

Jen Sincero

Phùng Quang Hưng dịch

BẠN
THẬT

"BÁ"
ĐẠO!

Làm thế nào để tin vào sự vĩ đại của bạn
và bắt đầu một cuộc sống tuyệt vời?



Mục lục

1. [Lời mở đầu](#)
2. [PHẦN 1 - SAO LẠI RA NÔNG NỖI NÀY](#)
3. [Chương 1 - Tôi làm vậy là do tiềm thức](#)
4. [Chương 2 - Chuyện niềm tin](#)
5. [Chương 3 - Sống trong hiện tại như chim bồ câu](#)
6. [Chương 4 - Cơn mê muội dài](#)
7. [Chương 5 - Tích cực nhìn nhận bản thân](#)
8. [PHẦN 2 - LÀM SAO ĐỂ ÔM LẤY SỰ BẮ ĐẠO BÊN TRONG BẠN?](#)
9. [Chương 6 - Yêu con người của bạn](#)
10. [Chương 7 - Đối với ý kiến của người ngoài](#)
11. [Chương 8 - Bạn đang làm gì ở đây?](#)
12. [Chương 9 - Anh chàng đóng khổ](#)
13. [PHẦN 3 - CÁCH KẾT NỐI VỚI NGUỒN NĂNG LƯỢNG GỐC](#)
14. [Chương 10 - Nhập môn thiền định](#)
15. [Chương 11 - Bộ não là nô lệ của bạn](#)
16. [Chương 12 - Thủ lĩnh ban nhạc “Cái háng”](#)
17. [Chương 13 - Cho đi và nhận lại](#)
18. [Chương 14 - Lòng biết ơn - Cánh cửa dẫn tới những điều tuyệt vời](#)
19. [Chương 15 - Tha thứ hay là đau đớn](#)
20. [Chương 16 - Thả lỏng gân cốt](#)
21. [PHẦN 4 - CÁCH ĐỂ VƯỢT QUA BẢN THÂN](#)
22. [Chương 17 - Khi bạn thấy chẳng khó thì sẽ cực kỳ dễ](#)
23. [Chương 18 - Sự trì hoãn, sự hoàn hảo, và vườn bia Ba Lan](#)
24. [Chương 19 - Bi kịch của sự quá tải](#)
25. [Chương 20 - Lo sợ chỉ dành cho những kẻ kém cỏi](#)
26. [Chương 21 - Triệu triệu tấm gương](#)
27. [Chương 22 - Cuộc đời ngọt ngào](#)
28. [PHẦN 5 - LÀM SAO ĐỂ TỎA SÁNG?](#)
29. [Chương 23 - Quyết định toàn năng](#)
30. [Chương 24 - Tiền, người bạn mới](#)
31. [Chương 25 - Nhớ phải đầu hàng](#)

- 32. [Chương 26 - Thực hiện so với ba hoa](#)
- 33. [Chương 27 - Đưa tớ lên nào, Scotty!](#)
- 34. [Tài liệu tham khảo](#)
- 35. [Các khóa học và hội thảo](#)
- 36. [Lời cảm ơn](#)
- 37. [Chú thích](#)

Gửi tới người bố và người em trai Stephen ngọt ngào và luôn ủng hộ tôi

Vậy mà, sau từng ấy thời gian, mặt trời vẫn chưa từng nói với trái đất rằng,

“Cậu nợ tôi.”

Hãy xem điều gì xảy ra từ tình yêu như vậy.

Bầu trời rực sáng.

— Rumi

Lời mở đầu

Bạn có thể bắt đầu từ khi chẳng có gì, và từ chỗ chẳng có gì, từ nơi không có đường lối nào, một đường lối sẽ được vạch ra.

— Mục sư Michael Bernard Beckwith người từng nghiện ma túy, rồi chuyển sang nghiện thế giới tâm linh, rồi trở thành người truyền cảm hứng.

T

ôi đã từng cho rằng những câu nói như vậy chỉ là một mớ nhảm nhí. Tôi chẳng hiểu họ đang nói về cái quái gì cả. Mà tôi cũng chẳng buồn quan tâm. Vì khi đó, tôi đã quá “ngầu”. Tôi chỉ biết một chút xíu về thế giới của những chuyện tâm linh và tự cải thiện bản thân, tôi thấy nó sến súa vô cùng: nó sặc mùi giáo điều sáo rỗng, như thể những kẻ xa lạ, xấu xí cứ muốn ôm ấp, vỗ về chúng ta vậy. Và đừng bảo tôi kể chuyện khi ấy tôi thường hay cầu nhàu về Thượng đế như thế nào.

Cùng lúc đó vẫn còn tồn tại những vấn đề trong cuộc sống mà tôi rất muốn thay đổi, và nếu tôi gạt đi được cái thói kiêu căng tự phụ của mình thì có khi tôi đã nhận được sự giúp đỡ nào đó để cải thiện tình hình. Về tổng thể thì cuộc sống của tôi vẫn tương đối khá khảm – tôi đã xuất bản được vài cuốn sách, có nhiều người bạn tuyệt vời, có gia đình khá giả, có căn hộ riêng, xe hơi riêng, có đồ ăn và đủ rằng lợi để ăn uống, có quần áo mặc, có nước sạch để uống – nên nếu so với đại đa số dân cư trên hành tinh này thì cuộc đời của tôi có thể coi là “ngon lành lành đạo”. Nhưng nếu so với năng lực bản thân vốn có, tôi thấy chẳng có gì đáng ấn tượng cả.

Khi ấy, tôi luôn cảm thấy rằng, Thôi nào, chẳng nhẽ cố gắng hết cỡ cũng chỉ được như ông này sao? Thật vậy ư? Tôi sẽ chỉ kiếm được đủ để trả tiền thuê nhà hằng tháng thôi sao? Tiếp tục như vậy mãi sao? Tôi sẽ lại dành cả năm trời để hẹn hò yêu đương với những gã

traí lập dị, để chìm đắm trong những mối quan hệ hời hợt, để tạo ra thêm phiền não ư? Thật vậy sao? Và tôi sẽ lại tự vấn bản thân về mục đích tồn tại của mình, để rồi lại tự nuốt lấy khổ đau của vũng lầy ấy vào lòng và chấp nhận chúng như đã từng làm hàng triệu lần trước đây?

Sống. Cứ. Như. Đang. Ngái. Ngủ.

Tôi có cảm giác cuộc đời của mình cứ nhờ nhờ trôi qua, chỉ thi thoảng có một hai sự kiện hay ho đâu đó mà thôi. Và cái phần đau đớn nhất chính là trong sâu thẳm thì tôi luôn BIẾT rằng mình là một ngôi sao, rằng tôi có khả năng yêu thương, cho đi và nhận lại tuyệt vời, rằng tôi có thể nhảy một bước vọt qua cả tòa nhà cao tầng, rằng tôi có thể kiến tạo ra bất cứ thứ gì nếu đã quyết tâm... Cái gì kia? Tôi lại lãnh thêm một vé phạt đỗ xe ư? Đùa nhau chắc, đưa đây xem nào. Tôi không còn đủ tiền đóng phạt nữa, tháng này đã bị phạt tới ba lần rồi! Tôi phải xuống kiến nghị với họ ngay bây giờ... và thế là, tèn tén ten, tôi lại cắm đầu cắm cổ vào những chuyện vụn vặt không đâu, để rồi vài tuần sau đó lại chẳng thể hiểu nổi mấy tuần vừa rồi đã trôi đi đâu, và tại sao tôi vẫn còn sống ở cái căn hộ tồi tàn này, hằng ngày ăn những bữa ăn rẻ tiền trong đơn độc.

Tôi đoán rằng nếu bạn đang đọc cuốn sách này thì cuộc đời của bạn cũng có những chuyện chẳng thuận lợi cho lắm. Và bạn cũng biết rằng chúng có thể được cải thiện hơn rất nhiều. Có thể bạn đang chung sống vui vẻ cùng với người bạn đời, nhưng bạn nghèo tới nỗi con chó của bạn cũng phải tự kiếm ăn. Có thể bạn dư dả về tài chính và đang thuận lợi trên con đường theo đuổi nhiều mục tiêu, nhưng lại chẳng nhớ nổi lần cuối cùng bạn cảm thấy thực sự vui sướng và hạnh phúc là khi nào. Hoặc có thể bạn kém cỏi trong tất cả các lĩnh vực trên, và lúc rảnh rỗi thì bạn dành thời gian để khóc lóc. Hoặc uống rượu. Hoặc hậm hực thù hận người ghi vé phạt đỗ xe, mà theo bạn là luôn tới đúng lúc nhưng chẳng hề có khiếu hài hước và chính là một phần nguyên nhân khiến bạn gặp phải khủng hoảng tài chính. Hoặc có thể bạn đã có được tất cả mọi thứ bạn từng mong muốn trên đời, nhưng vì một lý do nào đó, bạn vẫn cảm thấy thiếu thốn và chưa hoàn thiện.

Bạn không nhất thiết phải hướng tới mục tiêu kiếm hàng triệu đô-la, giải quyết các vấn đề lớn trên thế giới hay tìm kiếm một chương trình truyền hình cho riêng bạn, trừ khi chúng thực sự là những điều mà bạn muốn. Bạn có thể đặt ra những mục đích đơn giản hơn, như chăm sóc gia đình hoặc trồng được một bông hoa tu-lip hoàn hảo.

Bạn cần xác định rõ ràng xem điều gì khiến bạn hạnh phúc, khiến bạn cảm thấy thực sự đang tồn tại và tạo ra chính điều đó, chứ không phải giả vờ rằng bạn không thể đạt được hay không xứng đáng có nó. Hoặc lo sợ bị coi là một kẻ tham lam nếu cứ ham muốn thêm dù bản thân đã có những thứ khác rồi. Hoặc nghe lời bố, mẹ hay dì nói về những điều họ nghĩ bạn nên làm.

Tôi sẽ biến bạn trở thành một phiên bản hạnh phúc nhất, tươi sáng nhất, bá đạo nhất của bản thân bạn, dù bạn quan niệm phiên bản đó như thế nào đi nữa.

Tin vui là để đạt được điều đó, tất cả những gì bạn cần làm chỉ là thay đổi một thứ cực kỳ đơn giản:

Bạn phải chuyển từ mong muốn thay đổi cuộc đời sang quyết định thay đổi cuộc đời.

Việc mong muốn có thể được thực hiện khi chúng ta ngồi vắt chân trên ghế với điều thuốc trong tay và quyển tạp chí du lịch trên đùi.

Còn việc quyết định thì có nghĩa là nhảy vào cuộc chơi hết mình, sẵn sàng làm bất cứ điều gì cần thiết, theo đuổi giấc mơ với quyết tâm của một kiều nữ chân dài đã xác định rằng “không tiền cạp đất mà ăn”.

Có thể bạn sẽ làm những chuyện chưa bao giờ bạn tưởng tượng rằng mình sẽ làm, bởi nếu có người quen trông thấy bạn làm hay tiêu tiền vào chuyện đó, họ sẽ trêu chọc bạn mãi không thôi. Họ sẽ lo lắng cho bạn. Hoặc họ sẽ không còn giao du với bạn vì giờ đây bạn có vẻ kỳ cục và khác thường. Có thể bạn sẽ phải đặt niềm tin

vào những điều mà bạn chưa thể thấy được ngay, và thậm chí cả những điều mà bạn vẫn luôn cho là hoàn toàn bất khả thi. Bạn sẽ phải vượt qua những nỗi sợ hãi, phải biết cách chấp nhận thất bại nhiều lần, và phải tập thói quen làm những việc mà bạn vẫn ngại làm. Bạn sẽ phải bỏ đi những niềm tin cố hữu, lạc hậu và bị giới hạn, để vững vàng bám lấy quyết định tạo ra cuộc đời mà bạn mong muốn, như thể mạng sống của bạn phụ thuộc vào nó vậy.

Bạn biết vì sao không? Vì đúng là mạng sống của bạn phụ thuộc vào nó.

Nghe thì có vẻ vô cùng khó khăn, nhưng thực ra nó không thể khó bằng việc tỉnh dậy nửa đêm và cảm thấy bị đè nén như thể có ai đó đang đổ xe trên ngực bạn, và bạn bẹp dí dưới sức ép của việc nhận ra rằng cuộc đời đang trôi vụt qua và bạn chưa hề bắt đầu sống một cách thực sự có ý nghĩa.

Có thể bạn đã nghe câu chuyện về những người bất chợt đạt được bước tiến lớn vào thời điểm tồi tệ nhất trong cuộc đời của họ – như là khi họ phát hiện khối u ác tính, hay khi nghèo tới nỗi bị cắt điện vì không thể trả tiền điện, hay khi sắp phải bán thân cho người lạ để kiếm tiền mua thuốc, thì bất chợt họ tỉnh ra và hoàn toàn thay đổi. Nhưng thực ra, bạn chẳng cần phải chờ tới khi bị rơi xuống đáy thì mới bắt đầu trèo lên. Tất cả những gì bạn cần làm là đưa ra quyết định. Và bạn có thể làm điều đó ngay bây giờ.

Có một câu thơ rất hay của nhà thơ Anaïs Nin, tôi xin tạm dịch như sau: “Rồi sẽ tới một ngày mà những mối nguy hại của việc bó mình trong nụ hoa sẽ lớn hơn và đau đớn hơn các mối nguy hại của việc nở bung thành bông hoa.” Trường hợp của tôi hoàn toàn đúng như vậy, và tôi nghĩ rằng nó cũng đúng với đa số các trường hợp khác. Sự thay đổi của tôi là cả một quá trình (và đến giờ vẫn đang là một quá trình) vốn được bắt đầu bằng quyết định của tôi rằng phải thực sự cải thiện tình hình, dù có phải làm gì đi chăng nữa. Tôi đưa ra quyết định ấy vào thời điểm mà những điều tôi thường làm đều không giúp cải thiện được gì cả: than vãn với bác sĩ tâm lý và những người bạn cũng kém cỏi và tệ hại như mình, làm việc hùng hục, la cà nhậu nhẹt và hy vọng các vấn đề sẽ tự được giải quyết...

Khi ấy, tôi tuyệt vọng tới nỗi sẵn sàng làm bất cứ thứ gì để chấn chỉnh cuộc đời mình, và ôi trời, tình cảnh lúc đó cứ như thể cả thế gian đang thử thách xem sự quyết tâm của tôi lớn tới mức nào.

Tôi ghi danh học các khóa tạo động lực, nơi mà họ bắt tôi gắn băng tên trước ngực và đập tay với người bên cạnh rồi hét lên rằng: “Bạn tuyệt vời và tôi cũng vậy!” Tôi còn phải cầm gậy bóng chày để vục túi bụi vào một cái gối vừa gào thét như đang lên cơn, phải kết thân với người chỉ dẫn tinh thần cho mình, phải tham gia một nghi lễ nhóm mà trong đó tôi kết hôn với bản thân, viết thư tình cho cái âm đạo của mình, vừa sưởi nắng vừa đọc các loại sách động lực, và vay mượn cả một đồng tiền để thuê huấn luyện viên riêng.

Có thể coi là tôi đã hy sinh vì các bạn.

Nếu bạn còn bỡ ngỡ với thế giới của việc tự cải thiện bản thân thì tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ nhẹ nhàng giới thiệu cho bạn một vài khái niệm – tuy là khái niệm cơ bản nhưng đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời của tôi, để bạn có thể nắm bắt và đạt được những bước đột phá trước khi vừa bỏ chạy vừa la hét. Còn nếu bạn đã quen với việc tự cải thiện và phát triển bản thân rồi thì hy vọng cuốn sách sẽ trình bày được điều gì đó theo một cách mới mẻ, mở ra những tia sáng giúp bạn nhận thấy rằng có thể chuyển hướng và đạt được các thành quả cụ thể, để rồi một ngày nào đó, bạn sẽ tỉnh dậy và bật khóc trong vui sướng vì không thể tin nổi mình lại thành công như vậy.

Và nếu tôi có thể giúp cho dù chỉ một người bỏ được cái thói trẻ con ở bên trong họ thì coi như cuốn sách này đã hoàn thành nhiệm vụ.

Khi bắt đầu cải thiện bản thân, tôi chỉ quan tâm đến mục đích kiếm tiền. Khi ấy tôi không hề biết làm thế nào để kiếm ra tiền một cách bền vững và lâu dài, và thậm chí ban đầu còn thấy khá kỳ cục khi phải thừa nhận mình muốn kiếm tiền. Lúc đó, tôi là nhà văn và nhạc sĩ; tôi cảm thấy rằng cứ mặc kệ chuyện tiền bạc và chỉ cần tập trung vào nghệ thuật là đủ (như vậy còn cao quý nữa chứ). Tư tưởng đó đã làm tôi khốn đốn! Nhưng tôi lại thấy rất nhiều người làm những công việc tro trên và kinh khủng để kiếm tiền, còn chưa kể tới

những nghề nghiệp nhàm chán, tới nỗi tôi hoàn toàn không muốn dây dưa gì tới chúng. Đã vậy, tôi còn cho rằng đồng tiền là dơ bẩn, rằng các thứ vật chất chỉ là phù du, hèn hạ và thấp kém, nên thật không thể hiểu nổi tại sao khi đó tôi chưa phải “cạp đất mà ăn”.

Thế rồi tôi cũng nhận ra mình không chỉ cần tập trung vào việc kiếm tiền, mà còn phải vượt qua được nỗi sợ hãi và ghê tởm đồng tiền thì mới có thể thực sự kiếm được tiền. Đây chính là lúc mà những cuốn sách hướng dẫn cải thiện bản thân bắt đầu thâm nhập vào nơi tôi sống và bằng tên hiện diện trên ngực tôi. Cuối cùng, tôi đẩy khoản nợ ngân hàng của mình lên cao tới mức kỷ lục vì đã bỏ ra khoản tiền còn lớn hơn số tiền đã mua chiếc xe cà tàng, để thuê huấn luyện viên đầu tiên. Trong vòng sáu tháng sau đó, tôi đã tăng được thu nhập lên gấp ba lần bằng cách mở một dịch vụ hướng dẫn trực tuyến cho các nhà văn. Giờ đây, tôi đã biến nó thành một nơi kiếm ra lợi nhuận đủ để cho bản thân có điều kiện đi khắp thế giới, viết lách, diễn thuyết, chơi nhạc và hướng dẫn người khác cách cải thiện cuộc đời của họ, thông qua những phương thức – những khái niệm mà xưa kia tôi từng khinh bỉ và coi thường, còn giờ thì lại hoàn toàn mê mẩn.

Để giúp bạn cũng tới được những nơi mà bạn muốn tới, trong cuốn sách này, tôi sẽ yêu cầu bạn tập cách chấp nhận những thứ có vẻ như xa lạ ở ngoài kia, khuyến khích bạn trở nên cởi mở và suy nghĩ thoáng. Không, thực ra tôi thấy cần phải quát vào mặt bạn rằng: **HÃY Cởi Mở và BIẾT CHẤP NHẬN CÁI MỚI, NẾU KHÔNG THÌ SẼ TIÊU ĐỜI!** Tôi nói thật đấy. Chuyện này thực sự rất quan trọng. Bạn đang ở vị trí hiện tại do bạn chỉ làm những thứ mà bạn đang làm, vậy nên nếu không hài lòng với hoàn cảnh hiện tại thì rõ ràng bạn phải biết cách thay đổi.

Nếu bạn muốn được sống một cuộc đời mà bạn chưa từng sống thì bạn phải làm những việc mà bạn chưa từng làm.

Tôi chẳng quan tâm tới chuyện hiện tại bạn có coi bản thân mình thất bại và bết bát hay không, chỉ cần thấy rằng bạn biết đọc, biết

viết, có tiền để mua cuốn sách này và còn có cả thời gian để đọc nó, vậy thì coi như bạn đã có được những lợi thế rất lớn trên thế giới này rồi.

Bạn đừng nghĩ cải thiện bản thân là một chuyện đáng xấu hổ, đáng để than vãn hay là đáng để tình tởng. Đó là một chuyện nên được trân trọng, và nếu bạn đã quyết định theo đuổi chuyện này thì hãy tin rằng bạn hoàn toàn có khả năng đạt được những thành công mỹ mãn, có khả năng thể hiện sự bá đạo của bạn với toàn thế giới. Bởi đó mới chính là mục đích sau cùng.

Chỉ những con người thông minh với trái tim rộng mở và tâm hồn sáng tạo mới có thể tận dụng được hết tiền bạc của cải, các nguồn lực, những sự ủng hộ mà họ có, để tạo nên dấu ấn của bản thân trên cuộc đời.

Chúng ta đều muốn cảm thấy hạnh phúc, thỏa mãn và được yêu thương, để không ai phải trút nỗi bực dọc lên bản thân, lên người khác, lên môi trường xung quanh, lên động vật hay lên hành tinh này.

Chúng ta cần phải sống giữa những con người dư dả và biết quý trọng bản thân, để tránh việc tiêm nhiễm vào các thế hệ tương lai những tư tưởng như tiền bạc là bản thủ, mình không giỏi, hay mình không thể có được cuộc đời mà mình ao ước.

Chúng ta cần những con người bá đạo, khả năng thoát khỏi cuộc sống chật vật, chuyển sang sống cởi mở và có mục đích, để họ có thể trở thành nguồn cảm hứng giúp những người khác cùng vươn lên.

Điều đầu tiên mà tôi sẽ yêu cầu bạn làm là hãy tin rằng chúng ta đang sống trong một thế giới không hề có giới hạn cho các khả năng và cơ hội. Tôi không quan tâm cho dù bạn có bao nhiêu chứng cứ rằng bạn không thể ngừng ăn nên bị béo, hoặc bản chất của người khác toàn là xấu xa, hoặc bạn không thể giữ nổi người yêu cho dù đã gồng cùm anh ta đủ đường. Hãy tin rằng mọi chuyện đều hoàn toàn có thể xảy ra.

