

KAREN CASEY

INTERNATIONAL BESTSELLER

Change Your Mind & Your Life Will Follow

Khi ta
thay đổi
thế giới sẽ
đổi thay



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Table of Contents

[LỜI GIỚI THIỆU](#)

[LỜI TÁC GIẢ HÀNH TRÌNH ĐỜI TÔI](#)

[1 CHĂM SÓC KHU VƯỜN CỦA RIÊNG BẠN](#)

[2 NGỪNG LO LẮNG ĐỂ THẤY ĐƯỢC CON ĐƯỜNG SÁNG](#)

[3 TẠM QUÊN ĐI KẾT QUẢ](#)

[4 THAY ĐỔI TƯ DUY](#)

[5 HÀNH ĐỘNG THAY VÌ ĐỐI PHÓ](#)

[6 CHẤM DỨT PHÁN XÉT](#)

[7 BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT MỌI THỨ!](#)

[8 KHÁM PHÁ BÀI HỌC CỦA RIÊNG MÌNH](#)

[9 ĐỪNG GÂY TỔN THƯƠNG!](#)

[10 LẮNG ĐỘNG TÂM TRÍ](#)

[11 MỖI CUỘC GẶP GỠ LÀ MỘT ĐIỀU THIÊN LIÊN](#)

[12 MỘT TRONG HAI TIẾNG NÓI TỪ TÂM TRÍ BẠN LUÔN SAI](#)

[PHẦN KẾT](#)

KHI TA THAY ĐỔI THỂ GIỚI SẼ ĐỔI THAY

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

LỜI GIỚI THIỆU

Karen Casey viết rằng: *“Hầu hết chúng ta nghĩ rằng cuộc sống của mình rõ ràng là quá phức tạp, quá khó khăn, quá khác thường nên không thể tự dung tốt hơn chỉ bằng những thay đổi đơn giản. Suy nghĩ đó không đúng đâu!”*.

Gần 30 năm trước, Karen Casey tình cờ tham gia vào một nhóm hoạt động xã hội với ý định tìm ra cách thay đổi lối cư xử của những người sống quanh cô. Nhưng chính từ đó, Casey khám phá ra rằng: Người duy nhất cô có thể thay đổi chỉ là bản thân mình. Kết quả, Casey đã có được những thay đổi sâu sắc đến mức cô quyết định cống hiến phần lớn thời gian sau này để truyền đạt cho người khác điều đó.

Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay đưa ra luận điểm: chúng ta chỉ có hai lựa chọn thật sự trong đời. Lựa chọn thứ nhất là rơi vào thất vọng, tê liệt và để mặc nỗi sợ hãi lấn lướt. Lựa chọn thứ hai là mở rộng trái tim với thế giới xung quanh, hàn gắn bản thân và người khác bằng cách thay đổi thói quen hành động trong các mối quan hệ. Chúng ta không thể thay đổi một ai đó. Chúng ta thường cũng không thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta có thể thay đổi chính cách ứng xử của mình. Chúng ta có thể học cách suy nghĩ trước khi hành động. Chúng ta có thể học cách hành động bằng trái tim yêu thương thay vì phản ứng bằng thái độ tức giận hay tổn thương. Chúng ta hãy ghi nhớ là mình nắm quyền kiểm soát mọi thứ. Khi chúng ta ngừng chú tâm vào khó khăn, cách giải quyết sẽ xuất hiện.

Được trình bày trong 12 bước đơn giản, cuốn sách này cung cấp cho chúng ta những hiểu biết cần thiết để tự tìm ra cách ứng xử hòa bình và tích cực trước mọi tình huống.

Mỗi cuộc gặp gỡ là một điều thiêng liêng nên tất cả chúng ta cần có cách ứng xử sao cho phù hợp. Mỗi ngày một bước, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi nhỏ - khi cộng lại sẽ thành thay đổi lớn - đối với người duy nhất mà chúng ta có thể thay đổi: chính bản thân mình.

Tiến sĩ Marilyn J. Mason, tác giả cuốn *Igniting the Spirit at Work*, đã nhận xét: *“Một lần nữa, Karen Casey giúp chúng ta nhận ra sự khác biệt giữa cơn khủng hoảng rút cạn sinh lực và những nếp nhăn trên một cánh bướm. Với cuộc đời mình, Casey đã chứng minh rằng sự không ngoan chỉ đến khi ta biết lắng nghe nhiệt huyết của bản thân. Cuốn sách quả là người dẫn*

đường cho những ai muốn tìm thấy và lắng nghe tiếng nói bên trong tâm hồn. Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay đem đến những hướng dẫn đơn giản và rõ ràng cho cuộc sống”.

Mỗi chúng ta hầu như đều ít nhất một lần nếm trải những muộn phiền: hôn nhân trục trặc, lo lắng về con cái và tài chính, bất bình trước thế giới xung quanh hay vật lộn với sự nghiệp ngập... Sự mệt mỏi và thất vọng khi đối mặt với những điều đó khiến hầu hết chúng ta nghĩ mình không thể đạt được những thành công to lớn, có ý nghĩa thay đổi cuộc đời. Song, tất cả chúng ta đều có thể tích lũy những thành công nhỏ bé mỗi ngày, nếu biết cách tiến lên phía trước.

Và cuốn sách này chỉ cho chúng ta con đường tiến lên ấy! Nó sẽ mang đến cho bạn tất cả những lý do bạn cần để tin rằng: Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ, ngày mai của chúng ta chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn ngày hôm nay.

-First News



LỜI TÁC GIẢ HÀNH TRÌNH ĐỜI TÔI

Trong gia đình, tôi là con gái thứ ba. Sáu mươi lăm năm trước, mặc kệ mọi lời khuyên can của bác sĩ, cha tôi vẫn khẳng khái nài ép mẹ tôi sinh thêm con, bởi lẽ ông muốn có con trai nối dõi. Nhưng mẹ tôi thì hoàn toàn không muốn. Tôi không dám chắc mình hiểu thấu nỗi buồn của mẹ về đứa con sắp chào đời từ lúc bà còn đang mang thai nhưng tôi nghĩ là mình cảm nhận được điều đó. Một trong số các bác sĩ trị liệu trước đây của tôi cũng nghĩ vậy. Hai năm sau khi tôi ra đời, lại có thêm đứa trẻ thứ tư nữa, một đứa con trai. Bố tôi cực kỳ hoan hỷ còn mẹ ngày càng buồn bã hơn.

Những ký ức thời thơ ấu của tôi gắn liền với việc quan sát nhất cử nhất động của cha mẹ và cố gắng đoán xem liệu mình có phải là nguyên nhân gây ra sự bất hạnh của họ - những cơn thịnh nộ không dứt của cha và nỗi buồn của mẹ - hay không. Dò xét những biểu hiện trên khuôn mặt cha mẹ để biết mình nên cư xử và chịu đựng như thế nào gần như trở thành bản năng thứ hai trong tôi. Và tôi cố né tránh tối đa việc giao tiếp bằng mắt với cả hai người.

Gần như lúc nào tôi cũng thấy sợ hãi. Đôi lúc nỗi sợ khiến tôi như tê liệt. Tôi dành hầu hết những buổi chiều và tối chủ nhật nằm dài trên chiếc đi-văng trong phòng khách, cảm thấy sợ muốn phát ốm khi nghĩ đến việc quay trở lại trường vào sáng thứ hai và đối mặt với những giáo viên luôn khiến tôi thấy lo lắng và khó chịu giống y cảm giác mà cha mẹ gây ra cho tôi. Nỗi sợ hãi đi theo tôi suốt thời thơ ấu cho đến khi trưởng thành, từ trong những cơn đau dạ dày đến tất cả mọi thứ.

Thời trung học, tôi đã mài dũa được nhiều thói quen nhằm giải quyết những lo âu của mình. Một trong số đó là tưởng tượng mình đang chạy trốn đến một thế giới kỳ ảo và tôi thường viết về nó mỗi khi rảnh rỗi. Tôi muốn dành càng ít thời gian bên gia đình càng tốt. Chính vì

thế, năm 15 tuổi, tôi lén khai gian tuổi của mình và tìm được việc làm ở một trung tâm thương mại. Nhờ đi làm mỗi ngày sau giờ học và cả thứ bảy mà tôi cắt giảm được một khoảng thời gian đáng kể phải chạm mặt với gia đình.

Thật không may, điều này chẳng giúp ích gì cho căn bệnh lo lắng của tôi.

Khi lớn lên, anh chị em chúng tôi chẳng bao giờ trò chuyện với nhau về những cuộc chiến liên miên trong nhà. Đáng buồn hơn, chúng tôi gần như không giao tiếp với nhau và vì thế, tôi không bao giờ biết được liệu những trận chiến ấy có gây ra cho họ nỗi sợ hãi giống như tôi không. Dường như mỗi người chúng tôi, dù ít hay nhiều, đều đi rón rén quanh nhà, cố tránh né những cơn thịnh nộ vô cớ của cha, nhưng không chịu thừa nhận rằng đó là điều mình đang làm. Có lẽ tự cô lập lẫn nhau chính là cách chúng tôi chiến đấu nhằm ngăn cản nỗi sợ hãi biến thành sự thật và tóm lấy mình.

Chỉ trong vài năm gần đây, chị em chúng tôi mới bắt đầu đề cập đến mối quan hệ căng thẳng trong gia đình mình. Nhưng vì trong những “gia đình lộn xộn” chẳng bao giờ có hai người cùng chia sẻ một quan điểm nên không có gì ngạc nhiên khi dường như chẳng ai nhớ lại điều ấy một cách sinh động như tôi, một chị của tôi thậm chí còn không nhớ gì.

Suốt thời trung học, mặc dù là thành viên của một nhóm bạn trong lớp, nhưng tôi luôn có cảm giác mình xa cách với bạn bè. Tôi thường dò xét vẻ mặt của mọi người để biết họ nghĩ gì về mình, giống như thói quen tôi vẫn làm ở nhà. Tôi khá chắc chắn là không ai trong số những người bạn nhận ra tôi cảm thấy bất an đến thế nào. Tôi nhất định không chịu bày tỏ nỗi sợ hãi của mình. Tôi không cần làm thế bởi vào năm 15 tuổi, tôi đã tìm ra một thứ hoàn hảo để loại bỏ những lo lắng: rượu.

Ngay từ đầu, tôi đã bị nghiện rượu. Đương nhiên không phải ngày nào tôi cũng say xỉn, ít ra là cho đến khi kết hôn. Sau khi lập gia đình, tôi mới bắt đầu uống thường xuyên. Mỗi khi say, tôi thật sự có được cảm giác hạnh phúc ngắn ngủi; rượu đã mang đến cho tôi cảm giác tự do, không còn sợ hãi bất cứ điều gì. Cha mẹ không hề có một lời khiển trách hay thậm chí một chút quan tâm nào về thói rượu chè của tôi, có lẽ vì cả hai ông bà cũng như hầu hết họ hàng chúng tôi đều là những người nghiện rượu. Say xỉn và vui vẻ mà không cần chú ý gì đến bản thân là điều quá dễ dàng. Và may mắn thay, những cuộc họp mặt gia đình thường

diễn ra chính là nơi tôi có thể kết hợp điều luyện một ly rượu trên tay này với một điều thuốc chôn chĩa của ai đó trên tay kia.

Năm 1957, tôi bắt đầu đi vào đại học với mục đích duy nhất là tìm một người chồng ham mê tiệc tùng. Tôi thật sự không muốn thể hiện lộ liễu ý định của mình, nhưng ai để ý một chút sẽ thấy nó quá rõ ràng. Và tôi đã thành công. Cuộc hôn nhân đầu tiên bắt đầu khi chúng tôi còn là sinh viên năm cuối của Đại học Purdue và bản thân tôi cũng thấy ngạc nhiên vì nó kéo dài tới 12 năm. Rượu ban đầu là chất keo gắn kết và sau đó là chất độc chia rẽ chúng tôi.

Dù không cố ý nhưng cuối cùng chúng tôi vẫn gây tổn thương cho nhau, hết lần này đến lần khác.

Rất lâu trước khi cuộc hôn nhân kết thúc, chúng tôi chuyển đến Minnesota để chồng tôi tiếp tục học. Cuộc sống hôn nhân ngày càng trở nên ngột ngạt bởi rượu và sự phản bội của chồng tôi. Khi ly hôn, chứng nghiện rượu của tôi đã vượt ngoài tầm kiểm soát nhưng tôi vẫn xoay sở được việc học của mình một cách diệu kỳ. Mãi về sau, tôi vẫn ngạc nhiên không hiểu sao mình có thể dễ dàng vượt qua chương trình tiến sĩ trong thời gian đó. Khi đến Minnesota, tôi hoàn toàn không có bất kỳ dự định nào nhằm theo đuổi việc học hành. Nhưng chính men rượu đã tiếp thêm sức mạnh để tôi làm đơn xin nhập học. Hơn nữa, khi ấy tôi chẳng có gì thú vị để làm hay một kế hoạch cụ thể nào cho cuộc sống. Sau tám năm làm giáo viên tiểu học ở bang Indiana và Minnesota, tôi thật sự chẳng dám tin là mình đủ thông minh để làm bất cứ điều gì khác. Tôi là người ngạc nhiên hơn cả khi thấy mình bắt đầu tích lũy các tín chỉ.

Nhưng nỗi sợ hãi vẫn cứ bám lấy tôi. Tuy vậy, tôi không thể rũ bỏ nỗi khao khát nhận được sự chú ý và khen ngợi từ những người khác, đặc biệt là đàn ông. Thật may mắn vì cuối cùng, chất men cũng phải đầu hàng trước ý muốn của tôi.

Năm 1976, bằng quyết định cai rượu và các chất gây nghiện khác, tôi đã cứu cuộc đời mình thoát khỏi kết thúc thê thảm, theo đúng nghĩa đen.

Cuộc sống điều độ đã giúp tôi nhận ra rằng chẳng có sự việc nào xảy ra một cách ngẫu nhiên. Nơi chúng ta đang đứng, nơi tôi đang đứng lúc này, là kết quả nhận thức của chính mình. Tất nhiên, điều đó cũng đúng với bạn.

Quá trình phát triển nhận thức này diễn ra trong nhiều năm - đây là thời gian tôi phải bỏ ra để khám phá vô vàn con đường khác nhau dẫn đến hạnh phúc và cố gắng lắng nghe tiếng nói từ trong tâm hồn mà tôi tin là căn nguyên của mọi chân lý. Khi hiểu ra rằng mọi thứ chúng ta cần tìm đều có sẵn trong mỗi người, tôi bỗng thấy mọi vấn đề trong cuộc sống của mình trở nên sáng sủa và dễ dàng. Điều đó định hướng, khuyến khích tôi viết và đã xuất bản 16 cuốn sách trong vòng 20 năm qua.

Cuốn sách các bạn đang cầm trên tay tiết lộ một lớp nghĩa khác, sâu hơn về niềm tin của tôi đối với sức mạnh của nhận thức. Nó khẳng định điều Abraham Lincoln từng nói: “Hạnh phúc của ta lớn bằng cái ta tạo ra trong đầu”. Tôi thích quan niệm này. Nó đơn giản hóa mọi nhiệm vụ. Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu trong suy nghĩ, chúng ta muốn như vậy. Ai cũng có quyền chọn lựa. Chúng ta sẽ đến được đúng nơi mình muốn, trở thành đúng con người như mình hằng ao ước.

Chúng ta có toàn quyền quyết định. Đó là chân lý. Mỗi người đều có quyền quyết định cuộc đời mình sẽ đắng cay hay ngọt ngào. Trong mọi khoảnh khắc, chúng ta quyết định hành động trong thanh thản hay lo lắng.

Làm cho cuộc sống ngọt ngào hơn không đòi hỏi quá nhiều nỗ lực. Thế nhưng, cần phải có quyết tâm - quyết tâm để tạo ra những thay đổi nhỏ bé trong cách nhìn nhận con người và sự việc xung quanh. Thay vì coi mọi thứ như chướng ngại vật hay mối đe dọa tiềm ẩn, chúng ta hãy nghĩ rằng mỗi tình huống là một cơ hội quý giá để có được sự bình yên. Mỗi lần cư xử thân thiện với người khác là chúng ta lát thêm một viên gạch trên con đường dẫn đến hạnh phúc của bản thân và hơn thế nữa, để kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn.

-Karen Casey

1 CHĂM SÓC KHU VƯỜN CỦA RIÊNG BẠN

Con người thường có thói quen chú tâm quá nhiều vào việc của người khác. Đôi khi, chúng ta phán xét, bình phẩm về ai đó một cách lộ liễu. Chúng ta cố gắng kiểm soát những người đi trên cùng hành trình của mình với thái độ tức giận, lôi kéo, hổ thẹn hay tội lỗi. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng đó là những lựa chọn sai lầm và hoàn toàn không phải là nhiệm vụ của chúng ta.

Nhưng, việc không chú ý đến bản thân và cố gắng kiểm soát người khác đôi khi lại là một phương pháp tránh né khôn ngoan bởi tạm thời, nó giúp chúng ta khỏi phải nhìn vào những hành vi thính thoảng rối loạn của mình.

Những người hiện diện trong cuộc sống của chúng ta là tấm gương phản chiếu để ta biết mình là ai. Họ có thể là người thân, bạn bè, hàng xóm hay thậm chí những người xa lạ chúng ta nhìn thấy ở tiệm tạp hóa hoặc trong lúc kẹt đường. Cách chúng ta đối nhân xử thế cho biết ta phải làm gì đối với bản thân. Và khi thôi chú tâm vào cuộc sống của người khác, chúng ta có thể hoàn thành nhiệm vụ duy nhất được giao phó: kiểm soát cách cư xử của mình.

Nhưng làm như thế nào? Đơn giản thôi! Chúng ta phải học và sau đó luyện tập vài cách ứng xử mới.

Chăm lo cuộc sống của bạn, không phải của ai khác!

Chúng ta có thể lớn lên trong môi trường mà ở đó, cha mẹ chúng ta thường chỉ trích bạn bè, người thân hay hàng xóm chỉ vì sự khác biệt trong quan điểm hay hành động. Bị ám ảnh bởi việc quan sát hành vi của bạn bè, người thân hay thậm chí là của một người hoàn toàn xa lạ và khao khát thay đổi hoặc kiểm soát được những hành vi ấy là một chất xúc tác cực mạnh dẫn đến rối loạn trong tư duy của chúng ta. Điều tai hại này xảy ra song song với ý nghĩ sai lầm rằng chúng ta có thể thay đổi bất kỳ ai, ngoại trừ bản thân. Chúng ta có thể lãng phí nhiều năm trời cố gắng thay đổi người bạn đời hay một số bạn bè khác để rồi thật nhẹ nhõm khi cuối cùng cũng biết rằng, chuyện của người khác chẳng liên quan gì đến ta, không

lý do gì ta phải bận tâm kiểm soát hay nhận xét họ. Chịu trách nhiệm về bản thân mình thôi là đủ rồi.

Cần phải nhắc lại rằng: chúng ta không chịu trách nhiệm về người khác, cũng không liên quan gì đến hành vi, suy nghĩ, mơ ước, kho khăn, thành công hay thất bại của họ!

Thậm chí con cái chúng ta cũng có hành trình riêng của chúng và cái gọi là sự kiểm soát của cha mẹ đối với con cái thật ra chỉ là ảo tưởng. Chúng ta có thể đưa ra ví dụ, có thể đề nghị một khuôn mẫu cư xử nào đó, có thể đặt ra các quy tắc đạo đức, thậm chí yêu cầu con cái sống theo những nội quy nhất định khi ở trong nhà, nhưng cuối cùng, chính chúng mới là người quyết định mình muốn trở thành người như thế nào, muốn làm cái gì, bất chấp mọi nỗ lực của chúng ta. Tuy nhiên, rồi sẽ đến lúc chúng ta phải cảm ơn điều đó.

Tôi muốn nói rằng: Hãy ăn mừng vì sự thật là chúng ta không chịu trách nhiệm với bất kỳ ai, ngoại trừ bản thân. Điều này giải thoát chúng ta khỏi một gánh nặng và một trách nhiệm chẳng đem lại lợi lộc hay phúc lành gì cho ta cả. Hãy làm chủ mọi hành động và suy nghĩ của mình, sẵn sàng từ bỏ quá khứ trong lúc thương thức hiện tại. Chừng đó đã đủ khiến chúng ta bận rộn. Hãy thực hiện những việc này, chúng chính là lý do để chúng ta có mặt ở đây. Chỉ khi nào chúng ta sống với cuộc đời của mình và giải quyết những chuyện của riêng mình, để yên cho những người khác làm điều tương tự, thì ta mới tìm thấy được bình yên.

Để người khác được là chính họ

Rất nhiều khoảng thời gian quý báu đã bị lãng phí một cách vô ích trong những nỗ lực bắt người khác trở thành mẫu người như ta muốn hoặc làm điều mà ta nghĩ là tốt nhất cho họ (hay cho chúng ta). Nhưng rồi những cố gắng ấy chỉ đem đến thất bại hết lần này đến lần khác. Đây không những là một sai lầm mà còn là sự phí phạm cuộc sống quý giá mà ta được ban tặng. Đã đến lúc phải bỏ qua tất cả.

Lần đầu tiên tôi được giới thiệu về khái niệm “bỏ qua” là khi tham gia một nhóm hoạt động xã hội của chương trình Twelve Step và phải mất khá nhiều thời gian tôi mới nắm được ý nghĩa của nó. Chẳng phải nhiệm vụ của tôi là dẫn dắt những người thân yêu để họ có được quyết định và hành động sáng suốt sao? Và nếu có thể, chẳng phải tôi nên kiểm soát họ? Tôi

luôn nghĩ rằng không làm như thế đồng nghĩa với sự ích kỷ và thiếu quan tâm. Thật may mắn vì cuối cùng tôi đã nghiệm ra là người thân, bạn bè, hàng xóm và thậm chí những người xa lạ đi ngang ta trên đường, phải được là chính họ chứ không phải là con người mà tôi mong muốn. Phải phạm sai lầm thì họ mới rút ra được bài học và tìm được lý do vui mừng với thành công của bản thân.

Có rất nhiều lý do để từ bỏ việc điều khiển người khác. Nhưng quan trọng nhất là vì chúng ta sẽ không bao giờ thành công trong việc đó và không thể tìm được cảm giác thanh thản nếu cứ mãi chú tâm vào cuộc sống của người khác. Để được bình yên, chúng ta phải tôn trọng sự chọn lựa của người khác và chỉ quan tâm đến những vấn đề trong cuộc sống của riêng mình.

Từ bỏ vị trí trung tâm trong cuộc sống của người khác

Bởi không ai có thể yên ổn ngự trị ở trung tâm cuộc sống của chúng ta nên ta cũng không cần phí phạm thời gian quý báu nhằm tự biến mình thành tâm điểm trong cuộc sống người khác. Có vẻ như điều này chạm đến tự ái của bạn, nhưng đã đến lúc phải chấp nhận sự thật. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải cách ly người khác hay tổng khứ họ ra khỏi cuộc đời mình trước khi bị họ “bỏ rơi”, hay chúng ta phải lờ đi suy nghĩ và hành động của mọi người để tránh phụ thuộc thái quá vào họ. Đứng ngoài quan sát có thể là một lựa chọn đúng đắn và sáng suốt hơn.

Điều cốt yếu là phải xác định được vai trò của ta trong mọi mối quan hệ, biết khi nào trách nhiệm của ta kết thúc và trách nhiệm của người khác bắt đầu. Khi bị chi phối vì những hành động, ước mơ hay biến cố của người khác, chúng ta sẽ tự trói cảm xúc của mình và cản trở sự tiến bộ mà ta xứng đáng đạt được. Thật không may là hầu hết chúng ta thường mắc kẹt trong chuyện của người khác chỉ vì muốn có cảm giác an toàn. Chúng ta muốn mọi người xung quanh phải chia sẻ hết suy nghĩ của họ với mình, muốn họ không ngừng chú ý đến ta, muốn mỗi kế hoạch của họ đều phải có ta trong đó. Nhưng như thế không thể gọi là quan hệ, mà đúng hơn, là sự lệ thuộc; là một sợi dây liên kết tồi tệ. Một mối quan hệ thật sự đem đến sự thanh thản phải là sự tương tác lẫn nhau. Nó cho phép ta kết nối với mọi người

trong khi vẫn chăm lo và tôn trọng cuộc sống riêng của mình, đồng thời cho phép những người bạn đồng hành của ta được làm điều tương tự.

Cởi bỏ sợi dây trói buộc

Nhiều người nghĩ rằng cuộc sống của mình chỉ có ý nghĩa khi ta bận tâm lo lắng đến chuyện của người khác. Tại sao việc để mọi người tự do chọn lựa hành trình riêng của họ lại khó khăn đến vậy? Tại sao ta phải cứ dai dẳng bám lấy cuộc đời người khác trong khi gần như chẳng thu về được lợi lộc gì? Nếu trả lời là bởi vì chúng ta bị ảnh hưởng từ cha mẹ thì vẫn chưa đầy đủ, vì chắc chắn chúng ta từng tránh né được rất nhiều sai lầm mà các bậc sinh thành mắc phải. Đúng vậy, tôi tin chắc là phải có một lý do nào khác.

Sau gần ba thập kỷ không ngừng hoàn thiện cảm xúc và tinh thần thông qua chương trình Twelve Step cũng như nhiều hoạt động xã hội khác, tôi đã có được kết luận: Chúng ta để tâm vào chuyện của người khác chẳng qua chỉ là để thoát khỏi cảm giác bất an của chính mình.

Chúng ta kỳ vọng vào kết quả hành động của người khác bởi ở khía cạnh nào đó, ta thấy chúng liên quan trực tiếp đến cuộc đời mình, như thể chúng lấy đi hoặc tặng thêm cho chúng ta những giá trị ta chưa từng biết đến trước đây.

Thật đáng buồn thay! Chúng ta tự trói buộc hạnh phúc của mình vào những quyết định, thậm chí là vào ý thích nhất thời của người khác. Và ta vẫn tiếp tục làm như thế hết lần này đến lần khác mà không nhận ra rằng điều đó chẳng thể giúp cho cuộc sống tốt đẹp hơn về lâu dài.

Trước mắt, việc cố gắng giúp đỡ những người mà ta thương yêu hòa nhập với cuộc sống dường như là điều đúng đắn và nên làm. Đôi khi, ý nghĩ đó trở nên cực kỳ cám dỗ. Thế nhưng, chăm lo cho cuộc sống của riêng mình mới là nhiệm vụ mà mỗi chúng ta cần phải hoàn thành. Cuộc sống của người khác chỉ phụ thuộc vào chính bản thân họ.

Chúng ta cũng không được phép làm kẻ vô trách nhiệm. Mỗi công việc, từ cái tầm thường nhất đến cái quan trọng nhất, đều cần thiết. Chúng ta phải có trách nhiệm với cuộc sống của mình và chứng minh điều đó bằng cách nỗ lực hết khả năng trong mọi hành vi đúng đắn.

Hãy nhớ là ngọn đuốc yêu thương vẫn luôn hiện diện và dẫn đường cho ta cũng như những người khác.



2 NGỪNG LO LẮNG ĐỂ THẤY ĐƯỢC CON ĐƯỜNG SÁNG

Nhiều người nghĩ rằng muốn giải quyết một vấn đề thì nhất thiết phải tấn công trực diện vào nó. Vì thế, họ sẽ tiến hành nghiên cứu, mổ xẻ vấn đề từ vô số góc cạnh khác nhau, sau đó, vận dụng hết mọi phương pháp từng thành công trước đây để đối phó mà không nhận ra rằng, mỗi khó khăn đều tiềm ẩn một con đường sáng. Càng chăm chăm nhìn vào khó khăn, chúng ta càng chỉ thấy bóng tối mịt mù bao phủ. Khó khăn chỉ tồn tại nếu ta cho phép *cái tôi ích kỷ* dung túng chúng, và sau đó chăm bẵm để chúng lớn lên bằng sự chú ý liên tục của mình.

Hãy xem xét những gợi ý dưới đây để thay đổi cách nhìn nhận những “rắc rối trong tương tượng” đang nảy sinh. Bằng cách thay đổi lối tư duy, bạn có thể thay đổi mọi biến cố trong cuộc sống của mình. Đừng bao giờ nghi ngờ điều đó!

Bỏ thói phóng đại

Nghe có vẻ đơn giản đấy, nhưng không dễ chút nào để ta có thể phân biệt một tình huống “bình thường” với một vấn đề phức tạp. Tôi sẽ cho bạn một vài ví dụ:

- Bị mắc kẹt trong một cuộc họp nhàm chán mà lòng thì lo lắng không yên vì gói hàng chuyển phát nhanh của mình mãi vẫn chưa đến nơi;
- Không thể khởi động được máy tính trong khi rất cần in một tài liệu quan trọng;
- Đã hơn một tuần mà thợ xây vẫn chưa hoàn thiện xong phần ngoại thất trong khi hợp đồng tu sửa nhà của bạn đã bị trễ tiến độ;
- Bị trễ hẹn với bạn bè hay trễ giờ đón con vì máy tính tiền trong siêu thị trục trặc.
- Bị kẹt xe trên đường đến dự một cuộc họp quan trọng.

Tất cả những tình huống cực kỳ bình thường trên sẽ trở thành rắc rối lớn nếu chúng ta thối phồng chúng lên. Không việc gì ta phải tự làm khó mình như thế!

Chỉ khi nào rơi vào tình huống có khả năng gây nguy hiểm đến tính mạng thì bạn mới nên xem nó là rắc rối thật sự. Nhưng ngay cả những tình huống này cũng có thể được coi như một cơ hội để rèn luyện bản thân.

Khi còn làm việc tại Đại học Minnesota, có lần một đồng nghiệp đã nói với tôi rằng mỗi lần kẹt xe, anh ấy lại dùng thời gian ấy để cầu nguyện; và việc đó làm thay đổi cảm giác của anh ngay lập tức. Hơn nữa, anh còn cảm thấy lời cầu nguyện của mình dường như giúp giao thông giãn ra. Tôi không biết liệu cảm nhận của người đồng nghiệp có đúng với thực tế hay không, nhưng chỉ cần bạn thấy tinh thần mình thoải mái khi làm việc gì đó - như việc cầu nguyện mỗi khi đối mặt với khó khăn - thì hành động ấy hoàn toàn chính đáng. Dành ra ít phút để cầu nguyện chắc chắn chẳng gây hại gì, ngược lại, có tác dụng hỗ trợ tinh thần rất lớn.

Hãy vui vẻ chấp nhận những tình huống khó chịu như chờ tính tiền quá lâu trong siêu thị, kẹt xe, máy tính hỏng... Hãy xem chúng là cơ hội để rèn luyện tính kiên nhẫn, kiềm chế nóng vội và sau đó, chờ đợi sự thay đổi trong nhận thức của bạn, mà tôi tin chắc sẽ xảy ra.

Cuộc sống thay đổi khi nhận thức của chúng ta thay đổi. Đó là một chân lý mà ta có thể tin tưởng!

Ngừng phản ứng thái quá

Cách đây khá lâu, khi đang trong giai đoạn kết thúc chương trình Tiến sĩ tại Đại học Minnesota, tôi đã có một kinh nghiệm thật sự đáng nhớ, giúp tôi nhận ra nhiều điều về sự phản ứng thái quá. Lúc đó, tất cả những gì tôi cần là luận văn của mình được năm vị giáo sư trong Hội đồng phản biện thông qua. Chỉ một lúc sau khi tôi trình bày luận văn, bốn vị giáo sư đã nhanh chóng chấp nhận, nhưng vị thứ năm cố tình lưỡng lự. Lẽ tự nhiên, tôi cho rằng ông ấy sẽ không thông qua luận văn của mình, nhưng vì quá bối rối, tôi đã không thể yêu cầu ông ấy sắp xếp cho tôi một cuộc gặp riêng.

Thầy hướng dẫn luận văn khuyên tôi nên đề nghị vị giáo sư kia bố trí một buổi vấn đáp trực tiếp giữa hai người. Tôi đã nghe theo và thỉnh cầu ông ấy dành cho tôi chút thời gian vào thứ năm. Rất cuộc ông ấy cũng đồng ý. Tôi đến văn phòng của ông trong tâm trạng vừa lo sợ

vừa hy vọng. Câu đầu tiên tôi nhận được khi mới vừa chạm mặt ông là “Luận văn này chưa đạt”. Ngay lập tức, tôi thấy choáng váng và hoảng hốt. Tôi ngồi ngây như phỗng mất vài phút, cố gắng tập trung và sắp xếp lại những suy nghĩ đang chạy tán loạn trong đầu. Tôi muốn gào lên, ném thẳng vào mặt ông ta những từ ngữ thô lỗ nhất rồi biến khỏi nơi này ngay. Tôi không thể hiểu được ông ta bởi vì chỉ trong thời gian ngắn, cả bốn đồng nghiệp của ông đều đã thông qua luận văn của tôi với những lời khen ngợi rất nhiệt tình.

Nhưng, tôi đã kịp định thần lại. Tôi hít một hơi thật sâu và sau đó, phép màu xảy ra. Có một sức mạnh huyền bí bên trong khiến đầu óc tôi trở nên tỉnh táo; tôi đề nghị ông cùng tôi xem lại các lý do phản bác của ông một cách hết sức nhẹ nhàng. Tôi thật sự không biết những câu chữ ngọt ngào ấy ở đâu ra. Mới một phút trước, tôi còn muốn tỏ ra lỗ mãng. Tuy nhiên, tôi vẫn giữ được bình tĩnh. Tôi đã không hành động thái quá. Thật ra, tôi đã chẳng phản ứng gì cả. Tôi đáp lại “sự tấn công” của ông ấy một cách điềm tĩnh.

Sau đó, tôi và vị giáo sư đã cùng nhau xem lại tất cả các lập luận chưa làm ông ấy hài lòng trong cuốn luận văn dài hơn 300 trang, và tôi lần lượt bảo vệ từng luận điểm với những lời giải thích mà thậm chí, tôi chưa từng nghe bao giờ. Nếu bạn yêu cầu tôi lặp lại chúng thì có lẽ tôi không thể. Khi về nhà, tôi cũng không nói với chồng tôi một lời nào về sự việc mới xảy ra. Lòng tôi vui phơi phới. Tôi tự hào về bản thân vì đã xóa bỏ được mọi phản bác của ông ấy, và cuối cùng, sau ba tiếng rưỡi, ông ấy cũng thừa nhận công sức của tôi với tất cả sự nhiệt tình.

Tôi rời văn phòng vị giáo sư, lòng cực kỳ phấn khởi. Tôi biết mình chưa hề chuẩn bị gì cho những câu hỏi của ông ấy. Nhưng câu trả lời đã trú ngụ sẵn đâu đó trong đầu tôi. Nếu lúc đó tôi xử sự theo thói quen cũ và phản ứng gay gắt với lời chỉ trích của ông ấy thì có lẽ tôi sẽ không bao giờ nhận được bằng tốt nghiệp. Qua sự việc này, tôi đã học được hai điều quan trọng, có giá trị lớn hơn nhiều so với tấm bằng tiến sĩ, đó là: 1. Giữ bình tĩnh luôn giúp ta tháo gỡ rắc rối và quên đi cảm giác sợ hãi; 2. Tôi có thể nghe thấy tiếng nói của “sự thông thái tiềm ẩn” đang trú ngụ trong mình nếu tôi muốn vậy.

Tôi không bao giờ quên được cảm giác khi bước ra khỏi văn phòng đó cũng như không bao giờ quên được chân lý: mọi câu trả lời đều có sẵn ngay trong chính bản thân ta. Tuy đã hiểu

rõ như thế nhưng rất nhiều lần, tôi vẫn quên hướng tới nguồn sức mạnh sẵn có đó khi mình cần nó nhất.

