết rõ bạn đến từ nấc nào trên chiếc thang thân phận. Thực hành là khám phá quan trọng nhất trong lịch sử thành tựu của loài người, nhưng nó lại bị chế giễu trong nền văn hóa chúng ta. Ta đã giảm thiểu sức mạnh của nó, tìm cách lẩn tránh nó, dù biết rằng chỉ có thực hành mới đem lại cho chúng ta cuộc sống hằng mong ước.

Chiếc thang như chiếc dương cầm. Nấc thang như các phím nhạc. Và twhcj hành giúp ta sử dụng nó thành thục.

Nếu bạn có thể nhớ được chiếc thang đang ở đó, nếu bạn có thể bình tĩnh mà nhìn chiếc thang ở bên trong, bạn sẽ luôn biết được mình đang ở nấc nào khi đang trao đổi ý tưởng hoặc suy nghĩ.

Nếu có thể nhận ra mình đang từ một nấc thấp, như cảm giác tội lỗi chẳng hạn, và đi bạn chuẩn bị nói một điều gì thì bạn vẫn có thể lùi lại và thở một lát. Nếu biết mình xuất phát từ nấc tức giận hay hổ thẹn, bạn có thể đi bộ một vòng và để tâm hồn thu hồi đủ sáng suốt để tiến lên. Đi lên trên các nấc thang luôn dễ dàng hơn nhiều nếu ta biết cách hít thở thật sâu. Điều này giúp bạn có tâm trạng nhẹ nhàng hơn, nhờ đó có thể tiến lên dễ dàng hơn. (Một số người tuyên bố có thể tự thay đổi hoàn toàn sau khi đi một vòng).

Khi bạn bị lời nói của ai đó làm tổn thương, bạn sẽ nhanh chóng có thói quen hít một hơi thở thật sâu và cảm nhận được sức mạnh của nó. Bạn cũng sẽ ghi nhận thói quen cũ trước kia là *nín thở* và *cảm nhận* một điều gì đó về nó. Việc nín thở luôn khiến bạn bị tụt xuống các nấc thang dưới, không đi lên được.

Một khi biết được mình tới nấc thang nào, bạn có thể tự hỏi mình *muốn* đến từ nấc thang nào. Bạn muốn là ai vậy? Cách nào thì bạn cũng phải tự xây dựng mình, vậy tại sao không tự cải tạo để đi lên? Và nếu bạn muốn xác lập một quan hệ tốt hơn và cảm thấy trong lòng được vui hơn, thì bạn sẽ muốn xuất phát từ những nấc thang cao của chiếc thang. Bạn muốn tiến hành từ trí tưởng tượng không phải từ nỗi sợ hãi. Bạn muốn xuất phát từ tinh thần và sự thấu hiểu.

Qua thực hành, bạn có thể tùy thích tiến lên trên chiếc thang. Chính trí tưởng tượng làm ra điều ấy. Chính sự trầm tư mặc tưởng tạo ra nó. Và còn một số điều kiện vật chất khác nữa có thể giúp bạn hướng lên.

Tôi thường thích nghĩ về LSD, vốn là một công thức tôi hay dùng. Đối với tôi (hiện tại), "LSD" là viết tắt của cười, hát và nhảy (laughing, singing and dancing). Cả ba việc trên đều đưa bạn đi lên trên những nấc thang. Cười luôn đưa bạn lên cao trên thang theo nhiều cách bùng phát, nhanh chóng. (Và bạn hãy nhớ đứng lại trên cao. Đừng cười mà đi xuống. Bạn càng ở trên cao thì càng thấy trào phúng. Hãy dừng lại ở đó).

https://thuviensach.vn

Ca hát, như các nhà lãnh đạo tôn giáo thường nói, cũng đưa bạn lên cao trên thang. Vậy hãy hát nhiều lên. Khi nhà hiền triết và tâm lý gia người Mỹ William James nhận ra "Chúng ta không hát vì vui sướng, mà ta vui sướng vì được hát", ông ấy đã hiểu được bí quyết của cái thang. Ngoài ra bạn còn có thể nhảy múa nữa. Nhảy múa xuyên hành tinh. Đó là điều mà các nhà vượt không gian vẫn thường làm. HỌ nhảy múa. Đó là điều trẻ con thường làm trong sân chơi. Và đó cũng là điều các vận động viên quần vợt thường làm. Và bạn nhớ ghi nhận nét mặt của họ trên sàn nhảy thật, bất kể tuổi tác họ! Đó có thể là những khuôn mặt tươi vui của lũ trẻ học phổ thông cơ sở nhảy điệu hip hop, hoặc của những người tại một trung tâm của người trung niên nhảy theo phong cách Frank Sinatra. Đó là khuôn mặt của những người ở bên trên của thế giới, ở nơi cao nhất của chiếc thang thân phận.

Cười đùa, ca hát và nhảy múa có thể được đưa thêm vào những việc thường ngày của bạn. Thực tế, hãy xem một ngày mà bạn không thể thực hiện cả ba việc trên là một ngày vứt đi. Hãy thật nghiêm khắc với bản thân về việc này. Hãy tự cải tạo mình thành một cây cười, một ca sĩ, một vũ công. Hãy *miệt mài* học cách sống trọn vẹn.

Càng khổ bao nhiêu, cuộc sống của bạn càng dễ chịu hơn bấy nhiêu.

Ba hoạt động trong công thức LSD có một điều chung: đó là được hít thở tăng cường (tinh thần được tăng thêm). Cả ba hoạt động đều đòi hỏi một lượng hít thở tăng thêm tức thời. Cả ba hành động cười đùa, ca hát và nhảy múa đều cần thêm oxygen. Để được vui sướng ư? Tất cả điều bạn cần là không khí bạn hít thở. Bạn không cần đi sâu vào trong thành phố với cặp kính đen để lấy oxygen. Tất cả ở quanh bạn đấy.

https://thuviensach.vn

Chương 17 - KHÔNG CẦN NGÔI HOÀNG HẬU MỘT NGÀY

Tôi đã phải mất nhiều năm trời để nhìn về quá khứ và biết rằng tự thương thân đã hoàn toàn ru ngủ cuộc đời tôi, đó là một thói quen rất xấu. Nó tác động lên hệ thống chẳng khác gì héroin. Nó khiến tôi có cảm giác cuộc sống hoàn toàn tê liệt. Nó khiến tôi không có được một hoạt động sáng tạo nào.

Tôi còn nhớ lúc còn trai trẻ, tôi đã bắt đầu hành trình quay trở về để tìm lại sức mạnh nội tại và niềm vui sướng sau một thời gian thật dài nhiễm thói quen tự thương thân. Một lần khi lục lọi trong gian hàng sách cũ, tôi tìm thấy một cuốn sách nói về sức mạnh cá nhân. Trong sách có một bài trắc nghiệm ngắn để đánh giá mức độ vui sướng của bạn. Có một câu hỏi: "Bạn thích được thương hại hay được ngưỡng mộ?" Tôi lập tức đánh dấu vào ô trống cạnh chữ "thương hại." Không cần phải hỏi nữa! Họ cần phải hỏi nữa hay sao?

Lúc đó, tôi không biết cách chọn như vậy dở đến mức nào. Tôi vui mừng vì đã không biết; tôi có thể đã không tiếp tục đi theo con đường tự cải tạo. Dù vậy, hôm nay, tôi có thể mạnh dạn viết về cách chọn ấy mà không chút bối rối.

Bạn không phải đi xa như tôi đâu. Bạn có thể vui thích hơn tôi khi đem sự hiểu biết vào đời. Bạn có thể nhận ra lòng tự thương hại khi nó bắt đầu len lỏi vào và bạn chỉ việc để nó qua một bên. Bạn có thể biến mình thành trò hề. Bạn có thể cười chế giễu sự ngây ngô của chính mình. Bạn không phải là nạn nhân của cảm xúc. Bạn hơn hẳn các cảm xúc ấy. Hãy cảm nhận chúng. Cảm nhận chúng với tất cả những gì mà bạn có, rồi hãy tiếp tục tiến lên. Đừng nói lời sau cùng với chúng. Hãy lùi về hòa quyện vào, rồi lại đi ra xa thật xa tâm hồn bạn. Mơ mộng, cười đùa, cải tạo, yêu thương. Đó là cú nhảy tối thượng mà tự cải tạo thực hiện từ lo sợ sang thương yêu.

https://thuviensach.vn

Lòng tự thương hại khiến ta lầm lạc

Một trong những cách nhanh nhất để gỡ rối một quan hệ là đưa lòng tự thương hại vào.

Khi tôi có thể nói một cách lưu loát về cách mà nhiều hoàn cảnh và người khác đã làm hư hỏng thân tôi thì tức thì tôi cũng ghi nhận việc các mối quan hệ giữa tôi và họ đã bớt thân mật đi nhiều. Đột nhiên, người ta không còn hồ hởi để trò chuyện với tôi nữa.

Khi tôi chớm vào đời ở lứa tuổi 30, tôi chỉ là một nạn nhân cô đơn, luôn bị ám ảnh bởi thân phận của mình. Ngay lúc còn là một cậu bé, tôi cứ nghĩ mình là một người chết vì đạo nghĩa, bất chấp thân tôi hư hỏng ra sao hay cuộc đời tôi trở nên nhàn hạ thế nào.

Điều kỳ dị là cuộc đời càng nhàn hạ thì ta lại càng cảm thấy dễ biến thành nạn nhân. Cha mẹ thấu hiểu việc này hết sức khó khăn. Nó khiến họ phát khùng. Đứa con càng hư hỏng, nó lại càng nóng giận. (Đây căn bản là điều ông Kurt Cobain chán nản và giận dữ không làm, và ngay cả Courtney Love cuối cùng cũng nhận ra.)

Khi còn là một cậu bé nhỏ và buồn tủi, tôi luôn ưa thích nhất chương trình *"Hoàng Hậu một ngày"*. Đó là một chương trình nói về các nạn nhân. Tôi đã trải qua nhiều giờ thời thơ ấu, mắt dán vào màn hình xem các người dự thi trong chương trình đó thuật lại những chuyện đau buồn về cuộc sống khó khăn của họ. Thông thường những câu chuyện cảm động nhất được trao giải. Cuối cùng, người thực hiện chương trình sẽ cùng với một người phụ nữ đoạt giải tiến lên phía trước của sân khấu rồi đặt chiếc vương miện lên đầu cô ta trong khi đôi dòng lệ sung sướng tuôn dài trên má cô. Tôi còn nhớ đã chứng kiến cảnh những người dự thi không đoạt giải ao ước được như người đoạt giải và trông họ rất tức giận vì câu chuyện họ kể không thật buồn thảm để họ có thể đoạt được giải thưởng lớn bằng tiền mặt. Không những họ thua trong cuộc sống mà còn thua cả trong chương trình này.

Tôi còn nhớ lúc đó mình cũng đã uất ức vì không được sinh ra là phụ nữ. Do đó, tôi sẽ chẳng bao giờ có dịp tham dự chương trình *"Hoàng Hậu một ngày"*. Đời là thế. Tôi nghĩ về bản thân. Cuộc đời thật bất công.

Dần dà khi lớn lên, tôi cũng có thể cảm nhận một phần nào các tình cảm và suy nghĩ của *Hoàng Hậu một ngày* khi có người cho tôi biết tôi là thành viên của một nhóm nạn nhân được chính thức công nhận. Tôi được xem là "một đứa trẻ trưởng thành từ nghiện rượu".

"Điều này có ý nghĩa gì?", tôi đã nóng lòng hỏi người tư vấn cho tôi lúc ấy.

"À, vì cha mẹ anh đều là người nghiện rượu trong những năm hình thành thân phận của anh nên giờ đây anh là 'một đứa trẻ trưởng thành'

https://thuviensach.vn

của tệ nghiện rượu. Kết quả là anh trở thành một nạn nhân do đã lớn lên trong một gia đình không lành mạnh."

Tôi đáp lại, thật vui: "Anh đang đùa. Một nạn nhân thật sao?"

Lúc ấy, tôi muốn khui ngay một chai champagne để ăn mừng.

Trước đây, tôi thường lo lắng việc mình sinh ra là một người đàn ông da trắng khỏe mạnh lớn lên ở Birmingham, Michigan thì không có khả năng được phân loại xếp hạng nạn nhân trong xã hội. Giờ đây thì biết mình đồng thời là một nạn nhân và một người hy sinh vì đạo nghĩa! Cuối cùng, tôi cũng là một ứng viên của chương trình *Hoàng Hậu một ngày.*

https://thuviensach.vn

Vật hoang dã ơi, người làm trái tim ta vui hát

Nhưng 'một ngày' là khoảng thời gian để các cảm xúc tốt tồn tại. Đào sâu trong quá khứ và tìm hiểu lại các vấn đề khiến tôi tức giận lúc còn bé chỉ khiến tôi ngày càng thấy thương hại thân mình hơn. Hiện tại, trong tôi đang khắc sâu cái nhìn bi quan của mình về cuộc đời và con người. Tôi đang gọt giũa câu chuyện của bản thân và thêm thắt thêm nhiều lớp lang vào chiếc kén thân phận của mình.

Kinh nghiệm qua nhiều năm cho tôi thấy người ta chỉ biểu lộ một chút nào đó thiện cảm đối với bạn khi bạn tự thương hại mình, nhưng họ không bắt buộc phải nói chuyện lần sau với bạn. (Trừ khi họ cũng là nạn nhân như bạn. Và họ sẽ nôn nóng ngồi nghe bạn nói, mong sao đến lượt họ thuật lại cho bạn nghe câu chuyện nạn nhân của chính họ).

Tiểu thuyết gia tiếng tăm và đầy linh hoạt D.H. Lawrence đã từng nói: "Tôi chưa bao giờ thấy một loài vật hoang dã nào tiếc nuối cho thân nó. Một con chim nhỏ sẽ rơi từ một cành cây xuống, chết cóng mà không chút tiếc thương thân nó."

Sở dĩ như vậy vì loài vật hoang dã sống cuộc đời hành động đơn thuần. Chúng không có chuyện riêng hay thân phận gì cả. Trong thế giới ngày nay, ta càng chú ý để sống như loài vật hoang dã, luôn hành động thay vì nghiền ngẫm chuyện buồn của bản thân, thì ta càng dễ quên nhanh lòng tự thương hại. Nỗi buồn kinh niên dường như đã lùi vào quá khứ. Thảo nào André Gide đã nhận xét cái buồn không là gì khác hơn là một hình thức rất mệt mỏi.

Và mệt mỏi, nói một cách nghịch lý một tí, gần như luôn là kết quả của một đời sống có quá ít tính hành động. Tôi càng hành động trong cuộc sống bao nhiêu thì càng ngủ ngon và càng thấy ít thương hại cho mình bấy nhiêu. Ngủ càng ngon thì càng thấy khỏe khoắn bấy nhiêu. Càng khỏe thì càng thêm ý chí để hành động. Và càng hành động thì lại càng cảm thấy hạnh phúc. Càng cảm thấy hạnh phúc thì các quan hệ càng tốt hơn lên. Mối quan hệ càng tốt hơn thì ta lại càng ngủ yên. Và đó là chu kỳ của tự cải tạo.

https://thuviensach.vn

Chương 18 - CÁI CÓ SỐNG TRÊN MẢNH ĐẤT CỦA CÁI KHÔNG

Một người làm chủ không hề e ngại khi yêu cầu một điều gì. Điều này diễn giải vì sao người làm chủ thường rất thành công trong lĩnh vực kinh doanh và tỏ tình.

Những người nạn nhân rất sợ từ *không* và sẽ làm nhiều điều kỳ lạ để tránh việc nghe đến từ đó. Đối với một người nạn nhân, 'không' có nghãi là từ chối. Một sự từ chối hoàn toàn, trọn vẹn. 'Không' không chỉ phát âm là 'không' đối với một nạn nhân mà là "Không, không, KHÔNG, bạn KHÔNG CÓ GIÁ TRỊ GÌ HẾT!"

Nhưng đối với một người làm chủ, 'Không' chỉ là mặt đối lập của từ 'Có'. 'Không' và 'Có' đồng hành với nhau. Mỗi con người đều có cái quyền hoàn chỉnh để nói hoặc là 'Không' hoặc là 'Có', và điều này không hề khiến người làm chủ khó chịu. Người làm chủ luôn trân trọng cái quyền này. Do đó, khi nghe từ 'có', người làm chủ không bao giờ nghĩ là có điều gì đó trái với qui luật của vũ trụ. Họ không hề kết luận cuộc đời bất công. Họ tiến thẳng đến yêu cầu kế tiếp của họ. Cuộc đời với họ là những yêu cầu và lời quyết tâm.

Người nạn nhân thường mất phần lớn thời gian cuộc đời để cố tránh nghe từ 'không', bởi lẽ họ đã trót tự gán cho nó cái ý nghĩa từ chối, một sự từ chối - toàn diện, đến từng chi tiết và hết sức cá nhân. Do đó, không ai ngạc nhiên khi họ luôn tìm cách tránh né từ này. Điều phiền toái là khi tránh từ 'không', họ cũng tránh luôn từ 'có'. Cả hai từ đi cùng với nhau. Chúng hiện diện bên nhau.

Điều sâu xa khiến người ta không đạt được mong ước trên đời là vì họ quá e ngại khi hỏi đến nó. E ngại sự từ chối, họ đã tạo ra từ 'không' để tự hàm ý điều đó.

Trong tác phẩm *'Far from the Madding Crowd' (Cách xa đám đông nổi loạn)* của Thomas Hardy, Gabriel là một người nạn nhân, bị kẹt trong một chiếc kén thân phận có sẵn:

Gabriel nhìn thật lâu vào mặt nàng, nhưng ngọn lửa yếu ớt không giúp Gabriel nhìn được thật rõ.

"Bathsheba ơi," Chàng ta thốt lên, thật dịu dàng, và ngạc nhiên thay, chàng tiến đến bên nàng và nói: "Phải chi ta biết được một điều - nàng có cho phép ta chinh phục nàng, yêu nàng và cuối cùng lấy nàng làm vợ chăng - phải chi ta biết được điều ấy!"

"Nhưng chàng sẽ không bao giờ biết được," nàng thì thầm.

"Vì sao?"

"Vì chàng không bao giờ hỏi thiếp."

https://thuviensach.vn

Trường trung học bảo mật.

Khi học bậc trung học, tôi rất sợ từ 'không'. Tôi không bao giờ đề nghị bạn gái nào đi khiêu vũ với tôi nếu không biết trước cô ấy có chịu đi với tôi không. Do đó tôi bắt đầu dàn dựng một cách hết sức cẩn thận và vận động nhiều người tham gia một hệ thống các cuộc gọi điện thoại, cố gắng tránh thật thà công khai. Tôi đề nghị Greg gọi cho Patsy để đề nghị Patsy gọi bạn cùng lớp của cô ấy, hỏi xem cô này có thích đi chơi với tôi không, nếu tôi mời cô ấy đi khiêu vũ với tôi, dù bản thân tôi cũng chưa biết mình có đi hay không. Tôi đang đặt giả thuyết tự hỏi và thích được nghe trả lời rằng Patsy không ngại gọi điện cho Kitty rồi sau đó báo lại cho Greg để Greg có thể trả lời tôi khi tôi gọi lại cho Greg vào sáng hôm sau.

Khi Greg gọi và báo cho tôi biết: "Patsy nói Kitty có phần nào đó thích bạn." Tôi không thấy vui tí nào.

Tôi hỏi lại: "Phần nào đó ư?" Nó nghĩa là gì vậy, Greg? Nó không có nghĩa gì hết. Tôi đã có thể gọi điện và mời cô ta đi khiêu vũ cùng tôi, và tôi có thể bị xem là một thằng khùng hết mức! Giờ đây, tôi chỉ có thể nghe cô ta nói: "Trông này, tôi đã nói Patsy gọi cho Gregd để nói là tôi thích bạn, nhưng tôi *chưa bao giờ* nói là tôi *sẽ đi khiêu vũ* với bạn hết. Đó là hai điều hoàn toàn khác nhau! Đáng lẽ ông bạn kia phải có thái độ trầm tĩnh. Không phải bạn."

Thông thường ở bậc trung học, có nhiều cậu tàm tàm bậc trung, không có gì đặc sắc lại đi khiêu vũ với nhiều cô đào quyến rũ, đẹp tuyệt vời, tôi thật sự chưa bao giờ hiểu nhờ đâu họ làm được như vậy. Không ai trong chúng ta có thể hình dung ra. Nhưng giờ thì tôi đã hiểu. Họ đã không sợ bị trả lời 'không'. Họ đã biết mạnh dạn hỏi liên tục.

Một người làm chủ tinh thần thường thành công vì người làm chủ không bao giờ sợ thất bại một cách mê tín và phi lý. Người làm chủ hiên ngang đi vào lãnh địa của từ 'không'. Với tất cả sự thuần thục.

Michael Jordan đã nói: "Tôi đã ném hỏng hơn 9.000 lần trong sự nghiệp chơi bóng của tôi. Tôi đã thua hơn 300 trận. 26 lần tôi được giao nhiệm vụ ném cú quyết định để kết thúc trận đấu nhưng tôi đã ném hỏng. Tôi đã thất bại tới lui nhiều lần trong cuộc đời... và đó cũng là lý do nhờ đâu hôm nay tôi thành công."

Có một sự khác biệt rất lớn giữa thua và bị đánh bại. Một người nạn nhân dùng sự thua để biện minh cho hành động bỏ dở cuộc chơi. Nhưng một người làm chủ lại biết thua đẹp. Người làm chủ dùng thất bại để học tập vươn lên.

Hãy mở sổ nhật ký và viết "Những đề nghị quan trọng trong ngày" ở góc trên cùng của trang giấy. Đừng để một ngày trôi qua mà không dám mở một lời đề nghị gì với ai đó. Tôi cam đoan bạn sẽ bị sốc vì nhiều lần

https://thuviensach.vn

nghe câu trả lời 'có!' một cách bất ngờ. Và bạn cũng sẽ rất ngạc nhiên khi thấy mình bắt đầu xử lý chữ 'không' một cách hết sức khéo léo. Bạn sẽ học được cách để nghe chữ 'không' một cách duyên dáng và khiêm tốn hơn, và không còn xem đó là một sự xúc phạm cá nhân nữa. Bằng cách tự huấn dụ hằng ngày rằng chữ 'không' không hề giết bạn chết, bạn có thể gia tăng sức mạnh của mình đến mức không ngờ. Bạn sẽ cảm nhận được ý nghĩa của lời nói của Nietzsche như sau "Cái gì không giết tôi chết sẽ khiến tôi mạnh thêm lên." Bạn sẽ nhìn trở lại cái chết một thời từng là 'thân phận' của bạn và cười to khi biết mình đã bay xa hơn nó bao nhiêu rồi. Khi hành động thay chỗ cho thân phận thì bạn đã biết học cách tự cải tạo mình rồi.

Hành động không quan tâm đến hai từ 'có' và 'không'. Đối với hành động, 'có' và 'không' chỉ như các biển báo qua phải, qua trái hoặc lên, xuống. Chúng không biểu thị điều gì gây thất vọng cả. Bạn càng xem trọng hành động thì sẽ đạt được điều mình mong ước càng nhanh.

https://thuviensach.vn

Chương 19 - TÌNH YÊU KHÔNG XUẤT PHÁT TỪ TRÁI TIM

Trên cái thang thân phận, tình yêu xuất phát từ một vị trí cao hơn trái tim rất nhiều. Tình yêu đến từ một vị trí trên cả trí tưởng tượng. Tình yêu xuất phát từ tinh thần.

Thiện cảm là giá trị cao nhất mà nạn nhân thường bám víu, vì nó chứng thực cho việc đeo bám vào một vị trí thấp nhất trên cái thang thân phận. Nhưng thiện cảm không đạt được nhiều điều hơn tình yêu. Nó không thể thay thế tình yêu.

Con người có thiện cảm, biết cảm thông không bắt buộc phải là người biết suy nghĩ. Nếu bạn có mặt chứng kiến cảnh khủng bố gài bom, và thấy nhiều thân người bê bết máu kẹt lại trong đống đổ nát của một tòa nhà, bạn sẽ vô dụng đối với họ nếu bạn chỉ quỳ xuống và bắt đầu khóc nức nở trước cảnh máu đổ thịt rơi.

Sự cảm thông của bạn không tự động là một điều tốt. Trong nhiều trường hợp, bạn có thể hữu ích hơn (và đáng yêu hơn) đối với ai đó nếu biết không để cảm xúc dâng trào, chi phối mình mà ngược lại, bạn còn biết vượt lên trên chúng để đạt đến vị trí hành động yêu thương.

Deepak Chopra đã nói: "Tình thương không phải là một thứ cảm xúc, đúng hơn, nó là nhận thức sâu sắc và một dẫn chứng về sự đồng nhất với tinh thần."

Trong những năm chiến tranh, các bác sĩ thường cứu được nhiều mạng sống nhất trên chiến trường là những người có khả năng vượt lên trên cảm xúc và hấp thu được sức mạnh tinh túy của tinh thần. Những người bị lòng trắc ẩn, thương cảm đối với thương binh xâm chiếm nhiều nhất lại là những người ít giúp ích cho họ nhất.

Khi phải tiếp xúc với người khác, ta có một cách để tiếp cận năng lượng thuần túy của tinh thần. Cách ày bắt đầu bằng việc thấu hiểu về cơ bản, có hai loại thói quen trong giao tế nhân sự: một là chủ động tạo ra các mối quan hệ, còn thói quen kia là phản ứng lại với người khác theo cảm xúc. Người làm chủ thì sáng tạo, còn người nạn nhân thì phản ứng.

Một người là nạn nhân khi đón nhận một bản ghi nhớ khó chịu sẽ đáp trả bằng một thư điện tử đầy tức giận thông báo rằng anh ta sẽ không trả lời lại trước một tuần. Một người yêu là nạn nhân sẽ gửi trả lại toàn bộ thư tình của cô ta trong một cơn trút giận. Một thành viên Hội đồng quản trị là nạn nhân sẽ bước ra khỏi phòng họp, tuyên bố không bao giờ quay lại nữa. Tất cả điều trên đều là phản ứng. Nếu biết tôn trọng hành động hơn, bớt quan tâm hơn đến tính cá nhân, cũng như có thêm khí oxy đi vào não thì những người trên có thể đã có phản ứng tốt hơn. Họ có thể dành thời gian trong ngày cho những việc có ý nghĩa hơn.

https://thuviensach.vn

Một thông tin thật sự tốt lành là cả hai cách giao tiếp với người khác - phản ứng và sáng tạo - chỉ là những thói quen và vì là những thói quen nên có thể thay thế được.

Thói quen phản ứng có thể được thay thế bằng thói quen sáng tạo. Và bước đầu tiên của việc thay thế đó là sự nhận thức. Nếu tôi phản ứng lại với anh đơn thuần vì cảm xúc, trước hết tôi phải nhận biết điều này và sống cùng với nó. Như Nathaniel Branden đã nói "Bạn không thể rời một chốn mà bạn chưa từng đến."

https://thuviensach.vn

Điệu du dương u buồn của một ca khúc đồng quê xưa

Khi tôi tư vấn cho những người gặp trục trặc trong giao tế nhân sự hoặc nghề nghiệp, tôi nhanh chóng nhận ra những trục trặc thường bắt nguồn từ thói quen chỉ phản ứng lại đối với người khác. Họ đã giao quyền kiểm soát cảm xúc của họ lại cho người khác. Người ta quở mắng họ. Người ta làm hư hỏng họ. Người ta khiến họ nhút nhát. Người ta làm họ sầu khổ. Và đương nhiên cũng người ta kiểm soát họ.

Nghe những người này thuật lại chuyện của họ, tôi bất chợt nghĩ một cách khôi hài là tôi đang nghe những cung điệu du dương của khúc nhạc đồng quê - là những bản nhạc kể lại việc bị người phản bội, của những người trải qua nhiều cuộc tình đau khổ khiến họ không thể tiếp tục yêu được nữa. Những bản nhạc xưa có tựa đề "Ôi, tôi cô đơn", "Sinh ra để thua thiệt", và "Nơi đây lạnh lẽo hay là anh lạnh lẽo?"

Việc sửa đổi một thói quen lâu ngày chỉ phản ứng vì cảm xúc là một bùng phát thật mới mẻ của sự thấu hiểu, một sự bùng nổ đầy màu sắc của trí tưởng tượng. Plato đã nói "Suy nghĩ là cuộc trò chuyện giữa linh hồn với chính nó," và nếu cuộc trò chuyện này đạt kết quả tốt thì việc leo lên cao hơn trên cái thang thân phận đã bắt đầu.

Đừng dừng lại ở việc phản ứng với người khác! Hãy nghĩ ra cách có thể giúp họ. Hành động ở đây là *nghĩa cử giúp đỡ*. Đừng nghĩ về việc người đó đang làm cho bạn. Chỉ có tính vị kỷ mới bị tổn thương. Bản thân hành động không thể bị tổn thương. Tinh thần không thể bị tổn thương. Nếu bạn đang hành động, phục vụ người khác thì không ai bị tổn thương cả.

https://thuviensach.vn

Chương 20 - VƯỢT LÊN TRÊN CẢM XÚC

Khi bước ra khỏi xe, bạn lỡ va mạnh đầu gối vào cửa, bạn sẽ thật sự cảm nhận sự va đập đó. Đầu gối bạn rất đau. Bạn không thể chối bỏ hoặc che giấu điều đó. Bạn cảm nhận nó. Tuy nhiên, bạn vẫn biết còn nhiều thứ khác ngoài cái đầu gối đau. Thật vậy, chắc chắn bạn vẫn phải đi tới đi lui trong căn phòng và làm tiếp những việc đang làm, bất chấp cái đau nơi đầu gối. Và nếu bạn thật sự hứng thú với công việc dang làm thì nhận thức về cái đầu gối đau sẽ biến mất, và có thể bạn cũng không nghĩ đến nó nữa.

Đây là một cách hết sức lành mạnh để bạn bàn về cái đau thân thể. Bạn cảm nhận nó nhưng vẫn tiếp tục tiến lên. Dù vẫn quan tâm đến cái đau, nhưng bạn luôn nhận thức ngoài nó ra, bạn còn có nhiều điều khác nữa. Bạn thật sự đã vươn cao hơn cơn đau đó. Bạn phải nhớ thực hành điều này cả cuộc đời mình. Nó sẽ trở thành một thói quen của bạn. Và chính thói quen đó sẽ giúp bạn.

Giờ đây, để làm cho đời bạn tốt hơn lên, ta hãy xem có cách nào để đem thói quen đó ứng dụng vào cái đau tinh thần hay không. Nếu ngay từ bao giờ bạn bắt đầu thực hành cùng một cách như trên mỗi khi cảm thấy tức giận, sợ hãi, tội lỗi hay bực bội thì bạn sẽ thoát khỏi cái cảm giác cuộc đời bạn đang do người khác kiểm soát.

Nói cách khác, bằng thực hành như trên, bạn sẽ nhận thức được dù đang nóng giận, mình vẫn là gì đó cao hơn cơn nóng giận. Dù đang nhút nhát, bạn vẫn còn nhiều điều khác ngoài cái cảm giác e dè đó.

Ở giai đoạn đầu, có thể bạn sẽ gặp khá nhiều trở lực để làm như trên vì cả cái nền văn hóa của chúng ta đã tạo cho ta thói quen đồng hóa hoàn toàn với cảm giác của chính mình. Khi có một cảm giác chợt đến, tức thời chúng ta trở thành cái cảm giác đó. Chúng ta *thì* giận dữ. Đó là cái sự vật và con người của chúng ta. Nó đã hoàn toàn nuốt trọn chúng ta. Từng tế bào trong cơ thể chúng ta cũng nổi giận. Ngoài cơn giận mà ta đang cảm nhận, chúng ta không có gì khác. Mọi người quanh ta đều chấp nhận không có gì bất thường khi nói "tôi giận dữ." Người ta chấp nhận cách thực hành để tự đồng hóa hoàn toàn với cơn giận. Cơn nóng giận là con người của chúng ta lúc này. Chúng ta chỉ là như thế.