Hãy thử xem nếu bạn tin tưởng – thì bạn có gì để mất? Nếu bạn đọc cuốn sách này rồi cho rằng nó chỉ là một mớ nhảm nhí thì bạn vẫn quay lại được với cuộc đời đáng thất vọng của mình. Nhưng nếu gạt những ngờ vực sang một bên, xắn tay áo lên sẵn sàng mạo hiểm, và hết mình theo đuổi mục đích, thì một ngày nào đó khi ngủ dậy, bạn sẽ chợt nhận ra mình đang sống một cuộc đời mà trước đây mình từng ghen tị.

PHẦN 1 SAO LẠI RA NÔNG NỞI NÀY

Chương 1 Tôi làm vậy là do tiềm thức

Bạn chính là nạn nhân của những luật lệ mà bạn tuân thủ.

—Jenny Holzer nghệ sĩ, nhà tư duy, người hay thông minh đột xuất

Nhiều năm trước, tôi gặp phải một tai nạn khủng khiếp khi chơi bowling. Tôi và mấy người bạn đang bất phân thắng bại, khi ấy tôi đã quá tập trung vào việc thể hiện và tinh tướng ở lượt ném bóng cuối cùng – tôi đồng dục tuyên bố rằng mình thắng chắc, và vừa lấy đà ném bóng vừa nhảy múa quay cuồng – do đó tôi đã không để ý vị trí của chân mình ở đâu khi ném bóng.

Đó chính là thời điểm mà tôi nhận ra môn bowling này nghiêm khắc như thế nào trong việc trừng phạt những người ném bóng mà dẫm quá vạch. Người ta đã bôi một loại dầu, nhớt hay sáp gì đó trơn kinh khủng lên khắp đường ném bóng, và khi có ai đó nhỡ chân bước vào đường bóng khi chơi, thì người đó sẽ thấy chân mình trượt tung lên trời và mông đập mạnh xuống sàn, cái thứ sàn cũng cứng một cách khủng khiếp.

Vài tuần sau đó, khi đang nằm ườn trên giường ở cửa hàng Macy's với một anh chàng, tôi phải giải thích với anh ta là từ khi bị tai nạn, tôi thường tỉnh dậy giữa đêm vì chân đau nhức nhối. Theo lời chẩn đoán của bác sĩ châm cứu thì đó là do một số dây thần kinh ở lưng đã bị dập khi tôi ngã, và để ngủ được qua đêm thì tôi phải tìm mua một cái đệm mới, cứng hơn đệm tôi đang dùng.

“Tôi cũng bị đau ở chân khi đi ngủ này!” Anh chàng kia nói và nhồm dậy, chìa tay ra như muốn đập tay với tôi, nhưng tôi đã không hưởng ứng theo.

Tôi làm vậy không chỉ vì tôi chẳng ưa trò đập tay, mà còn vì tôi khó chịu với anh ta. Riêng chuyện phải đi sắm đệm đã khiến tôi thấy kỳ

quắc và bối rối – nằm thử đệm giữa nơi công cộng, kẹp gối ở giữa đùi để mọi người xung quanh cùng nhìn thấy, cứ như thể đây là việc của họ – đã thế tôi lại phải làm vậy khi có người bán hàng nằm ngay bên cạnh, còn đòi tôi cùng đập tay high-five, và từng ấy chuyện thì tôi không thể chịu nổi.

Những người bán hàng khác thường chỉ đứng ở cuối giường, lải nhải các thông tin về sản phẩm trong khi khách hàng đang thử nằm đủ các tư thế trên đệm, nhưng người bán hàng của tôi thì lại không như vậy. Anh ta ngả lưng xuống nằm cạnh tôi, khoanh tay trước ngực và tận tình tâm sự, vừa nói vừa nhìn lên trần nhà như thể chúng tôi đang cùng nằm chơi ở trại hè nào đó. Rõ ràng anh ta rất chu đáo và cực kỳ hiểu biết về các loại đệm lò xo, đệm cao su và đệm mút, nhưng tôi thì vẫn không dám nằm thử tư thế khác vì sợ rằng anh ta sẽ ôm lấy tôi.

Có phải tôi quá thân thiện? Có phải tôi không nên hỏi thăm quê anh ta ở đâu? Có phải anh ta đã hiểu nhầm khi thấy tôi vỗ vỗ tay vào cái gối bên cạnh (để thử độ đàn hồi của gối)?

Rõ ràng là tôi nên mời anh chàng Bob kỳ cục này rời khỏi cái giường, hoặc tìm cho mình một nhân viên bán hàng khác, thay vì lén ra khỏi cửa và bỏ lỡ cơ hội duy nhất để sắm đệm trong tuần đó, bởi tôi không muốn làm anh ta phải bối rối.

Tôi đã không muốn làm anh ta phải bối rối!

Xem ra đây chính là cách mà cả gia đình tôi quen dùng để ứng xử trước mọi tình huống khó xử trong giao tiếp. Ngoài biện pháp an toàn là bỏ chạy thẳng cẳng, chúng tôi còn có những cách phản ứng khác như: khựng người lại, chuyển sang nói chuyện về thời tiết, đứng đờ ra, rồi thì òa lên khóc sau khi đối phương đã đi khuất.

Việc chúng tôi yếu kém trong kỹ năng ứng xử chẳng có gì lạ, bởi mẹ tôi vốn thuộc dòng dõi Anglo-Saxon da trắng Tin lành. Ông bà ngoại tôi thì luôn cho rằng trẻ con chỉ được hiện diện chứ không có quyền cất tiếng nói, và dù người khác có thể hiện cảm xúc gì thì ông bà đều phản ứng bằng thái độ khinh bỉ thường được dùng khi phải

uống rượu scotch rẻ tiền hoặc những học sinh không được học trường điểm.

Và dù mẹ tôi đã cố gắng gây dựng một mái nhà ấm cúng tràn đầy yêu thương và tràn ngập tiếng cười, thì cũng phải mất nhiều năm tôi mới tập được cách thốt ra một câu trả lời khi gặp phải yêu cầu lạnh gáy “Chúng ta cần nói chuyện.”

Tất cả chuyện này là để nói lên rằng: việc bạn kém cỏi không phải là do lỗi của bạn. Bạn sẽ có lỗi nếu tiếp tục để cho bản thân kém cỏi mãi, dù cho nguồn gốc của sự kém cỏi ấy có được truyền qua nhiều thế hệ trong nhà bạn, giống như một chiếc gia huy hay một công thức nấu ăn gia truyền, và trong trường hợp của tôi là coi việc giao tiếp căng thẳng chẳng khác gì lên cơn đau tim.

Khi cất tiếng khóc chào đời trên thế gian này thì bạn là niềm vui của mọi người xung quanh, bạn là một sinh vật mở to mắt tò mò và không quan tâm tới điều gì ngoài những chuyện xảy ra ngay trước mặt. Bạn không hề biết mình có một cơ thể và cũng không thấy xấu hổ khi đang trần truồng. Khi nhìn ngắm xung quanh thì bạn thấy mọi thứ, mọi điều đều rất đơn giản. Bạn không hề thấy có thứ gì trên đời là quá đáng sợ, quá đắt đỏ, quá lạc hậu hay lỗi mốt cả. Nếu có thứ gì đó tới gần miệng thì bạn sẽ mút nó, nếu có thứ gì tới gần tay thì bạn sẽ nắm lấy nó. Bạn khi đó là một con người đơn giản nhất.

Khi đã nhận thức được nhiều hơn và bắt đầu khám phá thế giới này, bạn cũng nhận được nhiều bài học từ mọi người xung quanh về cách thế giới vận hành. Kể từ lúc bạn có khả năng học hỏi, người ta sẽ nhồi vào đầu bạn đủ loại tư tưởng và niềm tin khác nhau, trong đó có nhiều thứ không thực sự liên quan tới con người bạn và không thực sự đúng đắn (ví dụ như thế giới này rất nguy hiểm, bạn quá béo, đồng tính là một căn bệnh, kích cỡ rất quan trọng, không mọc được lông ở chỗ đó, vào được đại học là rất quan trọng, nghệ sĩ không phải là một nghề nghiệp thực sự, v.v...).

Cái nguồn chủ yếu nhất của những thông tin như vậy đương nhiên là phụ huynh của bạn, cùng với sự giúp đỡ của toàn xã hội. Trong quá trình nuôi nấng bạn thì phụ huynh của bạn – với hy vọng bảo

vệ, giáo dục và thương yêu bạn hết mình – đã truyền cho bạn những tư tưởng mà họ học được từ phụ huynh của họ, những người cũng đã học chúng từ phụ huynh của họ...

Vấn đề là rất nhiều tư tưởng trong số đó không hề liên quan tới con người họ, hoặc không hề đúng.

Tôi biết rằng tôi đang nói như thể tất cả chúng ta đều điên rồ, nhưng đó là bởi gần như đúng là vậy.

Hầu hết mọi người đều sống trong ảo tưởng được tạo nên từ niềm tin của người khác.

Chuyện là thế này nhé: con người chúng ta sở hữu ý thức và tiềm thức. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều chỉ biết tới ý thức, bởi đó là thứ mà chúng ta dùng để xử lý tất cả các thông tin, để đánh giá, phân tích, chỉ trích, quan tâm tới điều gì đó, ví dụ như lo lắng rằng đôi tai của mình bị to quá khổ, quyết định chấm dứt hoàn toàn việc ăn đồ chiên rán, tính toán $2 + 2 = 4$, cố nhớ xem đã để chùm chìa khóa ở đâu, v.v..

Ý thức giống như một công nhân làm việc không ngừng nghỉ, liên tục xoay vòng từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, chỉ tạm dừng khi chúng ta đi ngủ, và lại tiếp tục hoạt động ngay khi chúng ta mở mắt tỉnh dậy. Ý thức của con người (hay còn được biết đến là thùy trước của não) đạt tới mức phát triển hoàn toàn vào một thời điểm nào đó trong độ tuổi dậy thì.

Mặt khác thì tiềm thức là phần trong não mà chúng ta không sử dụng để phân tích, vốn đã phát triển hoàn thiện ngay từ khi chúng ta chào đời. Nó tạo ra bản năng, cảm xúc và những khoảnh khắc thay đổi tính tình bất chợt, như là những lần bạn nổi trận lôi đình và gào thét ngay giữa trung tâm mua sắm. Nó cũng chính là nơi lưu giữ các ký ức và ấn tượng đầu tiên, những thông tin đầu tiên mà chúng ta nhận được trên đời.

Tiềm thức của chúng ta tin vào mọi thứ, bởi nó không hề có màng lọc, không thể phân biệt được cái gì đúng và không đúng sự thật. Nếu cha mẹ nói rằng chẳng có ai trong gia đình biết cách kiếm tiền, thì chúng ta tin điều đó là thật. Nếu họ cho chúng ta thấy rằng cuộc sống hôn nhân có nghĩa là cãi vã đánh nhau suốt ngày, chúng ta cũng tin như thế là đúng. Chúng ta đã luôn tin khi cha mẹ nói rằng có một ông già bụng phệ, mặc quần áo đỏ sẽ trèo xuống ống khói và tặng quà Giáng sinh – nên tại sao chúng ta lại không tin luôn tất cả những điều vớ vẩn khác mà họ nói?

Tiềm thức của con người giống như một đứa trẻ còn thơ dại, và điều trùng hợp là hầu hết thông tin mà nó nhận được cũng vào lúc con người còn là một đứa trẻ thơ dại (bởi khi đó thùy trước của não – tức là ý thức – còn chưa hình thành xong). Chúng ta nhận vào thông tin qua những lời nói, tiếng cười, điệu nhướn mày hay nhăn mặt, tiếng thở dài, những giọt nước mắt, v.v... của mọi người xung quanh chúng ta mà không hề có khả năng lọc hay phân tích những thông tin đó. Chúng được xếp vào trong tiềm thức với cái nhãn là “sự thật” (hay còn được biết tới là “niềm tin, tư tưởng”). Chúng tồn tại ở đó rất lâu mà không hề bị đánh giá hay phân loại, cho tới hàng thập kỷ sau, khi phải đi khám bác sĩ tâm lý hoặc phải đi cai nghiện, thì chúng ta mới chợt nhận ra.

Tôi gần như có thể đảm bảo là mỗi lần bạn giằng giụa nước mắt tự hỏi bản thân rằng “Mình bị vấn đề quái gì thế nhỉ?”, thì câu trả lời chính là sự giới hạn tạo ra bởi một tư tưởng, một niềm tin mù quáng từ trong tiềm thức, vốn được bạn mang theo suốt bấy lâu nay mà không hề hay biết. Hiểu được vấn đề của bạn nằm ở đó chính là chuyện quan trọng bậc nhất. Hãy tóm tắt lại nguyên do kém cỏi của bạn từ đầu nhé:

1) Tiềm thức của mỗi người chứa đựng những nguyên tắc căn bản trong cuộc đời của họ. Nó vận hành cuộc đời dựa trên những thông tin chúng ta đã nhận vào từ khi còn nhỏ mà không hề sàng lọc. Những thông tin đó còn được coi là tư tưởng hay niềm tin.

2) Hầu hết chúng ta đều không để ý và không nhận ra rằng những niềm tin từ trong tiềm thức đó đang vận hành cuộc đời chúng ta.

3) Khi ý thức của con người đã phát triển hoàn thiện và bắt đầu làm việc, thì dù có lớn mạnh hay thông minh tới đâu, chúng vẫn bị những tư tưởng mà chúng ta mang theo trong tiềm thức chi phối.

Ý thức của chúng ta nghĩ rằng nó hoàn toàn kiểm soát mọi thứ, nhưng thực ra không phải vậy.

Tiềm thức của chúng ta chẳng nghĩ về điều gì, nhưng thực ra nó lại kiểm soát mọi thứ.

Đây chính là lý do vì sao nhiều người sống chật vật cả đời, cố gắng làm tất cả những gì mà ý thức mách bảo, nhưng vẫn không hiểu tại sao mình không thể có được cuộc sống hoàn hảo hằng mong muốn.

Ví dụ, bạn được nuôi lớn bởi một người cha thường xuyên khốn đốn về mặt tài chính, người mà khi ở nhà thường đá thúng đựng nia và căn nhắc rằng kiếm tiền quá khó khăn, và thường bỏ mặc bạn để đi kiếm tiền nhưng vẫn chẳng đủ ăn. Tiềm thức của bạn sẽ thấy những chuyện này là lẽ phải, và từ đó sẽ sản sinh ra những tư tưởng như sau:

- Tiền bạc = khốn khổ đấu tranh.
- Không dễ có tiền.
- Cha bỏ rơi bạn là do lỗi của tiền.
- Tiền bạc là thứ tệ hại và chỉ gây ra đau khổ.

Khi trưởng thành, ý thức của bạn vẫn thôi thúc bạn phải kiếm tiền, nhưng trong tiềm thức thì bạn vẫn không tin tưởng vào tiền, cho rằng bạn sẽ chỉ luôn khổ cực mới kiếm được tiền, và sẽ bị một người thân yêu nào đó bỏ rơi nếu bạn quyết tâm kiếm tiền. Bạn sẽ hiện thực hóa những tư tưởng đó bằng cách luôn ở trong tình trạng nghèo túng, dù cho ý thức có nỗ lực kiếm tiền như thế nào đi nữa;

hoặc kiếm ra tiền nhưng luôn tiêu chúng thật nhanh để khỏi bị ai đó bỏ rơi.

Cho dù điều bạn muốn là gì, nếu một tư tưởng trong tiềm thức cho rằng bạn sẽ không thể có được nó hoặc thứ đó sẽ chỉ mang lại cho bạn đau đớn thì bạn sẽ A) Không để mình kiếm được nó, hoặc B) Kiếm được nó nhưng luôn băn khoăn day dứt và cuối cùng sẽ tổng khứ nó đi.

Chúng ta không nhận ra rằng khi ăn tới cái bánh thứ tư hoặc khi bỏ mặc trực giác để quyết định cưới một người giống hệt người cha tệ hại của mình, chúng ta đang bị chi phối bởi tiềm thức chứ không phải ý thức. Và khi những tư tưởng trong tiềm thức không đồng nhất với những điều con tim của chúng ta mong muốn, nó sẽ tạo ra một sự xung đột giữa những gì chúng ta muốn tạo ra và những gì mà chúng ta đang thực sự tạo ra. Giống như việc bạn lái xe mà vừa giẫm chân ga vừa giẫm vào phanh cùng một lúc vậy.

Dưới đây là một số trường hợp có thể bạn sẽ thấy rất quen thuộc:

Ý thức: Tôi muốn tìm thấy và kết hôn với một người tri kỷ.

Tiềm thức: Gần gũi với người khác sẽ dẫn tới khổ đau và phiền muộn.

Ngón tay: Chẳng có nhẫn cưới.

Ý thức: Tôi muốn giảm cân, giảm béo.

Tiềm thức: Tiếp xúc với người lạ là không an toàn, tôi phải coi béo phì như một tấm khiên để ngăn không cho họ lại gần.

Cơ thể: Một pháo đài toàn mỡ.

Ý thức: Tôi nóng bỏng và gợi cảm, tôi muốn được ái ân cuồng nhiệt.

Tiềm thức: Khoái cảm nhục dục là thứ đáng xấu hổ.

Đời sống tình dục: Ấm đạm như ngái ngủ.

Ý thức: Tôi muốn đi du lịch khắp thế giới này.

Tiềm thức: Vui vẻ = vô trách nhiệm = sẽ không được yêu thương.

Hộ chiếu: Trắng trợn.

Những trường hợp như vậy đều giống như việc bạn không thể tận hưởng cảm giác ngồi thư giãn trước hiên nhà nữa, bởi ở đó có mùi gì đó khó chịu. Bạn có thể nghĩ ra rất nhiều cách để xử lý tình huống này – như là thắp nến thơm, bật quạt, hoặc đổ tội cho con chó đã đi bậy – nhưng nếu bạn không thực sự nhận thức được nguyên nhân của mùi kia là do có xác của một con chuột ở bên dưới sàn nhà, thì vấn đề của bạn sẽ cứ tồn tại mãi, và nó sẽ khiến cuộc đời của bạn luôn bốc mùi.

Để loại bỏ những tư tưởng tự giới hạn bản thân ở bên trong tiềm thức, thì bước đầu tiên là bạn phải nhận ra được chúng. Bởi nếu không nhận thức được chuyện gì đang diễn ra thì bạn sẽ vẫn sử dụng những biện pháp do ý thức mách bảo (chẳng hạn như lau nhà, sơn lại nhà) để giải quyết những vấn đề sâu xa hơn nhiều trong tiềm thức (cần vứt bỏ xác chuột). Và những hướng giải quyết như vậy đều sẽ vô ích. Hãy dành thời gian để xem xét lại những lĩnh vực còn yếu kém trong cuộc đời của bạn, và nghĩ về những tư tưởng có khả năng tạo ra sự yếu kém đó. Tôi sẽ thử lấy ví dụ một lĩnh vực thường gặp nhất, đó là chuyện thiếu thốn tiền bạc, khó khăn về tài chính. Có phải bạn đang kiếm được ít tiền hơn rất nhiều so với khả năng của bản thân? Có phải bạn đã chạm đến một ngưỡng thu nhập nhất định mà bạn không thể nào vượt lên được nữa? Có phải việc kiếm được một số tiền ổn định về lâu về dài là điều bạn không thể làm nổi? Nếu như vậy thì hãy viết ra năm điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí khi bạn nghĩ về tiền. Danh sách năm điều đó của bạn bao gồm hy vọng và đam mê, hay bao gồm lo sợ và chán ghét? Quan điểm của cha mẹ bạn về tiền bạc là gì? Tư tưởng của những người sống quanh bạn từ khi bạn còn nhỏ về tiền bạc như thế nào? Mỗi quan hệ của họ với tiền bạc ra sao? Bạn thấy có gì liên quan giữa quan điểm về tiền bạc của họ với quan điểm của bạn hay không?

Trong phần sau của cuốn sách, tôi sẽ cung cấp cho bạn những công cụ để nhìn sâu hơn vào trong tiềm thức và khắc phục tất cả những tư tưởng đang cản trở bạn sống cuộc đời mà mình mong muốn, còn bây giờ, hãy luyện cách đứng sang một bên để thấy được rõ điều gì đang xảy ra ở những lĩnh vực yếu kém trong đời bạn, và tăng cường khả năng nhận thức của bạn. Mỗi ngày, ngay lúc thức dậy, hãy cố nhận ra và duyệt lại trong đầu những câu chuyện mà bạn luôn giữ trong tiềm thức (ví dụ như tôi sẽ phải làm những việc mà tôi ghét để kiếm tiền, nếu tôi quyết tâm giảm cân thì sẽ không được ăn món gì ngon nữa, nếu tôi tận hưởng đời sống tình dục thì tôi sẽ bị thiêu đốt ở địa ngục, v.v...) Bởi lẽ khi thấy được chuyện gì đang thực sự diễn ra, bạn có thể bắt đầu lột cái xác hôi thối của những tư tưởng giới hạn đó ra và quăng chúng đi, để lấy chỗ cho những tư tưởng mới và tuyệt vời hơn đến với cuộc đời mình.

Chương 2Chuyện niềm tin

Nếu bạn muốn tìm thấy bí mật của vũ trụ, hãy nghĩ về năng lượng, tần số và sự rung động.