Quyết định từ bỏ những phản ứng thái quá chắc chắn sẽ giúp chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn với những người xung quanh; nó lát gạch trên con đường dẫn đến cuộc sống thanh thản mà ta luôn mong muốn; nó mở cánh cửa đưa tới “sự thông thái tiềm ẩn” đang trú ngụ trong bản thân mỗi người. Và nếu chúng ta không thể từ bỏ hoàn toàn thói quen phản ứng thái quá trong mọi tình huống thì ít nhất, mỗi ngày hãy cố gắng kiềm chế một lần. Điều đó sẽ tác động lên cuộc sống và các mối quan hệ của chúng ta theo cách ta không thể ngờ tới. Thay đổi xảy ra không ảnh hưởng riêng rẽ lên bất kỳ cá nhân nào, mà là tất cả những ai có mối liên hệ với nhau.

Không làm gì cả!

Thật khó có thể cưỡng lại lòng ham muốn được trả đũa khi có ai đó chống đối hay công kích mình, dù bằng bất kỳ hình thức nào. Ngày trước, mỗi khi có người động chạm vào cuộc sống của tôi là tôi lại xù lông nhím lên ngay lập tức và đáp trả bằng một đòn cực kỳ ác ý, ác ý hơn hẳn những gì đối phương gây ra cho tôi. Trong gia đình, cha và tôi là hai người thường xuyên vướng vào “vũ điệu” này nhất. Tôi rất dễ nổi giận trước bất kỳ điều gì động chạm đến bản thân hay mẹ và em trai tôi. Trong những cuộc chiến vô nghĩa ấy, chẳng có ai là người thắng cuộc. Cách cư xử của tôi không giúp ích gì cho mẹ, em trai hay bản thân tôi. Những lời bào chữa tôi viện ra để biện bạch cho hành động của mình thường nhanh chóng tiêu tan. Hình như lần nào tôi cũng chỉ cảm thấy tủi nhục, xấu hổ, bối rối hay thậm chí tệ hơn nữa. Tôi luôn cảm thấy khó chịu mỗi khi nhớ lại cách xử sự của mình. Nhưng không bao giờ tôi sẵn sàng nói lời xin lỗi.

Khi bị tấn công, dù bằng lời nói hay vũ lực, chúng ta cũng không cần phải đáp trả. Đó là một suy nghĩ rất chín chắn nhưng nó chưa bao giờ xuất hiện trong đầu tôi. Tôi có thể rút lui khỏi những tình huống căng thẳng hoặc thậm chí, nhờ đến sự giúp đỡ của ai đó được mọi người tín nhiệm; nhưng điều quan trọng là tôi không cần phải đánh trả khi bị tấn công. Thật nhẹ nhõm khi nghiệm ra điều này! Trong một thời gian dài, tôi đã có rất nhiều cơ hội để học cách bỏ qua cho người khác, đặc biệt là trong mối quan hệ của tôi với cha, với chồng cũ hay

với các cấp trên. Thật đáng tiếc vì tôi đã bỏ lỡ tất cả những cơ hội quý báu này, cho đến lúc trở lại với cuộc sống bình thường sau khi cai nghiện. Chưa từng có lần nào tôi hiểu được rằng công kích chính là một biểu hiện của sự sợ hãi. Nhưng đó là sự thật.

Thời còn trẻ, tôi thấy sự bỏ qua biến mình thành kẻ ba phải vì khi làm như vậy, quan điểm của tôi sẽ không được hiểu một cách rõ ràng và đầy đủ. Nhưng giờ đây, tôi hiểu ra rằng bỏ qua không có nghĩa là đồng ý với đối phương. Nó chỉ có nghĩa là bạn lựa chọn đình chiến. Hiện tại, tôi sẵn sàng vui vẻ đón nhận mọi cơ hội để biến những điều từng kích động sự giận dữ của mình trong quá khứ thành động lực vượt qua một tình huống khó khăn. Và lần nào tôi cũng thấy mình như được truyền thêm sức mạnh.

Càng về già, tôi càng nhận ra sự tức giận của mình chẳng giúp giải quyết bất cứ việc gì. Và gần như chưa từng có tình huống nào thực sự gây nguy hiểm đến cuộc sống của tôi. Cho nên, nếu cứ tiếp tục để bản thân mắc kẹt trong những cuộc cãi vã hết sức vất vả và vô nghĩa thì tôi sẽ không bao giờ tìm thấy sự thanh thản. Khi sáng suốt phân tích sự việc theo cách này, bạn sẽ nhận ra có rất nhiều thứ nhỏ nhất hằng ngày không nằm trong danh sách “báo động”. Khi mọi chuyện đã được an bài thì “hành động” hữu ích nhất giúp bạn quét sạch mọi lo lắng là “không làm gì cả”.

Tránh xa rắc rối

Có lần, tôi tới dự một bữa tiệc cưới mà thành phần khách mời hầu hết là bên gia đình nhà trai. Testosterone (kích thích tố nam) kết hợp thêm men rượu đã dẫn đến một trận hỗn chiến, rất nhiều nước mắt và cuối cùng là sự có mặt của cảnh sát. Khi mọi chuyện đang rối loạn, tôi thấy tốt nhất mình đừng nên đổ thêm dầu vào lửa.

Tham gia vào cuộc chiến nghĩa là tự chuốc lấy rắc rối cho mình. Người khôn ngoan sẽ lặng lẽ rút khỏi bữa tiệc, đồng thời, tìm cách báo cảnh sát để họ đến giải tán cuộc ẩu đả.

Hầu hết các vụ lộn xộn đều phát sinh từ những xích mích nhỏ nhất, nhiều khi được sự tưởng tượng nghiêm trọng hóa thêm lên. Để giải phóng bản thân khỏi rắc rối, bạn cần phải tập trung vào sự việc đang diễn ra ngay lúc đó, đừng để cảm xúc từ những “vết thương” trong quá khứ chi phối tâm trí mình. Và bạn phải thật sự tập trung cao độ. Suy nghĩ của

chúng ta rất dễ bị hút về phía trải nghiệm cũ và căn cứ vào đó để diễn giải hay tiên đoán những sự kiện tiếp theo. Nếu trải nghiệm đó gắn liền với một sự tổn thương, lẽ tự nhiên, chúng ta sẽ nghĩ rằng điều tương tự cũng sắp xảy ra ngay lúc này.

Tôi có thể lấy ví dụ, nếu gia đình bạn thường xuyên cãi nhau, nếu cha mẹ bạn xích mích nhiều hơn hòa thuận, thì chắc chắn hiện tại, bạn sẽ luôn bị ám ảnh bởi cảm giác sắp có “chiến tranh” xảy ra trong các mối quan hệ thân thiết của mình. Nhưng bạn có thể chọn lựa một lối đi khác. Đó là một “chìa khóa” cho tất cả những ai đang trên con đường tìm đến hạnh phúc. Chúng ta không cần cư xử theo thói quen. Chúng ta không cần suy nghĩ theo lối tư duy lỗi thời. Chúng ta không cần mong đợi những điều cũ kỹ.

Chúng ta có thể giải thoát tâm trí mình khỏi những rắc rối trong quá khứ bất cứ khi nào ta muốn. Điều đó cũng có nghĩa là chúng ta không cần dính dáng gì đến chuyện của người khác, mặc dù có thể họ đang đi ngay cạnh bên ta trên cùng một con đường. Sự né tránh rắc rối của chúng ta đôi khi còn có thể giúp mọi người nhận ra một bài học quý báu. Không có ai bị ép buộc dính vào những chuyện buồn bực hay phức tạp của người khác. Nhưng, hình như rất nhiều người vẫn chưa biết được sự thật này.

Nhiều người trong chúng ta không biết rằng tránh xa ra hay dính líu vào rắc rối đều có thể dễ dàng trở thành thói quen giống như nhau. Đó chẳng qua chỉ là sự khác biệt trong cách tư duy, là cơ hội để chúng ta thay đổi suy nghĩ và khám phá cuộc đời của mình trên một lối đi mới, bình yên hơn nhiều so với ngày trước. Bạn hãy nhớ là mọi thói quen đều đòi hỏi sự luyện tập. Hầu hết chúng ta đều rất sẵn sàng tiếp nhận thói quen xấu. Nhưng giờ đây, chúng ta đã có cơ hội để sống khác với những lối mòn cũ: Hãy luyện tập cả thói quen tránh xa rắc rối nữa. Không có gì cản trở bạn đâu; tất cả “vũ khí” bạn cần chỉ là một chút quyết tâm.

“Vậy thì đã sao?”

Tôi không bao giờ quên được cảm giác hụt hẫng khi nghe người bạn thân gắt lên “Vậy thì đã sao?” qua điện thoại. Hôm đó, lại một lần nữa tôi gọi cho cô ấy và than vãn về những rắc rối trong các mối quan hệ đang khiến tôi khổ sở. Không biết đã bao nhiêu lần, tôi tìm đến cô ấy để có được sự an ủi và sẻ chia. Và lúc nào, cô ấy cũng sẵn sàng lắng nghe.

Thế nhưng lần này, cô ấy cắt ngang lời tôi. Tôi cảm thấy mình bị xúc phạm, đau khổ và tức giận ghê gớm. Tôi không hiểu nổi cách phản ứng của cô ấy. Sao cô ấy có thể làm thế? Cô ấy không thèm đếm xỉa gì đến tình bạn của chúng tôi sao?

Lúc đó, tôi không đứng trước mặt cô ấy để có thể nói ra cảm giác tổn thương sâu sắc của mình, nhưng sau khi ngẫm nghĩ, tôi bắt đầu thấy mọi chuyện trở nên nhẹ nhàng hơn. Đột nhiên, tôi hiểu ra là cô ấy đang cố nói với tôi “hãy vượt qua nó”, cho dù “nó” có là gì chẳng nữa. Cô ấy muốn tránh xa sự than phiền liên tục của tôi và thông qua đó, cho tôi thấy rằng tôi có thể tự giải thoát mình khỏi những tình huống khó khăn mà lâu nay tôi vốn cho rằng mình bất lực.

Tôi nhận ra hình như lúc nào mình cũng gọi cho cô ấy vì những chuyện vặt vãnh được tưởng tượng ra và sau đó phóng đại lên nhiều lần. Trong các mối quan hệ cá nhân, nhiều người trong chúng ta có xu hướng tìm kiếm những bằng chứng cho thấy mình không được người khác quan tâm thay vì chú ý đến sự yêu thương đang hiện diện quanh mình. Có thể đôi khi tôi không được đối xử một cách nhẹ nhàng, âu yếm nhưng đó đâu phải là sự ghét bỏ. Chẳng phải câu nói “Vậy thì đã sao?” của bạn tôi là lựa chọn hợp lý hơn hẳn sự im lặng và chịu đựng những lời than vãn? Mãi sau này, tôi mới hiểu thông suốt điều đó.

Tôi tự thấy mình là người may mắn khi cuộc hôn nhân hiện tại vẫn tốt đẹp suốt 20 năm qua. Thế nhưng, trong thời gian đầu, tôi đã dò xét kỹ lưỡng và cố tìm cho được mọi dấu hiệu thể hiện tình yêu và sự quan tâm không ngừng của chồng. Cả tôi và anh ấy đều có chung nỗ lực nhằm xây dựng cuộc hôn nhân hạnh phúc; nhưng ban đầu, phương pháp của chúng tôi không hề giống nhau. Trong gia đình của anh, không có người con nào nhận được sự quan tâm đầy đủ của cha mẹ bởi họ có đến tám đứa con. Còn tôi lại lớn lên trong một gia đình lúc nào cũng đầy xung đột và giận dữ. Chúng tôi giống như hai con tàu đi ngang qua nhau trong đêm tối. Tôi sợ mình bị anh xem như “vô hình”. Còn anh thì không biết cách thể hiện sự quan tâm. Nhưng rốt cuộc, chúng tôi cũng học được cách dung hòa những yêu cầu của nhau sau khi phải trải qua vài nỗi đau, cộng thêm rất nhiều kiên nhẫn và tận tụy để không bỏ cuộc giữa chừng.

Tôi cũng đã hiểu được giá trị của câu “Vậy thì đã sao?” khi chấp nhận sự thật là tôi không cần phải mổ xẻ tất cả những vấn đề trong hôn nhân nói riêng và trong toàn bộ cuộc sống nói chung của mình.

Tôi biết rằng hành trình cuộc sống của mình chỉ xoay quanh quá trình học cách xử lý những tình huống từng gây nhiều trở ngại thời còn trẻ. Tôi biết rằng tất cả những người cùng tôi đi trên một con đường đều đóng góp phần nào đó vào cuốn sách vĩ đại của đời mình, cho dù đó là kẻ từng xúc phạm tôi hay người bạn thân đã nói câu “Vậy thì đã sao?”. Tôi tin chắc điều này cũng đúng với bạn. Hơn nữa, tôi còn tin rằng những quãng thời gian đau buồn trước đây của mình - bao gồm thời thơ ấu đầy xung đột, sự đổ vỡ trong cuộc hôn nhân đầu tiên và những năm tháng nghiện ngập - đều có vai trò nhất định, giúp tôi trở thành người phụ nữ của hôm nay.

Khi nhìn lại mọi biến cố trong đời, tôi thấy lẽ ra mình có thể nói “Vậy thì đã sao?” với mỗi biến cố đó. Thật ra, chẳng có sự việc nào xảy ra với mục đích hủy hoại tôi cả. Tự tôi tưởng tượng như thế. Tôi đã để trí óc tự do điều khiển cảm xúc và hành động của mình. Giá như biết trước những điều mình học được từ câu nói của người bạn thân, thì có lẽ tôi đã cứu mình khỏi chìm đắm trong sự tự thương hại bản thân từ rất lâu rồi.

Trong bất kỳ tình huống nào, bạn cũng luôn có quyền chọn lựa giữa “bám giữ” hoặc “bỏ qua”. Sau này, mỗi khi bạn bắt đầu cảm thấy cuộc đời đối xử với mình quá bất công, hãy thử nói to lên: “Vậy thì đã sao?”; và, như một phép màu, nỗi lo âu trong bạn sẽ dần tan biến.

3 TẠM QUÊN ĐI KẾT QUẢ

Chúng ta không bao giờ kiểm soát được kết quả của mọi tình huống, cho dù kế hoạch mình đặt ra hoàn hảo đến mấy. Tuy nhiên, chúng ta ít khi chấp nhận điều này như một diễn tiến bình thường của cuộc sống.

Ngay cả khi biết rằng không thể nhìn thấy trước một kết quả cụ thể nào, chúng ta vẫn cứ hy vọng sự việc diễn ra theo kế hoạch đã định. Nếu cuối cùng kết quả không được như ý muốn, chúng ta sẽ tìm ai đó để đổ lỗi, hoặc tự trách bản thân để rồi sau đó cảm thấy xấu hổ, tội lỗi một cách vô lý.

Dường như con người có sẵn thói quen cho rằng những gì đã xảy ra trong quá khứ chắc chắn sẽ lặp lại khi rơi vào tình huống tương tự. Đặc biệt, nếu một sự việc nào đó cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, chúng ta càng tin chắc rằng nó sẽ xảy ra y như cũ. Nhưng rõ ràng, không có gì đảm bảo với chúng ta rằng sự việc chỉ diễn ra theo một cách duy nhất; và khi kết quả không giống như mình tiên đoán, chúng ta sẽ cảm thấy lúng túng. Chúng ta tự trút lên mình quá nhiều trách nhiệm cho những “thất bại”.

Nhưng liệu chúng ta có phải chịu trách nhiệm vì không thể đoán trước điều sắp xảy ra và không thể kiểm soát được kết quả của mọi việc? Tất nhiên là không. Tất cả những gì đòi hỏi ở chúng ta chỉ là sự nỗ lực.

Bạn chỉ có trách nhiệm nỗ lực, vậy thôi!

Tôi có thể nghe một vài người trong số các bạn đang cười nhạo luận điểm này bởi chính tôi cũng từng phá lên cười khi lần đầu tiên được nghe về nó. Làm sao tôi lại không có trách nhiệm cho điều có thể xảy ra trong một kế hoạch mình có liên quan, thậm chí khi mình là người khởi xướng? Điều đó hoàn toàn đi ngược với tất cả những điều tôi được học ở trường!

Tôi biết không phải chỉ mình tôi cảm thấy như vậy. Đa số mọi người từ nhỏ đã bị lẫn lộn giữa nỗ lực và kết quả. Chúng ta thường được bảo là phải hoàn thành những mục tiêu đề ra với kết quả tốt nhất. Nếu người thân trong gia đình chưa dạy cho ta điều này thì sớm hay

muộn, các sếp và đồng nghiệp cũng sẽ nhồi vào đầu chúng ta bài học ấy. Chúng ta được khen thưởng khi chịu trách nhiệm vượt chỉ tiêu và bị phê bình khi lơ là trách nhiệm ấy. Chính vì vậy, đâu có gì phải ngạc nhiên khi chúng ta quá chú trọng đến kết quả công việc mình làm? Chúng ta cần có đủ dũng khí và hiểu biết về giới hạn của con người cũng như vai trò của các yếu tố khách quan trong cuộc sống, để nhận ra được sự khác biệt giữa “*nỗ lực hết khả năng*” và “*gánh chịu mọi trách nhiệm cho kết quả cuối cùng*”.

Lần đầu tiên tôi biết đến quan điểm “*Quan trọng là nỗ lực, không phải kết quả*” là khi tham gia vào một buổi gặp gỡ của chương trình Twelve Step. Ngay lập tức, tôi cảm thấy mình sẽ tìm được sự nhẹ nhõm nếu tận hưởng cuộc sống theo đúng phương châm này. Nhưng tôi không dám chắc mình có thể thực hiện nó. Tôi vốn là người luôn chú trọng đến kết quả của công việc. Hơn nữa, quan niệm này áp dụng được trong môi trường của *Twelve Step*, nhưng trong cuộc sống bình thường, chắc gì đã phù hợp? Va chẳng phải tôi vẫn tiếp tục bị phê bình dựa trên các kết quả của mình, nhất là khi kết quả không tốt đó sao?

Nhưng rồi, tôi nhanh chóng nhận ra không có lý do gì để tôi phải kéo dài mãi sự ảo tưởng là mình có thể kiểm soát được mọi việc. Nhìn vào bất cứ đâu, chúng ta cũng thấy có những người đang nhăm lẩn giữa nỗ lực và kết quả. Bạn hãy để ý mà xem, những người làm cùng với chúng ta trong một dự án nào đó vẫn thường không xác định được nơi bắt đầu và kết thúc trách nhiệm của mình. Đó là những cơ hội để ta áp dụng câu châm ngôn: Đừng bận tâm đến những gì đang diễn ra xung quanh, chúng ta chỉ có một nhiệm vụ là nỗ lực hết khả năng của mình. Sự nỗ lực là điều duy nhất chúng ta nên chịu trách nhiệm đầy đủ! Đây là một quyết định không dễ dàng chút nào, thậm chí, có thể khiến chúng ta bị chỉ trích. Nhưng tôi tin rằng đó là một quyết định đúng đắn.

Ở phần trước cuốn sách, tôi đã đề cập đến từ “bạn đồng hành”. Có thể hiểu “bạn đồng hành” là những người sát cánh bên ta ở nơi sinh sống, làm việc hoặc bất kỳ nơi nào khác. Họ là những người sẽ chỉ bảo cho ta nhiều điều hay, ngược lại, cũng học hỏi ở ta những điểm tốt. Bạn đồng hành mang đến cho chúng ta cơ hội chia sẻ quan điểm trong các tình huống liên quan đến cả hai, mà không hề mong đợi quan điểm của mình sẽ được đón nhận nồng nhiệt.

Khi làm việc với những người bạn đồng hành chưa từng biết đến nguyên tắc “chịu trách nhiệm vì nỗ lực của mình chứ không phải vì kết quả cuối cùng”, chúng ta sẽ thấy rõ phần nào nằm trong quyền kiểm soát của ta và phần nào là của các yếu tố khách quan khác. Hành động của ta đôi khi sẽ giúp khai sáng người bạn đồng hành. Bằng cách chỉ chịu trách nhiệm với nỗ lực của mình, chúng ta đem đến cho người khác cơ hội để tìm thấy phần nào sự bình yên và thanh thản trong cuộc sống.

Đừng nhìn lại quá khứ

Đến lúc này, có lẽ các bạn đã quá quen thuộc với luận điểm chúng ta phải sống hết mình với khoảnh khắc hiện tại nếu muốn mình hạnh phúc. Nhưng tôi thấy vẫn nên nhắc đi nhắc lại điều đó bởi mỗi lần nghe hoặc đọc về nó, chúng ta lại được nhắc nhở để thực hành. Tất cả chúng ta đều biết cách sống đó đòi hỏi rất nhiều luyện tập.

Chúng ta vẫn thường mơ đến viễn cảnh tương lai. Khi còn nhỏ, ta lên kế hoạch cho ngày mình được lái xe hơi. Lúc vị thành niên, ta lên kế hoạch cho ngày mình vào đại học. Ngay khi vừa bắt đầu đi làm, ta lại lên kế hoạch cho lần thăng chức đầu tiên và cả lần tiếp theo nữa. Tất nhiên, nhìn xa trông rộng cũng có mặt tốt của nó. Để có sự chuẩn bị chu đáo và thích hợp nhất, chúng ta cần phải lên kế hoạch cho những thành quả mình muốn gặt hái trong đời, dù là với công việc hay cuộc sống cá nhân. Rắc rối chỉ nảy sinh khi ta cứ mãi sống trong kế hoạch tương lai thay vì hiện tại, bởi như thế nghĩa là chúng ta lần lượt bỏ qua từng bài học mà cuộc sống đang dạy cho mình hằng ngày.

Song song với những khoảnh khắc mơ mộng về tương lai là khuynh hướng gợi nhớ về quá khứ. Như đã trình bày ở chương trước, chúng ta đã quen dựa vào quá khứ để suy diễn những gì đang diễn ra trong hiện tại. Nhưng chỉ cần trở về quá khứ trong chốc lát để tìm kiếm sự hướng dẫn, lập tức ta đánh mất hình ảnh của chính khoảnh khắc hiện tại. Hiện tại cứ trôi qua không chờ đợi ta chú ý, trân trọng, học hỏi và biết ơn nó. Hiện tại không thể chờ. Nó biến mất chỉ trong chớp mắt, cái chớp mắt mà ta đã lãng phí để nghĩ về khoảng thời gian và không gian khác.

Có thể bạn cho rằng những lời này là sáo rỗng, nhưng sự thật là, xao nhãng khỏi hiện tại và vị trí mình đang đứng chắc chắn sẽ tước mất sự thanh thản mà chúng ta xứng đáng nhận

được. Khi để tâm trí trôi ngược về quá khứ hoặc mơ mộng tới tương lai, chúng ta đã tự đánh mất cơ hội tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn; và cũng có thể đang tự nhấn chìm bản thân trong hối hận và sợ hãi. Trong trường hợp ký ức và viễn cảnh gọi ra cho chúng ta những cảm xúc tươi đẹp, chúng ta vẫn bỏ lỡ khoảnh khắc kỳ diệu và thần thánh chỉ có ngay lúc này và ngay bây giờ. Điều sẽ đến với chúng ta trong vài giây sắp tới rõ ràng là thứ gì đó hoàn toàn khác khoảnh khắc hiện tại.

Giả sử trong giây phút có mặt ở văn phòng vị giáo sư phản biện, người trước đây đã không đánh giá cao luận án của tôi, tôi để những thất bại của quá khứ hoặc lo lắng về tương lai chiếm giữ tâm trí mình, có lẽ tôi không thể thành công. Và tôi sẽ không được nhận tấm bằng tiến sĩ, hay nói cách khác là phải viết lại toàn bộ luận án. Bằng cách nào đó, tôi biết mình cần hít một hơi thật sâu và đặt niềm tin tuyệt đối vào giây phút đó mà thôi.

Cuộc sống không dài như ta tưởng và chẳng có gì được bảo đảm ngoại trừ khoảnh khắc hiện tại. Không quả cầu thủy tinh nào có thể báo trước cho chúng ta biết mình còn lại bao nhiêu thời gian. Nhưng nếu cuộn mình lại trong tấm chăn của hiện tại, chúng ta sẽ tìm thấy sự bình yên. Chúng ta sẽ sống trong những điều tốt đẹp mà hiện tại ban tặng. Phần thưởng đặc biệt khi chọn lựa cách sống này là chúng ta sẽ không bao giờ nghi ngờ những gì cuộc đời lấy đi và mang đến cho mình. Chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy sợ hãi. Hãy cuộn mình trong tấm chăn êm ái của hiện tại, bạn sẽ nhận ra điều đó!

Ngừng lo lắng về tương lai

Chúng ta từng nghe rất nhiều câu chuyện bi thương về những người đột ngột qua đời, do các bệnh tim mạch hay tai nạn. Mỗi lần như thế, tôi luôn tự hỏi (có lẽ bạn cũng từng hỏi bản thân như vậy) liệu họ có đang vui vẻ hay không ngay trước khi ra đi. Không biết họ đang tận hưởng những khoảnh khắc hiện tại hay đang bận lo lắng về tương lai, hoặc mãi buồn phiền vì kết quả của những việc đã rồi?

Lo lắng là trạng thái chỉ xuất hiện mỗi khi chúng ta không toàn tâm toàn ý sống cho hiện tại. Nó là bằng chứng cho thấy chúng ta đang cố can thiệp vào tương lai - mà chúng ta tin rằng nó sẽ xảy ra giống y như quá khứ - và những trải nghiệm đau thương ta không hề muốn lặp lại chút nào. Chúng ta lo lắng vì không chắc chắn về sự hiện hữu của niềm tin. Phải chăng

niềm tin đã từng xuất hiện nhưng chúng ta lại không nghe theo sự dẫn dắt của nó? Hãy tin chắc rằng niềm tin luôn luôn hiện diện, chỉ có điều là chúng ta không kịp nhận ra vì còn mãi mê hoạch định tương lai.

Trí óc của chúng ta chỉ có thể xử lý mỗi lần một ý nghĩ. Các bạn muốn chào đón nỗi lo âu hay sự hiện diện của niềm tin?

Niềm tin trong mỗi người đang có mặt ngay lúc này đây. Và nó cũng sẽ đồng hành trong tương lai cùng với chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta cần phải nhớ là sự hiện diện của niềm tin chỉ có thể được cảm nhận trong từng khoảnh khắc một, và như thế nghĩa là chúng ta cũng phải xuất hiện trong mỗi khoảnh khắc ấy. Bỏ qua khoảnh khắc hiện tại vì lo lắng cho các mối quan hệ, cho sự nghiệp, ước mơ, hoài bão... sẽ ngăn cản chúng ta lắng nghe tiếng nói của niềm tin cuộc sống. Khi cam kết trải nghiệm mỗi khoảnh khắc cùng hiện tại, chúng ta sẽ không còn sợ hãi, không còn âu lo, mà sẽ sống với một niềm tin tuyệt đối.

Nếu những lời trên đây của tôi nghe có vẻ quá đơn giản thì chính là bởi tôi đúng là người như thế. Những trải nghiệm của tôi là một người thầy vĩ đại. Trong công việc tư vấn cho khá nhiều phụ nữ trẻ, tôi vẫn thường nói với họ rằng: *"Đừng đi trước mũi bạn"*. Đó là lời nhắc nhở tuyệt vời cho những ai đang hoạch định tương lai; nó sẽ nhanh chóng đưa chúng ta trở về hiện tại. Tôi cũng muốn gợi ý với các bạn là mỗi khi những ý nghĩ về tương lai lớn vờn trong đầu, hãy tưởng tượng mình thổi chúng bay khuất tầm mắt. Nghe có vẻ thật ngớ ngẩn nhưng cách này hiệu quả đấy! Tôi đã dùng nó nhiều năm rồi.

Làm một lúc hai công việc, viết văn và diễn thuyết, tôi thường có một thời khóa biểu đầy kín. Chỉ cần bắt đầu nghĩ về tất cả những việc phải làm trong thời khóa biểu, hoặc thậm chí vài việc trong tuần tới, là cũng đủ khiến tôi thấy hãi hùng và quá tải ngay. Chính vì vậy, đã đến lúc nên trở về với hiện tại.

Mỗi khi để tương lai, thay vì hiện tại, chiếm giữ tâm trí, chúng ta sẽ đánh mất sự bình yên của khoảnh khắc đó. Những lúc như vậy, tôi luôn cố gắng làm theo cách vừa được đề cập ở trên: Thổi bay những suy nghĩ ra khỏi đầu! Và một lần nữa, tôi luyện tập để tin rằng Niềm tin và nỗ lực sẽ giúp mình xử lý tất cả công việc đã cam kết thực hiện, khi đến thời hạn cần hoàn tất chúng.

Trong môi trường của *Twelve Step*, tôi thường xuyên nghe người khác lặp đi lặp lại câu nói: “*Nghĩ đơn giản thôi!*”. Những từ ngữ ấy có thể làm thay đổi cả một cuộc đời. Nếu chúng ta chịu ở yên trong khoảnh khắc hiện tại, nơi niềm tin luôn hiện diện, thì tất cả những lời giải đáp mà ta hằng tìm kiếm sẽ tự xuất hiện, và chúng ta sẽ không còn là nô lệ cho bất cứ nỗi lo lắng nào nữa.

Tìm kiếm niềm vui ngay tại đây, ngay lúc này!

Luận điểm này có gì khác với những ý kiến chúng ta vừa thảo luận ở trên? Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh rằng, niềm vui là do ta tạo ra và cách dễ dàng nhất để tạo ra chúng là thừa nhận sự tồn tại của các quy luật khách quan. Tôi xin nhắc lại rằng, thừa nhận sự tồn tại của các quy luật khách quan là một bài tập cần thiết. Ít nhất bản thân tôi đã hiểu ra điều đó. Như tôi đã nói, trí óc chúng ta không thể xử lý nhiều hơn một suy nghĩ trong một lần. Nếu ta thừa nhận các quy luật khách quan trong cuộc sống, mọi trải nghiệm đều có khả năng đem đến niềm vui.

Tất nhiên, tôi biết rằng đôi khi bị kích vẫn xảy ra, dù chúng ta có cố tình né tránh. Nếu để sự vận động tự nhiên của các quy luật cuộc sống xử lý mọi việc và vỗ về, an ủi ta thì ta sẽ nhận thức được rằng, mỗi sự việc đều không phải ngẫu nhiên mà có; đó là những mảnh ghép từ một bức tranh lớn và vai trò của bất cứ ai ở trong đó đều cần thiết như nhau.

Tôi không hề có ý nói các quy luật khách quan của cuộc sống luôn tạo ra bị kích để truyền đạt cho chúng ta điều gì đó. Thực lòng, tôi không tin như thế. Nhưng có lẽ chúng ta đều từng thấy “điều tồi tệ xảy ra với người tốt”. Mỗi khi gặp chuyện như vậy, chúng ta hãy tìm đến các khái niệm Chấp nhận, Nỗ lực, Niềm tin để tìm kiếm sự dẫn dắt, thông cảm và thanh thản trước những gì đã xảy ra.

Niềm vui là thứ vẫn hiện hữu quanh ta mọi lúc, mọi nơi. Nhưng để cảm nhận được nó, chúng ta phải thật cởi mở. Một cái đầu hẹp hòi, ưa chỉ trích, chứa đầy nỗi sợ hãi sẽ không bao giờ nhận ra được niềm vui. Một nụ hồng vừa chớm nở, một nhánh liễu đong đưa trong gió, một ánh cầu vồng sau cơn mưa, những hạt sương long lanh trên ngọn cỏ mỗi sớm mai, một cô bé chạy đuổi những bước đi đầu đời - tất cả những khoảnh khắc ấy đều đang chứa đựng hạt giống của niềm vui. Mỗi ngày, mỗi giây phút, chúng ta đều có thể nhìn thấy dấu

hiệu của sức sống tươi mới trong vạn vật. Cảm nhận được niềm vui bất tận từ những điều đó hay không, quyết định là của chúng ta.



4 THAY ĐỔI TƯ DUY

Đổi mới nhận thức là một khái niệm mà tôi biết đến thông qua cuốn sách *A Course in Miracles*. Thật ra, trong cuốn sách ấy, “phép màu” được định nghĩa không có gì to tát hơn “sự thay đổi trong nhận thức”. Đa số suy nghĩ được chúng ta tạo ra mỗi ngày đều chỉ thoáng qua trong chốc lát và thường không có hại gì. Một vài trong số chúng còn có tính tích cực và hữu ích. Bài học mấu chốt ở đây là làm sao nhận ra sức mạnh mà ta có để điều khiển tư duy và làm thế nào để sẵn sàng thay đổi những suy nghĩ không hữu ích.

Toàn bộ lập luận cơ bản của cuốn sách này chỉ xoay quanh vấn đề: Nếu bạn không thích những gì mình đang nghĩ trong đầu, đặc biệt là khi chúng có hại cho bạn và những người khác, thì hãy thay đổi chúng đi. Một quan niệm thật đơn giản! Nhưng liệu nó có khả thi không? Tôi cam đoan với bạn là có. Việc này không có nghĩa là bạn phải sống trong tình trạng phủ nhận mọi thực tại xung quanh; nó chỉ có nghĩa là chúng ta không cần ôm lấy bất kỳ ý nghĩ nào mình không thích, dù tốt hay xấu. Có một điều lạ lùng rằng, con người có thể truyền sức mạnh cho suy nghĩ họ đang nuôi dưỡng, và cuối cùng, chính suy nghĩ đó sẽ định đoạt những biến cố họ phải trải qua. Tôi chắc chắn đó là sự thật.

Quyền chọn lựa suy nghĩ

Lần đầu tiên tiếp cận khái niệm này, tôi đã không thể hiểu hết giá trị của nó. Tôi cứ định ninh những ý nghĩ của mình đã nằm sẵn ở đó, trôi bồng bềnh trong tâm trí, tôi chỉ việc tóm lấy mà thôi. Hoặc là, chúng được tạo ra từ hành động, quan điểm và lời nói của người khác. Tôi tin chắc rằng mình không có trách nhiệm gì với chúng. Mà giả sử tôi phải chịu trách nhiệm đi chăng nữa thì nó cũng đã có ở đó rồi.

Hơn ba thập kỷ không thêm bận tâm đến mọi suy nghĩ của mình và sống một cách vô trách nhiệm đã khiến tôi chết đuối trong cảm giác tự ti, bất an, bối rối và lưỡng lự. Nó cho phép những cơn thịnh nộ của tôi tiếp diễn và tôi tin chắc rằng, mình luôn bị đối xử bất công. Nó nuôi lớn nỗi sợ hãi đang giam cầm tôi. Bằng cách từ chối dùng đến sức mạnh mà mình có để thay đổi suy nghĩ, tôi liên tục né tránh những bài học mà lẽ ra tôi phải học thông qua sự trao đổi chân thành với người khác.

Phải có trách nhiệm với suy nghĩ của bản thân có nghĩa là tôi không bao giờ được phép đổ lỗi cho người khác vì những việc xảy ra với mình. Đáng lẽ tôi phải đảm đương trách nhiệm khiến cuộc đời mình khác đi; đáng lẽ tôi không bao giờ được đổ lỗi cho cha mẹ, bạn bè hay chồng con của mình; đáng lẽ tôi không bao giờ được biện hộ cho bất kỳ cuộc trốn chạy nào...

Nhưng khi vượt qua được sự chống đối ban đầu, vốn được tiếp thêm nhiên liệu bởi nỗi lo lắng phải thay đổi lối cư xử cũ, tôi bắt đầu nhận ra chân lý, rằng chúng ta luôn luôn tự chọn lựa suy nghĩ của mình, thậm chí cả những cái đáng khinh và hèn hạ nhất. Và chân lý ấy thật quyền năng! Nó có nghĩa là không ai có thể hạ thấp chúng ta và kìm giữ ta mãi. Nó có nghĩa là không ai có thể khiến chúng ta thất bại trong mọi việc mà ta cố gắng. Nó có nghĩa là sẽ có ngày chúng ta trở nên khéo léo như mình muốn, nếu sẵn sàng quyết tâm. Nó có nghĩa là chúng ta có thể thay đổi bất kỳ sự việc nào đang khiến mình mắc kẹt, ngay trong quá trình diễn ra của nó. Tất cả những gì chúng ta cần làm là thay đổi tư duy của mình.