Nhưng thực tế không hẳn phải như vậy. Bạn có thể tìm một lối ra khỏi cái thói quen chán ngấy đó nếu bạn nghĩ về cái đầu gối đau và quan sát cách bạn hành xử ra sao với cái gối đau đó. Khi bạn va gối vào xe và bị đau, bạn đã không tức thì đồng hóa mình với cái đầu gối. Bạn không đi vào nhà và thông báo "Tôi là một cái đầu gối đau." Bạn không cho phép mỗi tế bào trong cơ thể bạn tiếp nhận cái danh xưng đó, như bạn đã làm với nỗi đau tâm hồn. Tại sao vậy?

Thói quen.

https://thuviensach.vn

Bạn có thể vận dụng cùng một thói quen cân bằng, lành mạnh, hiệu quả và đầy uy lực cho cả cái đau thể xác lẫn nỗi đau tâm hồn. Bạn có thể bắt đầu ngay từ hôm nay. Nếu bạn thấy tức giận, hãy ghi nhận và đừng chối bỏ nó, nhưng *đừng đồng hóa mình với nó*. Đừng để nó chinh phục bạn. Đừng lẫn lộn nó với con người thật của bạn, bởi lẽ nó không phải là con người thật của bạn. Bạn có thể tự nói với chính mình "Tôi cảm thấy rất tức giận về việc này," rồi bạn định vị nó lại và lồng nó vào cái bối cảnh thích hợp với nó nhất. Bạn hãy cô lập nó lại để xử lý, theo *đúng cái cách mà bạn đã cô lập nỗi đau của đầu gối, và giữ nỗi đau đó lại bên trong đầu gối.*

Chỉ là ảo tưởng nếu nghĩ cái cảm giác của chúng ta chính là chúng ta, và cảm giác đã nuốt trọn chúng ta. Ta có thể kiểm chứng điều này bằng cách trao cho một người đang tức giận một tờ vé số đã trúng 8 triệu USD. Liệu ông ta có thể nói "Bây giờ, tôi không thể nghĩ gì về tờ số trúng này vì tôi đang rất giận con người kia" không? Không đâu, ông ta sẽ lập tức quên cái người kia đi.

Khi ông ta thất vọng ngồi trên một chiếc ghế cỏ bên bờ hồ và con của ai đó rơi xuống nước, liệu ông ta có nói "Ước gì lúc này tôi không quá thất vọng để có đủ sức khỏe để nhảy xuống nước và cứu đứa bé lên!" Không? Khi công an và cán bộ y tế viết báo cáo về tai nạn ấy, liệu họ có thể ghi là co một nhân chứng không nhảy xuống nước để cứu đứa trẻ vì, rủi thay, tại thời điểm đó, nhân chứng quá thất vọng không?

Không, sự việc không xảy ra như thế. Bạn biết mà tôi cũng biết. Chúng ta hoàn toàn có sức mạnh để đẩy cảm giác sang một bên, khi gặp tình huống khẩn cấp hoặc có một trò gì đó có lợi cho ta hơn. Nhưng cái trò đó phải do chính chúng ta nghĩ ra. Chúng ta có thể tự cải tạo mình từ cảm giác sang hành động khi ta vào cuộc với trò chơi đó.

https://thuviensach.vn

Chương 21 – CHÚNG TA HOẶC CHO HOẶC NHẬN

Trong quan hệ lúc nào cũng có người cho và người nhận. Mỗi dạng người là một phát minh cá nhân, và họ thường đạt đến những kết quả khác nhau.

Người cho thường đùa cợt với người khác. Họ thật tự tin ở cương vị người cho, trong khi người nhận luôn ở trạng thái hoang tưởng giữa việc bị xem là người nhận và việc để mất các mối quan hệ.

Vài năm trước, tôi được ưu tiên tham gia cùng viết một cuốn sách có tựa đề *Relation SHIFT (Sự chuyển dịch quan hệ)*. Sách nói về việc quyên góp gây quỹ làm việc từ thiện, và mô tả một sự "chuyển dịch" xảy ra trong một mối quan hệ khi đi từ nhân đến cho.

Chuyển dịch đó là một sự cải tạo có tính toán mà ai cũng có thể thực hiện được. Và dù tôi và đồng tác giả, Michael Bassoff, chỉ bắt đầu vận dụng ý niệm đó vào việc quyên góp, nhưng về sau, tôi nhận ra nó có thể được ứng dụng vào tất cả các mối quan hệ, dù là cá nhân hay trong công tác. Khi ta chuyển dịch từ vai trò người nhận sang vị trí người cho, thì mối quan hệ lúc nào cũng tốt hơn lên.

Khi làm việc với nhân viên bán hàng, tôi luôn ghi nhận những nhân viên xông xáo nhất đều tự xem mình là người nhận. Họ gọi điện xin một cuộc hẹn và xin lỗi vì làm mất thời gian của một ai đó. Rồi họ lại đề nghị xin thêm thời gian gặp mặt khách hàng để giới thiệu sản phẩm. Tại buổi giới thiệu, họ lại nói vòng vo cốt để xin khách hàng một ít tiền.

Đó là một cuộc đời luôn tìm cách nhận. Vì thế nó nhỏ bé và khốn khổ.

Không có gì đáng thất vọng hơn là trong việc quan hệ, mình cảm thấy đã nhận nhiều hơn người kia - tưởng chừng như mình đang là kẻ cắp trong quan hệ đó.

Ban nhạc The Band đã hát về nỗi đau này trong ca khúc của Bob Dylan có tựa đề *"Giọt lệ cuồng điên"* như sau: "Giọt lệ cuồng điên/ Giọt lệ sầu bi/ Tại sao ta cứ phải luôn là kẻ cắp?"

https://thuviensach.vn

Hòn đảo bảo vật của việc cho

Tôi rất thích nghiên cứu các quan hệ với khách hàng của nhân viên mại vụ vui tính.

Như Robert Louis Stevenson đã nói, tôi tin tưởng rằng "Mỗi người sống bằng cách bán một thứ gì đó," và bạn có thể học rất nhiều điều từ giới kinh doanh. Chú ý dùm một điều, những nhân viên mại vụ cấp cao không xem mình là người chỉ đi lấy của kẻ khác.

Họ cho để mưu sinh.

Họ cho thời giờ của họ, họ cho những lời khuyên, họ tặng một dịch vụ thân thiện, họ đưa ra một lời quyết tâm về quan hệ chuyên nghiệp ân cần chăm sóc khách hàng. Họ đem đến cho đời một sản phẩm vĩ đại, và tự xem mình có đóng góp vào cuộc sống của khách hàng. Họ tỏa sáng đầy uy lực. Sức lực này có được nhờ ý niệm về cho của họ.

Nathaniel Branden đã nói: "Ý niệm tự thân là định mệnh".

Và như thế, những người cho trong thế giới mua bán cứ ngày một giàu lên. Thế giới tưởng thưởng cho công sức của họ bằng việc đền đáp lại cho họ.

Trong khi đó, những người nhận suy yếu dần do ý tưởng nghèo nàn của họ. Họ luôn tự cảm thấy thấp hèn hơn khách hàng.

Việc chuyển dịch trong cải tạo từ vị trí người nhận sang vị trí người cho là một sự chuyển dịch cần đến hành động. Động tác cho, tự nó đã kích động trước tiên tinh thần, và rồi người cho tự bay vút lên trong cuộc sống mới, cao cả hơn.

Nhiều người đã rất khó khăn khi quyết định cho vì họ đã hiểu nhầm về kết quả của những hành động trước. Họ luôn nhớ lại mình đã thất vọng và bị biến thành nạn nhân. Họ không tin lắm vào hành động cho vì họ nghĩ đã cho rất nhiều và bị cháy túi.

Nhưng họ không hề làm như thế.

Điều mà họ gọi là cho chẳng qua là một hình thức mua bán. Mua bán không thể là cho. Mua bán là một hành động nhắm đến kết quả thu về là cái gì. Một hành động cho thiết thực không hề nhắm đến kết quả thu về. Nó chỉ tập trung vào điều cho. Người cho thường cho không điều kiện, và chuyển ngay sức mạnh tinh thần cho người kế để cho tiếp, vào không bao giờ quay đầu lại.

Những người đã hoàn thành việc cho cảm thấy trong lòng mình đầy tự trọng. Thường thì trước đó, họ đều là những người chỉ biết nhận, nay đã cải tạo lại. Họ không cho để thu về hạnh phúc. Hạnh phúc đã có sẵn nơi đó, chính ngay trong hành động cho.

https://thuviensach.vn

Chương 22 - LÀM SAO THAY ĐỔI MỘT NẠN NHÂN

Câu hỏi phổ biến nhất mà tôi thường nhận được liên quan đến người làm chủ và kẻ nạn nhân là: "Bạn sẽ làm gì nếu trong đời bạn có một nạn nhân?"

Rất nhiều người vẫn muốn biến đổi người khác trước khi họ thay đổi chính mình. Họ vẫn không hiểu được rằng một khi họ đạt vị trí cao trên chiếc thang thân phận thì việc có một người nào đó là nạn nhân không phải là một vấn đề lớn. Có thể đây là một tình huống đáng quan tâm, một cơ hội để ta cho, nhưng đó không phải là một vấn đề lớn.

Bạn sẽ không bao giờ tự cải tạo được mình nếu việc của người khác vẫn làm cho bạn phải đau đầu.

Nếu trong đời bạn, có một nạn nhân nào đó vẫn tiếp tục gây cho bạn những vấn đề về cảm xúc thì chính bạn cũng đã trở thành nạn nhân - một nạn nhân của nạn nhân.

Người ta có thể dễ dàng nhận thấy lối suy nghĩ nạn nhân hóa ở chính vợ mình hoặc ở đồng nghiệp họ. Họ nhanh chóng suy nghĩ: "Đó là vấn đề. Nếu họ không phải là nạn nhân trầm trọng như thế thì tôi dã không phải trải qua nhiều khó khăn để làm chủ thế này".

Sau khi chắc chắn mọi người đều hiểu việc làm chủ không phải để chấn chỉnh người khác, tôi thường đọc cho họ nghe lời nhận xét của Gandhi mà tôi luôn ưa thích: "Gandhi đang nhắn nhủ xem việc tự cải tạo là hoạt động duy nhất có giá trị trên đời này. Nếu chúng ta biết tự cải tạo thì chính con người kia sẽ nối gót chúng ta mà nói rằng: "Hãy chỉ tôi cách bạn đã làm điều đó!" Chúng ta phải là những đổi thay mà ta muốn thấy ở người khác.

Truyền cảm hứng là công cụ giảng dạy xưa nay hiệu quả nhất. Một trong những lý do khiến Alcolholics Anonymous (AA Kẻ nghiện rượu không tên) cũng thành công hơn bất kỳ phương pháp nào trong việc khiến người ta tỉnh táo là vì đó là một chương trình để "thu hút hơn là thúc đẩy". Nó không tạo áp lực với bạn để bắt bạn phải tỉnh táo. Nhưng nếu bạn muốn thì AA ở sẵn đó để tác động lên bạn.

Các bậc cha mẹ nhanh chóng biết về công cụ này. Con trẻ không nghe lời ta dạy bảo; chúng chỉ nghe con người chúng ta. Tôi có thể bảo con trai tôi tập thể dục cả ngày và nó sẽ trả lời lập lờ "Dạ vâng". Nhưng khi tôi lên kế hoạch luyện tập của riêng mình thì nó cũng bắt đầu quan tâm theo, không cần tôi nói tiếng nào.

Jeff Mucher, một trưởng phòng kinh doanh của một công ty chuyên bán dụng cụ văn phòng, có một kỹ thuật "gọi nguội" vô cùng hiệu quả mà anh đã truyền đạt lại cho các nhân viên bán hàng của mình và động cơ

https://thuviensach.vn

hành động, nên anh không tập trung vào việc *giảng dạy* phương pháp cho nhân viên mà anh dùng nó để tác động lên họ. Khi một nhân viên nào đó gặp khó khăn với phương pháp gọi nguội, thì Bucher vội nhảy tót lên xe và nói "Nào, hãy đi viếng một số khách hàng," rồi anh tự mình đi biểu diễn phương pháp đó.

https://thuviensach.vn

Hãy từ bỏ câu: tôi đúng, bạn sai

Cách dở nhất trong khi nói chuyện trong quan hệ là cho rằng người kia sai. Giây phút mà ý kiến của tôi khiến bạn suy nghĩ bạn đang sai lầm thì tôi đã đặt bạn vào thế chống đỡ, và giao tiếp thông tin thực tế đã bị nhu cầu sống còn thay thế mất.

Khi tôi cho rằng bạn sai, phản ứng đầu tiên của bạn là tự chống chế. Và khi chống chế, bạn càng vững tin là bạn đúng. Khi bạn càng tự tin là mình đúng thì càng ít có cơ may là bạn sẽ thay đổi.

Do đó, khi chỉ trích người khác thì bạn càng làm bùng lên thái độ mà mình đang chống đối. Đó không phải là cách hiệu quả nhất để xây dựng mối quan hệ bền vững. Ngay cả khi ta tự nhủ mình hết sức "xây dựng" trong cách chỉ trích, chúng ta chẳng "xây dựng" tí nào. Tất cả lối chỉ trích khiến người khác cảm thấy sai lầm và tìm cách chống chế đều mang tính phá hoại.

Do dó, nếu trong đời ta bắt gặp ai đó là nạn nhân thì điều tồi tệ nhất là khiến anh hay chị ấy cảm thấy mình sai khi là một nạn nhân.

Điều tốt nhất có thể làm là làm ngơ cái tư tưởng bị nạn nhân hóa và chờ thời cơ làm chủ. Không phải ai lúc nào cũng là nạn nhân. Mọi người đều có những thời điểm của tinh thần và của lạc quan thuần túy. Cái khó khăn là, ở những thời điểm đó, chúng ta thường không đánh giá cao về chúng. Và chúng ta thường bình luận hiếm khi có những thời điểm như vậy.

Chúng ta thường nói: "Ừ, điều đó đến từ đâu vậy? Đó không phải là Michael mà tôi biết. Bạn đã có một chuyển đổi tín ngưỡng hay một điều gì đó không? Tôi thường là người khuyên giải những chuyện đó, không phải là bạn. Tôi thường là người luôn phải chỉ ra mặt đúng, không phải là bạn. Chúng ta phải nợ ai hoặc nhờ cái gì để có được thời điểm hiếm hoi và bất thường đó? Tôi đã phải làm gì để xứng đáng với ý tưởng tích cực đầu tiên trong năm mới của bạn?"

Bằng cách nói lên tính hiếm hoi của tư tưởng đó, chúng ta khiến nạn nhân của chúng ta không thiết nghĩ đến cách ấy nữa.

Cách xử lý hiệu quả nhất trong thời điểm làm chủ hiếm hoi này là thật sự tưởng thưởng nó, theo một cung cách thành thật để có thể khuyến khích người là nạn nhân nhanh chóng có được một thời điểm khác tương tự.

Khi những nạn nhân trong dời cùng chia sẻ những giây phút làm chủ với tôi, tôi thường muốn thời gian đi chậm lại. Tôi cũng muốn, nếu có thể, làm chiếc đồng hồ ngừng chạy và thật sự thưởng thức những giây phút đó. Tôi muốn kể lại người khác nghe về những suy nghĩ làm chủ của nạn nhân và trích dẫn về chúng những ngày sau đó. Tôi muốn càng

https://thuviensach.vn

làm được nhiều điều với chúng càng tốt để nạn nhân có thể tạo ra được nhiều ý tưởng làm chủ hơn nữa.

Chúng ta không phải chờ đến lúc một nạn nhân trở thành chủ nhân. Một nạn nhân đã là một chủ nhân. Vấn đề ở mức độ thường xuyên khi người đó chứng tỏ mình làm chủ. Một khi chúng ta quan tâm ủng hộ hơn việc biểu lộ các ý tưởng đó thì những thời điểm làm chủ sẽ tăng lên. Chúng ta càng không quan tâm đến việc ai là nạn nhân thì người đó càng tận hưởng được nhiều tự do hơn. Chẳng bao lâu sau, cái thân phận trước kia của nạn nhân sẽ biến mất và họ sẽ học được cách trở nên mạnh mẽ hơn.

Vậy, làm cách nào để thay đổi một nạn nhân?

Hãy nhìn vào chủ nhân trong họ.

Và đừng chỉ trích họ sai nữa.

https://thuviensach.vn

Chương 23 - THA THỨ LÀ MẸ HIỀN

Sau một hồi nổi nóng với một cô gái trẻ vì cô đã không chuẩn bị tốt phòng ốc cho một lớp học của tôi, tôi ngồi thừ lại một mình và suy nghĩ về những điều mình vừa làm. Tôi vừa dạy cho cô ta một bài học hết sức nghiêm khắc về tính chuyên nghiệm, ý thức trách nhiệm về mối quan hệ với khách hàng, và tôi đã nhảy cẫng lên do điên tiết vì cô ấy. Và dù mọi điều tôi nói ra đều "có lý" nhưng tôi vẫn suy nghĩ tại sao mình để cho cảm xúc làm nổi giận đến thế vì chuyện ấy. Tôi tự hỏi nếu người phải sai lầm tương tự là một đàn ông, liệu tôi có nổi giận như vậy hay không?

Và dù là rất bối rối, tôi vẫn phải trả lời là không. Thật ra, một việc tương tự đã xảy ra cách đây vài tuần, lúc ấy một nam nhân viên trẻ trong khâu quan hệ khách hàng đã gửi sai ngày tháng các buổi hội thảo sắp tới cho khách hàng. Hôm sau, khi gặp anh ta trong hành lang, tôi bông đùa tỏ vẻ ngạc nhiên và nói: "Anh vẫn còn làm việc ở đây sao?". Anh ta cười và xin lỗi tôi về sai lầm trước đó, và tôi đã bỏ ra chút thời gian diễn giải cho anh ta biết thông tin chính xác quan trọng như thế nào. Anh ấy tỏ ra thấu hiểu và không bao giờ tái phạm nữa.

Ngồi tại bàn và nhớ lại sự việc đó, tôi nhận ra mình đã không hề nổi giận chút nào. Tôi tự hỏi khác biệt trong cách xử sự đó phải chăng vì đây là một người đàn ông mà không phải là một phụ nữ.

Tôi lập tức gọi ngay cho Steve Hardison, người huấn luyện đồng thời là cố vấn cho tôi, thông báo về sự cố vừa xảy ra. Ông ta trả lời là tôi sẽ không bao giờ đối xử với phụ nữ cùng một cách như với nam giới nếu tôi chưa bỏ qua những điều trước đây mẹ làm cho tôi tức giận.

“Mẹ tôi ư?”, tôi hỏi lại ông ấy.

Và tôi bắt đầu xem xét lại vấn đề. Tôi chống chế: “Nhưng tôi đâu có đối xử với tất cả phụ nữ như vậy đâu”, và tôi bắt đầu kê ra một danh sách các phụ nữ mà tôi luôn ngưỡng mộ, kính trọng và đối xử tốt.

Ông ta trả lời: “Đúng vậy. Nhưng bạn có nghĩ họ phải làm việc cật lực như thế nào để được bạn kính trọng không. Còn bạn đã kính trọng ngay một người đàn ông chỉ vì ông ta là đàn ông”.

Tôi biết ông ấy nói đúng. Và, một cách miễn cưỡng tôi bắt đầu suy nghĩ về mẹ tôi.

Tôi luôn có hai tâm trạng khi nghĩ về mẹ. Đầu tiên, mẹ là người đáng yêu và đẹp đẽ nhất mà tôi biết, và những năm tháng đầu đời tôi sống để tôn vinh người mẹ (Cha tôi vẫn mãi xa nhà, vì còn trong quân ngũ, chiến đấu trong Thế chiến II).

Nhưng rồi thời gian trôi qua, mẹ tôi bắt đầu tuột dốc cùng với rượu chè và nghiện ngập thuốc an thần. Lúc đó, tôi không hề suy nghĩ gì về những việc xảy ra. Mẹ cứ thay đổi tâm tính và nhân cách mỗi ngày làm tôi phát khiếp. Cứ mỗi ngày, sau bữa ăn trưa, vì một nguyên nhân huyền bí và

https://thuviensach.vn

khủng khiếp nào đó, mẹ trở nên bất cấn, ngớ ngẩn và dễ nổi cáu ngay trước mắt tôi. Ngày qua ngày, điều này không hề thay đổi. Thật vậy, dù còn là một đứa trẻ, tôi có thể nói tình trạng này mỗi ngày một tệ hơn.

Tôi tin tưởng không bao giờ tôi sẽ xóa được ảnh hưởng cú sốc này khỏi tâm hồn tôi, và tôi cũng tin rằng mình đã có nhận định hằn sâu trong tiềm thức, là tất cả phụ nữ đều như thế. Vâng, tất cả phụ nữ. Không thể tin được họ.

https://thuviensach.vn

Tất cả phụ nữ đều giống mẹ tôi chăng?

Sau một lúc suy nghĩ thêm về vấn đề này, tôi gọi điện cho Devers Branden, một chuyên viên tư vấn ở bang California, và là vợ của tác giả Nathaniel Branden. Trước đây, tôi có viết nhiều trong một cuốn sách về những điều thần kỳ mà những lời khuyên và chỉ đạo của Devers đã mang lại cho cuộc đời tôi, và hiện nay, tôi biết mình lại rất cần bà ấy giúp đỡ.

Tôi nói với Dever: "Tôi nghĩ tôi cần phải tha thứ cho mẹ tôi. Tôi không nghĩ là mình đã thật sự bỏ qua cho mẹ, và tôi biết điều đó tác động rất lớn đến quan hệ giữa tôi và các phụ nữ khác. Do cách mẹ tôi trong cơn nghiện ngập đã đối xử với tôi mà giờ đây chất chứa trong tôi một thứ tư tưởng giận dữ và phản bội mạnh mẽ đến mức khó mà tha thứ cho bà được. Hiện nay, tôi không nghĩ mình có thể tin tưởng phụ nữ như tin nam giới được, cũng như phụ nữ phải tự chứng tỏ thật nhiều để tôi khâm phục. Tôi biết điều này hoàn toàn không đúng, và tôi thật sự chưa bao giờ thấy nó cho mãi đến tận hôm nay. Tôi phải tìm ra cách để tha thứ cho mẹ tôi".

Devers quả thật dịu dàng, thông minh và mạnh mẽ như tôi nghĩ. Điều đầu tiên bà làm là đề nghị tôi quên đi toàn bộ ý tưởng 'tha thứ'. Bà ấy chỉ rõ rằng bản thân từ 'tha thứ' hàm ý mẹ tôi đã thực hiện một hành vi tội lỗi. Rằng mẹ tôi đã làm một điều tội lỗi đối với tôi, rằng tôi đúng và mẹ tôi sai, và tôi là một nạn nhân.

Dever đề nghị tìm một từ gì đó mạnh mẽ và mang tính thường xuyên hơn từ 'tha thứ', một từ như 'chấp nhận hoàn toàn' – sự nhận thức hoàn toàn rằng mẹ tôi đã sống theo cách bà nhận thấy duy nhất khả dĩ, phụ thuộc vào cách bà nhìn thế giới này, rằng chắc chắn tôi đã làm y như bà nếu tôi có cùng những kinh nghiệm về cuộc sống, những sợ sệt và ước mơ như bà, rằng hành động đó dù thế nào cũng không chủ tâm nhắm vào tôi. Chấp nhận hoàn toàn. (Không phải tán thành, chỉ chấp nhận). Tôi nhận thức mình không phải là một nạn nhân bị nhắm đến. Tôi không phải là mục tiêu. Và rằng từ 'tha thứ' chỉ đào sâu thêm ý tưởng một hành động thật sai trái đã xảy ra. Rằng hành động tội lỗi ấy chủ ý nhắm vào tôi.

Ngay lập tức, Devers đề nghị tôi cho biết tôi yêu điều gì nhất nơi mẹ tôi. Tôi thật sự ngạc nhiên khi tôi có thể kể lại không ngừng từng chi tiết mẹ tôi đáng yêu như thế nào và cách bà từ bỏ rượu, rồi can đảm sống những năm tháng cuối đời như một phụ nữ độc thân sống hoàn toàn lạc quan, xây dựng lại tất cả quan hệ với con cái. Tôi nói mỗi rung động tôi từng có khi yêu một người nào đó hoặc yêu các con tôi, đều bắt nguồn từ người mẹ của tôi. Mẹ chính là tình yêu.

Nỗi giận mẹ trong tôi bắt đầu tan biến đi. Càng nói chuyện với Devers, tôi càng chấp nhận con người của mẹ. Đến nay, tôi đã đạt được điều mà

https://thuviensach.vn

Devers khuyên nhủ trước tiên – là một dạng chấp nhận, cao hơn sự tha thứ.

Steve Hardison đồng ý Devers có lý: "Tôi có thể hiểu ý bà ấy. Khi nói ta tha thứ cho ai đó, ta vẫn còn hàm ý về mặt luân lý, ta cao hơn họ - rằng họ đã làm một điều gì đó không phải với ta và ta chấp nhận hạ mình để tha thứ cho họ. Bằng hành động đó, chúng ta vẫn tự xem mình là nạn nhân".

Tôi bắt đầu cảm thấy mình thật sự vĩ đại. Tôi tự hứa chắc với mình từ nay phải nhận thức rõ về những điều mình suy nghĩ về phụ nữ, và phải biết tập mở rộng cửa sổ tâm hồn với họ mỗi khi thấy họ sắp khép lại. Tôi cứ nghĩ mình đã hoàn thành một công trình mới, vô cùng quan trọng, nhưng thật ra, tôi vẫn chưa hoàn thành.

Người quản lý của tôi, Hardison, nói: "Còn một điều nữa phải làm. Bây giờ, bạn phải gọi tất cả những phụ nữ trong Công ty này lại và kể cho họ nghe những việc bạn dã trải qua suốt mấy ngày rồi. Hãy kể họ nghe hết, và hỏi họ xem có thể giúp được gì cho bạn trên con đường chấp nhận hoàn toàn hay không".

Tôi bị sốc và thật sự sửng sốt vì ý tưởng này. Hardison vẫn thường hay có cách làm như thế. Ông ta tìm ra cách thức nhanh nhất và ly kỳ nhất để gây sốc đối với ai đó khiến họ phải thay đổi hoàn toàn.

Tôi không thể tưởng tượng ra phải làm như thế nào theo lời đề nghị của Hardison. Tôi rất bối rối vì điều này. Vì thế tôi cố gắng lẩn tránh ý tưởng đó. Tôi trả lời cho ông ấy biết tôi sẽ cố gắng thực hiện với từng người một. Nghĩa là tôi sẽ gặp riêng từng người phụ nữ trong công ty. Như thế sẽ có ý nghĩa hơn.

Ông ấy đồng ý một cách miễn cưỡng. Nhưng khi tôi chỉ gặp một người phụ nữ trong vòng hai tuần lễ, ông ấy liền thay đổi kế hoạch. Ông ấy có xu hướng thiên về hành động.

Ông ấy nói" "Hãy làm như kế hoạch ban đầu. Tôi sẽ ngồi cùng với anh trong buổi họp để hậu thuẫn cho anh".

Tôi đồng ý thực hiện, và khi ngày họp đến, tôi ngồi với hơn 10 phụ nữ vây quanh và Hardison, tôi thấy trong bụng mình đánh lô tô. Nhưng tôi cũng bắt đầu phát biểu, và ngay khi tôi mở lời, tôi biết mình đang làm một điều đúng. Dù khá khó khăn nhưng tôi hiểu mình đang để quá khứ ở lại sau lưng mình.

Tôi kể về mẹ tôi và lời hứa mới đây của tôi, và tôi đề nghị mọi người giúp đỡ. Tôi hết sức ngạc nhiên về sự hưởng ứng của mọi người. Quý bà trong công ty đi quanh trong phòng họp, bỏ thời gian ra nói chuyện và vỗ về tôi. Nhiều bà nói rằng họ cũng gặp vấn đề tương tự với phái nam... rằng vì người cha của họ nên một mặt nào đó, họ cũng sợ đàn ông. Tôi thật sự cảm động về sự việc này. Trong lòng tôi thầm cầu mong mẹ tôi cũng có mặt ở đó. Và tôi nhận ra bằng nhiều cách, mẹ tôi có mặt ở đó cùng tôi.

Tự cải tạo để trưởng thành. Trưởng thành khi bạn có thể vượt lên trên, vượt thật xa mọi nỗi đau và ký ức của quá khứ để người khác không có

https://thuviensach.vn

gì đáng trách dưới mắt bạn. Tự cải tạo để quên đi những phán xét của bạn về người khác trong quá khứ. Không phải ký ức làm bạn đau khổ, mà chính là do bạn nhận định cái ký ức đó liên quan đến một điều gì 'sai trái'.

Một khi tôi cảm thấy trong quá khứ mình bị người đời 'hành tội' càng nhiều, thì tôi càng không thể làm được việc tốt trong tương lai.

https://thuviensach.vn

PHẦN III – CUỘC ĐỜI VỚI CÁC BẢN ÁN TỬ

Vui vẻ là điều tốt; nếu biết mình vui vẻ thì càng tốt hơn; nhưng để hiểu tại sao bạn vui vẻ và biết được vì sao và như thế nào để... và vẫn tiếp tục vui, vui trong thực thể và vui trong nhận thức, điều này vượt xa hơn sự vui sướng, đó là hạnh phúc.

Henry Miller

Colossus of Maroussi

https://thuviensach.vn

Chương 24 - LỜI NÓI CÒN HIỆU NGHIỆM HƠN THUỐC MEN

Các em học sinh trung học khom xuống và nôn thốc phía sau khán đài không mái che khi dự khán trận đấu bóng football.

Đó có phải là một phản ứng với thuốc hay không? Không. Đó là phản ứng với một số lời nói phát ra. Đám học sinh có một phản ứng cơ thể làm xoắn mạnh dạ dày khi xem một thông báo phát đi trên hệ thống dành cho công chúng tại ngay sân bóng, rằng các máy bán thức uống Coke tự động có sự cố khiến thức uống bị nhiễm khuẩn, và một số trẻ em vừa phải đưa đi cấp cứu tại bệnh viện.

Tuy nhiên, những thí nghiệm tại bệnh viện đều chưa hoàn tất. Đến khi các thí nghiệm hoàn tất thì các bác sĩ hiểu ra rằng những đứa trẻ đến bệnh viện đầu tiên đều đã ăn tại cùng một nhà hàng, ăn cùng một loại thức ăn và cùng bị nhiễm độc. Những đứa trẻ bị bệnh còn lại không hề bị nhiễm độc thức ăn. Chúng không mắc bệnh tật gì. Đó chẳng qua là một phản ứng dây chuyền. Máy bán thức uống Coke vẫn hoạt động tốt. Một lần báo động sai.

Tuy nhiên việc các trẻ nôn thốc và ngã bệnh là "có thật". Hiện nay, ở hai bên phía khán đài đều có người buồn nôn. Và điều này do những lời phát đi từ hệ thống thông tin cho công chúng.

Tôi có thể quan sát cùng một hiện tượng ngay trong bản thân tôi, khi dùng câu này thay cho câu khác. Khi tôi về đến nhà hoàn toàn mệt nhoài, tôi có thể nghĩ đến bản thân mình, "Này người, có bao giờ ta mệt không. Thật sự, ta không muốn bị các con quấy rầy. Ta chỉ muốn sống yên tịnh như cây cỏ. Ta đã mệt muốn đứt hơi". Những lời đó chắc chắn có tác động trong một chừng mực nào đó đối với động lực trong tôi.

Nhưng tôi có thể hít thở sâu hơn để vươn lên cao hơn trên chiếc thang nhân cách hướng đến tinh thần và tôi có thể nói như sau: "Cái mệt mỏi mới đáng yêu làm sao! Tôi yêu cuộc đời này, và lũ trẻ làm tôi vui. Chúng là một hình thức giải khuây chào đón tôi về sau một ngày làm việc. Chúng có mặt ở đây để làm cho tôi vui sướng. Tôi tôn vinh sự mỏi mệt đáng yêu này và vẫn thích những giây phút ngắn ngủi nhưng nhẹ nhàng cùng những chuyện ngớ ngẩn trong cuộc sống gia đình. Tôi sẽ luôn cười, thậm chí cả nhảy nhót nữa".