— Nikola Tesla nhà sáng chế, nhà vật lý thiên tài

Khi còn sống ở Albuquerque, bang New Mexico, tôi và bạn bè thường tới một quán bar miền tây có tên Midnight Rodeo. Đó là kiểu quán bar dành cho cao bồi miền Tây, có để sẵn keo xịt gôm và kẹp uốn tóc trong phòng vệ sinh nữ, bán bia Bud Light với giá 2 đô-la, và có cả một sàn nhảy bằng gỗ sồi to như một khoảnh ruộng ngô.

Chúng tôi đều là dân gốc thành thị miền Đông nên ban đầu cả bọn vẫn khinh thường nhạc đồng quê, chỉ tới đây để coi họ như trò hề, tranh nhau chỉ trỏ và cười cợt mỗi khi thấy ai đó đeo thắt lưng to tổ bố hay một gã cao bồi nào đó có bộ ria to gấp năm lần môi của anh ta. Nhưng trò mà chúng tôi thích nhất chính là điệu nhảy tập thể. Chúng tôi như bị mê hoặc mỗi khi cái đám đông lồ lộ xung quanh (tất cả đều là fan hâm mộ ca sĩ nhạc đồng quê Garth Brooks) cùng cố gắng đồng bộ những động tác nhún nhảy uốn éo của họ, trong khi cả hai ngón tay cái đều bỏ vào trong túi trước của quần bò.

Trò đó nực cười tới nỗi chúng tôi đã quyết định cùng tham gia, hòa vào giữa biển mũ cao bồi để vẫy tay hò hét với bạn của mình. Sau đó, chúng tôi tiếp tục đứng đó khi bài hát tiếp theo vang lên, để cố thực hiện cho được cái động tác giậm gót chân trước khi xoay vòng. Thế rồi sau đó, tuần nào chúng tôi cũng tới đó để nhảy nhót cho quên đi phiền muộn.

Đây cũng chính là điều khiến tôi có niềm tin vào Chúa trời. Đầu tiên, tôi cũng khinh thường và chẳng hề đếm xỉa tới các loại tín ngưỡng, nhưng rồi tôi đã trở nên quá túng quẫn và mất phương hướng, nên tôi quyết định cứ thử xem sao. Khi bắt đầu đọc những cuốn sách dạy cách tìm kiếm định hướng, dạy cách kiếm tiền và vượt qua bản

thân, tôi thấy chúng đều có một phần nói về thế giới tâm linh, và tôi đã ngừng việc quăng chúng vào một xô với thái độ cái mớ tâm linh này chỉ để dành cho những kẻ nhẹ dạ. Tôi đã quyết định thử tìm hiểu về Chúa trời một chút, vì khi ấy tôi đã không còn gì để mất nữa. Thực sự là như vậy. Và lạ Chúa, hóa ra có vài điều ở đó cũng không hoàn toàn là nhảm nhí hay ngu xuẩn. Do đó, tôi bắt đầu tìm đọc và nghiên cứu về nó. Sau đó, tôi bắt đầu thực hành nó ngoài đời. Và rồi tôi nhận ra nó đã làm tôi cảm thấy tích cực hơn như thế nào. Tôi bắt đầu tin vào nó. Tôi nhận ra đang có những thay đổi tuyệt vời xảy ra trong cuộc đời mình. Thế rồi tôi mê mẩn nó. Thế rồi tôi bắt đầu yêu nó. Thế rồi tôi bắt đầu sử dụng nó để thay đổi cuộc đời mình một cách triệt để. Thế rồi tôi bắt đầu giảng dạy nó cho người khác. Giờ đây, tôi như đang cưỡi lên nó giống như người cao bồi cưỡi lên con bò máy, hò hét phấn khích và yêu cầu người điều khiển bò máy hãy chỉnh mạnh thêm nữa.

Bất cứ khi nào bạn phân vân liệu có nên tin vào Chúa trời hay không, hãy tin rằng tất cả quá trình cải thiện bản thân này sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn biết cởi mở và chấp nhận vấn đề này. Hãy chọn bất kỳ cách gọi tên nào mà bạn muốn – Chúa trời, Nữ chúa, Đấng toàn năng, Vũ trụ, Nguồn năng lượng gốc, Sức mạnh tối thượng, Thần lực, Chúa tể, Nguồn mạch gốc – không quan trọng. Cá nhân tôi thấy cái tên Chúa trời có vẻ hơi quá đà, nên tôi ưa dùng những tên như là Nguồn năng lượng gốc hay Nguồn mạch gốc hơn (tôi sẽ sử dụng những tên đó trong cuốn sách này). Cho dù bạn chọn cách gọi tên nào cũng không quan trọng, điều quan trọng là bạn bắt đầu nhận thức được và thiết lập mối quan hệ với Nguồn năng lượng gốc ở xung quanh và trong chính bản thân bạn. Nó sẽ trở thành người bạn tốt nhất của bạn. Bởi thế này nhé:

Tất cả chúng ta đều có kết nối với một nguồn năng lượng vô tận, và hầu hết chúng ta đều chưa sử dụng hết một phần nhỏ của nó.

Nguồn năng lượng này luôn ở quanh chúng ta, học hỏi, phát triển và tiến hóa cùng cuộc đời chúng ta (kể cả khi chúng ta phát triển thụt lùi – như liên tục thất bại, tự co nhỏ lại, dộn về ở cùng với cha mẹ),

cho tới khi cuộc phiêu lưu của cuộc đời chúng ta trong cơ thể trần tục này kết thúc và bước sang một trang mới... Cảm ơn cơ thể đã cho quá giang! Việc nhận ra chúng ta được tạo ra từ Nguồn năng lượng gốc và luôn kết nối với nó đã khiến tôi muốn hiểu rõ hơn về thế giới tâm linh, để làm cho cuộc sống vật chất của mình trở nên tuyệt vời hết sức có thể. Và để tôi nói cho bạn nghe, kể từ khi tôi bắt đầu tin tưởng, thì cuộc đời của tôi đã dần trở nên tuyệt vời.

Khi kết nối với Nguồn năng lượng gốc và hòa vào dòng chảy của nó, tôi trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều, hòa hợp hơn rất nhiều với cả thế giới vật chất và tâm linh, nhìn chung là cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều. Càng thiền định, càng chú tâm tới mối liên kết với nguồn siêu năng lượng vô hình này bao nhiêu, thì tôi càng dễ dàng hiện thực hóa những điều mình muốn có trong thế giới vật chất bấy nhiêu, và tôi đã làm vậy với một tốc độ nhanh tới nỗi chính bản thân cũng phải chóng mặt. Cứ như thế, tôi đã tìm ra cách sử dụng chiếc đĩa thần với đầy phép thuật vậy.

Nếu yêu quý Nguồn năng lượng là sai trái thì tôi cũng chẳng muốn đúng đắn nữa.

ĐÂY CHÍNH LÀ NỀN MÓNG CỦA NHỮNG VIỆC CẦN PHẢI LÀM ĐỂ CẢI THIẾN CUỘC ĐỜI BẠN:

- Tất cả vũ trụ này được tạo nên từ Nguồn năng lượng gốc.
- Tất cả mọi nguồn năng lượng đều rung động ở một tần số nhất định. Điều đó có nghĩa là bản thân bạn rung động ở một tần số nhất định, và mọi điều bạn muốn hay không muốn trong đời cũng rung động ở tần số nào đó nhất định.
- Những rung động giống nhau thì thu hút lẫn nhau.

Chuyện này cũng giống như Định luật Vạn vật hấp dẫn, với nội dung chính như sau: Khi tập trung vào những điều khiến bạn vui vẻ, hạnh phúc và yêu đời, thì bạn sẽ tìm thấy (hay thu hút/hấp dẫn) những điều khiến bạn vui vẻ.

Tất cả mọi người đều thu hút năng lượng về bản thân, dù chúng ta có nhận ra điều đó hay không. Và khi chúng ta rung động ở tần số thấp (cảm giác bi quan, thiếu thốn, chán nản, ghen tị, lo lắng hay tự ti) nhưng lại trông đợi cuộc đời sẽ xảy ra những điều tuyệt vời có tần số cao, thì chúng ta sẽ phải thất vọng.

Bạn cần phải nâng tần số của bản thân lên ngang hàng với tần số của những điều mà bạn muốn có trong đời.

Chuyện này cũng giống như việc muốn nghe một đài radio nào đó thì phải vặn tới đúng tần số phát sóng của nó vậy. Nếu bạn đang hẹn hò với một cô nàng quyến rũ nóng bỏng, và muốn nghe những điệu nhạc êm ái trữ tình của đài 105.9FM Slow Jamz, nhưng bạn lại chỉ vặn tới tần số 89.9FM của kênh Tin Thời sự Quốc gia, thì chẳng những bạn không được nghe những bản nhạc trữ tình, mà có khả năng phải chuyển qua bàn luận về bộ luật nhập cư của Mỹ.

Vũ trụ sẽ luôn dành cho bạn những thứ có tần số ngang ngửa với rung động của chính bạn.

Và bạn không thể lừa được vũ trụ.

Đó là lý do vì sao nếu bạn rung động ở tần số cao thì dường như những điều tuyệt vời cứ dễ dàng đến với bạn và bạn liên tục gặp được những con người và các cơ hội hoàn hảo trong đời (và ngược lại). Nhà bác học Albert Einstein đã nhận xét: “Những chuyện tình cờ trùng hợp chính là cách mà Chúa trời che giấu những sắp đặt cố ý của mình.”

Khi bạn học được cách làm chủ nguồn năng lượng của bản thân và vũ trụ, biết tin tưởng vào những chuyện chưa nhìn thấy được, và giữ cho bản thân rung động ở tần số cao nhất, thì bạn có thể biến nguồn năng lượng ấy thành sức mạnh để tạo ra bất kỳ hiện thực nào mà bạn mong muốn.

Vậy xin nhắc lại một lần nữa, sự nhận thức chính là chìa khóa dẫn bạn tới tự do. Một khi bạn nhận ra được bạn có thể thay đổi hoàn toàn tình cảnh cuộc đời mình bằng cách kết nối với Nguồn năng lượng gốc và nâng tần số rung động của mình lên, thì bạn có thể làm chuyện đó ngay lập tức (tôi sẽ chỉ cho bạn phương thức cụ thể) thay vì chọn cách tiếp tục chìm sâu trong vũng bùn và tự nhủ mình là nạn nhân của hoàn cảnh thảm hại, phải duy trì bữa tối với mỳ ăn liền, hay tiếp tục đi làm thuê cho những kẻ mà bạn ghét cay ghét đắng.

Để thực sự nâng cao tần số rung động của mình, bạn phải tin tưởng rằng tất cả những điều mà bạn muốn có đều hoàn toàn nằm trong tầm với của bạn. Và niềm tin ấy có thể được duy trì bằng cách luôn luôn kết nối với Nguồn năng lượng gốc.

Chuyện này giống như chúng ta đang đứng giữa một bữa tiệc buffet hoành tráng, các món chính là những trải nghiệm, kiến thức, cảm giác, cơ hội, con người vô cùng tuyệt vời, phương thức thể hiện tài năng và năng lực của bạn với toàn thế giới, và tất cả những gì bạn cần làm là chọn các món ăn mà bạn muốn, và đưa ra quyết định để tiếp đón những điều tốt đẹp đó đến với cuộc đời bạn. Và chính phần quyết định đó là phần mấu chốt. Bởi chúng ta không thể cứ nằm trôi hững hờ trên một cái phao ở giữa bể bơi của nhà hàng xóm, vừa uống cocktails, vừa tỏ ra rung động ở tần số cao để mong chờ một con kỳ lân xuất hiện từ trên trời được. Chúng ta phải quyết định hành động – dạng hành động nhắm tới vinh quang.

Bí kíp ở đây là phải giữ cả hai phần – năng lượng và hành động – kết hợp hài hòa với nhau: nếu nguồn năng lượng của bạn không thực sự nhắm tới những điều mà bạn mong muốn có được trong cuộc đời, thì chưa chắc hành động của bạn sẽ giúp bạn có được chúng, hoặc nếu có thì cũng rất khó khăn để đạt được. Có thể bạn cũng sẽ thành công với chỉ một trong hai phần, nhưng chỉ khi nào bạn xác định rõ ràng những thứ mình thực sự muốn (chứ không phải là những thứ bạn cho rằng mình nên muốn), tin tưởng rằng bạn sẽ đạt được chúng bất chấp hoàn cảnh hiện tại – bằng cách kết

nối với Nguồn năng lượng gốc và giữ cho bản thân rung động ở tần số cao, đồng thời đưa ra quyết định hành động, thì bạn mới chắc chắn đạt được thành công sau cùng.

Bạn đã bao giờ nằm mơ và thấy mình đang bay lượn thỏa thích, nhưng rồi lại bất chợt nhận ra rằng này, khoan đã, mình đâu có biết bay nhỉ, và thế là bạn rơi bịch xuống đất và không thể nào bay lên cho dù có cố gắng thế nào đi chăng nữa? Chuyện niềm tin cũng tương tự như vậy, cho dù có những việc dường như là bất khả thi, nhưng bạn vẫn phải giữ vững niềm tin, bởi ngay vào giây phút đánh mất niềm tin thì bạn sẽ không còn thu hút được những điều kỳ diệu đến với cuộc đời mình nữa.

Thần Lực phải ở bên bạn

Chuyện này không chỉ cần tới việc tin tưởng và sống lạc quan khi thời tiết tươi đẹp và mọi chuyện đang xuôi chèo mát mái. Mà ngay cả khi mọi thứ đều không chắc chắn hay đang ở tình trạng tồi tệ nhất, bạn vẫn phải tin rằng khả năng xoay chuyển tình thế luôn nằm trong tầm tay bạn.

André Gide, nhà văn người Pháp và cũng là người luôn kiếm tìm chân lý, đã có một câu nói nổi tiếng về chuyện này: “Bạn sẽ không thể dong buồm đi tìm miền đất mới nếu không chấp nhận chia xa bờ biển quê hương trong một thời gian dài.” Bạn cần tin vào một thế giới tràn ngập tình yêu, lòng tốt và sự phóng khoáng, chứ không phải một thế giới nhỏ nhen, ích kỷ và luôn thiên vị cho người khác hơn là bản thân bạn.

Vấn đề quyết định chính là niềm tin của bạn phải lớn hơn những nỗi lo sợ của bạn.

Chương 3 Sống trong hiện tại như chim bồ câu

Nếu bạn chán nản thì bạn đang sống trong quá khứ. Nếu bạn lo lắng thì bạn đang sống trong tương lai. Nếu bạn cảm thấy bình yên thì bạn đang sống trong hiện tại.

— Lão Tử triết gia cổ đại Trung Quốc, người sáng lập ra Đạo giáo (có thể là một người hoặc tập hợp của nhiều người, chưa ai biết chắc)

Một ngày nọ, tôi đang ở trong lớp yoga thì giáo viên yêu cầu mọi người cùng tập tư thế Chim bồ câu, đó là tư thế một chân duỗi ra sau, một chân xoay và gập lại ở đằng trước, ngửa đầu ra phía sau và nằm xuống theo hướng đó. Nếu là một con chim bồ câu thì không sao, nhưng hông của tôi không xoay được như vậy nên tôi sợ tư thế này nhất, nó khiến tôi đau và lần nào cũng phải lo rằng sẽ bị kẹt không vận lại được nữa.

Nhưng mặc kệ chuyện cơ thể tôi không hề muốn như vậy, đây vẫn là giữa lớp học và tôi phải làm vậy, do đó tôi đã quyết tâm “nhẹ nhàng thực hiện”, dù cho thực ra tôi chỉ đang thầm cầu mong thầy giáo yêu cầu chúng tôi chuyển qua tư thế khác, mà thầy thì chẳng làm thế vì anh ta vẫn đang mãi nói. Anh ta cứ lải nhải mãi về chuyện kết nối với vũ trụ, về nhịp thở và về con đường dẫn tới sự khai sáng thực sự, ôi trời, anh ta mà không nhanh lên thì tôi sẽ tự vận gãy bộ phận cơ thể nào đó mất, thật đấy, lạy Chúa, có vẻ tôi đã thực sự bị kẹt rồi, làm sao để thoát khỏi cái tư thế này đây, anh ta sẽ phải tới đây bế tôi lên vì tôi đang kẹt thật rồi đây và rồi vuuút...

Tôi chợt nhận ra mình đã làm được. Tôi chấm dứt được cái chuỗi phàn nàn kêu ca không ngừng trong đầu, trở nên tĩnh lặng, và đầu hàng. Tôi cảm thấy cơ thể mình biến chuyển, chìm sâu vào trong tư thế này hơn bất cứ lần nào trước đây. Sự đau đớn không còn nữa.

Cơ hoảng loạn không còn nữa. Tôi như đã hòa làm một với toàn vũ trụ. Nhưng sau đó, tôi nhận ra mình thực sự cho rằng bản thân đang bị kẹt, và ôi trời, thầy giáo định nói ra cả buổi chắc, cả lớp đã ở trong tư thế này được hơn năm phút rồi, đầu gối tôi đang nóng bừng lên rồi, và đúng là anh ta vẫn không chịu ngừng nói mặc dù tôi cứ tưởng anh ta ngừng tới nơi rồi đây, và thế rồi, vuuút...

Tôi lại kết nối. Tôi quay lại trạng thái thiền định. Cơ thể tôi lại tan chảy trong tư thế này, tôi cảm thấy một niềm hạnh phúc và sự tương thông thực sự với một thứ gì đó lớn hơn bản thân mình.

Sự thay đổi liên tục giữa việc hoảng loạn trong đầu và việc thư thái tận hưởng kia, thực ra chính là cách mà hầu hết mọi người sống cuộc đời của họ. Họ có thể lo ngại về khả năng gặp phải tai nạn trật khớp hông (trong tương lai), hoặc nghĩ ngợi về chuyện mình luôn thực hiện không giỏi tư thế này (trong quá khứ), hay tận hưởng cảm giác huy hoàng đang có ở hiện tại.

Nhiều khi tôi phải kinh ngạc trước lượng thời gian quý giá mà người ta bỏ ra để theo đuổi những ý nghĩ quẩn quanh trong đầu họ, bận tâm về những chuyện tâm lý sến sảm, cuống cuống tìm kiếm sự yêu quý hay tôn thờ của người khác, lo tự biện minh cho những hành động của mình, than vãn về tốc độ Internet chậm, phân tích và chê cười cuộc đời của những kẻ ngu ngốc, trong khi bản thân họ đang ngồi giữa một điều kỳ diệu tuyệt vời – chính là hiện tại.

Chúng ta đang sống trên một hành tinh biết cách tự quay quanh trục của nó và đi theo một quỹ đạo hợp lý khi du hành trong không gian, đủ để duy trì sự sống trên bề mặt. Trái tim của chúng ta biết đập! Chúng ta có khả năng nhìn thấy thế giới xung quanh! Chúng ta có tình yêu, có tiếng cười, có ngôn ngữ, có những tấm lòng, có nhà cửa, có máy móc, xe cộ, thuốc thang, có lửa, có hoa cỏ, có núi sông, có đủ loại đồ ăn! Chúng ta sống trong một vũ trụ vô tận, luôn cuộn chảy những điều kỳ diệu! Vậy mà vẫn có những người cứ loay hoay mãi trong một trạng thái đau buồn, ủ dột và chán ngán. Chắc vũ trụ kia cũng phải tự hỏi rằng: phải làm thế nào nữa thì những con người kia mới chịu tỉnh ra? Chẳng nhẽ lại làm cho nguồn tài nguyên

quý giá nhất trong vũ trụ rơi xuống miễn phí từ trên trời ư? Thì đó chính là mưa rồi đấy thôi?

Vũ trụ yêu mến chúng ta, và muốn chúng ta cùng tham gia vào những điều diệu kỳ tới nỗi thi thoảng nó đem đến cho chúng ta những lời cảnh tỉnh. Giống như trên phim ảnh, khi có một ai đó thoát chết trong gang tấc, khi đó họ chỉ biết tới sự mừng vui, thường chạy ra ngoài phố nhảy nhót, vừa cười vừa ôm chầm lấy bất cứ ai mà họ trông thấy. Đột nhiên tất cả các “vấn đề”, những ưu tư phiền muộn mà họ vẫn mang trong người đều biến mất, và tràn ngập màn ảnh chỉ còn là sự kỳ diệu của việc còn sống sót hôm nay, ngay tại giây phút này. Tôi có quen một người từng bị cuốn vào dòng nước của một con đập thủy điện và suýt chết, nhưng giờ đây lại thường kể về chuyện đó như một trải nghiệm sâu sắc và quan trọng nhất trong cuộc đời. Không phải là tôi muốn ai cũng gặp phải chuyện như vậy, mà là tôi muốn nói rằng, nếu bạn cần tới một thảm họa hay biến cố nào đó mới có thể thay đổi cuộc đời mình, thì đôi khi vũ trụ sẽ sắp xếp một điều như thế đến với bạn.

Vũ trụ cũng đã sắp xếp những người thầy hoàn hảo ở xung quanh bạn. Ví dụ như những loài vật. Chúng luôn sống ở hiện tại và có một năng lực đặc biệt là kéo bạn về hiện tại cùng với chúng. Bạn tôi nuôi một chú chó, và mỗi lần cô ấy về tới cửa nhà thì chú chó lại mừng quính lên, cứ như thể chủ nhân xuất hiện để cứu nó thoát khỏi 40 năm bị xiềng xích vậy. Kể cả dù cho cô ấy mới đi khỏi nhà có một tiếng đồng hồ. Chủ ở đây. Chó ở đây. Chó yêu chủ. Vậy nên, chó sẽ phải vui căng lên, tới nỗi tè ra khắp sàn nhà để ăn mừng.