Cách chúng ta suy nghĩ; cách ta nhìn nhận bản thân cả về thể chất, trí tuệ, tinh thần, tình cảm; cách ta nhìn nhận người khác và cả cách ta hoạch định để trải nghiệm cuộc sống mỗi ngày... sẽ quyết định ta là ai. Liệu chúng ta có đủ khôn ngoan? Chúng ta có cảm thấy niềm tin đang đồng hành ngay bên cạnh? Liệu nỗi sợ hãi có đang điều khiển hành động của chúng ta?

Suy nghĩ của chúng ta cũng quyết định cách ta nhìn nhận những người bạn đồng hành theo hướng tích cực hay tiêu cực. Những điều gọi chúng ta nhớ về quá khứ đã trôi qua từ lâu thường chẳng giúp ích được gì, dẫu cho ký ức ấy có tốt đẹp đến mấy. Ngày mai sẽ đến như một hình ảnh phản chiếu sự kỳ vọng, vốn dĩ bị điều khiển bởi những suy nghĩ của chúng ta. Về căn bản, để sống đúng với hiện tại, chúng ta chỉ cần dẹp yên quá khứ sang một bên.

Emmett Fox [🔗](#) đã từng nhấn mạnh một câu rất hay: “Nghĩ về mình thế nào, bạn sẽ như thế ấy”. Chính xác! Suy nghĩ của chúng ta là tất cả. Không có gì tồn tại nếu ta không nghĩ về nó. Mơ rộng lập luận trên xa hơn một chút, tôi có thể nói: “Nếu tôi không thích con người của mình, tôi cần sẵn sàng thay đổi điều mình nghĩ”.

Như vậy, tôi sẽ là con người đúng như tôi nghĩ mình có khả năng trở thành. Nhưng, và đây điểm quan trọng, tôi có thể phát triển bản thân theo những hướng đi mình chưa từng hình

dung trước đây bằng cách nỗ lực thay đổi lối tư duy. Điều này đúng cho tất cả chúng ta. Nếu tôi muốn một cuộc sống bình yên, tôi biết mình cần làm gì.

Nếu suy nghĩ khiến bạn khổ sở, hãy thay đổi chúng đi!

Trừ khi đã thành công trong việc rèn luyện bản thân trên con đường tìm đến hạnh phúc, hiếm khi nào chúng ta hiểu ra rằng chẳng điều gì là có thực - ngoại trừ những suy nghĩ của chúng ta, và những suy nghĩ đó đang tạo ra tất cả hiện thực mà ta đang nhìn thấy. Nếu không thích thực tại đang diễn ra xung quanh, chúng ta có thể thay đổi nó. Con người có xu hướng bám lấy suy nghĩ già cỗi của mình, bất chấp chúng khiến ta đau đớn đến mức nào, bởi vì ít nhất chúng giúp ta biết trước nên trông đợi điều gì. Chúng cho ta vay mượn cảm giác yên tâm giả tạo với cuộc sống của mình; hoặc đó là điều chúng ta đang tưởng tượng. Chúng ta luôn định sẵn trong đầu ai là ai và cái gì là cái gì, mặc kệ những sai lầm mình từng mắc phải.

Những ý-nghĩ-trói-buộc-ta đã được nhét vào đầu chúng ta bởi cha mẹ, thầy cô, bạn bè và người thân. Chúng không hề được khắc sẵn trên đá. Chính vì vậy, chúng ta luôn có cơ hội giải thoát bản thân khỏi quá khứ và mọi ý nghĩ khiến mình cảm thấy không thoải mái. Khi suy nghĩ của bạn không còn phù hợp với thực tại, hãy thay đổi chúng đi! Có lẽ bạn sẽ phải tiếp tục vật lộn, tiếp tục chiến đấu với những ý nghĩ của mình để đảm bảo rằng chúng không thể biến bạn thành kẻ mù lòa trước một bức tranh lỗi thời về thế giới, nhưng bạn luôn có quyền lựa chọn. Mỗi giây phút, chúng ta đều phải lựa chọn.

“Tai nghe mắt thấy” mới tin!

Bạn biết không, người ta vẫn thường nói rằng các nhân chứng của cùng một vụ tai nạn sẽ nhớ ra những chi tiết hoàn toàn khác nhau về sự việc xảy ra và cả những người liên quan đến tai nạn. Tôi sẽ không ngạc nhiên nếu thấy ai đó sửng sốt khi nghe người khác kể về một sự việc cả hai đã từng trải qua hoặc chứng kiến. Cách giải mã cho sự đánh lừa thị giác này khá đơn giản. Nhìn vào một bức tranh, bạn sẽ thấy một hình ảnh hiện ra. Bạn gõ nhẹ vào đầu, lạ lùng chưa, một hình ảnh khác lại hiện ra. Liệu điều này có khiến một trong hai hình ảnh đó là thật còn cái kia trở thành ảo ảnh? Không hẳn thế. Có phải các chi tiết của một nhân chứng trong một vụ tai nạn là chính xác, trong khi những người còn lại đều sai? Không

chắc. Chỉ khi nào vụ tai nạn đó được camera tự động ghi hình lại thì chúng ta mới xác định được sự thật tuyệt đối.

Vấn đề mấu chốt ở đây là con người - họ luôn luôn chỉnh sửa lại điều họ thấy. Nói chung, việc “thêm mắm thêm muối” này là do vô thức và thường bị phủ nhận nếu có ai tố cáo nó. Mặc dù vậy, nó vẫn diễn ra. Vậy điều gì gây ra quá trình tự điều chỉnh này? Tại sao chúng ta không thể nhìn thấy chính xác những gì đang xảy ra? Ta cần phân tích sâu xa hơn khoảnh khắc hiện tại của mỗi biến cố thì mới hiểu được vì sao sự không nhất quán này lại xuất hiện.

Chúng ta khó có thể sống mà chỉ duy nhất gắn với thời điểm hiện tại, vì thông thường con người đã có sẵn định kiến từ những việc họ trải qua trong quá khứ cũng như cách họ mong đợi một sự việc nào đó diễn tiến. Và những định kiến đó sẽ tô vẽ nên hình ảnh mà ta thấy trong mọi việc.

Có lẽ một số người đang thắc mắc: *“Đó thật sự là vấn đề sao? Liệu thay đổi có cần thiết không?”*. Câu trả lời của tôi là: mức độ thanh thản của bạn là yếu tố quyết định. Nếu bạn đang mãn nguyện với cuộc sống hiện tại thì chẳng có lý do gì để cố gắng thay đổi. Nếu thỉnh thoảng cảm thấy khó chịu, bạn nên xem xét việc thay thế phương pháp bạn đang dùng để chọn lọc suy nghĩ và nhìn nhận mọi việc. Nhưng nếu bạn đang thấy khổ sở, bức xúc, thường xuyên muốn tranh cãi với người khác hoặc không thể tập trung làm việc thì bạn nên đổi sang một cách nhìn mới về thế giới xung quanh. Chẳng hạn, bạn có thể gạt qua một bên những lời phán xét của mình; hoặc bạn có thể dành vài phút để tỏ lòng biết ơn đến những gì cuộc sống ban tặng. Nhìn mọi việc từ góc độ chứa đầy hy vọng có thể tạo ra một tác động hết sức sâu sắc. Quyết định theo đuổi một cuộc đời bình yên hơn cho bản thân sẽ giúp ích cho nhiều người khác nữa. Đó chính là lý do thú vị vì sao chúng ta nên đảm nhận trách nhiệm này.

Đẩy lùi suy nghĩ tiêu cực

Con người có vẻ như không có cách gì ngăn cản được suy nghĩ của mình. Nhưng sự thật là có. Những ý nghĩ tiêu cực được tạo ra và nuôi dưỡng từ trí óc của ta; chính vì vậy, chỉ có ta mới thay đổi được chúng. Thứ duy nhất cản trở tiến trình thay đổi này là bản thân chúng ta

mà thôi. Để thay đổi cách suy nghĩ, chúng ta cần trải qua một quá trình gồm nhiều bước liên tục.

Bước đầu tiên là sẵn sàng từ bỏ những kiểu suy nghĩ quen thuộc. Đây là bước từng khiến rất nhiều người trượt chân ngã sóng soài. Thật ra, khá nhiều người trong chúng ta không nhận ra suy nghĩ của mình là tiêu cực và mặc kệ nó. Nhưng một khi bạn bắt đầu nhận thấy lối suy nghĩ nào đó không còn phù hợp với mình nữa thì bước tiến quan trọng cần thiết là sẵn sàng thay đổi nó.

Bước thứ hai là hình dung bạn đang sống trong một hoàn cảnh mới, thực hiện những vai trò mới, có thể là ở nơi làm việc, ở nhà hay giữa bạn bè. Hãy nhìn vào bản thân - đang vượt qua mọi thách thức từng gây trở ngại cho bạn trong quá khứ. Hãy chiêm ngưỡng bản thân theo cách mà bạn muốn! Hãy tưởng tượng hình ảnh tương lai của bạn càng chi tiết càng tốt.

Tôi sẽ chia sẻ với các bạn một kinh nghiệm nhỏ khi tôi hình dung ra mình trong tình huống sắp phải đối mặt. Đó là khoảng thời gian tôi chuẩn bị cho buổi bảo vệ luận văn tiến sĩ ở Đại học Minnesota. Tôi tình cờ đọc được một bài báo trên tờ Psychology Today. Nội dung bài báo xoay quanh cuộc thử nghiệm được tiến hành với các vận động viên trượt tuyết đang chuẩn bị cho kỳ thi Olympic. Họ chia các vận động viên thành hai nhóm. Một nhóm tập luyện trên các đường đua dốc mỗi ngày giống như những năm trước. Nhóm còn lại chỉ tưởng tượng họ đang tập luyện, tự cho rằng mình hoàn thành toàn bộ đường đua và vượt qua mọi địa hình phức tạp một cách xuất sắc.

Vào thời điểm cuộc thi đấu thật sự bắt đầu, nhóm vận động viên chỉ đơn thuần tưởng tượng họ thi đấu thành công đã ghi điểm tốt hơn hẳn nhóm còn lại. Cuộc nghiên cứu kết luận rằng khi chúng ta hình dung ra mình hoàn thành xuất sắc một thử thách nào đó, chúng ta có thể dựa vào hình ảnh đó và dùng nó như người dẫn đường để đạt được thành công thực sự.

Khi ngày bảo vệ luận văn đến gần, tôi bắt đầu tự hình dung mình đứng ở chiếc bục đối diện với Hội đồng phản biện. Tôi chăm chú chờ đợi mỗi vị giáo sư đặt câu hỏi và sau đó, tôi tưởng tượng mình mỉm cười mỗi lần trả lời suôn sẻ chất vấn của họ. Tôi cứ lặp đi lặp lại bài tập này trong tâm trí suốt hai tuần trước buổi bảo vệ luận án. Vào cái ngày tôi thật sự phải

đứng ở chiếc bục đối diện với năm vị giáo sư, tôi cảm thấy khá thoải mái và tự tin rằng mình có thể trả lời tốt các câu hỏi của họ, và rốt cuộc tôi đã làm được đúng như thế!

Phác họa chân dung con người mà bạn muốn trở thành là một việc hết sức thú vị. Hãy thử nghiệm với bản thân mà xem! Trí tưởng tượng sẽ giúp chúng ta trở thành con người giống như mình mong muốn.

Lý do cuối cùng để thay đổi những suy nghĩ tiêu cực của chúng ta là nó giúp ta thay đổi cách cư xử với người khác trong cuộc đời mình. Có lẽ vài người sẽ cho rằng đây là lý do tuyệt nhất trong tất cả những điều tôi vừa nêu. Đối xử tốt với mọi người sẽ thay đổi cả cuộc đời của chúng ta. Ảnh hưởng của nó cứ tỏa sáng, lan rộng như những vòng tròn đồng tâm vô tận.

5 HÀNH ĐỘNG THAY VÌ ĐỐI PHÓ

Năm 1971 là thời điểm tôi giảng dạy tại một lớp viết văn ở Đại học Minnesota. Lúc đó, tôi đã yêu cầu sinh viên đọc một cuốn sách của John Powell có tựa là *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (*Tại sao tôi sợ nói cho bạn biết mình là ai?*). Đương nhiên, tôi phải nghiên cứu cuốn sách trước khi làm việc với sinh viên. Và trong trang 38 của cuốn sách, Powell đã thuật lại một câu chuyện làm thế giới quan của tôi rung chuyển, một câu chuyện chứa đựng bài học sâu sắc dành cho tôi, dù lúc đó tôi chưa sẵn sàng áp dụng nó vào cuộc sống của mình.

Powell và một người bạn đang tản bộ trên con phố quen thuộc họ thường đi dạo ở New York. Họ dừng lại trước một quầy bán báo bên đường để mua tờ nhật báo. Đó cũng là quầy báo mà người bạn của Powell luôn ghé mua. Người bán báo đối xử với khách cực kỳ thô lỗ mặc dù đã nhận được tiền boa khá hậu hĩ từ bạn của Powell. Sau khi rời khỏi đó, Powell hỏi bạn của mình tại sao ông ấy lại tỏ ra quá tử tế với một người bán báo hình như ngày nào cũng thô lỗ với ông. Ông ấy trả lời: “Tại sao tôi phải để ông ta phá hỏng một ngày mới tươi đẹp của tôi chứ?”.

Tôi đã sửng sốt trước câu trả lời của người đàn ông đó. Ban đầu tôi rất nghi hoặc, liệu có thật là tôi được quyền lựa chọn cách đáp lại hành động của người khác và liệu tôi có thể hành động khác đi trong hầu hết những biến cố trong đời, nếu tôi muốn như vậy không. Thời thơ ấu, tôi thường hay quan sát khuôn mặt của người khác để tìm ra manh mối về giá trị của bản thân và gia đình; hầu hết các khuôn mặt đều tỏ ra lạnh lùng vô cảm hay thậm chí chẳng thèm đoái hoài đến tôi. Khi người khác cau mày khó chịu hay chĩa thẳng những lời lẽ cay nghiệt vào tôi, sự tự tin và lòng tự trọng trong tôi lại sụt giảm thêm một ít. Và sự thật là việc đó đã xảy ra rất nhiều lần. Nếu không được nói chuyện trực tiếp với người khác, tôi lại cảm thấy mình trở nên vô hình vì tôi đã thử tìm kiếm cử chỉ giao tiếp bằng mắt của họ và chẳng thấy gì cả.

Trong nhiều năm trời, tôi tự đánh giá bản thân hoàn toàn dựa trên những nhận xét mình nhận được từ người ngoài. Hiếm khi nào tôi được hưởng sự quan tâm, chăm sóc và yêu thương từ người khác. Mỗi lần nhận ra điều đó, tôi đều cảm thấy mình thấp hèn và thảm hại. Thật xấu hổ phải thừa nhận rằng tôi đã sống như thế nhiều năm ròng rã. Điều giúp tôi

thấy dễ chịu hiện nay là không còn thái độ của bất kỳ ai có thể điều khiển hành động hay cảm nhận của tôi về bản thân, cho dù người đó là cha mẹ, cấp trên hay chồng con của tôi chẳng nữa. Tôi đã mất một thời gian dài để hiểu ra điều này, một khoảng thời gian dài hơn để chấp nhận sự thật và nhiều năm nỗ lực để lĩnh hội được nó một cách sâu sắc. Và bù lại, tôi đã có được sự tự do mình hằng ấp ủ, và tôi biết mình sẽ không bao giờ để mất cảm giác tự do ấy.

Đừng lệ thuộc vào ý kiến của người khác

Nhiều người trong chúng ta từ lâu đã quen đối phó với cuộc sống và hoàn cảnh thay vì tự mình hành động. Chúng ta để thái độ của người khác chi phối cảm nhận của mình về bản thân. Để có thể chọn lựa hành động một cách tỉnh táo thay vì đối phó, chúng ta cần phải có sự suy nghĩ chín chắn. Sẵn sàng chịu trách nhiệm về bản thân, cam kết giữ vững lập trường thay vì phụ thuộc vào ý kiến của người khác là những điều góp phần thiết lập nên cái nhìn tổng quát về bản chất của mỗi cá nhân. Đối với nhiều người, có lẽ đây là một bước tiến vĩ đại.

Khi quyết định chịu trách nhiệm về bản thân và cố gắng kiểm soát mọi hành động, cảm xúc cho phù hợp với từng hoàn cảnh, chúng ta đã tạo tiền đề cho việc hình thành những mối quan hệ tốt đẹp. Nhiều người sẽ tỏ ra không thích “sự độc lập” mà chúng ta chọn lựa, bởi điều đó đồng nghĩa với việc họ không còn khả năng kiểm soát hành động của chúng ta nữa. Việc giải phóng bản thân khỏi sự kiểm soát của người khác sẽ có lợi cho cả hai bên. Mỗi lần áp dụng cách cư xử mới này, bạn sẽ cảm nhận được nguồn sức mạnh tiềm ẩn mà bạn chưa từng biết mình đang sở hữu.

Hằng ngày, rất nhiều cơ hội vẫn xuất hiện bên cạnh bạn. Tận dụng chúng để hành động thay vì đối phó với sự biến động không ngừng của cuộc sống sẽ giải thoát chúng ta khỏi nỗi sợ hãi khi đứng giữa những kẻ luôn muốn hạ bệ chúng ta.

Hành động thay vì đối phó không chỉ hữu ích trong những cuộc chạm trán gay go. Và việc tự giác chịu trách nhiệm về hành vi của mình là một yêu cầu quan trọng. Bài học rút ra ở đây là chúng ta hoàn toàn có quyền quyết định cách thức hành động của mình trong bất kỳ tình huống nào, và sau đó thực hiện chúng!

Phản ứng tức thời - một sai lầm

Thoạt đầu, tôi không định phân tích luận điểm này. Song, kinh nghiệm bản thân cho thấy nó quá quan trọng nên tôi không thể bỏ qua được.

Trong gia đình tôi, phản ứng tức thời rất phổ biến và luôn đi kèm sự giận dữ. Thật không may, tôi và em trai lại hay dính vào kiểu phản ứng này, đến nỗi đã thành bản năng mỗi khi giao tiếp với người khác. Tôi sớm nhận ra rằng, dành thời gian suy nghĩ trước khi hành động lúc nào cũng có ích hơn nhiều so với phản ứng tức thời. Những hành động hấp tấp của chúng ta thường rất khó lường trước hậu quả, mặc dù không phải lúc nào cũng sai. Đôi khi chúng phù hợp, nhưng thường thì chúng sẽ khiến sự việc rối tung lên. Chỉ khi nào rơi vào tình huống nguy hiểm cận kề thì bạn mới phải quăng sự thận trọng sang một bên và phản ứng thật mau lẹ. Và ngay cả trong những trường hợp đó, lựa chọn tốt nhất vẫn là suy nghĩ kỹ lưỡng và tập trung chú ý trước khi hành động.

Nhưng làm thế nào chúng ta tránh được kiểu phản ứng tức thời? Câu trả lời là: hít thở thật sâu trước khi hành động. Nghe có vẻ quá đơn giản và hiển nhiên nhỉ? Thế mà đó lại là giải pháp hiệu quả mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần bạn hít một hơi thật sâu và sau đó, cách nhìn nhận của bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ thấy mình không còn bị áp đảo về cảm xúc nữa và nhận thức được sự bình yên trong tâm hồn.

Sự kết hợp giữa một cách nhìn mới, những cảm xúc trong sáng và sự bình yên trong tâm hồn chắc chắn sẽ giúp chúng ta đưa ra những quyết định đúng đắn. Điều này tiếp tục mang đến cho chúng ta sự trợ giúp vững vàng trong những tình huống khó khăn và đầy áp lực. Một lợi ích khác của việc hít thở thật sâu trước khi hành động là làm giảm bớt mức độ trầm cảm của chúng ta, nói cách khác là có lợi đối với sức khỏe về lâu dài. Và cuối cùng, theo quan điểm của tôi, lợi ích quan trọng nhất của cách cư xử ôn hòa trong mọi tình huống là chúng ta đã góp phần tạo nên sự bình yên và hạnh phúc cho tất cả những người hiện diện quanh mình.

Hành động ôn hòa của chúng ta cũng là một tấm gương tuyệt vời cho những người khác để họ học tập và tạo thói quen cư xử hòa nhã trong bất kỳ tình huống nào.

Tách khỏi chuyện của người khác

Bận tâm chuyện của người khác rõ ràng không phải là nhiệm vụ chúng ta cần làm, mặc dù đôi khi, nó tỏ ra đầy cám dỗ. Mỗi chúng ta phải tự thực hiện hành trình của riêng mình, và ngay cả khi người ta yêu thương dường như sắp đưa ra quyết định sai lầm cho một vấn đề quan trọng thì bạn vẫn không thể can thiệp để xoay chuyển tình thế, trừ khi người đó thật lòng hỏi ý kiến bạn. Hơn nữa, quan tâm đầy đủ đến việc của riêng mình thôi cũng đã đủ khiến bạn bận rộn.

Mỗi khi có ý muốn điều khiển, chỉnh sửa hay phán xét những việc người khác đang hoặc sắp làm, hãy gạt nó đi ngay lập tức. Đó là một lựa chọn khôn ngoan. Thậm chí, nếu bạn cho rằng kế hoạch của người khác là nguy hiểm, liều lĩnh hay điên rồ, thì bạn vẫn không có trách nhiệm phải cố gắng thay đổi suy nghĩ của họ.

Quan niệm có vẻ thờ ơ này dường như quá lạ lẫm. Chúng ta nghĩ rằng “nhúng mũi” vào cuộc sống của người khác là một cách thể hiện sự quan tâm và yêu thương; chúng ta muốn chỉ ra cho họ cách giải quyết đúng đắn khi họ gặp khó khăn hay giúp tìm hướng đi để họ thoát ra một cuộc xung đột nào đó; chúng ta muốn “cứu” họ khỏi những sai lầm mình từng phạm phải và nhờ vậy, họ sẽ tránh được một vài nỗi đau mà ta đã nếm trải. Chẳng phải chúng ta chỉ muốn thể hiện lòng trắc ẩn thôi sao? Có gì sai trái chứ?

Cái sai là ở chỗ chúng ta đang ngăn cản họ học điều cần thiết và hành động theo ý nguyện của chính họ. Chúng ta biết đến thế giới nhờ những gì đôi mắt, trí óc và trái tim mình cảm nhận được. Chúng ta phải chấp nhận rằng những người xung quanh cũng dựa vào đôi mắt, trí óc và trái tim của họ để nhìn thấy thế giới họ muốn và trải qua bài học họ cần. Thậm chí, nếu chúng ta thật sự hiểu rõ hoàn cảnh của người khác nhờ đôi mắt khách quan của mình thì ta vẫn không có quyền hạn hay trách nhiệm điều khiển hành động của họ. Mỗi người đến với cuộc đời này là để hoàn thành khóa học của riêng mình; chúng ta hãy chấp nhận sự thật này.

Lần đầu tiên tôi nghe câu nói *“Chúng ta đến với cuộc đời này là vì những bài học dành riêng cho mỗi người”* là khi tôi mới cai nghiện xong. Tôi cảm thấy quá lạ lẫm với ý nghĩ rằng mỗi chúng ta đều có con đường hạnh phúc đặc biệt và duy nhất, khác với con đường của bất kỳ

ai xung quanh; rằng chúng ta gặp những người mình cần gặp để học những điều mình cần học. Thật lòng, tôi đã hơi hoảng sợ vì ý nghĩ này. Ngay lập tức, tôi nhớ lại những lần suýt chết hay tan vỡ trong đời, và tôi không biết mình phải làm sao để thấy được những trải nghiệm đó mang đến ý nghĩa gì.

Thật may mắn vì lúc đó, một người bạn tốt của tôi đã gợi ý rằng tôi đừng cố gắng phân tích nó nữa mà thay vào đó, hãy gạt sang một bên sự hoài nghi để xác nhận nó. Cô ấy đề nghị tôi bắt đầu bằng cách bày tỏ lòng biết ơn với mọi biến cố đã xảy ra và cô ấy nói thêm rằng, sự trân trọng những người từng xuất hiện trong đời, từ quá khứ đến hiện tại, sẽ giúp tôi nhìn nhận họ với góc độ hoàn toàn khác.

Cô ấy đã đúng! Biết ơn những điều đã và đang xảy ra, bất chấp mọi hoàn cảnh, là một vũ khí mạnh mẽ có khả năng biến đổi cuộc đời của ta cũng như mọi cuộc đời ta từng chạm đến. Thêm vào đó, chúng ta phải để cho tất cả những ai đang đi bên cạnh mình trên cùng con đường được tự do trải qua bài học của họ, mà không có bất kỳ sự can thiệp nào. Hãy để người khác nuôi dưỡng lòng tri ân đối với cuộc sống, nếu chúng ta muốn hoàn thành phần nhiệm vụ đã được dành riêng cho mỗi người.

Tránh thói quen đổ lỗi

Đến tận bây giờ, tôi vẫn còn nhớ rất rõ điệp khúc tuổi thơ của mình: “Nó bắt con làm vậy đấy”. Bất cứ khi nào làm điều gì sai trái, nhưng lại muốn tránh đòn roi của cha mẹ, tôi đều gán tội cho em trai mình. Tuy nhiên, thật may mắn cho em tôi vì chẳng mấy khi cách đó có hiệu quả. Tôi phải mất rất nhiều thời gian mới hiểu ra rằng, đổ lỗi cho người khác còn tồi tệ hơn là làm điều sai trái. Đó là sự dối trá, thiếu tự trọng và vô nhân đạo. Nhưng trên hết, nó cản trở tôi gạt hái sự tiến bộ - vốn chỉ có được khi ta dám chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Có lẽ đến giờ phút này, tôi đã thôi không đổ lỗi cho người khác vì những bất hạnh của mình. Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa thoát khỏi cách xử sự này. Nếu bạn nằm trong số ấy, bài học quan trọng cần nhớ là không có ai từng là nguyên nhân gây ra những hành vi của bạn, và bạn cũng chưa bao giờ là lý do của người khác. Cho dù chúng ta sẵn sàng bảo vệ điều ngược lại đến mấy thì đây vẫn là sự thật.

Chúng ta sống trong một nền văn hóa mà việc quy tội cho người khác vì hành động của mình dường như đã ăn sâu vào nếp nghĩ. Những vướng mắc quân sự của nước Mỹ trong suốt nhiều năm qua là ví dụ đầu tiên. Một số người sẽ phản đối rằng nước Mỹ không có quyền lựa chọn trong những vấn đề như chiến tranh, vũ khí hạt nhân... nhưng trái lại, tôi cho rằng luôn có sự lựa chọn, dù rất khó khăn. Tương tự, chúng ta bào chữa cho những cuộc chiến cá nhân bằng cách xuyên tạc hành động của người khác. Chính vì không sẵn lòng gánh trách nhiệm về bản chất con người, về cách suy nghĩ và hành động của mình mà chúng ta sa lầy trong bất hòa, và cái vòng luẩn quẩn cứ thế tiếp diễn. Mọi thứ vẫn như cũ nếu không có sự thay đổi.

Đó là lý do vì sao bạn cần phải nhớ rằng mình luôn có quyền lựa chọn, có cơ hội để thay đổi bản thân. Khi dám thay đổi, bạn sẽ khuyến khích những người khác đổi mới theo. Hãy cân nhắc điều này mỗi khi giao tiếp với bất kỳ ai. Mỗi cuộc tiếp xúc đều đem đến cho chúng ta cơ hội để thể hiện hoặc chống lại quyết tâm *“tự chịu trách nhiệm”*. Nếu lựa chọn chịu trách nhiệm, bạn sẽ nhận ra cảm giác được giải thoát khỏi lo lắng về tương lai hoặc lỗi cư xử cũ kỹ. Hơn nữa, bạn sẽ nhận thức được sức mạnh của bản thân đối với hoàn cảnh hiện tại và trong những tình huống sắp tới.

Phát huy sức mạnh mới này phần nào đồng nghĩa với việc từ chối bào chữa cho cách cư xử của người khác, đồng thời giúp bạn từ bỏ thói quen đổ lỗi lên ai đó vì hành động của mình. Điều này sẽ biến đổi cuộc đời bạn! Không lặp lại sai lầm là một thử thách khó khăn, vì tật cũ khó bỏ. Nhưng bạn còn toàn bộ khoảng thời gian phía trước để nỗ lực trở thành con người đúng như mình mong muốn. Tôi biết bạn rất nóng lòng, nhưng đừng mất kiên nhẫn với bản thân hay bất kỳ ai khác.

Miền là bạn đang từng bước tiến triển, rồi một ngày nào đó, bạn sẽ chạm tới cái đích cuối cùng theo đúng như dự định. Mức độ tiến triển sẽ được nhận biết thông qua cảm giác tự do bạn đang có trong mối quan hệ với người khác. Và tấm gương của bạn sẽ giúp những người vẫn còn thích chơi trò đổ thừa thấy rằng: luôn có một lối đi khác để trải nghiệm cuộc đời - lối đi nuôi dưỡng sự bình yên và lòng tri ân.

Đừng để người khác quyết định cảm xúc của bạn

Lớn lên trong một gia đình với người cha bạo lực và người mẹ cam chịu tận cùng sự sợ hãi đã nhào nặn tôi thành con người luôn để cho tâm trạng của người khác sai khiến cảm xúc của mình. Cha tôi nhất định đòi tất cả chúng tôi phải có niềm tin giống như ông ấy, chấp nhận từng quan điểm cứng nhắc của ông và sống theo luật lệ ông đặt ra. Tôi không hay biết rằng mình vẫn có những lựa chọn khác.

Mọi việc trong gia đình tôi là như thế cho đến khi tôi bắt đầu nổi loạn. Từ năm 14 tuổi cho đến năm 36 tuổi, tôi là kẻ nổi loạn trong gia đình, đối đầu với cha trong những trận chiến mà không một ai khác dám tham dự. Suốt thời gian đó, tôi lúc nào cũng đưa ra các lựa chọn đối lập với từng khía cạnh những điều cha muốn áp đặt lên tôi.

Tôi không hề tự hào về sự thật này chút nào, bởi giờ đây, tôi đã biết là luôn có cách tốt hơn để khẳng định bản thân, thay vì những cuộc nổi loạn đầy đau khổ đó. Nhưng tôi chia sẻ quá khứ với các bạn vì nó thể hiện rõ ràng sự tự nguyện của tôi khi để tâm trạng của người khác chi phối cảm xúc và hành động của mình. Điều khiến tôi băn khoăn hiện nay là mặc dù hoàn toàn không nghiện rượu, cha tôi vẫn luôn chịu đựng sự phiền muộn, chán nản và thể hiện rất nhiều triệu chứng của một người sống trong môi trường nghiện rượu. Có lẽ cách cư xử của ông ấy là kết quả một phần từ di truyền và một phần từ sự dạy dỗ, giống như tôi.

Ở chương trước, tôi có nhắc đến “căn bệnh” đối phó với hành động của người khác. Nhưng tôi muốn phân tích lại lần nữa, vì nó liên quan tới luận điểm tôi đang đề cập. Trẻ em cũng như người lớn đều dễ bị mắc kẹt trong nhịp điệu tâm trạng của người khác; và việc chúng có nổi loạn giống như tôi không, chưa phải là vấn đề mấu chốt. Tuy nhiên, khi hành vi của một người dễ dàng bị chi phối bởi tâm trạng của người khác, nó sẽ gây ra những hậu quả khủng khiếp và tác động lên vô số người trong cùng một lúc.

Bạn hãy nhớ rằng, tâm trạng của một cá nhân chỉ phản ánh duy nhất bản chất của cá nhân đó, ngoài ra không còn gì khác. Tiếp xúc với những người thường xuyên ở trong tâm trạng tồi tệ hay vô cảm lại càng khiến lòng khát khao được yêu mến, được tán thành, được công nhận giá trị của chúng ta trở nên mãnh liệt hơn. Chúng ta rất dễ bị điều đó thu hút. Nhưng ta không thể và thậm chí không nên thử thay đổi tâm trạng của người khác. Sự thật là vậy đấy! Điều duy nhất ta có thể làm là thay đổi thái độ của mình với những người xung quanh.

Hoặc ta có thể chọn cách tránh xa những ai đang trong tâm trạng tồi tệ. Làm như vậy, đảm bảo chúng ta sẽ không bị sự buồn rầu của họ khiêu khích - khiến ta hành động một cách bốc đồng.

Chúng ta hoàn toàn có khả năng định đoạt hạnh phúc của mình. Không có ai kiểm soát chúng ta. Không có ai để ta đổ lỗi. Không có ai gây áp lực. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về tâm trạng của bản thân. Bất cứ niềm hạnh phúc nào ta cảm nhận được từ các mối quan hệ trong cuộc sống đều không phải là kết quả đến từ vận may, càng không đến từ sự chú ý, tận tụy, vui vẻ của người khác đối với ta; mà đó là kết quả đến từ sự tận tụy của chúng ta đối với bản thân. Hãy trân trọng điều đó! Chìa khóa mở ra quãng đời còn lại của chúng ta đúng như ta mong muốn chính là chấp nhận sự thật rằng: Chúng ta phải chịu trách nhiệm về bản thân, và chỉ bản thân chúng ta mà thôi.

6 CHẤM DỨT PHÁN XÉT

Tự nguyện vứt bỏ thói quen phán xét người khác là yếu tố cần thiết để chúng ta góp phần kiến tạo nên một thế giới hòa bình. Điều đó đòi hỏi chúng ta thay đổi lối cư xử đã ăn sâu vào tiềm thức. Tất cả chúng ta dường như đều quá quen thuộc với những lời phán xét của mình, đến nỗi không kịp nhận ra mình vừa để chúng tuôn khỏi miệng. Nghiêm trọng hơn, chúng ta thường không ý thức được mình chính là người tạo ra mọi suy nghĩ của bản thân. Các ý nghĩ xuất hiện một cách tinh vi, đến nỗi ta có thể vờ như mình không liên quan đến chúng. Nhưng sự thật vẫn là sự thật: Con người nắm quyền sở hữu cũng như loại bỏ mọi suy nghĩ trong đầu mình.

Muốn chấm dứt thái độ phán xét, trước hết, chúng ta cần tìm một thái độ khác để thay thế. Điều tốt nhất chúng ta nên rèn dũa là lòng tri ân. Nó có thể làm thay đổi mọi sự việc và mọi con người, trong đó có bạn và tất cả những ai từng bị bạn phán xét trước đây. Thái độ biết ơn cho phép chúng ta nhận ra sự cần thiết của mỗi cá nhân xuất hiện trên con đường của mình và xem họ như là cơ hội để ta thể hiện tình yêu thương vô điều kiện. Bạn thấy đấy, phán xét và yêu thương là hai phạm trù đối kháng nhau, chúng không thể cùng tồn tại. Trong mỗi thời điểm, chúng ta chỉ thể hiện một trong hai thái cực đó mà thôi. Hiếm khi nào chúng ta giữ được quan điểm khách quan trong việc nhìn nhận các biến cố của mình. Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện và quan tâm đến người khác nhiều hơn mới đích thực là nhiệm vụ đúng đắn chúng ta cần thực hiện trong cuộc đời này. Không ai có thể thực hiện nhiệm vụ ấy giúp chúng ta. Không ai có thể ngăn cản chúng ta hoàn thành nó. Tất cả mọi người đều được hưởng lợi ích mỗi khi ai đó trong chúng ta dành một chút nỗ lực để sẵn sàng dâng hiến yêu thương, thay vì phán xét.