Khả năng tôi chọn lựa vẫn còn đó. Tôi có thể làm chủ tư tưởng của mình hay là nạn nhân của những tư tưởng đó. Những người nạn nhân luôn xem tư tưởng là điều đã *xảy đến* với họ, tựa như tư tưởng được truyền đến từ Roswell, New Mexico.

Người làm chủ ngược lại biết lèo lái cách thức suy nghĩ của họ. (Tư tưởng thường bắt đầu bằng những câu, mệnh đề được lựa chọn kỹ

https://thuviensach.vn

lưỡng cùng những từ kia, rồi họ tô vẽ thêm vào để càng làm sáng tỏ ánh sáng của tinh thần).

https://thuviensach.vn

Bi quan làm cho ta thất vọng

Nhiều cuộc nghiên cứu khác đã chứng minh lời nói và tư tưởng còn mạnh hơn cả những liều thuốc. Một số nghiên cứu đã được Michael Talbot đề cập đến trong tác phẩm *The Holographic Universe/ Thế giới trong tầm tay*. Tác phẩm này đã dẫn chứng nhiều trường hợp "người mắc bệnh AIDS có một tinh thần quả cảm thường sống lâu hơn người mắc bệnh AIDS nhưng có thái độ hết sức thụ động. Những người mắc bệnh ung thư cũng sống lâu hơn nếu biết giữ tinh thần chiến đấu. Người bi quan dễ bị cảm cúm hơn người lạc quan. Các triệu chứng stress thường làm giảm khả năng đề kháng. Người có kết quả với chỉ số cao trong các thí nghiệm dùng đo mức độ đề kháng và nhiễm bệnh có nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch cao gấp bảy lần so với người có chỉ số thấp".

Talbot cũng mô tả nghiên cứu trạng thái tâm lý của một người phụ nữ mang thai đối với đứa con tương lai của mình, và nghiên cứu tình trạng thai sản nói chung, đã cho thấy có mối quan hệ hỗ tương trực tiếp giữa trạng thái tâm lý này với những khó khăn của sản phụ trong khi sinh, cũng như với những bệnh tật mà đứa trẻ mắc phải ngay sau sinh. Trạng thái tâm lý này thường bắt đầu bằng những từ và thành ngữ mà sản phụ thường dùng. Nếu cuộc đời của sản phụ đã trải qua nhiều thử thách và cơ hội tuyệt vời thì bà sẽ cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh và lạc quan. Nếu sản phụ chỉ trải qua toàn là khó khăn, trắc trở thì bà sẽ cảm thấy yếu đuối và mệt nhọc từ sáng đến chiều tối. Sản phụ cứ nghĩ là đang mô tả tình cảnh của mình bằng từ *khó hkăn*, nhưng thật ra bà đang tự tạo ra những khó khăn đó.

Chúng ta có thể liên tục đưa ra nhiều ví dụ.

Một giám đốc biết nhận thức tại Công ty Texas Instruments, nơi mà tôi và đối tác Dennis Deaton đang giảng dạy về tinh thần làm chủ, chợt nêu lên ý tưởng loại bỏ từ 'họ' trong các buổi họp nhóm. Chẳng hạn như trong các câu sau: "Tại sao *họ* muốn chúng ta làm như thế? Tại sao *họ* không thấy những khó khăn của chúng ta? *Họ* đang bắt chúng ta làm việc với giá cả như thế nào đây? Tại sao *họ* không cho chúng ta chỗ đậu xe tốt hơn?" Kể từ nay, chỉ với một mục đích vui chơi, cả nhóm đồng ý xem từ 'họ' là không thích hợp như phụ âm 'F' vậy.

Bạn có thể tự hỏi có gì khác biệt chăng? Suy cho cùng, 'họ' cũng chỉ là một từ. Nhưng điều đặc biệt cần chú ý là tư tưởng chúng ta - đối với - họ đã giảm đi rất nhiều khi từ 'họ' được thay bằng từ 'chúng ta' tại nơi làm việc.

Người Pháp có câu "Người vắng mặt luôn luôn có lỗi." Lời nói này quả là sâu sắc. Bạn có ghi nhận người không có mặt thường bị miệt thị như thế nào không. Nếu người ta không có mặt ở đó để tự biện bạch thì họ

https://thuviensach.vn

rất dễ bị xem là sai trái. Khi từ 'chúng ta' thế chỗ cho từ 'họ' thì rõ ràng đã bớt đi rất nhiều sự đối kháng, thù ghét và những nhân viên ở các bộ phận khác cũng sẽ bớt đi mặc cảm.

Và đó cũng chỉ là một từ.

Trước đây, nhân viên luôn dùng từ 'họ': "Họ không để chúng ta làm như thế," hoặc "Họ trả lương tôi không đủ để làm việc đó," hoặc "Họ không hiểu chúng ta".

Giờ thì họ đã nói, "Tại sao *chúng ta* lại có chế độ này?"

Và khi nhân viên nghe được như vậy thì họ liền suy nghĩ tiếp "Chúng ta hãy cùng nhau bàn tiếp việc này đi".

Anh giám đốc tại Công ty Texas Instruments đã thành công với việc thay từ như trên, cụ thể anh đã nhận được rất nhiều nút áo có chữ 'họ' với một vòng tròn đỏ bao quanh và một dòng kẻ đỏ gạch chéo ngang qua nó.

Bằng cách thay đổi những từ và câu dùng khi nói về chúng ta và người khác, chúng ta đã làm thay đổi sự hiểu biết của mình về cuộc sống. Chúng ta có thể học cách để lùi về quá khứ xem trước đây ta đã tự "đặt câu chữ" như thế nào để nói về cuộc sống của chúng ta.

"Tại sao chúng ta lại có chế độ này?" là một câu hỏi mạnh mẽ hơn câu "Tại sao *họ* lại bắt chúng ta làm như thế này?" Câu hỏi trước tạo ra một người làm chủ, còn câu sau chỉ đẻ ra những nạn nhân.

https://thuviensach.vn

Đó là những chú heo con hay là những hiệp sĩ xanh?

Hãy lắng nghe những gì bạn nói trong suốt một ngày. Hết sức chú ý đến từ 'họ' mỗi khi họ xuất hiện. Và đó có thể là dịp để ta thay thế nó bằng từ 'chúng ta' để có được một kinh nghiệm sống mạnh mẽ hơn.

Những thói quen suy nghĩ tự biến mình thành nạn nhân này bắt đầu thật nhanh. Gần đây, tôi cùng các con tôi đang chạy xe dọc một con lộ nơi thôn trang hẻo lánh ở ngoại vi Gilbert, bang Arizona thì bắt gặp một bảng hiệu lệnh "Dừng lại" ở ngay giữa lộ. Các con tôi bắt đầu nhao nhao lên hỏi xách mé: "Tạo sao họ đặt bảng 'Dừng' tại đây vậy?"

Tôi trả lời "Chúng ta đặt nó đấy".

"Sao vậy?"

"Không phải họ đặt, mà là chúng ta đặt".

"Ba nói gì vậy?"

"Chúng ta lập nên thành phố, thị trấn. Đúng là chúng ta. Chúng ta đã bỏ phiếu bầu cho những người này và chính những người này đã chọn ra người quyết định những việc này. Chúng ta gọi đến các đại biểu mỗi khi không hài lòng về điều gì đó và chúng ta chấn chỉnh nó. Chúng ta chạy một bên con lộ vì chúng ta đã đồng ý, để không phải va vào nhau. Chúng ta đồng ý dừng lại khi đèn đỏ. Đó là hệ thống của chúng ta. Tất cả đều do chúng ta nghĩ ra. Cảnh sát mà một số người gọi là "heo", là người mà chúng ta thuê với đồng tiền ta kiếm được một cách khó khăn. họ làm việc vì chúng ta. Họ không chống lại chúng ta, và họ không tách biệt khỏi chúng ta. Chúng ta tạo dựng nên xã hội. Không có xã hội nào cách biệt với chúng ta. Chính chúng ta đặt biển 'Dừng' tại nơi đó. Ắt phải có một lý do".

Các con tôi trở nên im lặng. Cuối cùng Bobby cũng nói "Ba ơi, có phải đây là một trong những bài giảng của Ba không? Nếu đúng, bài giảng này thật tuyệt nhưng..." Có thể tôi đã không thuyết phục được các con tôi rằng không có một người xa lạ tên 'họ' ở đằng kia đang âm mưu chống lại chúng ta bằng cách khiến cho cuộc sống khó khăn hơn.

Mỗi khi bạn phải dùng từ 'họ', hãy chú ý xem nếu dùng từ 'chúng ta' có là một cách mạnh mẽ hơn để nhìn sự vật hay không. Sau một vài lần chuyển đổi từ từ này sang từ kia, bạn sẽ cảm thấy vui sướng với thói quen dùng từ mới và với cái cách mà nó giúp bạn hiểu hơn về thế giới này. Bạn sẽ như James Bond với một thiết bị điện tử mới. Rồi bạn sẽ tìm cơ hội để có thể luôn sử dụng nó.

Sự cải tạo bắt đầu từ cấp tư tưởng. Đừng để tư tưởng bạn nghĩ về bạn. Bạn hãy lùi lại và chứng kiến tư tưởng của mình. Hãy quan sát chúng bay bổng liên tục từ tư tưởng này sang tư tưởng khác. Hãy ghi

https://thuviensach.vn

nhận ảnh hưởng của tư tưởng lên trên cảm xúc của bạn. Và bây giờ hãy nhẹ nhàng hướng dẫn chúng đến nơi bạn muốn chúng phải đến. Và hãy nhớ đôi lúc không suy nghĩ gì hết lại là điều tốt. Hãy để cho tư tưởng nghỉ ngơi một chút. Không bận tâm. Không suy nghĩ.

Cải tạo thường đến nhanh hơn nếu ta không suy nghĩ gì hết. Hãy để một dạng trầm tư, mặc niệm nào đó giúp bạn có thể tập trung thường xuyên hơn. Bạn hãy thường xuyên nhắm mắt lại để cho trí não có thể đạt đến trạng thái tiếp sóng alpha thường xuyên hơn và thoát khỏi dạng sóng bêta dao động cả ngày. Hãy để cho đầu óc có thời gian nghỉ ngơi. Rồi sau đó bạn lại tiến lên. Một con người hoàn toàn mới của bạn.

https://thuviensach.vn

Chương 25 - CHÚNG TA KẾT ÁN MÌNH THẾ NÀO ĐÂY

Năng lượng và tâm trạng được tạo ra bằng thứ ngôn ngữ ta dùng để suy nghĩ. Ảnh hưởng của ngôn ngữ mạnh mẽ hơn cả thuốc, như các thí nghiệm y khoa với thuốc trấn an đã cho biết bao nhiêu năm qua. ("Một thứ thuốc làm cho bạn mập ra. Một loại khác làm bạn gầy đi". Dù bác sĩ có nói thế nào, thuốc đều tác động đến điều mà thuốc được xem là phải thực hiện.

Giờ đây tôi có thể thấy công việc mình làm có lúc cao, lúc thấp. Những người đã hoàn thành công việc cũng đã cho tôi biết những điều tương tự. Những người hoàn thành công việc với năng suất cao sử dụng một thứ ngôn ngữ khác với những người đang phải vật lộn với công việc.

Tôi có thể hiểu rõ đến mức khi tôi phỏng vấn một số người mà không hề biết trước họ có làm việc tốt hay không, nhưng tôi vẫn có thể đoán ra điều này khi nghe ngôn ngữ họ nói. Một số khách hàng đã đùa rằng đó là một khả năng tâm linh, nhưng tôi trả lời rằng nó khác hẳn. (Một phần vì tôi cần thu tiền nhiều hơn là các ông thầy bói). Tôi nói tôi chỉ cần nghe những lời họ nói.

Lúc nào bạn cũng có thể nói ra một người nào đó đang ở đâu chỉ bằng cách nghe thứ ngôn ngữ mà họ dùng. Một số họ đến từ tinh thần làm chủ, số khác đến từ thân phận nạn nhân.

Tôi bắt đầu lưu trữ sổ ghi chép với đầy đủ ngôn ngữ của những người thành đạt cao (tôi dán nhãn lên đó là 'người làm chủ') và một chồng sổ khác cao nghệu với đầy đủ thứ ngôn ngữ của những người hư hỏng và đang phải chiến đấu - những 'nạn nhân'.

Người làm chủ thường dùng nhiều câu từ "Tôi có thể" trong khi nạn nhân lại thich dùng "Tôi không thể". Người làm chủ có mục tiêu, dự tính và thử thách trong khi nạn nhân chỉ có khó khăn, phiền phức và ác mộng. Người làm chủ nói họ đang bận, trong khi nạn nhân nói họ đang bị ngập đầu. Người làm chủ đang "thiết kế một cuộc đời" trong khi nạn nhân đang "cố gắng để mưu sinh". Người làm chủ rất tỉnh táo và phấn khởi với những đổi thay tại nơi làm việc, trong khi nạn nhân hết sức lo âu và bị quở trách. Người làm chủ háo hức chờ xem có thể học hỏi được gì từ một kinh nghiệm, trong khi nạn nhân cố gắng thoát đi thật nhanh. Người làm chủ muốn tính toán mọi việc trong khi nạn nhân chỉ muốn ngồi đó mà cầu mong.

Mối liên hệ tôi tìm ra giữa ngôn ngữ và kết quả làm việc thật lý thú, nhưng điều càng lý thú hơn là cách con người sẽ thay đổi khi họ bắt đầu thực hành dùng ngôn ngữ mới. Khó khăn trở thành *dự tính*. Việc làm trở thành *nghề nghiệp*. Quản đốc trở thành lãnh đạo. Người ta bắt đầu biết

https://thuviensach.vn

đến một thứ tự do vượt ra ngoài thân phận: tự do thay đổi chính cái thực tại của mình.

Chúng ta không có những thân phận thường trực, chúng ta chỉ có những chủ đề tư tưởng hoán chuyển cho nhau. Và chủ đề có thể ngưng đột ngột và được thay thế bằng chủ đề khác. Trong bóng chuyền, có những chủ công có thể đập bóng dễ dàng từ bên phải cũng như từ bên trái sân. Điều này không tự nhiên lắm. Đó không phải là con người của họ. Không ai sinh ra được như thế cả. Nhưng họ đã biết cách đưa vào những chủ đề mới và trở thành những tay đập hoán chuyển, có thể đập bóng đầy uy lực và độ chính xác cao từ hai phía sân, rất đẹp mà không cần phải cố gắng nhiều.

Bằng cách nào họ làm được như thế? Bằng cách nào họ có thể làm nên điều không có vẻ gì tự nhiên như thế? Đã xảy ra điều gì? Người ta gọi đó là chủ đề thay thế. Bạn có thể thực hiện thay đổi bất cứ chủ đề nào trong lối cư xử (hoặc tư tưởng). Tất cả chỉ là thực hành không ngơi nghỉ. Bạn không bị bế tắc. Tôi cũng không. Chúng ta không thiệt gì trong việc xây dựng con người mình.

Tôi sẽ không bao giờ quên cái giây phút tôi bắt đầu hiểu thấu đáo về vấn đề này. Nó thuộc về những giây phút nhận thức mà bạn không bao giờ quên được. Nhà tư vấn kinh doanh Becky Robbins lúc ấy đang giảng dạy một khóa về truyền thông giao tiếp, và bà đã nói bên lề một câu khiến tôi sáng tỏ rất nhiều và nó đã gắn kết gần 11 năm tôi hoạt động trong lĩnh vực phát triển con người.

Bà ta nói: "Một số người sử dụng ngôn ngữ để mô tả cuộc sống họ đang có, một số người khác lại sử dụng nó để tạo dựng cuộc sống của họ".

Vâng, hoàn toàn chính xác! Sau mỗi hành động là một tư duy, viết nên bằng chữ mô tả một bức tranh. Đối với tôi, điều này như một khám phá mới, nhưng tôi biết nó không hề mới với mọi người. Tôi đã được biết từ lâu lắm rồi là "ngay từ đầu đã có chữ đó".

https://thuviensach.vn

Chương 26 - VƯỢT QUA HAY HỌC HỎI TỪ ĐÓ

Trong năm đầu tiên ở bậc trung học, Michael Jordan không được tham gia đội bóng rổ.

Giống như phản ứng của bất kỳ cậu bé nào muốn chơi bóng rổ, anh ta rất thất vọng và giận dữ. Chẳng lẽ anh ta không đủ khả năng để chơi bóng rổ cấp trung học hay sao? Anh ta hoàn toàn không đồng ý, nhưng huấn luyện viên vẫn là huấn luyện viên. Tuy nhiên, Michael Jordan cũng có một thói quen suy nghĩ về sự việc một cách thấu đáo, và không phải chỉ bước chân ra đi như một nạn nhân. Cuối cùng, anh ấy cũng tự hỏi mình một câu hỏi của người làm chủ: Tôi có thể dùng sự việc này như thế nào? Tôi có thể dùng sự việc này như thế nào?

Anh ta muốn biết mình có thể thu thập được gì từ kinh nghiệm này. Anh ấy đã không tự hỏi mình làm thế nào để vượt qua khó khăn này.

Sau khi suy nghĩ thấu đáo, anh ta quyết định tập luyện tích cực hơn. Anh quyết định không để bị đánh bại bởi tư tưởng trong đầu người khác. Thật vậy, không những anh tham gia đội tuyển năm sau đó mà anh còn muốn nâng cao trình độ thi đấu của mình lên một đẳng cấp khác hơn hẳn. Chẳng bao lâu thì anh đã đạt đến trình độ mà anh sẽ không có được nếu không bị loại khỏi đội bóng. Hiện nay, anh đang tự phân vân không biết việc mình bị loại khỏi đội bóng dạo đó có phải là là một bước ngoặt trong đời mình không - một sự kiện khiến anh phải tự cải tạo mình như là một vận động viên - một trong số những sự kiện tốt nhất đã đến với anh.

Vào năm 1980, con gái của Candy Lightner bị thiệt mạng trong một tai nạn do một lái xe say rượu gây ra tại Sacramento, bang California. Nhưng lái xe không hề bị xử phạt. Điều này có thể hiểu được nếu Candy trở thành nạn nhân trọn đời của tình huống đó. Nhưng bà đã biết chuyển sự bất hạnh của mình sang một điều gì đó hữu ích hơn, từ đó bà đã đề xướng phong trào "Các bà mẹ chống lại việc lái xe say rượu". Bà không muốn mình là nạn nhân thứ hai của người lái xe đó. Bà đã tự nâng mình lên từ *vượt qua sang từ đó đi lên.*

Hậu quả đầu tiên của thói quen dùng thứ ngôn ngữ tự biến mình thành nạn nhân, đại loại những từ như 'vượt qua', là sự mệt mỏi, cả về thể xác lẫn tinh thần. Cuộc đời mà bạn phải *vượt qua*, về bản chất là một cuộc chiến đấu không ngừng. Không khí tự nó cũng trở thành một bức tường ozone dù sáng sủa nhưng cũng thật dày mà bạn phải xuyên qua. Bạn có thể cảm nhận điều này trên từng bước chân của bạn - một cuộc chiến đấu - sự nặng nề khôn tả của cuộc sống.

https://thuviensach.vn

Điều gì giúp bạn xuyên thủng màn đêm

Cảm giác mệt mỏi của nạn nhân chắc chắn dẫn đến hậu quả chán chường và năng suất kém. Con người suy sụp lại dễ gặp tai nạn. Từ đó, những chuyện xui rủi rất dễ xảy đến. Họ trở nên xui xẻo một cách khó tin. Tình trạng yếu kém về sức lực khiến họ không đủ khả năng vượt qua thử thách. Khi cảm thấy yếu đuối, họ mất hẳn sự tập trung.

Họ trượt chân vì một lưỡi dao lăn ai đó bỏ trên bậc thang - để rồi phải nghỉ mất nửa ngày. Họ bỏ quên chiếc cặp trên nóc xe và chạy đi vào giờ lưu thông cao điểm với tất cả tài liệu cá nhân bay trong gió như một đám hoa giấy khổng lồ - để rồi phải mất cả tuần để sao lưu lại các thứ giấy tờ này. Ngày hôm sau, họ lại thức dậy trễ và quẹo nhầm một lối rẽ đi vào một vùng lân cận nơi tính mạng họ không được đảm bảo. Họ đến gặp bác sĩ để được kê toa trị giảm stress và bớt chán chường - cuối cùng lại lâm vào thói nghiện ngập đáng ghét.

Họ thường bắt đầu câu nói của họ với những từ "Nếu gặp may,...". Họ hoàn toàn là nạn nhân của lối suy nghĩ của họ.

Ngược lại, một cuộc đời mới đầy sức sống sẽ lại bắt đầu nếu biết tìm ra một điều gì đó từ tất cả những việc mình làm. Năng lượng được chuyển đến khi ta biết hoán chuyển từ ngữ.

Đôi khi những ca sĩ và nhạc sĩ đại tài cũng trải qua nhiều giai đoạn trong đời viết nên câu chuyện họ tự biến mình thành nạn nhân bằng sự nghiện ngập rượu và thuốc. Bạn có thể nhận thấy nỗi đau của họ trong những giai đoạn này qua lời nói trong bài hát. Ví dụ bài *"Help me make it through the night" (Hãy giúp tôi vượt qua bóng đêm)* của Kris Kristofferson và bài *"Whatever gets you through the night" (Điều gì mang anh ra khỏi đêm tối)* của John Lennon là một minh chứng về sự kiệt quệ của tinh thần họ. Cả hai nhạc sĩ nói trên về sau cũng đã biết tự cải tạo mình. Những tác phẩm sau này của họ phản ảnh điều này.

Ví dụ, trong bài *"Mr Holland's Opus" (Tác phẩm của Ô. Holland)* mà Richard Dreyfuss hát, bài hát mà John Lennon viết cho 'đứa con trai xinh'. Đó là một bài hát vui. John Lennon đã sống những năm cuối đời mình như một chủ nhân của tâm hồn, một cuộc sống mà anh có thể "tưởng tượng tất cả mọi người sống để biết tự do". Anh đã trở thành, theo ý nghĩa mạnh mẽ nhất, một người mộng mơ. Anh đã phát triển được cái mà Colin Wilson gọi là 'Sức mạnh của mộng mơ'. Lennon đã hát "Anh có thể gọi tôi là người mơ mộng".

Bạn luôn có hai cách để phản ứng lại bất cứ tình huống khó khăn nào: phản ứng theo cách người làm chủ hoặc ở vị thế nạn nhân. Khi gặp khó khăn, bạn hãy dừng lại và nghĩ ngay đến hai cách phản ứng trên. Hãy chắc chắn bạn luôn quan tâm đến cách bạn tự mô tả các sự việc đối với chính mình. Nếu bạn đang phân vân về cách phải vượt qua một khó khăn

https://thuviensach.vn

nào đó, bạn hãy hít thở vào sâu hơn và chuyển ngôn ngữ của mình sang ngôn ngữ của người làm chủ. Hãy cứ thử xem, giống như bạn đang thử một chiếc mũ bóng chày mà bạn dự định mua. Hãy đội nó lên phía trước, rồi trở ngược nó lại đàng sau.

Hãy cố gắng nói những điều này cho chính mình nghe, kể cả nói thật to như người mới bắt đầu, "Làm thế nào để dùng nó đây? Có thể học hỏi gì từ kinh nghiệm này? Bên trong nó chứa đựng món quà gì? Nó hiện diện để dạy cho mình điều gì?".

Nếu biết lắng nghe một cách đầy đủ những điều thuộc về khó khăn của mình thì bạn có thể học được nhiều điều từ đó. Bạn sẽ không bao giờ muốn tránh né nó. Chẳng bao lâu, nó sẽ không bị bạn xem như một 'khó khăn' nữa. Nó sẽ là người thầy của bạn.

Rồi khó khăn sẽ trở thành những điểm ngoặt trong đời bạn. Chẳng bao lâu, bạn sẽ được dịp tận dụng chúng cũng như yêu thương chúng (mỗi lần bạn nghĩ lại) như một kiến trúc sư thiết kế một đô thị, với một con lộ phía này và một cao ốc đằng kia.

Người đời sẽ nhận thấy bạn thay đổi. Họ có thể xem bạn là người mơ mộng. Nhưng bạn đâu phải là người duy nhất mộng mơ.

https://thuviensach.vn

Chương 27 - CHỮA TRỊ CHỨNG RỐI LOẠN SỰT GIẢM Ý CHÍ

Có một từ gây ra nhiều thiệt hại và nhiều nạn nhân hơn bất cứ từ nào khác. Đó là từ 'nên'. Và bạn đừng nên bao giờ dùng nó! (Ôi trời, tôi lại vừa dùng nó. Tôi nên cẩn thận hơn.)

Từ "nên" hiện tại làm giảm đi động cơ chiến đấu mỗi khi bạn dùng đến nó. "Nên" là từ tự đánh bại mình nhất trong ngôn ngữ tiếng Anh. Nó như một thứ thuốc ru ngủ tinh thần.

Khi tôi tự nhủ mình 'nên' làm một điều gì đó thì tôi cũng đang làm giảm đi cơ may để tôi thực hiện nó. (Điều này dẫn đến những biến thiên kiểu ‘nên làm’, ‘giả định là’, ‘có nghĩa vụ phải’, và ‘họ sẽ đến bắt tôi nếu tôi không...’).

Một trong những lý do khiến ‘nên’ không có tác dụng như một thứ tăng lực là do bản chất của từ không mấy thân thiện và mang tính đánh giá quá sâu sắc. Tôi không bao giờ dùng từ ‘nên’ này với một người bạn. Tôi không bao giờ nói: “Chào, Fred, tình hình ra sao? Này ông bạn, ông nên bớt cần đi!”.

Nếu một nạn nhân ngồi tại bàn giấy vào một ngày thứ sáu, cố hoàn tất cho xong các biểu mẫu và đống công văn trước khi ra về, chắc chắn anh ta sẽ làm một việc ngoại lệ là tự động viên mình bằng từ ‘nên’.

Anh ta sẽ nói, với giọng khá chán nản: “Tôi nên làm cho xong mới việc này. Thật tình tôi nên làm cho xong. Tôi biết theo kế hoạch tôi phải làm cho xong. Bất cứ ai có đầu óc tổ chức đến giờ phút này đều đã làm xong. Tại sao tôi luôn luôn thế này? Tại sao tôi luôn trì trệ trong công việc của mình? Chắc là do thân phận của tôi”.

Nếu có ai đó đi ngang qua bàn của nạn nhân tại thời điểm này thì nạn nhân rất dễ bị tác động vì anh ta đã tự đặt mình vào một trạng thái lơ đễnh với từ ‘nên’. Nói theo một cách nào đó, anh ta đã ngồi ở đó và tự tác động lên chính mình với từ ‘nên’. Người đầu tiên đi ngang qua và nói: “Này, đi ra ngoài làm một chai bia đi. Chiều thứ sáu mà. Bạn là một người nghiện công việc hả?” sẽ lập tức kéo nạn nhân ra khỏi công việc của mình.

Nạn nhân sẽ vui vẻ ra đi vì chai bia. Đống công việc dở dang liền được nhét vào một ngăn tủ sâu, khổng lồ và hết sức bề bộn khi nạn nhân đi ra.

Điều vừa xảy ra biện minh cho sức mạnh ngôn ngữ nơi làm việc. Nạn nhân đã tự làm sụt giảm mức năng lượng của mình với cái từ anh ta đang sử dụng.

https://thuviensach.vn

Cách trị chứng bệnh mãn tính nơi nạn nhân

Ngồi đối diện dãy bàn nơi nạn nhân nói trên ngồi là một con người biết làm chủ. Cô ta tập trung sức lực và nhanh chóng hoàn tất đống công văn của mình. Trong đầu cô ta có nhiều từ được sử dụng để lên tinh thần. Cô ta nói: "Tôi *muốn* đống công văn này phải hoàn thành".

Cô ta thích soạn công văn chăng? Không. Có thể cô ta còn ghét nó hơn cả anh nạn nhân kia. Nhưng cô ta thích hoàn thành nó. Cô ta thích nhanh chóng đưa nó ra khỏi tâm trí của mình.

Cô ta nói sau khi tăng cường thêm tinh thần: "Tôi *muốn* đưa nó ra sau lưng mình. Tôi *muốn* có những ngày cuối tuần hoàn toàn truất bỏ âu lo. Tôi không muốn đem theo công việc về nhà. Tôi *muốn* sáng thứ hai tới khi lái xe, trong đầu biết rằng trên bàn giấy hoàn toàn sạch sẽ và mình lại bắt đầu một tuần mới thật tươi tỉnh".

Từ ngữ rất giống như một liều thuốc. Chúng xử lý trong não theo một cách tương tự như thuốc, thật kinh ngạc. Trong khi nạn nhân sử dụng không chủ ý một liều an thần ('Tôi nên'), thì người làm chủ hít thật sâu một luồng khí oxy trong lành ('Tôi muốn').

Khi bạn làm một việc gì vì bạn muốn, thì bạn sẽ làm nó với một tinh thần khác hẳn. Bạn có thể tự hun đúc ngọn lửa nhiệt tình xuyên suốt trong cả công việc. Bạn sẽ tiêu hao hết tất cả những gì trước mặt mình với một lòng thù hận vui tươi.

Khi một nạn nhân làm một việc gì vì lý do anh ta 'nên', anh ta sẽ làm nó một cách đầy miễn cưỡng và bực tức (nếu anh ta phải làm nó đến cùng). Anh ta cố gắng lái xe, mà luôn đặt một chân lên phanh.

Vì những kết quả của thứ ngôn ngữ nội tại nạn nhân hay dùng nên anh ta tự xem mình như một người hay chần chừ. Và rồi anh ta tự hỏi làm sao tính chất này lại trở thành một phần thân phận của mình. Sau đó, vì tin tưởng rằng chần chừ là một phần thường trực của thân phận thường trực của mình nên anh ta không bao giờ thay đổi. Tại sao lại có thể như thế? Vì đó là một phần của *con người anh ta*!

Nhưng chần chừ chỉ là một hình thức nhất thời trong lối cư xử. Đó không phải là một phần của thân phận của ai cả. Đó chỉ là một khả năng để ta chọn. Bất cứ ai, tại mọi thời điểm, đều có thể chọn nó.

https://thuviensach.vn

Tự tử không phải là không đau

Tự tử là một hành động bi thảm và nghiêm trọng đến độ ngay một sự bất kính dù nhẹ nhàng nhất đối với nó cũng gây sửng sốt, như khi Woddy Allen nói, "Bữa nọ, tôi thấy vợ cũ của tôi ngoài đường và tôi không nhận ra bà ấy với hai cổ tay khép kín".

Ngôn ngữ là một vấn đề liên quan đến sự sống và cái chết. Vấn đề sự sống và cái chết phụ thuộc vào cách ta đối thoại với chính mình. Liên tục sử dụng từ 'nên' cuối cùng sẽ dẫn đến chán chường. Và chán chường đôi khi lại đưa đến tự tử.

Ngay cả khi nó không dẫn đến tự tử, ta cũng từng biết qua *cái chết trong cuộc sống* khi ta mệt nhoài vì mải suy nghĩ rằng ta đang sống một cuộc sống khác hẳn với cuộc sống mà ta 'nên sống'.

Khi bạn tìm cơ hội để chuyển ngôn ngữ của mình từ 'tôi nên' sang 'tôi muốn', bạn sẽ nhận ra đó là một cách chuyển mang lại sức sống. Cái tinh thần mà bạn đang gắn kết khi thực hiện việc chuyển ngôn ngữ chính là sức sống đó, vì bạn sẽ không bao giờ đối kháng lại với sự thật nữa. Bạn đang chấp nhận nó, làm chủ nó và để nó lan tỏa trong người mình.

Thấu hiểu và kiểm soát được cách bạn tự đối thoại với chính mình là một chương trình thuộc loại quan trọng nhất mà bạn có thể đảm nhận. Hãy đeo bám nó như một thú tiêu khiển. Hãy biến nó thành một thứ giải trí mà mình ưa thích, thay vì như một 'thay đổi' quyết liệt mà bạn 'nên' thực hiện.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để chuyển đổi về tâm lý cái mà bạn nên làm sang 'cái mà bạn muốn làm'. Một khi bạn đang có thói quen xem mình như một người hy sinh vì đạo, đang quá mệt nhoài vì nên làm nhiều việc, thì việc sống một cuộc đời mà bạn muốn sống cũng tựa như việc lần đầu bạn đi học bơi.