Những đứa trẻ cũng là những hướng dẫn viên tuyệt vời. Trẻ con luôn mãi mê trong niềm vui của việc chơi đùa hoặc tìm tòi khám phá, tới nỗi dường như chúng sẽ không dừng lại để ăn uống, ngủ nghỉ hay tắm rửa nếu người lớn không yêu cầu. Chúng liên tục sáng tạo ra những thứ mới mẻ, theo một cách vừa tự do, thoải mái lại vừa tập trung, chúng chưa học được cách lo nghĩ tới những gì mà người khác nghĩ về chúng, hay là để ý tới việc đứa trẻ hàng xóm giỏi hơn chúng ở một bộ môn nào đó. Chúng chỉ quan tâm tới hiện tại. Hiện tại chúng đang vui vẻ. Thế là đủ.

Chúng ta sẽ thông thái hơn nếu biết học những điều đơn giản từ trẻ em và động vật.

Tất cả những thứ mà chúng ta luôn muốn tạo ra hay muốn trở thành đều đã và đang ở đây rồi. Số tiền mà bạn muốn kiếm được đã và đang tồn tại rồi; con người mà bạn muốn gặp đã và đang sống trên đời rồi; những việc mà bạn muốn làm đã và đang sẵn sàng rồi; ý tưởng về bài hát tuyệt vời mà bạn muốn viết đã nằm sẵn trong đầu bạn rồi. Những kiến thức, hiểu biết, niềm vui, tình cảm có trên đời đều đang vẫy tay cố gắng thu hút sự chú ý của bạn. Cuộc đời mà bạn muốn có đang ở đây sẵn rồi.

Tôi đang nói về cái quái gì thế nhỉ? Nếu chúng cùng đang ở đây cả thì tại sao bạn không thấy chúng?

Hãy nghĩ đến dòng điện. Trước khi bóng đèn ra đời, hầu hết người ta đều không thấy được sự tồn tại của dòng điện. Nó vẫn tồn tại ở đó, hết như bây giờ, nhưng chúng ta không thấy được nó rõ ràng. Chỉ kể từ khi có người phát minh ra bóng đèn, người ta mới bắt đầu chú ý tới dòng điện. Chúng ta phải hiểu được cách hiện thực hóa những điều mà chúng ta mong muốn, để biến chúng thành sự thật.

Không phải là những thứ hay những cơ hội mà bạn muốn có chưa tồn tại trên đời này. Mà là bạn chưa nhận ra sự tồn tại của chúng (hay chưa nhận ra rằng bạn có thể có được chúng).

Bạn càng quen với cách sống trong hiện tại và kết nối với Nguồn năng lượng gốc, bạn càng có khả năng nảy ra các ý tưởng hay nắm bắt được những cơ hội mà bạn thường bỏ lỡ do đang mãi mê loay hoay với những lo nghĩ trong đầu.

Có một câu chuyện thần thoại Hindu rất hay, kể về một cô gái muốn được gặp vị thần Krishna. Thế là cô gái đó đi vào rừng, nhắm mắt lại, thiền định và cầu nguyện vị thần kia sẽ hiện ra, và trời đất ơi, Krishna thực sự xuất hiện giữa khu rừng, ngay bên cạnh cô. Nhưng

khi thần Krishna vổ lên vai cô gái, thì cô ấy không mở mắt ra mà chỉ đuổi người vổ vai mình đi, để yên cho cô ấy thiền định để đạt tới một mục tiêu quan trọng.

Khi chỉ biết quần quanh với những lo lắng hay toan tính trong đầu, chúng ta dễ dàng bỏ qua những cơ hội đã xuất hiện sẵn ở xung quanh. Hãy tạm ngừng lo nghĩ lại và để ý tới cảm giác, cảm nhận của bản thân vào ngay lúc này. Hãy cảm nhận từng hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể. Hãy cảm nhận không khí xung quanh trên làn da của mình. Hãy cảm nhận nhịp tim mình đang đập, mắt mình đang nhìn, tai mình đang nghe. Hãy cảm nhận nguồn năng lượng bên trong bạn và xung quanh bạn đang rung động. Hãy tắt những suy nghĩ của bạn đi, để cảm nhận sự kết nối với Nguồn gốc. Hãy t-h-ở. Thậm chí nếu bạn có đang nợ ngân hàng một khoản ngập đầu, hay đã không còn liên lạc với gia đình trong nhiều năm, thì ngay bây giờ, ngay tại giây phút này đây, bạn vẫn có thể tự tìm thấy bình yên giữa mọi điều đơn giản xung quanh.

Đối với những con người trưởng thành có nhiều trách nhiệm và nghĩa vụ phải lo toan, như tiền thuê nhà phải trả và cơ thể cần tập luyện, thì đôi khi tạm ngừng sống trong hiện tại cũng rất có giá trị; thỉnh thoảng chúng ta cần phải nghĩ về những kế hoạch cho tương lai, cũng như xem lại quá khứ để rút kinh nghiệm hoặc để tiến chúng đi mãi mãi. Thế nhưng, chỉ thỉnh thoảng ghé thăm quá khứ hay tương lai là một chuyện – còn nếu tính lượng thời gian mà hầu hết chúng ta bỏ ra để gặm nhấm quá khứ hay lo sợ cho tương lai – thì đúng là có Chúa mới giúp nổi!

Bạn càng dành nhiều thời gian để sống trong hiện tại, cuộc đời bạn sẽ càng phong phú và giàu có. Sống trong hiện tại giúp bạn thoát khỏi những lo nghĩ quần quanh trong đầu, và kết nối bạn với Nguồn năng lượng gốc, nâng cao tần số rung động của bạn lên, giúp bạn thu hút được những điều tuyệt vời mà bạn muốn có trong đời. Tất cả những điều đó đã và đang hiện diện sẵn trên thế gian này rồi, chúng đang chờ bạn nhập cuộc, và tất cả những gì bạn cần làm là ngừng lo nghĩ và chào đón chúng.

Chương 4 Cơn mê muội dài

Mong muốn trở thành người khác là việc làm phí hoài đi chính con người của bạn.

— Kurt Cobain bạn chắc phải biết đây là ai chứ?

Khi mới bắt đầu công cuộc cải thiện bản thân, tôi nghe rất nhiều về một thứ gì đó gọi là “bản ngã”, mà thường khiến tôi bị lẫn lộn. Trước đó, tôi vẫn cho rằng bản ngã là nói về những chuyện kiêu ngạo hay tinh tướng, như kiểu “Tôi sẽ liên tục chém gió rằng tôi giỏi giang thế nào, vĩ đại ra sao, rồi tôi sẽ tiếp tục khoe khoang cơ bắp cuồn cuộn của mình.” Nhưng thực ra, dù kiêu căng và tự phụ (khác với tự tin và yêu quý bản thân) đúng là một phần của bản ngã, sau này tôi mới biết được rằng chúng chưa phải là tất cả.

Trong cộng đồng cải thiện bản thân hay cộng đồng tâm linh, “bản ngã” được dùng để chỉ phần tối tăm, yếu kém, hèn hạ trong mỗi con người. Nó chính là phần vươn lên chiếm quyền điều khiển mỗi khi chúng ta tự phá hoại hạnh phúc của bản thân bằng cách ngoại tình vì nghĩ rằng mình không xứng đáng được yêu thương, hay mỗi khi chúng ta không nghe theo con tim và không dám theo đuổi sự nghiệp diễn viên, hoặc những lúc chúng ta ba hoa về tài cán của mình và khoe khoang cơ bắp, vì thực sự bên trong chúng ta luôn thấy bất ổn nên phải tìm kiếm lời xác nhận từ bên ngoài.

Nói theo cách khác thì có nhiều kiểu thể hiện bản ngã khác nhau.

Từ đây trở đi, tôi sẽ gọi bản ngã là “Cơn mê muội dài”. Tôi nghĩ gọi như vậy sẽ tránh nhầm lẫn. Tôi cũng thấy gọi như vậy là hợp lý hơn, bởi lý do chính cho hoàn cảnh tệ hại của chúng ta (mãi nghèo túng, chỉ hò hẹn với những kẻ khốn nạn, đôi khi khóc lóc giữa nơi công cộng vì chán ghét cuộc đời...) là vì chúng ta vẫn chưa tỉnh ngộ và chưa thấy được bản thân mình tuyệt vời như thế nào, chưa thấy được vũ trụ kia có nhiều điều kỳ diệu đang chờ đợi mình ra sao.

Thôi được, chúng ta tiếp tục nhé.

Cơn mê muội dài này tồn tại là do những tư tưởng sai lệch mà bạn vẫn mang theo. Chúng là những thứ rác rưởi được nhồi vào trong tiềm thức của bạn từ khi còn là một đứa trẻ, hoặc là các quyết định mà bạn đã đưa ra để tự kìm hãm, làm khổ chính mình. Chúng được xác nhận từ những nguồn ở bên ngoài (tôi làm những điều này là để có được tình cảm của bạn, quan điểm của bạn về tôi quan trọng hơn quan điểm của tôi về tôi), chúng thụ động (cuộc đời tôi bị kiểm soát bởi hoàn cảnh, tôi chỉ là một nạn nhân), chúng dựa vào những mối lo sợ của bạn để quyết tâm giữ bạn an toàn trong cái hiện thực mà bạn đã tạo ra từ những tư tưởng giới hạn kia (nó còn được gọi là “vùng an toàn”). Cơn mê muội này kéo dài từ quá khứ tới tương lai, và nó khiến bạn nghĩ rằng mình bị cách ly với mọi thứ xung quanh ở hiện tại.

Mặt khác, phần con người thực sự của bạn, phần cao quý hơn (hay phần “siêu anh hùng” trong bạn), tồn tại dựa trên sự kết nối của bạn với Nguồn năng lượng gốc. Nó được xác nhận từ bên trong (tôi yêu quý và tin tưởng bản thân, tôi thấy những điều này là đúng đắn, tôi có mục đích sống, tôi được yêu quý), nó chủ động (tôi tự làm chủ cuộc đời mình, tôi quyết định sẽ xông pha thể hiện), nó dựa vào tình yêu để tạo ra những điều kỳ diệu từ tiềm năng vô hạn của bạn – ngay từ khi bạn thức tỉnh khỏi Cơn mê muội dài kia. Con người thực sự của bạn luôn sống trong hiện tại (không bị kẹt trong những suy nghĩ lo toan trong đầu), đã hòa làm một với vũ trụ và hoàn toàn tin tưởng vào những điều kỳ diệu.

Hai phần đó của con người cùng trải nghiệm cuộc đời ở nhiều cấp độ khác nhau, tôi cho rằng bất kỳ ai cũng có một chút mê muội nào đó, và hầu hết chúng ta đều quần quanh trong Cơn mê muội của chính mình, rồi cứ phải chấp nhận sống trong hoàn cảnh tồi tệ hơn nhiều so với những gì mà họ có khả năng có được.

Tuy nhiên, thậm chí có rất ít người nhận ra rằng họ có khả năng có được những gì, bởi chúng ta sống trong một xã hội thích dựa vào những mối lo ngại để chỉ trích hay khinh thường những người dám thức tỉnh khỏi Cơn mê muội dài, dám thoát ra khỏi vùng an toàn của

họ, và dám nghe theo trái tim để đi khám phá những điều mới lạ. Thường thì việc liều mình tin tưởng như vậy sẽ bị coi là vô trách nhiệm, ích kỷ và điên rồ (cho tới khi thành công thì bạn lại được coi là thiên tài). Đó là bởi:

Chúng kiến ai đó hết mình theo đuổi mục tiêu có thể sẽ cực kỳ khó chịu đối với những người đã dành cả đời để tự thuyết phục bản thân họ không làm được như vậy.

Rõ ràng là tôi đang vơ đũa cả nắm, bởi cũng có nhiều người sẽ cổ vũ hay ủng hộ nếu thấy chúng ta quyết tâm xông pha, thế nhưng một khi bạn đã thức tỉnh khỏi Cơn mê muội dài và đưa ra những quyết định to lớn để cải thiện cuộc đời mình, thì điều đầu tiên bạn phải đối mặt chính là sự không đồng thuận của những người vẫn còn đang mê muội, đặc biệt là những người gần gũi với bạn nhất, dù chuyện này thật đáng buồn.

Họ có thể thể hiện sự khó chịu theo nhiều cách khác nhau: giận dữ, tổn thương, phân vân, chỉ trích, tỏ thái độ mỗi khi bạn kể về công việc mới hay những người bạn mới của mình, thường xuyên nhắc lại rằng bạn đã không còn như ngày xưa nữa, nhú mào, lo lắng, trêu chọc, chặn bạn trên mạng xã hội, v.v...

Shirley, cô thực sự định bỏ công việc văn phòng nhàn hạ để mở tiệm làm móng đấy à, trong khi cô còn có hai con nhỏ, có nhà mua trả góp chưa xong và có cả bệnh huyết áp cao? Bây giờ ít doanh nghiệp mới thành công lắm, đặc biệt là trong cái nền kinh tế này – cô không lo lắng cho gia đình nếu cô thất bại sao?

Đương nhiên là Shirley cũng rất lo lắng về chuyện sẽ xảy đến với gia đình nếu cô ấy thất bại! Thậm chí lo tới nỗi vẫn hốt hoảng trong giấc ngủ hằng đêm, nhưng cô ấy đã vượt qua được nỗi lo sợ để theo đuổi thứ mà cô ấy thực sự đam mê, thay vì chết một cách từ từ và đau đớn tại văn phòng này, hằng ngày than phiền về những chuyện chán ngắt như là tuần trước sinh nhật nhưng chỉ được sắp xếp cho cái bánh khô khốc.

Mặc dù họ làm như vậy là do yêu quý và lo lắng cho bạn, nhưng khi bạn đang phải gồng những cơ bắp siêu anh hùng của mình để bước ra xông pha với đời, thì bạn tất nhiên không muốn người khác bôi những nỗi sợ hãi và lo lắng của họ sang bản thân mình, do đó tôi khuyên bạn tuyệt đối nên tránh tâm sự với những người có thể kéo bạn xuống. Thay vào đó, hãy tìm kiếm những ai đã và đang tung bay giữa sóng gió, hoặc những người cũng chuẩn bị cất cánh để làm như vậy, hoặc người nào mà bạn chắc chắn rằng sẽ ủng hộ bạn, để tâm sự. Bởi chỉ riêng trong bản thân bạn đã có sẵn rất nhiều sự phản kháng và trở ngại phải vượt qua, khi quyết định thức tỉnh khỏi Cơn mê muội của mình.

Cơn mê muội dài giống như một bà mẹ thương con quá đà, chẳng bao giờ cho bạn ra ngoài chơi, và chỉ muốn chung sống với bạn mãi mãi. Ý định của bà mẹ ấy là tốt, nhưng hoàn toàn dựa trên những nỗi lo lắng và sợ hãi. Nếu bạn chịu ở yên trong vùng quen thuộc và an toàn của thực tại thì Cơn mê muội sẽ vừa lòng. Nhưng nếu bạn muốn lên ra ngoài để tham dự một bữa tiệc hay ho nào đó thì bà mẹ bảo vệ thái quá của bạn sẽ cào cấu, gào thét, sẽ lặn cả thân người ra để chặn sự thay đổi của bạn – tóm lại là bà ấy sẽ làm bất cứ việc gì có thể để ngăn cản bạn. Và chuyện đó sẽ chẳng hay ho gì.

Nó giống như chuyện bạn đang cố cai thuốc lá hay thuốc phiện, và gặp phải những cơn vật thuốc. Cuối cùng, bạn đã quyết định liều mình thay đổi để tạo ra sự cải thiện lớn cho cuộc đời mình, vậy mà trong nhiều ngày, thậm chí nhiều tuần, bạn phải trải qua một cảm giác còn tồi tệ hơn cả khi bạn chưa quyết định thay đổi. Bạn đang loại bỏ tất cả những thứ ghê tởm này, giúp cho cơ thể bạn không còn chất độc, không còn run rẩy, đổ mồ hôi hay nôn mửa, và bạn tự hỏi không hiểu sao trước kia bạn lại thấy những thứ này là hay.

Chuyện loại bỏ những tư tưởng giới hạn trong tiềm thức luôn kìm nén chúng ta và nhẩy ra khỏi vùng an toàn cũng tương tự như vậy. Nó cũng là một công cuộc cai nghiện, một công cuộc giải độc ở mức độ lớn tới nỗi bạn cảm tưởng như cả thế giới đang chống lại bạn – cây cối đổ đè lên xe của bạn, máy tính của bạn bị hỏng, người yêu của bạn lên giường với bạn thân của bạn, giấy tờ của bạn bị trộm

cấp, bạn liên tục cảm sốt, mái nhà của bạn bị dột, bạn ngồi lên bã kẹo cao su – trong khi thực tế thì chính Cơ mề muội dài đang tạo ra sự hỗn loạn nhằm níu giữ mọi việc như cũ, ngăn cản bạn thay đổi và khám phá những điều mới lạ mà bạn đang cần biết bao. Tất cả những người thành công đều đã biết đến giai đoạn này, và đều đã trải qua nó.

Khi bạn liêu mình thực hiện những thay đổi lớn lao, cuộc đời thường sẽ tằm tối lại một chút, trước khi tươi sáng lên rất nhiều.

Tôi cũng nhận thấy chuyện này có vẻ xa vời, nhưng hãy nhớ rằng chính bản thân bạn đã tạo ra hoàn cảnh của bạn. Và bạn đã dành cả đời để tạo ra cái hoàn cảnh đó, dựa trên những tư tưởng giới hạn trong tiềm thức. Khi bạn quyết định sửa đổi các tư tưởng đó, theo đuổi niềm đam mê, và hoàn toàn chuyển biến cả bản thân lẫn thể giới của bạn, thì có nghĩa là bạn đang giết chết Cơ mề muội dài kia. Và đương nhiên, nó sẽ chống cự lại với tất cả vũ khí mà nó có, để cố khiến bạn phải quay trở lại cuộc sống trước đây. Loài người là sinh vật biết xây dựng và tạo ra mọi thứ bằng cách tập trung nguồn năng lượng, vậy nên nếu tiềm thức của chúng ta quá sợ hãi trước khó khăn, và nó cũng quyết định sẽ tập trung năng lượng để ngăn cản chúng ta xông pha với đời, thì đó sẽ là một cuộc tranh đấu khốc liệt.

Cơ mề muội dài sẽ làm mọi thứ để ngăn cản bạn thay đổi và phát triển, đặc biệt là khi bạn có ý định xóa bỏ những tính cách hay các đặc điểm trong con người cũ của bạn.

Đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của Cơ mề muội dài. Đôi khi nó sẽ tạo ra các trở ngại tâm lý để ngăn cản chúng ta, và đôi khi nó lại tạo ra những trở ngại vật lý thực sự. Một học viên của tôi đã từ bỏ công việc lương cao nhưng nhằm chán để gây dựng một công ty riêng mà cậu ấy luôn mơ ước từ con số không. Khi đó, cậu ấy không hề biết phải bắt đầu từ đâu, không biết phải làm gì và cũng không biết có làm được hay không, dù bản thân cậu ấy còn phải chu cấp cho cả gia đình, không hề có gì để bảo hiểm, cậu ấy vẫn từ bỏ

công việc ổn định để theo đuổi ước mơ, vì cậu ấy đã quyết tâm tạo ra một cuộc đời theo cách riêng của mình. Đó cũng chính là thời điểm mà hàng tá trở ngại cùng nhau xuất hiện – sau khi tới lớp học của tôi thì xe của cậu ấy bị thủng lốp, mà thủng liền hai lốp cùng lúc, người trông trẻ lái xe đâm vào vợ cậu ấy, đường ống nước dưới sàn bếp bị thủng và phun trào, và ngay trước khi kịp hoàn thành phi vụ làm ăn đầu tiên, thì đến lượt cậu ấy bị xe buýt tông (rất may là vẫn tai qua nạn khỏi). Nhưng thậm chí là với chùng ấy lý do để bỏ cuộc, cậu ấy vẫn kiên quyết không từ bỏ. Giờ đây cậu ấy đã trở thành ông chủ, đi khắp thế giới để đàm phán những thương vụ hàng triệu đô, giúp các học viên của mình đổi đời, trở thành một tấm gương điển hình về việc sống có mục đích và theo đuổi ước mơ.

Một nhà sản xuất âm nhạc mà tôi từng làm việc cùng đã quyết định xây dựng studio thu âm riêng. Chị ấy đã dùng tất cả tiền bạc và nỗ lực để tạo ra từng trang thiết bị nhỏ trong studio đó, như nhạc cụ, loa, hệ thống cách âm... và rồi ngay khi vừa mới hoàn thành thì nó bị cháy rụi. Thay vì kéo rèm rồi nhảy lên giường nằm khóc thút thít trong vòng hai năm sau đó, thì chị ấy lại tiếp tục gom góp ra đủ số tiền để xây dựng lại một phòng thu âm khác thậm chí còn tốt hơn, và giờ đây làm ăn khá khấm khá tới nỗi đã có quyền tự chọn những nghệ sĩ hợp tác với mình, và sống cuộc đời mơ ước của mình.

Vậy nên nếu bạn đã quyết định rời bỏ công việc nhàm chán của mình để mở một tiệm bánh mà bạn hằng mơ ước, thì đừng buồn bã, chán chường khi bỗng một ngày có chiếc xe tải đâm nát tiệm bánh của bạn. Đừng coi đây là dấu hiệu chứng tỏ rằng bạn không nên mở tiệm bánh, mà hãy coi đây là quá trình bản thân bạn đang rũ bỏ Cơn mê muội dài kia, và đang đi đúng hướng.