Sự phán xét: “Gậy ông đập lưng ông”

Sự phán xét người khác phản ánh cảm nhận của chúng ta về bản thân. Nhận định này thường bị mọi người gạt đi một cách mau chóng, bởi chúng ta luôn nghĩ rằng mình không thể nào mang những nét tính cách mà ta không thích ở người khác. Suy nghĩ đó đã cản trở mọi biểu hiện của tình yêu. Nó đẩy chúng ta tách khỏi bạn bè, gia đình và làm tăng thêm cảm giác thua kém - khiến ta luôn muốn phán xét người khác.

Sự phán xét chắc chắn đang ngấm phá hoại mọi kỷ niệm chúng ta có trong gia đình, với bạn bè hay thậm chí với một người xa lạ. Có lẽ điều tôi sắp nói đây sẽ khiến bạn khó hiểu, nhưng căn nguyên của sự phán xét chính là nỗi sợ hãi. Chúng ta không thể giải phóng mình khỏi thói quen phán xét chừng nào chưa thừa nhận sự tồn tại và nắm rõ nguồn gốc của nỗi sợ hãi.

Thật may mắn bởi khi tập trung tinh thần để kết nối với cuộc sống, để nhận thức rõ ràng sự độc lập của mình với người khác, chúng ta sẽ tự động kéo mình tránh xa sự phán xét - nó chỉ có thể nảy sinh khi tâm hồn chúng ta không khỏe khoắn. Và chúng ta cần nuôi dưỡng cảm xúc của yêu thương, của đoàn kết để loại bỏ hoàn toàn sự phán xét, không cho nó cơ hội lại gần.

Khi quyết tâm xây dựng tình yêu thương vô điều kiện - một bài tập không hề dễ dàng, tôi bỗng nhận ra mình có rất nhiều điểm tương đồng với những người xung quanh, và thói quen phán xét của tôi giảm đi rõ rệt. Các bạn hãy gạch chân từ “thói quen” nhé! Phán xét có thể trở thành thói quen và tình yêu vô điều kiện cũng vậy, mặc dù khó hơn một chút. Một phương pháp rất có hiệu quả với tôi là thể hiện một cư xử yêu thương nào đó thật chân tình mỗi khi có ý nghĩ phán xét thoáng qua trong đầu. Nếu thấy mình bị sự phán xét bủa vây, bạn hãy làm như vậy. Ngay lúc cảm thấy sự phán xét mạnh mẽ xuất hiện, hãy bày tỏ ngay tình yêu vô điều kiện của bạn.

Giữ bỏ nỗi sợ hãi

Tôi nghĩ mình nên phân tích kỹ hơn luận điểm: Nỗi sợ hãi luôn nấp đằng sau sự phán xét tiêu cực của chúng ta. Tại sao ta sợ? Và sợ cái gì? Vấn đề sẽ được làm rõ ngay sau đây.

Nỗi sợ phát triển từ sự so bì của chúng ta với những người xung quanh. Chúng ta nghĩ rằng ai cũng giỏi giang, nhiều “tài năng” hơn mình. Và chính vì cảm giác thua kém ấy mà vô tình hay cố ý, chúng ta muốn ngấm phá hoại sự tự tin và công sức của họ trong tất cả mọi hoạt động có mình tham gia. Chúng ta tưởng rằng sự phán xét của mình - đồng thời với hy vọng đối phương gặp phải rủi ro - sẽ giúp nâng cao giá trị của bản thân; hoặc chí ít thì chúng ta cũng cảm thấy như vậy trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Quả là một lựa chọn hết sức tiêu

cực! Nhưng hãy nhìn vào nền văn hóa của chúng ta và cả mọi nền văn hóa khác, chúng ta có thể thấy ngay lối nhận thức này đã thịnh hành đến mức nào.

Phương hướng giải quyết vấn đề này là thay đổi lối tư duy cũ kỹ ấy bằng một nhận thức mới mẻ hơn: Điều tất cả chúng ta đang nhận được không phải sự phán xét mà là tình yêu thương vô điều kiện. Chúng ta có thể tin vào điều đó vì cuộc sống vẫn luôn ban phát tình yêu thương cho mọi người một cách hào phóng.

Nếu chúng ta lựa chọn nhìn nhận tình yêu thương như chiếc chìa khóa vạn năng - có thể thay đổi bản thân sâu sắc từ trong ra ngoài, cũng như thay đổi tất cả những ai ta từng tiếp xúc - thì rèn luyện tình yêu thương vô điều kiện thay vì phán xét là một bài tập khá thú vị. Tôi xin nhắc lại, vấn đề cốt yếu là thay đổi tư duy của bạn và chờ đợi cuộc sống thay đổi theo!

Sự phán xét giam hãm bạn

Chúng ta thường tự nhủ mình không hề phán xét mà chỉ quan sát người khác thôi. Nhưng đó chẳng khác nào một lời nói dối. Tập trung chú ý vào sự thất bại, sự hèn hạ của người khác đồng nghĩa với việc ta đang thổi phồng chúng lên qua mức, từ đó, làm tổn thương họ.

Tất nhiên, điều ngược lại cũng có tác dụng tương tự. Nếu lựa chọn nhìn vào điểm tốt vốn dĩ luôn tồn tại trong người khác, chúng ta sẽ củng cố thêm điểm tốt ấy cho họ, cho bản thân chúng ta cũng như cho cả cộng đồng; chúng ta sẽ giúp những điều tốt đẹp, dù nhỏ bé nhất, lan tỏa khắp nơi. Chúng ta luôn có quyền lựa chọn nhìn vào điểm tốt trong mọi người. Đó là lối tư duy ta nên rèn luyện vì lợi ích của cả xã hội.

Thật may mắn vì chúng ta có thể cảm nhận được lợi ích của sự chuyển biến này ngay lập tức. Đôi khi, ta cần phải quyết định lại; nhưng mỗi khi chọn lựa nhìn nhận điều tốt đẹp ở người khác, thay vì chú tâm vào khiếm khuyết, chúng ta sẽ cảm thấy mình trở nên tốt bụng hơn, khoan dung hơn. Và điều đó sẽ tiếp sức cho hy vọng. Sự tự tin, hạnh phúc và lòng nhiệt thành của ta càng tăng lên bao nhiêu thì chúng ta càng cảm thấy cuộc sống thanh thản bấy nhiêu.

Một vài người còn tin rằng, khi nhìn nhận điều tốt đẹp ở người khác là chúng ta đã làm trọn ý nguyện của Thượng đế, bởi lẽ đó chính là cách Thượng đế nhìn nhận con người. Dù ý tưởng này phù hợp với niềm tin của bạn hay không cũng chẳng quan trọng. Lời khuyên mấu chốt tôi muốn đề cập ở đây là chúng ta cần ý thức được rằng, tâm trạng của mình sẽ thay đổi khi ta cư xử một cách hòa nhã và nhiệt tình với mọi người xung quanh, thay vì hạ thấp họ bằng các phán xét. Bạn nên biết con người luôn cảm nhận được sự phán xét dù có thể họ không nhìn thấy hay nghe thấy. Nói một cách đơn giản, thái độ phán xét khiến thế giới của chúng ta nhỏ hẹp. Phương pháp dễ dàng nhất để thay đổi tư duy của chúng ta là nhờ đến tình yêu thương và lòng bao dung.

Có thể bạn vẫn cho rằng có nhiều thứ chúng ta không thể thay đổi được. Trái lại, tôi tin rằng chúng ta có thể thay đổi bất cứ điều gì nếu ta tìm đến đúng nguồn trợ giúp. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần có lòng quyết tâm theo đuổi nhận thức mới và sẵn sàng thực hiện mọi công việc được yêu cầu. Bạn có thể làm được điều đó. Tôi chính là bằng chứng đây!

Phán xét cản trở mọi mối quan hệ

Chúng ta chưa thể cảm nhận cuộc sống bình yên chừng nào còn tiếp tục phán xét người khác. Chỉ cần một lời phán xét thôi cũng đủ làm tổn thương tất cả các mối quan hệ của chúng ta. Dường như phát biểu này là quá nặng nề. Nhưng tôi cố ý nhấn mạnh như vậy vì bạn cần phải ghi nhớ nó nằm lòng. *Cách ta đối xử với một người tác động đến tất cả mọi người.* Khi phán xét người khác, chúng ta không thể bày tỏ tình yêu, lại càng không thể nuôi dưỡng cảm giác bình yên trong cuộc sống của riêng mình và cả cuộc sống của những người đang chia sẻ hành trình với chúng ta nữa. Bị giam hãm trong những thành kiến, chúng ta sẽ chặn đứng dòng chảy tự nhiên của sự phát triển, và điều này cũng gây ảnh hưởng tới cuộc sống của những người xung quanh chúng ta.

Nếu phán xét tai hại như vậy, tại sao chúng ta cứ thích thú và hăm hở phán xét? Theo tôi, cách đơn giản nhất để lý giải điều này là hãy tưởng tượng bộ não của chúng ta đang được xé làm đôi. Ở một bên là *cái tôi ích kỷ*. Bên còn lại là cội nguồn của tình yêu. Việc tưởng tượng này giúp chúng ta đơn giản hóa câu hỏi về tiếng nói mình cần lắng nghe trong mỗi khoảnh khắc. Trong mỗi khoảnh khắc, tôi chỉ có thể lắng nghe một tiếng nói duy nhất, hoặc bên này

hoặc bên kia trí óc. Tiếng nói của *cái tôi ích kỷ* luôn ồn ào, và nó sẵn sàng tách tôi ra khỏi mọi người. Nó không bao giờ vẽ tôi thành con người hiền hòa hay tốt bụng với bất kỳ ai.

Cảm giác xa cách, được củng cố thêm bằng những phán xét bất công và cay nghiệt, chính là “chất liệu” dệt nên những mối bất hòa. Mỗi lần cho phép suy nghĩ của mình bị dẫn dắt bởi cái tôi ích kỷ thay vì cội nguồn của tình yêu - vốn luôn hiện hữu - chúng ta đã khiến các mối bất hòa trở nên trầm trọng hơn; và chúng sẽ tái diễn hết lần này đến lần khác cho đến khi mọi mối quan hệ đều trở nên ngọt ngào.

Cách ta đối xử với một người tác động đến tất cả mọi người và kết quả là họ sẽ có cách đáp trả tương xứng! Chu kỳ này cứ tiếp tục diễn ra cho đến một lúc nào đó, chúng ta kiên quyết nỗ lực để thay đổi. Mỗi lần đưa ra một lựa chọn hòa bình và quả quyết hơn, chúng ta đã đóng góp một phần quan trọng để thay đổi thế giới. Tôi hoàn toàn tin đó là sự thật.

Chọn hòa bình thay vì chiến thắng

Chúng ta hãy phân tích sâu hơn luận điểm này. Nhờ có các mối quan hệ mà chúng ta mới trưởng thành và học hỏi được những điều mình cần. Trong cuốn sách có tựa đề Sacred Contracts, Caroline Myss cho rằng trước khi sinh ra, trong sự kết nối với các tâm hồn khác, mỗi chúng ta đều đã xác định điều mình muốn học cũng như các biến cố mình muốn trải qua để thu nhận những bài học kinh nghiệm. Dù bạn có đồng tình với ý kiến này hay không thì nó vẫn giúp chúng ta đưa ra lời giải thích cho nhiều tình huống không mong đợi mà mình mắc phải. Nếu chú tâm xây dựng quan niệm rằng mọi trải nghiệm ta có đều được chọn lựa từ trước, kể cả những cái ta không nhớ mình đã chọn, thì cũng sẽ đến lúc chúng ta sẵn sàng chấp nhận và tiếp thu nó. Tôi nghĩ là đôi khi chúng ta còn cảm thấy thích thú với nó.

Nhìn nhận các mối quan hệ - như là đã được chọn lựa trước - bằng cách nào đó cho phép chúng ta nhận ra ý nghĩa sự hiện diện của chúng trong cuộc đời mình, thay vì chống lại sự hiện diện đó và phán xét tất cả những người có liên quan. Nhờ lối tư duy cởi mở này mà chúng ta nhận thức được rõ ràng tại sao mình và những người khác đang ở đây. Cuộc sống chứa đầy những bí ẩn lý thú; mỗi cái đều được viết riêng cho định mệnh của chúng ta. Nếu nắm bắt được quan niệm này, dù chỉ trong chốc lát, chúng ta sẽ nhìn lại quá khứ theo một chiều hướng hoàn toàn khác, và dễ dàng nhận ra tương lai tươi sáng của mình.

Trân trọng mọi trải nghiệm ta từng chia sẻ với người khác là con đường duy nhất để chúng ta thỏa mãn nỗi khao khát bình yên, một nỗi khao khát mà tôi nghĩ là ai cũng có. Chỉ cần quan tâm đến việc thực hiện mọi thứ cần thiết nhằm hàn gắn một mối quan hệ là chúng ta có thể giảm bớt sự căng thẳng trong đời sống một cách diệu kỳ.

Làm cách nào chúng ta thực hiện điều này?

Mỗi khi bất hòa bắt đầu nổi lên, hãy im lặng. Bạn nên tin rằng giữ hòa khí chắc chắn có lợi hơn giành chiến thắng hay tự động rút lui khỏi trận chiến. Bày tỏ tình yêu và lòng khoan dung, mặc kệ mọi lời xúi giục của *cái tôi ích kỷ*. Hãy là người tử tế cho dù người khác đối xử với bạn có tốt hay không. Nếu không làm đúng theo các lời khuyên này, xu thế bất hòa sẽ càng trở nên trầm trọng hơn.

Hãy yêu quý các mối quan hệ như thể đó là cơ hội duy nhất bạn có để hành động theo ý nguyện của Thượng đế. Chỉ riêng suy nghĩ này đã có thể thay đổi mọi thứ trong cuộc sống của bạn theo chiều hướng tích cực. Tôi nhớ có một câu thành ngữ như sau: “Cuộc sống vốn ngắn ngủi, món ngon nên ăn trước”. Gửi tình yêu của chúng ta đến tất cả những ai mình từng gặp gỡ chính là một “món ngon”, bởi nó khiến mỗi giây phút của cuộc sống thêm ngọt ngào. Hơn nữa, nó còn mang sự ngọt ngào đến với hành trình của tất cả những người đang đi cùng với chúng ta.

Nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta là đối xử thật tốt với nhau. Dù bạn làm công việc gì, phi công, giáo viên, nhân viên bán hàng hay lính cứu hỏa, thì sứ mệnh duy nhất bạn cần phải hoàn thành trong đời là bày tỏ tình yêu thương thay vì sự phán xét. Tôi biết đó là một việc khó khăn, đặc biệt là khi ta đang đối đầu với sự giận dữ, coi thường, bỏ rơi hay tệ hơn nữa là sự triệt hạ. Nhưng cơ hội để ta thể hiện tình yêu thương vẫn tiếp tục hiện hữu, và nó sẽ xuất hiện trong rất nhiều, rất nhiều hình thái khác nhau, trong đó có cả những điều tưởng chừng không đáng để ta phí phạm tình yêu của mình chút nào. Và đây thật sự là một thử thách: tiếp tục bày tỏ sự yêu thương ngay cả khi ta thấy người khác không đáng nhận được nó.

Tôi đã nhiều lần khám phá ra rằng, bất kỳ những gì bạn từng từ chối yêu thương sẽ có lúc tái xuất hiện trong cuộc đời bạn. Có thể nó không quay lại trong hình dáng cũ nhưng các sự

kiện xảy ra là tương tự nhau. Cơ hội tốt nhất để chúng ta trưởng thành lại thường nằm trong chính những mối quan hệ căng thẳng bị ta đối xử một cách cay nghiệt. Quả là một thử thách thú vị phải không? Sự thật là bạn không thể chạy trốn những bài học của cuộc đời mình. Đến lúc nào đó, bạn sẽ cần đến chúng.

Ngừng phán xét, vì lợi ích của chính bạn!

Các bạn hãy nhớ lại cảm giác của mình khi chỉ trích người khác. Bạn thấy xấu hổ? Bối rối? Nhỏ nhen? Nói chung là không dễ chịu chút nào. Cách tốt nhất để tránh được những cảm giác này là hãy cân nhắc điều bạn sắp nói trước khi nó vượt ra khỏi miệng. Nếu nó để lại trong bạn cảm giác ghê sợ và khó chịu thì đừng nói ra!

Những lời chỉ trích phản ánh cách ta cảm nhận về bản thân; chúng che giấu nỗi sợ rằng ta không vượt qua nổi. Điều mỉa mai là mỗi lần phán xét người khác, chúng ta lại càng thoải phòng cảm giác thua kém mà mình đang cố chạy trốn hoặc phủ nhận. Chính vì thế, cách cư xử này hóa thành một cái vòng luẩn quẩn. Chỉ trích người khác, chúng ta thấy hổ thẹn, nhưng chúng ta lại chỉ trích nhiều hơn, với hy vọng rằng sự phá hoại ngầm ngấm ấy sẽ nâng cao giá trị của mình, giúp mình giảm bớt cảm giác bất an. Nhưng đã bao giờ cách này có hiệu quả? Nó giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn về bản thân chẳng? Không hề! Vậy tại sao ta làm vậy?

Chừng nào tâm trí của chúng ta còn bị vùi lấp trong sự phán xét thì cảm giác bình yên mà ta đang theo đuổi sẽ không bao giờ trở thành sự thật, đâu là với cá nhân chúng ta hay với cộng đồng.

Lựa chọn đối xử tử tế với những người xuất hiện trong cuộc sống của mình, chúng ta sẽ củng cố thêm lòng tự trọng, giá trị bản thân và ý thức về tình yêu vô điều kiện. Điều đó rồi sẽ thúc đẩy chúng ta quyết tâm thực hành những lựa chọn này lần nữa. Mỗi lần bạn thực hiện điều đó sẽ tạo ra sự khác biệt đối với ít nhất hai người: bạn và người được nhận sự tử tế, tốt bụng từ bạn. Tôi tin rằng mọi luận điểm và lời khuyên trong cuốn sách này, bao gồm sự lựa chọn hành động theo tình yêu, đều mang lại lợi ích cho nhiều người. Tuy nhiên, ngay lúc này đây, lợi ích đầu tiên cho tôi và các bạn là cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Đó chẳng phải là lý do quan trọng nhất để ta thay đổi hay sao?



7 BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT MỌI THỨ!

Xuyên suốt cuốn sách, chúng ta đã bàn nhiều về việc sống có trách nhiệm với bản thân và gạt bỏ ý muốn kiểm soát người khác. Nhưng nỗi ám ảnh được nắm quyền kiểm soát những người xung quanh thường rất mạnh mẽ. Nó xuất hiện trong mối quan hệ của chúng ta với con cái, vợ/chồng, bạn bè, thậm chí cả nhân viên hay cấp trên. Đôi lúc, nỗi ám ảnh ấy mãnh liệt đến mức chúng ta công khai thể hiện quyền hành của mình. Tất nhiên, có rất nhiều lý do để giải thích điều đó và trong phạm vi của chương này, chúng ta chỉ xem xét vài lý do thôi.

Theo quan điểm của tôi, lý do thường thấy nhất là vì chúng ta nghĩ rằng, thành công trong việc kiểm soát người khác sẽ giúp ta giữ chặt lấy họ, khiến họ luôn cần sự hiện diện của ta và nhờ vậy, ta mới cảm thấy được yêu thương. Trong trường hợp này, lòng ham muốn nắm quyền kiểm soát chính là một kiểu phòng thủ giúp ta chống lại cảm giác bất an và thiếu thốn. Thế nhưng ta càng cố kiểm soát người khác thì họ lại càng không muốn dính dáng gì đến ta. Khao khát “chạy trốn” của họ sẽ tỉ lệ thuận với nỗi ám ảnh muốn “trói buộc” họ của ta.

Chắc bạn còn nhớ tôi từng đề cập đến việc chia bộ não của chúng ta thành hai phần? Một bên là *cái tôi ích kỷ*; nó thường hét thẳng vào tai chúng ta để chiếm lấy quyền kiểm soát tình hình và để trả đũa người khác. Còn bên kia là tiếng nói nhỏ nhẹ từ *cội nguồn của tình yêu*, nơi chúng ta luôn được yêu thương mà không phải lệ thuộc bất kỳ ai. Mỗi lần toan kiểm soát người khác, dù với bất kỳ lý do nào và dù họ là ai, chúng ta cũng đang đánh mất sức mạnh tối cao của mình.

Chúng ta chưa thể chấp nhận sự thật trên chừng nào còn thiếu quyết tâm từ bỏ các thói quen cũ. Chúng ta chưa thể chấp nhận thực tế là mọi người không thể bị ta kiểm soát chừng nào ta còn chưa tập trung tinh thần cao độ và tập luyện không ngừng. Và sự nghi ngờ ấy thể hiện cụ thể ở khắp nơi: một người cha độc đoán, một người sếp duy ý chí, một chính phủ cực đoan... Mỗi cuộc chiến tranh là một minh chứng rõ ràng cho thấy con người vẫn tiếp tục tin rằng họ có quyền kiểm soát người khác. Tuy nhiên, phần khôn ngoan của trí óc cũng có lúc giành được chiến thắng. Hay nói đúng hơn, cái tôi độc tài đôi khi cũng bị gạt bỏ.

Nếu cuộc sống bình yên là mục tiêu chúng ta theo đuổi thì ta phải từ bỏ lối cư xử thiếu ôn hòa. Quyết định giải phóng tất cả mọi người khỏi những nỗ lực sai lầm của chúng ta nhằm kiểm soát họ là bước tiến lớn đầu tiên.

Rút lui

Đây là một luận điểm tương đối dễ hiểu. Trong chương đầu tiên của cuốn sách, chúng ta đã bàn về vấn đề “để người khác tự do xoay sở cuộc sống của họ”. Nhưng ở đây tôi muốn nói lại nó theo một cách khác: Rút lui! Đừng đến những nơi bạn không được chào đón. Đừng phát biểu điều gì trừ khi ai đó thật lòng thỉnh cầu ý kiến của bạn. Tôi biết rằng thật khó có thể giữ được im lặng khi thấy bạn bè hay người thân của mình đi lạc vào con đường mà ta biết chắc sẽ không dẫn đến điều gì tốt đẹp. Nhưng chúng ta phải im lặng. Nếu cứ khăng khăng bắt người khác phải nghe theo lời khuyên của ta thì “lời khuyên” ấy không những bị lờ đi mà còn có khả năng khiến mối quan hệ của chúng ta bị rạn nứt hoặc thậm chí đổ vỡ. Nó biến ta thành kẻ vô dụng trong mắt bạn bè người thân, trong khi họ sẵn sàng thỉnh cầu lời khuyên từ người họ kính trọng - một người họ nghĩ là dày dặn kinh nghiệm và khôn ngoan hơn mình.

Để người khác được tự do lựa chọn sẽ tốt hơn cho họ và cả chúng ta, cho dù những lựa chọn ấy đôi khi sai lầm. Nếu ta đưa ra một quyết định ngớ ngẩn khi được nhờ lựa chọn giúp, ta sẽ trở thành lý do biện hộ cho mọi thất bại về sau của họ. Chúng ta vô tình trở thành người “chịu trận” cho tất cả những thứ bị “trật đường ray” trong đời họ. Đó là một gánh nặng không ai muốn rước vào mình vì nó chẳng giúp ích gì cho cuộc hành trình của chúng ta.

Một lý do nữa để rút lui khỏi chuyện của người khác là bạn sẽ có nhiều thời gian hơn cho cuộc sống của mình. Đây là món quà đầy ý nghĩa, dù ban đầu bạn không nhận ra vì vẫn còn bị ám ảnh bởi cách sống của ai đó. Nhưng theo thời gian, bạn sẽ quen dần với việc quan sát người khác thay vì điều khiển họ và lợi ích đạt được là sự khôn ngoan khi đưa ra lựa chọn cho tương lai. Nói tóm lại, chúng ta ai cũng phải có trách nhiệm với bản thân, với cách ta sống và con đường ta đang đi. Chúng ta chỉ gạt hái được mọi thứ mình xứng đáng khi làm trọn bổn phận và trách nhiệm của mình.

Giành quyền kiểm soát ư? Bạn sẽ thất bại!

Thỉnh thoảng, chúng ta “gặp may” và được người khác chấp nhận nỗ lực kiểm soát của ta. Mỗi lần như vậy, thật dễ ngộ nhận rằng chúng ta có khả năng kiểm soát mọi việc, và đó là điều tốt. Thế nhưng, sự thật là hành động của người nào thì người đó tự điều khiển. Họ có thể quyết định nghe theo lời khuyên của ta nhưng ta vẫn không có quyền kiểm soát. Không còn lời giải thích nào chính xác hơn.

Nếu đôi khi người khác thật sự thay đổi vì điều gì đó chúng ta từng nói hoặc làm, chúng ta sẽ cảm thấy giá trị của mình được công nhận. Cảm giác này giúp nâng cao sự tự tin trong ta. Nhưng thật không may, nó cũng khuyến khích chúng ta lặp lại hành vi của mình không chút đắn đo. Hãy đối mặt với sự thật: Người khác thay đổi vì bản thân họ muốn thay đổi chứ không phải vì chúng ta muốn họ thay đổi.

Vậy tại sao chúng ta vẫn tiếp tục cố gắng làm điều không thể? Sau nhiều năm quan sát, kết hợp với lời cam kết của bản thân để thay đổi thói quen này, tôi đã kết luận rằng: Chúng ta nỗ lực kiểm soát người khác vì muốn chế ngự cảm giác bị đe dọa mỗi khi bạn đồng hành của chúng ta có những quan điểm, thái độ hay cách ứng xử khác với mình. Càng lo sợ bao nhiêu, chúng ta càng cố kiểm soát mọi việc bấy nhiêu.

Nhưng điều ta khám phá ra khi từ bỏ nỗ lực kiểm soát mọi người và mọi việc là chúng ta sẽ có thêm thời gian và cơ hội để học hỏi, thay đổi và trưởng thành. Thông qua đó, chúng ta có thể tiến tới cấp độ cao hơn của nhận thức.

Một lợi ích đáng ngạc nhiên khác là bằng cách bỏ qua, tiến lên phía trước và chủ động tận hưởng cuộc sống của riêng mình một cách thanh thản, chúng ta sẽ truyền cảm hứng cho người khác tự thay đổi bản thân đúng như những gì chúng ta mong muốn ở họ. Thật lạ lùng, đúng không?

Một người bạn của tôi từng nói rằng: *“Càng cố thúc ép mọi việc, cuộc sống của tôi càng ngột ngạt”*. Tôi hoàn toàn đồng ý. Sắp đặt vòng vây bủa kín tất cả mọi người và mọi việc chẳng khác nào ta đang tự rút cạn nguồn năng lượng của bản thân để “vác tù và hàng tổng”. Ai trong chúng ta cũng muốn mình trở thành trung tâm của vũ trụ và là trung tâm trong cuộc sống của người khác. Chính vì vậy, thật tốt nếu có người nào đó nhắc chúng ta nhớ rằng, mình chỉ là một kẻ bình thường như bao người họ từng quen biết. Không có gì phải xấu hổ

vì điều đó. Chúng ta nên biến nó thành cảm giác nhẹ nhõm và cho phép bản thân tự do tận hưởng cuộc sống - một cuộc sống thoải mái của một người bình thường.

Dỡ bỏ gánh nặng

Kiểm soát người khác đồng nghĩa với việc bỏ lỡ mục tiêu của riêng mình. Chừng nào chúng ta còn mãi mê quan sát người khác thay vì bản thân thì nỗi lo sợ thất bại càng có cơ hội biến thành hiện thực. Khi dành cả đời chạy theo người khác với hy vọng ngày nào đó điều khiển được họ, chúng ta đã chuẩn bị sẵn cho mình một lời bào chữa mỗi lần không thành công trong việc gì đó.

Điều này có thể không đúng với hoàn cảnh hiện tại của bạn, nhưng hãy tự hỏi bản thân: Trong số các mục tiêu đề ra, bạn đã hoàn thành bao nhiêu phần? Nếu chưa đạt tới thành quả như dự định, hãy nghĩ lại xem bạn đã tiêu tốn nguồn sinh lực dồi dào của mình vào đâu.

Kiểm soát người khác là một mong muốn hảo huyền. Vứt bỏ nó đi không những giúp bạn được tự do mà còn giúp những người khác thực hiện công việc vốn gói gọn trong trách nhiệm của họ. Nhiều người đã cố gắng mang vác gánh nặng của người khác quá lâu. Và kết quả chỉ là sự thất vọng, vỡ mộng, rối loạn, bỏ lỡ nhiều cơ hội quý báu, đổ thêm sự xúc phạm vào vết thương chưa lành và thường xuyên bị công kích một cách giận dữ bởi những người họ tưởng rằng đang được mình giúp đỡ.

Đã đến lúc đối mặt với thực tế. Cố gắng kiểm soát người khác nghĩa là bạn đang bước chân vào một trận chiến thảm bại. Nếu bạn vẫn chưa hiểu điều này, tôi tin chắc bạn sẽ thấy mọi việc sáng tỏ ngay khi thử thay đổi suy nghĩ của mình lúc thấy tâm trí bắt đầu chú ý đến cuộc sống của ai đó. Hãy ghi nhớ những điều này: Cuộc sống ban cho ta sự thanh thản để chấp nhận những điều không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những điều có thể và trí khôn để nhận ra điểm khác biệt.

Quyền tự quyết đối với cuộc đời mình là món quà tuyệt vời nhất mà mỗi chúng ta được trao tặng trên hành trình vươn tới hạnh phúc. Hãy tin tôi! Rồi sẽ đến lúc bạn cảm ơn nó.

Hãy sống với hành trình đã chọn!

Mỗi lựa chọn, mỗi sự kiện, mỗi con người... có mặt trong cuộc sống của chúng ta đều có một lý do nào đó. Không ai xuất hiện do tình cờ. Không gì xảy đến do ngẫu nhiên. Chúng ta lựa chọn gặp gỡ một người vì họ đem đến cho ta bài học nào đó.

Dường như đây là một quan niệm lạ lùng. Nhưng bạn hãy gạt bỏ sự hoài nghi trong chốc lát và nhìn lại quá khứ. Bạn có đồng ý rằng nhiều người xuất hiện trong đời bạn mang theo những thông điệp mà mãi về sau bạn mới nhận ra mình thật sự cần đến?

Tất cả chúng ta đều là thầy giáo và học trò trong cuộc đời của người khác. Từ thầy giáo này, chúng ta học được lòng khoan dung, ở thầy giáo khác lại là sự kiên nhẫn. Một số người có thể học được từ chúng ta đức tính tốt đẹp nào đấy. Trong mỗi cuộc tương tác, chúng ta được ban cho đặc quyền tiếp thu hoặc truyền đạt điều gì đó giá trị. Chúng ta có thể nhất thời coi thường bài học người khác đang truyền đạt. Nhưng hãy tin tôi, bài học ấy sẽ quay lại lần nữa, vì nó là của chúng ta.

Sự khôn ngoan đến trong nhiều sự kiện khác nhau, từ nhiều phương hướng và với nhiều hình dạng, kích cỡ. Tôi vẫn còn nhớ rất rõ một vài cuộc hội nghị của Twelve Step mình từng tham dự. Lúc đó, tôi có ý bỏ qua bài giảng của một số diễn giả vì nghĩ rằng những điều họ nói không phù hợp với thực tế cuộc sống của tôi, và chẳng ích gì cho quá trình cai rượu tôi đang theo đuổi. Nhưng người bảo trợ của tôi đã rất khéo léo. Cô ấy nói: *"Tất cả những điều họ nói đều ẩn chứa một thông điệp. Một ngày nào đó, nó có thể cứu nguy cho chị. Hãy lắng nghe đi!"*.

Việc thay đổi nhận thức và thừa nhận giá trị của những điều bạn tiếp thu hôm nay chứa đựng tiềm năng chuyển biến tương lai của bạn. Mỗi phút giây chúng ta đang sống sẽ trở thành một món quà, nếu bạn tin rằng mình xứng đáng với chúng. Gặp những người bạn cần gặp, học điều bạn cần học, trưởng thành theo cách bạn cần trưởng thành... là những mảnh ghép quan trọng góp phần kiến tạo nên bức tranh cuộc đời bạn một cách hoàn chỉnh.

Không phải bài học nào cũng làm thay đổi cuộc sống mà ngược lại, đa số chúng mang một dáng vẻ rất bình thường. Nhận thức được điều này có ý nghĩa quan trọng vì nhờ đó, chúng ta sẽ không coi nhẹ bất kỳ trải nghiệm nào của mình. Chúng ta cũng không được phép coi nhẹ trải nghiệm của những người xung quanh. Mỗi cuộc gặp gỡ là một nhân duyên mà

chúng ta không thể biết trước nó đóng vai trò gì trong cuộc sống của mình. Với sự biến đổi nhận thức này, những tình huống khó khăn đặt ra cho chúng ta câu hỏi: Tôi đang từ chối bài học nào đây?

Theo kinh nghiệm của tôi, bạn hãy giả sử là luôn có điều gì đó đáng để mình học hỏi và cảm ơn cuộc đời. Hơn nữa, hãy nghĩ rằng người khác đang nhìn vào chúng ta như người thầy giáo của họ, cho dù ta hoặc họ có nhận thức được điều đó hay không.

Hãy vui mừng vì bạn đang đi trên hành trình mình đã lựa chọn. Không có thử thách nào xuất hiện trên hành trình này mà bạn chưa chuẩn bị để đón nhận, hoặc vượt qua, nếu bạn nhờ đến sức mạnh của tình yêu thương. Ngay bây giờ cũng như mọi thời điểm khác, bạn đều đứng đúng nơi mình phải có mặt và thực hiện những việc cần được hoàn thành. Chân lý này đúng với bạn thì cũng đúng với cả người khác. Hãy để họ tự lắng nghe và sắp xếp cuộc hành trình của riêng mình.

Nỗ lực kiểm soát chỉ dẫn đến bất hòa

Đến lúc này, mặc dù đã mổ xẻ chủ đề “kiểm soát” từ nhiều góc độ khác nhau, nhưng cuộc thảo luận của chúng ta sẽ không trọn vẹn nếu thiếu sót vấn đề về sự bất hòa. Mỗi ngày, chúng ta bỏ qua rất nhiều cơ hội rút ra bài học từ hành động, quan điểm, hy vọng và ước mơ của người khác. Thật khó khăn nếu chúng ta phải “bỏ qua” khi có mối quan hệ đặc biệt với một người nào đó. Thậm chí, điều này có vẻ giống như sự vô tâm. Thế nhưng, can thiệp vào quá trình hình thành quyết định của người khác khi họ không muốn là một dấu hiệu của bất hòa. Đôi lúc, những xích mích trở nên trầm trọng đến nỗi chúng hủy hoại vĩnh viễn cả mối quan hệ. Chẳng hạn, cố gắng thuyết phục con cái, anh chị em hay bạn bè của mình chấm dứt một mối quan hệ mà chúng ta cảm thấy không lành mạnh là việc làm hoàn toàn ngớ ngẩn và có nhiều khả năng dẫn đến sự đổ vỡ trong chính quan hệ của ta với người mà ta đang cố khuyên nhủ.

Bạn không nên mạo hiểm với mối quan hệ của mình bằng cách đòi hỏi người khác phải giải quyết tình huống theo ý bạn. Điều đó không đáng đâu! Làm như thế, mối quan hệ của bạn nếu không xấu đi thì cũng gấp gáp nghé bờ vực đổ vỡ.

Bất hòa là do chúng ta tạo ra khi bước chân vào nơi mình không được chào đón. Sự hòa thuận rất dễ hình thành, ngoài ra, còn mang đến cho ta cảm giác vui vẻ. Nó phụ thuộc vào những lựa chọn khôn ngoan hơn của chúng ta. Đơn giản vậy thôi! Tại mỗi ngã rẽ, chúng ta phải tự hỏi bản thân liệu mình muốn có hòa bình hay xung đột, liệu mình muốn có mối quan hệ tốt đẹp hay căng thẳng. Sau đó, ta cứ dựa theo đó mà hành động. Nói cách khác, nếu muốn các mối quan hệ của mình tốt đẹp, chúng ta phải để người khác được tự do sống cuộc đời của họ.