Nhưng bơi lội là môn thể thao rất có ích. Bạn chẳng hề ích kỷ khi sống cuộc sống bạn muốn. Nỗi lo trở nên ích kỷ sẽ dần tiêu tan theo ngày tháng thực hành, vì bạn sẽ thấy biết bao người sẽ cùng được lợi khi bạn làm nhiều điều vì lý do bạn *muốn* làm. Và bạn sẽ cảm thấy mình được cải tạo. Chính niềm hạnh phúc đó khiến người khác cũng vui lây. Như thế tại sao gọi là ích kỷ?

https://thuviensach.vn

Tôi muốn, tôi cần, tôi thích thế

Từng có những lúc trong đời, tôi đã ý thức và chấp nhận mình đang làm những việc mình thật sự muốn làm, do đó tôi không cần phải tự đối thoại với chính mình như một nạn nhân: "Ồ không, tôi cứ phải làm việc. Tôi ghét điều này. Tại sao tôi phải làm việc? Tôi đoán mình sẽ được động viên mạnh mẽ hơn, nhưng thực tế thì không".

Thứ ngôn ngữ bình thường đó luôn khiến năng lượng trong tôi bị rò rỉ đi. Và đó cũng chỉ là một thói quen. Nó chưa bao giờ dựa trên những sự kiện thực tế. Nó chỉ dựa trên những buổi độc thoại bình thường. Sự kiện là thế này, khi tôi nghĩ đến nó lập tức tôi *muốn* làm việc! (Tất cả những gì tôi phải làm là nghĩ trở lại một thời điểm mà mình không có việc làm và đang trông chờ việc). Và tôi *muốn* thật đúng giờ. Tại sao không nói ra?

Ngay khi bạn muốn thay đổi công việc hoặc nghề nghiệp, bạn vẫn muốn hôm nay đến làm việc đúng giờ vì bạn biết rõ mình sẽ có thêm khả năng để được một công việc tốt hơn nếu bạn hoàn thành tốt mọi công việc hiện nay.

Ở giai đoạn đầu, có thể khá khó khăn khi nói 'Tôi muốn', nhưng đó chẳng qua vì bạn chưa có thói quen. Do đó, có thể bạn phải nói những điều tương tự trước khi có thể nói chính thức, ví dụ "Đây là điều mà tôi muốn làm! Đây là lựa chọn của tôi!".

Mỗi sáng, sau một lúc, khi đã có cảm giác thật hơn, bạn sẽ tiếp cận được nguồn năng lượng của mình ngày một nhanh hơn. Bạn sẽ tạo ra giọng nói của một người làm chủ ngay bên trong bạn. Tất cả chẳng qua chỉ nhờ tập luyện.

Đến lúc này, giọng nói nạn nhân bên trong bạn sẽ yếu dần đi vì bị quên lãng. Bạn càng ít dùng thì nó càng trở nên lạ lẫm mỗi khi lên tiếng. Rồi không bao lâu sau, giọng nói nạn nhân sẽ cảm thấy 'bị bệnh', và lạc loài. Cũng giống như khi bạn bị cảm lạnh, bạn biết mình không thật khỏe. Bạn biết cảm giác không ổn đó chỉ là nhất thời và do một rối loạn chức năng. Bạn cũng có thể gặp trường hợp tương tự với giọng nói nạn nhân.

Bạn có thể tiếp tục ngồi cả ngày để quan sát mình đang làm những điều mà mình muốn làm.

Thay vì bạn la oai oái là mình phải đi xúc tuyết bên ngoài, bạn có thể độc thoại âm thầm hơn với chính mình về những điều bạn muốn. Hãy nghĩ về một lề đường thật sạch. Hãy nghĩ về những điều bạn muốn, không nghĩ về những thứ bạn không muốn. Hãy tự nói với chính mình về cái cảm giác thoải mái đứng trong không khí trong lành, mát mẻ khi bạn đã làm xong công việc xúc tuyết và các cơ bắp đang hoạt động mạnh mẽ, hứng thú.

Bạn đã muốn thế, bạn thật sự biết như thế. Vậy hãy chấp nhận và tiếp nhận nó. Tận đáy lòng, bạn đã vui sướng, vậy hãy chấp nhận nó. Hãy

https://thuviensach.vn

xem nó là một thực tế. Chắc chắn nó sẽ không làm bạn chết hoặc cản trở bạn giải quyết khó khăn của cuộc sống, bởi vì bạn đang vui thích phải không? Ngược lại, nó sẽ giúp bạn. Người đang vui sướng sẽ có thêm nhiều năng lượng sáng tạo. Albert Schweitzer từng đoạt giải Nobel đã nói: "Thành công không phải là chìa khóa dẫn đến hạnh phúc. Hạnh phúc mới là chìa khóa đưa ta đến thành công".

Hãy tự mình nhận thức bạn đã thật sự thích như thế nào khi mỗi hành trình đưa bạn đến một mục tiêu, kể cả những mục tiêu thật nhỏ, như một lề đường thoáng đãng sau một cơn bão tuyết. Hãy tự biết bạn đã thích điều đó như thế nào, qua từng nhát xẻng đầy. Suy nghĩ bạn làm điều đó vì bạn 'nên làm' hoặc vì bạn 'phải làm' chẳng qua là một nếp tư duy cũ cứ quanh quẩn ủ rũ như một nạn nhân. Những suy nghĩ kiểu đó thường bắt nguồn từ thời thơ ấu. Chúng tiếp nối những cảm xúc tích cực nhưng chã được phát triển một cách trọn vẹn. Bạn đừng mang nó bên mình suốt cả đời bạn. Cuộc đời bạn mỗi lúc phải đi lên! Xây dựng trên cái tốt... giữ gìn cái tốt nhất... và tiếp tục tiến lên. Làm một nạn nhân đôi khi có đem lại cho bạn thiện cảm, nhưng nó không mang lại cuộc sống mà bạn muốn có.

Thật vậy, cái thiện cảm mà bạn có được chắc chắn sẽ khiến bạn ngày càng thấy thương hại mình hơn, và cái vòng xoáy đi xuống sẽ tiếp tục khiến bạn thật sự mệt mỏi chán chường. Có một dạo tôi nghe nhà truyền giáo Jack Spaulding trong một buổi thuyết giảng về lòng tự thương thân, đã thốt lên với các giáo dân của mình: "Hãy thoát khỏi cây thánh giá, chúng ta cần gỗ".

Thứ gỗ mà ông ta đang đề cập đến là một thứ vật liệu chúng ta có thể xây dựng được nhiều thứ khác. Hãy xây dựng cuộc đời mình, đừng chỉ đơn giản cố gắng để mưu sinh. Hãy cố gắng cải tạo mình từ một người chỉ biết đón nhận sự việc xảy đến thành một người biết tạo dựng nên sự việc.

https://thuviensach.vn

Chương 28 – ANH YÊU, CHÚNG TA ĐÃ LÀM HỎNG CON GÁI MÌNH

Một người mẹ nếu là nạn nhân sẽ có thói quen luôn quan tâm đến những điều sai trái ở những người thân trong đời bà.

Bà đang truyền nỗi lo âu trong lòng mình sang người khác. Bà cảm thấy bất an trong lòng, vì thế bề ngoài luôn cố tìm ra một 'nguyên nhân' để gắn kết cái cảm giác bất an này. Bằng cách này, bà chẳng bao giờ phải tự cải tạo. Bà sẽ không bao giờ phải vất vả lặn lội trong tâm hồn để ngày một đổi mới và cứng rắn ra, bà ta chỉ cần truyền sang cho người khác.

Vì thế khi cô con gái đạt điểm tốt về mọi môn, trừ môn toán, thì bà không thể ngừng nói về môn toán. Khi cả gia đình cùng đi cắm trại, có mặt các thành viên khác của gia đình, khi được hỏi về việc học hành của Jennifer, bà ta liền trả lời: "Ồi, cũng khá! Nó đạt được điểm khá tốt về tất cả các môn, trừ môn toán. Phải không, con gái cưng?" Rồi bà ta mỉm cười với cô gái: "Chúng tôi phải làm việc thêm ở môn toán. Chúng tôi rất quan tâm đến trình độ toán học của nó".

Một người nào đó trong buổi cắm trại lại giữa chừng tham gia vào câu chuyện: "Sao? Jennifer học hành có khá không?"

Và Jennifer nhìn mẹ, rồi nói, giọng hơi ngượng: "Dạ, trừ môn toán".

Bà mẹ lại nói: "Vâng, chúng tôi rất lo âu về trình độ toán của nó. Tôi k biết sẽ cho nó đi học hè thêm hay mời gia sư".

Chẳng bao lâu, toàn bộ hình ảnh của Jennifer chỉ tập trung vào sự yếu kém về môn toán. Hình ảnh của Jennifer đối với bản thân nó và mẹ nó là hình ảnh của một người đang gặp khó khăn với môn toán. Giống như vai diễn trong phim của Kevin Costner có tên là *"Dances with Wolves" (Khiêu vũ với bầy sói)*, Jennifer cũng có thể lấy tên 'Khó khăn với toán học'. Rồi thật nhanh chóng, chúng ta sẽ không nhớ được tên thật của nó là gì hoặc nó giỏi ở những môn học nào. Có thể nó đạt điểm A trong lớp Anh văn nhiều cam go, nhưng điều này chẳng có ý nghĩa gì đối với Jennifer vì mẹ nó đã bị ám ảnh bởi sự yếu kém của nó ở môn toán.

Không chút mảy may ý thức, bà mẹ của Jennifer đang làm giảm đi khả năng để Jennifer học toán khá hơn. Thật vậy, những gì bà mẹ của Jennifer đang làm là một thứ bảo đảm để Jennifer trong quãng đời còn lại tự xem mình là một cô gái có tên là 'Khó khăn với toán học'.

https://thuviensach.vn

Công việc lười biếng nhất mà tâm hồn có thể làm

Không phải mẹ của Jennifer làm điều trên vì bà ác độc và muốn xúc phạm Jennifer. Bà làm thế vì bà đang đặt mình vào tâm trạng của người khác. Nạn nhân thường biện minh những điều chưa thích nghi của mình là do người khác.

Hãy lắng nghe nạn nhân nói chuyện, câu chuyện luôn luôn hướng về người khác. Và những người này được mô tả nghe mà thất vọng biết bao.

Tất cả nạn nhân đều làm như thế cả ngày. Họ không cần đến trí tưởng tượng, lòng can đảm hay năng lượng gì để làm điều này. Đó là cơ chế mặc định của đầu óc con người, cũng tựa như cỏ dại đối với một khu vườn vậy.

Nếu mẹ của Jennifer biết làm chủ tinh thần mình thì bà sẽ luôn nói về những điểm học tập tốt của Jennifer ở mọi nơi. Bà sẽ nhận thức rằng người ta tập trung vào sự phát triển. Kể cả khi có người hỏi về trình độ toán của Jennifer, bà ta cũng sẽ nói "Môn toán rồi cũng sẽ giỏi lên thôi; cũng sẽ giỏi như những môn khác. Nó sẽ giỏi toán bởi vì không ai có thể có điểm A trong lớp Anh văn đầy khó khăn như lớp của nó mà lại không thể thực hiện được điều họ muốn ở trường".

Giờ thì Jennifer có thể tự do vui chơi một tí và học toán khá hơn trước kia. Nó không chịu tí áp lực nào. Không có gì sai trái cả. Jennifer không làm điều gì sai! Hãy tưởng tượng Jennifer sống trong một thế giới không có gì sai trái với nó.

Các bậc cha mẹ nếu là nạn nhân thường bị cuốn hút theo những sai sót của con cái, vì họ luôn luôn xem đó là sai sót của họ. Một lời chỉ trích là một thứ vũ khí tấn công.

Phát hiện cái sai của người khác là điều dễ nhất ta có thể làm. Ta có thể làm mà không cần suy nghĩ nhiều. Nhưng đó là một thói quen có kết cục làm hỏng hết các mối quan hệ của chúng ta.

Jennifer có thể bị làm hỏng đi vì có một bà mẹ như thế không? Nó có thể trở nên chán nản và lao đi tìm vui thú bằng ngõ tắt trong quãng đời còn lại không? Không, không cần thiết. Jennifer hoàn toàn tự do để tự cải tạo mình theo bất kỳ cách nào mà nó muốn. Nhưng nó lại bắt đầu bằng một cách có vẻ bất lợi.

Đó có thể tự cải tạo mình thành một người biết làm chủ, Jennifer phải tự học để biết tinh thần và trí óc hoạt động như thế nào. Nhưng điều này cũng tốt thôi, vì tất cả chúng ta ai cũng phải làm như vậy. Bất kể cha mẹ xấu tốt ra sao thì ta vẫn phải nghiên cứu sự vật vừa là nạn nhân, vừa là chủ nhân này. Và cuối cùng, bất chấp nơi ta đặt hết công sức vào, nạn nhân hay chủ nhân, thì chúng ta vẫn phải xem đó là một sự lựa chọn để

https://thuviensach.vn

có được hạnh phúc. Hạnh phúc nằm trong việc chọn lựa mức năng lượng.

Chuyên gia tâm thần Peter Breggin đã từng nói: "Nếu một người có được năng lượng – sức khỏe – để trở nên 'kỳ quặc' hoặc 'chán chường' thì người đó cũng có thể có năng lượng để sống một cuộc đời đặc biệt phong phú và thỏa mãn".

Khi người ta luôn tìm cách lôi cuốn sự chú ý của một đứa trẻ vào những khiếm khuyết kiểu "có gì không ổn với tôi" thì đứa trẻ đó dễ dàng vào đời với tư tưởng "Tôi không thật sự khá lắm".

Tuy nhiên, trong các buổi hội thảo và tư vấn về tinh thần làm chủ, gần như mỗi ngày tôi được gặp rất nhiều người biết tự giải thoát mình khỏi cái hình ảnh của bản thân hình thành từ thời thơ ấu. Tôi đã gặp những con người biết quyết định đưa thân phận lùi về quá khứ và xây dựng một cuộc sống mới hoàn toàn dựa trên những thuận lợi, không phải những khiếm khuyết.

https://thuviensach.vn

Đừng tiếp tục nhút nhát

Nếu đã nhút nhát ngay lúc nhỏ, thì hãy ngưng đi, đừng tiếp tục như thế nữa. Đừng tiếp tục khiến mình cứ phải nhút nhát. Đừng nghĩ mình yếu hơn so với thực tế. Như Nelson Mandela đã từng phát biểu trước dân chúng: "Không có gì sáng sủa khi nói đến sự nhút nhát, vì thế những người xung quanh sẽ cảm thấy bất an khi nghe ta nói".

Bước đầu tiên là bạn phải chấp nhận hoàn toàn sự kiện cha mẹ và người bảo hộ đã làm hết mức có thể và họ làm thế chỉ vì họ quan tâm đến tương lai của bạn. Trách cứ họ chỉ làm trầm trọng thêm việc bạn tự biến mình thành nạn nhân. Thông hiểu cha mẹ và tác dụng của những lời họ nói với bạn là cách để bạn không phải lệ thuộc họ nữa.

Bước thứ hai là bạn phải xem lại cách đánh giá của bản thân dựa trên sự kiện cụ thể chứ không phải dựa trên cảm giác đau buồn. Hãy nghiên cứu và làm nổi bật lên những điều tốt. Hãy xây dựng trên những điểm mạnh cụ thể. Và khi bạn thấy bản thân có điều gì đó là điểm yếu thì hãy xem đó là một cơ hội mới đáng mừng để phát triển và thử thách. Hạnh phúc đến từ phát triển, không phải từ tiện nghi. Vì thế, tại sao ta lại phải buồn khi có được cơ hội để phát triển?

Đừng để bị chìm đắm trong thói quen bi lụy về quá khứ của mình. Làm thế nào thì quá dễ. Buồn khổ như một căn bệnh nghiện ngập. Nó gần giống như nghiện ngập thuốc an thần. Hãy nhìn Glenn Closse chơi môn Sunny von Bulow trong tác phẩm Reversal *of Fortune (Mặt trái của đồng tiền)* để thấy được chứng nghiện thuốc an thần tác hại như thế nào lên tinh thần và các xử sự của con người.

Nghiện vì buồn giống y như nghiện vì thuốc 'gây suy sụp'. Nó là một dạng khác của cùng một thứ thuốc làm suy sụp – một thứ ngôn ngữ lải nhải âm thầm, chậm chạp; cùng một cách ứng xử mệt mỏi, lừ đừ.

Nếu bạn soi gương mà thấy bất cứ dạng buồn bã nào thì hãy quyết định ghi nhận nó và để nó xâm chiếm tâm hồn bạn. Đừng kháng cự lại nó. Dù sao đó cũng là một hình thức sáng tạo. Sau đó, nếu bạn cảm thấy chán vì đã để nỗi buồn tồn tại tương đối lâu thì hãy nghĩ ra một thứ gì mới để giải khuây. Hãy tự tạo cho mình một điểm xuất phát mới tại ngay thời điểm mới mẻ này.

Bạn có thể tự hỏi "Nếu cả thế giới này là một sân khấu, và tôi đang đóng một vai, liệu đó có thật sự là con người mà tôi muốn trở thành hay không?" Rồi bạn hãy tạo ra con người mà bạn thật sự muốn trở thành. Hãy thực hiện những động tác, điệu bộ của con người đó. Làm như thế chỉ để vui thôi. Làm như thế chỉ để cải tạo mình.

Cải tạo tùy thuộc vào cách chọn lựa. Bạn có nhiều lựa chọn. Trong bất cứ tình huống nào, nếu bạn muốn là con người bạn thầm mơ ước, bạn

https://thuviensach.vn

vẫn luôn có nhiều chọn lựa. Và bạn hãy thực hiện các lựa chọn của mình.

https://thuviensach.vn

Chương 29 – THẬT ĐÁNG TIẾC, NHƯNG TÔI ĐANG BỊ NGẬP ĐẦU ĐÂY

Nạn nhân luôn sử dụng từ ‘ngập đầu’. Nhưng từ này chỉ hiện hữu trong tâm trí. Đó chỉ là một từ. Và bước đầu tiên để ta làm cạn một cái đầm là dẹp bỏ cái từ này đi.

Nạn nhân thường nói “Rất tiếc, mình không thể về để mừng lễ tốt nghiệp của con gái, nhưng thật sự mình đang bị ngập đầu”. Họ nói “Con yêu, ba không thể về nhà như đã hứa vì ba đã bị ngập đầu”.

‘Ngập đầu’ là một từ họ thường dùng để mô tả một cảm giác. Đó là một thứ cảm giác có được do tư tưởng bị xâm chiếm. Đó là một từ họ thường dùng với người khác để có được lòng thương hại và sự đồng cảm đối với tình trạng căng thẳng thần kinh của họ.

Người quản lý một cửa hàng phụ tùng xe hơi đã nói với tôi thế này “Tôi hiểu ý anh, Steve. Nhưng nếu anh đang thật sự bị ‘ngập đầu’ thì sao?”

Tôi trả lời “Không bao giờ có chuyện bị ngập đầu. Bạn chẳng bao giờ bị ngập đầu trừ phi bạn nói thế. ‘Ngập đầu’ chỉ là một từ bạn dùng để nói về một thứ cảm giác về một tình huống”.

Anh ấy đáp lại “Đúng! Nhưng trong công việc... giả sử anh làm công việc của tôi... tôi nghĩ là anh cũng bị ngập đầu thôi”.

Tôi liền cho anh ta một ví dụ:

“Giả sử có người nào đó làm việc tại một trong các cửa hàng phụ tùng của đối thủ cạnh tranh với anh, và anh ta không thích công việc này. Anh ta chán ngấy với công việc. Rồi anh ta chuyển sang làm việc cho công ty anh. Và ngay buổi sáng đầu tiên nhận việc, anh ta thật sự yêu thích công việc. Anh ta bận bịu hơn lúc nào hết, thời gian trôi qua thật nhanh. Anh ta chạy quanh để hỗ trợ khách hàng, và khi giờ ăn trưa đến, người ta phải đến bảo anh nghỉ một lúc. Trong giờ nghỉ, anh ta gọi điện cho vợ và nói “Đây là công việc tốt nhất từ trước đến nay của anh. Ở đây, thời gian trôi qua thật nhanh. Anh làm đủ thứ việc, từ tư vấn cho khách hàng, hỗ trợ họ, quyết định mọi việc. Anh rất thích công việc ở đây”.

Bây giờ sự việc sẽ ra sao nếu sau giờ ăn trưa người đó không may phải làm việc cạnh sếp của mình? Và bắt đầu nghe sếp than vãn về chuyện cửa hàng, và việc họ chịu cảnh quá tải và bị tràn ngập vì công việc. Rồi nào là chuyện hôm nay họ chịu cảnh ngập đầu vì công việc, chuyện văn phòng Công ty không bao giờ cho họ đủ người để quán xuyến lượng khách hàng, hoặc cho họ đủ phụ tùng tồn kho được một tuần. Khi nhân viên mới đó về nhà và vợ anh hỏi tình hình buổi chiều có vui vẻ như ban sáng không, chắc chắn anh sẽ nói: “Không, rủi thay không. Buổi chiều, tụi anh bị ngập đầu”.

https://thuviensach.vn

Mổ xẻ bạn ra, vẫn không tìm ra điều đó

Không có tình trạng ngập đầu nếu bạn không nói là có. Nếu bạn phải chết vì nguyên nhân mà bạn gọi là 'ngập đầu' này, họ sẽ không bao giờ tìm ra nó trong người bạn. Khi bạn được đặt lên bàn mổ trong nhà xác, không ai tìm ra được dấu vết 'ngập đầu' trong người bạn đâu. Lý do là ngập đầu không hề hiện diện trong cuộc sống, nó chỉ có trong ngôn ngữ.

Người quản lý cửa hàng liền hỏi lại: "Người làm chủ (đối nghịch lại với nạn nhân) sẽ nói gì khi anh ta bị ngập đầu?".

Tôi trả lời: "Trước tiên, người làm chủ không bao giờ bị ngập đầu. Người làm chủ gần như luôn luôn phải tập trung".

Từ *tập trung* là từ đối lập với ngập đầu. Người làm chủ biết rất rõ họ chỉ có thể làm được một việc tại một thời điểm, và để làm được công việc đó một cách nhanh chóng và thuần thục thì họ không được mất tập trung. Họ không được phép cố làm cả triệu công việc cùng một lúc và không làm được việc nào cho ra hồn.

Thỉnh thoảng tôi cũng có tổ chức các buổi hội thảo hoặc đến tư vấn cho một số công ty vừa trải qua quá trình 'thu hẹp sản xuất', nơi đó số đông công nhân phải cho nghỉ đột xuất.

Trong các buổi hội thảo dó, không khí vô cùng ngột ngạt vì những sự bực dọc, thù tức cay đắng nhất đối với Ban giám đốc, nhưng may thay, những người tham dự thường có can đảm để phát biểu.

Câu hỏi phổ biến nhất là "Tình hình sẽ ra sao nếu trong tổ bớt người và bạn phải làm nhiều việc hơn? Điều gì sẽ xảy ra nếu quản đốc giao việc cho bạn vượt quá khả năng hoàn thành của bạn? Vậy bạn không thể bị ngập đầu sao? Có lúc nào bạn bị công việc đuổi rát theo sau lưng mà không có cách gì để giảm tình trạng ngập đầu không?"

Đúng là có. Nhưng đó chỉ là *suy nghĩ của riêng tôi* khiến tôi phải bị công việc đuổi rát theo bên mình. Người nào có thói quen suy nghĩ trên tinh thần làm chủ chỉ cần từ chối việc bị *ngập đầu*. Nếu người đó được giao 24 công việc phải làm xong trong một tuần, nhưng anh ta biết mình chỉ có thể hoàn thành bảy việc thì anh ta không bị *ngập đầu* vì chuyện đó đâu. Anh ta có cả trăm từ để chọn nhằm nói đến tình huống này, nhưng anh ta sẽ không bao giờ dùng từ 'ngập đầu' vì anh hiểu nghe nó mệt mỏi làm sao ấy.

Anh ta có thể chọn cách nói 'tôi thật thích' vì được yêu cầu như thế. Điều này chứng minh một chuyển biến rất cao về mặt tinh thần. Tối thiểu thì người làm chủ có thể quan tâm đến yêu cầu này và xem đó là một cơ hội để có thể thảo luận một cách hữu ích với viên quản đốc.

Người làm chủ có thể nói thế này: "Tôi thấy anh giao cho tôi 24 việc phải làm xong vào cuối tuần. Như anh biết, tôi có quyết tâm là dù làm việc gì, tôi cũng đều phải hoàn thành cho thật tốt. Lướt qua danh sách

https://thuviensach.vn

này, tôi thấy chắc chắn mình sẽ hoàn thành bảy việc trước cuối tuần. Tôi muốn biết chắc bảy việc mình sẽ làm là những việc quan trọng nhất đối với anh, từ đó xin anh cho tôi được ưu tiên làm bảy việc đó trước.

Nếu tôi có thể hoàn thành bảy việc đó nhanh hơn dự tính, thì tôi có thể làm thêm trong số những việc còn lại. Tôi không hề khiếu nại hoặc tìm cách tấn công, tôi chỉ muốn đoan chắc những việc mình làm cũng là những việc anh muốn hoàn thành sớm".

Nếu cuộc trao đổi trên diễn đàn trên tinh thần lạc quan, không có than vãn và đau khổ, thì chắc chắn sẽ có được một sự hợp tác chân thật giữa nhân viên biết làm chủ và ông quản đốc của mình.

https://thuviensach.vn

Ngập đầu vì đứa con yêu bé nhỏ của tôi

Bạn hãy nghĩ điều này trong một bối cảnh khác: bạn sẽ làm gì khi bạn về nhà buổi tối, đứa con gái nhỏ đến đứng kế bên và đề nghị bạn làm một việc gì đó cho nó? Nếu bạn trả lời là được thì nó sẽ lôi ra một danh sách gồm 10 công việc cần nhiều thời gian, bao gồm từ việc đưa nó đi cửa hàng, đi vườn thú, cùng chơi với nó ở sân sau, và nhiều nhiều việc khác nữa.

Vậy bạn có bị cảm thấy bực bội và quát toáng lên "Đừng làm ba bị ngập đầu nữa!" hoặc "Con làm ba bị ngập tới đầu luôn!" không? Chắc chắn là không.

Mà thật vậy, chắc chắn phản ứng của bạn sẽ coi đó như một trò tiêu khiển. Bạn sẽ cười to và nói: "À, con chờ một phút nghe. Chúng ta có thể làm hết những việc đó tối nay. Ba rất vui vì con muốn làm những việc đó, nhưng khuya rồi, ba vừa đi làm về, vậy mình cùng chọn ra một việc để làm tối nay và để những việc còn lại làm sau, con nhé".

Đó là một buổi nói chuyện không chút thù hằn, giận dữ. Vậy tại sao trong công việc, nơi công sở lại không làm được như thế?

Cải tạo lại mình đòi hỏi phải loại bỏ rất nhiều ngôn ngữ thường ngày, vốn lạc hậu. làm như thế không có gì là khó! Người ta luôn làm điều đó. Có rất nhiều ngôn từ không may may chú ý đến vấn đề giới tính hoặc sắc tộc mà con người học để loại bỏ hết khi họ biết được chúng thật sự xúc phạm đến người khác. Điều này, ta vẫn thường gặp trong xã hội.

Vậy tại sao nó không thể xảy ra bên trong bạn? Có rất nhiều ngôn từ xúc phạm đến tinh thần. Ta cũng phải loại bỏ chúng đi.

https://thuviensach.vn

Chương 30 – CÂU CHUYỆN BUỒN NHẤT MÀ TA NGHE KỂ

Khi một người làm chủ được giới thiệu trong một cuộc phiêu lưu, một trò chơi hay một dự án mới, thì người đó hay dùng cách nói "Cho tôi cùng tham gia".

Người làm chủ luôn yêu thích thử thách trong một điều mới mẻ và thường nói một cách phấn khởi "Cho tôi tham gia với". Người làm chủ thích tinh thần đồng đội, và thích trò chơi. Giống một đứa trẻ luôn muốn học các trò chơi mới, người làm chủ luôn tìm hiểu những điều mới mẻ trong cuộc đời.

Ngược lại, nạn nhân chỉ dùng cụm từ "Hãy chờ xem" trong tất cả mọi sự việc.

Bạn có thể hỏi một nạn nhân: "Công việc mới mẻ này đối với bạn ra sao?"

"Ồ, tôi nghĩ cũng ổn thôi, nhưng phải chờ xem sao đã. Tôi mới chỉ làm việc ở đó được hai năm. Tôi không biết nó sẽ diễn biến ra sao".

Bạn có thể gặp lại một nạn nhân nào đó sau nhiều năm không gặp và nói: "Này, Bill, nghe nói bạn đã thành hôn. Chúc mừng nhé. Sao tình hình có tốt không?".

Bill trả lời: "Ừ, không biết nữa. Chúng tôi chỉ mới lấy nhau được một năm, nên tôi thật sự không biết ra sao. Hãy chờ xem. Tôi luôn kiên nhẫn chờ chiếc hài kia rơi ra".

Người nạn nhân thường cảm thấy bất ổn khi mọi việc trên đời đều tốt đẹp, và không ngần ngại tiết lộ điều này với bạn.

Người nạn nhân nói "Hiện tại, đối với tôi, mọi việc đều tốt đẹp, và chính điều này làm tôi khó chịu. Khi mọi việc diễn biến tốt như thế này, tôi luôn cảm thấy căng thẳng vì tôi biết sẽ có chuyện lớn lao sắp xảy ra; một chuyện gì đó không may sẽ xảy đến đột ngột. Bạn biết rõ thường thì trời quang mây tạnh trước khi có bão. Và vì tôi không biết chắc điều gì sẽ xảy ra, nên mấy ngày qua tôi không ngủ được".

Chứng mất ngủ khiến nạn nhân trở nên dễ gặp tai nạn và không chú ý nhiều đến chi tiết. Rồi chẳng bao lâu, anh ta phạm sai lầm lớn và bắt đầu gặp tai nạn. Chiếc hài kia chắc chắn sẽ rơi ra. Nạn nhân thường có những tư tưởng tiên tri nhằm tự thỏa mãn chính mình.

Nạn nhân không tin tưởng về những cơ hội tốt và thường thích đón nhận những tin xấu. Câu chuyện họ thường kể về cuộc sống mang nặng tính bi quan, từ đó họ không thật sự thoải mái khi bước ra khỏi thế giới những câu chuyện đó. Chẳng hạn, nạn nhân cảm thấy khó chịu khi được khen ngợi và tôn vinh. Điều này hoàn toàn trái ngược với những chuyện họ kể. Trong những câu chuyện đó, họ chẳng hề được kính trọng.

https://thuviensach.vn

Nạn nhân rất giống diễn viên kịch hài Rodney Dangerfield. Điều khôi hài một tí với Rodney là đi đến đâu, anh cũng chẳng được người ta kính trọng. Ví dụ, anh ta đi khám bác sĩ và được thông báo rằng anh quá mập và phải giảm cân xuống thật nhiều. Anh ta liền nói với bác sĩ: "Tôi muốn bác sĩ cho một lời khuyên khác" và được bác sĩ trả lời: "Được. Anh trông thật xấu xí".

Các nạn nhân thường xây dựng cuộc đời mình xung quanh những câu chuyện không được người kính trọng. Họ không biết rằng đó là những câu chuyện tự đặt. Bạn luôn có thể bắt đầu một câu chuyện mới về mình từ hôm nay.

Trước tiên, bạn hãy cố gắng tìm kiếm cơ hội để nói "Cho tôi cùng tham gia" và "Này, tôi sẽ cùng chơi nhé!" Hãy tìm kiếm cơ hội để biến mình thành một kẻ ngông. Đừng sợ mất mặt và thất bại. Đừng bỏ qua tư tưởng tạo ấn tượng như một con người. Hãy cứ nhảy vào. Vui đùa. Té xuống. Đứng lên. Chơi hăng say hơn. Hãy trở về nhà với mặt mày lấm lem và cổ ướt đẫm mồ hôi. Sau đó thì đi tắm. Rồi ngủ.