Trong quá trình thay đổi, tiến hóa và phát triển, bạn sẽ gặp phải nhiều đau đớn, nhưng chúng vẫn không thể nào đau đớn bằng cuộc đời tồi tệ mà bạn đang sống hiện nay. Nếu bạn muốn nắm lấy quyền kiểm soát cuộc đời mình và chuyển biến nó thành một thứ gì đó tuyệt vời như những con người mà tôi đã kể ở trên, xin đừng bao giờ lùi bước trước bất cứ trở ngại nào. Hãy giữ lòng tin. Hãy tin tưởng rằng cuộc đời mới của bạn đã tới ngay đây rồi, và nó thật đẹp

hơn cuộc đời cũ biết bao nhiêu. Hãy kiên cường đối phó với sự chống trả của Cơn mê muội dài. Dù có chuyện gì xảy ra, hãy giữ vững con đường mà bạn đã chọn, vì sẽ không có gì tuyệt vời hơn việc được chứng kiến cuộc đời mình dần biến chuyển theo hướng thể hiện rõ bản chất “bá đạo” của bạn.

Chương 5 Tích cực nhìn nhận bản thân

Tôi ổn, tôi không ổn.

— *Nhan đề cuốn tự truyện chưa được viết của cô bạn Cynthia của tôi*

Tôi có người bạn là một diễn giả chuyên nghiệp. Cô ấy phát âm rõ ràng, mạch lạc, giọng nói mạnh mẽ và cuốn hút tới nỗi chỉ cần đứng ở quầy thức ăn để gọi một cái bánh cũng đủ để làm tôi xúc động và rưng rưng mắt nói theo: “Đúng rồi! Không được dùng đậu rán lại nhé! Nghe rõ rồi chứ?” Vậy bạn hãy thử tưởng tượng sự ngạc nhiên của tôi sau khi nghe một bài diễn thuyết của cô ấy, thì cô ấy lại ngồi phịch xuống cạnh tôi và hỏi rằng bài hùng biện ấy chán thế nào. Tôi cũng có những người bạn đẹp lung linh nhưng lúc nào cũng mặc cảm về ngoại hình của mình, những học sinh “thông minh vốn sẵn tính trời”, nhưng đôi khi lại cần người khác thuyết phục rằng họ không hề đần độn. Tôi còn có cả một người hàng xóm là thương gia, và chị ấy dường như không xác định nổi bản thân mình là trụ cột tài chính của gia đình hay là người sắp sửa đẩy cả nhà ra sống dưới gầm cầu.

Chúng ta cần phải nhìn nhận bản thân một cách tích cực. Trong suốt cuộc đời, chúng ta cứ mãi thay đổi giữa hai trạng thái: tự nhận thấy bản thân mình tài giỏi vô biên rồi lại chuyển sang lo sợ rằng mình kém cỏi/không xứng đáng/lười nhác/tệ hại, và chuyện mình sẽ bị đuổi khỏi cuộc chơi chỉ còn là vấn đề thời gian. Chúng ta cứ liên tục tự tra tấn chính mình, vì mục đích gì cơ chứ? Nếu đã thấy được sự tài giỏi của bản thân (tôi biết bạn thấy được mà), thì tại sao chúng ta lại phải phí thời gian và năng lượng cho những quan điểm khác? Cuộc sống này chẳng phải sẽ vui vẻ, hữu ích và ý nghĩa biết bao nếu chúng ta biết tự trân trọng sự tuyệt vời của chính mình sao?

Chuyện tin tưởng rằng bản thân chúng ta tuyệt vời cũng dễ dàng như chuyện cho rằng chúng ta kém cỏi, tệ hại.

Hai lựa chọn trên cùng đòi hỏi một khoản năng lượng như nhau, một độ tập trung ngang nhau. Vậy tại sao chúng ta lại cứ chọn những thứ phiền não kia?

Bạn đã bao giờ để ý rằng khi có một ai đó mà bạn ngưỡng mộ làm được chuyện gì đó phi thường, bạn mừng cho người đó, nhưng bạn cũng không bất ngờ – đương nhiên họ làm được những chuyện phi thường, vì họ là những con người phi thường! Nhưng để khiến chính bạn tin tưởng rằng bản thân bạn cũng tuyệt vời, thì lại khó như việc cố lặn tảng đá lên trên đỉnh đồi vậy. Được, lặn đi nào, đang lên dốc rồi đây, tuyệt quá! Ồi! Lệch mất rồi – bị lệch sang bên trái kìa! Đẩy đằng đây lên. Được rồi. Ổn rồi! Chờ đã, giờ ta lại bị lệch sang phải... Cứ thế chúng ta tự loanh quanh, tiến lên được một bước thì lại thụt lùi cả chục bước một cách vô nghĩa.

Thay vào đó, bạn hãy thử nhìn nhận bản thân qua con mắt của một ai đó ngưỡng mộ bạn. Họ là những người hiểu bạn. Họ luôn tin tưởng vào bạn qua đủ mọi thăng trầm. Họ chẳng hề biết tới những lo ngại, bất an hay niềm tin tiêu cực về bản thân bạn. Tất cả những gì mà họ thấy là tài năng và tiềm năng của bạn. Hãy trở thành một “fan cuồng” của chính bản thân mình, nhìn nhận con người mình từ bên ngoài, nơi mà sự tự nghi ngờ không thể quấy nhiễu bạn.

Bạn có quyền chọn cách nhận thức của riêng mình về tất cả mọi thứ trên đời, vậy tại sao khi nhận thức về chính mình, bạn lại không thể cho rằng bản thân là một ngôi sao chói sáng?

Bạn là một con người bá đạo. Bạn vốn đã như thế kể từ giây phút sinh ra trên đời, và bây giờ vẫn vậy. Nếu không, vũ trụ kia đã chẳng tồn công tạo ra bạn. Bạn không thể nào thất bại nhiều tới nỗi xóa bỏ đi được sự bá đạo của mình. Bởi đó là bản chất của bạn. Và bạn sẽ mãi mãi như thế, đó là sự thật không thể chối cãi.

Bạn được yêu quý. Yêu quý rất nhiều. Yêu quý rất mãnh liệt. Yêu quý không điều kiện. Cả vũ trụ luôn quan tâm tới sự tuyệt vời của bạn. Nó luôn ôm ấp bạn trong vòng tay ấm áp của sự yêu thương. Nó muốn dành cho bạn tất cả những gì mà bạn mong muốn. Nó muốn bạn được hạnh phúc. Nó muốn bạn cũng thấy được những điều mà nó thấy bên trong bạn.

Bạn vốn hoàn hảo. Nghĩ khác đi so với điều đó dù chỉ một chút cũng là vô nghĩa, giống như chuyện dòng sông nào đó nghĩ mình quá quanh co, uốn khúc nên chảy quá chậm. Ai quyết định những chuyện như vậy cơ chứ? Bạn đang ở trên một hành trình mà không ai có quyền xác định rõ điểm đầu, điểm giữa hay điểm cuối. Cũng chẳng có khúc quanh sai trái hay lầm lạc nào hết. Chỉ có sự tồn tại là được xác định. Và việc của bạn là hãy tồn tại theo cách của bạn một cách hết cỡ. Đó là lý do bạn có mặt ở trên đời. Việc không sống theo cách của riêng bạn sẽ khiến thế giới này không có bạn nữa, mà chỉ có một bản thể duy nhất của bạn tồn tại trên đời mà thôi. Tôi nhắc lại, trên đời này chỉ có duy nhất một cá thể của bạn. Xin đừng tước đi cơ hội duy nhất để thế giới được chứng kiến tài năng của bạn.

Chúng ta ai cũng hoàn hảo theo một cách tuyệt vời và quái đản của riêng mình. Hãy cười với bản thân. Hãy yêu quý bản thân và cả những người khác. Hãy khoan khoái đón nhận sự nức cười này của vũ trụ.

**PHẦN 2 LÀM SAO ĐỂ ÔM LẤY
SỰ BẮC ĐẠO BÊN TRONG BẠN?**

Chương 6 Yêu con người của bạn

Nếu chúng ta thực sự yêu quý bản thân thì mọi chuyện trong đời đều sẽ thành công.

— Louise Hay nhà văn, nhà xuất bản, tổ mẫu của phong trào tự cải thiện bản thân

Một ngày nọ, khi tới thăm anh trai Bobby, tôi ngồi chơi trên ghế trường kỷ và nhìn đứa con trai hai tuổi của anh ấy chạy lạch bạch quanh phòng khách. Bỗng có ai đó làm rơi một món đồ từ trên bàn xuống đất, và đứa cháu bé nhỏ của tôi cúi xuống nhặt nó lên. Anh Bobby quay sang tôi và nói: “Em có nhìn thấy không? Nó biết chính xác cách cúi nhặt đồ như thế nào. Nó biết gập đầu gối, giữ cho lưng thẳng, hông thẳng và bụng thẳng – cực chuẩn!” Hào hứng vì con trai mình giống như một mẫu vật vừa tài giỏi lại vừa biết nghe lời, Bobby tiếp tục dành vài phút sau đó để hất rơi nhiều đồ đạc nữa xuống sàn – cái thìa, cái điều khiển tivi, lon bia đã cạn – và cháu trai của tôi tiếp tục nhặt chúng lên với tư thế hoàn hảo, trong khi anh tôi tiếp tục bình luận về vóc dáng, cách sử dụng cơ bắp, tinh thần quyết tâm và phong thái đỉnh đạc của đứa trẻ hai tuổi, dù cho bím của nó vẫn đang xệ xuống.

“Thật tuyệt vời. Cứ đà này thì nó sẽ có thể lật cả một chiếc xe hơi lên mà không bị đau lưng. Còn anh thì chỉ cần dùng sức để kéo quần lên là đã đủ để nhập viện rồi.”

Khi sinh ra, chúng ta đã có sẵn một số hiểu biết bản năng về vài điều căn bản và quan trọng nhất của cuộc sống, trong đó bao gồm cách gập gối (chứ không phải gập lưng) để nhặt một lon bia từ dưới sàn lên, và nhiều điều hơn thế nữa. Từ khi sinh ra, chúng ta đã biết tin vào bản năng, biết thở để hô hấp, biết ăn khi đói, biết không bận tâm tới nhận xét của người khác về giọng hát, điệu nhảy, kiểu tóc

của mình, biết cách vui chơi, sáng tạo và yêu thương hết mình. Rồi sau đó, khi lớn lên và học hỏi từ những người xung quanh, dần dần chúng ta thay thế những hiểu biết bản năng đó bằng những niềm tin sai lệch và tiêu cực, bằng những nỗi sợ hãi, xấu hổ và nghi ngờ bản thân. Từ đó, chúng ta gặp phải những nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần. Thế rồi, chúng ta cố xóa nhòa chúng bằng đồ ăn, rượu chè, thuốc thang, tình dục, những trò giải trí... Hoặc chúng ta chấp nhận sự tầm thường. Hoặc chúng ta lấy đó làm cơ hội để nhớ lại bản thân mình từng thực sự mạnh mẽ như thế nào, và quyết định học lại từ đầu tất cả những điều mình từng biết trước kia.

Chuyện này giống như chúng ta được sinh ra với một túi tiền lớn, đủ để trang trải cho bất kỳ giấc mơ nào, nhưng thay vì tin tưởng vào bản năng và nghe theo trái tim, chúng ta lại đem số tiền ấy đi đầu tư vào những nơi mà người khác cho rằng nên đầu tư. Có người được người khác khuyên rằng họ đã quá già để nhảy nhót tại các câu lạc bộ, trong khi thứ mà họ đam mê nhất là được nhảy nhót. Có người đầu tư vào việc trở nên cứng rắn và cộc cằn, trong khi tất cả những gì họ muốn có là sự yêu thương và cảm thông. Có người thấy xấu hổ về giới tính của mình, thay vì thể hiện giới tính tuyệt vời của họ. Khi chúng ta tiếp tục đầu tư vào những thứ sai trái đối với bản thân như vậy, thì gia tài vốn có bên trong của chúng ta sẽ dần tiêu tán, và chỉ khi kết nối được lại với con người thực sự của mình, chúng ta mới có thể sống cuộc đời giàu có, đầy đủ và hạnh phúc.

Và trong muôn vàn cách phung phí số “vốn tự có”, chắc chắn cách tai hại nhất chính là: đầu tư tất cả những gì mà chúng ta có vào việc tin rằng bản thân không đủ tài giỏi.

Khi đến với thế giới này, chúng ta là những cá thể vui tươi hoàn hảo, và rồi chúng ta bắt đầu học cách chán ghét bản thân mình! Thế có nực cười không cơ chứ? Tình yêu bản thân – điều đơn giản nhất và cũng mạnh mẽ nhất ấy bị quăng ra ngoài cửa sổ kể từ khi chúng ta bắt đầu tiếp thu thông tin từ bên ngoài.

Tôi không nói về lòng tự cao, tự phụ, tự kiêu hay tự ái, bởi những thứ đó cũng bắt nguồn từ những mối lo sợ và việc thiếu tình yêu bản thân. Mà tôi nói về một mối kết nối sâu sắc với những gì tốt đẹp

nhất ở trong mỗi người, một khả năng chắc chắn có thể tha thứ và bỏ qua cho những gì kém cỏi, tồi tệ nhất trong cùng con người đó. Tôi nói về chuyện biết yêu bản thân đủ để buông bỏ các cảm giác tội lỗi, những mối oán giận hay chỉ trích, để tiếp nhận các đam mê, niềm vui, lòng biết ơn và sự cảm kích.

Khi hạnh phúc và biết yêu thương bản thân, chúng ta không thể bị làm phiền bởi những thứ nhảm nhí (của cả bản thân và của người khác).

Hãy tưởng tượng thế giới này sẽ ra sao nếu ai ai cũng biết yêu bản thân, đủ để không bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác, không chịu tác động từ màu da hay khuynh hướng giới tính của người khác, tài sản – học vấn – tài năng – tín ngưỡng – phong tục hay thói quen của người khác, hay bất kỳ một xu hướng – phong trào nào, để sống theo cách riêng mà mình muốn. Hãy tưởng tượng hoàn cảnh của bạn sẽ đổi khác như thế nào (và cả hoàn cảnh của mọi người xung quanh nữa) nếu mỗi sáng thức dậy bạn luôn chắc chắn về tình yêu mà bạn xứng đáng có được cũng như vai trò quan trọng của bạn trên hành tinh này. Và nếu bạn gạt bỏ hết những nỗi niềm xấu hổ hay tội lỗi, cảm giác nghi hoặc hay chán ghét bản thân, và để cho bạn làm được, có được và trở thành được tất cả những gì mà trái tim nhỏ bé của bạn mong muốn, thì ĐÓ chính là thế giới mà tôi cho rằng đáng sống.

Để duy trì được tình yêu bản thân đủ mạnh để thay đổi hoàn cảnh đó, có một số biện pháp sau:

1. TRÂN TRỌNG SỰ ĐẶC BIỆT CỦA BẠN

Không có một ai khác giống bạn hoàn toàn cả. Bạn đã được tạo hóa ban cho những tài năng và năng lực đặc biệt để thể hiện với thế giới, và mặc dù tất cả mọi người đều có những tài năng riêng, nhưng không ai sử dụng chúng giống hệt như cách của bạn. Bạn có cách tồn tại trên đời và có cách nhận thức thế giới của riêng mình. Bạn là người duy nhất có những ý nghĩ theo cách của bạn. Bạn đã

tự tạo ra một hoàn cảnh độc nhất mà chỉ mình bạn có, và đang sống cuộc đời theo một đường lối không ai khác có. Bạn là bản thể duy nhất tồn tại trên đời, không có bản sao nào khác. Vì vậy, bạn rất quan trọng đấy.

2. TỰ ĐỘNG VIÊN BẢN THÂN

Hãy tin tôi đi, những lời tự động viên luôn có hiệu quả. Bạn không cần phải đứng trước gương để nói ra, không cần tự ôm lấy mình hay mua một quyển sổ nhật ký màu mè và có khóa để viết chúng vào đó. Nhưng nếu muốn xoay chuyển tình thế, bạn cần phải cài đặt lại bộ não của mình và luyện cho nó cách suy nghĩ khác đi. Và chính những lời tự động viên có thể giúp bạn làm được điều đó.

Hãy xác định lời động viên nào bạn cần được nghe nhất và lặp lại chúng trong đầu mọi lúc mọi nơi, khi đang lái xe, khi đang đi bộ trên phố và giả vờ nghe điện thoại, khi đang đứng xếp hàng ở đâu đó. Hãy viết chúng lên những mảnh giấy nhỏ và dán quanh nhà, trên gương, trên tủ lạnh và cả trong xe. Hãy viết những lời tự động viên mà bạn thích 10 lần vào mỗi buổi sáng, 10 lần trước khi ngủ và đọc chúng lên thành lời.

Sau đây là một vài câu tự động viên có liên quan tới việc yêu bản thân. Hãy chọn ra 1-2 câu mà bạn thích, rồi liên tục nghiền ngẫm chúng:

- Mỗi ngày mỗi giờ tôi đều nhận được rất nhiều tình yêu thương, và tôi xứng đáng với chúng.
- Tôi và vũ trụ là một. Vũ trụ này rất tuyệt vời, và tôi cũng vậy.
- Trái tim tôi luôn rộng mở. Tình yêu luôn cuộn chảy, cả ra lẫn vào.
- Tôi nhận được tất cả những điều tốt đẹp mà cuộc đời dành cho mình.
- Tôi vừa thông minh, lại vừa đẹp đẽ.

- Tôi yêu chiều cao của mình và cũng yêu cả kích cỡ vòng ba của mình.

Hoặc câu nào đó khác cũng được. Nếu những câu trên không có tác dụng thì hãy tự nghĩ ra những lời tự động viên không khiến bạn ghen ngào hay ái ngại, nhưng phải làm bạn rung động. Bạn càng có nhiều cảm xúc khi nói ra những lời tự động viên mình thì chúng càng chứa nhiều sức mạnh mang lại các thay đổi tích cực. Và đúng là ban đầu bạn sẽ có cảm giác đang tự nói dối chính mình, nhưng sự thực là bạn đang sống một cuộc đời sai trái và tệ hại, nên những lời tự động viên sẽ đưa bạn trở về con đường đúng đắn.

Chuyện này không chỉ là lải nhải những lời vô nghĩa — bạn cần phải thực sự cảm nhận, mong muốn và bị lay động, thì những câu tự động viên mới có hiệu lực.

3. LÀM NHỮNG VIỆC MÀ BẠN THÍCH

Khi bạn liên tục ngăn cản bản thân tiếp xúc với những con người, những món ăn, những thứ hay những trải nghiệm khiến bạn có cảm giác vui vẻ và đáng sống trên đời, thì điều đó tạo nên một thông điệp khá tệ hại.

Hãy nhìn lại cuộc đời và tìm ra những thời điểm mà bạn làm cho chính mình thất vọng. Nếu bạn thấy mình nói rằng “Tôi thích đi nghe nhạc sống! Nhưng tôi chẳng nhớ lần cuối cùng mình được đi nghe là khi nào” thì hãy dành ra thời gian rảnh để đi.

Chúng ta luôn bận bịu, nhưng chỉ những người sống để hưởng thụ thì mới thực sự hưởng thụ được cuộc sống. Ngay vào lúc này đây, có hàng nghìn người trên thế giới này đang ở những khu nghỉ dưỡng nhìn ra bờ biển, nhảy nhót tưng bừng tại các lễ hội âm nhạc ngoài trời, hay phè phỡn trên những chiếc du thuyền trong mơ. Hãy thực sự để ý tới những lời bạn nói và công việc bạn làm, và chủ động gia tăng niềm vui ở bất cứ mức nào mà bạn có thể. Niềm vui này có thể là bất cứ điều gì, từ việc dành một buổi chiều trong tuần bên người tri kỷ, tới việc từ bỏ công việc mà bạn chán ghét; từ mua một đôi giày không thích hợp nhưng lại hoàn toàn tuyệt vời, cho tới

việc đi nghỉ mát và lướt sóng ở Costa Rica. Bạn cần chủ động tạo ra cuộc sống mà mình yêu thích thay vì cam chịu sống cuộc đời mà bạn nghĩ rằng mình đang kẹt trong đó. Hãy tự để cho bản thân được sống vui tươi khi mà bạn vẫn đang còn sống.

Còn nữa, nếu bạn là kiểu người luôn ưu tiên cho nhu cầu của người khác trước thì giờ hãy bắt đầu đặt những gì bạn muốn lên trước. Những người vốn đã quen có bạn làm trợ lý cho họ vẫn sẽ yêu quý bạn, dù cho có thể họ sẽ cần nhắc rằng bạn không còn chờ họ sai khiến như trước kia nữa. Hãy mua quần áo mới, mở tài khoản tiết kiệm, thuê người rửa bát, sai con cái dọn ổ chó ổ mèo trong nhà – nếu biết tự chăm sóc bản thân thì bạn sẽ không trở thành một người ích kỷ, mà sẽ trở thành một người hạnh phúc hơn. Hãy chăm sóc cho mình như thể bạn chính là người tuyệt vời nhất mà bạn từng được biết.

4. TÌM KIẾM TƯ DUY THAY THẾ

Chúng ta đã quá quen với cách phản ứng tiêu cực đối với bản thân, tới nỗi chúng ta không hề biết nghi ngờ nó – chỉ biết coi cung cách hành xử như vậy là đúng đắn, là sự thật, là lẽ phải. Nhưng một khi nhận ra được thói quen tư duy và những hành vi như vậy, chúng ta có thể chủ động thay đổi chúng. Vậy nên hãy tập cách để ý tới:

Điều gì chạy trong tâm trí khi bạn nhìn vào trong gương? Điều gì diễn ra bên trong khi bạn thấy một ai đó thành công ở một việc mà bạn rất muốn làm nhưng chưa bao giờ dám thử?

Bạn nghĩ gì và cảm thấy gì khi bước tới trước một nhóm người rất đẹp đẽ và thành công?

Hoặc khi bạn cố hết sức để làm một việc nhưng vẫn thất bại?