Bỏ qua, học cách sống và sống cho xứng đáng, cầu nguyện cho cuộc hành trình tìm kiếm nhận thức ta đang theo đuổi là những công cụ hứa hẹn sẽ đem đến cho chúng ta sự bình yên. Đó là món quà ai cũng xứng đáng được nhận.

8 KHÁM PHÁ BÀI HỌC CỦA RIÊNG MÌNH

Khi muốn cuộc sống của mình khác đi, dù ở bất cứ khía cạnh nào, bạn cũng cần thay đổi suy nghĩ. Đây là điều kiện tiên quyết để bạn có được một cuộc sống bình yên hơn. Bước đầu tiên trong quá trình thay đổi tư duy là chúng ta cần nhận thức được quyền hạn của mình đối với chúng. Trí óc chúng ta không phải là một cái thùng rỗng được ai đó làm đầy sẵn. Những điều có trong đó là do chúng ta đổ vào! Bất cứ kết luận nào chúng ta “rút ra” từ các tình huống đều là kết quả trực tiếp của quá trình tư duy, và những ý nghĩ này đã được chọn lọc kỹ lưỡng.

Nhận thức “đúng đắn tuyệt đối” là điều không tồn tại. Tôi dám khẳng định như vậy, bởi nhận thức của chúng ta luôn bị tác động bởi cách ta gạn lọc thông tin từ những ký ức, nỗi sợ hãi, cảm giác bất an hay sự ngoan cố kiểm soát mọi việc của mình. Gần như trải nghiệm nào cũng bị trí óc bóp méo hoặc hiểu sai một cách chủ quan, và sự xuyên tạc này sẽ dẫn dắt lối cư xử của chúng ta. Chính vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên khi thấy mình thường kết thúc các mối quan hệ trong xung đột - những xung đột hoàn toàn không cần thiết.

Chắc chắn bạn từng được đọc hay nghe nói rằng, nếu chúng ta chỉ tay vào mặt người khác vì cho rằng họ sai phạm điều gì đó (và tôi biết nhiều người vẫn đang hào hứng với trò chơi đổ lỗi rất thịnh hành này) thì sẽ có ba ngón tay chỉ ngược vào mình. Nói cách khác, thông qua sự buộc tội, chúng ta quăng sang người khác những điều mình muốn phủ nhận ở bản thân; sự phủ nhận ấy giúp chúng ta được miễn trách nhiệm với bản chất con người của mình. Nếu muốn có những trải nghiệm khác, bình yên hơn trong cuộc sống, chúng ta phải sẵn sàng cho đi bất cứ điều gì trí óc mình đang che giấu, hay bám riết, để đổi lấy suy nghĩ về tình yêu, hòa bình, chấp nhận và tri ân.

Học cách sống

Tôi biết có hàng triệu người đang lãng phí những tháng năm quý báu khi để người khác chi phối đầu óc của mình. *Al-Anon* - chương trình hành động của *Twelve Step* dành cho gia đình và bạn bè người nghiện rượu - có một câu châm ngôn luôn khiến tôi phải bật cười: “*Trong lúc hấp hối, thành viên Al-Anon nhìn thấy cuộc sống của tất cả mọi người, ngoại trừ bản thân*”

họ, đi qua trước mắt”. Tôi cũng có một thuật ngữ, đã khá quen thuộc với các bạn, được dành riêng để miêu tả tình trạng này, đó là “lệ thuộc”. “Lệ thuộc” nghĩa là luôn luôn tập trung chú ý đến người khác. Chúng ta làm như vậy vì một trong hai lý do.

Lý do thứ nhất là vì chúng ta hoàn toàn dựa vào thế giới bên ngoài để định hướng suy nghĩ, bản chất cũng như giá trị của mình. Thế giới bên ngoài đó có thể là phản ứng của người khác đối với chúng ta, hay bất cứ điều gì xảy ra trong một hoàn cảnh.

Khi để mặc bản thân bị thế giới bên ngoài điều khiển như vậy, chúng ta hoàn toàn không nhận ra rằng mình có sự tự chủ, có một cuộc sống đầy ý nghĩa và riêng biệt. Chúng ta trở nên đui mù trước sự thật là mình cũng có những dự định rõ ràng cho cuộc sống; từ đó, ta xếp xó mọi suy nghĩ độc lập quý giá của bản thân. Chúng ta chấp nhận biến cuộc sống của mình thành vệ tinh xoay quanh quan điểm, hành động, kế hoạch và thậm chí là ý thích nhất thời của người khác. Nhiều người cảm thấy như vậy là an toàn; bởi lẽ ẩn mình trong cái lốt của sự đoàn kết, đồng cảm hay trắc ẩn, chúng ta có thể chối bỏ trách nhiệm với cuộc sống của riêng mình. Nhưng nếu sống như thế, chúng ta còn tước đoạt mọi cơ hội của bản thân để thử một lần sống có trách nhiệm.

Bạn hãy nhớ lại câu chuyện tôi kể trong chương trước về người bạn của John Powell. Ông ấy không bao giờ cho phép sự khiếm nhã của người bán báo thô lỗ có quyền quyết định cảm giác của mình. Đó là một ví dụ rất hay vì nó chứng minh rằng, tất cả chúng ta đều có khả năng tận hưởng một cuộc sống lành mạnh, tự chủ, không bị người khác kiểm soát và thậm chí, không bị tác động bởi những người bạn đồng hành - nếu sự tác động ấy có hại đến hạnh phúc của chúng ta. Câu chuyện về người bạn của Powell đem đến cho chúng ta một ví dụ súc tích mà ý nghĩa, để ta biết rằng mình cũng có thể tạo ra điều kỳ diệu tương tự. Nó chỉ đòi hỏi chúng ta thay đổi cách nhìn nhận về bản thân trong mối quan hệ với người khác. Và sau đó, ta cần phải rèn luyện thật nhiều!

Lý do thứ hai vì sao người “lệ thuộc” quá dễ tâm đến chuyện của người khác nghe rất quen thuộc. Đó là vấn đề về quyền kiểm soát. Trong cuộc sống của mình, người lệ thuộc vừa cảm thấy bị người khác kiểm soát, lại vừa cố gắng giành quyền kiểm soát chính những người đó.

Dù bạn là người nắm quyền kiểm soát hay bị kiểm soát thì cuộc sống của bạn cũng tồi tệ như nhau.

Trong trường hợp này, nhiệm vụ của chúng ta là hãy “bỏ qua”. Nếu bạn đang vướng vào trò chơi kiểm soát, “bỏ qua” có thể giúp bạn trút bỏ một gánh nặng khổng lồ và giải thoát bạn khỏi nỗi thất vọng triền miên, nhất là khi mong muốn nắm quyền kiểm soát của bạn quá mãnh liệt. “Bỏ qua” cho phép bạn đẩy lùi những suy nghĩ vô ích và khập khiễng, vốn chiếm đóng trí óc quá lâu. Thay vào đó, bạn sẽ lấp đầy tâm trí bằng những suy nghĩ tích cực, giúp phát triển cá nhân theo cách hữu hiệu nhất. Chỉ khi nào tâm trí bạn thôi bị vây kín trong cuộc sống của người khác, bạn mới có thể hoàn thành các dự định của mình. Cuộc sống của riêng bạn đang vẫy gọi bạn đấy! Đừng chậm trễ nữa!

Đừng bỏ lỡ bài học của mình

Nhiều người trong chúng ta sa vào sự lệ thuộc vì những vai trò khác nhau mà ta đảm đương trong cuộc sống. Chắc chắn bậc làm cha làm mẹ phải để tâm đến chuyện của con cái trong một số giai đoạn nhất định - khi con cái cần có sự dẫn dắt của người lớn. Nhưng dù như vậy chăng nữa, chúng ta vẫn phải nhận ra rằng mọi việc sẽ không tốt đẹp nếu ta chú ý thái quá đến con cái, sống bằng cuộc đời của chúng, cố gắng kiểm soát chúng. Khi quan tâm tới con cái đến mức bỏ qua việc chăm sóc bản thân, chúng ta không thể học được những điều mình cần, không thể hoàn thiện bản thân. Tất cả những ai thích ban phát sự quan tâm sẽ tự cảm thấy mình đang lý tưởng hóa cuộc sống, nhưng đây là việc không cần thiết. Thay vào đó, chúng ta có thể nhìn nhận việc quan tâm đến người khác như cơ hội để xây dựng và duy trì một ranh giới hợp lý. Tất nhiên, chúng ta phải thận trọng. Hãy tự hỏi bản thân liệu ý muốn tham gia hành động của chúng ta có cản trở người khác thực hiện nhiệm vụ của riêng họ không. Chúng ta chẳng giúp ích được ai khi tự ý gánh vác công việc mà lẽ ra phải để người khác xoay sở.

Chúng ta để người khác chi phối tâm trí mình qua nhiều hình thức khác nhau. Tôi đã từng đề cập một vài hình thức trong số đó. Nhưng nói chung, tất cả mọi người đều có thể bị mắc kẹt trong cảm giác bất an của mình, để rồi sau đó bị ám ảnh bởi năng lực có thật hoặc do ta tưởng tượng ở những người khác. Trong quá trình đó, chúng ta từ bỏ mọi cơ hội vận dụng

những bài học đang hiện ra trong cuộc sống của mình, những bài học có thể nhìn thấy rõ ràng trong vô số mối tương tác được mở ra với những con người cùng đi trên hành trình của chúng ta. Bạn đừng quên rằng, bất kỳ ai có mặt trên con đường của bạn đều do cuộc sống sắp đặt.

Thời gian đầu trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc của mình, tôi thật sự bị đánh đổ bởi quan niệm: *Chúng ta ở đây với thân xác này để tìm kiếm những bài học*. Thành thật mà nói, tôi còn không hiểu “bài học” nghĩa là gì trong ngữ cảnh này. Từ khi sẵn sàng lắng nghe tiếng nói thông thái vốn tồn tại xung quanh mình, sự bối rối trong tôi dần dần được tháo gỡ. Tuy vậy, vẫn mất nhiều năm tôi mới hiểu ra rằng, mỗi giây phút tiếp xúc với người khác là một cơ hội để học hỏi, nếu tôi biết cách tận dụng nó. Thậm chí hiện tại, tôi vẫn chưa hiểu thấu đáo quan niệm này nhưng nó luôn luôn đúng, không chỉ với riêng tôi mà với tất cả chúng ta.

Tôi biết rằng những bài học mình trải qua trong đời là vô giá, từ bài học thời thơ ấu của những lần xung đột với cha cho đến bài học được ngụy trang trong cuộc hôn nhân đầu tiên. Những bài học vẫn tiếp tục vẫy gọi sự chú ý của tôi khi ngồi trên ghế giảng đường và trong công việc đầu tiên sau khi tốt nghiệp. Chúng vẫn chờ đợi tôi và tôi luôn có quyền lờ chúng đi như trước kia. Nhưng tôi biết nếu muốn trở thành người học trò xuất sắc của cuộc sống, chúng ta phải mở rộng tư duy - một tư duy không bị tác động bởi suy nghĩ của người khác.

Tất cả chúng ta đều là người thầy, đồng thời cũng là học trò, trong cuộc sống của người khác. Nhưng chúng ta không cần phải nhìn thấy và phân tích vai trò mình đang nắm giữ mọi lúc mọi nơi. Việc đó không quan trọng. Thời gian vẫn trôi qua bất chấp tất cả. Hãy sẵn sàng lắng nghe người khác chăm chú; để ghi nhớ trong tim rằng cuộc sống vẫn đang trò chuyện với ta thông qua mỗi biến cố ta trải qua cùng người khác, khiến nó trở nên thiêng liêng; và để cảm ơn mỗi khoảnh khắc - bởi không có gì thật hơn những phút giây mình đang sống. Đó chính là bài học đầu tiên dành cho mỗi chúng ta, mặc dù đôi khi nó xuất hiện đúng vào lúc bạn ít mong đợi nhất.

Khi tâm trí bạn hướng về người khác...

Bạn không thể nghe thấy tiếng nói từ bên trong tâm hồn mình nếu để tâm trí hướng về người khác. Luận điểm này có gì khác so với chủ đề chúng ta vừa bàn tới? Ở đoạn trước,

chúng ta nói về thói quen biến người khác thành mục tiêu chú ý của mình và để họ chi phối đầu óc chúng ta. Nhưng điểm nhấn mạnh trong đoạn này xoay quanh tiếng nói bên trong và lý do chúng ta không thể nghe thấy nó khi bị chi phối bởi suy nghĩ của người khác.

Tiếng nói bên trong mà tôi đang đề cập tới là tiếng nói của tình yêu, hy vọng và lòng tri ân. Nhưng không phải chỉ cần vỗ nhẹ đầu mình là chúng ta sẽ nghe thấy tiếng nói đó. Không, chúng ta phải đấu tranh để lắng nghe nó, vượt qua sự ồn ào xung quanh. Từ lúc bước vào tuổi dậy thì cho đến khi bắt đầu cai nghiện, tôi đã nghe rất nhiều tiếng nói trong đầu mình, nhưng hiếm khi nào đó là tiếng nói của yêu thương. Chúng thường xuyên chế giễu hoặc chỉ trích mọi quyết định tôi đưa ra. Chúng bắt chước lời lẽ của cha và sau này là chồng cũ của tôi. Chúng dường như là bản sao của mọi thông điệp thù địch tôi đã tự tạo ra trong nhiều năm mà không cần sự giúp đỡ của ai khác. Rõ ràng, chúng chẳng giúp ích gì cho tôi nhưng tôi lại không thể thoát khỏi chúng. Vì vậy, khi nghe bạn bè trong chương trình cai nghiện nói về tiếng nói yêu thương từ bên trong, tôi cảm thấy lúng túng và lạ lẫm. Tôi không muốn phải thừa nhận rằng mình không biết đến tiếng nói này, và tôi thậm chí không dám chắc là mình cũng có nó.

Cùng với kiến thức trong cuốn *A Course in Miracles*, cuối cùng tôi cũng học được từ bạn bè là luôn luôn có hai tiếng nói tồn tại trong đầu tôi. Một cái rất ồn ào và luôn chỉ sai đường cho hành động và suy nghĩ của chúng ta. Nó là tiếng nói khiến chúng ta mắc kẹt trong lối cư xử cũ kỹ, nuôi dưỡng sự sợ hãi, giận dữ và bất mãn triền miên trong ta. Trong khi đó, tiếng nói còn lại dù tồn tại một cách lặng lẽ nhưng không ngừng truyền đạt những thông điệp của sự yêu thương, ân cần, hy vọng và lòng tri ân. Nó dẫn dắt chúng ta đến với các bài học; nó khuyến khích chúng ta yêu thương ngay trong mỗi phút giây, như thể đó là cơ hội để chúng ta làm tròn ý nguyện của Thượng đế, thông qua đó, góp phần tạo nên hòa bình. Đó là tiếng nói giúp chúng ta thanh thản. Trong lúc lắng nghe nó, chúng ta sẽ tự nguyện trải rộng lòng mình để nhìn thấy điểm tốt ở người khác, từ đó, giúp họ được thanh thản như mình. Tiếng nói này mang đến cảm giác bình yên, khiến ta sẵn sàng để lĩnh hội những bài học đang chờ phía trước.

Nhưng thử thách của chúng ta là làm sao tìm ra cách phá vỡ thanh âm ồn ào của sự sợ hãi để hòa cùng nhịp điệu với tiếng nói êm ái, dịu dàng của tình yêu và hy vọng. Thật ra việc đó

không khó, nhưng nó là con đường không quen thuộc và đòi hỏi chúng ta phải bẻ gãy những thói quen cũ kỹ đã được mài dũa từ lâu. Để làm được vậy, chúng ta phải quyết định lắng nghe tiếng nói êm ái, ôn hòa. Hãy vui mừng vì chúng ta có thể thay đổi cách đối xử với con người và sự kiện xảy ra trong cuộc sống của mình. Hãy vui mừng vì chúng ta có quyền kiểm soát suy nghĩ của mình mà không để người khác chi phối. Hãy vui mừng vì quyết tâm nhận trách nhiệm thực hiện những nhiệm vụ cần chúng ta hoàn thành. Hãy vui mừng vì chân lý chúng ta vừa giác ngộ. Đó là cách ta có thể thay đổi tư duy của mình, và rồi, cuộc sống sẽ thay đổi theo.

Ám ảnh về cuộc sống của người khác

Có nhiều lý do để chúng ta lo âu và chán nản. Một số người cảm thấy chán nản và lo âu đến mức khủng hoảng khi phải chịu đựng một sự việc đau lòng, hoặc khi đối mặt với một sự kiện quan trọng mà họ cảm thấy mình chưa chuẩn bị chu đáo cho nó. Đôi khi, các toa thuốc do bác sĩ kê đơn có thể giúp giảm bớt tình trạng lo lắng tạm thời này.

Sự mất cân bằng hóa học trong não bộ đã được xác minh là một trong các nguyên nhân gây lo âu và chán nản. Trong trường hợp này, tình trạng rối loạn có thể kéo dài vĩnh viễn, do đó, bệnh nhân phải sử dụng dược phẩm lâu dài. Nhưng không phải tất cả những người mắc chứng lo âu đều thuộc dạng này. Nhiều người tôi từng hỏi hạnh phúc biết đã quản lý khá tốt mọi mặt trong cuộc sống của họ từ lúc tìm thấy phương thuốc hiệu quả cho trạng thái tâm lý của mình.

Điều đó cho thấy một điều quan trọng: tình trạng chán nản và lo âu thực ra là hoàn toàn có thể chữa trị.

Tôi muốn lưu ý các bạn là việc bị ám ảnh về cuộc sống của người khác cũng có thể khiến chúng ta lo âu và chán nản. Nhưng thật may mắn vì chỉ cần chúng ta thay đổi tư duy của mình, nỗi ám ảnh này sẽ bị cắt đứt ngay lập tức. Một trong các nguyên nhân gây chán nản là sự ám ảnh của chúng ta về người khác. Nó ngăn cản chúng ta tận hưởng cuộc sống, hành động theo cách mình hứng thú nhất. Bạn có nhận ra là mình đang lỡ mất bài học quan trọng không?

Chúng ta không thể vui vẻ, hân hoan và nhận ra ý nghĩa của bản thân đối với các sự kiện đang diễn ra xung quanh khi nào còn đang mắc kẹt trong vấn đề của người khác. Sự chán nản cũng được tạo ra khi ta không ngừng so sánh bản thân với người khác, để rồi tự cho mình là thấp kém. Hiếm khi nào chúng ta thấy mình ngang bằng với chủ thể mà ta so bì và chú ý. Cái tôi ích kỷ không bao giờ muốn chúng ta được thanh thản trong các mối quan hệ, kể cả những mối quen biết thoáng qua. Nó muốn chúng ta cảm thấy tồi tệ, sa lầy trong sự phán xét và sẵn sàng phá hoại hay thậm chí, tấn công người khác. Chính vì thế, nó tạo ra cái bẫy để ta thấy mình “kém cỏi”, và sự thất vọng luôn sẵn sàng tóm lấy chúng ta.

Như tôi đã lưu ý ở các phần trước, có những khoảng thời gian chúng ta cần để tâm đến hoạt động hay hành vi của người khác, con cái chúng ta chẳng hạn. Nhưng có một điểm khác biệt, khác biệt rất lớn, giữa quan tâm và mắc kẹt trong việc của người khác. Con cái có thể cần sự chăm sóc của cha mẹ nhưng chúng không cần sự “theo dõi”. Người bạn đời đang gặp khó khăn hay lâm bệnh nặng cần sự quan tâm và yêu thương, chứ không phải để trở thành “gánh nặng” cho người thân. Chúng ta cần nỗ lực hoàn thành công việc, nhưng đừng bao giờ đem việc về nhà. Mỗi ngày, chúng ta đều phải khỏe khoắn để làm việc thật tốt, nhưng đừng để kiệt sức vì công việc.

Một mối vì những ám ảnh mơ hồ thường là nguyên nhân dẫn đến chán nản. Tôi có thể khẳng định với bạn một điều là khi đầu óc chúng ta tập trung chú ý cao độ vào người khác - thay vì những niềm vui trong cuộc sống của mình - sự chán nản sẽ ập đến ngay lập tức.

Liều thuốc giải độc hữu hiệu cho trạng thái chán nản là quyết tâm tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Hãy bày tỏ lòng biết ơn tới vô số điều tốt đẹp trong cuộc sống. Chúng ta không thể nhận ra những phúc lành này nếu cứ thích chú tâm vào chuyện của người khác.

Sống với lòng tri ân thay vì sự chán nản dường như là một lựa chọn quá rõ ràng. Tuy nhiên, đối với những người vốn chỉ nhận ra giá trị của bản thân thông qua mối quan hệ với người khác thì đó là một lựa chọn khó khăn và không dễ thực hiện. Như tôi đã nói nhiều lần, cuộc sống của chúng ta là khoảng thời gian được vạch ra bởi các suy nghĩ. Để toàn tâm toàn ý xây dựng cách tư duy mới, chúng ta cần có sự quyết tâm và thận trọng. Bù lại, phần thưởng sẽ xứng đáng với những nỗ lực chúng ta bỏ ra.



9 ĐỪNG GÂY TỔN THƯƠNG!

Đừng bao giờ khiến người khác tổn thương ư? Một điều nghe qua có vẻ đơn giản; nhưng cái khó là làm sao chúng ta biết được mình đã gây tổn thương cho người khác, đặc biệt là khi họ không bị tổn hại gì về thân thể. Không giao tiếp bằng mắt với người bạn nói chuyện hay đang được giới thiệu, không đáp lại khi ai đó cần bạn trả lời một câu hỏi, không đếm xỉa đến người đang nói trong cuộc thảo luận - tất cả những hành vi này đều gây tổn thương. Coi nhẹ lời gợi ý của bạn thân về công việc quan trọng cả hai đang tham gia thực hiện - chẳng hạn như dự án tu sửa nhà hay kế hoạch chi tiết cho chuyến nghỉ mát được mong đợi từ lâu - có thể gây bất lợi cho mối quan hệ cũng như lòng nhiệt tình của người ấy... Một trong những hình thức gây tổn thương phổ biến và rõ ràng nhất là không lắng nghe khi người khác đang cố nói điều gì đó với bạn. Một số người nói rằng, bị lừa dối như thế khiến họ cảm thấy đau đớn không kém gì bị xâm phạm thân thể.

Sự tổn thương ẩn nấp dưới nhiều dáng vẻ khác nhau. Chắc chắn là cả người gây ra tổn thương và người bị tổn thương đều không cảm thấy hạnh phúc. Nạn nhân có thể thấy mình bị xúc phạm sau buổi gặp gỡ mà không hiểu tại sao. Mặc dù vậy, cảm giác tổn thương vẫn tồn tại.

Không gây tổn thương bằng lời nói

Bạn có ý thức được lời phê bình của mình ảnh hưởng đến người khác, trong lúc bạn phát ngôn và cả sau đó, như thế nào không? Bạn có nhanh chóng đáp trả bằng một nhận xét đầy ác ý sau khi bị người khác chỉ trích không? Bạn có chú ý đến cảm giác của mình sau khi gặp gỡ với bạn bè hay một người hoàn toàn xa lạ không? Bạn có bao giờ tỏ ra tử tế ngay cả khi người ta đối xử với bạn chẳng ra gì không?

Câu trả lời của chúng ta cho những câu hỏi trên đủ để nói lên tất cả. Ngẫm nghĩ từng câu hỏi và trả lời chúng một cách trung thực mang đến phác họa đơn giản về vị trí của bạn trong thế giới này. Sau đó, nó có thể giúp ích cho bạn như một bản kế hoạch để bạn trở thành con người mà mình mong muốn.

Nếu muốn thay đổi tính chất của các mối quan hệ với mọi người xung quanh, bạn phải ý thức rõ tác động của những gì mình nói ra. Co lẽ, chúng ta không cố tình gây tổn thương người khác bằng nhận xét của mình. Thật ra, chúng ta cứ nghĩ mình đang cư xử lịch thiệp hay thậm chí là ân cần, nhưng biểu hiện trên gương mặt của người đối diện mới nói lên sự thật.

Không ai trong chúng ta đủ khéo léo để che giấu mức độ ảnh hưởng từ lời nói và hành động của người khác đối với mình. Cặp mắt trừng trừng, ánh nhìn lơ đi nơi khác, cái nhếch mép hay đôi môi trễ xuống... thường bộc lộ cảm xúc thật của chúng ta. Nhận thấy được những biểu hiện này ở người khác giúp chúng ta đưa ra các lựa chọn tốt hơn trong những lần giao tiếp về sau, với bất kỳ ai.

Hầu hết chúng ta đều không chủ tâm tỏ ra ác ý trong giao tiếp, trừ khi với kẻ thù thật sự. Những câu bình luận mỉa mai cũng thường xuất hiện một cách vô ý, xuất phát từ cảm xúc nhất thời hay sự thiếu suy nghĩ chứ không phải từ bản chất xấu xa, hèn hạ.

Phương pháp giải quyết vấn đề này là tập trung trí óc. Đơn giản thôi! Bạn hãy đưa ra quyết định và theo đuổi nó bằng cách rèn luyện. Bạn có thể tạo nên mọi sự khác biệt trong mối quan hệ nếu tuân theo quy tắc ứng xử cơ bản: Đừng nói với người khác những điều mà bạn không muốn nghe. Một lần nữa, tôi muốn bạn nhớ lại câu chuyện về John Powell và người bạn phóng viên vẫn mua báo từ một kẻ bán báo vô văn hóa. Người bạn của John đã lựa chọn cách cư xử tử tế ngay cả với một kẻ chẳng ra gì. Ông ấy chọn hành động ôn hòa. Đôi lúc chúng ta có suy nghĩ sai lầm rằng đáp trả là cần thiết. Và nó thường được ngụy biện rằng đó là sự công bằng. Nhưng hành động “ăn miếng trả miếng” chỉ cho thấy bạn là người yếu đuối và thiếu suy nghĩ. Nói đơn giản hơn là bạn chẳng được lợi gì khi đối xử với người khác không tử tế.

Mỗi tình huống ta trải qua đều là cơ hội để lựa chọn con đường tương tác đúng đắn giữa ta và người khác. Chúng ta không cần phải đáp trả bằng thái độ tương tự khi ai đó đối xử tệ với mình. Chọn cách ứng xử cùng với yêu thương không quá khó so với chọn cách đáp trả tàn nhẫn. Đó chỉ là một quyết định mà thôi - quyết định mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Trong quá trình giao tiếp, chúng ta luôn có các phương án lựa chọn khác nhau như chú ý lắng nghe, giả vờ lắng nghe, lơ đi một cách tế nhị hay phớt lờ người khác ra mặt. Bất cứ điều gì không thể hiện sự chú tâm của chúng ta đều đồng nghĩa với sự thô lỗ; thái độ thô lỗ này gây tổn hại tinh thần cho bất kỳ ai liên quan đến chúng ta trong mối tương tác. Điều này thậm chí có thể đo đếm được bằng các nghiên cứu về sinh lý. Tổ chức HeartMath đã tiến hành nghiên cứu sự ảnh hưởng của cách cư xử thiếu tử tế đối với tình trạng thể chất con người. Sau đó, họ áp dụng những điều phát hiện được vào việc tư vấn cho khoảng 500 công ty đang cần xây dựng môi trường làm việc thân thiện hơn. Cuối cùng họ kết luận rằng, không chỉ người bị chúng ta đối xử tệ mà bản thân chúng ta cũng bị ảnh hưởng về mặt trí tuệ, cảm xúc, thể chất và tinh thần. Đúng vậy! Sức khỏe mỗi chúng ta đều phụ thuộc vào những cử chỉ yêu thương giữa chúng ta.

Tại sao chúng ta cư xử thô lỗ? Bởi vì chúng ta bị xao nhãng, đầu óc ta đang mải mơ màng những việc khác? Đôi khi, lý do này đúng. Nhưng sự thô lỗ thường là dấu hiệu của cảm giác bất an. Đó là cách chúng ta tránh né người khác để họ không nhận thấy cảm giác thật của mình. Làm như vậy có thể hiệu quả nhưng nó chẳng giúp ích cho ai cả. Nó khiến mọi người xa rời nhau thay vì đoàn kết vì một mục đích chung. Chúng ta không bao giờ tìm thấy sự bình yên nếu cứ khăng khăng bảo vệ cái ốc đảo cô đơn của mình. Cố gắng theo đuổi mối liên kết chung với mọi người là con đường bằng phẳng nhất đưa chúng ta đến hòa bình.

Hãy đối mặt với thực tế. Dùng lời nói sỉ nhục người khác không bao giờ là thái độ hợp lý, ngay cả trong những hoàn cảnh thù địch nhất; nó gây ra những vết thương không đáng có trong tâm hồn. Đạt Lai Lạt Ma từng nói, đại ý: Chúng ta chỉ được giao phó một nhiệm vụ duy nhất, đó là yêu thương lẫn nhau. Nếu không thể làm được như vậy thì ít nhất hãy cố gắng kiềm chế để không xúc phạm nhau. Đó là lời gợi ý đơn giản để sống cuộc đời bình yên và hạnh phúc. Nó khởi đầu bằng những thay đổi tích cực nhỏ bé mà về sau trở thành thói quen. Bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể hoàn thành nhiệm vụ này nếu có quyết tâm.

Mỗi ngày một cam kết

Một trong những quan điểm trọng tâm của chương trình *Twelve Step* là “Mỗi ngày, chúng ta phải sống sao cho xứng đáng”. Lựa chọn này giúp ta đơn giản hóa cuộc sống và quyết định

của mình trên nhiều khía cạnh, hơn hẳn điều chúng ta tưởng tượng ban đầu. Lần đầu tiên được nghe ý kiến này, tôi đã cười nhạo nó. Làm sao tôi có thể không quan tâm đến ngày mai hay tương lai của mình được nhỉ? Nếu không lên kế hoạch cho tương lai ngay hôm nay thì chừng nào tôi mới thực hiện nó? Nhưng khi quyết định thử sống như thế, tôi cảm thấy mình thật sự tự do. Chúng ta chỉ có duy nhất ngày hôm nay thôi. Chúng ta chỉ có duy nhất khoảnh khắc này mà thôi.

Dường như quan điểm trên có vẻ gần với sự tránh né trách nhiệm. Song, việc cố gắng sống quá xa khoảnh khắc hiện tại không những lãng phí năng lượng trí tuệ mà còn lãng phí năng lượng cảm xúc của chúng ta. Mỗi ngày, đừng gây tổn thương cho ai là một phương pháp thực hiện nguyên tắc quan trọng này. Tại sao chúng ta phải cam kết như thế với bản thân mỗi ngày? Bởi vì trong quá trình thay đổi, chúng ta thường không chú ý đến lối cư xử của mình và kết quả là ta gây tổn thương cho người khác. Chúng ta dễ dàng hạ thấp giá trị của người khác chỉ trong một phút suy nghĩ thiếu thận trọng.

Chúng ta phán xét và quy tội cho người khác. Chúng ta “giăng bẫy” khiến họ thất bại, đôi khi do cố ý nhưng thường thì vô ý nhiều hơn. Lời nói, nét mặt, ngôn ngữ cơ thể của chúng ta, tất cả đều chuyển tải một thông điệp nào đó, nếu ta bất cẩn, chúng sẽ dễ dàng biến thành thái độ khinh thường hoặc vô tâm. Nhiều hình thức gây tổn thương khác nhau đã ăn sâu vào tiềm thức, đến nỗi chúng ta phải thật cảnh giác để không lặp lại nó. Tương tự, đôi khi, việc hạ thấp người khác của chúng ta trở thành một thói quen. Chỉ cần cam kết thực hiện và kết hợp với việc rèn luyện, “không làm tổn thương người khác” sẽ trở nên đơn giản, và phần thưởng của nó sẽ xuất hiện ngay lập tức. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm và thanh thản cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng ta không còn phải đoán già đoán non liệu những hành động của mình sẽ gây ra tác động/ hậu quả như thế nào đối với người khác. Mỗi ngày mới có một dòng chảy mới, dòng chảy hứa hẹn đem đến cảm giác hạnh phúc và bình yên cho chúng ta.

Bạn sẽ gạt hái được nhiều điều tốt đẹp từ lời cam kết đơn giản này. Thế nhưng, sự lôi kéo, dụ dỗ của thói quen ứng xử cũ vẫn lớn vồn quanh bạn gần như mọi lúc. Không phải vì bạn cố tình thô lỗ hay vô tâm mà hầu hết chúng ta đều cảm thấy sợ hãi, sợ rằng người khác đang qua mặt mình về tiền tài, sự nghiệp, thậm chí cả tình cảm và tinh thần. Nỗi sợ hãi thúc đẩy

chúng ta hành động theo chiều hướng gây tổn thương cho mọi người, trong đó có bản thân ta. Vết thương gây ra cho chính bản thân là trầm trọng và khó lành nhất.

Mỗi lần bị tổn thương vì cách cư xử của mình, chúng ta càng dễ làm đau người khác, đôi khi không vì lý do nào. Mọi việc sẽ tiếp tục như thế cho đến lúc mỗi ngày, chúng ta thực hiện lời cam kết không gây tổn thương cho bất kỳ ai. Chúng ta có thể làm được! Mỗi ngày, chúng ta có quyền theo đuổi một cảm giác bình yên hoàn toàn mới mẻ. Đó chẳng phải là điều tất cả chúng ta mong muốn ư?

Chỉ trích - không phải là sự quan tâm

“Tôi nói điều này vì muốn tốt cho bạn thôi”, bạn từng nghe câu nói này bao nhiêu lần rồi? Tôi nghĩ chắc là thường xuyên. Vậy thì bạn nên biết điều này: chỉ trích không bao giờ thể hiện sự quan tâm; nó chẳng đem lại điều gì tốt đẹp cho người khác. Chúng ta chỉ trích vì muốn phá hoại hoặc gây cảm giác bất an và ngờ vực cho người mình đang nhắm tới. Tại sao chúng ta làm như vậy? Bởi vì chúng ta không hài lòng với bản thân. Sự bất mãn là căn nguyên hình thành những lời chỉ trích. Nhưng thật mỉa mai khi chúng ta càng chỉ trích thì sự bất mãn của mình càng leo thang. Một kết quả hoàn toàn ngược lại với điều chúng ta đã hy vọng.

Hạ thấp giá trị người khác khi cảm thấy mình yếu kém là lỗi cư xử sai lầm nhưng lại cực kỳ phổ biến. Booker T. Washington có một câu nói rất hay và đơn giản: *“Không thể hạ thấp một người nếu chưa hạ thấp bản thân trước”*. Tác hại tiềm ẩn dưới lời chỉ trích là khi nói ra nó một lần, chúng ta dễ dàng lặp lại nó. Một ngày bắt đầu với sự chỉ trích thường kết thúc trong sự chỉ trích và gần như tất cả mọi người liên quan đều trải qua một ngày tồi tệ.

Một điều quan trọng bạn cần phải nhớ: Những khuyết điểm của người khác bị chúng ta đem ra phê phán cũng không khác gì hình ảnh phản chiếu của bản thân. Nhận thức thể hiện con người chúng ta. Chúng ta đẩy những khuyết điểm được tưởng tượng về bản thân sang người khác bởi vì ta trốn tránh nhược điểm của chính mình. Chính sự thiếu khoan dung với bản thân, thậm chí với những sai sót nhỏ nhất, đã sai khiến chúng ta phán xét và kết tội người khác.