Bạn đã sống như thế lúc trẻ, và bạn vẫn có thể làm như vậy bao giờ. Rồi bạn lại có thể ngủ ngon giấc trở lại.

https://thuviensach.vn

Chương 31 – TẠI SAO BẠN KHÔNG THẤY MÌNH BỊ XÚC PHẠM

Tôi có thể đưa ra một dẫn chứng rất hay về sự khác biệt giữa nạn nhân và người làm chủ khi tôi xem chương trình *Today Show (Chương trình hôm nay)* trong đó Matt Lauer cố gắng thuyết phục cha của Tiger Woods công nhận việc mình bị một người tên Fuzzy Zoeller có lời lẽ xúc phạm giữa chốn đông người.

Fuzzy Zoeller là một tay chơi gôn chuyên nghiệp. Hắn ta quá cay cú vì bị tay vợt trẻ siêu sao người da đen Tiger Woods đánh thua tan tác ở một giải đấu nên có nhiều lời phát biểu cay độc mang tính phân biệt chủng tộc.

Nhưng trong chương trình *Today Show*, cha của Tiger đã từ chối là nạn nhân của những lời lẽ này. Matt Lauer đã liên tục giục ông cho biết ông đã bị xúc phạm như thế nào bởi phát ngôn của Fuzzy, nhưng ông lại nói ông *không hề bị xúc phạm*. Ông nói những lời đó không liên can đến ông mà là việc của Zoeller. Riêng ông, ông không hề bị phiền toái tí nào.

Lauer nói: "Nhưng thưa ông, anh ta đã xúc phạm nền văn hóa của ông".

"Không hề. Nền văn hóa rất tốt. Fuzzy Zoeller có vấn đề. Còn chúng tôi thì không".

Những người tìm kiếm nạn nhân trên các phương tiện thông tin đại chúng thường cảm thấy như bị phản bội khi họ đang tiến hành cuộc săn lùng khách mời là nạn nhân thì bị một người làm chủ thật sự làm đổ vỡ. Từ đó họ không còn cảm thấy thoải mái vì họ không thể nói với ai đó làm nạn nhân của một vấn đề bất kỳ. Bạn có thể nhìn thấy một thoáng sợ hãi đến toát mồ hôi hột trên gương mặt của Matt Lauer khi ông Woods lớn tuổi và lịch thiệp từ chối việc biến mình thành nạn nhân.

Đó là một thời khắc hiếm hoi nhưng làm hài lòng nhiều người xem ti vi. Chúng ta thường thích thú khi ai đó từ chối đóng vai nạn nhân. Ví dụ, như Eleanor Roosevelt đã nói: "Không ai có thể biến tôi thành thấp hèn khi tôi không đồng ý".

Một trong những từ đặc trưng của nạn nhân là 'bị xúc phạm'.

Họ có thể bị xúc phạm bằng nhiều cách. Họ có thể bị xúc phạm vì một bản tin trên radio khi đang làm việc. Họ có thể bị xúc phạm vì một bức thư điện tử của Ban giám đốc. Họ có thể bị xúc phạm vì một lời nói trong bữa ăn trưa. Và họ có thể bị xúc phạm vì một quyết định của người chồng hay vợ.

Tôi biết rõ thói quen cảm thấy bị xúc phạm và nó đã khiến tôi mệt mỏi như thế nào. Bị xúc phạm tức là đã dầu hàng trước vũ lực của người khác. Nó có nghĩa là ta đã cho phép người khác khiến ta căm giận cả

https://thuviensach.vn

ngày. Tôi chưa bao giờ hình dung ra mỗi lần tôi nói "Điều đó xúc phạm tôi", thì cũng như tôi đang tấn công vào ngay tinh thần của mình vậy.

Một người làm chủ được tinh thần lại có một thói quen phản ứng khác khi gặp tình huống này. Anh ta sẽ nói "Anh không thể xúc phạm tôi".

Ngay khi có người xin lỗi vì đã lỡ xúc phạm họ thì người làm chủ cũng không đồng tình.

Người làm chủ sẽ nói như sau "Anh không hề xúc phạm tôi vì anh không thể làm điều đó. Tôi đâu chuyện phép anh làm điều đó".

Nhưng người xin lỗi lại nói: "Ôi, xem nào. Tôi chắc sáng nay tôi đã lỡ xúc phạm bạn, và giờ đây tôi đến để xin lỗi. Tôi cũng muốn xin lỗi về những câu nhận xét về chủng tộc lúc sáng."

"Những việc đó không hề xúc phạm tôi."

"Ngay cả lời xúc phạm về chủng tộc cũng thế ư?"

"Cũng thế."

Nhận thấy người đối thoại vẫn chưa hài lòng, người làm chủ muốn thêm một đôi lời.

"Thật sự anh không hề xúc phạm tôi, bởi vì anh không thể làm thế. Đơn giản là tôi chưa cho phép anh làm thế. Tuy nhiên, tôi có thể nói thế này: Anh là người *quá khích*. Về câu nhận xét chủng tộc đó, tôi muốn anh viết nó ra đầy đủ. Nhưng anh nên chú ý là nó chỉ liên quan đến anh, không dính dáng gì tôi. Tôi vẫn bình thường thôi."

Bạn tôi Jerry Traylor có một dạo chạy bộ đường dài xuyên nước Mỹ, từ California đến New York. Hành trình này xem qua là một cuộc phiêu lưu hoàn toàn hợp lý đối với Jerry, người từng tham gia nhiều giải đấu marathon, từng tham gia chinh phục đỉnh Pike, và từng nhảy ra khỏi máy bay. Việc Jerry được sinh ra với một chứng bệnh bại liệt về trí óc chỉ khiến mọi việc thêm hứng thú đối với anh.

Nhưng đối với các phương tiện thông tin đại chúng, điều này lại cung cấp cho họ cái họ cần: một hàng tít. Khi Jerry hoàn tất cuộc chạy xuyên đất nước, người ta đã chạy một hàng tít trên tờ USA Today (Nước Mỹ hôm nay) như sau: "Một nạn nhân của chứng bại liệt chạy bộ xuyên nước Mỹ."

"Nạn nhân ư?", Jerry đã hỏi như thế khi chìa hàng tít trên tờ báo đó ra cho đám đông mà anh và tôi đang nhóm họp. "Thế còn Victor thì sao?"

https://thuviensach.vn

Hãy dẹp bỏ thói quen tấn công đó đi

Hãy ghi nhận cảm xúc của bạn mỗi khi bạn lại cảm thấy mình bị xúc phạm. Hãy chú ý xem bạn có thể chuyển suy nghĩ của mình sang việc khác không. Điều này cần chút ít luyện tập, nhưng tôi cam đoan bạn có thể làm được. Hãy chuyển trách nhiệm trở lại cho người đã có thái độ tấn công. Bạn cố gắng kiên định trước thái độ quá khích đó và hãy từ chối là nạn nhân của nó. Hãy từ chối việc bạn bị biến thành một người hy sinh vì đạo và một kẻ đáng thương hại. Hãy chuyển trả trở lại cho người đã bày ra nó để họ phải gánh chịu, thay vì là bạn. Như thế bạn đã cải tạo mình thành một người biết trả lời thật dễ dàng "Không ai có thể xúc phạm tôi".

Trước tình huống đó, bạn thích làm gì? Chẳng lẽ một tuần sau, bạn lại đến bên người quá khích đó và nói "Vì những điều anh nói mà hàng đêm, tôi đã phải ấm ức khóc đến ướt gối suốt tuần qua?"

Tự cải tạo mình luôn hướng bạn tới tính độc lập và sức mạnh bẩm sinh. Vì thế tự cải tạo luôn là điều kiện thuận lợi để bắt đầu một công trình. Nó khiến cho việc theo đuổi công trình này ngày càng mãnh liệt hơn.

https://thuviensach.vn

Chương 32 - NÓI KHÔNG VỚI ĐÁM CON TRAI VÂY QUANH

Em gái tôi, Cindy, cũng là một người biết làm chủ tinh thần như những người mà tôi biết.

Trong quyển *100 cách để tự động viên mình*, tôi đã viết về Cindy, về việc Amelia Earhart trở thành thần tượng tuổi thơ của nó, về việc Cindy tìm hiểu về cuộc đời của người phi công vĩ đại và chịu tác động nhiều để học bay một mình trên một chiếc máy bay nhỏ.

Cindy nói: "Tôi chưa bao giờ sợ đến như thế. Lên trên chiếc máy bay đó một mình mà miệng tôi khô khốc".

Trong cuộc sống, Cindy đã không ngừng cải tạo mình. Cải tạo một cách nhẹ nhàng và sáng tạo. Và lúc nào cũng hướng đến tinh thần. Năm này qua năm khác, 'thân phận' của Cindy luôn thay đổi vì nó luôn được thêm thắt vào những điều mới.

Sau khi hoàn tất khóa học bay, Cindy lại theo học một trường Thần học tại Denver, bang Colorado. Lại thêm một cải tạo khác.

Suốt cuộc đời nó, chỉ duy nhất một điều không đổi: đó là sự tôn trọng các điều quyết tâm. Về điểm này, tôi đã học được rất nhiều từ Cindy. Ví dụ, tôi sẽ không không bao giờ quên sự hoài nghi của mình khi dạo nọ, Cindy đã bỏ đi cơ hội tham gia một vai diễn rất ý nghĩa trong một bộ phim. Cindy đã phải bộc lộ nhiều tinh thần làm chủ hơn tôi nghĩ tại thời điểm đó.

Whoopi Goldberg đang ở Tucson, bang Arizona để quay phim *Boys on the Side (Những chàng trai bên cạnh)*, lúc đó Cindy được khuyến khích chấp nhận lời mời đóng một vai phụ người địa phương cho bộ phim trên. Dạo đó, Cindy đang là chủ một công ty sản xuất áo thun, đồng ý tham gia chỉ với mục đích vui chơi.

Sau một cuộc phỏng vấn ngắn và chụp vài kiểu hình, Cindy trở về công việc kinh doanh của mình, không trông mong gì. Nhưng chỗ hãng phim gọi ngay và cho biết họ cần Cindy cho hai công việc: một là, vào vai của một trong các Cô gái Indige; hai là, một vai trong tiệc sinh nhật của vai chính là Whoopi. Cindy trả lời rằng nó rất vui và hỏi họ cần sự có mặt của nó trong bao lâu. Họ trả lời "Chỉ quay trong một ngày. Chỉ vậy thôi".

Cindy đến chỗ quay phim và ở đó cả ngày, diễn xuất cho cảnh quay và tận hưởng niềm vui được tham gia một bộ phim quan trọng của Hollywood.

https://thuviensach.vn

Nhưng đó là tiệc sinh nhật của Whoopi

Hôm sau, Cindy quay trở về với việc kinh doanh áo thun, hơi chựng lại vào ngày nó đi quay phim. Khi Cindy quay trở lại Công ty, tất cả nhân viên tỏ ra nhốn nháo. Họ nói nhóm làm phim lại gọi và ông giám đốc ở đó cần Cindy trở lại ngay để quay thêm một số cảnh nữa.

Cindy trả lời không.

Cindy nói thỏa thuận là quay trong một ngày, và cô phải ưu tiên cho các đơn đặt hàng và các quyết tâm với khách hàng. Cindy cám ơn nhóm làm phim đã mời gọi.

Tôi không giữ được bình tĩnh khi nghe những điều trên.

Tôi hét lên với Cindy qua điện thoại: "Em nói với họ như thế nào?! Em trả lời "không" à??? Whoopi Goldberg. Gia đình Whoopi Goldberg. Em đã từ chối một cơ hội được quay thêm một số cảnh, một vai diễn được mở rộng hay sao? Em đang nghĩ gì vậy?"

Cindy trả lời tôi thật bình tĩnh "Em nghĩ là em cần chăm sóc việc kinh doanh của mình hơn và em đã làm đúng quyết tâm cũng như giữ lời hứa với vị giám đốc khi đã bỏ cả ngày trời quay phim theo lời ông yêu cầu. Không phải chỉ vì những chiếc áo thun của em. Mà đây là việc em phải giữ lời với khách hàng. Làm sao một bộ phim có thể quantrọng hơn thế được?"

"Nhưng họ có nổi điên lên không? Họ có nổi giận không?"

Cindy phá lên cười. "Ồ, có chứ. Họ thật sự nổi nóng. Vị giám đốc liên tục gọi em và nói em không thể làm thế với ông ta. Có lúc em thật sự thấy kỳ quặc khi ông ta luôn miệng nói "Nhưng đó là sinh nhật của Whoopi. Cô được mời dự sinh nhật của Whoopi". Em đã trả lời "Thưa ông, ông và tôi đều biết rõ không phải là sinh nhật của Whoopi. Đây chỉ là phim. Ông biết là phim, và tôi cũng biết như vậy. Vậy tôi đề nghị ông để tôi quay về điều hành việc kinh doanh của mình".

Đối với một người làm chủ, một lời quyết tâm là tất cả.

https://thuviensach.vn

Quyết tâm là sáng tạo

Một cuộc độc thoại giữa người biết làm chủ với chính mình về mối liên quan với các quyết tâm, rất đơn giản nhưng cũng thật cương quyết: "Tôi tạo ra các quyết tâm trong cuộc sống. Chúng thuộc về tôi. Tôi có thể tạo ra chúng, cũng như có thể hủy bỏ chúng".

Nạn nhân lại không có thứ quan hệ đó với lời quyết tâm của mình. Đối với họ, quyết tâm chỉ đơn giản là cảm giác. Chúng đến rồi đi, như chứng ợ chua bao tử.

Nạn nhân sẽ nói thế này: "Tôi không cảm nhận cùng một thứ quyết tâm với vợ tôi như thường ngày", "Tôi không cảm thấy quyết tâm phải tận tụy với công việc này như trước kia".

Nhưng quyết tâm không phải là cảm giác. Đó là những quyết định. Và chỉ khi nào thấy được quyết tâm là quyết định thì chúng ta mới tôn trọng các quyết định này. Chúng ta có thể hâm nóng chúng mỗi ngày. Một quyết tâm có thể trở thành một phần của cuộc sống, nơi ta có thể an tâm.

Sự cải tạo xảy ra không phải trong sự điên cuồng quá mức, mà là trong yên bình. Ở trung tâm yên tịnh nhất trong con người chúng ta. Một quyết định êm dịu, lặng lẽ được đưa ra, và một con người mới trong ta được hình thành.

Khi bạn thay đổi mối quan hệ với các quyết tâm để chúng trở thành những quyết định âm thầm bên trong bạn thì bạn không cần xem xét lại chúng nữa. Mỗi buổi sáng, bạn chỉ cần rà soát lại để nhớ về chúng là đủ.

https://thuviensach.vn

Chương 33 - MỘT CON DIỀU ĐI LÊN TRONG GIÓ NGƯỢC

Một khi bắt đầu cải tạo bản thân thì bạn sẽ thấy có vô số cách để tác động lên mình.

Không có một thứ gì kích thích năng lượng nào như trường hợp kích thích của tác động đơn thuần. Đó là một tâm trạng mà tiểu thuyết gia Vladimir Nabokov đề cập đến khi viết "Bạn cảm nhận một thứ cảm giác huyền bí hoang dại đến rợn người, của một sự hồi sinh nào đó ở bên trong, cũng giống như một người chết vụt sống lại nhờ vào viên thuốc lấp lánh hào quang được nhào nặn thật nhanh trước mắt bạn".

Một nạn nhân ngược lại, lại có cảm giác trái nghịch với tiếp cận cảm hứng. Họ cảm thấy chán nản. Sự chán nản sinh ra thật tự nhiên từ ngôn ngữ mà nạn nhân dùng để biểu lộ suy nghĩ về cuộc đời.

Các nạn nhân thường nhận xét: "Cuộc đời này bất công quá. Tôi không dùng đời, mà đời sử dụng tôi". Rồi họ lại suy nghĩ "Tôi không đòi phải được sinh ra. Không ai hỏi tôi trước về việc này".

Có điều gì bất lợi hoặc gây thất vọng xảy ra thì các nạn nhân lại tìm cách diễn đạt theo kiểu "Đời là thế!", "Đời là thế đấy: lên cao vào tháng tư, rồi lại rớt xuống vào tháng năm."

Từ 'đời' luôn được dùng để giải thích những điều bi thảm, gây thất vọng lớn. Sau một hồi suy nghĩ và nói chuyện về cuộc đời thì nạn nhân trở nên mỏi mệt, chán chường. Đó là một đề tài làm họ suy sụp.

Một nạn nhân có thể đến sở làm vào ngày thứ hai với cánh tay băng bó treo trước ngực. Khi bạn hỏi chuyện gì đã xảy ra thì anh ta sẽ nói: "Tôi đang sửa cái máy lạnh trên mái nhà thì bị rơi xuống. Nhưng... đời là thế. Không việc này xảy đến thì cũng sẽ là một việc khác thôi. Có đúng vậy không? Cuộc đời là một chuỗi dài những chuyện xui xẻo!"

Nó là thế! Nhưng chỉ bởi vì bạn nói nó là như thế.

Vì các nạn nhân thường dùng một thứ ngôn ngữ nội tại phản ánh một cố gắng vô ích để làm vừa lòng người khác nên họ gần như luôn luôn kết thúc câu chuyện làm phật lòng người khác. Họ còn tìm cách trả đũa những người họ căm ghét bằng cách nói xấu sau lưng người đó. Không ai thích sống một cuộc đời hoàn toàn phụ thuộc vào kỳ vọng của người khác.

Krishnamurti đã nói: "Chúng ta thường kháo nhau về chuyện thiên hạ vì chúng ta chưa quan tâm đầy đủ đến quá trình tư duy và hành động của chúng ta."

Người biết làm chủ, trái lại, không hề bị ám ảnh bởi quan điểm của người khác. Người làm chủ không mảy may run sợ trước người khác. Do

https://thuviensach.vn

đó, *người làm chủ cảm thấy tự do hơn khi tiếp xúc và tìm hiểu người khác.*

Ngay cả khi phải đối diện với một nạn nhân chưa được điều chỉnh hoàn hảo và đang tìm cách để sai khiến họ, thì người biết làm chủ vẫn không cảm thấy bị xúc phạm. Cuộc đời của người làm chủ không dựa trên suy nghĩ của các nạn nhân.

Dưới mắt người làm chủ thì ai cũng đều là thầy mình. Mỗi một sự kiện, nếu được suy nghĩ thấu đáo, đều có khả năng trở thành một bài học kinh nghiệm: "Ngay những người bi quan cũng có điều gì đó để dạy cho tôi. Ngay từ những kinh nghiệm tồi tệ nhất cũng có thứ tôi cần phải học."

Khi hát bài ca hùng hồn *'You learn' (Học tập)*, Alanis Morisette đã nắm bắt được tinh thần của người làm chủ:

Khi buồn, bạn học
Những lúc uất ức, bạn học
Khi cười, bạn học
Lúc chọn lựa, bạn học
Khi cầu nguyện, bạn học
Lúc hỏi han, bạn học
Trong cuộc sống, bạn luôn học

Nhưng dường như các nạn nhân chẳng bao giờ học cả. Họ luôn đặt câu hỏi, khi ngoái nhìn lại các sự kiện "Tại sao điều này luôn xảy ra với tôi?"

Đó là lý do nạn nhân thường cảm thấy mình bị tổn thương rất nhiều. Bởi lẽ họ đang sống với một trình độ tinh thần quá thấp khiến mỗi phản ứng của họ chỉ theo cảm xúc thay vì theo tư duy. Nạn nhân thường hay tự ái, vì thế họ rất dễ bị tổn thương. Đó là một vòng lập của những phản hồi không thuận lợi kéo họ tụt xuống những nấc thang của chiếc thang cảm xúc với mỗi một ý tưởng tiêu cực.

Người làm chủ thì ngược lại, bao giờ họ có thể xem việc người khác không tôn trọng mình như một thử thách để cuối cùng đưa họ lên cao hơn. Người làm chủ cũng giống như một chiếc diều, dù *ngược* gió vẫn đi lên. Chúng ta hãy nghiền ngẫm lời của Michael Jordan nói về những năm cuối cùng anh chơi cho đội MBA:

"Hãy thử thách tôi. Hãy nghi ngờ tôi. Đừng tôn trọng tôi. Hãy nói tôi đã lớn tuổi. Hãy nói tôi không thể tiến xa hơn. Tôi muốn các anh nói như thế."

Bạn có thể xây dựng mình thành một người luôn nghĩ về mọi việc trên đời như một khoảng thời gian học tập - một nguồn thử thách hết sức quý giá. Bạn có thể dùng những biến cách trong tư duy, "Tôi sử dụng cuộc đời," và "Đời chỉ là một cơ hội."

Bạn sẽ thức giấc thật sớm buổi sáng và ngay lập tức chào đón hơi thở của cuộc sống. (Nên nhớ, ý nghĩa nguyên thủy của từ 'tinh thần' là 'hơi thở.')

Cám ơn một ngày mới, bạn sẽ học các xem ngày hôm nay như một cuộc đời trọn vẹn trong thế giới vi mô. "Tôi sinh ra với ánh nắng ban mai

https://thuviensach.vn

và tôi sẽ chết đi cùng với ánh sáng trong ngày vì tối nay, tôi sẽ ngủ." Bạn sẽ vui sướng khi đồng ý với nhà hiền triết Seneca, người từng nói: "Hãy xem mỗi ngày là một cuộc sống riêng biệt." Hoặc như nhà tư vấn - hiền triết John Wooden đã nói "Hãy biến mỗi ngày thành một kiệt tác của riêng mình."

https://thuviensach.vn

PHẦN IV - HÃY ĐỐT LÊN NGỌN LỬA TRONG "TA"

Chúng ta có trong tay biết bao nguồn lực bất tận khiến tư tưởng bi quan trở nên ngu xuẩn nực cười.

- Colin Wilson

https://thuviensach.vn

Chương 34 - GIỜ THÌ BẠN CÓ THỂ BUÔNG TAY MÀ LÁI

Bạn thật sự có thể tự cải tạo mình. Lúc còn nhỏ, bạn đã làm đều đặn, và bây giờ bạn vẫn có thể tiếp tục làm nữa.

Trong cuộc đời, bạn luôn được nghe nhắc nhở: "Hãy là chính mình!". Nhưng đó có thể là điều mà bạn đã thực hiện một cách tệ hại nhất. Một số người quá sợ hãi tìm cách lôi kéo bạn tham gia vào một âm mưu của con người ở qui mô toàn cầu nhằm làm xơ cứng thân phận.

Lúc còn nhỏ, trong đầu bạn đã biết rằng mình không biết cách để 'là chính mình'. Bạn biết lời khuyên kia chẳng có ý nghĩa gì. Bởi vì không có cái tôi đơn độc nào cho mình cả. Có rất nhiều 'con người bạn', và mỗi lúc bạn lại tạo ra thêm nhiều con người mới - chỉ để vui đùa, sở dĩ làm được như thế vì khi còn nhỏ, bạn rất khỏe. Khi sinh ra, bạn bước vào cái thế giới 'mây trôi danh vọng' này. Bạn được kết nối với tinh thần, và biết rằng hạnh phúc sẽ đến bằng những hành động hiệu quả đối với cả thế giới. Đó là thú vui của bạn.

Bạn vui mừng kêu to và chạy băng qua sân chơi để gặp lại một người bạn. Bạn đi ra bãi biển, vui đùa thỏa thích trong sóng biển lạnh cóng. Bạn đào sâu trong cát ướt, xây nên tòa lâu đài. Bạn cứu được sinh mệnh một chú chim con. Đêm xuống, bạn đóng bộ vào, và bạn có thể là bất kỳ ai, vào bất cứ lúc nào bạn muốn.

Bạn là Bạch Tuyết. Bạn là Siêu nhân. Bạn bay tới lui trong phòng, vào những giấc mơ tự dệt. Bạn thức dậy vào buổi sáng và leo lên xe đạp. Cả thế giới đang ngủ yên. Bạn buông tay ra mà chạy.

Và bạn có thể tiếp tục làm trở lại.

Có thể bạn đang nghĩ giờ đây đã lớn khôn, bạn không còn biết làm gì với cuộc đời mình. Nhưng dù sao thì bạn vẫn có thể bắt đầu một điều gì đó. Thực hiện điều đó rồi bạn sẽ biết nó là điều gì. Bạn chỉ có thể nhận diện nó khi đang hoạt động.

Tôi biết cách cha mẹ đối xử với bạn. Tôi còn nhớ những bức tranh tâm lý của bạn. Cha mẹ không phải là vấn đề. Mà khó khăn, chính là bạn đó. Nếu thân phận có thể cướp đi hạnh phúc hiện tại của bạn thì bạn chính là vấn đề rồi đấy.

Nhưng đó lại là một tin vui, vì nếu là vấn đề thì bạn chính là lời giải. Vậy bạn hãy trở nên cuồng nhiệt bằng cách thắp lên ngọn lửa nhiệt tình trong 'bản thân'. Hôm nay, tôi viết những dòng này, cốt để truyền sức sống của tôi cho bạn. Đó là ý nghĩa thực tế của từ *truyền cảm*. Ý nghĩa là, nếu bạn có thể làm điều gì thì bạn cũng có thể làm. Bởi vì sau nhiều lần thất bại, tôi sẽ thành công. Thua một ván không có nghĩa là bị đánh bại.

https://thuviensach.vn

Hãy tin vào những điều này: Con người thay đổi. Con người trở nên hạnh phúc. Hạnh phúc trở nên một thứ ta cần nắm vững.

Tôi sẽ mãi mãi từ chối việc cảm thông nỗi sợ hãi bạn không thể bay. Bạn *có thể* bay. Bạn có thể yêu bất cứ ai bạn muốn, đó là một qui luật toán học, và cả cuộc đời này là toán học.

Bất cứ nỗi buồn nào hôm nay cũng chẳng qua chỉ là một thoáng mỏi mệt. Vấn đề ở chỗ nó cảm giác như ở nhà, rất thân thiện và an toàn. Nỗi buồn chỉ dạy cho bạn biết phải sống như thế nào trong quá khứ. Đó là một vòng phản hồi bất lợi cuộn tròn quanh mắt cá chân và kéo bạn xuống bên dưới chiếc thang thân phận. Điều nghịch lý là: Mỏi mệt là do ta cảm thấy mệt mỏi. Kiệt sức do ta trốn chạy. (Điều nghịch lý không phải là điều ngược lại. Nếu bạn hiểu được nó rồi thì đó sẽ là một niềm vui bất tận.)

Thomas Jefferson đã thấy được mặt ẩn của nghịch lý này. Khi ông cảm nhận được ánh sáng của nghịch lý, ông đã nói thành lời "Bạn càng làm, càng có thể làm được nhiều hơn!"

Ở đây có lạnh không? Hay đó là chính bạn? Nếu cảm thấy lạnh thì hãy đón nhận thứ ánh sáng này, và thắp sáng nó lên. Hãy để thứ ánh sáng đó xuyên qua chiếc kính phóng đại của tâm hồn mà thắp lên ngọn lửa thiêu rụi đi tất cả những thân phận cũ, những vai diễn rối rắm mà bạn từng tham gia.

Bạn có thể nhảy múa xuyên lục địa như những vận động viên chạy đường dài. Bạn tự biết rằng mình có thể làm được.

Bởi vì điều gì tôi làm thì bạn càng có thể làm tốt hơn. Ai đó từ một bãi biển xa xăm cũng đã nói lên điều tương tự, nhưng xem ra rất ít người tin tưởng.

Nhưng bạn không cần phải tin để phát động nó. Chỉ cần một động tác nhẹ nhàng và ta dễ dàng phát động nó.

Làm như thế này đây: Thay vì tự hỏi bạn *thích* làm gì, hãy đặt câu hỏi "Điều gì cần phải làm đây?" Tin hay không tin, việc tự cải tạo đầy hứng khởi bắt đầu bằng việc làm những điều cần thiết, bằng những hành động cụ thể. Họ đang lãng phí thời gian để tự hỏi về việc họ có *cảm thấy* đúng không, việc những cảm xúc của họ muốn nói lên điều gì, và về lý do tại sao họ không hạnh phúc.

Hạnh phúc chỉ đến với những người luôn bận bịu *với công việc*. Hạnh phúc đến theo dòng chảy hành động bạn thực hiện. Đó là điều bạn cảm nhận trước tiên.

Tất cả những gì bạn cần làm là thức giấc thật sớm và tự hỏi bạn thích tạo ra một tương lai như thế nào, rồi tự hỏi mình câu hỏi quan trọng nhất: "Điều gì cần phải làm đây?". Rồi bạn sẽ *biết* điều gì cần phải làm. Đó không bao giờ là điều bí ẩn. Tương lai do bạn sáng tạo ra đang chờ bạn. Nó chỉ đòi hỏi bạn phải thật sự bắt tay vào việc. Bạn hãy thực hiện những điều cần phải làm. Điều đó thật cần thiết. Và sự cần thiết, như bạn từng biết, là mẹ đẻ của phát minh. Chứ không phải là mơ mộng, cảm tính, lòng tự trọng, sự tự tin, lòng tin, tình yêu, hay là một thứ nào

https://thuviensach.vn

khác. Mà chỉ cần thực hiện những việc cần phải làm. Bạn có thể làm rất tệ, rất chậm, trong lòng đầy sợ hãi, bạn có thể làm theo bất cứ kiểu gì xem là cần thiết, miễn là bạn thực hiện chúng.

https://thuviensach.vn

Chương 35 - ĐƯA GIẤC MƠ KỸ THUẬT VÀO THỰC TẾ

Gần như cả đời, tôi không ưa các diễn giả đi động viên người khác. Mà thật thế, các bạn già của tôi đều bị sốc khi hay tin tôi đã trở thành hạng diễn giả đó.

Dĩ nhiên, tất cả chúng ta đều biết không ai có thể động viên người khác. Nhất là về dài hạn. Động cơ phải xuất phát từ bản thân, bằng không nó chẳng có giá trị gì.

Đó là lý do tôi không mấy thích các diễn giả đó vì họ chẳng hề động viên được tôi, họ chỉ kích thích tôi. Họ kích thích tôi về mặt cảm xúc bằng những câu chuyện kể về các vận động viên cố gắng vượt qua nỗi đau chấn thương. Và ngay khi họ thấy tôi bị cuốn hút theo các cảm giác hy vọng của họ, mãi mãi họ sẽ bỏ mặc cuộc đời tôi và dù cố gắng thế nào, tôi sẽ vẫn không tìm lại được cảm giác xưa cũ.

Thay vì cho tôi một thứ gì để *dùng*, họ cho tôi một đỉnh cao cảm xúc mãnh liệt và náo nhiệt, cùng với nhận xét "ông ấy thật là một diễn giả tuyệt vời!"

Đối với tôi, những diễn giả động viên giống như những nhà truyền giáo già trăm tuổi đi tới lui nghênh ngang trên sân khấu, giọng lanh lảnh bi ai kể về những người có hành động rất anh hùng, mặc dù họ không hề biết những người đó và cũng chẳng mơ làm những việc đó. Đa số họ nói như đang cố nhớ lại những câu chuyện được kể lại, từ những ấn bản cũ của tờ *Reader's Digest*. Gặp gỡ tận mặt những 'nhà động viên' này chẳng là chuyện hay ho gì. Đa số họ ăn mặc như phu đạo tì, họ lướt như bay trên bục, tựa như vừa chích xong một liều methamphetamine trước khi được giới thiệu với công chúng.

https://thuviensach.vn

Làm chủ được tâm hồn

Một ngày nọ, tôi lại gặp một dạng nhà động viên khác. Ông ta tập trung chủ yếu vào tư tưởng con người, chứ không phải những cảm xúc tình cảm. Ông quyết tâm giảng dạy về những hoạt động bên trong tâm hồn nhờ đó, theo ông, người ta có thể mãi mãi 'làm chủ' được tâm hồn mình. Ông sáng lập ra một công ty tập trung vào mục đích này, và đặt tên nó là Viện nghiên cứu làm chủ tâm hồn.