Hoặc khi bạn bị đá bởi một ai đó rất tuyệt vời và nóng bỏng?

Hoặc khi bạn đi khắp nơi mà quên kéo khóa quần?

Hoặc khi bạn bỏ quên ly cà phê trên nóc xe hơi và cứ thế lái đi?

Hoặc khi bạn khiến một người bạn thất vọng?

Hoặc khi ngón chân bạn vấp vào bàn bếp tới cả chục lần?

Hoặc khi bạn quên mất cả sinh nhật của cha mình?

Hoặc khi bạn quát tháo một ai đó hơi quá đà dù cho họ không đáng bị quát tới mức như vậy?

Hãy nhận ra những luồng tâm tư đang cuộn chảy trong đầu mỗi khi bạn gay gắt với chính bản thân mình, để nghĩ ra những cách phản ứng mới và tốt hơn.

Ví dụ, nếu mỗi khi nhìn vào gương, bạn luôn nghĩ rằng eo ôi thì hãy cố gắng chuyển dần ý nghĩ đó thành xin chào xinh tươi!

Nếu mối quan hệ của bạn với cha mình khá phức tạp, và bạn tự dằn vặt bản thân mỗi khi nói điều gì quá đáng với ông ấy, thì hãy thay thế suy nghĩ rằng mình là một con quái vật bằng quan niệm rằng mình chỉ là một chú thỏ nhỏ bé đang cố gắng giải quyết các vấn đề của mình. Và, đương nhiên là xin lỗi bố.

Nếu mỗi khi làm hỏng việc gì đó bạn đều nghĩ trong đầu rằng trời, sở trường hậu đậu lại được phát huy đây thì hãy thay đổi suy nghĩ đó thành mình có thể học được điều gì từ chuyện này?

Điều quan trọng nhất là bạn cần tự giải thoát bản thân khỏi những băn khoăn, dằn vặt, và ý nghĩ cho rằng phiên bản hiện tại của bạn là không thể cải thiện được. Tôi chẳng quan tâm nếu bạn có cãi rằng “người ngoài nói thì dễ lắm, họ đâu có một cái mũi to như cái du thuyền đậu trên mặt như tôi.” Bởi tới một ngày nào đó bạn sẽ chợt thấy một cô người mẫu sang chảnh và nổi tiếng nhưng lại có cái mũi to hơn cả mũi của bạn, bởi cô ấy vẫn tự tin rằng mình xinh đẹp. Và thế là bạn lại tự thấy đẹp đẽ, tự tin và tự hào về cái mũi của mình, mặc dù ngay hôm trước bạn còn đang định chỉnh sửa nó.

Con người nực cười như vậy đấy.

Đừng dành cả đời để bám lấy những quyết định dẫn đến việc tự xúc phạm bản thân. Thay vào đó, hãy tự đưa ra lựa chọn thể chỗ chúng bằng những thói quen ứng xử mới và tốt đẹp hơn.

5. BỎ THÓI TỰ CHẾ GIẾU BẢN THÂN

Liên tục tự chế giễu bản thân một cách không cần thiết chính là phong cách của những kẻ kém cỏi và thất bại. Đúng là việc làm này có thể rất hài hước và vui vẻ, bản thân tôi thỉnh thoảng cũng làm, và những người không biết tự cười bản thân thì đúng là chán ngán. Nhưng đó không phải là thói tự dìm hàng không ngừng nghỉ. Mang bản thân ra làm trò cười sẽ nhanh chóng trở nên nhạt nhẽo, đặc biệt khi chính bạn là người làm việc đó. Nếu bạn là một người quen thói chế giễu bản thân hằng ngày hằng giờ thì coi như bạn không chỉ đang cầu xin người khác tin rằng bạn là kẻ kém cỏi, mà còn đang cầu xin chính mình cũng tin như vậy. Nó giống như một hình thức tự hành hạ vậy. Tại sao bạn lại muốn làm vậy với con người tuyệt vời của mình chứ?

Những điều mà bạn tự nói với bản thân hằng ngày có sức mạnh to lớn hơn bạn tưởng. Những trò đùa tưởng chừng vô hại về lâu về dài sẽ dần trở thành những niềm tin hủy diệt. Những ý nghĩ trở thành lời nói, lời nói trở thành quan điểm, quan điểm trở thành hành động, hành động trở thành thói quen, và thói quen tạo nên hoàn cảnh của cuộc đời chúng ta. Vậy nên nếu câu nói đùa yêu thích của bạn là dù có dí sủng yêu cầu thì cũng chẳng ai thèm hẹn hò với bạn, và mỗi dịp cuối tuần, bạn đều cô đơn lẻ bóng, thì có lẽ bạn nên tìm kiếm một câu nói đùa khác.

Và điều quan trọng nhất: liên tục chế giễu bản thân là một cách buồn tẻ nhất để tỏ ra hài hước. Ai cũng có thể làm được như vậy. Do đó, hãy tự thôi thúc mình tìm ra một câu đùa khác. Niềm tự tôn của bạn (và cả những người khác nữa) sẽ biết ơn điều đó.

6. CHẤP NHẬN TÌNH YÊU

Hãy tự tin đón nhận những lời khen ngợi, thay vì phản ứng bằng những lời phủ nhận như “Thường thôi ấy mà.” Hãy trả lời đơn giản

rằng “Cảm ơn.” Vậy thôi.

Hãy chú ý chăm sóc cho cả cơ thể của mình nữa. Nếu bạn cũng giống như tôi thì chúng ta đều quen lao mình đi lo toan cho biết bao công việc bộn bề, để mặc cơ thể của mình vạ vật theo sau. Khi gặp phải áp lực về mặt thời gian thì cơ thể chính là thứ ít được chúng ta quan tâm nhất. “Ngày hôm nay tôi có tới năm cuộc họp, vì vậy tôi sẽ hoãn việc tập yoga tới mai, và bữa trưa thì tôi chỉ ăn một thanh kẹo thôi.” Trong khi đó, cơ thể chính là thứ mà chúng ta cần tới nhất trong cuộc chu du trên trần gian này. Hãy nói những điều tốt đẹp về cơ thể của mình, cho nó mặc đẹp và đưa nó đi chơi. Hãy cho nó được tắm táp sạch sẽ, xoa bóp thư giãn, quan hệ tình dục đều đặn. Hãy vận động nó, nuôi dưỡng nó, rèn luyện nó, và luôn quan tâm đến nó – cơ thể càng có cảm giác tốt đẹp, thoải mái bao nhiêu thì chúng ta càng hạnh phúc và làm việc hiệu quả bấy nhiêu.

7. ĐỪNG SO SÁNH BẢN THÂN VỚI NGƯỜI KHÁC

Bạn đã bao giờ làm được điều gì đó và cảm thấy vô cùng tự hào như thể đang đứng ở trên đỉnh thế giới, cho tới khi lại thấy một ai khác làm được điều tương tự, nhưng trong thâm tâm bạn cho rằng việc đó giỏi giang hơn, và rồi đột nhiên bạn cảm thấy buồn bã chán nản?

Việc so sánh chính là cách nhanh nhất để lấy hết mọi thứ vui vẻ ra khỏi cuộc đời.

Những điều người khác đang làm thì không phải là việc của bạn. Việc bạn cần làm là tận hưởng bản thân và hài lòng với những thứ mình tạo ra. Chính sự độc đáo của riêng bạn là điều làm cho bạn trở nên tuyệt vời – và việc cho rằng sự độc đáo của người khác là tốt hơn của bạn thì chẳng hay ho chút nào.

Bạn có thể tưởng tượng được rằng liệu thế giới này sẽ trở nên thế nào nếu những anh hùng vĩ đại nhất gục ngã trước nỗi thất vọng của việc so sánh? Nếu Marilyn Monroe tự so sánh với Kate Moss rồi

quyết định phải bỏ đi những đường cong của mình? Hay nếu bạn nhạc Led Zeppelin so sánh bản thân với Mozart? Trời ạ, ông ấy thật vĩ đại. Chúng ta sẽ chẳng thể nào bằng được ông ấy, dù ông ấy chẳng cần tới người chơi trống nào. Có lẽ chúng ta cũng nên bỏ đi tay trống và thay bằng một cái đàn hạc hay gì đó.

Bản thân bạn đã là quá đủ. Hãy tránh né sự so sánh như tránh dịch bệnh vậy.

8. THA THỨ CHO BẢN THÂN (HÃY CHÚ Ý! CHUYỆN NÀY CỰC KỲ QUAN TRỌNG.)

Bạn đã thất bại trong quá khứ. Bạn sẽ còn thất bại nữa. Mọi người đều sinh ra với khả năng thực hiện những lỗi lầm riêng. Bạn không phải là kẻ duy nhất thất bại. Vì thế hãy bỏ qua nó đi. Việc cứ tha mãi bên mình cảm giác tội lỗi và chì chiết bản thân là không lành mạnh, vô nghĩa và còn nhàm chán nữa. Nếu cứ tự cảm thấy tủi hổ và tội lỗi thì bạn cũng không thể trở nên tốt đẹp hơn được, chỉ buồn bã hơn thôi.

Hãy luôn ghi nhớ sự thật này: cảm giác tội lỗi, xấu hổ và phê bình bản thân là những nguồn sức mạnh hủy diệt, và đó cũng chính là lý do dẫn đến việc tha thứ cho bản thân là nguồn sức mạnh lớn nhất. Đây chính là cách giải quyết tốt nhất: Hãy nghĩ về một thất bại trong quá khứ khiến bạn vô cùng hối hận và luôn canh cánh trong lòng. Nghĩ về nó trong tâm trí và cảm nhận nó trên khắp cơ thể. Sau đó nhắc lại liên tục những lời sau:

Nếu kéo những cảm xúc tồi tệ về việc này sẽ chỉ có hại cho mình và cả những người khác, ngoài ra còn cản trở việc mình tận hưởng cuộc sống nữa. Mình là một con người tuyệt vời. Mình quyết định tận hưởng cuộc sống. Mình sẽ bỏ qua chuyện này.

Hãy lặp lại những lời đó cho tới khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm và thanh thản về vấn đề này. Có thể mất cả ngày, suốt tuần hoặc vài tháng để đạt được điều đó, hoặc nó có thể xảy ra ngay. Nhưng dù mất bao lâu đi nữa thì bạn vẫn phải làm vậy nếu bạn muốn được thực sự tự do. (Xem Chương 15 để tìm hiểu thêm về những bí

quyết tha thứ và bỏ qua.) Và nếu bạn thấy cần phải gửi một lời xin lỗi tới ai đó, đừng ngần ngại nhắc điện thoại lên và thực hiện việc đó ngay lập tức.

9. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Bởi đây chính là đẳng cấp cao nhất của hạnh phúc.

Chương 7 Đối với ý kiến của người ngoài

Tôi cảm thấy bị xúc phạm trước những câu chuyện cười về các cô gái tóc vàng hoe ngu ngốc, bởi tôi biết mình không ngu. Và tôi cũng biết rằng tóc mình không vàng.

— *Dolly Parton ca sĩ, nhạc sĩ, diễn viên, doanh nhân, con người vị tha và sáng chói*

Người bạn của tôi – một nhà văn xuất chúng – đã có lần hốt hoảng gọi cho tôi vì đột ngột lo sợ về nội dung cuốn sách mà cô ấy đang viết, và cảm thấy không thể viết tiếp được nữa.

Cuốn sách đó của cô ấy có nội dung rất riêng tư, tăm tối và phức tạp, cùng với rất nhiều đặc điểm tuyệt vời nữa. Cô ấy lo sợ nội dung như thế là quá nhiều, quá đáng và quá đà.

Cô ấy sợ rằng mình đang thể hiện bản thân như một người kỳ cục, quái thai và bệnh hoạn.

Điều này khiến tôi muốn nêu lên một chân lý cực kỳ quan trọng mà bạn cần phải nắm rõ nếu muốn sử dụng hết tiềm năng của bản thân khi làm nhà văn, nghệ sĩ, thương gia, phụ huynh, thợ làm bánh, người mổ thịt, hay đơn giản chỉ là một người có hiểu biết và phát triển hết cỡ:

ĐỪNG PHUNG PHÍ DÙ CHỈ MỘT CHÚT XÍU THỜI GIAN QUÝ BÁU CỦA BẠN ĐỂ QUAN TÂM TỚI NHỮNG GÌ MÀ NGƯỜI KHÁC NGHĨ VỀ BẠN.

Hãy thử tưởng tượng xem như vậy thì sẽ tự do tới nhường nào!

Ý kiến của những người khác đã là động lực thúc mọi hành động của chúng ta trong suốt thời niên thiếu và cả những năm 20

tuổi. Và khi tiếp tục lớn lên, chúng ta biết mình đang đi đúng hướng khi mà sự quan tâm của chúng ta với ý kiến của người khác dần ít đi, nhưng rất ít người trong chúng ta có thể hoàn toàn thoát khỏi được sự kiềm tỏa vô nghĩa này.

Trong khi đó, thực tế là mỗi lần cân nhắc để đưa ra một quyết định về cuộc đời mình thì bạn chỉ cần hỏi bản thân những câu hỏi sau đây:

1. Đó có phải là một điều mà mình muốn làm, muốn có hay muốn trở thành?
2. Làm việc này có đưa mình đi đúng hướng mà mình muốn đi không? (muốn chứ không phải nên)
3. Làm việc này có gây hại¹ tới người khác không?

Ý kiến của những người khác giống như một tấm chăn ướt, nếu bạn tự trùm tấm chăn đó lên đầu mình thì bạn sẽ luôn tù mù, lảm lạc, và không thể hiện được bản thân với bên ngoài.

Đúng là việc quan tâm tới ý kiến của người khác là một bản năng sinh tồn – bởi lẽ nếu bạn bị bộ lạc của chính mình đuổi đi thì bạn sẽ chết đói, chết rét hoặc làm mồi cho bầy sói. Nhưng bởi chúng ta có trí tuệ siêu việt và năng lực hiện thực hóa bất cứ điều gì mà chúng ta quyết tâm làm, nên câu chuyện trên có một phiên bản khác cũng hợp lý không kém: bị đuổi khỏi bộ lạc, rồi tìm được hoặc tự lập ra một bộ lạc khác phù hợp với bạn hơn. Không những bạn có thể làm công việc mình yêu thích cùng với những người mà mình yêu quý, mà một ngày nào đó, bạn còn có thể nhận ra rằng mình chẳng còn nhớ nổi tên của những người mà xưa kia bạn luôn tuyệt vọng tìm kiếm sự chấp thuận của họ.

Chẳng có ai bầu víu vào “vùng an toàn” mà đạt được điều gì lớn lao hay mới mẻ đến nỗi xứng đáng giơ tay lên trời để ăn mừng. Họ phải liều mình chấp nhận rủi ro, chấp nhận bị chế giễu và đôi khi còn

chấp nhận liều cả mạng sống nữa. Hãy nghĩ về anh em nhà Wright, những người đã phát minh ra máy bay. Bạn có thể tin được rằng trước đó họ đã phải chịu bao lời dị nghị không?

Margaret: Cậu có nghe tin về nhà cô Susan tội nghiệp chưa?

Ruth: Cô Susan Wright ấy à?

Helen: Thật là nhục nhã. Khổ thân cô ấy.

Ruth: Chuyện gì đã xảy ra vậy?

Margaret: À, hai con trai cô ấy . . .

Helen: Cô ấy đã phải chịu khổ đủ rồi. Sinh ra hai đứa con trai to như bò mộng, vậy mà bây giờ . . .

Margaret: Xem ra là hai con của cô ấy . . .

Helen: Cậu có định ăn nốt cái bánh pút-đinh đó không vậy? Nếu không thì để mình ăn nhé?

Ruth: Kể nốt cho tớ nghe đã nào, Margaret!

Margaret: À, chuyện này nghe thì có vẻ điên rồ nhưng mà...

Helen: Bây giờ các con nhà cô ấy nghĩ chúng có thể bay được. Thật đáng xấu hổ.

Margaret: Các con cô ấy nghĩ rằng... chúng nghĩ chúng có thể bay!

Ruth: Chúng nghĩ chúng bay được ư?

Margaret: Đúng vậy, chúng nghĩ chúng bay được. Chúng suốt ngày nói về chuyện đó.

Helen: Vậy mà cô ấy còn mới sơn lại căn nhà nữa chứ. Giờ chắc sẽ phải dọn đi nơi khác sống cho đỡ điều tiếng...

Một khi đã đứng tách ra khỏi bầy đàn và để cho bản thân tỏa sáng, thì bạn có thể phải đối diện với một “đội thi hành án” được tạo ra từ ý kiến của những người khác (đặc biệt là khi điều mà bạn muốn làm là một thứ gì đó phi thường và nằm ngoài vùng an toàn của những người khác), đó cũng chính là lý do vì sao nhiều người trốn tránh và không dám theo đuổi cuộc sống mà họ mơ ước. Chỉ cần để người khác nhìn thấy mình nổi bật thì đã là liều lĩnh rồi. Bạn thử nghĩ về cách chúng ta đối xử với những người nổi tiếng mà xem – từng hành động, mọi phát ngôn hay đường đi nước bước của họ đều bị đem ra bàn tán, mổ xẻ và đánh giá, thậm chí còn bị bôi nhọ hay lồng ghép sang những chuyện khác. Vậy mà không hiểu sao chỉ có một nửa số người nổi tiếng sa vào nghiện ngập.

Bạn chỉ có trách nhiệm với những lời bạn nói và những việc bạn làm. Bạn không có trách nhiệm với những gì người khác nghĩ về chúng.

Hai người khác nhau có thể cùng bước ra khỏi rạp sau khi xem một bộ phim, một người thì khóc lóc và để lại nhiều giấy lau nước mắt như thể đây là bộ phim xúc động nhất trong lịch sử điện ảnh; còn người kia thì bước thẳng ra phía quầy bán vé và đề nghị hoàn lại tiền mua vé, vì cho rằng phim vừa xem là thứ rác rưởi nhất từng được chiếu lên màn ảnh.

Cùng một bộ phim, nhưng hai trải nghiệm rất khác nhau. Tại sao vậy?

Lý do không phải ở bản thân bộ phim, mà là ở những người xem.

Những gì người khác nghĩ về bạn, không phải là do bạn, mà hoàn toàn là do họ.

Bí quyết ở đây là bạn không những phải gạt đi hết ảnh hưởng của các lời chỉ trích lên bản thân, mà còn phải làm được một việc khó

hơn nữa: không để những lời ca tụng và khen ngợi ảnh hưởng tới mình. Chuyện bạn đỏ mặt khi tiếp nhận những lời khen thì cũng là bình thường, nhưng nếu bạn làm việc gì cũng luôn mong ngóng nhận được những câu tán dương từ người khác, rằng bạn đủ giỏi/ đủ tài năng/đủ xứng đáng, thì hỏng! Bởi bạn xác định giá trị của bản thân qua những gì người khác nghĩ về bạn, nên bạn đã trao đi toàn bộ quyền lực và sức mạnh của bản thân, trở nên lệ thuộc vào sự công nhận từ những nguồn bên ngoài. Nếu bạn cứ mãi theo đuổi sự công nhận của người khác thì coi như bạn đang theo đuổi một thứ mà bạn hoàn toàn không kiểm soát được. Rồi một ngày nào đó cái thứ mà bạn không kiểm soát được ấy sẽ thay đổi, tập trung đi nơi khác hoặc quyết định rằng bạn chẳng đáng để bạn tâm nữa, và thế là bạn sẽ bơ vơ, lạc lõng và hoàn toàn mất phương hướng trong cuộc đời.

Tất cả những gì đáng quan tâm là những điều có ý nghĩa với riêng bản thân bạn, và nếu bạn luôn duy trì được kết nối với chúng thì bạn sẽ trở thành một siêu anh hùng mạnh mẽ.

Còn tất cả những thứ khác chỉ là quan điểm của người khác, và đó không phải là việc của bạn.

Vậy làm thế nào để bạn có thể thực sự không quan tâm tới những điều người khác nghĩ, và duy trì quyền kiểm soát cuộc đời của chính mình?

1. TỰ HỎI ĐỘNG CƠ CỦA MÌNH

Tại sao bạn chuẩn bị làm hay nói ra một điều gì đó? Có phải mục đích là để được người khác yêu mến không? Có phải là để hạ bệ một ai đó vì bạn thấy họ nguy hiểm? Có phải là để trả thù ai đó vì họ đã dám nhạo báng bạn? Hay việc ấy xuất phát từ sự thực và từ sức mạnh của bạn? Có phải bạn làm nó vì bản thân thực sự muốn làm, vì nó sẽ đem lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc? Có phải việc đó sẽ thay đổi cuộc đời ai đó theo chiều hướng tích cực và không có ai phải hy sinh? Hãy chú ý tới động cơ của bạn (cần trung thực với

bản thân). Hãy rèn luyện thói quen làm những việc có động cơ chính trực, và bạn sẽ luôn là người chiến thắng.

2. LUÔN CỐ GẮNG HẾT KHẢ NĂNG

Bạn dễ chịu ảnh hưởng của ý kiến bên ngoài nhất vào những khi bạn cảm thấy bất an. Và bạn thường cảm thấy bất an nhất mỗi khi làm việc gì đó nửa vời hay không thực sự tin tưởng vào công việc mình làm. Dù cho đó là việc gì đi chăng nữa – nuôi dạy con cái hay nâng cao giá trị bản thân – nếu bạn làm việc đó hết sức mình (và xuất phát từ một động cơ chính trực) thì bạn luôn có thể tự hào về bản thân và không cần bận tâm tới những gì người khác nghĩ.