Tôi biết một câu thành ngữ rất hay của Trung Quốc truyền đạt thông điệp này: *“Đừng dùng rìu để đuổi ruồi trên trán bạn thân”*. Từ bỏ thói quen chỉ trích cũng tương tự việc từ bỏ những thói xấu khác. Hãy tạo cho mình thói quen kiềm chế mọi từ ngữ gây tổn thương người khác mỗi khi trong đầu nảy sinh một lời chỉ trích. Vậy còn những đóng góp đầy thiện chí (một số người vẫn coi là sự công kích) mà bạn bè hay cấp trên đưa ra, vì muốn giúp chúng ta nâng cao kết quả làm việc hay cải thiện lối tư duy, thì sao? Phân biệt sự khác nhau giữa góp ý thiện chí và phê bình ác ý có dễ không? Theo tôi, chia sẻ những ý kiến hữu ích với mục đích tốt chưa chắc là một hành động đem lại kết quả tốt đẹp. Giải pháp tốt nhất là hỏi trước xem liệu người kia có cần thông tin phản hồi của chúng ta không. Nếu câu trả lời là không, hoặc họ biểu hiện giống như chưa sẵn sàng nhận sự trợ giúp, thì chúng ta đừng đưa ra thông tin nào cả. Dick Cavett từng nói: “Hiếm có người nào muốn chịu đựng điều anh ta không muốn nghe”.

Tôi xin nhắc lại, mỗi cuộc gặp gỡ đều đem đến cho chúng ta cơ hội để tạo sự chuyển biến tích cực trong cuộc sống của người nào đó. Bất kỳ cuộc gặp gỡ nào diễn ra trong hòa bình, thân thiện cũng là điều thiêng liêng.

Cuộc sống trôi qua rất nhanh; trong thế giới hỗn loạn này, chúng ta chẳng có thời gian để lãng phí bất kỳ điều gì. Mỗi hành động, mỗi suy nghĩ, mỗi ký ức, mỗi lời cầu nguyện khiến cuộc sống bình yên hơn đều xứng đáng với nỗ lực mà ta bỏ ra. Hãy tạo ra điều gì đó khác biệt cho những con người đang chia sẻ bầu trời cùng chúng ta hôm nay. Cuộc sống của họ sẽ thay đổi. Và chúng ta cũng vậy.

Không gây tổn hại về thể chất

Sự bạo hành thể chất hủy hoại nhiều hơn phần cơ thể bị tổn thương; nó hủy hoại cả tinh thần. Những gì nó gây ra với tinh thần của nạn nhân còn khủng khiếp hơn vết tích ta có thể nhìn thấy trên thân thể họ. Vết thương trên thịt da rồi sẽ lành nhưng ký ức vẫn mãi đeo bám.

Có thể bạn cũng từng là nạn nhân của bạo hành thể chất. Khi đã từng bị xâm phạm về thân thể, thật khó mà quên đi. *Cái tôi ích kỷ* là kẻ “quản lý” quá khư. Nó chỉ tồn tại khi nào tâm trí chúng ta lấp đầy những chi tiết đáng sợ của ký ức bị ngược đãi. Cách duy nhất để thoát khỏi

sự giam cầm này là hướng mọi vấn đề về phía một sức mạnh vĩ đại hơn bản thân mình - sức mạnh của lòng bao dung.

Một diễn viên khá nổi tiếng từng phát biểu tại một hội nghị dành cho người nghiện rượu rằng ông không hề bận tâm về quá khứ cuộc đời của mình. Phát biểu đơn giản ấy chính là kim chỉ nam đưa ta đến cuộc sống hòa bình, dấu cho quá khứ là một mê cung chứa đầy đau khổ. Chúng ta có thể học cách chấp nhận điều đã xảy ra và tiếp tục tiến lên phía trước nếu để tâm trí mình được rót đầy lòng tri ân đối với hiện tại.

Cũng như sự lảng mạ bằng lời nói, bạo hành thể chất là kết quả của nỗi sợ hãi. Có lẽ nó chẳng giống nỗi sợ hãi chút nào, nhưng sự thật là vậy. Phải có dũng khí mới có thể thoát ra khỏi tình huống đang vùi vĩnh chúng ta trả đũa. Với mỗi khoảnh khắc, mỗi tình huống, mỗi con người khác nhau, chúng ta đều cần phải tập trung tâm trí vào những hành động ôn hòa. Đó là phương thuốc duy nhất chữa lành mọi vết thương.

Hãy làm người có ích!

Mỗi hoàn cảnh chúng ta có mặt, mỗi ngày chúng ta đang sống đều đòi hỏi sự đáp lại. Không phải lúc nào người khác cũng nhìn hoặc nghe thấy cách đáp lại của chúng ta, nhưng nó không bao giờ là thứ vô hình. Hãy nhớ đến lời gợi ý của Đạt Lai Lạt Ma để kiềm chế bản thân, không gây tổn hại đến người khác: *“Hãy yêu thương lẫn nhau. Và nếu bạn không thể yêu thương ai đó, thì ít nhất đừng làm họ tổn thương”*. Tôi nghĩ đó là lời khuyên xây dựng hòa bình tinh tế và ân cần nhất mà chúng ta từng nhận được. Gạt sang một bên mong muốn làm tổn thương người khác, mặc kệ sự xâm phạm có thật hoặc do tưởng tượng của họ đối với mình, bạn sẽ mở được cánh cửa dẫn đến vô số cách phản hồi tích cực. Lựa chọn đáp trả với sự hằn học - cuộc sống của bạn sẽ mắc kẹt trong ân oán. Nhường chỗ cho ôn hòa phát huy ưu thế - cuộc sống của bạn sẽ trải rộng đến những chân trời mới.

Trong các mối quan hệ tốt đẹp, rèn luyện bản thân thành người hữu ích là một nhiệm vụ dễ dàng. Nhưng chính những mối quan hệ khó khăn, những cuộc chạm trán khiến ta thất vọng, tức giận, muốn trả thù... mới thật sự mài dũa chúng ta. Đó là thử thách có thể đánh thức sức mạnh và lòng can đảm mà ta cần để hành động hữu ích.

Vậy, sống hữu ích đòi hỏi điều gì? Có phải tiêu tốn nhiều thời gian không? Có cần tốn kém không? Liệu chúng ta có phải gạt qua một bên mọi nhu cầu của bản thân không? Câu trả lời cho tất cả thắc mắc trên là không. Sống hữu ích đơn giản là lắng nghe tâm sự của người đang cần được chia sẻ hay mỉm cười với một ai đó. Sống có ích đôi khi chỉ là một lời cầu nguyện mỗi ngày. Nó cũng có thể là việc tự nguyện bước ra khỏi cuộc xung đột hoặc nhượng bộ, thay vì khăng khăng đòi người khác phải công nhận mình đúng. Rèn luyện lối sống ôn hòa cũng là cách hành động hữu ích vì nó mang lại bình yên cho mọi người.

Cư xử dịu dàng là một trong những “công cụ” tối ưu để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp. Sự dịu dàng tiến rất xa trên con đường kiến tạo bình yên cho tất cả những ai đang và sẽ hiện diện trong cuộc sống của chúng ta, mặc dù có thể họ không hề hay biết.

Làm người hữu ích là việc không khó. Khó khăn duy nhất nằm ở khâu ra quyết định. Sau đó, vấn đề còn lại là thực hiện những lựa chọn hữu ích, từng ngày từng giờ.

Một hành động dù tốt hay xấu đều tạo ra tác động

Mỗi một hành động đều dẫn đến một tác động nào đó, dù rõ ràng hay mơ hồ, dễ chịu hay phiền toái. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải chú ý tới lối cư xử của mình. Con người thường có xu hướng hành động một cách thiếu suy nghĩ vì họ tưởng mình là trung tâm của vũ trụ. Có thể chúng ta không chủ tâm làm hại người khác, nhưng khi điều đó đã xảy ra rồi thì dù vô tình hay cố ý, cũng chẳng thể cứu vãn. Chính vì vậy, thận trọng là điều cần thiết.

Nếu biết chắc chắn hành động tai hại của mình sẽ không gây ra hậu quả gì ghê gớm, có lẽ chúng ta không cần lo lắng quá. Thế nhưng cần phải biết rằng, hành động gây hại không bao giờ là bình thường. Tôi chỉ muốn nói rằng nếu ngoài “nạn nhân” ra, không còn ai cảm thấy bị ảnh hưởng, thì ít nhất chúng ta cũng có thể đền bù được tổn hại. Nhưng thực tế không phải như thế, và chuộc lỗi là một công việc hết sức phức tạp. Mỗi hành vi của chúng ta luôn tỏa sáng ra xung quanh, tác động không chỉ những ai trực tiếp liên quan mà là cả cộng đồng. Chúng ta đừng bao giờ quên điều đó.

Đó là lý do vì sao hành động một cách hữu ích chứa đựng tiềm năng mang lại hòa bình cho thế giới. Tất cả đều khởi đầu từ những lựa chọn của mỗi cá nhân. Phát biểu này nghe có vẻ

quá “lý thuyết”. Nhưng hãy nghĩ mà xem. Mỗi hành động tử tế của bạn hoặc tôi đều có khả năng hình thành thói quen tích cực ở người khác. Tôi chợt nhớ đến bộ phim có tựa *Pay It Forward*, đã chuyển tải thông điệp: Tất cả chúng ta đều có sự kết nối tâm hồn với nhau. Khi giúp đỡ một người, chúng ta không những giúp đỡ mọi người ở khắp mọi nơi mà chúng ta còn định hình nên sợi dây liên kết cả nhân loại, trong hòa bình.

Chúng ta học hỏi bằng cách bắt chước. Từ trước đến nay, chúng ta vẫn học hỏi bằng cách bắt chước. Các thành viên trong cùng một gia đình thường gây tổn thương lẫn nhau sẽ có xu hướng hình thành những hành vi bất thường. Đó là hậu quả tất yếu. Chúng ta có thể thay đổi thói quen cũ và mài dũa thói quen mới. Rèn luyện là chìa khóa để thành công.

Chỉ cần ta dành ra một ngày, thậm chí một giờ, để kiểm tra những suy nghĩ đang diễn ra trong đầu mình, và sau đó thay đổi chúng nếu những suy nghĩ ấy không có lợi cho bản thân hoặc người khác. Điều đó cho phép chúng ta nhìn thấy một thế giới khác. Chúng ta sẽ hình dung ra một thế giới đầy yêu thương, dù là trong chốc lát, và sau đó thực hiện ngay những hành động cần thiết để đưa mình đến đó nhanh nhất. Xây dựng thế giới hòa bình không phải là nhiệm vụ của ai khác mà chính là của mỗi cá nhân đang tồn tại trên trái đất này. Mỗi khoảnh khắc đều cần rất nhiều ý nghĩ, hành động tích cực.

Tránh tranh cãi

Tại sao chúng ta tranh cãi? Tại sao chúng ta vướng vào xung đột? Để che đậy nỗi lo sợ của chúng ta chăng? Dường như kết luận đó có vẻ suy diễn đôi chút, nhưng sự thật là vậy đấy, các bạn ạ! Hãy xem lại cuộc tranh cãi gần đây nhất mà bạn tham gia. Tôi dám chắc bạn đã cảm thấy tổn thương, bị áp đặt bởi ý muốn của người khác. Và thế là bạn phản kháng lại. Đối phương tìm mọi cách để kiểm soát hành vi, quan điểm hay kế hoạch của bạn, nên bạn phải cố gắng đương đầu với họ vì sợ nhận lấy hậu quả là bị họ “dắt mũi”. Vậy, thử đặt ra câu hỏi tại sao đối phương lại nỗ lực kiểm soát bạn? Cũng vì sợ hãi mà thôi. Xung đột chỉ luôn xoay quanh nỗi sợ hãi của hai phe tham chiến (hoặc nhiều hơn), nhưng hầu hết chúng ta đều không nhìn thấy điều đó, nói chi đến thừa nhận.

Nhân tiện bàn về vấn đề này, tôi muốn nói thêm là tất cả chúng ta đều hoạt động dựa trên hai thái cực cảm xúc: yêu thương và sợ hãi. Sợ hãi là thái cực đang thịnh hành hiện nay. Nó

phá hoại chúng ta về mặt tinh thần, tình cảm và cả thể chất. Tất cả những chuyện tranh cãi vật vãnh bắt nguồn từ nỗi sợ của chúng ta gây ra hậu quả rất khó lường. Nếu thường xuyên ở trong trạng thái kích động, chúng ta không thể sẵn sàng để lĩnh hội bài học đúng đắn mà mình cần. Đó là chưa kể đến cảm giác bức bối, luôn kéo dài rất lâu sau những hành động hấp tấp ấy, sẽ khiến chúng ta mắc kẹt với quá khứ và không cách gì nhận ra bài học trong hiện tại. Thông thường, cách ta ứng xử trong một tình huống sẽ lan rộng và trở thành thói quen khi có đủ sự rèn luyện. Trong trường hợp tôi vừa đề cập thì đó là thói quen sợ hãi cực kỳ tiêu cực.

Nỗi sợ hãi mang nhiều khuôn mặt khác nhau: im lặng, ủ rũ, khóc lóc, la hét. Đôi lúc, nó còn thể hiện ra ngoài bằng bạo lực. Sợ hãi chẳng giúp ích cho bất kỳ mối quan hệ nào. Nó luôn khiến tình trạng căng thẳng trở nên nghiêm trọng thêm. Nó giam hãm chúng ta không thương xót. Cách duy nhất giúp chúng ta giải phóng bản thân khỏi nó và sẵn sàng đón nhận những phút giây hiện tại là trước hết, phải hiểu được tại sao nỗi sợ hãi lại hùng mạnh đến vậy.

Từ bé cho đến tuổi ba mươi, gần như ngày nào tôi cũng chịu đựng nỗi sợ hãi. Người cha độc đoán không thể kiểm soát cá tính, niềm tin hay hành vi của tôi và điều đó khiến ông ấy nổi điên lên cùng với những cơn thịnh nộ. Tôi cũng hăm hờ đáp trả ông ấy bằng sự giận dữ của mình. Chúng tôi cãi nhau liên tục. Giờ đây, tôi mới biết được rằng cãi vã là kết quả đến từ những điều khiến chúng tôi lo sợ. Ông ấy lo lắng cho sự an toàn của tôi còn tôi sợ rằng ngày nào đó, mình sẽ trở thành người giống như ông ấy. Thật mỉa mai làm sao!

Tôi có thể vẫn là người phụ nữ bị chôn vùi trong sợ hãi nếu không sẵn sàng dấn thân vào hành trình tìm kiếm hạnh phúc. Sự biến đổi không hề xuất hiện sau một đêm. Nhưng khi biết rằng nhiều người đã và đang học được cách bỏ lại sau lưng nỗi sợ hãi, niềm hy vọng của tôi càng bùng cháy mãnh liệt. Thật xấu hổ khi phải thừa nhận rằng sau nhiều năm bước đi trên hành trình này, tôi vẫn rất dễ bị khiêu khích và nhảy vào cuộc tranh cãi. Thậm chí đến bây giờ, hơn 30 năm đã trôi qua nhưng tôi chưa hoàn toàn từ bỏ được thói xấu này. Tuy vậy, mỗi ngày, tôi đã sẵn sàng hơn để nhận trách nhiệm về vai trò của mình trong những cuộc tranh cãi và sau đó, ít nhất tôi cũng dám thú nhận với bản thân rằng nỗi sợ hãi chính là kẻ xúi giục mình.

“Mỗi thời điểm, tránh né một cuộc tranh cãi”, lời khuyên này của tôi chắc chắn có lý do. Khi thu hẹp phạm vi chú ý lại, chúng ta sẽ dễ dàng thay đổi lối cư xử, thái độ hay suy nghĩ của mình hơn. Lời thề không bao giờ tranh cãi nữa chắc chắn là khởi đầu của thất bại. Cũng sẽ tương tự, nếu bạn tự nhủ: “Trong buổi sáng nay, tôi sẽ không thêm tranh cãi với ai cả”, để rồi sau đó tự thấy mình đang chuẩn bị phản đòn. Qua lời buộc tội hay sự phản đối của ai đó, bạn có thể tự đánh giá mình đang sợ hãi điều gì, và bằng những điều đã học được, hãy chuyển biến nó theo chiều hướng tích cực. Hãy nhớ rằng, mỗi thời điểm, bạn chỉ cần tránh né một cuộc tranh cãi mà thôi.

Chẳng ai bắt chúng ta nằm yên trong nanh vuốt của nỗi sợ hãi. Nó chỉ có thể giữ chặt ta nếu ta cho phép nó làm vậy. Chúng ta luôn có quyền chọn lựa cảm nhận tình yêu thay vì sợ hãi. Đó hoàn toàn không phải là điều thần bí hay cao siêu. Tôi đã thành công. Tất cả những gì bạn cần là lòng quyết tâm để thay đổi cách xem xét một tình huống và những con người hiện diện trong đó. Và rồi, bạn có thể nhận ra điểm mấu chốt của vấn đề là cuộc sống chứa đầy sợ hãi của người khác đã ngăn cản họ hành động với tình thương.

Bằng cách chọn lựa sự yêu thương trong từng giây phút, chúng ta có thể thay đổi chính mình và cả những người xung quanh. Tôi tin chắc như vậy. Hãy cố gắng tránh né một cuộc tranh cãi trong mỗi thời điểm. Khi ai đó khiêu khích hay tấn công bạn, hãy ngoảnh mặt đi chỗ khác và đọc một lời cầu nguyện. Hãy vui vẻ vì bạn nhận thức được rằng, luôn có cách tốt hơn để nhìn nhận những trải nghiệm của mình.

Hãy sẵn sàng chứng minh Margaret Mead [\[1\]](#) đã đúng khi cách đây rất lâu, bà đã từng nói rằng mỗi thời khắc, thế giới chỉ thay đổi một con người, một hành động và luôn luôn như vậy. Bằng cách từ bỏ thói quen tranh cãi, bạn sẽ trở thành vị đại sứ của thay đổi. Mỗi lần từ chối những cuộc tranh luận vô nghĩa, bạn giúp người khác nhận ra rằng họ cũng có thể tránh né những cuộc tranh cãi vô vị. Hành động của chúng ta lan tỏa như thế đấy, các bạn ạ! Yêu thương hay sợ hãi? Lựa chọn là của bạn.



10 LẮNG ĐỘNG TÂM TRÍ

Tâm trí của chúng ta hoạt động liên tục, hiếm khi nào ngừng. Bạn có nhận thấy điều đó không? Ngay lúc này đây, hãy chú ý đến nó xem! Đường như tâm trí của bạn đang mãi mê lên danh sách “những việc cần làm”. Đường như nó đang đánh giá một người vừa đi ngang qua bạn trong siêu thị và so sánh xem bạn trông như thế nào so với cô ấy. Bây giờ, trí óc bạn đang bị lạc vào mối băn khoăn liệu mình có thông minh, giỏi giang hay xinh đẹp như người khác không.

Vậy còn người lái xe xa lạ vừa vượt qua bạn trên con đường cao tốc tấp nập hay người phụ nữ vừa rẽ ngang ngay trước mặt bạn thì sao? Những ý nghĩ đang được bạn hình thành lôi kéo sự tập trung của bạn ra khỏi dòng xe cộ đông đúc là gì? Bạn có đang thắc mắc về kế hoạch chuẩn bị cho lần kỷ niệm ngày cưới sắp tới của vợ chồng mình không? Hay bạn đang tưởng tượng cái chết hoặc một kẻ nào đó sắp cướp mất người yêu của bạn?

Cũng có thể đầu óc bạn đang tràn ngập hình ảnh một ngày đầy nắng và bạn đang tưởng tượng xem ánh nắng sẽ giúp mấy hạt hoa mình vừa gieo bừa nở xinh đẹp đến thế nào. Mỗi khi viết, đầu óc tôi cũng hay chạy lang thang, mãi mê nghĩ về những điều mơ hồ như thế.

Trí óc ồn ào, huyên náo có thể khiến chúng ta bị xao nhãng. Lúc nào chúng cũng bận rộn bàn tán từ chuyện này đến chuyện khác. Nhưng bạn không cần phải rơi vào tình trạng như thế. Chúng ta có thể kiểm soát suy nghĩ của mình. Chúng ta có thể hưởng thụ hòa bình, trải nghiệm cảm giác bình yên và thấu hiểu những thông điệp cuộc sống mang đến. Đúng như tựa đề của cuốn sách này, chúng ta có thể thay đổi tư duy và cuộc sống sẽ thay đổi theo.

Bạn có thể loại bỏ bất cứ suy nghĩ nào

Tất nhiên, chẳng có gì sai trái khi ta để nhiều ý nghĩ cùng tồn tại trong đầu. Nhưng vấn đề là những ý nghĩ ấy lại thường kéo chúng ta trật khỏi “đường ray”. Chúng ta hạ thấp bản thân; chúng ta phán xét người khác; chúng ta gặm nhấm quá khứ; chúng ta lo lắng về tương lai. Nhưng cuộc sống đâu cần phải đi theo lối mòn như thế. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm với suy nghĩ của mình và có quyền điều khiển nó bất cứ khi nào ta cần hoặc muốn.

Điều này là bất khả thi sao? Không ai có thể lấy đi cá tính của riêng bạn. Không ai có thể điều khiển suy nghĩ cũng như cuộc đời của bạn. Không ai có thể ép bạn vướng vào tình thế bất lợi. Không ai có thể áp đặt quan điểm hay thái độ của họ lên bạn. Bạn có quyền hạnh phúc, thanh thản, bình yên, tự tin về bản thân đúng như mình muốn. Bạn nghĩ mình là ai thì bạn là người đó. Bất kỳ ý nghĩ nào không dẫn dắt bạn đi theo hướng tích cực đều có thể bị bỏ lại phía sau, ngay lập tức.

Lý thuyết của tôi nghe dễ dàng quá phải không? Hãy thử xem! Đây là cách thực hiện nó: Khi một ý nghĩ tiêu cực đi ngang qua đầu, hãy tưởng tượng bạn đang thổi hay đang giữ nó bay khỏi đầu bạn. Khi một suy nghĩ điên rồ, gây sự chiếm chỗ trong đầu bạn, hãy thổi nó bay đi luôn.

Có thể ý kiến của tôi nghe rất ngớ ngẩn, quá đơn giản hay vô giá trị, nhưng quả thật hiệu quả đấy! Và cá nhân tôi cho rằng điều đó mới quan trọng. Tôi không tán thành ý kiến rằng mọi suy nghĩ chúng ta hình thành trong đầu đều phải được phân tích đến tận lớp nghĩa ẩn giấu cuối cùng. Bạn cứ tận dụng bất cứ ý nghĩa nào mình có để xua tan những suy nghĩ đang khiến bạn khó chịu. Như vậy chẳng tốt hơn sao?

Luận điểm này của tôi cũng tương tự như việc làm đất trước khi gieo hạt trồng bắp. Chúng ta phải nhổ hết cỏ dại và loại bỏ hết đá lẫn trong đất rồi mới đào các luống cày để gieo hạt. Cái ta gieo vào lòng đất, cái ta nuôi dưỡng trong tâm trí là cái sẽ đâm chồi nảy lộc. Đơn giản thôi mà: Thổi bay mọi suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu bạn.

Chọn lựa suy nghĩ một cách khôn ngoan

Chúng ta có quyền chọn lựa suy nghĩ của mình. Chúng ta được phép chọn lựa bằng lòng với sự phản hồi mình nhận được từ người khác mặc dù không thấy hài lòng chút nào, hay tiếp tục mắc kẹt với nỗi đau của quá khứ, hoặc lo lắng về tương lai... Nếu có thể chọn lựa những suy nghĩ tiêu cực này thì chúng ta cũng có thể chọn những suy nghĩ tích cực. Bạn là người thuyền trưởng của chính mình. Bạn chỉ cảm thấy mãn nguyện và thanh thản khi mọi việc xảy ra đúng như bạn mong muốn. Không có gì ngăn cản bạn tiến hành thay đổi, hãy bắt đầu ngay bây giờ.

Một ngày, bạn dành ra bao nhiêu phút cho cảm giác khó chịu, buồn bã, đôi khi là giận dữ và sợ hãi? Bạn đừng làm khổ mình như vậy. Mỗi cảm giác đều có một ý nghĩ đằng sau đó - một ý nghĩ bạn có thể thay thế, bất kỳ lúc nào. Tất cả những việc bạn cần làm là điều chỉnh quan niệm của mình.

Trong cuốn *A Course in Miracles*, sự thay đổi quan niệm của con người được ví như một phép màu. Đó là một bước hành động, mặc dù rất lặng lẽ và thường khá mơ hồ. Nó đòi hỏi sự quyết tâm từ bỏ thói quen chăm chú những ý nghĩ nấp đằng sau các cảm xúc tiêu cực - đang tác động xấu lên hạnh phúc của bạn, và sau đó, nhờ đến sức mạnh nội tại giúp bạn chọn lựa một ý nghĩ tốt hơn để thay thế. Tôi nghĩ đây là cách nhìn nhận hoàn toàn tươi mới về cuộc sống của chúng ta. Nó khuyến khích chúng ta dựa vào mối quan hệ mật thiết giữa mỗi cá thể với cuộc đời rộng lớn. Nó giúp chúng ta không phải đơn độc xoay xở với sự biến đổi.

Chỉ cần tạo ra sự chuyển biến nhẹ nhàng trong cách nhìn nhận những điều đang diễn ra xung quanh, bạn có thể thay đổi hoàn toàn nội dung cuộc đối thoại trong đầu, thông qua đó, thay đổi suy nghĩ và cảm giác của bạn. Ý nghĩ mới tuy không hiện ra ngay tức thì, nhưng chắc chắn nó đang đến với bạn. Tuy nhiên, *cái tôi ích kỷ* của chúng ta vốn rất xảo quyệt, hùng mạnh và vương vít. Nó có thể tấn công ý nghĩ mới đến, quét nó sang một bên, trước khi bạn kịp có cơ hội nắm lấy nó. Nhưng điều đó chỉ có nghĩa là bạn cần lặp lại quy trình thay đổi suy nghĩ một lần nữa. Yêu cầu bản thân thực hiện lại sự chuyển biến là tất cả những gì bạn phải làm.

Bạn có thể cảm nhận sâu sắc sức mạnh mình đang sở hữu khi quyết tâm theo đuổi sự chuyển biến trong quan điểm. Điều đó có nghĩa là bạn không bao giờ phải chịu sự áp bức của bất cứ cảm giác hay ý nghĩ nào mình không muốn. Bạn sẽ củng cố thêm mối liên kết giữa bản thân với cuộc sống khi hỏi xin sự giúp đỡ. Càng tạo thói quen hướng đến cộng đồng, bạn càng ít vướng phải chuyện khổ sở trong mọi khía cạnh của đời sống.

Chúng ta không thể thay đổi thế giới, bởi đó không phải là nhiệm vụ của mình, nhưng chúng ta có thể thay đổi bản thân, vì đó chính là nghĩa vụ ta cần hoàn thành. Sự chuyển biến sâu

sắc trong lối tư duy mà ta thật sự phải tiến hành chỉ đơn giản như vậy thôi. Tiến trình cuộc sống sẽ không ngừng nhắc nhở và giúp đỡ chúng ta thực hiện điều này.

Lắng đọng tâm trí để nghe được lời dẫn dắt bên trong

Hãy nhớ lại điều tôi đã miêu tả về hai tiếng nói luôn hiện diện trong đầu chúng ta - một thuộc về *cái tôi ích kỷ*, thường la hét ầm ĩ nhằm thu hút sự chú ý của chúng ta; cái thứ hai dịu dàng và nhỏ nhẹ hơn. Khi để mặc cái tôi lộng hành, chúng ta khó mà nghe thấy tiếng nói thứ hai này. Tiếng nói nhỏ nhẹ muốn trao cho ta sự bình yên, dịu dặt tinh thần và niềm an ủi khi ta cần đến. Nhưng, để lắng đọng tâm trí và lắng nghe tiếng nói này, chúng ta phải giằng lấy quyền kiểm soát trí óc của mình khỏi *cái tôi ích kỷ*. Phần thưởng ta nhận được sẽ cực kỳ giá trị. Chúng ta không những cảm thấy nhẹ nhõm ngay lập tức mà còn bắt đầu tiếp nhận sự dịu dặt về tinh thần - vốn hữu ích cho chúng ta và những người bạn đồng hành khác.

Cuộc sống của chúng ta luôn có ý nghĩa. Và phương pháp đáng tin cậy duy nhất giúp chúng ta tìm ra ý nghĩa đó là sẵn sàng chia sẻ mọi bí mật sâu kín để đến với sự dẫn dắt mà ta cần. Sự dẫn dắt ấy trú ngụ sẵn trong mỗi con người, nhưng không áp đặt. Chúng ta cần tự nguyện, sẵn sàng và khao khát đón nhận nó. Khi nào đạt đến mức độ quyết tâm ấy thì chúng ta mới hiểu hết ý nghĩa của bình yên. Còn nếu chưa đến được giai đoạn quyết tâm này thì tiếng nói ồn ào của *cái tôi ích kỷ* vẫn sẽ tiếp tục thống trị cuộc sống, cũng như sự thanh thản trong tâm trí chúng ta.

Thời gian đầu trong quá trình cai nghiện, tôi đã bị lấn át bởi những băn khoăn và lo lắng về mọi thứ. Tôi không cảm thấy tự tin khi rời căn hộ của mình. Tôi thấy ngại phải đến chỗ làm việc. Tôi không muốn bạn bè biết mình đang sợ hãi đến thế nào bởi tôi xấu hổ vì những cảm giác của mình. Tôi không muốn mang dáng dấp của kẻ thất bại. Tất cả chúng tôi đều được hướng dẫn như nhau trong chương trình Twelve Step và bạn bè tôi có vẻ phục hồi rất tốt. Vậy khó khăn của tôi là gì?

May mắn thay, một người bạn để quên một cuốn sách ở nhà tôi và tôi nhặt nó lên với nỗi sợ hãi mơ hồ. Cuốn sách có tựa là *Illusions* (Ảo ảnh) của tác giả Richard Bach. Tôi đọc và rất thích niềm hy vọng tràn ngập trong từng trang sách, nhưng điều thật sự biến đổi cuộc sống

của tôi lúc đó lại là một thông điệp được tác giả ghi ở bìa sau cuốn sách: “Nếu đang đọc cuốn sách này thì chắc chắn bạn vẫn còn sống và điều đó nghĩa là bạn còn cơ hội để hoàn thành mọi ý định dang dở của mình”. Một thông điệp đơn giản là thế nhưng chứa đựng tất cả sự dẫn dắt tôi đang cần vào thời điểm đó, và tôi cảm nhận rõ ràng, nó chính là thông điệp đến từ tình yêu cuộc sống - chỉ có thể cảm nhận khi tâm trí lắng đọng.

Nếu thuận theo tiếng nói dịu dàng, đầm ấm, đầy quan tâm xuất phát từ bên trong tâm hồn, bạn sẽ không bao giờ tìm được lý do nghi ngờ bất cứ quyết định nào mình đưa ra. Nếu tìm đến đúng khởi nguồn của niềm vui, sự dẫn dắt, an ủi và bình yên, bạn sẽ không phải nao núng. Nhưng nếu những thông điệp đúng đắn vẫn bị che mờ bởi *cái tôi ích kỷ*, hãy nhớ tới câu này: *“Bạn không bao giờ thất bại trong việc hoàn thành mục tiêu của mình nếu bày tỏ tình yêu với tất cả những người đang đồng hành cùng bạn”*. Đúng thế! Khi cảm thấy do dự, bạn đừng nên làm gì cả, hãy dâng tặng tình yêu, sự ân cần hay lời động viên cho bất cứ ai đứng trước mặt mình. Sự dẫn dắt bạn đang tìm kiếm sẽ hiện ra ngay từ những việc tốt nhỏ nhoi của bạn. Nếu bạn vẫn ngờ vực lời tôi nói thì cũng không sao cả, bởi bạn đang góp phần kiến tạo hòa bình thế giới mà không biết đấy thôi.

11 MỖI CUỘC GẶP GỠ LÀ MỘT ĐIỀU THIÊNG LIÊNG

Một thay đổi quan trọng trong lối tư duy mà tôi từng thực hiện là quyết định nhìn nhận mỗi cuộc gặp gỡ như một điều thiêng liêng. Vâng, dù đang ngồi cạnh người thân hay đang tính tiền ở tiệm tạp hóa, mỗi chúng ta đều có sự ràng buộc lẫn nhau trong sợi dây kết nối thiêng liêng. Ngay cả mối quan hệ nhạt nhẽo nhất của chúng ta cũng có sự thiêng liêng của nó, cũng góp phần dệt nên tấm thảm cuộc sống. Không ai có ý nghĩa quan trọng hơn ai. Bài học sâu sắc tôi đã lĩnh hội được trong suốt cuộc đời là: Không ai lang thang trên con đường của mỗi chúng ta chỉ vì tình cờ. Có thể chúng ta không hiểu tại sao họ đến hay họ đang tìm kiếm điều gì nơi mình. Song, nhiệm vụ số một và duy nhất của chúng ta là đối xử với tất cả mọi người từng đi ngang qua con đường của mình như thể họ là người bạn đồng hành thiêng liêng. Và họ sẽ đáp lại bạn tương tự.

Tất cả chúng ta đều kết nối với nhau. Đó là một suy nghĩ thật sự khiến lòng tôi nhẹ nhõm. Nó giúp ta dễ dàng tìm ra con đường đúng đắn mình cần đi suốt cuộc đời. Nó loại bỏ sự phỏng đoán khỏi quá trình chúng ta lựa chọn hành động trong những tình huống. Điều cốt lõi cần nhớ là chúng ta nên cân nhắc nếu đang nghĩ đến cách ứng xử không làm người khác vui lòng. Im lặng hoặc dành thêm vài phút để suy nghĩ thấu đáo là những lựa chọn tốt hơn. Chúng ta sẽ không bao giờ quên cách cư xử thích hợp nếu nhìn người khác với đôi mắt yêu thương, công bằng, giống như cách Thượng đế vẫn nhìn xuống nhân loại, dù ta có biết rõ họ hay không. Điều đó đòi hỏi sự rèn luyện. Nhưng thậm chí, nếu mỗi ngày chỉ dành ra một giờ đồng hồ để nhớ rằng mỗi cuộc gặp gỡ đều không phải là tình cờ, chúng ta vẫn có thể kiểm soát hành động của mình.

Rời khỏi bạn bè bằng những lời phán xét, chúng ta đã phức tạp hóa cuộc sống của mình một cách vô nghĩa.

Không có trải nghiệm nào là ngẫu nhiên

Từ lúc còn nhỏ, chúng ta đã có thói quen phân loại những sự kiện mình trải qua thành các mục như: tốt, xấu, mang tính giáo dục, điên rồ, thiêng liêng, ngẫu nhiên, bi thảm, may mắn... Điều này quả có sức cám dỗ bởi vì làm như vậy, chúng ta sẽ không phải thừa nhận rằng, mỗi

trải nghiệm đều thiêng liêng và được dành riêng cho ta trong cuộc hành trình của mình. Bạn còn nhớ câu nói của Caroline Myss về việc chúng ta ở đây là để thi hành bản giao ước mình đã chọn lựa gắn kết suốt cuộc đời này chứ? Câu nói ấy nhắc các bạn nhớ rằng: không mối quan hệ hay sự việc nào đã và đang xảy ra do sự tình cờ. Nó còn có nghĩa là bạn hoàn toàn sai lầm nếu đề cao một vài người trong khi hạ thấp những người còn lại.

Chấp nhận quan điểm này, bạn sẽ nhận ra cuộc đời mình ý nghĩa biết bao. Cuộc sống tự có kiểu mẫu dành riêng cho nó; các sự việc đã và đang tiếp tục diễn ra vì một lý do nào đó. Chúng ta không cần bám riết lấy nỗi đau, sự phẫn nộ, tự thương hại mình hay sự hỗn loạn của quá khứ - nơi đã tiếp thêm nhiên liệu cho thái độ tiêu cực. Chúng ta đừng để mặc ký ức của một thời quá khứ khắc nghiệt đoạt cảm giác của mình. Chúng ta hãy thôi đổ lỗi cho người khác vì những trải nghiệm đau đớn mình từng chịu đựng. Chúng ta nên chấp nhận rằng, mọi biến cố và con người xuất hiện trên hành trình của mình đều đã được chọn lựa trước, và khi nghĩ như vậy, chúng ta có thể bỏ lại sau lưng tất cả day dứt, phẫn uất, oán hận... Điều còn lưu lại là cảm giác tự do vô tận.