Trước tiên, tôi đã cười chế giễu khi nghe cái tên đó.

Tôi hỏi: "Ông làm gì vậy? Đi dạy người ta bằng suy nghĩ, học cách bẻ cong cái muỗng à?"

Nhưng ông ta không hề nản chí vì lời giễu cợt của tôi. Ông chỉ mỉm cười và ôn tồn giải thích rằng con người chúng ta có thể làm chủ được tâm hồn và một khi làm được điều đó, ta có thể làm bất cứ điều gì ta muốn. Ông nói chuyện thật nghiêm chỉnh. Ông không nói huyên thuyên về thái độ, lòng trắc ẩn hay cảm xúc, mà chỉ giảng dạy về tư duy. Trong khi những người khác trên trái đất này chỉ cho ta những điều cần suy nghĩ thì con người này lại dạy cho ta cách để suy nghĩ.

Ông ấy tên là Dennis Deaton. Tôi còn nhớ lần đầu tiên nghe ông ta nói, đó là một buổi nói chuyện với một tổ nhân viên kinh doanh ôtô vừa trải qua một tháng doanh số bết bát.

Lúc đó, tôi đảm nhiệm phần quảng cáo cho nhà buôn, và vị giám đốc kinh doanh đề nghị tôi thuê một diễn giả động viên đến mỗi buổi sáng trong vòng nửa tháng để nói chuyện với toàn thể nhân viên nhằm củng cố lại tình hình kinh doanh đang chùng xuống.

Tôi chưa biết phải thuê ai, vì tôi vốn không mấy thích loại diễn giả này. Cuối cùng, một người bạn đã giới thiệu. Tiến sĩ Deaton, và tôi đã liên hệ thuê ông dù tôi chưa từng nghe ông diễn thuyết và cũng chẳng kỳ vọng gì nhiều.

Nhưng những điều tôi nghe được từ bài thuyết trình của Deaton hoàn toàn khác với những điều tôi từng nghe trước đây. Ông ấy chỉ quan tâm đến một việc: sự tương tác qua lại giữa tâm hồn và trí não. Ông nói chuyện thật say mê về đề tài này, nhưng không hề cố ý kích động người nghe. Ông diễn thuyết để người nghe trở nên phấn khích vì đã *biết được một điều gì đó* về cách hoạt động của máy tính sinh học bên trong họ. Ông ấy nói với quyết tâm thật *hữu dụng* thay vì chỉ là một buổi nói chuyện giải khuây.

Sau buổi thuyết trình của Deaton, không chỉ nhóm nhân viên kinh doanh đạt được doanh số tháng cao nhất trong năm đó, mà tôi cũng cảm thấy cả cuộc đời tôi thay đổi kể từ đó. Khi Deaton rời khỏi tòa nhà đó, tôi đã thề với lòng mình có ngày tôi sẽ cộng tác với ông. Tôi muốn cùng ông làm công việc ông đang làm là giảng dạy về tâm hồn. Tôi cũng biết một khi

https://thuviensach.vn

cố học để biết cách giảng dạy đề tài này thì tôi cũng đã có thể học được nhiều điều về nó.

https://thuviensach.vn

Vì luôn thất bại nên cuối cùng tôi đã thành công

Một trong những điều khiến việc cộng tác ngẫu nhiên giữa Deaton và tôi trở nên lý thú là việc anh ta và tôi rất khác xa nhau. Trong đời anh, anh đã gặt hái biết bao thành công, từ thể thao đến học vấn, thật kể ra không hết.

Tôi thì ngược lại, không mấy thành công. Nhưng dù khác biệt nhau ở góc độ thành công, tôi và Deaton cảm mến nhau thật nhanh, và anh dạy cho tôi tất cả những điều anh biết. Anh không chút ích kỷ khi dạy cho tôi hiểu về công việc của anh. Qui trình đã được cấp dấu chứng nhận nhằm 'giám sát' các 'mục tiêu kỹ thuật trong thực tế' là một điều mà tôi áp dụng ngay cho cuộc đời mình.

Vì điều này dựa trên những hoạt động của não bộ nên nó vận hành tốt. Không cần dùng đến việc kích thích tăng cường cảm xúc. Đó là một lớp học thật lạnh lùng về đề tài làm thế nào để tâm hồn và trí óc tương tác lẫn nhau sao cho các tưởng tượng về tương lai của bạn trở thành hiện thực. Thật rõ ràng và hiệu quả.

Bằng cách sử dụng hệ thống của Deaton, tôi bắt đầu đề ra và đạt đến các mục tiêu trong một khoảng thời gian ngắn đến hiếm thấy. Cả cuộc đời tôi cứ quay vòng. Thay vì phải dùng bộ não cả ngày để ghi hình những điều tôi sợ hãy, anh ấy đã dạy tôi cách dùng não để ghi hình những điều tôi mong muốn.

Cử tọa cũng được kết nối với tôi. Khi tôi kể về cuộc đời trước kia của mình, họ có thể thấy sự thật trong quãng đời khốn khó đó. Đa số họ có thể nhận thức. Đối với họ, chẳng có gì là khó để kiểm tra tôi đã thất bại lúc đầu như thế nào. Họ nhận thức được nếu việc theo dõi giám sát vận hành tốt đối với tôi thì nó cũng sẽ hoạt động tốt với mọi người.

Chẳng bao lâu, nhiều người đã từng dự một số buổi hội thảo do một người luôn thành công trong cuộc đời như Dennis trình bày, cảm thấy vui vui khi nghe tiếp viễn ảnh của một kẻ thành đạt trễ tràng như tôi đây. Nhiều người đã từng hoài nghi về khả năng ứng dụng thành công các nguyên tắc của cả hai người chúng tôi, khi nghe kể về cuộc đời tôi đã thầm nghĩ "Được, nếu anh ấy làm được thì tôi cũng sẽ làm được. Tôi đâu đến nỗi tệ như thế."

https://thuviensach.vn

Bạn đâu quá xuống thấp như tôi đâu

Quả thật, tôi không mấy thành công nên rất bối rối. Tôi sẽ không đi vào tất cả ngõ ngách của vấn đề, nhưng thực tế, tôi vẫn đang làm. Hãy tin lời tôi. Đôi lúc tôi vẫn nhận ra quá khứ chìm đắm của mình đã trôi giạt ra khơi để tôi có dịp gột rửa. Nó là một nỗi đau nhưng cũng là một dịp tốt để nhớ lại. Khi nhặt lấy những mảnh vỡ của chiếc *Titanic* mà đó cũng chính là tôi, tôi lại được gợi nhớ về cuộc sống quá dễ dàng vì sống ở mức quá thấp và đáng hổ thẹn.

Bạn không thể kể tôi nghe điều gì về bạn lại khiến tôi ngạc nhiên. Bạn không thể xúc phạm tôi. Bạn không thể gây sốc đối với tôi. Bạn không thể tập trung vào cuốn sách này nếu nhận thức của bạn quá thấp giống như nhận thức của tôi lúc trước. Bạn sẽ không thể cầm sách này trên tay hoặc đọc và hiểu về nó. Đọc được sách này thì bạn đã vượt lên trên vị trí của tôi lúc trước rồi đó.

Thật vậy, lúc này bạn ở vị trí càng thấp bao nhiêu thì bạn càng cảm thấy vui hơn bấy nhiêu khi bạn quyết định tự cải tạo, xem đó là một dự tính cá nhân. Mỗi từ trong cuốn sách này là một phần của mục tiêu tổng thể của tôi nhằm giúp bạn hiểu được bạn có thể vực mình lên trên đường đời. Bạn có thể thiết kế lại toàn bộ về mình, không phải vì có điều gì đó không ổn nơi bạn mà chỉ vì muốn hưởng được một niềm vui đơn thuần khi tự cải tạo. Không có nỗi vui nào như thế đâu.

Thật vậy, tôi chỉ có thể bắt đầu thật sự đạt được ý nguyện khi quên đi ý tưởng có điều gì đó không ổn nơi tôi.

Cái cách mà tôi quay trở về với tinh thần có thể tóm tắt như sau: tôi bắt đầu cho phép mình suy nghĩ một cách rõ ràng và thoải mái. Nghe qua rất đơn giản, nhưng tôi nhận thấy nhiều nạn nhân thật sự không hề làm thế. Họ không để cho bản thân được nghỉ ngơi. Họ cứ nghiền ngẫm, rồi lo âu. Và rồi họ cảm thấy chán nản. Sau đó, họ lại nổi giận. Rồi lại cảm thấy tội nghiệp cho chính mình. Và cuộc săn đuổi chết người cứ tiếp tục. Vòng tròn tiêu cực cứ lẩn quẩn.

Có một dạo, một chị tham dự hội thảo đã nói với tôi: "Tự thương hại như một con sâu chui vào trong não của anh và đẻ trứng ở đó."

Và đây là điều cuối cùng tôi cho phép mình nghĩ đến: Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thật sự trở thành người mà tôi luôn nghĩ đến? Tôi muốn nghĩ về cái gì vậy? Nếu tôi biết chắc rằng mình sẽ trở thành một người đã hiện hữu, thì tôi muốn đó là ai vậy?

Đó là bước đầu tiên tôi làm để tìm lối ra. Đó cũng có thể là bước đầu tiên đối với bạn, dù bạn đang ở đâu đi nữa.

Plato luôn nói, nhưng chúng ta chẳng chịu nghe: "Tư tưởng là linh hồn đối thoại với chính mình."

https://thuviensach.vn

Các nạn nhân không muốn điều này là hiện thực. Họ luôn đưa ra những ví dụ, như Vincent Van Gogh, và nói ông ta quá tốt đẹp để sống trong cái thế giới hung ác này. Thật ra, phải nói ngược lại mới đúng. Thế giới này quá tốt đẹp để một nạn nhân như ông ta chấp nhận, trừ phi trong các tranh vẽ của ông.

Toàn bộ cuộc sống cá nhân của ông mang nặng tính chất nạn nhân. Ông đã tự tạo cho mình một tính cách nạn nhân có tính thuyết phục đến độ mà vẻ đẹp và sự thật hiển hiện trong một bức tranh như *Starry Night (Đêm đầy sao)* khiến ông phát điên. Một điều mâu thuẫn quá lớn lao!

Ông biết nỗi chán chường của mình cũng là một sáng tạo như các bức tranh của ông, nhưng ông không biết phải làm gì với nó. Ông có thể sơn phết nó, nhưng lại không thể nghĩ ra nó. Cuối cùng thì bức chân dung tự vẽ chán chường của ông đã thắng thế.

Đối với tôi, để cứu rỗi linh hồn mình, trước hết phải để linh hồn đối thoại với chính nó. Tôi để linh hồn phân thành hai phần: chứng kiến và tư duy. Rồi tôi bắt đầu quan sát điều gì sẽ xảy đến với cuộc đời mình khi tôi bắt đầu quen dần với việc giám sát tư tưởng của mình.

Eckart Tolle đã nói: "Tâm hồn là một dụng cụ, một công cụ. Nó được sử dụng cho một công việc cụ thể nào đó, và khi công việc hoàn tất thì bạn cất nó đi.

Tôi có thể nói từ 80 đến 90% suy nghĩ của con người không những có tính lặp lại, vô ích mà đôi khi còn gây hại do bản chất thường xuyên trái ngược và mang tính rối loạn chức năng. Hãy quan sát tâm hồn bạn để thấy đó là sự thật. Nó tạo nên một sự rò rỉ nghiêm trọng năng lượng sống còn."

Chứng nhân quan sát bên trong tôi cũng giống như tinh thần con người, bình thường rất im lặng trong khi những giọng nói xa xưa cứ văng vẳng trong trí óc tôi. Những giọng xa xưa đó thuộc về các bậc thầy cô, quan chức, anh chị em và cha mẹ tôi, họ hổ thẹn, họ chê trách, lời họ vang vọng trong óc tôi, cho tôi biết đó là tiếng nói của lương tâm! Không lùi lại để nhận rõ bản chất của tư duy sai trái này, tôi lại xem hết tất cả giọng nói trên là của chính mình.

Một giọng nói vang lên: "Phải làm điều đó! Bắt buộc phải làm điều đó! Hãy thôi đi tính ích kỷ! Người nào có tính tổ chức đều đã làm xong việc này từ lâu!" Và rồi tôi lại không làm điều đó, vì một giọng nói hổ thẹn và phán xét không thuyết phục cho lắm. Giọng nói đó dường như đang cản trở.

Nhưng bên trong tất cả chúng ta, có một giọng nói mạnh mẽ, trầm lắng hơn cuối cùng cũng bắt đầu đáp lễ. Giọng đó nói: "Đừng bảo tôi phải làm gì." Cách này hay cách khác, chúng ta yêu tiếng nói này. Đó là tiếng nói của sự trỗi dậy bên trong ta, nó không mảy may quan tâm đến lời phán xét của người khác. Đó là phần vĩ đại nhất trong người chúng ta. Và chúng ta muốn tăng âm lượng của giọng nói đó, vì giọng nói đó càng nghe rõ thì ta càng được tự do.

https://thuviensach.vn

Âm lượng của các giọng nói không thuận lợi từ quá khứ có thể giảm dần theo ngày tháng đến khi tiếng nói của con người thật của bạn, tiếng nói của tinh thần, trỗi dậy để chỉnh đốn cuộc đời bạn và hướng dẫn bạn trên con đường tự cải tạo và tìm đến hạnh phúc. Cải tạo chỉ có ý nghĩa là phát triển. Và chúng ta sẽ rất vui sướng khi chính mình phát triển.

https://thuviensach.vn

Chương 36 - HẠNH PHÚC RIÊNG KHÔNG HỀ ÍCH KỶ

Tiếng nói của sức mạnh trong một cơn khủng hoảng cũng là tiếng nói dẫn dắt bạn trong hành trình tìm đến hạnh phúc, một khi bạn thấy được giá trị của chuyến đi đó. Một khi bạn hiểu được giá trị của hạnh phúc.

Nhiều người trong chúng ta vẫn thường mơ hồ về việc theo đuổi hạnh phúc. Dường như chúng ta đã bị người đời hét vào mặt rất nhiều lần rằng quá 'ích kỷ' vì đã đánh đồng hạnh phúc bản thân với một lối cư xử không đúng. Nhưng chăm chút và củng cố hạnh phúc bản thân không phải là việc làm ích kỷ. Đặc biệt khi có nhiều người khác cũng được lợi từ đó.

Chẳng hạn, một trong những món quà quý nhất mà các bậc phụ huynh có thể tặng cho con mình là sự vui vẻ của cha mẹ. Một trong những món quà quý nhất mà vợ có thể tặng cho chồng là cá tính vui vẻ của mình. Niềm vui trong cuộc sống của cô là một trong những điều ưng ý nhất mà chồng cô hằng biết đến. Nếu cô tiếp xúc với chồng bằng một thái độ chán nản, thiếu tin cậy, thì việc sống chung giữa hai người rất khó khăn. Cô phải là một món quà cho chồng, và ngược lại!

Rất nhiều 'vị đắng trong tình yêu' được diễn tả trong nền âm nhạc phổ thông vĩ đại của chúng ta, thật sự là nỗi đau do những yêu cầu không được đáp ứng. Khi các ca sĩ hát "Yêu làm ta đau..." thì thật ra, họ không muốn nói đó là tình yêu đâu. Họ phải hát như thế này "Lệ thuộc làm ta đau..." (trừ trường hợp họ không muốn có một bài hát được ưa chuộng).

Trong cuốn tiểu thuyết nổi tiếng *'Atlas Shrugged' (Quả địa cầu bị xem thường),* viết về tinh thần làm chủ và sức sáng tạo cá nhân, bà Ayn Rand đã nêu lên một trường hợp hay nhất, xưa nay chưa ai đề cập được đến như thế, về sức mạnh của hạnh phúc cá nhân và sự phá hoại đối với con người của những người vì không hạnh phúc mà trở thành những kẻ làm điều thiện nhằm phô trương lòng mộ đạo. Đây là một đoạn trích từ tiểu thuyết nói trên, được Nathaniel Branden trích dẫn gần đây trong kiệt tác về tâm lý, *The Art of Consciousness (Nghệ thuật nhận thức):*

Tại sao lại nói có đạo lý khi phục vụ hạnh phúc người khác mà không phải hạnh phúc của riêng mình? Nếu hưởng thụ là một giá trị, thì tại sao người khác hưởng thụ lại có đạo lý, còn bạn hưởng là phi đạo lý? Tại sao khi bạn muốn là phi đạo lý, còn người khác muốn lại là có đạo lý? Tại sao khi bạn làm một giá trị và lưu giữ nó là phi đạo lý, còn nếu đem cho nó đi lại là có đạo lý? Và nếu bạn lưu giữ một giá trị là phi đạo lý, tại sao người khác nhận nó lại là có đạo lý? Nếu bạn là người đức độ, vị tha khi có nó, thì người nhận nó có ích kỷ và xấu xa không? Có phải đức hạnh là để phục vụ cái xấu không?

https://thuviensach.vn

Người hạnh phúc luôn có nhiều thứ để cho người khác. Họ có nhiều sức mạnh và cũng nhiều sức sống hơn. Một người hạnh phúc làm chủ được một thứ tinh thần luôn biết tiếp thêm sm vào mỗi động tác cho.

Một người đang trong cơn nóng giận và tâm trạng chán chường mà phải phục vụ ai đó trên tinh thần bị bắt buộc thì coi chừng họ đang tẩm thứt huốc độ căm ghét vào 'món quà'. Cho như thế thì không phải là cho. Đó chỉ là một dạng cụ thể hóa một cảm giác bị bắt buộc. Đó là một hình thức cố gắng sống theo kỳ vọng của người khác. Đó là cuộc sống thường ngày của những nạn nhân.

Những nạn nhân này quan sát một cách thụ động sự buồn chán và nỗi mệt mỏi nơi tâm hồn họ. Họ nghĩ họ không thể làm gì hơn. Họ không hiểu có một bộ phận khác nơi trí não *đang chờ* được khởi động, một tiếng nói khác đang chờ ánh sáng thắp lên. Đó là tiếng nói của tinh thần con người.

Tất cả mọi của cải đều liên quan đến nuôi dưỡng tiếng nói căn bản đó của tự do. Tự cải tạo mình không phải là vấn đề chuyển từ xấu sang tốt, mà đúng hơn là từ nạn nhân sang người làm chủ. Hãy chăm lo hạnh phúc của bạn. Đó là cả một sự sáng tạo, vậy bạn hãy bắt tay ngay vào việc đi.

https://thuviensach.vn

Chương 37 – VÀ BẠN SẼ CÓ NĂNG LƯỢNG

Một nhà văn trẻ biết được địa chỉ e-mail của tôi thông qua một người bạn liền gửi thư cho tôi hỏi về khó khăn anh không thể tự động viên mình. Anh đã đọc cuốn *100 cách để tự động viên mình*, nhưng anh phải thú nhận hiện nay mình vẫn bị bế tắc.

Anh nói: "Tôi mất lòng tin nơi chính mình, và một khi mất niềm tin, tôi không thể sáng tác. Thật là chán nản. Bạn sẽ làm gì đây?"

Tôi nói với anh ta dường như cách suy nghĩ của anh làm cho mọi thứ quay vòng và thụt lùi. Niềm tin, lòng trung thành không phải là thứ đến trước, nó có thể đến sau. Thật vậy, không phải lúc nào cũng cần đến nó. Bạn hãy cứ sáng tác. Có thể hành văn không hay, nhưng hãy cứ viết. Hãy quên đi niềm tin trong khi viết. Không phải là một việc quá lớn lao đâu. Rồi niềm tin sẽ tỏa sáng sau; nó không phải là thứ bạn cần, thật cần lúc ban đầu.

Nạn nhân thường trở nên thờ ơ khi không tìm thấy được đức tin, sự tự tin hoặc lòng can đảm để làm một việc gì đó. Rồi họ tự nhủ vì họ *không có năng lượng* để làm điều đó.

Người biết làm chủ hiểu rằng đức tin và lòng can đảm chỉ xuất hiện về sau trong tư duy. Hành động phải đi trước. Hành động phải có trước lòng dũng cảm. Đức tin và lòng dũng cảm là phần thưởng – không phải là yêu cầu – để hành động. Năng lượng để làm một điều gì đó thường xuất hiện vào chặng giữa khi thực hiện công việc, không phải ở giai đoạn đầu.

Ralph Waldo Emerson đã nói: "Hãy làm công việc rồi bạn sẽ có được năng lượng."

Tôi sống một cuộc sống thụt lùi

Tôi biết câu chuyện này về lòng can đảm vì phần lớn cuộc đời tôi đã lãng phí về chờ có được năng lượng hành động. Hoặc là đức tin. Hoặc là lòng dũng cảm. Tôi cứ nghĩ tôi phải có nó ở giai đoạn đầu trước khi có thể hành động. Trước khi tôi có đủ can đảm. Nhưng tôi biết đảo ngược cả cái qui trình năng lượng kia. Nếu tôi không kịp thức giấc và thấy được ánh sáng thì giờ đây tôi vẫn sẽ mãi chờ đợi đức tin.

G.K. Chesteron đã nói: "Nếu một việc đáng để làm thì nó đáng để ta làm, dù rất tồi."

Bản thân hành động là nguồn can đảm. *Thực hiện một việc* chính là xóa đi nỗi lo sợ thực hiện việc đó.

Có một dạo tôi nói với cố vấn của mình, Steve Hardison, với một giọng đầy khâm phục:

"Ông có thể làm những việc mà người khác rất sợ làm." Ông ấy tỏ vẻ đồng ý. Nhưng rồi ông lại nói: "Và lý do duy nhất tôi có thể làm những

https://thuviensach.vn

việc đó, là vì tôi đã làm qua chúng. Tự mình làm công việc là cách để tôi học làm những việc đó."

Trong quá trình làm việc nhiều năm liền với nhân viên bán hàng các công ty, tôi ghi nhận có một thứ thúc đẩy nhân viên bán hàng hơn bất cứ thứ gì khác. Đó là một điều thúc đẩy thật sự, nó tạo cho người nhân viên một sự tự tin và một thứ năng lượng gần như vô tận. Nó là gì vậy? Đó là thực hiện *một thương vụ*.

Sau khi thực hiện được một thương vụ, người nhân viên bán hàng càng cảm thấy tự tin và khỏe mạnh hơn bất cứ lúc nào. Nhưng thật không may, người ta luôn có khuynh hướng phung phí năng lượng này để chúc mừng thương vụ thành công thay vì dùng nó để đối đầu ngay với thách thức bán hàng mà tất cả họ đều sợ nhất.

Một người bán hàng đã hỏi tôi: "Làm thế nào để có thể tự động viên mình bán hàng nhiều hơn?"

Tôi trả lời: "Bằng cách bán hàng."

"Vâng, đúng rồi: tôi hiện có động lực quá yếu để làm điều này. Làm thế nào để nâng cao mức độ phấn khích của tôi đạt đến mức tôi muốn để có thể thực hiện thành công một thương vụ?"

"Hãy đi thẳng vào việc thực hiện thương vụ, và động cơ hành động của bạn sẽ có ngay lúc bạn cần đến nó".

Nghe qua tưởng chừng như một lời khuyên kiểu nước đôi dành cho nhân viên mại vụ. Do đó, tôi thường sử dụng một lối ẩn dụ để thực hành. Chúng ta đã trở nên quen thuộc hơn với động lực này ở dạng thực hành.

"Làm thế nào để tôi tự động viên mình chạy bộ vào mỗi buổi sáng."

"Bằng cách chạy bộ vào buổi sáng."

"Nhưng tôi không thích chạy cho lắm."

"Điều đó, bởi vì bạn chưa từng chạy qua. Nếu trước đây, bạn đã từng chạy thì giờ đây bạn sẽ thích chạy."

Ta có thể dẹp tan nỗi lo sợ bằng cách làm cái điều mà ta sợ không dám làm. Hành động sẽ chiến thắng nỗi lo sợ, tựa như chiếc kéo cắt nát tờ giấy. Và giấy thì lại gói được viên gạch, còn gạch thì lại có thể đập hư cày kéo. Đó là vòng lẩn quẩn của cuộc đời. Nhưng chính bạn là người khởi động cái vòng đời đó. Nó không tự thân vận động được.

Hành động bạn thực hiện không cần phải thật hoàn chỉnh. Nó sẽ tự thân nạp năng lượng cần thiết để tiếp tục duy trì. Cũng như ta khởi động một chiếc xe bằng cách đẩy nó. Bạn khởi động nó bằng cách làm cho nó *di chuyển*.

Lòng can đảm lại có một luồng gió khác. Một khi có nó, bạn lại muốn dấn sâu hơn vào trong nó. Quá nhiều nỗi lo âu sợ sệt trước lúc hành động là trở lực duy nhất đối với quá trình này.

Khi còn bé, bạn đã biết điều này. Biết bằng trực giác. Bạn chỉ cần để nỗi sợ hãi ở túi sau rồi nhảy. Nhớ chưa? Tại một thời điểm, bạn chỉ cần ngồi và đẩy tới trên chiếc xe đạp đó. Một thời điểm khác, bạn chỉ cần nhảy khỏi tấm ván cao vào trong làn nước sâu. Bạn không chút lo lắng

https://thuviensach.vn

mình đã có đủ mọi thứ cần thiết để nhảy hay chưa? Và bạn chỉ nhảy xuống.

Khi trưởng thành, chúng ta đã tự nhủ mình rằng không thể làm được những việc mà mình sợ phải làm, rằng sợ làm cũng đồng nghĩa với việc không thể làm. Nhưng bằng chút thực hành phương châm *hãy cứ làm đi* cho thấy tất cả giả định trên là sai lầm. Hành động mang lại cản đảm, và không có qui trình ngược lại.

Bạn hãy đi ra ngoài một mình và ngồi xuống với một máy tính xách tay hình xoắn ốc.

(Nhà làm phim Quentin Tarantino cho rằng máy tính xách tay hình xoắn ốc là phát minh có trình độ công nghệ cao nhất ở thời đại chúng ta vì bạn có thể mang nó đi bất cứ nơi đâu, bạn không cần có ổ cắm điện hoặc pin, và bạn có thể viết bất cứ thứ gì lên đó). Hãy viết lên đó 10 điều mà bạn sẽ làm trong đời nếu bạn không chút sợ hãi. Rồi bạn hãy chọn ra một việc để làm.

Công việc mà bạn chọn để làm có thể khiến bạn hơi sợ khi nghĩ đến nó, nhưng không sao. Đừng nghĩ đến nó. Nghĩ đến nó là điều khiến bạn phải sợ hãi. Hãy cứ bắt đầu làm. Không cần nghĩ ngợi.

Tất cả người can đảm đều có lúc phải sợ hãi. Dù vậy, họ vẫn cứ làm, reo hò trong thế nửa mừng nửa sợ, giống như Butch và Sundance nhảy khỏi tảng núi cao xuống làn nước bên dưới.

Rồi bạn sẽ thấy, khi đi dần xuống làn nước, có một động tác lao đi thật vui. Bạn cảm thấy nỗi sợ hãi *khi bạn đang trong quá trình chinh phục nó*. Và khi bạn tiếp tục hành động thì nỗi sợ hãi tan biến động lại đơn thuần là sự vui mừng. Vui vì được là con người mà trước đây bạn chưa từng là. Đó là cải tạo.

Bạn tự cải tạo mình bằng cách làm những điều mà ‘bản thân bạn’ sẽ không làm, và chính bằng cách như thế, bạn đã hiểu ra không hề có cái ‘tôi’ cố định và thường trực.

https://thuviensach.vn

Chương 38 – SỐNG NHƯ THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC TRĂM TUỔI

Có một điều gì đó rất lạ đã xảy ra tại tu viện.

Các nữ tu ở đó sống lâu hơn người ta nghĩ, lâu hơn rất nhiều.

Tuổi thọ trung bình dành cho phái nữ vào khoảng 75, nhưng những nữ tu tại tu viện lại thọ hơn tuổi đó thêm khoảng 20 tuổi nữa. Có người hiện sống đến cả trăm tuổi!

Tu viện là nơi trú ngụ của các sơ dòng Notre Dame ở Mankato, Minnesota, và những nhà nghiên cứu về não bộ con người thuộc Trường Đại học UCLA tin rằng các nữ tu đã tìm ra một thứ bí quyết quan trọng để sống thọ: đó là sự thường xuyên vận động trí óc. Mẹ Bề trên tại tu viện từ lâu đã tin rằng: "Tâm hồn nhàn hạ là nơi trú ẩn của loài quỷ dữ", do đó, các sơ tại đây không bao giờ để tâm hồn mình nhàn hạ.

Các sơ luôn chọn những trò chơi vận động trí óc như cờ vua, cờ tướng. Họ tổ chức hội nghị, hội thảo. Họ biên thư cho đại diện tại Quốc hội. Họ luôn ở trạng thái động não, ngoài ra họ còn tăng cường mức độ hoạt động của trí óc khi tuổi càng cao.

Kết quả là họ không chết; họ vẫn sống.

Có một điều gì đó xảy ra khi não bộ luôn phải chấp nhận thử thách. Có một điều gì đó hết sức có ích cho loài người khi não bộ luôn thích giải quyết khó khăn.

Một bộ não luôn giải quyết khó khăn sẽ tăng cường phát triển các xúc tu (đó là những nhánh hình cây liên lạc giữa các tế bào). Và các nhà nghiên cứu tại UCLA đã liên kết sự tăng cường phát triển này với độ tăng lên của những năm tháng hoạt động mạnh khỏe của con người trên Trái đất này.

Khi não bộ đạt đến một mức độ nào đó thì cơ thể duy trì ở trạng thái hoạt động.

Khi não bộ đánh vật với một khó khăn thì cơ thể lại tăng cường thêm sức sống.

Đó là lý do vì sao những người lớn tuổi thường chết sớm khi người hôn phối qua đời.

Người hôn phối kia, dù ít còn hơn không, là nguồn duy nhất để kích thích hoạt động trí óc, là nguồn duy nhất đem đến 'khó khăn' cho tâm hồn. Do đó, cái mà chúng ta nghĩ là 'vấn đề với người phối ngẫu' lại là thứ mang lại cho ta sức sống. Tất cả những khó khăn, với điều kiện chúng phải được ta quan tâm giải quyết, đều là những món quà thật lớn lao.

https://thuviensach.vn

Tại sao những nạn nhân lại không sống thọ?

Tính châm biếm ở đây đối với nạn nhân là anh ta luôn tìm cách tăng cường cuộc sống bằng cách né tránh khó khăn. Và cho dù việc giải quyết khó khăn xem như là *cội nguồn* của cuộc sống trường thọ và hạnh phúc nhưng các nạn nhân vẫn cố gắng để sống những tháng ngày 'không chút lụy phiền'. Họ muốn an toàn trên hết. Họ muốn một cuộc sống đầy tiện nghi. Họ không hề muốn phải suy nghĩ nhiều.

Đặc biệt, họ muốn có thời gian nhàn nhã đầu óc trong cuộc sống. Nhiều nạn nhân khi rời ghế nhà trường ở bậc trung học, đại học hay bất cứ bậc học cuối cùng nào, đã phát biểu: "Trong đời, tôi sẽ chẳng bao giờ mở thêm một cuốn sách nào nữa!" Họ ném mạnh sách vở xuống, mắt long lên không mấy thiện cảm, họ bắt đầu một cuộc sống tiện nghi không vướng bận về tinh thần. Họ đã có cuộc sống đó bằng những thách thức của tâm hồn. Họ chỉ muốn ngồi xem tivi đến cuối đời – mặc cho đội bóng họ ưa thích sống *thay cho* họ. Mặc cho *Seinfeld* tiên đoán nhiều giải pháp thông minh để giải quyết những khó khăn trong cuộc sống của bản thân họ. Mặc cho người dẫn chương trình bàn luận tin tức theo lối giễu cợt tinh vi, diễn giải tại sao không một thứ gì họ làm có thể tạo nên điều khác biệt.

Điều mà nạn nhân né tránh nhiều nhất – khó khăn – là những thứ thật sự sẽ đem lại cho họ thêm nhiều sức sống. Nếu họ biết học để chuyên tâm vào. Nếu họ biết học để thưởng thức.