3. TIN VÀO TRỰC GIÁC

Nhiều loài chim dựa vào trực giác để định hướng và đi tới những vùng sinh sản hay vùng trú rét ở cách xa cả nửa vòng trái đất. Hươu, nai, thỏ và những loài ăn cỏ khác sử dụng trực giác để tránh né các loài săn mồi. Vậy mà trong khi đó, con người lại hay nghe theo lời khuyên của lão hàng xóm ở bên kia đường – người thường say khướt từ sáng sớm, thay vì tin vào lẽ phải mà trong thâm tâm họ luôn cảm thấy đúng đắn. Đã bao nhiêu lần bạn ngẫm lại những sự việc đã rồi, và nhận ra rằng lẽ ra mình nên tin vào trực giác?

Bạn vốn có một công cụ dẫn đường tuyệt vời ở sẵn bên trong và có thể được sử dụng bất cứ khi nào bạn muốn. Hãy bảo những người khác ngậm mồm và đi đi, rồi tìm một không gian yên tĩnh để bản thân mình suy nghĩ và cảm nhận. Tất cả mọi câu trả lời đều có thể được tìm thấy từ bên trong bạn. Hãy luyện cách rèn giữa trực giác, hãy dành thời gian để củng cố mối liên kết với Nguồn năng lượng gốc, và tin tưởng rằng bạn luôn biết điều gì là tốt nhất cho mình. Bạn càng nhập tâm bao nhiêu thì càng trở nên hùng mạnh bấy nhiêu (hãy tìm đọc những gợi ý để làm được như vậy trong phần sau của cuốn sách này).

4. TÌM KIẾM MỘT HÌNH MẪU TẠM THỜI

Hãy tìm cho mình một người thầy, một người hùng hay một hình mẫu để theo đuổi. Hãy xác định rõ lý do vì sao người đó lại gây ấn tượng và tạo cảm hứng cho bạn. Tới khi bạn phải đối diện với thử thách nào đó, hãy tự hỏi bản thân rằng, người hùng của mình sẽ làm gì trong tình huống này?

Không quan tâm tới ý kiến của người khác cũng giống như một cơ bắp cần có thời gian để phát triển dần dần, vì vậy khi bạn còn đang rèn luyện nó thì hãy tạm thời sử dụng một người khác làm hình mẫu, sau đó bạn có thể bỏ người đó đi và bắt đầu tự hỏi bản thân rằng, mình sẽ làm gì trong tình huống này?

5. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Dù cho người khác có nghĩ gì đi chăng nữa.

Chú ý quan trọng về các ý kiến của người ngoài: Dù bạn không nên xác định giá trị của bản thân dựa trên ý kiến của người khác, nhưng không có nghĩa là bạn nên hoàn toàn bỏ lỡ những lợi ích mà ý kiến bên ngoài mang lại. Nhất là các ý kiến từ những người biết rõ về bạn.

Có những thứ gọi là phê bình mang tính xây dựng và khen ngợi mang tính xây dựng. Nhưng việc chúng có thực sự phát huy được tính chất xây dựng hay không là phụ thuộc vào bạn.

Ví dụ, trong nhiều năm, mọi người luôn nói rằng bạn là người nóng tính, rằng họ khó có thể nói chuyện thẳng thắn với bạn vì một khi bạn đã không đồng tình thì bạn sẽ quát nạt và hung hăng với họ. Khi ấy, hãy tự hỏi bản thân rằng điều này có đúng không (và trả lời thành thật)? Mình có thể sử dụng thông tin này để cải thiện cuộc đời mình và người khác hay không? Nếu câu trả lời là có thì hãy quyết tâm thực hiện những thay đổi cần thiết; nếu câu trả lời là không thì hãy bỏ qua chuyện này đi.

Đối với những lời khen ngợi cũng tương tự như vậy. Nếu người khác thường nói với bạn rằng bạn là một người biết lắng nghe, thì hãy hỏi bản thân rằng, lời khen ngợi này có đúng hay không? Mình

có thể dùng thông tin này để cải thiện cuộc đời mình và người khác không? Nếu câu trả lời lại là có thì hãy tìm cách tận dụng thông tin đó, nếu câu trả lời là không thì chỉ cần quên đi.

Đôi khi có những chuyện mà người ngoài dễ nhìn thấy hơn là bản thân bạn, vì vậy nếu họ có thể giúp bạn kết nối với những sự thật về con người mình để sống cuộc đời hạnh phúc và chân thực hơn, thì việc dành thời gian lắng nghe những ý kiến của họ là xứng đáng.

Điểm mấu chốt nhất vẫn là nhận định được đâu là sự thật đối với bạn, bởi bạn càng kết nối được với sự thật về bản thân thì bạn càng dễ dàng vận dụng được những ý kiến của người ngoài để tạo thành lợi ích cho mình, thay vì để chúng kiểm soát cuộc đời bạn.

Chương 8 Bạn đang làm gì ở đây?

Một câu hỏi lớn trong đời, đó là liệu bạn có thể thực lòng đồng ý chấp nhận phiêu lưu không?

— Joseph Campbell chuyên gia thần thoại người Mỹ, tác giả của những cuốn sách và những ý tưởng có ảnh hưởng tới Chiến tranh giữa các vì sao

Việc xác định rõ mục đích sống trên đời có thể tạo ra sự khác biệt giữa một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc, dư giả và thỏa mãn, với một cuộc sống trong lòng cũi, được tạo nên bởi tính thiếu quyết đoán và những lý do chán ngán của bạn.

Tài năng là món quà mà tạo hóa trao cho bạn, đương nhiên là với mục đích để bạn thể hiện và chia sẻ lại với thế gian, và đó cũng chính là lý do vì sao cuộc đời thật nghiệt ngã khi bạn không xác định được tài năng của bản thân, hay đã biết về chúng nhưng không thể sử dụng được: bạn có trong tay một món quà hoàn hảo để chia sẻ với thế giới, món quà đó luôn trông đợi được mở ra, nhưng bạn lại giữ nó chặt trong một cái hộp, để cho nó cũ kỹ dần với bụi bặm. Thật là phí phạm và đau đớn làm sao!

Trong khi đó, niềm vui khi được chia sẻ một món quà hoàn hảo thì lại thật tuyệt vời, không gì so sánh được. Chắc ai cũng biết cảm giác sau khi trao một món quà, lùi lại và hí hửng, bồn chồn, chờ đợi người nhận mở quà ra. Mở ra luôn đi nào! Trời ơi... đưa đây tôi mở luôn cho! Sức mạnh của việc cho đi vốn mạnh mẽ tới nỗi niềm hân hoan của người cho thường lớn hơn cả của người nhận.

Đó là lý do vì sao khi bạn tìm được mục đích sống và thiết kế cuộc đời theo hướng để có thể liên tục thể hiện tài năng của bản thân và

chia sẻ chúng với thế giới, thì bạn luôn có cảm giác tuyệt vời như thể bản thân là một ngôi sao nhạc rock.

Khi chúng ta chia sẻ những thứ mà ta được sinh ra trên đời này để chia sẻ, thì đó chính là lúc ta thể hiện bản thân mạnh mẽ nhất của mình.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người trong suốt cuộc đời đều chỉ chia sẻ được một phần nhỏ tài năng của họ. Bạn biết đấy – họ không đến nỗi là biệt tăm trong các buổi tiệc; họ cũng rút rè trao một món quà nhỏ của mình cho thế giới, và đáp lại họ nhận được một cái ôm nồng ấm hay lời cảm ơn, nhưng họ hoàn toàn không thể hiện hết được bản thân mình. Ví dụ, họ có những công việc mà hoặc là họ ghét hoặc là nhàm chán, nhưng vẫn có thể coi là tạm ổn. Chúng có thể giúp họ trang trải những nhu cầu căn bản của cuộc sống – nếu họ không chi tiêu quá đà. Thi thoảng họ cũng biết hưởng thụ hoặc làm những việc vui vẻ, nhưng tất nhiên không thể làm nhiều như họ muốn, vì điều kiện tài chính không cho phép. Không có tiền, hoặc không có thời gian. Hoặc không có niềm tin rằng họ xứng đáng được hưởng thụ. Họ cũng đạt được vài thắng lợi đâu đó, như là hoàn thành chỉ tiêu doanh số bán hàng, kiếm đủ lợi nhuận để đi nghỉ mát, hay ngồi sáng tác ra một bài hát mà họ có thể thu âm, biểu diễn hoặc không; nhưng họ chẳng bao giờ thực sự theo đuổi tới cùng và tạo ra một cuộc đời khiến họ hạnh phúc. Coi như đời họ cứ chìm đắm mãi trong Cơn mê muội dài.

Mỗi người đều sinh ra trên đời với những tài năng độc đáo và giá trị riêng để chia sẻ với thế giới. Khi chúng ta nhận thức được tài năng và giá trị của mình, và quyết định sống với mục đích sử dụng những tài năng đó, thì khi đó bữa tiệc của chúng ta mới thực sự mở ra. Tất cả mọi người đều có khả năng sống một cuộc sống có mục đích. Vậy nên, nếu bạn vẫn đang chật vật xoay sở, an phận với cuộc sống nhàm chán, hay vẫn loay hoay chưa biết mình phải làm gì trong đời, thì hãy nhớ rằng câu trả lời đã hiện diện sẵn rồi. Nó có tồn tại, và cả cuộc đời mà bạn hằng mơ ước cũng vậy. Bạn chỉ cần hiểu rõ về chúng trước là được.

Có nhiều cuốn sách viết về nội dung tìm kiếm mục đích của cuộc đời (tôi sẽ liệt kê một vài cuốn ở đằng sau cuốn sách này – và trên cả trang web của tôi), nhưng các phương thức sau đây là những gì mà tôi thấy tốt nhất.

Hãy nhớ rằng không có cách cố định nào để thực hiện việc này. Cuộc phiêu lưu trên đường đời của mỗi người là khác nhau, nhưng chúng ta đều muốn đi tới được một đích đến – đó là nơi mà chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất, cảm thấy được sống đúng với bản thân mình nhất.

Ngay cả khi bạn đã có được một sự nghiệp hoàn hảo cho mình thì hãy cứ đọc tiếp, vì các lời khuyên sau đây có thể giúp bạn ở mọi mặt của cuộc sống.

Làm sao để xác định rõ bản thân bạn và mục đích sống của bạn:

1. LÀM NGƯỜI NGOÀI HÀNH TINH

Hãy tưởng tượng bạn là một sinh vật từ hành tinh khác, đang bay ngoài vũ trụ và thỉnh thoảng sa xuống Trái đất rồi nhập vào trong cơ thể trần tục của bạn. Vì từ hành tinh khác đến nên mọi điều trong cuộc sống ở Trái đất đều rất mới mẻ đối với bạn. Bạn nhìn quanh – và thấy được những gì? Cái người mà bạn đã nhập vào này, rõ ràng là rất tuyệt vời ở lĩnh vực nào? Người này khi làm công việc gì thì vui vẻ nhất? Người này có những mối quan hệ nào? Người này có thể sử dụng các nguồn tài lực và những cơ hội nào?

Đối với một sinh vật ngoài hành tinh, mọi thứ đều mới lạ và thú vị, không có gì để mất và chẳng có quá khứ để ủ dột, đau buồn. Bạn sẽ làm gì với cuộc đời kỳ thú mà bạn vừa mới bước chân vào này? Bạn sẽ ngay lập tức sử dụng cơ thể mới này để tạo ra những thứ tuyệt vời nào?

Phương pháp này cực kỳ hữu hiệu trong việc tìm kiếm góc nhìn mới và bước ra khỏi lòng cũi của các thói quen cũ cùng những cái có chán ngán đã bám theo bạn suốt nhiều năm. Nó cũng hữu ích trong việc giúp bạn nhận ra các cơ hội và những nguồn tài lực mà bạn

luôn có trong tay nhưng vẫn xem thường suốt bấy lâu nay. Đôi khi chuyện thay đổi cuộc đời chỉ cần dựa vào việc nhìn mọi thứ qua đôi mắt khác, để thấy được thực ra bạn may mắn tới nhường nào. Hãy thử làm một sinh vật ngoài hành tinh trong vòng 24 giờ, và xem bạn thấy được những gì trong khoảng thời gian đó.

2. THỰC HIỆN NGAY BƯỚC ĐẦU TIÊN

Thay vì cứ dành nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều năm để tính toán, cân nhắc và đảm bảo việc tiếp theo mà bạn làm sẽ thật hoàn hảo, thì hãy cứ làm một việc gì đó đi đã. Ôi, cả cái khoảng thời gian mà chúng ta chỉ dành ra để phân vân mãi với những dự định trong đầu, tưởng tượng ra đủ loại viễn cảnh, nghĩ ra đủ loại lý do để quyết định hay không quyết định, khiến bạn bè và gia đình chán ngán chuyện phải nghe về những ý tưởng hay dự định mà bạn chẳng bao giờ thực hiện. Hãy thoát ra khỏi những suy nghĩ mông lung đó và thực sự hành động. Bạn chưa cần biết chính xác những hành động này sẽ đưa mình đi tới đâu, chỉ cần thực hiện bước đầu tiên mà bạn thấy đúng đắn, tiếp tục bám theo những gì mình cho là nên làm, tin tưởng vào trực giác và xem chúng sẽ dẫn tới đâu.

Hầu hết các câu trả lời sẽ tự hiện ra trong quá trình hành động, chứ không phải chỉ trong suy nghĩ.

Khi phát hiện ra mục đích sống của mình là làm một người hướng dẫn, thì trở trêu thay cũng là lúc tôi đang vật lộn giữa cơn ám ảnh về việc tìm kiếm lẽ sống của đời mình. Tôi luôn biết rằng công việc mà tôi muốn có phải bao gồm một chút viết lách, và tôi cũng biết mình không nên dành cả đời thui thủi trong một căn phòng im lặng để đánh vật với những con chữ. Tôi muốn làm một việc gì đó mà A) bao gồm chuyện tương tác với người khác B) Giúp đỡ người khác theo một cách trực tiếp nào đó C) Thực sự thú vị và D) Khiến tôi phải tắm rửa sạch sẽ, ăn mặc tử tế và ra khỏi nhà. Tất cả định hướng của tôi chỉ có vậy, cộng thêm quyết tâm tìm kiếm nữa. Vậy nên, khi một người bạn bảo rằng tôi nên tới xem một nhóm nghiên

cứu mới được các nữ doanh nhân thành lập, tôi đã quyết định nghe theo.

Mọi thành viên ở đó đều phải mang đến một dự án nào đó để cùng tiến hành công việc, nhưng tôi chẳng có gì, chỉ có hy vọng rằng tôi sẽ tìm ra được ý tưởng từ những thứ mà người khác mang tới. Tôi đã ngồi đó suốt bốn tuần để xem những người phụ nữ khác trong phòng tìm ra thứ mà họ muốn làm và biến những ý tưởng của họ thành công việc kinh doanh, hoặc phát triển việc kinh doanh vốn có của họ, trong khi tôi vẫn chẳng có được dự án nào cho riêng mình. Nhưng tôi đã biết được việc mà mình muốn làm. Tôi tới hỏi người phụ trách nhóm có cần giúp đỡ gì không, và đúng là cô ấy đang cần trợ giúp. Cô ấy đã thuê tôi, và tôi bắt đầu dẫn dắt một số tổ trong nhóm như vậy, rồi vài năm sau, tôi mở ra doanh nghiệp đào tạo và hướng dẫn của riêng mình, rồi chuyện đó lại dẫn tới việc tôi tiếp nhận khách hàng từ nhiều nơi trên thế giới, rồi chuyện đó tiếp tục dẫn tới việc tôi ngồi ở bàn bếp và viết ra cuốn sách này đây.

Dù cho ngay bây giờ bạn có mù mờ tới mức nào đi nữa, thì bạn chỉ cần chú ý tới những lời khuyên và các cơ hội thành hình xuất hiện. Và sau đó, kiểm tra cảm giác của bản thân: bạn có cảm thấy dường như có một lý do nào đó khiến bạn cho rằng nên thử nghe theo những lời khuyên đó, thử nắm lấy những cơ hội đó? Có công việc gì mà bạn vẫn luôn nói rằng mình muốn làm suốt từ xưa tới giờ? Có ai đã từng nhắc tới một khóa học, một người thầy hay một cuốn sách nào đó vẫn còn đọng lại trong tâm trí bạn? Hãy mạnh dạn bước một bước đầu tiên về hướng mà bạn cảm thấy đúng đắn, rồi xem nó sẽ dẫn bạn tới đâu. Và thực hiện cái bước đầu tiên đó ngay bây giờ.

3. LÀM HẾT SỨC MÌNH Ở BẤT CỨ NƠI ĐÂU

Sau khi đã bước một bước đầu tiên, có thể bạn sẽ không đến được ngay với viễn cảnh mong muốn. Có thể bạn sẽ chỉ tới được một “bước đệm”. Nó có thể là một bước đệm tuyệt vời, hoặc cũng có thể là một thứ gì đó chẳng dễ chịu cho lắm. Nhưng dù bước đầu tiên có đưa bạn tới đâu, nếu muốn tiếp tục đi về phía trước, bạn cần trân trọng bất kỳ hoàn cảnh nào mà mình đang có, thay vì cảm thấy xấu hổ hay thiếu kiên nhẫn với nó.

Mọi điều mà bạn làm trong chuyến du hành của mình đều đóng góp vào đích đến cuối cùng của bạn.

Hãy giả sử rằng bạn đã quyết định theo đuổi giấc mơ trở thành ngôi sao nhạc rock, và bước đầu tiên bạn chọn là làm bồi bàn để có thời gian rảnh dành cho việc biểu diễn, đi lại và thu âm ở phòng thu. Vậy rõ ràng lẽ sống của bạn là để chơi nhạc, chứ không phải để quan tâm tới chuyện món súp hành kiểu Pháp của một vị thực khách bị phàn nàn rằng hơi nguội, nhưng việc bạn quan tâm tới điều đó vẫn là cần thiết. Việc duy trì thái độ tích cực và trân trọng tất cả những thứ đang giúp cho bạn tiến tới cuộc đời mơ ước không những khiến cuộc sống hằng ngày dễ chịu hơn, giúp bạn kiếm được nhiều tiền hơn, mà còn nâng tần số rung động của bạn lên cao hơn, khiến bạn thu hút được những con người và các cơ hội có thể giúp bạn đi đúng hướng mà bạn muốn.

Đây chính là lúc mà việc sống trong hiện tại thực sự trở nên có ích. Đúng là hiện tại bạn vẫn chưa được đứng trên sân khấu để quây tung bùng trước hàng nghìn khán giả, nhưng hãy nhớ rằng bạn vẫn đang theo đuổi mục tiêu ấy, bạn vẫn đang dũng cảm tiến tới ước mơ của mình, và xung quanh bạn luôn có những cơ hội và điều kỳ diệu mà bạn chưa ngờ tới. Vậy bạn chỉ cần bình tĩnh, yên tâm rằng mình đang sống có mục đích, rằng mình vẫn đang rung động ở tần số cao, và mọi thứ mà bạn cần đều đang trên đường đến với bạn.

4. KHÔNG CẦN PHÁT MINH LẠI TỪ ĐẦU

Hãy nhìn quanh bạn và xem mọi người xung quanh đang làm gì. Ai có cuộc đời khiến bạn thực sự ghen tị? Người ta đang làm điều gì mà bạn rất muốn được làm? Ai là người mà bạn cho rằng tuyệt vời nhất? Bạn không cần phải tự sáng tạo ra lẽ sống của riêng mình từ con số không, bạn chỉ cần xác định được điều khiến bạn cảm thấy thực sự đang được sống trên đời này nhất. Vậy nên nếu một điều mà người khác đang làm khiến bạn thấy hứng thú thì hãy chú ý đến điều đó. Có thể mục đích sống của bạn có điều gì đó tương đồng với họ.

Hãy xác định cụ thể điều gì trong cuộc đời của họ khiến bạn để ý. Có phải vì họ được đi khắp nơi trên thế giới? Có phải vì công việc của họ đều đặn và ổn định? Có phải vì công việc của họ tự do và không cần cố định? Có phải vì họ được làm việc một mình? Có phải họ chẳng cần mặc quần áo khi làm việc? Hay là họ được ra ngoài hằng ngày? Có phải họ chủ yếu làm công việc đó bằng tay? Hay bằng mắt? Hay bằng tai? Hay làm với thú cưng của họ? Hay làm với bạn đời của họ? Bạn càng xác định được cụ thể về chuyện đó bao nhiêu thì càng dễ vẽ ra được bức tranh về điều mình muốn làm bấy nhiêu.

Hãy đọc những tạp chí mà bạn quan tâm, giao tiếp với càng nhiều người càng tốt, sinh hoạt ở các nơi thường có sự hiện diện của những người có cùng chí hướng với bạn. Hãy nỗ lực xông pha với đời, vì bạn không thể biết trước được rằng, điều gì mình học được sẽ giúp hình thành bước tiếp theo, hay con người nào mình gặp sẽ mang tới cơ hội tiếp theo.

5. ĐỪNG MONG CHỜ “TÌNH YÊU SÉT ĐÁNH”

Tôi cho rằng một trong những quan niệm sai lầm kinh khủng nhất là về việc mỗi người đều chỉ có một lẽ sống thực sự, và từng người sẽ ngộ ra điều đó theo kiểu “bừng tỉnh”. Thực sự có những người luôn hiểu rõ đam mê và mục đích sống của họ, nhưng cũng có rất nhiều người gần như phải dành cả cuộc đời để kiếm tìm lẽ sống cho riêng mình ở khắp mọi nơi.

Đừng quá dằn vặt bản thân nếu bạn vẫn chưa có được điều to lớn, vĩ đại và hoàn hảo mà bạn sống trên đời này để thực hiện (tương tự nếu bạn chưa tìm được người bạn đời hoàn hảo), hãy hài lòng vì có thể trong đời bạn sẽ có nhiều niềm đam mê, nhiều mục đích khác nhau (và có thể cả nhiều người bạn đời khác nhau).