Thời gian đầu của giai đoạn hồi phục tinh thần, tôi từng nghe ai đó nói rằng, chúng ta phải cảm ơn Thượng đế vì mỗi biến cố mình có, ngay lúc đang trải nghiệm nó, và rằng chúng ta cần chú ý đến điểm tốt của mỗi con người xuất hiện trong những biến cố đó. Lý lẽ này đã không thuyết phục được tôi một cách dễ dàng. Tôi từng trải qua quá nhiều khoảng thời gian đau khổ trong đời nên khó mà tin rằng tất cả đều thiêng liêng và hữu ích. Tôi phải nỗ lực hết sức mới có thể nhìn lại quá khứ của mình bằng đôi mắt sáng suốt hơn, và sau đó chấp nhận rằng mọi sự kiện diễn ra trong đời đều thiêng liêng, kể cả cái đau đớn nhất. Đó là những gì cần thiết để tạo nên con người hiện tại của tôi. Chính vì thế, tôi cảm thấy mình thật may mắn. Không có biến cố nào tình cờ xuất hiện và giúp chúng ta xóa sạch mọi bối rối, sợ hãi, thái độ hằn học, oán giận do thành kiến, quan điểm chống đối và nỗi lo lắng không ngừng... Chúng ta chỉ có thể tin rằng, mỗi trải nghiệm đều diễn ra đúng theo lịch trình của nó và đón nhận nó là nhiệm vụ duy nhất của chúng ta.

Nếu luận điểm tôi vừa trình bày nghe có vẻ quá phức tạp thì bạn hãy trả lời giúp tôi câu hỏi này: Nếu đến cuối đời, bạn chợt nghiệm ra nhìn nhận cuộc sống theo cách của tôi là hoàn

toàn sai lầm, thì có vấn đề gì không? Tôi nghĩ là không. Trong khi đó, rõ ràng nó có thể giúp bạn cảm thấy thanh thản hơn để tiếp tục tiến lên phía trước.

Tìm kiếm bài học ẩn giấu trong mỗi sự việc

Trong chương bảy, tôi đã phân tích luận điểm: Bài học của chúng ta luôn được lặp lại đến khi nào ta hoàn toàn lĩnh hội nó. Những bài học đến với chúng ta thông qua các trải nghiệm. Chính vì vậy, chúng ta không bao giờ được phép xem thường bất kỳ trải nghiệm nào. Đôi khi, những trải nghiệm mang theo bài học quan trọng nhất trong đời lại khoác lên mình một dáng vẻ tầm thường nhất. Nhưng như vậy đâu có nghĩa là chúng không góp phần vẽ nên bức tranh cuộc sống của chúng ta. Tôi lấy ví dụ như bạn mở cửa giúp người già và sau đó nhận được sự cảm kích của họ. Chẳng phải điều đó một lần nữa chứng minh rằng những biểu hiện yêu thương và quan tâm của chúng ta quan trọng lắm sao? Chúng ta thật may mắn vì những cơ hội để thể hiện tình yêu - bài học mấu chốt trong cuộc đời mỗi người - sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại đến khi nào chúng ta hoàn toàn chấp nhận chúng mới thôi.

Những bài học là người thầy dẫn lối cho cuộc sống của chúng ta. Chúng thường đến dưới hình thức những cuộc gặp gỡ, cho phép chúng ta lựa chọn tình yêu thay vì sợ hãi, tán thành thay vì chống đối, tha thứ thay vì thù hận. Chúng hình thành và giữ vững mối quan hệ ta có với người khác, dù nó tốt đẹp hay căng thẳng. Chúng giúp ta hoàn thành mục đích sống của mình và đem sự thay đổi đến với cuộc sống của tất cả mọi người. Sự kết nối lẫn nhau của chúng ta có nghĩa là, khi một cá nhân hiểu rõ bài học nào đó, bài học này sẽ nhanh chóng được lan truyền trong cộng đồng.

Qua các trải nghiệm, tôi nhận ra có một bài học thường xuyên xuất hiện, lặp đi lặp lại, đó là: Cách người khác đối xử với tôi không tạo nên cuộc sống của tôi. Tôi hiểu rằng lối cư xử của người khác chỉ phản ánh cách nhìn nhận, hoặc xa hơn nữa là cảm nghĩ của họ, về bản thân. Phản ứng của họ hiếm khi nào có sự liên quan trực tiếp với điều tôi nói hoặc làm.

Tôi coi đó là một bài học vĩ đại, bởi lẽ suốt thời thơ ấu và trong những năm tháng trưởng thành, tôi tưởng rằng mình chẳng là gì ngoại trừ hình ảnh phản chiếu từ cách người khác đối đãi với mình. Luận điểm này đã được phân tích kỹ ở những phần trước, nhưng tôi muốn nhắc lại nó bởi vì cuộc đời tôi thật sự bước sang trang mới khi tôi hiểu thấu bài học mình

cần. Và nó làm tôi thay đổi cách đối xử với những người xung quanh. Tôi hoàn toàn không biết mình là ai cho đến khi nắm quyền làm chủ bản thân. Và kể từ đó, không điều gì trong cuộc sống của tôi còn giữ nguyên tình trạng cũ.

Những sự kiện xảy ra hàng ngày quanh ta chứa đựng rất nhiều bài học khác nhau, lớn hay nhỏ. Từ lúc bắt đầu nhìn thấy điều các bài học ấy đã và đang truyền đạt, chúng ta trở nên cởi mở và ít lo lắng hơn về tương lai. Mọi thứ xuất hiện trên con đường của chúng ta đều có mục đích, ý nghĩa riêng và đều cần thiết để chúng ta hoàn thiện tâm hồn cũng như hoài bão của mình. Nhận ra điều đó, chúng ta sẽ gạt bỏ được nỗi sợ hãi về những điều sắp xảy ra. Và đó là tự do.

Mỗi người ta gặp là do cuộc sống sắp đặt

Chúng ta vừa thảo luận luận điểm: Khi đến với cuộc đời này, chúng ta đã có sẵn một bản giao ước thiêng liêng với người khác, chứa đựng những trải nghiệm hữu ích cho sự phát triển chung. Và bây giờ, chúng ta lại đề cập tới luận điểm này thêm lần nữa. Nhận ra ý nghĩa của mỗi cá nhân ngang qua cuộc đời chúng ta là điều rất quan trọng. Họ xuất hiện không phải do ngẫu nhiên đâu, các bạn ạ!

Nắm vững quan điểm mỗi cá nhân và mỗi mối quan hệ đều đáng trân trọng sẽ giúp tăng thêm niềm vui của cuộc gặp gỡ, làm giảm sự căng thẳng không có lợi cho chúng ta vào lúc đó. Nó làm dịu bớt nỗi đau và sự rối loạn tinh thần chúng ta cảm thấy.

Tôi dám chắc rằng không ai thật sự nhớ bất kỳ điều gì về bản giao ước mà ta đã ký kết trước khi sinh ra. Sự quên lãng đó để mặc nỗi sợ hãi chôn vùi chúng ta mỗi khi lâm vào hoàn cảnh dường như không thể tháo gỡ, vì quá đau đớn, khó khăn hay rối rắm. Nếu đôi lúc chúng ta nhận ra ta đang ở đúng nơi dành riêng cho mình, với những con người đã được chọn để cùng ta trải qua các biến cố... ta sẽ cảm thấy thanh thản hơn rất nhiều.

Có lẽ một số bạn vẫn hơi miễn cưỡng chấp nhận quan niệm rằng mỗi cá nhân xuất hiện trong các biến cố của chúng ta đều được chọn lựa trước, đặc biệt nếu bạn từng là nạn nhân của bạo hành. Vậy thì tôi muốn nói điều này: Nếu quan niệm của tôi khiến bạn khó chịu, thì cứ bỏ qua nó đi! Tôi rất thích một câu châm ngôn nổi tiếng: *"Hãy lấy cái bạn thích và mặc kệ"*

phần còn lại”. Câu châm ngôn đó chắc chắn áp dụng được với bạn. Tôi chỉ biết rằng niềm tin vào cuộc sống sẽ không bao giờ rời bỏ chúng ta, bất chấp mọi biến cố từng xảy ra. Và chúng ta sẽ không bao giờ phải vượt qua các biến cố một cách đơn độc. Dù vui vẻ với cuộc sống đang đón nhận hay phủ nhận cuộc hành trình của riêng mình thì cuối cùng, chúng ta cũng kết thúc ở đúng nơi mình phải đến. Nhưng đi đến đích trên con đường bằng phẳng chẳng tốt hơn sao?

Hãy đón nhận mỗi biến cố

Một lựa chọn khác chúng ta cũng thường thờ ơ là lựa chọn sự tri ân. Chúng ta nên biết ơn mỗi trải nghiệm mình có bởi vì tất cả những trải nghiệm ấy, dù đau đớn hay vui vẻ, đều quan trọng đối với hành trình sống của chúng ta. Rất nhiều người không nhận thức được rằng lòng biết ơn là một chọn lựa chúng ta có thể thực hiện bất cứ lúc nào. Với niềm tin rằng lòng biết ơn là một quyết định trong tầm tay, chúng ta có thêm sức mạnh để thay đổi nhận thức đối với mỗi hoàn cảnh sống. Tất nhiên, chúng ta dễ dàng biết ơn những điều tốt đẹp như sức khỏe dồi dào, cuộc gặp gỡ định mệnh với người bạn đời, sự ra đời của con cái và cháu chắt... Vậy còn những thời điểm khó khăn, đau khổ hay xáo trộn thì sao? Nếu sẵn sàng biết ơn cả các biến cố này nữa, chúng ta sẽ có cơ hội học hỏi mọi thứ mình cần từ đó. Như tôi từng nói rất nhiều lần trước đây, mọi sự việc ta đang trải qua đều do cuộc sống dành riêng cho mình. Dù sự thật này khó tin đến mấy thì nó vẫn đúng. Cuộc sống là như vậy đấy, các bạn ạ!

Hãy nghĩ về quá khứ của bạn, đặc biệt về những biến cố có vẻ bi thảm nhưng về sau trở thành bước ngoặt quan trọng hoặc bài học để đời. Bạn thấy đấy, bức tranh cuộc sống hiếm khi nào lộ ra toàn bộ cùng một lúc.

Nhiều người nói rằng chúng ta không thể nắm bắt toàn bộ bức tranh hoàn chỉnh và rằng, cuộc sống chỉ để chúng ta nhìn thấy những phần mình xử lý được, mỗi lần một ít. Tôi hoàn toàn tin vào điều này. Bởi vì, nếu biết trước cuộc hôn nhân đầu tiên của mình sẽ đi đến đâu và tại sao, thì có lẽ tôi không thể chịu đựng nổi. Nhưng khi cú sốc tình cảm thật sự ập tới, tôi đã vượt qua được. Giờ đây, trong trạng thái hoàn toàn mãn nguyện với những món quà đến

với mình, tôi cảm thấy thật sự biết ơn từng hoàn cảnh ngặt nghèo đã trải qua, vì tôi biết, mỗi tình huống khó khăn đều cần thiết cho quá trình trưởng thành của mình.

Quyết định biết ơn nghĩa là dẹp qua một bên mọi nghi ngờ. Nghi ngờ là sự lãng phí sinh lực. Chúng ta không cần phải vui mừng với tất cả sự việc xảy ra. Đôi lúc, chúng ta còn có thể tránh né một biến cố nào đó. Nhưng nếu biến cố đó thật sự cần thiết cho hành trình của chúng ta, tôi xin đảm bảo là nó sẽ quay lại vào một dịp khác. *Cái tôi ích kỷ* thật ra không phân biệt được thế nào là tốt hay xấu, nhưng sức mạnh nội tại biết điều gì tốt nhất cho chúng ta. Chính vì vậy, chúng ta có thể an tâm là mình sẽ không bỏ lỡ trải nghiệm cần thiết nào cả.

Tôi đã tìm được sự thanh thản khi chọn lựa biết ơn mọi việc đúng như cách nó diễn ra, ngay cả khi tôi không hiểu nó là gì, hay cảm thấy giận dữ, đau đớn, lo lắng vì nó. Rồi một ngày, tôi nhận ra mình sẽ không bao giờ được bình yên chừng nào chưa hết ngờ vực.

Giờ đây, dù đã chấp nhận tất cả những lập luận trên đều hay, đều đúng, nhưng bạn vẫn thắc mắc chúng ta nuôi dưỡng lòng tri ân bằng cách nào phải không. Phương pháp tốt nhất là mỗi tối, bạn hãy liệt kê danh sách những người mình cần cảm ơn trước khi đi ngủ. Khi việc này trở thành thói quen, bạn sẽ thấy mình ít phiền muộn hơn và có thể chạm đến cảm giác bình yên mình từng nghĩ là không thể.

Hàn gắn tâm hồn mình thông qua các mối quan hệ

Chúng ta không thể hàn gắn trái tim và tâm hồn khi sống trong sự cô lập với tập thể. Sự hàn gắn đến từ những mối quan hệ, từ quá trình nhận thức về mối liên kết bền chặt với mọi con người và mọi sự việc xung quanh, từ sự trân trọng của chúng ta đối với nhận thức đó. Trong sự cô lập, chúng ta có thể ngụy tạo nhiều thứ nhưng hiếm khi ta tạo ra hình ảnh tốt đẹp về bản thân hay cảm hứng để thực hiện những việc có ý nghĩa. Chỉ khi nào gạt bỏ ảo ảnh về sự xa cách và cô lập của mình, chúng ta mới có khả năng đặt ra và hoàn thành những mục tiêu dường như không thể đạt được trong quá khứ. Dù hoàn cảnh sống khó khăn đến mấy, chúng ta vẫn sẵn sàng để yêu thương và tha thứ. Dần dà, chúng ta bắt đầu nhìn thấy một phần hình ảnh của mình trong người khác và chấp nhận những khuyết điểm, thiếu sót của

nhau. Hơn thế nữa, chúng ta còn nhận ra thế mạnh của mình và đề cao nó. Đó là những món quà của một tâm hồn khỏe mạnh.

Mặc dù có thể xem Thomas Edison là ví dụ điển hình về con người dành hết thời gian ở một mình trong phòng thí nghiệm để khám phá và thực hiện những công trình nghiên cứu, nhưng hầu hết chúng ta đều thất bại nếu muốn tìm kiếm mục đích sống của mình trong trạng thái cô lập. Nói cách khác, các biến cố ta trải qua cùng những người bạn đồng hành của mình đem đến những manh mối chúng ta cần để giải thích tại sao mình đang ở đây. Chúng ta không thể hoàn thành nhiệm vụ nếu chạy trốn thế giới.

Chúng ta không bao giờ biết mình là ai trừ phi tương tác với người khác. Có lẽ điều khó hiểu nhất trong tất cả các luận điểm tôi nêu ra là “Những người có mối quan hệ phức tạp nhất với ta đã truyền đạt cho ta những bài học quý giá nhất”. Nhưng sự thật là vậy đấy các bạn ạ! Chính những mối quan hệ căng thẳng này là phương thuốc tốt nhất giúp hàn gắn tâm hồn chúng ta.

Đó là lý do vì sao tất cả các mối quan hệ đều đáng để chúng ta trân trọng. Chúng ta không thể biết trước để xác định giá trị mỗi mối quan hệ trong cuộc sống của mình nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng nó hiện diện ở đó để giúp mình hàn gắn.

Cơ hội hàn gắn tâm hồn vẫn luôn tồn tại quanh ta. Chúng ta có quyền lờ chúng đi bằng cách loại bỏ những cử chỉ ân cần, tử tế với ai đó xuất hiện trên hành trình của mình. Nhưng chúng ta không thể chạy trốn sự thật mãi. Chính vì vậy, hành động ôn hòa sẽ luôn mang lại kết quả tốt đẹp.

12 MỘT TRONG HAI TIẾNG NÓI TỪ TÂM TRÍ BẠN LUÔN SAI

Luận điểm trọng tâm của chương này được bắt nguồn từ cuốn sách *A Course in Miracles*. Như tôi đã giải thích, đó là một cuốn sách dẫn dắt tinh thần có nội dung cơ bản xoay quanh quá trình xây dựng một cuộc sống tốt đẹp. Theo nội dung của cuốn sách thì trong đầu chúng ta luôn tồn tại hai tiếng nói. Một thuộc về *cái tôi ích kỷ* và cái còn lại thuộc về *cội nguồn yêu thương*. Cả hai tiếng nói đều hiện hữu cùng lúc, nhưng một cái thường rất ồn ào và thu hút nhiều sự chú ý của chúng ta. Tôi nghĩ chắc bạn cũng đoán được đó là cái nào rồi. Cuốn sách cho chúng ta biết rằng, tiếng nói của cái tôi ích kỷ không những gây ồn ào mà còn truyền đạt những thông điệp sai lầm. Vậy tại sao chúng ta lại mãi mê lắng nghe nó?

Đó thật sự là một bí ẩn. *Cái tôi ích kỷ* không phải bạn của chúng ta. Nó có vẻ giống y một người bạn nhưng về bản chất, chắc chắn nó không phải là bạn. Nó cố gắng khiến chúng ta cảm thấy mình đặc biệt bằng cách tách rời tập thể. Có thể lúc này, nó nịnh nọt rằng bản thân ta vượt trội hơn mọi người, nhưng lúc khác, nó lại sỉ nhục chúng ta là kẻ thấp kém. Đó là cách nó khiến ta mất thăng bằng và rối bời. Tuy nhiên, sự tồn tại của *cái tôi ích kỷ* phụ thuộc vào việc ta có lắng nghe nó hay không. Chính vì vậy, nó sẵn sàng làm bất cứ điều gì để duy trì sự ảnh hưởng đối với ta. Nó luôn nài ép ta vứt bỏ lẽ thiện chí, cách ứng xử khéo léo của mình và đối mặt với cuộc đời bằng thái độ giận dữ, hung hăng, sợ hãi hay cô lập.

Ngược lại, tiếng nói êm ái của *cội nguồn yêu thương* truyền đạt cho chúng ta ý nghĩa về tình yêu và hòa bình, tha thứ và nhường nhịn, hy vọng và chấp nhận. Nó không bao giờ vạch ra ranh giới chia cắt ta và người khác. Nó luôn làm nổi bật sợi dây liên kết thiêng liêng giữa người với người. Nó dạy chúng ta cách xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và bền vững. Nó liên tục nhắc nhở rằng, chúng ta đang ở đúng nơi mình cần và sức mạnh nội tại trong bản thân luôn sẵn sàng nâng đỡ ta.

May mắn thay, tất cả chúng ta đều tự do trong tư duy và điều đó cho phép chúng ta lựa chọn tiếng nói mình muốn nghe. Chúng ta luôn có quyền lắng nghe tiếng nói êm ái và dịu dàng của bình yên. Chúng ta có thể quyết định thay đổi tư duy, và cuộc sống sẽ thay đổi theo.

Thận trọng với chọn lựa

Nếu bạn đang theo đuổi sự bình yên thì bạn cần thận trọng với những chọn lựa của mình. *Cái tôi ích kỷ* luôn dụ dỗ bạn ngồi lê đôi mách, chỉ trích, so bì, phán xét, ghen tỵ, sợ hãi và tức giận với người khác. Đó rõ ràng không phải là những lựa chọn dẫn bạn đến bình yên. Lựa chọn dựa trên sự chi phối của *cái tôi ích kỷ* có thể trở thành thói quen. Nhưng chúng ta đã chứng minh được rằng, mọi thói quen đều có thể bị bẻ gãy. Nếu thật sự mong muốn tận hưởng một cuộc sống bình yên thì trước khi thực hiện bất cứ việc gì, bạn phải thận trọng đánh giá hành động của mình, với sự giúp đỡ từ cộng đồng yêu thương. Trước khi phát biểu hay hành động, thậm chí trước khi lên kế hoạch cho một sự kiện trong tương lai, bạn hãy tỏ ra khôn ngoan bằng cách dừng lại ít phút và cân nhắc. Nếu lựa chọn đang xem xét không dẫn đến một trải nghiệm bình yên, thì tốt nhất bạn nên chọn lại.

Khám phá đại lộ bình yên không phải là nhiệm vụ quá khó khăn nếu bạn thực hiện một cách nghiêm túc. Nó là đường một chiều đấy, các bạn ạ! Bình yên là sản phẩm được tạo ra từ những ý nghĩ yêu thương và cử chỉ ân cần. Nếu chúng ta đang suy nghĩ và hành động đúng theo cách tình yêu thương mong muốn, chúng ta sẽ cảm thấy bình yên. Nó phủ qua chúng ta như một ngọn sóng ấm áp. Những người được nhận cử chỉ ân cần và thái độ yêu thương của ta cũng sẽ cảm thấy ngọn sóng bình yên ấy, giống như ta.

Hãy phân tích quan điểm này kỹ hơn! Suy nghĩ yêu thương có thể là lời cầu nguyện xin được thông cảm hay tha thứ. Nó có thể là lời cầu nguyện mang hạnh phúc đến cho ai đó đang lâm bệnh nặng. Nó có thể là lời cầu nguyện không dành cho riêng ai mà nhân danh toàn thể giới đau khổ. Suy nghĩ yêu thương đôi lúc chỉ đơn giản là nhận ra sự thiêng liêng của mỗi cuộc gặp gỡ. Sẵn sàng thay đổi quan điểm bất cứ khi nào xung đột sắp phát sinh cũng là một suy nghĩ yêu thương. Đó là sự biến đổi không cần phát biểu thành lời với tất cả những người liên quan. Sự yêu thương của bạn được ghi dấu trong mọi hoàn cảnh và người khác sẽ cảm nhận được nó. Bày tỏ lòng tri ân tới mỗi khoảnh khắc của hiện tại và quá khứ cũng là cách thể hiện suy nghĩ yêu thương. Nhiệm vụ mà cộng đồng yêu thương muốn chúng ta thực hiện là nhận ra sự giận dữ luôn bắt nguồn từ sợ hãi, và gửi đến họ lời cầu nguyện hòa bình.

Cư xử tử tế, ân cần không hề khó. Có lẽ hành động dễ nhất và nảy ra ngay lập tức là mỗi khi có cơ hội, hãy mỉm cười thay vì cau mày với người khác. Nhượng bộ trong tình huống bạn không thể kiểm soát được, hay nhượng bộ những người cứ khẳng khẳng cho rằng ý kiến của họ đúng cũng là một hành động tử tế. Bạn đừng hiểu lầm. Nhượng bộ không phải là để người khác hạ gục mà có nghĩa là lựa chọn sự hòa thuận, thay vì mắc kẹt trong mê cung của ảo ảnh chiến thắng. Đúng hay sai luôn là vấn đề liên quan đến nhận thức. Cãi nhau để giành chiến thắng trong luận điểm nào đó không bao giờ tạo nên cảm giác bình yên.

Bỏ đi khi cuộc chạm trán đang đến hồi căng thẳng là một lựa chọn tốt hơn nhiều. Nó giúp tình thế bớt gay go và chứng minh rằng luôn có cách tốt hơn để giao tiếp với mọi người. Chúng ta không cứ phải khẳng khẳng bảo vệ quan điểm của mình. Chúng ta cũng không cần áp đặt ý kiến của mình lên người khác. Sự bất đồng không đòi hỏi chúng ta phải làm rõ trắng đen, nhưng tiếp tục kéo dài sự bất đồng sẽ phá hỏng không gian dành cho sự bình yên chúng ta xứng đáng nhận được.

Thật ra, để thay đổi tâm trạng từ kích động sang điềm tĩnh, bạn cần một chút nỗ lực. Bạn có thể bắt đầu bằng cách hít thở thật sâu trước khi hành động trong bất kỳ tình huống nào. Tiếp theo, hãy nghĩ đến tình yêu vào giây phút đó. Mỗi khi vận dụng phương pháp hành động đơn giản gồm hai bước này, bạn sẽ giúp tăng thêm cảm giác bình yên trong cuộc sống của mình và cả người khác. Mỗi chúng ta đều có thể tạo ra một tác động; thế giới thay đổi khi tư duy của bạn thay đổi.

“Tôi muốn bình yên hay chiến thắng?”

Luận điểm này đã được đề cập rồi, nhưng chúng ta hãy tập trung vào nó thêm một lần nữa. Mỗi ngày, có lẽ bạn có đến hàng trăm cơ hội để lựa chọn giữa bình yên và chiến thắng. Trong nhiều trường hợp, đó không phải là lựa chọn dễ dàng. Đôi lúc, bạn bị thu hút bởi một khía cạnh của vấn đề mọi người đang bàn cãi. Không tham gia vào cuộc tranh luận đó hoặc đi chỗ khác khiến bạn cảm thấy như vừa vứt bỏ vị trí của mình. Tuy nhiên, bạn có thể thay đổi quan niệm trên: Bỏ đi chỗ khác nghĩa là bạn đang lựa chọn điều có lợi nhất cho tất cả mọi người. Bằng cách từ chối tham chiến tới cùng, bạn tạo điều kiện để cả hai phe rút khỏi cuộc tranh luận mà không ảnh hưởng gì tới lòng tự trọng của họ.

Cái tôi ích kỷ thường kiên quyết theo đuổi ý kiến của nó đến nỗi khiến chúng ta bị cuốn vào những cuộc tranh luận về các vấn đề chúng ta không thật sự quan tâm. Rõ ràng, chúng ta đã quen nghĩ rằng chúng ta có nhiệm vụ kết thúc mọi cuộc tranh cãi mình góp phần gây ra. Nhưng sự thật không phải thế. Không tiếp tục tranh cãi tới cùng là một quyết định mềm dẻo và linh hoạt. “Đối thủ” sẽ cố gắng cài bẫy để chúng ta tiếp tục cuộc tranh cãi, đặc biệt là khi họ nghĩ rằng chúng ta sắp bị quan điểm của họ thuyết phục. Và họ có thể ngăn cản chúng ta quyết định rút lui khỏi tranh cãi. Chúng ta có quyền lựa chọn. Chúng ta không bao giờ tìm thấy bình yên nếu tiếp tục ở lại trong những cuộc tranh luận đang dần nóng lên và chẳng có hy vọng kết thúc êm đẹp.

Càng về già, lòng mong muốn xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp càng lớn. Tôi từng trải qua một quá khứ chứa đầy những cuộc cãi vã căng thẳng về các chủ đề tôi không có kiến thức. Nhưng lúc nào tôi cũng hăm hở chứng minh mình đúng. Bằng cách ép buộc người khác đầu hàng, tôi hy vọng cuối cùng họ sẽ đồng ý với quan điểm của mình. Tôi nghĩ cảm giác bất an chính là kẻ nuôi lớn nỗi ám ảnh về chiến thắng. Nhưng bây giờ, tôi không còn chút hứng thú nào để tranh cãi nữa. Tôi vẫn có quan điểm riêng về vấn đề nào đó và tôi vẫn trung thành với triết lý cá nhân của mình. Tuy nhiên, đối với tôi, sự bình yên trong tâm hồn quan trọng hơn việc chiến thắng trong các cuộc tranh luận. Hơn nữa, chịu đựng sự kích động luôn đi kèm bất hòa không thể cung cấp cho cơ thể tôi nguồn năng lượng mình cần để hoàn thành những mục tiêu xa hơn.

Ở đây, tôi muốn đề cập đến vấn đề sâu sắc hơn chứ không đơn thuần chỉ là sự lựa chọn bình yên hay chiến thắng của cá nhân. Mỗi lần đưa ra một lựa chọn hòa bình, chúng ta đã góp phần xây dựng hòa bình thế giới. Khi cảm thấy mình được tôn trọng, bạn không có ý định chia sẻ cảm giác dễ chịu đó cho người khác ư? Và khi đối diện với thái độ thù địch, chẳng phải bạn thấy căng thẳng, và vô tình, bạn bóp méo các mối quan hệ khác của mình? Mỗi hành động của chúng ta đều được nhân lên theo cấp lũy thừa. Khi ta chọn những hành động thân thiện, sự lựa chọn ấy sẽ lan tỏa ra khắp thế giới.

Chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi tránh xa rắc rối của người khác, khi dẹp bỏ mọi cố gắng lôi kéo ai đó dính vào chuyện của mình, đặc biệt nếu nó là thói quen hình thành từ lâu. Chọn

lựa hòa bình thay vì chiến thắng là một bước tiến đòi hỏi rất nhiều rèn luyện. Nhưng bù lại, chúng ta sẽ giành được phần thưởng xứng đáng hướng đến cuộc sống và thế giới hòa bình.

Quyết tâm là điều quan trọng nhất

Quyết tâm là điều kiện cần thiết để thay đổi tư duy. Quyết tâm - một khái niệm nhẹ nhàng, không hề thúc ép hay áp đặt ai cả. Quyết tâm đơn giản là lời cam kết tiếp cận tình huống mới với tất cả những khả năng có thể xảy ra, thay vì áp đặt lên nó sự phỏng đoán chủ quan của mình. Quyết tâm là sẵn sàng thoát khỏi một lập trường hay quan điểm cũ kỹ và mở rộng trí óc để tiếp thu cái mới. Nó đòi hỏi chúng ta phải tĩnh tâm suy nghĩ trước khi đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào.

Đôi khi, sự chống đối việc bài trừ các suy nghĩ và quan điểm cũ kỹ dường như áp đảo chúng ta. Chúng ta cứ nghĩ rằng cách hành động và tư duy như cũ phù hợp với mình hơn vì ít nhất, ta biết mình nên mong chờ điều gì. Nhưng rất nhiều người không nhận ra rằng, từ chối đón nhận một quan điểm mới mẻ cũng có nghĩa là cản trở tiếng nói của cội nguồn yêu thương. Làm như thế, chúng ta đã vô tình khiến cho tình yêu không có cơ hội thực hiện vai trò của nó đối với những quyết định, ý kiến và nhận thức của ta về người khác trong khoảnh khắc hiện tại. Có thể chúng ta từng được nó giúp đỡ để đưa ra những quyết định vẫn còn ý nghĩa quan trọng đến tận bây giờ. Nhưng giờ đây, chúng ta đang mắc kẹt và không sẵn sàng dành chỗ cho một quan điểm mới, phù hợp hơn, phát triển hơn. Điều này xảy ra vì *cái tôi ích kỷ* thường nắm quyền kiểm soát suy nghĩ cũ kỹ, biến nó thành vật sở hữu và dùng để “quạt lại” chúng ta. Theo sự miêu tả trong cuốn *A Course in Miracles* thì cái tôi ích kỷ luôn lên tiếng trước, lớn nhất và toàn nói sai.

Vậy, quyết tâm mở rộng tâm trí với tiếng nói của yêu thương đến từ đâu? Thật ra, nó luôn nằm ngay trước mắt ta, chỉ là không thu hút được sự chú ý của ta mà thôi. Vấn đề là ta phải thận trọng suy nghĩ và đảm bảo bất kỳ hành động nào ta đang cân nhắc cũng không gây tổn thương cho người khác. Tất nhiên, cái tôi ích kỷ có thể lén lút phá hoại các dự định tốt đẹp ấy, vài người nói rằng nó còn có khả năng bắt chước tiếng nói của yêu thương. Chính vì vậy, chúng ta cần phải tĩnh tâm, cực kỳ tĩnh tâm, để đảm bảo là mình đang lắng nghe đúng vấn

đề. Bạn hãy ghi nhớ tựa đề của chương này: *“Một trong hai tiếng nói từ tâm trí bạn luôn sai”*, và lựa chọn cẩn thận.

Tiến trình thay đổi có thể bắt đầu lại mỗi ngày

Tôi không bao giờ quên lần đầu tiên nhìn thấy tấm áp phích với dòng chữ rất lớn và in đậm như thế này: *“Mỗi lần một ngày”*. Tôi thậm chí không hiểu ý nghĩa của dòng chữ đó. May mắn thay, một người tốt bụng đã nhiệt tình giải thích nó và giúp tôi giải tỏa thắc mắc. Chúng ta sẽ cảm thấy nản lòng ngay lập tức nếu cố hình dung mình làm việc gì đó, đặc biệt là một việc khó khăn, trong suốt quãng đời còn lại. Nhưng chúng ta có thể tưởng tượng mình chỉ thực hiện nó mỗi lần một ngày. Đó là tất cả những gì chúng ta cần làm. Nếu phải từ bỏ thói quen dùng rượu và thuốc ngủ đến hết quãng đời còn lại, tôi sẽ khó lòng chấp nhận. Nhưng nếu chỉ nhịn dùng những chất này trong một ngày thì tôi có thể làm được. Suy nghĩ đó tiếp thêm cho tôi dũng khí để tiến hành quá trình cai rượu.

Đề xuất của tôi là chúng ta hãy vận dụng phương pháp tương tự để thay đổi lối tư duy cũng như cuộc sống của mình. Rất ít người có thể cam đoan từ bỏ hoàn toàn lối suy nghĩ hay hành động cũ kỹ trong suốt quãng đời còn lại. Nhưng thật dễ dàng để thay đổi lối cư xử, thái độ hay quan điểm nếu ta lựa chọn thực hiện việc này mỗi ngày, và chỉ trong khoảng thời gian của ngày hôm đó mà thôi.

Chúng ta chỉ cần sẵn sàng để tình yêu góp một phần nhỏ bé vào mỗi quyết định thay đổi của mình. Mỗi phút, mỗi giờ, mỗi ngày, hãy để tình yêu thương tham dự vào cuộc sống của chúng ta. Điều đó không những giúp chúng ta cảm thấy bình yên hơn mà còn khởi đầu sự bình yên trong cuộc sống của nhiều người khác nữa.

Khi ngày mới đến, nếu muốn, chúng ta có quyền tự do cam kết một cách vui vẻ để lắng nghe và làm theo lời hướng dẫn của tình yêu thương. Lời cam kết ấy giúp chúng ta nuôi dưỡng hy vọng biến giấc mơ đẹp nhất của đời mình thành hiện thực. Tuy nhiên, hiếm khi nào chúng ta háo hức thay đổi ngay từ đầu, bất chấp những phần thưởng to lớn nó mang lại. Thay đổi đồng nghĩa với lạ lẫm, ít nhất là trong một khoảng thời gian nhất định. Và hầu hết chúng ta đều không cảm thấy thoải mái với những thứ lạ lẫm. Cho nên, đôi lúc chúng ta sẽ phản kháng.

Tiếp tục bước đi trên lối mòn tư duy và hành động cũ kỹ cũng giống như xỏ chân vào chiếc dép đi trong nhà dễ chịu. Chúng có thể mòn vẹt rồi, nhưng chừng nào đế dép chưa bong ra thì chúng ta vẫn chưa muốn vứt chúng đi. Và không ai bắt ép chúng ta làm vậy. Không ai có quyền ra lệnh buộc chúng ta làm bất cứ việc gì.

Chính vì vậy, mục tiêu của chúng ta là cam kết thực hiện một thay đổi nào đó chỉ trong vòng một ngày, và chỉ khi nào ta muốn. Tôi nghĩ điều này nghe có vẻ chấp nhận được với hầu hết mọi người. Thậm chí, bạn có thể cắt giảm mục tiêu thay đổi của mình xuống nữa, nếu điều đó giúp bạn thực hiện dễ dàng hơn.

Ý tưởng mấu chốt ở đây là bạn có toàn quyền quyết định mình muốn thực hiện thay đổi như thế nào và vào lúc nào. Sự thật là chẳng ai quan tâm đến quá trình thay đổi hành vi, thái độ hay quan điểm của bạn đâu. Người được hưởng lợi ích từ những thay đổi là bản thân bạn mà thôi.