Như ta đã biết ở những phần trước, Đan Mạch là một trong số những quốc gia trên thế giới có chế độ an sinh xã hội 'thoải mái nhất'. Chính phủ Đan Mạch có chủ trương chăm lo giải quyết tất cả khó khăn khả dĩ cho mọi người. *Và ở đó, người ta chứng kiến tỉ lệ tự tử cao nhất thế giới*.

Trong phòng tắm nhà tôi, có treo tấm biển về một lời nói của William J.Locke. Nhờ có nó, tôi có thể tự nhắn nhủ mình vào mỗi buổi sáng của một ngày mới như sau:

Tôi tin rằng phân nửa
Nỗi thống khổ trên đời này
Xuất phát từ những người
Luôn sợ sệt khi
Đi thẳng vào sự việc.

Tìm một thứ mà bạn luôn lẩn tránh. Một người cho vay để cùng bàn bạc. Một thân phận để bạn xin lỗi. Một đồng nghiệp nơi công sở mà bạn muốn gặp để nói chuyện tâm tình. Vậy bạn hãy làm đi. Hãy đi thẳng vào câu chuyện! Hãy lao xuống sông sâu như Butch Và Sundance, mà không cần lo âu trước một cách quá đáng. Sau khi cảm nhận được nỗi vui sướng từ hành động ấy, bạn hãy quyết tâm sẽ tiếp tục đi thẳng vào

https://thuviensach.vn

một vấn đề khác ngày mai. Chẳng bao lâu sau, bạn sẽ biết thưởng thức và tôn trọng cuộc sống mà bạn đang xây dựng lại.

https://thuviensach.vn

Chương 39 – MỖI GIẢI PHÁP ĐỀU CÓ VẤN ĐỀ

Vấn đề với các khó khăn là một thuật dụng ngữ. Vì từ 'vấn đề' tạo thành một cú sốc không tốt đối với hệ thống thần kinh của chúng ta nên phản ứng đối lại tức thì là: "Tôi không muốn nghĩ về nó." Do đó, chúng ta mời một nhà tư vấn. Chúng ta mời một chuyên gia tâm lý đến để khuyên giải, hoặc một bác sĩ đến để chữa trị.

Lý do duy nhất để các nhà tư vấn làm việc giỏi giang là vì họ ưa thích sự kiện chúng ta gặp khó khăn. Vì họ ưa thích nên họ đem hết cả nhiệt tình và tư duy sáng tạo để giải quyết khó khăn đó.

Có một dạo, tôi được hân hạnh làm việc chung với một trong những cố vấn chính trị hàng đầu của mọi thời kỳ, Joe Shumate. Ông ấy quá tuyệt vời. Ông mang đến cho mỗi chiến dịch ông tham gia một thứ giá trị, đó là niềm đam mê tư duy sáng tạo của riêng ông.

Trong khi các ứng cử viên ông đang vận động có thể trở nên mẫn cán với các vấn đề trong tranh cử nhưng đối với Joe Shumate thì chẳng có gì phải bối rối. Ông chỉ có việc là tư duy. Ông có mặt tại đó để dùng trí tưởng tượng của mình để tư duy rồi sau đó tư vấn. Ông đã từng nói với tôi: "Công việc của một nhà tư vấn là mượn đồng hồ của khách hàng để sau đó báo giờ cho họ biết."

Tôi nhận thấy lời khôi hài nhẹ nhàng này ẩn chứa nhiều hàm ý sâu sắc. Lý do khách hàng không thể báo giờ là vì họ chẳng hề suy nghĩ. Họ chỉ cảm xúc. Họ quá xúc động nên không thể xem được giờ trên tay. Họ chẳng có được một qui trình tư duy hoạt động trong đầu, đúng là họ đang có vấn đề.

Một trong những vấn đề *thật sự* trong xã hội chúng ta hôm nay là từ 'vấn đề'. Chúng ta đã bỏ ra hàng mấy chục năm sợ sệt và ghê tởm từ nói trên, đến độ hôm nay ta gặp rất nhiều khó khăn để suy nghĩ về các vấn đề một cách thuận lợi, tích cực và sáng tạo.

Đã có quá nhiều sự trì trệ không mấy thuận lợi đặt lên từ 'vấn đề' khiến ngày nay, duy nhất từ này được dùng để mô tả những con người có cuộc sống hoàn toàn rối tung.

Tôi có thể hỏi bạn: "Lúc này, John ra sao?"

"Không được tốt lắm."

"Thật sao?"

"Ừ, hắn có vấn đề."

"Tội quá há! Hắn thật dễ thương."

Bằng cách làm tha hóa từ 'vấn đề', chúng ta đã cản trở khả năng lớn lên và phát triển của mình. Chúng ta đã tước mất của chính mình một trong những niềm vui lớn lao nhất trong cuộc sống; đó là giải quyết vấn đề.

https://thuviensach.vn

Mỗi vấn đề là một cuộc phiêu lưu trá hình

Thật vậy, giải quyết vấn đề quả là một thú vui khiến các công ty phải tách nó ra khỏi máy vi tính văn phòng. Đa số công ty đã loại bỏ các trò chơi khỏi hệ thống máy tính văn phòng vì chúng gây nghiện khiến nhân viên không làm gì hết ngoài việc chơi game.

Nhưng những trò chơi đó cũng chỉ là những vấn đề được ngụy trang mà thôi!

Chúng ta ưa thích vấn đề làm sao để đưa được anh em Mario lên một bậc cao hơn, bởi vì chúng ta gọi nó là một trò chơi mà không phải là vấn đề. Chúng ta thích giải quyết trò chơi vi tính Myst nhiều hơn là một hành trình tương tự trong đời sống của mình, vì ta nghĩ Myst là một trò chơi.

Vài năm trước đây, khi tôi cài đặt chương trình Tetris và Solitaire vào máy tính của tôi tại văn phòng, tôi đã thật sự bị cuốn hút vào các trò chơi này nên cuối cùng phải xóa chúng đi. Trò chơi quả là những vấn đề được ngụy trang. Các vấn đề đó được chuyển thể sang một dạng ngôn ngữ thuận lợi và vui nhộn: đó là *games (trò chơi)*!

Người ta thường mua nhiều sách nói về trò chơi đố ô chữ ở các kệ tạp chí. Nhưng tình hình sẽ ra sao nếu tựa sách đổi thành "vấn đề về ô chữ"? Sẽ không ai thèm mua.

Trong cửa hàng, có một gian video với đủ loại trò chơi điện tử. Nhưng nếu biển hiệu ghi 'Phòng bán những vấn đề video' thì chẳng ai thèm bước vào.

Nhưng trong thực tế, các vấn đề luôn có khả năng vui nhộn. Chúng luôn là một cuộc phiêu lưu trá hình. Và chúng sẽ mãi như thế trừ phi ta thêm nỗi sợ hãi vào bài tính. Trừ phi ta đưa chúng xuống phía dưới chiếc thang. Trừ phi ta thân phận hóa chúng.

Ví dụ, tại sao chúng ta thường thích nghe những vấn đề của người khác? Chắc chắn không phải vì ta thích người khác gặp hoạn nạn. Nói đúng hơn, vì chúng ta thích giải quyết khó khăn, chỉ vậy thôi. Và nếu đó thuộc về chuyện người khác thì chúng ta chẳng có gì sợ hãi. Một khi dẹp được nỗi sợ hãi là thì ta có thể thích nhảy bổ vào các vấn đề. Đó là lý do tại sao ta thích những điều bí ẩn, thích tán dóc, các trò chơi vi tính, v.v... Nếu có người bạn ghé thăm vì đang có vấn đề và muốn có một lời khuyên thì trong lòng tôi có thể rất thích kinh nghiệm đó, dù ngoài miệng vẫn nói vô cùng bối rối và lo lắng cho anh ấy.

https://thuviensach.vn

Học cách tiến công

Voltaire từng nói không một vấn đề nào chịu đựng nổi sức tiến công của tư duy bền bỉ. Và ông ta có lý: Không một vấn đề nào có thể chịu đựng nổi.

Trong các buổi hội thảo về đề tài *giải quyết vấn đề*, khi tôi nêu lên câu nói của Voltaire "không một vấn đề nào chịu đựng nổi sức tiến công của tư duy bền bỉ", tôi thích hỏi trong số học viên có ai không đồng ý với câu nói đó không. Tôi chưa từng nghe ai trả lời không đồng ý một cách thuyết phục vì không có ai từng có dịp kiểm chứng thực tế cả! Họ không biết đến việc tư duy bền bỉ đến giải quyết vấn đề là như thế nào.

Phản ứng điển hình của họ trước khó khăn luôn là "Tôi không muốn suy nghĩ nhiều về nó".

Nếu có một vấn đề nào chịu đựng nổi sức tiến công của tư duy bền bỉ thì đó chắc không phải là vấn đề. Hãy nhớ về quan điểm của người làm chủ: Nếu không có giải đáp thì đó không phải là vấn đề. Nếu không có giải đáp thì việc ta đang xử lý là một *sự kiện trong đời* mà chúng ta chưa chấp nhận. Mỗi một vấn đề đều phải có lời giải, dù ta thấy được hay chưa. Và mỗi một bài giải dành riêng cho một vấn đề. Các lời giải đều rất thú vị, nhưng để chọn một thì cần phải có một vấn đề tương ứng. Vậy có điều gì sai với vấn đề?

https://thuviensach.vn

Lo âu sợ hãi không phải là tư duy

Nếu ai đó bảo một nạn nhân cần nói lên điều gì đi vì "dường như chúng ta đang có vấn đề" thì nạn nhân lập tức chìm đắm sâu trong hốc dạ dày. Anh ta cảm thấy trong bụng đánh lô tô. Anh ta đâu còn suy nghĩ gì nữa; anh ta đang lo lắng.

Lo lắng không phải là suy nghĩ thật. Đó chỉ là một cách dùng trí tưởng tượng sai. Lo lắng chỉ nhái theo tư tưởng, nhưng lại không thực hiện được những việc tư tưởng đã làm: Chưa ai từng 'lo lắng' để tìm ra một giải pháp sống còn. Để tìm ra một lời giải, chúng ta phải vượt lên cao hơn sự lo lắng.

Albert Einstein nhận rất rõ về điều này khi nói: "Những vấn đề lớn mà ta phải đương đầu không thể được giải quyết ở cùng một trình độ tư duy như lúc chúng mới phát sinh".

Tự cải tạo mình đòi hỏi bạn xem lo âu thuộc về quá khứ. Bạn có thể quan tâm nhưng không được lo âu. Khi bạn quan tâm về một điều gì thì lập tức bạn sẽ tìm kiếm một hành động khả dĩ. Bạn hành động vì quan tâm. Còn lo âu chỉ khiến bạn trở nên thụ động. Và thèm rối loạn thần kinh.

Tự cải tạo mình cũng cần tìm ra nhiều vấn đề. Đó là những trò chơi bạn sẽ chơi trong giải đấu vĩ đại này. Giải đấu này được gọi là một điệu vũ, vũ điệu của cuộc đời. Thắng được một trò chơi giúp bạn tiến sâu hơn vào trong giải.

https://thuviensach.vn

Chương 40 – HÃY THÔI LÀ CHÍNH BẠN

Cải tạo sẽ đến khi ta không còn cố gắng để là chính mình nữa. Vui sướng là thế đó. Chúng ta hạnh phúc khi ta lớn lên.

Cho nên, để thật sự thưởng thức được niềm vui, chúng ta phải làm một điều gì đó mà ta chưa quen làm. Bạn không thể vui thú khi làm cùng một việc ngày này qua ngày khác. Không ai có thể vui thú nếu cứ như thế. Bạn chỉ thấy thú vị khi làm một điều bất ngờ. Niềm vui này đến do ta biết phát triển đi lên từ thực tại và trở thành một con người trước đây ta chưa từng biết.

Bob Greene, nhà huấn luyện thể chất do Oprah Winfrey, đã nói: "Khi tôi mới gặp Oprah lần đầu, tôi chưa bao giờ thấy cô ấy vui tươi". Nguyên nhân do đâu mà người phụ nữ dù giàu có và nổi tiếng mà bao người khác hằng mơ ước lại không vui tươi.

Khi ông hỏi cô ấy rằng cô thật sự cảm thấy vui thú lúc nào gần đây nhất thì cô phải nhớ lại cách đây 8 năm, lúc cô đang đóng phim *The Color Purple (Màu tím)* cùng với Steven Spielberg (và trong phim đó, cô đã vào vai thật tuyệt vời, *trở thành một con người khác* trên màn bạc).

Kể từ dạo đó, cô cũng có một số "niềm vui nho nhỏ", không phải một hứng thú đích thực.

Oprah Winfrey hiện tại là người may mắn vì còn có được phim *The Color Purple (Màu tím)* như một ký ức. Đa số người khác phải lùi tít về thời thơ ấu mới nhớ được một vài niềm vui thật sự đáng nói.

Nhưng sau đó, Bob Greene bắt đầu làm việc cùng với Oprah và chỉ cho cô ta thấy niềm vui có mọi lúc, mọi nơi nếu cô biết cách để có nó.

Trong cuốn sách viết cùng với Oprah, *Make the Connection (Kết nối)*, ông đã mô tả những giây phút hân hoan lại bắt đầu trở về với Oprah như thế nào, và "giây phút hân hoan mạnh mẽ nhất mà tôi từng chứng kiến, đến với cô vào tháng 10 năm 1994. Chúng tôi đã cùng chạy hơn 2 tiếng đồng hồ trong cơn mưa như thác, nhân giải thi đấu chạy bộ đường dài Marathon Marine Corps ở Washington, DC. Tôi nhìn lên và thấy cột mốc ghi 25 mile. Rõ ràng cô đã hoàn tất cuộc đua. Tôi quay vòng và nhìn thấy mắt cô đẫm lệ."

Cô ấy cũng rất ngạc nhiên. Cô đã trở thành một con người khác mà trước đây cô chưa từng là. Cô đã trưởng thành.

Vào lúc này, Greene chợt nghĩ lại lúc ông gặp Oprah Winfrey lần đầu. Cô cân nặng 237 pounds và không dám nhìn vào mắt ông. Cô quả đã đi được một đoạn đường dài từ đó đến nay.

https://thuviensach.vn

Trẻ con biết rõ niềm vui từ đâu đến

Trẻ con biết đi đến đâu để có được niềm vui đó. Chúng luôn cố làm những việc xưa nay chúng chưa hề làm.

Tiếng khóc trứ danh "Mẹ nhìn này, con buông tay!" là tiếng khóc ẩn chứa niềm vui sướng, vì đứa trẻ không chỉ thỏa mãn với việc chạy xe đạp. Và cùng đứa trẻ đó cố lái chiếc xe đạp với hai tay đưa lên trời, và mạo hiểm là ở chỗ đó. Không có tiếng khóc sung sướng nào hơn tiếng một đứa trẻ kêu lên, "Con làm được! con làm được rồi!"

Nhờ *làm việc* mà trẻ con vui sướng. Người trưởng thành như chúng ta đã quên mất điều đó. Chúng ta vẫn thường nghĩ cảm nhận sự việc là con đường dẫn đến hạnh phúc. Rồi ta lại nghĩ những người làm cho ta cảm nhận được sự vật là người mang đến cho ta hạnh phúc. Đó là một suy nghĩ không đúng, bởi vì như thế chúng ta đánh mất liên lạc với những điều ta đã biết. Chúng ta đã tách ra khỏi tinh thần của mình.

Là người trưởng thành, chúng ta có thể thực hiện cả việc lập trình khả năng có được niềm vui bên ngoài cuộc đời bằng cách luôn cố tìm một lối sống 'không phiền toái'. Bằng cách luôn cố đi tìm một vùng tiện nghi. Bằng cách kiên trì tìm 'sự an lành' thay cho những điều thử thách khiến ta lớn mạnh. Đi tìm an toàn cũng giống như xác lập cho bản thân một thân phận thường xuyên.

Mẹ ơi, nhìn đây. Có gì vui đâu!

https://thuviensach.vn

Hãy tự hỏi mình câu hỏi quan trọng nhất

Khi chúng ta sống như những nạn nhân, chúng ta luôn tìm cách chui vào trong hang hay trong máng. Đó là một cái máng của tiện nghi. Chúng ta quên rằng khác biệt duy nhất giữa một cái máng và một nấm mồ chỉ là vài feet (bộ) về chiều sâu.

Dù ta đang bế tắc trong cái máng tiện nghi, thì lúc đó, tinh thần ta vẫn rảo quanh bên trong như một chú chó rên rỉ và đau đớn để tìm cách thoát ra ngoài chạy nhảy. Tiếng rên rỉ nghe thật buồn, và chúng ta hầu hết không nghe nổi âm thanh đó, nên chúng ta tìm cách trấn áp nó thật nhanh với đồ ăn, hoặc thức uống, hoặc thuốc hút, hoặc ti vi. Hoặc tất cả các thứ trên cùng lúc!

Nhưng tiếng rên rỉ tiếp tục phát đi từ nơi sâu thẳm trong tâm hồn. Trong những giấc mơ buồn bã và u ám không thể nhớ hết, chúng ta tiếp tục nghe nó vọng lại từ nơi xa xăm, tận cuối những con đường dài dọc hành lang. Có thể một ngày nào đó, chúng ta biết rằng chú chó xinh đang rên rỉ kia, chính là tiếng nói của chứng rối loạn tinh thần của mình, vị thánh (chữ *dog (chó)* đọc ngược lại thành *god (chúa)* đang trông chờ để tự biểu thị. Trông chờ ra khỏi và chạy nhảy.

Đa số người Mỹ đã được lập trình trong đầu để lặp đi lặp lại cả ngày một câu hỏi "Làm thế nào để ta có thêm được tiện nghi?"

Nhưng không phải bằng cách tự cải tạo mình. Không thể có thêm tiện nghi nếu bạn tự cải tạo mình. Vì lúc đó, bạn đã hoàn toàn khác. Bạn đã quyết tâm tạo kết nối với niềm vui, giống như bạn đã làm khi còn nhỏ. Bạn sẽ luôn tự hỏi mình *"Hôm nay, ta có thể làm điều gì đây, những điều mà ta biết, sẽ cần thật nhiều nỗ lực vinh quang?"*

Rồi bạn sẽ trải qua một số ngày với nhận xét "Thật khó khăn, nhưng cũng thật vui."

https://thuviensach.vn

Chương 41 – CON VI RÚT TRONG MÁY TÍNH SINH HỌC CỦA BẠN

Hình ảnh, âm thanh đưa ta vào trí não sẽ không bao giờ phai. Chúng lưu lại trong đó, để mãi mãi ảnh hưởng chúng ta.

Một giây phút sống trên Trái đất này là quan trọng. Mỗi 60 giây xem phim quảng cáo trên ti vi là 60 giây ta có thể dùng để gửi một bưu thiếp cho một người bạn lâu ngày không gặp. Chiếc bưu thiếp kia có thể mang chút sảng khoái đến cho họ.

Tôi đứng ở cửa hàng cho thuê băng đĩa video, chưa biết lựa chọn loại gì. Tôi phân vân giữa một cuộn phim khiến tôi cười vui và một cuộn khác làm tôi cứ lắc đầu vì kinh tởm. Đây là một chọn lựa có thể thay đổi cả cuộc đời tôi. Nhưng tôi cứ đinh ninh chuyện không lớn lao như thế.

Nghỉ giây lát sau nhiều cuộc điệ đàm, tôi nhận ra mình còn thời gian để gọi thêm một cú điện thoại trước khi ra về. Việc đã xong, tôi có thể gọi ai cũng được. Một người bạn thường cổ vũ tôi và chỉ cho tôi thấy mặt tươi vui nhất của cuộc đời. Quyết định gọi điện cho anh ta là một trong những quyết định quan trọng nhất của tôi. Cười đùa nhiều có khả năng chữa bệnh và cho ta thêm sức sống.

Cuốn sách của Norman Coussins viết về khả năng chữa trị thật nụ cười, có tựa đề là *Anatomy of an Illness (Giải phẫu một căn bệnh)* đã chứng minh thật rõ ràng về tác động mạnh mẽ của nụ cười và tính hài hước lên tế bào sống của cơ thể. Chúng ta đang diễn trước khán giả là những tế bào sống.

Có những việc khiến tôi cười. Có những điều khiến tôi nhảy múa. Có những việc bắt tôi dậy thật sớm rồi nhảy múa vui tươi. Đó là những việc tôi muốn hiểu biết nhiều nhất trong cuộc đời. Tôi muốn chúng lúc nào cũng bên mình, còn mình thì phải biết đi nơi nào để có thêm chúng.

Có thứ âm nhạc khiến tôi vụt la lên "À hay!" và vỗ tay liên hồi, khi đang lái xe đi làm. Đó là thứ âm nhạc tôi luôn muốn có sẵn bên mình.

Tôi muốn quan tâm đến những món ăn của tinh thần. Tôi muốn tinh thần phải là một điều gì thật quan trọng đối với mình khiến tôi nhận biết cũng như ghi nhớ lại được bất cứ thay đổi nào về hoạt động của nó cho mục đích tham khảo về sau. Tôi muốn thật sự có nó, vì lý do tôi chỉ có thể tự cải tạo mình bằng cách tiếp cận thứ tinh thần ấy và để nó phát triển mình từ bên trong.

https://thuviensach.vn

Vui lòng đừng hát những thứ nhạc tình ủy mị nữa

Tôi xem cuộn phim *Jerry Maguire* mới thuê về, và thấy tinh thần mình như bay bổng khi máy phát ra một bài ca cũ của Paul McCartney nằm trong album solo đầu tiên của ông, *Mc Cartney*. Bài hát có tựa là *'Momma Miss America' (Cô gái người Mỹ)*, nó có cái đẹp và năng lượng ban đầu và may thay, hoàn toàn không có những ca từ cực kỳ ủy mị thời hậu Lenon. Sau khi xem phim xong, tôi đã mua cái đĩa nhạc đó về và cho phát bài hát ấy trong giờ giải lao tại một trong những buổi hội thảo đông đảo của tôi. Tôi quan sát thật kỹ cảnh bài hát đó vực dậy 400 con người y như nó đã vực dậy tôi trong nhà hát. Tôi rất vui vì đã quan sát được cảnh ấy. Một số điều gì đó đã chạm được đến tinh thần và tôi muốn biết chính xác đó là những điều gì.

Theo kinh nghiệm,tôi nhận thấy không gì giết chết tinh thần nhanh hơn các bản tin buổi chiều. Bản tin buổi chiều địa phương tệ hại hơn bản tin chiều trong nước, nhưng cũng không cách biệt nhau cho lắm. Một trong những lý do khiến bản tin địa phương trên ti vi tệ hại hơn vì gần đây, những người dẫn chương trình thường là người mẫu, không phải nhà báo, và trí thông minh của họ phản ánh sự khác biệt này. Thêm vào đó, họ đùa giỡn với nhau một cách không trung thực lắm khiến người xem phải xét lại toàn bộ ý niệm về đời người. Đan xen vào những phần đùa giỡn không trung thực là nhiệm vụ đem đến bất cứ tin tức nào họ tìm được để gây bệnh và giết chết tinh thần chúng ta. Toàn bộ mục tiêu của họ là khiến ta phải há hốc miệng vì kinh tởm. Đó là một thứ khuếch đại đánh giá đã được kiểm chứng ở mỗi lần thực hiện.

Không có gì là lạ khi Bác sĩ Andrew Weil của Đại học Arizona đạt được nhiều thành tự lớn lao khi chữa trị bệnh nhân với 'tin nhanh'. Những triệu chứng bên ngoài của bệnh nhân giờ đã khá hơn sau khi trải qua ba tuần lễ không xem bản tin buổi chiều. Họ ngủ nhiều hơn, và nhờ đó có thể thu về nhanh sức khỏe và năng lượng cho các tế bào. Đầu óc họ không phải chứa quá nhiều hình ảnh thô kệch về bạo lực và hành hạ để ngẫm nghĩ lại vào ban đêm.

Các nạn nhân thì hàng đêm cứ nhẹ dạ mà há hốc mồm, nhìn đầy kinh ngạc những thứ được gọi là 'tin tức' này, rồi họ kết luận sai trái rằng thế giới ngày càng tồi tệ. Nỗi sợ hãi tăng lên và trong lòng, họ luôn mong muốn tìm nơi ẩn nấp.

Bất chấp những sự kiện kinh khủng của ngày 11/9, nhìn chung an toàn hàng không đang tiếp tục được cải thiện. Và dù vận chuyển hàng không cứ sau mỗi tháng một an toàn hơn nhưng các nạn nhân vẫn cảm thấy sợ hãi khi bay vì họ tiếp tục nhìn cùng một cảnh tượng những xác người và đổ nát được kéo lên từ vùng biển đó, từ chiếc máy bay đó đã rơi cách đây vài tuần. Họ tiếp tục xem hàng đêm cảnh những thân nhân khác của các

https://thuviensach.vn

nạn nhân được phỏng vấn, và khá hơn nữa là những đoạn ghi âm của chiếc hộp đen với phần âm thanh được khuếch đại được phát lên cùng các phụ đề giúp ta nghe rõ tiếng nói của cơ trưởng và phi hành đoàn.

Các trạm phát sóng truyền hình đã kịp nhận ra điểm đánh giá sẽ tăng lên khi các tiết mục trên ti vi thu hút trình độ nhận thức của con người ở mức thấp nhất. Nhưng đây không có gì là khó hiểu. Chúng ta thường xem ti vi khi trong người mỏi mệt (Hiếm khi chúng ta la lên "Hiện nay, tôi cảm thấy tràn đầy sinh lực; hãy mở ti vi đi nào!")

Tiến sĩ Hunter S. Thompson, đã nhận xét "kỹ nghệ truyền hình là một mương dẫn tiền nông cạn và độc ác, một con đường hành lang bằng nhựa ngắn nơi lũ ma cô và trộm cướp đi lại tự do và người tốt bị giết chết như chó". Câu nói trên gần như đã tóm lại tất cả. Những kết luận của Tiến sĩ Thompson đã gợi tôi nhớ về một buổi phỏng vấn độc đáo Charles Manson tại nhà lao mà tôi xem trên ti vi cách đây vài năm. Đó là nhân dịp Gerlado Rivera phát hành cuốn sách tự thuật thần mật được đặt tên một cách hoa mỹ là *Exposing myself (Tự thuật)* trong đó người dẫn chương trình trong buổi mạn đàm khoác lác và những vụ chinh phục tình dục mà hắn ta đã thực hiện. Trong cùng cuốn sách đó, Rivera còn nói về một cuộc phỏng vấn nổi tiếng khác do ông thực hiện với kẻ giết người hàng loạt Manson sau khi Manson bị buộc tội giết chết Sharon Tate.

Lý do Manson muốn được lên ti vi vì hắn muốn tạo một khoảng cách với Rivera và cuốn sách nói trên. Hắn nói Rivera đã thổi phồng mối quan hệ với hắn trong cuốn sách tự thuật, và hắn, Charles Manson, không muốn thế giới nghĩ hắn ta thật sự quen biết Rivera.

Tôi dừng lại ít phút và suy nghĩ về điều ấy. Đây là một tên sát nhân khét tiếng với nhiều tiền án lại lo sợ mình bị gắn liền với Geraldo Rivera hơn là gắn kết với các tội ác của hắn. Các vụ giết người dù sao hắn vẫn còn có thể giải thích và sẽ cố quên đi. Còn một việc gắn kết với Geraldo Rivera thì không bao giờ.

Hãy nhận trách nhiệm nội tại đối với những việc mình nghe thấy. Rồi bạn sẽ ngày càng nhận ra những điều mình nghe, thấy và đọc được có tác động chủ yếu lên tinh thần mình.

Một khi bạn bật ti vi lướt qua những bản tin và cảm thấy không vui tại một số thời điểm thì với tất cả nhận thức của mình, ban sẽ hiểu rõ chính bạn đã tự khiến mình không vui bằng cách lựa chọn những thứ để xem. Bản tin tự nó không làm cho bạn buồn. Cái nút tắt mở hoàn toàn nằm trong tay bạn. Bạn đang làm chủ nó. Rồi bạn sẽ nhanh chóng lấy lại quyền kiểm soát đối với nó, và một khi bạn thực hiện điều đó thì bạn đang từng bước kiểm soát trọn vẹn cách lập trình tâm hồn mình. Bạn lập trình tâm hồn mình như thế nào, đó chính là điều sẽ cải tạo con người hiện tại của bạn.

https://thuviensach.vn

Chương 42 – PHẢI CHĂNG ĐÓ CHỈ LÀ NHỮNG TÊN NGU ĐẦN NHAM NHỞ?

Trong tác phẩm được phổ nhạc South Pacific ở Broadway, một trong những bài hát phổ biến nhất nói về một 'người lạc quan ngớ ngẩn' có tính cách 'ấu trĩ và non nớt đến bất trị... kết dính như một tên nghiện vào một thứ có tên là hy vọng."

Điều này muốn nói lên việc nền văn hóa chúng ta hiện nay không đánh giá cao về tính lạc quan. Chúng ta xem lạc quan là điều không thực tế. Khi nghĩ về người lạc quan, chúng ta thường liên tưởng đến những tên đần vui nhộn và những thằng khùng nhăn nhở.

Chúng ta nghĩ đến cô nàng tóc vàng bất tài lại đóng tất cả các vai, ngớ ngẩn và hạnh phúc. Chúng ta nghĩ về Barbie. Chúng ta nghĩ về một Pollyanna không muốn nhìn thấy sự thật. Chúng ta nghĩ về Ô. Roger và Richard Simmons. Chúng ta nghĩ về một người khiến gia đình lâm vào cảnh nợ nần vì cái tư tưởng vận may sắp đến.

Nhưng nghĩ thế là sai, vì lạc quan chẳng hề yếu đuối; trái lại, nó rất mạnh mẽ. Có thể dẫn chứng như sau.

Tiến sĩ Martin Seligman đã có hai mươi năm nghiên cứu chuyên sâu, kết luận rằng tính lạc quan là thực tế và hiệu quả. Thật ra, người lạc quan có tâm hồn cứng rắn hơn người bi quan nhiều, vì người lạc quan luôn *chọn lựa* các suy nghĩ sau khi xem xét nhiều phương án khác nhau, trong khi người bi quan rất khó mà xem xét hết. Thật vậy, người bi quan có đặc trưng nổi bật là tìm cách *trốn chạy* ngay trong giai đoạn đầu của qui trình suy nghĩ và tự chôn chặt mình trong tư tưởng thất bại nản lòng.

Trong cuốn *The optimist child (Đứa trẻ lạc quan)*, Seligman đã nói lên kết quả nghiên cứu đã được chứng minh một cách khoa học trên hơn nửa triệu đề tài như sau: "Người bi quan làm việc kém hơn người lạc quan trên ba phương diện: một là, họ thường xuyên chán nản hơn; hai là, họ thành công kém hơn ở trường, trong công việc, và trên sân chơi – ít hơn người ta nghĩ khi xét về tài năng của họ; ba là, thể lực họ cũng kém hơn người chủ quan. Vì thế, việc nắm bắt một học thuyết bi quan về thế giới này có thể là một dấu hiệu của sự ngụy biện, nhưng điều này mới thật là tốn kém".

Công trình nghiên cứu của Tiến sĩ Segliman là một bác bỏ hết sức mạnh mẽ cái tư tưởng cũ là con người có thân phận cố định, được tạo nên từ tính di truyền và môi trường xung quanh. Tiến sĩ Jones Salk, người tìm ra vắc xin bệnh bại liệt, đã tâm sự với Seligman rằng ước gì ông có thể làm lại từ đầu. Tiến sĩ Salk nói "Nếu hôm nay tôi là một nhà khoa học trẻ, tôi vẫn sẽ cho thực hiện tiêm chủng. Nhưng thay vì tiêm chủng

https://thuviensach.vn

vào da thịt của lũ trẻ, tôi sẽ làm theo cách của ông. Đó là tiêm chủng cho chúng về mặt tâm lý."

Hãy ngừng hỏi điều đó khiến bạn cảm giác ra sao

Chuyên gia trị bệnh tâm lý Alan Loy McGinnis cũng đã chỉ ra nguồn gốc của tính lạc quan do nơi tư tưởng, không do thân phận.

Trong cuốn *The power of optimism (Sức mạnh của lạc quan)*, Mc Ginnis đã nói "Chính tư tưởng của chúng ta khiến ta gặp nhiều rắc rối. Những người trị bệnh tâm lý như chúng ta phải dừng ngay việc hỏi bệnh nhân 'Nó khiến anh cảm giác ra sao?' mà thay vào đó là câu hỏi 'Anh đã suy nghĩ những gì để khiến anh có cảm giác như thế?'

Chúng ta hoàn toàn kiểm soát được tư tưởng của mình, dù đôi lúc có khó khăn. Các nạn nhân lại quá sâu sát với tư tưởng và tinh thần nên họ không có ý thức kiểm soát bất cứ điều gì. Nạn nhân cảm thấy từ bên trong là không kiểm soát được. Vì không thể kiểm soát nổi nên họ cảm nhận như các tình huống bên ngoài là nguyên nhân dẫn đến các cảm giác tiêu cực, sai lầm, giống như *cảm nhận* đã tồn tại nhiều năm liền rằng Trái đất lại bằng phẳng.

Chiếc đòn bẩy thật sự của người biết làm chủ là ở chỗ anh hay chị ta có những tư tưởng đáp lại lạc quan hay bi quan.

Archimedes từng nói "Hãy đưa cho tôi một chiếc đòn bẩy đủ dài để tôi dịch chuyển Trái đất này", về ngôn từ thì ông ta rất đúng vì nếu bạn cho ông ấy một chiếc đòn bẩy đủ dài thì ông ta chỉ bằng một động tác của bàn tay đã có thể làm nghiêng toàn bộ quả Địa cầu bật ra khỏi trục quay của nó.

Ngôn ngữ mà ta dùng trong tâm hồn và trong lúc đàm thoại chính là chiếc đòn bẩy mà ta đang tìm kiếm.

Một ví dụ được nhiều người nhắc đến nhất liên quan sự khác biệt giữa lạc quan và bi quan là 'cái ly nửa đầy hay nửa vơi'. Giả sử tôi đang sắp chết khát trong sa mạc thì bạn mang đến cho tôi một ly nước chỉ mới rót đầy phân nửa. Nếu là người lạc quan, tôi sẽ nói "Cám ơn vì đã cho tôi uống nước!". Còn nếu là người bi quan, tôi sẽ nói "Lượng nước còn lại hiện ở đâu?" Ở đây, vế nào đúng không thành vấn đề, vì cả hai nhận định đều đúng như nhau. Vấn đề ở chỗ nhận định nào là hữu dụng hơn.

Khi nói cái ly rót nửa đầy, tất cả tế bào trong cơ thể đều lắng nghe. Các tế bào luôn luôn đáp ứng với tư tưởng và lời nói của tôi. Khi tôi nói từ 'đầy' thì chúng đáp ứng, tỏ vẻ hài lòng hơn và thầm biết ơn, tất cả diễn đạt dưới dạng sinh học.

Lạc quan thì hữu ích cho cuộc sống hơn. Lạc quan thì sống khỏe mạnh hơn, và nhờ đó mà đạt được năng lượng cao hơn.

https://thuviensach.vn

Trả lời lại cho Prozac

Nếu tôi khiếu nại về nửa cái ly rỗng thì sinh khí trong tôi sẽ chùng xuống với lời tôi nói. Tôi thất vọng, và chính sự thất vọng làm năng lượng trong tôi rò rỉ đi một ít. Chu trình bất lợi đã bắt đầu và nó luôn bao gồm tâm hồn, thể xác và tinh thần.

Tiến sĩ Mc Ginnis kể ra nhiều công trình nghiên cứu để chứng minh người lạc quan học rất giỏi, có sức khỏe tốt, làm ra nhiều tiền hơn, hôn nhân bền vững và hạnh phúc hơn, thường xuyên gần gũi con cái và kể cả sống thọ hơn.

Về cơ bản, người lạc quan khác với kẻ bi quan ở chỗ: người lạc quan ý thức được sự lựa chọn. Có hai cách để nhìn sự việc: mặt sáng và mặt tối. Nếu ta thấy được cách chọn lựa, ta sẽ làm chủ được kết quả. Nếu ta không thấy được cách chọn lựa, ta sẽ là một nạn nhân bị rơi vào bẫy.

Ngay một điều 'xấu' như sự chán nản cũng hàm chứa một sự lựa chọn. Bác sĩ chữa bệnh tâm thần Peter Breggin, người đã dũng cảm viết cuốn *Talking back to Prozac (Đáp lời Prozac)* đã thấy một điểm sáng trong nỗi chán nản u ám nhất của bệnh nhân:" Thất vọng càng lớn càng phản ảnh được ngọn lửa đam mê cháy bên trong con người họ. Tôi xin giải thích như sau "Nỗi đau càng mãnh liệt càng biểu thị được cuộc sống mạnh mẽ như thế nào; hãy tưởng tượng bạn sẽ sống trọn vẹn như thế nào nếu biết cách sử dụng nó thật sáng tạo."

Hãy bắt đầu từ ngày hôm nay nghiên cứu thói quen mô tả sự việc của bạn. Nếu bạn kịp nhận ra mình có một cái nhìn bi quan thì cũng đừng vội lên án chính mình hoặc chọn một thái độ ngớ ngẩn xem đó là một phần của thân phận cố định của mình. Chỉ cần bạn chú tâm hơn vào nó. Rồi thử kiểm nghiệm nó. Hãy tự hỏi mình câu này "Điều gì là tốt đối với tình huống này? Làm sao để tình huống này giúp tôi mạnh mẽ hơn lên?"

Nếu bạn nhìn các tình huống trong đời theo cách này thì bạn lại bắt đầu có được một sự phấn khích mới đối với tâm hồn mình. Và bạn sẽ bắt đầu hiểu ra mình có được tâm hồn là để sử dụng nó tạo ra con người mà bạn luôn mong ước trở thành.

https://thuviensach.vn

Chương 43 - NUÔI DƯỠNG NGỌN LỬA TINH THẦN

Tinh thần con người, tựa như lửa trại, phải được thắp sáng lên mỗi ngày.

Nhưng điều khác với tinh thần là chúng ta dễ quan sát và dễ tìm hiểu một ngọn lửa trại hơn, vì ta có thể đi lùi lại và quan sát nó. Sau một đêm cắm trại, sáng ra chúng ta có thể nhô ra khỏi túp lều và ghi nhận trong lòng hoan hỉ thấy ngọn lửa đã tàn. Chúng ta không nguyền rủa ngọn lửa trại vì đã vội tàn, và ta cũng không nghĩ cuộc đời bất công khiến ta phải nhóm lại một ngọn lửa khác vào tối hôm sau.

Tuy nhiên, ta lại không thể có cách hiểu đơn giản như vậy đối với tinh thần. Chúng ta thật sự lúng túng với tinh thần con người. Chúng ta nghĩ chắc có điều gì không ổn với một thế giới mà tinh thần luôn phải đổi mới từng ngày. Chúng ta không nhận thấy có điều quý giá trong đó vì ta không nhận ra tinh thần chỉ như một ngọn lửa mà thôi.

Tốt thay việc phải nhóm lại ngọn lửa trại vì nó giúp ta kiểm soát được lửa. Bạn có thể thắp nó sáng lên hoặc tưới nước vào để dập tắt nó. Khi nào bạn nhận ra mình có cùng lối kiểm soát đó với tinh thần, thì bạn sẽ biết cách sống như thế nào. Tôi không nói bạn sẽ mãi mãi hạnh phúc, nhưng bạn sẽ luôn *biết cách* để được hạnh phúc.

Và *ý thức rằng mình đã hiểu* sẽ khiến các kinh nghiệm về 'bất hạnh' của bạn trở nên nhất thời và không quan trọng. Điều bất hạnh sẽ không còn quá đáng sợ đối với bạn nữa vì bạn sẽ chịu đựng nó theo như cách bạn trải qua một cơn 'mỏi mệt'.

Một khi tinh thần phát động được và trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ còn hơn cả ngọn lửa kia vì nó hấp thu hầu như mọi thứ nó gặp và biến chúng thành chính bản chất của nó. Bạn đã thấy lửa làm như thế trong rừng sâu, và bạn cũng đã thấy tinh thần làm như thế. Khi các lãnh tụ đầy nhiệt huyết được truyền cảm hứng, trong họ bốc lên niềm đam mê một lý tưởng nào đó, thì ngọn lửa nhiệt tình trong họ có thể lan sang cả người xung quanh. Họ đã bốc lên như một ngọn lửa vậy.

Đại tướng Bernard Montgomery đã trả lời như sau khi ông được đề nghị định nghĩa về tính lãnh đạo: "Lãnh đạo phải có được tính lạc quan lan tỏa. Cách đánh giá cuối cùng về một lãnh đạo là cái cảm giác bạn có được khi rời họ sau một buổi hội thảo. Bạn có được cái cảm giác thăng hoa và tín nhiệm không?

Một khi tinh thần thật sự tỏa sáng thì nó hấp thu hết mọi người, mọi vật bằng thứ cảm giác thăng hoa và tín nhiệm đó. Rốt lại, đó là một phát minh, không phải theo nghĩa làm giả, mà theo ý nghĩa một phát minh có thật, thật như cái bóng đèn điện do Edison phát minh ra. Con người có

https://thuviensach.vn

tinh thần do bạn sáng tạo ra đế là chính bạn, cũng phải thật như thế, và có thể được bật sáng lên như cái bóng đèn của Edison vậy.

Sau mỗi buổi họp hay đàm thoại trong cuộc sống riêng tư và nghề nghiệp, bạn hãy tự hỏi xem người vừa gặp để lại nơi bạn cảm xúc cao hay thấp hơn. Bản thân người đó sau khi gặp bạn, sẽ có khả năng leo lên hay tụt xuống cái thang thân phận? Một khi đã tự tạo được thói quen này, bạn có thể chuẩn bị các buổi nói chuyện sao cho phù hợp, và mọi người mong mỏi có dịp được nói chuyện với bạn. Tinh thần của bạn sẽ là một điều gì đó tiếp thêm sức cho họ.

Hôm nay, có ai đó không xưng tên vừa gửi cho tôi một câu nói đúng lúc tôi đang viết phần này. Câu nói đó diễn đạt cảm xúc của anh ta trong một buổi hội thảo của tôi về đề tài tự cải tạo mình: “Hãy giúp tôi tin vào sự thật của bản thân, bất chấp nó đẹp đẽ như thế nào.”

https://thuviensach.vn

Chương 44 – VƯỢT QUA CƠN BÃO TÁP

Qua cuộc sống, chúng ta mong tìm được nhiều người mang đến cho ta hạnh phúc và thắp lên trong ta ngọn lửa tâm hồn. Từ đó, chúng ta luôn để tâm tìm kiếm. Chúng ta hát những bài hát, đại loại như "Nào con ơi, hãy thắp lên ngọn lửa trong ta."

Nhưng chúng ta chỉ hoài công tìm kiếm, vì lửa kia chỉ xuất phát từ bên trong, không phải bên ngoài. Một cách thật ấu trĩ, chúng ta đã trông ngóng, mong chờ được cứu giúp từ bên ngoài. Chúng ta cần học cách quay trở lại nơi giam cầm tĩnh lặng để nghỉ ngơi vì thật ra, đó chẳng phải chốn giam cầm mà là nơi tiếp tế năng lượng. Đó là nơi ta bắt đầu bấm cái nút chuyển đổi. Và là nơi nguyên tử được tách ra.

Sai lầm mắc phải là do chúng ta quá tin rằng 'đột phá' nhắm đến một điều gì đó ở xa tít bên ngoài để tìm hạnh phúc. Càng xa, càng tốt! Việc mong ngóng thực hiện bước đột phá này được phản ánh nhiều trong các thể loại âm nhạc thú vị như nhạc của Jim Morrison và The Doors (Những cánh cửa) chẳng hạn.

Trong tác phẩm *The Leveling Wind (ngọn gió lấp),* George Will đã có một nhận xét đích đáng về ban The Doors như sau: "Cuộc đời ngắn ngủi và bê bối của Jim Morrison cùng tiếng vang kỳ lạ của nó đến tận ngày nay nói lên một nỗi khát vọng khi trầm khi bổng như một ca nhiễm bệnh ở cấp độ thấp nhưng chưa hề biến mất hoàn toàn khỏi xã hội tiểu tư sản, hữu lý và điều độ. Nó phản ánh một ước muốn mơ hồ - rất mơ hồ - một ước muốn (theo lời trong nhạc hiệu của ban The Doors) 'đột phá về phía bên kia'. Xuyên qua cái gì? Để đạt đến cái gì? Xin đừng hỏi. The Doors đã không hỏi. Những người nói như The Doors không quá 'đi vài chi tiết', như cách người ta thường nói.

Nhưng theo tôi, chúng ta *chắc chắn* biết rõ từng chi tiết.

Âm nhạc lãng mạn và não nùng của ban The Doors – mà tôi vẫn rất thích nghe – bộc lộ niềm tin trong chúng ta, tin rằng hạnh phúc phải ở *ngoài kia*, đối diện nơi chúng ta đang đứng, bất kể nơi đâu. Một nơi nào đó bên kia chiếc cầu vồng. Sẽ có chỗ cho ta. Một nơi nào đó.

Rất nhiều ca khúc vừa hay vừa buồn như ca khúc của The Doors là một cách diễn đạt của giấc mơ "Rồi một ngày nào đó, hoàng tử của lòng em sẽ đến."

Sự mong đợi dành cho ai đó thực hiện cuộc hành trình tìm đến tinh thần của chúng ta và *vì chúng ta*. Chúng ta vẫn hằng mơ đến một nơi huyền diệu, nơi mà ta có thể sinh sống. Nhưng Thiên đường không phải ở nơi xa xăm, xa hơn các vì sao kia hoặc tận một vùng đất hứa nào đó. Thiên đường ở ngay trong ta, như lời một nhà giáo tổ chức hội thảo nhiều năm trước đây đã nói. Suy nghĩ Thiên đường *không ở* trong ta là một ảo tưởng

https://thuviensach.vn

bi thương khiến ta lãng phí cuộc đời để biến con người thành những thần tượng không thể ban phát được gì.

Deepak Chopra đã đọc lên một câu danh ngôn cổ của một hiền triết vô danh người Ấn, người đã diễn đạt thật hoàn hảo cái ảo tưởng bi thương kia như sau "Tất cả nỗi thống khổ của con người chỉ do một sự mê tín: Con người tin rằng mình sống trong một thế giới nhưng sự thật, thế giới lại ở bên trong con người."

Có thể nào nhận ra, một cách thật rõ ràng, bao nhiêu phần thế giới ở trong ta?

Ban nhạc The Doors đã đặt tên cho mình phỏng theo một đoạn văn của William Blake nói về "cánh cửa nhận thức." Nhưng rõ ràng họ không hiểu hết ý nghĩa của lời nói nổi tiếng dưới đây của Blake "Nếu cánh cửa nhận thức được tẩy rửa, mọi thứ sẽ hiện ra trước mắt con người theo nguyên trạng của chúng là bất tận."

https://thuviensach.vn

Hãy làm sáng tỏ nhận thức của mình

Cánh cửa nhận thức ở ngay bên trong tâm hồn chúng ta. Nó chẳng phải ở ngoài kia. Công việc chùi rửa phải thực hiện từ bên trong.

Bạn có thể ghi nhận lại từ tư tưởng mà bạn nghĩ của những nạn nhân bẩn thỉu. Bạn có thể tự lắng nghe mình nói và ghi nhận những lúc mình trở nên vị kỷ một cách vô cớ. Bạn có thể nghiên cứu sự liên quan giữa mỏi mệt và tính bi quan, và học cách tăng cường thể lực của mình.

Bạn có thể học hỏi trước hết là sự thông thái trong lời khuyên của Gandhi "Hãy là sự đổi thay mà bạn mong muốn thấy nơi kẻ khác." Bạn có thể học cách ghi nhận khi bạn đang cố gắng đạt hạnh phúc cho chính mình bằng việc thay đổi người khác. Bạn có thể học cách thay đổi tư duy này một cách sáng tạo hơn. Bạn có thể học cách tẩy sạch *tất cả thứ gì* làm vấy bẩn nhận thức mình và khiến bạn không thấy hết vô số khả năng trong cuộc đời. Bạn có thể sáng tỏa ra một con người gây sửng sốt nếu bạn muốn.

https://thuviensach.vn

Chương 45 – TÌM ĐƯỢC TÌNH YÊU SAU CHIẾC MẶT NẠ

Dùng cụm từ ‘sự biến hóa về tinh thần’ Colin Wilson muốn nói đến sự phát triển thân phận liên tục từ việc tự cải tạo.

Thật vậy, trong sách *Anatomy of Human Greatness (Phân tích sự vĩ đại của con người),* Wilson đã nói “Việc từ chối thực hiện liên tục động tác biến đổi về tinh thần là nguyên nhân khiến tất cả nghệ sĩ vĩ đại đều ngừng phát triển.”

Giống như Picasso, người đã thụt lùi vào tính ấu trĩ (immaturity) trong các họa tác cuối. Giống như Elvis Presley, người đã theo đuổi hành trình ngược lại. Giống như Dylan Thomas, người đã bò trở lại hang động của bê tha rượu chè. Giống như Kurt Cobain, người cố dung hòa heroin, cái chết dù vẫn sống của anh ta, với tự vẫn, một hình thức ổn định hơn của cùng một thứ.

Sau chiếc mặt nạ thần chết của thân phận, vẫn có một thứ sinh lực đang giẫy chết để tự bộc lộ và để được hạnh phúc. Đó là tình yêu cuộc sống hết sức tự nhiên của trẻ thơ.

Cuốn tiểu thuyết hết sức mạnh mẽ của Amy Tan, *The Joy Luck Club (Câu lạc bộ vận may vui vẻ)* dựa trên cốt truyện của một nhóm phụ nữ có thật. Bạn của mẹ cô Amy thường tụ tập mỗi tháng một lần để chơi bài mạt chược. Họ đặt tên cho nhóm của họ là ‘Câu lạc bộ vận may vui vẻ’. Các bà, các cô biết mình cần niềm vui và sự phấn khích trong cuộc sống và họ cũng *biết chính họ và không ai khác phải tạo ra những thứ đó.* Từ đó, họ đã xác lập chúng thành công việc mỗi ngày dưới dạng một trò chơi vui nhộn mà không dự đoán được. Họ cho ra đời vận may và niềm vui riêng.

Ở tuổi thiếu niên, một cách vô thức,sẽ chúng ta thường làm một chiếc mặt nạ thần chết để mang. Nó được tạo dáng theo những lúng túng có thật và cả tưởng tượng của chúng ta. Và ta gọi chiếc mặt nạ kia là thân phận của mình.

Chiếc mặt nạ che giấu tình yêu cuộc sống mà ta có ở tuổi thơ. Tình yêu đó là tất cả những gì ta có, nhưng giờ ta lại che giấu nó, phủ kín nó khiến không khí không thể len vào. Nhân cách không phải là thứ vui nhộn, biết rung động, nó là thứ chúng ta chui vào nó để mà chết.

Muốn giải thoát khỏi chiếc mặt nạ kia, cần có lòng nhiệt tình và sự phấn khích. Những điều này có thể được tìm thấy trong những sản phẩm tự chế với định hướng của tinh thần, mà cảm hứng được truyền đến từ một dự án, một mục đích hay một trò chơi ta xét thấy nên thắng (Trong các trò chơi, ta tìm lại được tình yêu cuộc sống đã bị mất trước đây).

https://thuviensach.vn

Nếu chúng ta có thể biết hết các khả năng của tự sáng tạo luôn luôn phát triển thì ta sẽ tìm cách bộc lộ một cái tôi cứ mỗi lúc lại làm ta ngạc nhiên, một cái tôi mà ta chưa nhận thức hết hoặc chưa quen thuộc hoàn toàn, cũng giống như Oprah trong *The Color Purple (Màu tím)* hoặc Oprah chạy marathon trong cơn mưa.

Bạn Kate của tôi là một ví dụ điển hình về tự cải tạo. Khi tôi gặp cô ấy lần đầu, có rất nhiều việc cô sợ phải làm, bao gồm cả việc cương quyết và nói chuyện trước đám đông. Nhiều người có thể đã gạch phăng đi, xem đó chỉ là một phần thuộc về thân phận. Họ có thể nói "Tôi hay thẹn thùng trước đám đông" để tự vỗ về mình trước điểm yếu của bản thân. Nhưng Kate là một người đề xướng làm phá sản thuyết thân phận từ lúc cô hiểu rằng mình cũng có thể làm được.

Hôm nay, cô đoạt giải tại Dale Carnegie nhờ buổi nói chuyện ứng khẩu hùng biện. Con người hầu hết chẳng ai muốn học để làm điều mình vốn sợ phải làm. Nhưng Kate là người cương quyết vận dụng mọi cơ hội có được để tự cải tạo mình và đi lên. Hiện nay, cô đang tập luyện hàng ngày trong một phòng tập thể dục, đơn giản chỉ vì cô không thích "con người cô từng là" về mặt thể chất. Vì thế cô cố gắng để thay đổi con người cô. Việc chúng ta có thể làm điều đó là bí mật vĩ đại nhất trong cuộc sống hiện đại.

Nhưng chúng ta chẳng cần phải làm điều trên một cách thật qui mô. Nên nhớ đôi lúc, càng nhỏ thì càng tốt. Những thay đổi nhỏ về thân phận đó đây có thể truyền cho ta sức sống phát triển một cách đều đặn. Truyền cảm hứng sẽ dẫn đến bùng phát ngọn lửa nhiệt tình.

Khi Emerson nói "Không thể tạo nên điều gì lớn lao mà không cần đến nhiệt tình", ông ta đâu phải chỉ nói về công trình nghệ thuật, mà còn nói đến cả đời sống cá nhân.

Không ai có thể tạo nên một đời người vĩ đại mà không cần kết nối trở lại với nhiệt tình ở tuổi ấu thơ.

Và ai cũng có thể tạo kết nối này. Bất cứ lúc nào. Và không có gì liên quan đến tuổi tác cả. (Thật vậy, người đời thường dùng quá trình lão hóa như một câu chuyện bao trùm để che giấu ý đồ lẩn tránh nỗ lực này). Cũng chẳng có gì liên quan đến tình huống cả. Và nó cũng chẳng lệ thuộc vào ai. Tinh thần đã nằm sẵn trong ta. Đó là tình thương sau chiếc mặt nạ.

https://thuviensach.vn

Chương 46 - VŨ KHÍ BÍ MẬT CỦA TINH THẦN

Hôm nay, ta quyết định để được quyền sở hữu một thứ vũ khí mạnh nhất trong cuộc chiến chống lại nỗi buồn trong cuộc sống. Thứ vũ khí đó có tên là 'thực hành'.

Và xem chừng đây hoàn toàn là một điều bí ẩn đối với 90% dân Mỹ! Hãy nhặt nó lên và bạn đã tự ban cho mình một điều có vẻ như một lợi thế bất công so với những người mà bạn biết.

Anthony Hopkins, người từng đoạt giải thưởng Hàn lâm Hoa Kỳ, đã sử dụng điều bí ẩn này khi ông 'tập dượt quá mức'. Trong giai đoạn chuẩn bị cho phim *Nixon* - thử thách lớn nhất đối với ông trong các vai diễn - ông đã tập dượt mỗi cảnh quay cả trăm lần trước khi bấm máy.

Tôi cũng biết nhiều về nhân viên mại vụ tên tuổi đã 'chuẩn bị vượt mức' theo cùng một cách. Họ nghiên cứu kỹ về việc kinh doanh của nhà buôn có triển vọng, kỹ đến mức sau lần gặp đầu tiên người này đã muốn đề nghị họ làm đối tác cho mình. Việc buôn bán trở nên thuận lợi. Nó trở nên gần như chẳng có liên quan gì nếu đem so sánh với nhiệt tình mà cả hai bên cùng có.

Luật sư tập sự rất nổi tiếng Gerry Spence nói về cách ông ta đã phát triển giọng nói mê mẩn của mình bằng cách hát hò và tập dượt thật lớn tiếng mỗi buổi sáng khi lái xe đi làm. Spence thường tập dượt cách biểu lộ nhiều loại cảm xúc khác nhau, giọng ông cứ vang lên bên trong xe. Khi ông lên tiếng trong phòng xử án thì mọi người đều ngồi bật dậy và ghi chép. Còn viên luật sư phía bên kia có chất giọng đều đều, nhạt nhẽo vì ông ta không hiểu tí gì về điều bí ẩn trong thực hành. Vị luật sư bên đối nghịch chắc chắn sẽ nghĩ giọng nói yếu ớt của mình chẳng qua thuộc về thân phận. Và ông ta ắt sẽ nghĩ thầm đối phương của mình, ông Spence, đã có được giọng nói 'trời ban' khi sinh ra.

Thứ trời ban cho đó chẳng qua là thực hành mà thôi.

Trước đây, khi đội bóng San Francisco 49 kết thúc một buổi tập, một đấu thủ vẫn đứng lại trong sân. Anh ta đề nghị một trong các hậu vệ ở lại để chuyền bóng cho anh. Đấu thủ đó chính là Jerry Rice, người có kỹ thuật tiếp nhận bóng hay nhất của mọi thời đại. Nhờ cách tập dượt cật lực hơn bất kỳ ai trong bóng đá chuyên nghiệp, Jerry bước vào từng trận đấu, nhằm biết rằng mình có một lợi thế bí mật. Không có con đường nào khác giúp ta có được sự tự tin và niềm tự hào nhanh hơn việc sử dụng lợi thế bí mật đó.

https://thuviensach.vn

Cô Judy mắt xanh dịu dàng

Nhiều năm trước, khi tôi còn là một sinh viên ăn mặc luộm thuộm theo phong trào beatnik nổi loạn của nền văn hóa đối kháng hippi, tôi có thói quen thường xuyên lui tới một tiệm cà phê nhỏ có tên là Ash Alley, ở Tucson thuộc bang Arizona. Ở đó, tôi rất thích nghe một cô ca sĩ ít tiếng tăm thỉnh thoảng đến hát nhạc folk. Một tối nọ, có một khán giả yêu cầu cô hát một bài nhưng cô đã từ chối, dù cô biết bài hát ấy. Cô cho khán giả biết lý do từ chối là vì cô không bao giờ biểu diễn một bài hát trước khi tập riêng bài đó 200 lần để nó trở thành bài hát ruột của mình. Tên cô là Judy Collins. Lúc ấy, tôi đã xem ý tưởng làm chủ bài hát của cô là một nghi thức đáng yêu. Và đầu óc tôi còn quá hippi để hiểu ra cô ấy đang nói về việc tập luyện.

Jack Twyman là một ngôi sao trong đội NBC có thói quen hơi lạ lùng là hay đến sớm để tập dượt và ném bóng chính xác 200 lần trước buổi tập chính thức. Các ký giả viết về thể thao thường gọi anh là một trong những ‘tay ném chân phương’ vĩ đại nhất trong bộ môn này. Khi dùng từ ‘chân phương’, họ muốn nói đến cú ném bóng cực kỳ nhanh nhẹn và chính xác xuất phát từ tay anh thật ‘tự nhiên’, tưởng như anh sinh ra để ném bóng ghi điểm. Họ không biết gì về bí mật của anh. Những cú ném bóng của anh trở nên chân phương nhờ luyện tập.

Khi còn là một cậu bé, tôi bị cuốn hút bởi vở ca múa nhạc *Peter Pan*. Tôi cứ nghĩ mình có điều gì đó ràng buộc với lời quyết tâm táo bạo của Peter là không lớn lên nữa. Một ngày kia, mẹ đọc to cho tôi nghe một mục trên báo nói về Mary Martin, người nữ diễn viên thủ vai chính trong vở ca kịch ở Broadway nói trên. Mary Martin thường tập dượt cho những vai lớn trong vở ca múa nhạc ở Broadway theo cách đeo găng tay môn quyền Anh và mang một túi xách nặng trước ngực trong khi hát. Bằng cách hát đi hát lại, ngực chạm mạnh vào chiếc túi đang vỗ thình thịch, cô đã phát triển được một lực phát âm đáng nể. Đến khi cô hát được các bài ca mà ngực liên tục bị va đập bởi chiếc túi nặng kia thì cô không cần phải tung nhiều sức để hát trên sàn diễn nữa.

Trong kỷ nguyên trước khi người ta biết dùng mi-crô phức tạp trên sàn diễn thì Mary Martin được nhiều người biết đến nhờ khả năng hát vang vang trong một khán phòng. Những nhà bình luận tự hỏi làm sao một phụ nữ nhỏ bé thế kia lại thừah ưởng được một chất giọng mạnh mẽ như vậy?

Nhưng xin thưa đó không phải là do thừa hưởng. Mà là kết quả của một sự luyện tập chuyên cần.

Đó không phải là do di truyền.

Không có gien di truyền nào đối với tinh thần con người cả.

https://thuviensach.vn

Chúa vẫn sống, Phép màu vẫn tồn tại. Đó là điều ta muốn nhấn nhủ với tâm hồn. Đó là điều ta muốn cười vang lên trong tâm hồn. Ta muốn tâm hồn mình phải tận tâm đến khi còn phục vụ nhưng Phép màu chạy quanh thế giới và tâm hồn chính là Phép màu chạy trong da thịt, và da thịt chính là Phép màu nhảy múa trên chiếc đồng hồ, và thời gian chính là bề dài mầu nhiệm của Chúa.

- Leonard Cohen Beautiful Losers

https://thuviensach.vn

NÓI VỀ TÁC GIẢ

Steve Chandler là một trong số tác giả có tác phẩm bán chạy nhất ở Mỹ. Tám cuốn sách do Ông viết đã được dịch ra hơn 11 thứ ngôn ngữ từ Châu Âu, Trung Quốc, Nhật Bản đến Châu Mỹ La tinh.

Ông cũng là một diễn giả cộng đồng nổi tiếng trên thế giới, được Fred Knipe, một nhà viết truyện phim cho PBS, người từng bốn lần đoạt giải Emmy, nhận xét như sau "đó là một sự kết hợp điên cuồng giữa Anthony Robbins và Jerry Seinfeld".

Chandler vừa được bổ nhiệm vào Hội đồng Khoa học ở Đại học đường Santa Monica, nơi ông giảng dạy trong chương trình sau đại học về đề tài 'sự lãnh đạo tập trung nơi tâm hồn'.

Đĩa sách đầu tiên của Chandler, tựa đề *100 Ways to Motivate Yourself (100 cách để tự động viên mình)* được phong danh hiệu Sách đĩa nổi tiếng trong năm 1997 của báo *Chicago Tribune*. Công đoàn Kinh Features cũng phong tặng cho đĩa sách *35 Ways to Create Great Relationships (35 cách để tạo lập những quan hệ vĩ đại)* của Chandler là Sách đĩa nổi tiếng trong năm 1999.

Chandjer là một nhà giáo dục, nhà tư vấn cho hơn 40 tập đoàn và 500 công ty trên khắp thế giới. Ông tốt nghiệp tại Đại học đường Arizona, bộ môn Sáng tạo trong văn học và môn Khoa học chính trị, sau đó trải qua bốn năm trong quân ngũ quân đội Hoa kỳ trong đơn vị Tâm lý và ngôn ngữ.

Bạn đọc có thể liên hệ với ông tại website *www.stevechandler.com* hoặc e-mail *100Ways@Compuserve.com.*

https://thuviensach.vn

NHỮNG TÁC PHẨM KHÁC CỦA STEVE CHANDLER

- 100 Ways to Motivate Yourself (100 cách để tự động viên mình). Tái bản.
- 100 Ways to Motivate Others (100 cách để động viên người khác).
- 50 Ways to Create Great Relationships (50 cách để tạo lập những quan hệ vĩ đại).
- RelationShift (Chuyển dịch quan hệ).
- The Joy of Selling (Niềm vui bán hàng).
- 17 Lies That Are Holding You Back (17 điều nói dối gây tụt hậu).
- Ten Commitments to Your Success (10 điều cần thiết để thành công).

https://thuviensach.vn