“Mỗi lần một ngày”, một quan niệm tuyệt vời! Chúng ta có thể làm được mọi thứ nếu biết cách chia công việc thành từng phần vừa sức mình. Chỉ có khoảnh khắc hiện tại là ta biết chắc mình còn sống. Chính vì vậy, hãy trân trọng sự thật là ngay bây giờ chúng ta có thể bắt đầu lại ngày mới của mình với một thái độ, quan niệm mới, kèm theo đó là cách cư xử thích hợp. Bất cứ thời điểm nào bạn chọn để bắt đầu cũng đều tốt cả. Hãy nắm lấy nó từ từ, từng chút một, và cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

Thời điểm bắt đầu do bạn quyết định

Tôi nghĩ là mình không sai khi giả thiết rằng chẳng ai mong muốn một cuộc sống rối ren và lộn xộn. Không ai thích thú với tình trạng kích động hoặc phán xét liên miên. Bị mắc kẹt trong cuộc tranh cãi, để thái độ của người khác kiểm soát suy nghĩ và hành động của mình đương nhiên là chẳng vui chút nào. Thế nhưng, vài người chúng ta vẫn sống với tình trạng kể trên suốt thời gian dài. Tại sao vậy? Bởi vì họ sợ phải thay đổi lối sống của mình; bởi vì họ không nhận thức được rằng mình có sức mạnh để thay đổi lối tư duy cũng như hành động của bản thân; bởi vì họ không biết ngoài kia luôn có người sẵn sàng giúp đỡ họ thay đổi mọi thứ.

Cuộc sống vốn đơn giản hơn ta nghĩ. Chúng ta không cần gánh vác khó khăn một mình. Chúng ta không cần chịu trách nhiệm về cuộc sống của người khác. Hãy để sức mạnh nội tại chăm sóc cuộc sống, tâm hồn chúng ta. Khi đó, mọi biến cố, mọi mong đợi và mọi mối quan hệ ta có đều sẽ thay đổi. Cuộc sống của chúng ta nhất định sẽ tốt đẹp hơn nếu bản chất của nó đúng là như thế.

Nhưng không ai có quyền lên lịch trình thay đổi cuộc sống của bạn. Nếu quan tâm đến một cuộc sống nhiều niềm vui và thanh thản hơn, bạn hãy chọn thời điểm để bắt đầu. Thời gian chẳng bao giờ quay trở lại, nhưng như vậy không có nghĩa là bạn phải bắt đầu thay đổi ngay bây giờ. Nếu cảm thấy không muốn thì bạn đừng làm gì cả! Tiếng nói của yêu thương sẽ chờ đợi lời mời gọi của bạn chừng nào còn cần thiết. Khi bạn đã sẵn sàng để thay đổi cuộc sống, nó sẽ cất cánh cùng nỗ lực của bạn.

PHẦN KẾT

THAY ĐỔI TƯ DUY VÀ CUỘC SỐNG

Như các bạn thấy đây, không luận điểm nào trong cuốn sách này là phức tạp hay khó hiểu. Thậm chí, nhiều khái niệm còn quen thuộc với bạn, đặc biệt nếu bạn đang du hành trên con đường tìm đến hạnh phúc. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì xem lại và củng cố những luận điểm trọng tâm để nhắc nhở và đảm bảo rằng chúng ta đang đi đúng hướng là một việc cực kỳ hữu ích. Cuộc sống vẫn tiếp tục trên lối mòn nhỏ hẹp, nếu không có gì thay đổi. Vì vậy, nếu những ý kiến của tôi thu hút bạn, hy vọng bạn sẽ nỗ lực vận dụng một vài hoặc tất cả vào cuộc sống của mình.

Hãy nhớ rằng, bạn không cần tạo ra mọi thay đổi lớn lao trong một lúc. Thực hiện triệt để một thay đổi nhỏ cũng mang lại hiệu quả bằng, thậm chí còn hơn, những thay đổi to lớn chỉ được tập luyện nửa vời. Nội dung của mục cuối cùng này xoay quanh công việc tìm kiếm những thay đổi bé nhỏ bạn có thể thực hiện được – mỗi lần một ngày. Chúng ta sẽ xem lại các ý kiến được đưa ra trong mười hai mục trước, và chia chúng ra thành những phần nhỏ để ta có thể nắm bắt dễ dàng. Không ai có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống chỉ sau một đêm. Và chúng ta cũng không cần làm vậy. Đó là quan điểm trọng tâm của cuốn sách này. Mỗi người chúng ta đều có khả năng chọn lựa suy nghĩ mới, sau đó là hành động mới, mỗi lần một suy nghĩ, một hành động mà thôi. Và như thế, cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi.

Sống với cuộc đời của chính mình

Giải phóng bản thân ra khỏi chuyện của người khác là một trải nghiệm tuyệt vời. Nó cho thấy chúng ta có thể đạt được các mục tiêu của riêng mình, có thể tập trung thực hiện các nguyên tắc xây dựng lối sống hòa bình bất cứ nơi đâu. Nó đơn giản hóa cuộc sống và khiến chúng ta sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ sống với cuộc đời của chính mình.

Sống với cuộc đời của chính mình không đồng nghĩa với lối sống ích kỷ, không thêm quan tâm đến ai khác. Nó chỉ khuyên chúng ta đừng can thiệp vào hành trình của người khác và đón nhận các mối quan hệ, với quan niệm là chúng ta tham gia vào cuộc sống của người khác để tiếp thu những bài học đặc biệt dành riêng cho mình. Trong mỗi mối quan hệ,

chúng ta trao đổi thông tin với nhau. Mỗi mối quan hệ mang đến cho ta cơ hội để giúp đỡ người khác chứ không phải kiểm soát họ. Từ góc nhìn khách quan này, chúng ta có thể tiến vào các mối quan hệ trong xã hội với vai trò vừa là thầy giáo, vừa là học trò. Nhưng điều khiến người khác, hoặc cố gắng làm vậy, không nằm trong danh sách các nhiệm vụ chúng ta cần thực hiện. Chúng ta thật may mắn vì đây là sự thật.

Chuyển rắc rối sang giải pháp

Mọi thứ được chúng ta chú ý đều tự nhiên lên gấp bội. Khi tập trung vào rắc rối, chúng ta thường thổi phồng nó lên. Thậm chí một rắc rối nhỏ cũng có thể biến thành nghiêm trọng nếu chúng ta liên tục chú ý đến nó. Nhưng chúng ta là con người và lợi thế của con người là quyền được lựa chọn. Chúng ta không cần tập trung vào khó khăn. Thay vào đó, hãy mở rộng tư duy để tiếp cận các phương pháp giải quyết. Đây là một quá trình biến đổi vĩ đại trong suy nghĩ. Bước đầu tiên để thực hành điều này là sẵn sàng - sẵn sàng để kéo sự chú ý của chúng ta ra khỏi rắc rối. Thực hiện bước tiến đầu tiên này giúp chúng ta mở ra cánh cửa dẫn đến cách giải quyết vấn đề. Đôi khi diện mạo của các giải pháp này trông cực kỳ đáng sợ, nếu ta cho phép mình nhìn thẳng vào chúng.

Sự thật là hầu hết những “rắc rối” khủng khiếp nhất của chúng ta thường không gây nguy hiểm cho cuộc sống. Nói cách khác, chúng không khác gì tình huống bình thường được chúng ta phức tạp hóa lên. Thông thường, chính cách chúng ta phản ứng, đôi lúc hơi thái quá, đã “đổ thêm dầu vào lửa”. Và trước khi chúng ta kịp nhận ra, một đám cháy lớn đã bùng lên rồi. Nhưng chúng ta có thể ngăn ngọn lửa lan rộng nếu sẵn sàng thừa nhận lỗi cư xử của mình đã góp phần “gây cháy” ra sao. Sau đó, ra quyết định lùi lại, thoát khỏi toàn bộ tình huống.

Ví dụ điển hình là một bất đồng nhỏ nhất với người bạn thân vì kế hoạch tổ chức sinh nhật. Nếu tôi (hoặc bạn) khẳng khái đòi bữa tiệc phải gây bất ngờ và tốn kém, sau đó tôi “thắng” trong cuộc tranh cãi, thì tôi phải biết rằng bữa tiệc sẽ mất đi niềm vui và ý nghĩa thật sự của nó. Chẳng ai được lợi gì khi một việc như thế xảy ra.

Sự thật là chúng ta luôn có quyền chọn lựa chuyển hướng chú ý từ rắc rối sang giải pháp. Chúng ta cần xác định mình muốn thổi rắc rối ấy lớn lên cỡ nào. Nhưng bí mật quan trọng

tôi muốn chia sẻ với các bạn ở đây là chúng ta không cần hành động theo thói quen cũ. Chúng ta có thể rút lui khỏi bất cứ tình huống nào. Chúng ta có thể giữ im lặng hoặc đơn giản là bỏ đi chỗ khác. Hãy làm như tôi hướng dẫn từ đầu cuốn sách này! Điều khiến cuộc sống của chúng ta thay đổi là cảm giác về sức mạnh của bản thân, tạm thời quản lý rắc rối, trong khi ta tập trung tìm kiếm các giải pháp.

Tôi xin lặp lại lần nữa. Những vấn đề được chúng ta thổi phồng lên thành rắc rối thật ra chỉ là tác phẩm của *cái tôi ích kỷ* ngự trị trong mỗi người. Bạn hãy nhớ lại điều tôi từng đề cập về hai tiếng nói trong đầu chúng ta, một của *cái tôi ích kỷ* và một của tình yêu thương. *Cái tôi ích kỷ* luôn phát biểu lớn tiếng nhưng lại toàn nói ra sai lầm. Nó lớn mạnh nhờ vào sự lộn xộn của những vấn đề chưa tìm ra phương pháp giải quyết. Ngược lại, *cội nguồn tình yêu* hiện diện trong những giải pháp hòa bình. Chúng ta có toàn quyền lựa chọn lắng nghe một trong hai tiếng nói ấy.

Bỏ qua

Bạn hãy nhớ lại cuộc thảo luận lúc trước về luận điểm chúng ta chỉ chịu trách nhiệm nỗ lực hết khả năng chứ không cần quan tâm đến kết quả. Thật tuyệt, phải không? Nhưng vấn đề là thật khó mà rút lui khỏi tình huống sau khi thực hiện mọi nỗ lực trong khả năng. Chúng ta muốn phụ trách luôn phần kết quả vì nó ảnh hưởng đến cuộc sống, đặc biệt là sự an toàn của mình, nhưng chúng ta chưa từng và sẽ không bao giờ kiểm soát được kết quả.

Cố gắng điều khiển các kết quả vốn nằm ngoài tầm kiểm soát khiến chúng ta không thể hoàn thành nhiệm vụ hay thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn. Điều này không những làm chúng ta mệt mỏi mà nó còn biến ta thành người vô trách nhiệm với cuộc sống của mình. Để người khác được tự do thực hiện nhiệm vụ của họ cũng quan trọng không kém việc chăm lo cuộc sống của riêng mình. Cần phải có thời gian rèn luyện thì chúng ta mới có thể rút lui đúng thời điểm. Nhưng đó là lựa chọn luôn nằm trong tầm tay của chúng ta.

Khi tâm trí hướng về quá khứ hay tương lai mỗi khi ta cố gắng kiểm soát kết quả, ta thường phải chịu đựng sự kích động hoặc lo lắng, đôi lúc cả hai, thay vì cảm thấy bình yên. Chúng ta không thể tận hưởng sự bình yên nếu chưa sống hết mình trong khoảnh khắc hiện tại. Và

chúng ta cũng không cảm thấy thanh thản nếu chối bỏ sự hiện diện của tình yêu, từng giây từng phút. Nhiệm vụ của chúng ta là để yêu thương xuất hiện trong cuộc sống của mình.

Nếu chịu khó rèn luyện, chúng ta có thể học cách từ chối lời mời gọi của quá khứ. Chúng ta cũng có thể học cách kiềm chế trước sự cám dỗ của tương lai. Lên kế hoạch cho tương lai là tốt nhưng không có nghĩa là chúng ta phải sống trong một tình huống chưa xảy ra. Nắm lấy bất cứ cơ hội nào của hiện tại cũng giúp ích cho ta trong các cơ hội còn lại.

Cảm nhận phép màu

Câu thành ngữ *“Nghĩ về mình thế nào, bạn sẽ như thế ấy”* chính là chìa khóa để chúng ta hiểu được quyền hạn của mình đối với cách cuộc sống diễn ra. Nếu không còn cảm thấy hạnh phúc nữa, chúng ta có quyền chọn lựa một cuộc sống tốt đẹp hơn. Bạn thấy đấy, hiện thực cuộc sống luôn tương xứng với tư duy của chúng ta. Chúng ta điều khiển mọi suy nghĩ của mình cũng như quá trình hình thành chúng. Bất cứ ý nghĩ nào được chúng ta chứa chấp, bất cứ quan điểm nào được chúng ta nuôi dưỡng, đều do chúng ta chọn lọc kỹ lưỡng. Nhưng chúng ta có thể loại bỏ mọi suy nghĩ khiến mình lo lắng, việc này nằm trong quyền lựa chọn của chúng ta.

Thật đáng vui mừng khi biết rằng chúng ta không mắc kẹt với những suy nghĩ cản trở cuộc sống bình yên. Điều đó mang đến cho chúng ta cơ hội để tác động tích cực lên mỗi con người và mỗi tình huống mình trải qua. Suy nghĩ tích cực, thái độ ôn hòa cũng khiến người khác nhẹ nhõm giống như chúng ta vậy. Câu hỏi đặt ra là làm sao loại bỏ được những ý nghĩ đang nhấn chìm chúng ta trong cảm giác thù địch, sợ hãi, hổ thẹn, tội lỗi, giận dữ hoặc tách rời khỏi tập thể?

Chúng ta bám lấy những suy nghĩ gây tổn thương người khác bởi vì chúng quen thuộc. Chỉ cần thay đổi một ý nghĩ thôi là chúng ta không còn khả năng tiên đoán hay lên kế hoạch cho điều sắp xảy ra, và chúng ta cảm thấy thật khó chịu nếu phải chịu đựng điều đó. Mọi thực tại mà ta đang sống đều sẽ thay đổi ngay sau khi tư duy của chúng ta thay đổi. Hãy nhớ rằng, chúng ta là người duy nhất có thể biến đổi bức tranh cuộc sống mình đang chiêm ngưỡng.

Vật cản duy nhất chắn trên con đường đi đến bình yên của chúng ta là sự chống lại quá trình chọn lựa cách tư duy mới. Chỉ cần một hành động đơn giản: thay đổi nhận thức, chúng ta có thể đóng góp một phần để xây dựng hòa bình thế giới.

Hãy chủ động, đừng đối phó

Nhiều người chúng ta đã quá quen thuộc với việc để mặc người khác quyết định cảm giác của mình, thông qua hành động hoặc đánh giá của họ về chúng ta, đôi khi cả hai. Chúng ta cho phép những hành động hướng về mình tạo ra các phản ứng thiếu suy nghĩ hoặc sự tự cô lập bản thân. Nhưng chúng ta có thể kiểm chế cả hai cách ứng xử như trên, bất chấp mọi tình huống, bất chấp người khác nói hay làm gì. Các bạn còn nhớ câu chuyện về John Powell chứ? Chúng ta tiêu tốn biết bao nhiêu năm công khai hoặc vụng trộm cai trị người khác. Có lẽ thói quen đó đã trở nên khá trầm trọng. Nhưng chúng ta vẫn còn nhiều thời gian phía trước để bắt đầu sống hạnh phúc.

Cuộc sống hạnh phúc ấy khởi đầu bằng việc nắm quyền chỉ huy hành động của mình, nói cách khác là lựa chọn sự chủ động, thay vì đối phó với những ý thích nhất thời của người khác. Tôi và bạn đều biết rằng, phản ứng nhanh thường dẫn đến sai lầm. Cách ứng xử tốt nhất là dành ra một ít phút để cân nhắc lại hành động đáp trả của chúng ta đối với người khác và đảm bảo là mình đang đứng ở thể chủ động chứ không phải đối phó. Trong vài phút ngắn ngủi đó, chúng ta có cơ hội lắng nghe tiếng nói êm dịu của tình yêu thương. Mỗi lần quyết định lắng nghe tiếng nói êm ái này, chúng ta có khả năng kiểm được những phản ứng ngu ngốc của mình. Tiếng nói nhẹ nhàng của tình yêu hướng dẫn chúng ta cách đối xử ân cần với người khác, cách nói ra ngôn ngữ của yêu thương và cách rút lui khỏi tình huống đang leo thang trong căng thẳng.

Bài tập chủ động thay vì đối phó với mỗi con người, mỗi sự vật hay sự việc không khó như chúng ta tưởng tượng. Nếu ta tiếp tục hành động theo thói quen cũ thì cuộc sống không thể thay đổi. Thế nhưng, nếu chúng ta dám bước chân sang con đường khác và phát biểu những câu nói khác, không điều gì có thể giữ nguyên trạng thái cũ. Lựa chọn vẫn đang hiện diện ngay trước mắt chúng ta, các bạn ạ!

Phán xét và tình yêu không thể cùng tồn tại

Sự phán xét là thuốc độc hủy hoại chúng ta và mọi mối quan hệ. Nó đến từ *cái tôi ích kỷ*; bản chất của nó là xảo quyệt, rắc rối và mạnh bạo. Đa số chúng ta đều quá quen với việc phán xét đến nỗi không bao giờ để ý lời nói của mình. Mỗi khi phán xét, chúng ta tự biện hộ rằng mình đang chia sẻ quan điểm cá nhân với người khác, hoặc đang chấp nhận “sự thật mất lòng” trong nỗ lực giúp đỡ, cải thiện hay làm tình hình sáng sủa hơn. *cái tôi ích kỷ* có thể là kẻ khôn ngoan, nhưng chúng ta cũng đâu phải là người ngốc nghếch.

Sự phán xét giam hãm ta bằng cách giữ độc quyền mọi cảm xúc, hành động, dự định, hy vọng và mơ ước của ta. Mỗi lần tham gia phán xét người khác, cuộc sống của ta giảm dần giá trị và trở nên chật hẹp hơn. Chúng ta phải tự vấn bản thân tại sao mình vẫn tiếp tục làm những việc chỉ tạo ra ảnh hưởng tai hại đến cuộc sống.

Phán xét là một thói quen và có thể bị thay đổi.

Với nỗ lực và sự giúp đỡ của cộng đồng yêu thương, chúng ta có thể nhận ra sự phán xét chính là hình ảnh phản chiếu của nỗi sợ hãi đang bành trướng. Tìm kiếm sự giúp đỡ và tha thứ đối với nhược điểm của bản thân là lối thoát để rút lui khỏi những phán xét chúng ta thường thích thú và dễ dàng chụp lên đầu người khác.

Chúng ta hoàn toàn có khả năng rèn luyện bản thân, cảm nhận và bày tỏ tình yêu thương vô điều kiện - liều thuốc chữa căn bệnh phán xét. Chúng ta có thể nghĩ đến tình yêu thương bất cứ khi nào thấy mình sắp sửa phán xét người khác; điều này sẽ làm thay đổi nhận thức và biến cố của chúng ta ngay lập tức. Rèn luyện lòng tri ân cũng là một phương pháp đơn giản để giữ bỏ thói quen phán xét.

Hãy ghi nhớ rằng chúng ta là người lựa chọn các mối quan hệ của mình và thông qua mỗi quan hệ, chúng ta rút ra các bài học cần thiết cho cuộc sống. Sẵn sàng tiếp nhận bài học này, cũng như người mang nó đến, giúp chúng ta chuyển thái độ của mình từ phán xét sang yêu thương và chấp nhận. Chúng ta có thể vô hiệu hóa quyền lực của nỗi sợ hãi đã thúc đẩy sự phán xét, nếu coi lòng tri ân, sự quyết tâm và chấp nhận là những ưu tiên hàng đầu của mình. Quyết tâm thay đổi tư duy là phương pháp hoàn chỉnh để xóa bỏ mọi bất hòa trong cuộc sống.

Trí óc của chúng ta không phải là thứ vô dụng! Hãy chọn lựa suy nghĩ của mình với sự yêu thương, trân trọng cuộc sống.

Từ bỏ nỗ lực kiểm soát người khác

Từ bỏ nỗ lực kiểm soát người khác là một lựa chọn sáng suốt để giải phóng bản thân. Thế nhưng, điều đó không dễ dàng với bất kỳ ai, thậm chí sau nhiều năm cố gắng. Sự sợ hãi là nguyên nhân khiến chúng ta vướng vào mong muốn kiểm soát người khác. Chúng ta nghĩ rằng sự an toàn và hạnh phúc của mình luôn là hệ quả từ hành vi của người khác. Sau quá trình rèn luyện lâu dài, chúng ta mới nhận ra cuộc sống của mình chưa từng và sẽ không bao giờ an toàn, trọn vẹn nếu là kết quả từ hành động của ai đó. Sự thanh thản và yên ổn trong cuộc sống của chúng ta hoàn toàn tương xứng với sự nhận thức về tình yêu thương vô điều kiện.

Mỗi người đang sống đều có một hành trình riêng. Thẩm nhuần chân lý này là cách để khởi đầu quá trình từ bỏ nỗ lực kiểm soát cũng như để chấp nhận rằng, càng cố gắng kiểm soát người khác bao nhiêu, chúng ta càng không thấy hứng thú trong cuộc sống của mình bấy nhiêu. Mỗi lần bước chân vào cuộc chiến quyền lực với người mình đang cố kiểm soát, chúng ta đã dựng lên bức tường ngăn cách ngay giữa mỗi quan hệ. Mong muốn được tự do của người khác hoàn toàn tương xứng với nỗi ám ảnh dai dẳng của chúng ta về cách họ sống và việc họ làm.

Một lý do khác khiến chúng ta cố gắng giữ người khác dính chặt vào mình thông qua sự kiểm soát là chúng ta muốn né tránh cảm giác bất an và thiếu thốn. Chúng ta luôn cảm thấy bị đe dọa trừ phi được người khác công nhận giá trị, chấp nhận nỗ lực kiểm soát của chúng ta. Chính vì vậy, chúng ta vướng mắc và không thể tiếp tục cuộc hành trình cần phải hoàn thành. Cảm giác tai hại kia nhất thiết phải bị loại bỏ. Chúng ta có thể làm được điều đó nếu ghi nhớ và trân trọng quan niệm rằng: Trong cuộc sống, chúng ta đều là những người thầy giáo và học trò, chứ không phải là quản giáo của nhau.

Cuộc sống chỉ có hai lựa chọn: hòa thuận hoặc xung đột. Chẳng ai mong muốn chọn cái thứ hai. Thế nhưng, nếu bám chặt lấy những ý nghĩ gây bất hòa, chúng ta sẽ không bao giờ có cơ hội trải qua sự bình yên. Có lối đi khác dễ dàng, bằng phẳng hơn. Sao ta không chọn nó?

Hãy chú ý đến bản thân

Hiện thực cuộc sống phản ánh suy nghĩ của chúng ta. Khi những suy nghĩ héo mòn vì mãi chú ý đến người khác, chúng ta đã bỏ lỡ qua nhiều cơ hội và bài học. “Lệ thuộc” là một cách diễn đạt thông dụng đối với nỗi ám ảnh này. Thật cô độc khi ta trải nghiệm cuộc sống của mình thông qua người khác, theo dõi bước đi của mọi người để khám phá mình là ai và mức độ được chấp nhận của bản thân. Nó là lối đi không cho phép chúng ta góp mặt vào những sự kiện mình đã “đề nghị” được trải nghiệm trong cuộc đời này.

Nỗi ám ảnh về cuộc sống người khác cản trở chúng ta hoàn thành những dự định của riêng mình. Điều đó khiến chúng ta cảm thấy mình vô giá trị và chính cảm giác này lại tiếp sức để nỗi ám ảnh của chúng ta lớn thêm. Quả là một cái vòng luẩn quẩn!

May mắn thay, chia sẻ cuộc sống của nhau mà không vi phạm ranh giới tối thiểu là điều hoàn toàn khả thi. Chúng ta có thể cùng sống đôi và giúp đỡ lẫn nhau trên suốt con đường dài. Chúng ta có thể khuyến khích, yêu thương, tin tưởng và tri ân những mối thân tình. Và chúng ta có thể vui vẻ với phần quyền lực trong giới hạn cho phép: kiểm soát lối tư duy và cuộc sống của riêng mình, kiểm soát sự nỗ lực chúng ta đóng góp vào một mối quan hệ, kiểm soát sự tri ân chúng ta muốn thể hiện mỗi ngày, kiểm soát quyết định trái lòng mình để nhìn rõ con đường dẫn tới cuộc sống ngập tràn bình yên.

Đừng gây tổn thương

Có vô số hành động gây ra tổn thương, trong đó có những cái rất tinh vi và đòi hỏi chúng ta phải cảnh giác cao độ. Không lắng nghe, không trả lời, không giao tiếp bằng mắt, tỏ vẻ coi thường, trả lời với sự cau có và phổ biến nhất là chỉ trích, tất cả những hành vi trên đều nhỏ nhặt nhưng vẫn gây ra tổn thương. Bạo hành về tình dục, về thể chất và tinh thần - các hình thức gây tổn thương chúng ta thường nghĩ tới, lại chỉ chiếm một tỉ lệ nhỏ trong số những tổn thương có khắp nơi xung quanh chúng ta.

Sự thật là toàn thể nhân loại đều bị tổn hại bởi cuộc tranh cãi của chúng ta. Con người có xu hướng đáp trả tương tự cách đối xử họ nhận được. Chính vì thế, những hành động và phản

úng tai hại của chúng ta tự nhân lên gấp bội và hậu quả của chúng cũng vậy. Sự thật là, mỗi hành động gây tổn thương đều che giấu một nỗi sợ hãi.

Thật may mắn vì chẳng bao giờ là quá muộn để trở nên dễ thương hơn trong mắt người khác. Chúng ta luôn có quyền lựa chọn trở thành con người ân cần, tốt bụng, biết yêu thương người khác. Nếu không cảm thấy sự ân cần hay yêu thương, chúng ta có thể chọn không làm gì cả. Dù sao như thế vẫn tốt hơn là làm tổn thương ai đó. Lựa chọn tốt nhất là cố gắng ngăn chặn mọi hành động gây tổn thương người khác. Thêm nữa, bạn đừng bao giờ nghĩ là chỉ có duy nhất một cơ hội để quyết định không làm tổn thương người khác nếu không muốn *cái tôi ích kỷ* ngáng đường lòng nhận xét thiện chí của mình. Trong những tình huống mà quyền lực của *cái tôi ích kỷ* bao trùm mọi thứ, thật may mắn vì chúng ta có thể chọn lựa nhiều lần.

Nếu bạn thấy việc cam kết không bao giờ gây tổn thương cho người khác là bất hợp lý, thì hãy thực hiện nó trong một ngày thôi. Bất cứ ai cũng kiểm soát được hành động của họ trong một ngày. Phần thưởng chúng ta nhận được vì sự ân cần của mình sẽ thúc đẩy chúng ta nghĩ đến việc cư xử thiện chí thêm lần nữa, và lần nữa. Mỗi lần chúng ta vào vai một người hữu ích và tốt bụng, mỗi lần chúng ta tránh né cách ứng xử gây hại cho ai đó, cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn thiện. Chúng ta trở thành hình ảnh phản chiếu hành động của mình. Đó là sự thật. Những ai dành thời gian để suy nghĩ về tình yêu thương luôn cảm thấy cuộc sống tươi đẹp hơn nhiều.

Chúng ta có quyền lựa chọn phương thức giao tiếp với người khác. Bất kể họ cư xử tệ đến thế nào, chúng ta cũng không cần đáp trả y như vậy. Trong ngày hôm nay, chúng ta có thể làm mọi thứ. Chỉ trong ngày hôm nay, chúng ta có thể trở thành con người như Thượng đế mong muốn. Lời khuyên của tôi là trước khi phát biểu một lời bình luận hay thực hiện một hành động nào đó, bạn hãy tự hỏi mình: *“Liệu điều tôi sắp nói hoặc làm có khiến người kia hài lòng không?”*.

Câu chuyện của Đạt Lai Lạt Ma là lời nhắc nhở đơn giản mà sâu sắc về trách nhiệm của chúng ta khi có mặt trên đời này. Ngài đã phát biểu thật giản dị mà hùng hồn rằng: *“Hãy yêu*

thương lẫn nhau. Và nếu bạn không thể yêu thương ai đó, thì ít nhất đừng làm họ tổn thương”. Sự lựa chọn đúng đắn đã rất rõ ràng rồi đấy! Bạn có sẵn sàng nắm lấy nó không?

Mỗi cuộc gặp gỡ đều thiêng liêng

Tôi luôn cảm thấy quan niệm này khiến mình vững tâm. Nếu chấp nhận chân lý rằng không ai xuất hiện trên lối đi của mình do tình cờ và rằng mỗi người đều là một kết tinh của cuộc sống, tôi sẽ vui vẻ chấp nhận sự hiện diện của họ và hoàn cảnh đưa đẩy chúng tôi đến với nhau. Sự chấp nhận cho phép tôi hành động với sự tôn trọng, thậm chí trong những tình huống mà tình yêu chưa tồn tại. Nếu không lựa chọn nào là khả thi, tôi có thể tiếp tục giữ im lặng.

Tôi cũng nhận ra rằng, tiếp thu quan niệm “mọi cuộc gặp gỡ đều quan trọng như nhau” giúp tôi chèo lái mọi việc dễ dàng hơn. Đôi lúc, một số cuộc gặp gỡ không được dễ dàng, vui vẻ hoặc dễ chịu, nhưng điều đó không làm mất đi giá trị và sự cần thiết của chúng. Tất cả các cuộc gặp gỡ đều được chọn lựa trước và là một phần trong cuộc sống đang đâm chồi nảy lộc của bạn. Lòng tri ân đối với sự thật này không tự nhiên mà đến; chúng ta phải nỗ lực phát huy nó.

Nhìn sâu vào đôi mắt của mỗi người chúng ta gặp và nhận thấy sự thiêng liêng trong tâm hồn họ, việc này có khó không? Tôi nghĩ là cũng đáng để ta thử một lần. Thực ra, tôi tin rằng đó chính là nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta. Nhờ đó, thế giới này trở nên hòa bình, kết nối nhiều hơn. Và trong khi thế giới đang biến đổi, mỗi người chúng ta sẽ cảm nhận được sự chuyển biến của riêng mình. Còn gì có thể tốt hơn thế?

Một trong hai tiếng nói từ tâm trí bạn luôn sai, hãy lựa chọn cẩn thận

Bây giờ, có lẽ bạn đã quen với luận điểm: Có hai tiếng nói luôn đua tranh để giành giật sự chú ý, và một trong số chúng toàn phát biểu sai. Câu hỏi thú vị được đặt ra là: Tại sao chúng ta thường xuyên chọn nghe theo tiếng nói sai lầm? Chúng ta đã chứng minh rằng nó lớn tiếng nhất, cũng là quen thuộc nhất. Nhưng tôi nghĩ chúng ta chọn tiếng nói này bởi nó tâng bốc chúng ta bằng cách làm tổn thương người khác, và đó là điều chúng ta muốn. Nó khiến

chúng ta cảm thấy xa cách mọi người. Nó cần sự trung thành của chúng ta để tồn tại. Tất nhiên, sẽ đến lúc nó tự làm hại chính mình vì nó đâu còn chọn lựa nào khác.

Câu hỏi chúng ta phải tự đặt ra cho mình là liệu chúng ta muốn nuôi dưỡng sự kích động, giận dữ, sợ hãi và đôi khi là kém cỏi hay muốn cảm nhận sự bình yên và thanh thản. Lựa chọn nằm trong tầm tay chúng ta. Tiếng nói hòa bình luôn chờ đợi sự nhận biết của chúng ta, bởi tiếng nói ấy do sức mạnh của tình yêu ban tặng. Nó không bao giờ rời bỏ chúng ta mặc dù ta thường lừa nó đi. Nó biết rằng sẽ đến lúc ta muốn tận hưởng cuộc sống bình yên và nó sẵn sàng chỉ cho ta thấy con đường đúng đắn.

Lắng nghe tiếng nói êm dịu và nhẹ nhàng khiến mọi mối quan hệ trong cuộc sống ngọt ngào và hòa thuận hơn. Sự hòa thuận chúng ta đang xây đắp có thể được truyền sang người khác bằng những lời cầu nguyện, bằng quyết tâm thay đổi nhận thức, bằng quyết định từ bỏ ham muốn chiến thắng tuyệt đối mỗi khi tham gia một cuộc tranh cãi với người thân, bạn bè, thậm chí người xa lạ. Chia sẻ cảm giác bình yên càng làm tăng thêm sự thanh thản trong chúng ta.

Mọi hành động gây xung đột đều dẫn đến nhiều cuộc xung đột hơn. Đó là một diễn biến thông thường. Chúng ta chỉ cần xem bản tin hoặc đọc báo mỗi ngày là chứng minh được ngay luận điểm đó. Nhưng hiếm khi nào chúng ta biết rằng, luận điểm ngược lại cũng đúng: Hành động yêu thương sẽ đem đến nhiều yêu thương hơn. Mỗi hành động nhỏ bé chứa đựng tình yêu của chúng ta không hề vô nghĩa; cuộc sống và thế giới quanh ta thay đổi chính là nhờ vô số hành động nhỏ bé chứa đựng tình yêu: một nụ cười, một lời hỏi thăm ân cần, sẵn lòng lắng nghe người khác...

Con đường đưa chúng ta đến với cuộc sống tốt đẹp hơn không phải là một bí ẩn. Nó chỉ xoay quanh vấn đề chọn lựa hay không. Hãy bắt đầu bằng một lựa chọn quan trọng nhất: Chúng ta muốn nghe theo ai, *cái tôi ích kỷ* hung hăng hay tiếng nói thông thái của tình yêu? Bạn không cần thực hiện tất cả các thay đổi lớn lao trong cùng một lần. Tôi hoàn toàn không gợi ý bạn làm như vậy. Chỉ cần cam kết thay đổi tư duy trong vòng một ngày, bạn sẽ được tận hưởng cuộc sống bình yên mình xứng đáng có được.

Quan điểm này đã mang tôi đến điểm kết thúc của một trải nghiệm tuyệt vời. Tâm hồn tôi trở nên phong phú hơn trong quá trình viết cuốn sách bạn đang cầm trên tay. Mọi việc là như thế đấy, các bạn ạ! Cuộc sống được hoàn thiện mỗi lần tôi chia sẻ với người khác một chút hiểu biết tích lũy được từ nhiều năm qua. Chọn lựa tận hưởng cuộc sống bình yên bằng cách thực hiện những hành động hòa bình, mỗi lần một hành động, đã đem đến cho tôi cảm giác cân bằng và tự do hơn hẳn những gì tôi có thể tưởng tượng, và tôi rất vui sướng được chia sẻ những trải nghiệm đời mình với các bạn.

Tôi từng phát biểu rằng, càng về già, tôi càng ít mong muốn chứng tỏ mình đúng trong một vấn đề nào đó. Bởi vì giờ đây tôi luôn sẵn sàng nhượng bộ và vui vẻ, thay vì đòi hỏi lý lẽ của mình được người khác công nhận là đúng. Dường như đây là điều xảy ra với tất cả mọi người khi họ già đi. Tôi không thể phát ngôn thay cho người khác. Nhưng tôi biết rằng càng cư xử ôn hòa với những người xung quanh, tôi sẽ càng nhận được tình yêu. Đó không phải là điều tất cả chúng ta thật sự theo đuổi sao?

Cầu mong các bạn cũng tìm thấy sự bình yên mà mình xứng đáng có được. Hãy nhớ rằng, thậm chí **một thay đổi bé nhỏ nhất trong suy nghĩ cũng có thể làm thay đổi cuộc sống.** Hãy tạo ra nó!

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>