Nếu nghĩ kỹ thì bạn sẽ thấy rằng thay đổi dần dần theo quá trình trưởng thành của bản thân vẫn là hợp lý hơn nhiều. Khi nhớ lại thời 20 và so sánh với bản thân bây giờ, tôi thấy thật ngớ ngẩn nếu quyết định tiếp tục theo đuổi những thứ đã dao động cùng tần số với mình từ thời ấy.

Hãy nhắm tới một mục tiêu mà bạn cảm thấy là đúng đắn trong hiện tại, nếu vào thời điểm khác bạn thấy có mục tiêu khác thực sự xứng đáng theo đuổi hơn thì lại thay đổi, và chúng sẽ dắt bạn tới một cuộc đời tuyệt vời nhất.

6. LẮNG NGHE TRỰC GIÁC

Nếu bạn thực sự muốn tiếp cận được với con người thật của mình, với những điều mình muốn làm, với những người mà mình muốn, thì hãy dành một chút thời gian để lắng nghe trực giác. Một trong những cách tốt nhất để làm điều này là dành ra năm phút tĩnh lặng với bản thân mỗi ngày. Chúng ta gần như luôn chuyển động ở vận tốc tối đa mọi lúc mọi nơi, cả về thể chất lẫn tinh thần, như thể chúng ta là những chiếc máy ủi, tự cán qua cả những câu trả lời mà chúng ta đang kiếm tìm. Khi ngồi xuống và yên lặng đặt ra câu hỏi, bạn sẽ tìm được câu trả lời. Không sớm thì muộn. Hãy bám lấy nó, kiên nhẫn và chờ đợi để được nghe lời chỉ dẫn từ chính bên trong bạn. Bản thân bạn có sẵn tất cả những câu trả lời mà bạn cần, bạn chỉ cần cho chúng cơ hội đến với bạn mà thôi.

7. THEO ĐUỔI NHỮNG MỘNG TƯỞNG

Giờ đây, sau khi đã nhắc tới những phương thức nhẹ nhàng và dễ chịu để giúp bạn khám phá bản thân, tôi sẽ trình bày một biện pháp nữa mà có thể bạn sẽ không thích lắm: liêu lĩnh nhảy ra và theo đuổi những mộng tưởng. Bạn thường hay mơ tưởng tới điều gì mỗi khi ngồi trên một đoàn tàu và nhìn ra cửa sổ, mỗi đêm trước khi đi ngủ hay mỗi khi có ai đó đang lái nhải một câu chuyện nhằm chán mà bạn chẳng buồn nghe? Có phải bạn mơ đứng trên sân khấu và diễn hài trước hàng nghìn người hâm mộ? Có phải bạn mơ về cảnh con cháu cùng vây quanh trong căn nhà nhỏ ấm áp và hạnh phúc? Có phải bạn mơ về chuyện được ca tụng vì đã xây nhiều cô nhi viện trên khắp thế giới? Hãy theo đuổi những mộng tưởng đó, như thể tiền bạc không phải là vấn đề. Hãy chú tâm vào những việc mang lại cho bạn niềm vui lớn lao, thay vì những thứ mà bạn buộc phải làm để tồn tại. Nếu có một số lượng tiền mặt không giới hạn thì bạn sẽ dành cả cuộc đời để làm gì?

Mộng tưởng chính là những phản ánh chân thực nhất về chuyện chúng ta là ai và chúng ta thấy công việc gì là tuyệt vời. Dù cho chúng có xa vời hay nực cười thế nào đi chăng nữa, nếu chúng có ý nghĩa đối với chúng ta thì chúng là đại diện cho phiên bản tốt đẹp nhất của con người chúng ta.

Mộng tưởng chính là hoàn cảnh thật của chúng ta ở trong một thế giới không có những cái cớ để chùn bước.

Vậy mà chúng ta lại cảm thấy nhục nhã nếu có ai đó đọc được ý nghĩ của mình và biết được những mộng tưởng bị coi là hảo huyền đó – “Tôi biết rằng chuyện này hoàn toàn ngu xuẩn, nhưng tôi vẫn ước mình được cất giọng hát trên sân khấu Broadway.” Hừm, chuyện đó có thực sự ngu xuẩn không? Rõ ràng nhiều người khác cũng đang ca hát trên đó, vậy tại sao bạn lại không thể làm được?

Hầu hết chúng ta đều nghĩ rằng mình còn chưa rõ bản thân muốn làm gì hay muốn có gì trong đời, trong khi thực tế là chúng ta ngại phải đối mặt với chúng, bởi dường như chúng quá to lớn, quá viễn vông, không thể dùng chúng để kiếm sống, hoặc chúng quá không khả thi đối với chúng ta.

Nhưng nếu bạn có đủ sự táo bạo để bỏ đi hết những cái cớ và nỗi xấu hổ về việc muốn trở nên vĩ đại và rực rỡ, để thực sự hết mình theo đuổi những thứ ấy? Nếu bạn quyết định làm những chuyện điên rồ nhất từng mơ tới, mặc kệ chuyện người khác nghĩ gì hay cái tôi sợ hãi của bạn đã từng nghĩ gì?

Đó mới là sống một cách thực sự.

8. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Như thể bạn là phiên bản duy nhất của bạn trên đời.

Chương 9 Anh chàng đóng khổ

Bị thù ghét vì bản chất con người thật vẫn tốt hơn là được yêu mến vì vỏ bọc giả dối.

— André Gide nhà văn Pháp từng đạt giải Nobel, người luôn mạnh dạn khám phá bản thân

Năm nào tôi cũng đi phượt qua những vùng hoang mạc phía nam bang Utah cùng với hai người bạn thân vào khoảng tháng 5. Đó chính là nơi hoang dại nhất mà tôi từng đặt chân tới: rộng lớn và lởm chởm, những tảng đá lớn màu hồng chìa thẳng lên từ mặt đất trông như những tảng thịt tươi; những đụn đá sa thạch màu trắng, vàng và tím trải dài và quện xoắn vào nhau như những công trình điêu khắc được tạc từ kẹo bơ cứng; những rãnh nứt sâu hoắm trên bề mặt Trái đất tạo thành các hẻm núi lớn và nguy nga như thánh đường, có bờ vách được bào mòn bởi những cơn lũ quét và đá sa thạch, liên tục thay đổi màu sắc khi ánh mặt trời di chuyển qua khe hở hẹp bên trên.

Nó giống như cảnh trên bề mặt mặt trăng vậy. Mà còn tuyệt hơn.

Chúng tôi tung tăng du ngoạn qua thế giới kỳ thú ấy, nhặt nhạnh những viên đá sắc sỡ, trèo qua những tảng đá to và nói chuyện về đủ loài vật mà chúng tôi nhìn thấy, như đại bàng, rắn hay dê núi, cãi nhau xem loài nào xứng đáng làm “Sinh vật hay nhất trong ngày”. Vì cả hai người bạn của tôi đều có khả năng định hướng cực kỳ giỏi nên chúng tôi có thể đi rất sâu vào nơi hoang dã, tới những chỗ chẳng có đường xá và rất hiếm gặp bóng người. Trong suốt 16 năm tới đây chơi, số người mà chúng tôi bắt gặp chỉ đếm được trên đầu ngón tay. Đó là lý do vì sao tôi thấy ngạc nhiên và nghi ngờ khi Tom – người bạn của tôi lúc này đã đi trước để tìm chỗ hạ trại ban đêm – lại nói rằng cậu ta đã thấy một người nào đó. “Tôi vừa gặp một gã này trông hoang dã lắm,” Tom nói. “Hắn ta chỉ mặc mỗi một cái khố và quấn trên đầu một cái khăn. Hắn ta còn cầm cả một cây giáo

nữa. Hấn nói rằng hấn đã sống trong hẻm núi này được 13 năm rồi.”

“Vậy chắc hấn đang cưới một con rồng đúng không?”

“Tớ nói thật mà.”

“Thế hấn đâu rồi?”

“Hấn bỏ đi kiểm tra cái bẫy sóc của hấn rồi. Nhưng hấn có thể quay lại.”

“Ừ hứ.”

Tom vốn chẳng giỏi nói dối và cũng không giỏi pha trò, và vì câu chuyện mà cậu ta kể mãi chưa đi tới đâu, nên tôi đặt ba lô xuống và bắt đầu dựng lều cá nhân, không chú ý nghe cậu ta nói nữa. Vài phút sau, khi đang cúi húi để đóng cọc góc lều, tôi nhìn ngược qua háng mình và thấy hai bàn chân rám nắng đi đôi dép tự chế, hai cẳng chân trần khỏe mạnh và một con sóc đã chết bị túm lủng lẳng ở đuôi bởi một bàn tay. Tôi đứng dậy, quay người lại và thấy anh ta ở đó: Anh chàng đóng khố.

Một điều mà Tom đã không nhắc tới khi nãy, đó là Anh chàng đóng khố thực sự nóng bỏng – anh ta khoảng 40 tuổi, có một thân hình cứng cáp, rám nắng và hoang dại, mái tóc bù xù màu nâu và bộ râu cùng màu. Anh ta hoàn toàn phù hợp với danh xưng “Tác-dăng thời hiện đại”, người có thể hạ gục bò mộng và hạ gục cả các cô gái. Về ngoài đáng kinh ngạc của anh ta cũng khiến một chút nghi ngờ ngay lập tức xuất hiện trong tâm trí tôi. Cái khố mà anh ta mặc được may vừa vặn tới hoàn hảo, và dường như nó được làm từ một loại da mềm của Ý chứ không phải từ da của lũ thỏ trong hẻm núi. Cô đưa búa và cọc lều đây để tôi làm giúp cho nhé? Anh ta sử dụng một chiêu bài hơi bị xưa cũ. Sao anh ta không mặc quần đùi cho rồi? Và anh ta liệu có định thực sự ăn con sóc kia không? Thế nhưng, chúng tôi vẫn bu lấy anh ta như những chú heo con may mắn được tới tham dự hội chợ của bang vậy. Lần này chúng tôi không còn cãi

nhau nữa, rõ ràng là chúng tôi đã tìm được “Sinh vật hay nhất trong ngày”.

Anh chàng này tỏ ra rất thân thiện, trả lời hết mọi câu hỏi của chúng tôi với một phong thái chậm rãi và thông thả, giải thích rằng anh ta đã dùng những hệ thống hẻm núi ở quanh đây để làm nơi trú ngụ. Anh ta bộc bạch quan điểm cá nhân rằng xã hội hiện đại làm lạc và phức tạp một cách không cần thiết, tới nỗi anh ta chỉ muốn sống với những gì kiếm được từ thiên nhiên, ngủ trong hang hốc và tích trữ ngũ cốc cho mùa đông. Anh ta tự cắt tóc bằng hòn đá mài sắc và chắc là chẳng mặc đồ lót, nhưng tôi còn ngạc nhiên hơn về chuyện anh ta hoàn toàn không nhân nhượng. Trong khi chúng tôi ngồi xung quanh và cảm thấy bản thân thật nực cười vì đi những đôi giày leo núi đắt tiền và mặc quần áo bảo hộ chống tia cực tím, thì anh ta lại giảng giải về chuyện mất hàng tuần để tự chế ra cung và tên dùng để săn hươu, và dùng tấm da hươu để lót giường nằm trong hang.

“Vậy cũng tốt cho anh ta”, tôi nghĩ vậy khi nhìn anh chàng vừa đi khỏi khu lều của chúng tôi, vừa vung vẩy con sóc như một cái ví đeo trên tay. Anh ta chẳng hề bận tâm lo nghĩ về những chuyện như mình cần phải làm gì, mình đang bỏ lỡ thứ gì, hay cô nàng người Los Angeles kia nhận xét thế nào về cái khổ lộng lẫy của mình. Anh ta chỉ đơn giản là đang sống thật với bản thân một cách hạnh phúc, sống trong hiện tại, và sống giữa nơi khỉ ho cò gáy cũng chẳng sao.

Tôi muốn được như anh chàng đóng khổ đó.

Hãy yêu bản thân mình. Dù bạn có thực sự là ai đi chăng nữa.

PHẦN 3 CÁCH KẾT NỐI VỚI NGUỒN NĂNG LƯỢNG GỐC

Chương 10 Nhập môn thiền định

Bạn không bao giờ cô đơn hay bơ vơ cả. Sức mạnh định hướng cho những vì sao cũng sẽ dẫn đường cho cả bạn nữa.

— Shrii Shrii Anandamurti triết gia Ấn Độ, nhà cách mạng xã hội, nhà văn, nhà soạn nhạc

Thiền định, hay còn được biết tới như là việc ngồi yên và không nghĩ ngợi về điều gì, là một trong những điều vừa dễ dàng một cách ngớ ngẩn lại vừa khó nhằn một cách không ngờ. Nó khiến tôi nhớ về những cuộc thi từ ngày xưa, với luật chơi là một nhóm người cùng đứng sờ vào một chiếc xe mới tinh, và người cuối cùng buông tay khỏi chiếc xe là người thắng được chiếc xe đó. Người thắng cuộc sẽ xuất hiện trên trang nhất của tờ báo địa phương, với dáng vẻ của một người chiến thắng và buồn ngủ, mỉm cười sau vô-lăng của chiếc xe vừa thắng được và giơ ngón cái trước máy ảnh: “Cô Jill Boender đến từ Tarrytown là người tự hào chiến thắng cuộc thi Chevy 2012 tổ chức vào cuối tuần qua tại Green Bay, bang Wisconsin. Jill đã đánh bại 68 đối thủ khác từ khắp nơi trên đất nước bằng cách đứng liên tục 173 tiếng và 9 phút ở bãi đỗ xe của Home Depot với hai bàn tay kiên quyết đặt lên mui chiếc xe Chevy Silverado. ‘Tôi rất mừng vì mình đã thắng,’ cô ấy nói. ‘Đã có một sự ganh đua quyết liệt, có những đối thủ tưởng chừng như chẳng bao giờ lùi bước, nhưng tôi đã cố hết sức mình.’”

Với việc thiền định, sự đơn giản của nó cũng rất dễ gây ra hiểu lầm. Đó là tất cả những gì tôi cần làm để kết nối được với Nguồn năng lượng gốc ư? Chỉ ngồi đó và chẳng làm gì cả? Không thể dễ dàng như vậy được.

À... đúng là đơn giản như vậy đấy.

Và cũng không phải vậy.

Đó là lý do vì sao thiền định luôn được coi là luyện tập.

Khi bạn im lặng và thiền định trong vòng năm phút rồi nhận ra những dòng suy nghĩ đang chạy tán loạn trong đầu mình, cảm giác đó giống như được... khai sáng vậy. Nếu bạn cũng giống như hầu hết mọi người khác, thì phần lớn những suy nghĩ của bạn chỉ hay ho và có giá trị tương đương với một lũ trẻ con hai tuổi đang tranh nhau bình sữa. Mục tiêu của bạn là phải khiến cho tâm trí tĩnh lặng để kết nối với Nguồn năng lượng gốc, lắng nghe được những định hướng và dẫn dắt từ bên trong, thay vì nghe những dòng suy nghĩ loạn xạ kia.

Tôi sẽ giới thiệu khái quát một số kiến thức nhập môn về thiền định, nhưng trước tiên tôi muốn khuyên các bạn nên bắt đầu tập nhẹ nhàng rồi nâng cao dần. Đầu tiên, hãy thử thiền định 5-10 phút hằng ngày và tăng thêm thời gian nếu bạn thấy bản thân bớt ngơ ngậy.

Đối với thiền định thì không có cách làm đúng hay sai, không có thời gian cố định, không có những cảm giác nhất định, không có luật bắt buộc bạn phải ngồi như thế nào hay ở đâu. Bạn chỉ cần rèn luyện nó nếu muốn cải thiện đáng kể cuộc đời mình. Nó giống như việc uống thật nhiều nước, chăm chỉ luyện tập thể dục, hạn chế nói xấu người khác – bạn không bị bắt buộc phải làm những việc đó, và những cái có để không làm chúng là rất nhiều, nhưng nếu bạn luyện chúng thành những thói quen thì không những bạn sẽ nghiện chúng, mà cả cuộc đời của bạn cũng sẽ thay đổi. Bởi khi thiền định, chúng ta sẽ có thể kết nối với Nguồn năng lượng gốc, và việc đó tự khắc sẽ:

- Đưa chúng ta thực sự đến với thời điểm hiện tại
- Nâng cao tần số rung động của chúng ta
- Mở ra cánh cửa giúp chúng ta tiếp nhận vô vàn thông tin và ý tưởng

- Giúp chúng ta thư giãn
 - Giải phóng những mối lo âu, mệt mỏi
 - Củng cố trực giác và khả năng tập trung của chúng ta
 - Giúp chúng ta nghe được tiếng nói nội tâm rõ ràng hơn
 - Khiến chúng ta tràn ngập tình yêu và ánh sáng
 - Khiến chúng ta có tâm trạng thoải mái
 - Giúp chúng ta yêu bản thân mình
-

Thiền định và kết nối với Nguồn năng lượng gốc giống như việc đang cưỡi một ngọn gió tuyệt vời.

Sau đây là một số bước cực ngắn và đơn giản của một vài cách thiền định khác nhau:

THIỀN ĐỊNH CĂN BẢN

- Ngồi với một tư thế gập chéo chân thoải mái ở dưới sàn hoặc trên ghế, đặt hai bàn tay trên đầu gối hoặc trên đùi.
- Ngồi thẳng lưng và thả lỏng toàn bộ khuôn mặt, nhất là phần quai hàm và trán.
- Nhắm mắt lại, hoặc nếu bạn cần mở mắt để tập trung và khỏi buồn ngủ, thì hãy nhẹ nhàng nhìn về một điểm trên sàn nhà cách bạn vài mét.
- Chú ý tới nhịp thở. Để ý mỗi khi hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể; bạn không cần phải thở theo cách đặc biệt nào. Chỉ cần chú tâm tới nó.

- Nhẹ nhàng buông bỏ những ý nghĩ xuất hiện trong đầu, và quay lại tập trung vào hơi thở. Hãy để cho tâm trí trống rỗng hết mức có thể và lắng nghe xem có tiếng nói của trực giác nào xuất hiện không.

Ta-da! Tất cả là thế.

MỘT VÀI LỰA CHỌN VÀ GỢI Ý

1. Hãy đặt đồng hồ hẹn giờ. Những ý nghĩ thường ngày vốn đã đủ khiến bạn xao nhãng và mất tập trung rồi, do đó tốt nhất bạn nên tránh kiểm tra giờ liên tục.

2. Hãy thắp một ngọn nến và tập trung nhìn vào nó. Đôi khi việc cố định ánh mắt vào một nơi có thể giúp bạn chăm chú nhập tâm. Hãy ngồi nhìn về phía một ngọn nến đặt trên sàn và thử thiền định, xem hiệu quả có cao hơn không.

3. Hãy tưởng tượng một luồng ánh sáng chiếu xuống từ trên trời, tỏa sáng lên đầu bạn, lan qua khắp cơ thể, chiếu ra khỏi chân bạn và quay lại trên trời và làm thành một vòng tròn hoàn chỉnh. Thỉnh thoảng tôi thấy cách này giúp tập trung dễ hơn là phương pháp hít thở phổ biến. Hơn nữa nó cũng khiến tôi tràn đầy năng lượng và ánh sáng, giúp tôi kết nối sâu hơn với Nguồn năng lượng gốc.

4. Hãy dùng một câu thần chú. Đôi khi những ý nghĩ trong đầu liên tục quây phá như những con sóc nhỏ, tôi lại dùng một câu thần chú để đuổi chúng ra. Tôi nhắc đi nhắc lại trong đầu một từ hay một cụm từ nào đó như là “tình yêu”, “cảm ơn”, “vâng, làm ơn” hay “ừmmm” – một nội dung gì đó trung lập, khiến bạn có cảm giác thư thái và sáng khoái, hoặc bạn cũng có thể chọn một nội dung đặc biệt nào đó mà chỉ riêng bạn thích, như là “thịt băm viên” chẳng hạn.

5. Hãy để thiền định là việc đầu tiên mà bạn làm mỗi buổi sáng, để bạn khỏi bị phân tâm bởi những sự kiện diễn ra trong ngày. Bạn cũng sẽ dễ dàng kết nối hơn khi vừa mới ngủ dậy.

6. Nếu đang dẫn đo một chuyện gì đó trong đời, bạn có thể chủ động đặt câu hỏi về nó trong khi tập thiền định. Thiền định có mục

đích là để nhận được thông tin từ vũ trụ, trong khi việc nguyện cầu hay đặt câu hỏi chính là gửi thông tin tới vũ trụ. Bạn có thể làm việc này theo hai cách: A) Bắt đầu bằng câu hỏi, ví dụ như: Tôi phải đối phó thế nào với đứa con trai ngỗ ngược đang tuổi dậy thì? Và sau đó tìm kiếm xem có câu trả lời nào được tải về trong quá trình thiền định không, hoặc B) Thiền định trước, mở ra đường kết nối với Nguồn năng lượng gốc, dọn dẹp hết những suy nghĩ không liên quan, rồi mới đưa ra câu hỏi trong trạng thái nhập tâm chăm chú, xem có câu trả lời nào đến với bạn không.

THIỀN ĐỊNH THEO HƯỚNG DẪN

Có vô vàn các loại đĩa CD và DVD được sản xuất bởi dân hippy và các chuyên gia thiền định để chỉ dẫn bạn qua từng bước luyện tập. Tôi khuyên bạn nên chọn phương pháp làm theo chỉ dẫn nếu gặp khó khăn trong việc bắt tâm trí phải phục tùng. Họ có rất nhiều bài tập hữu ích mà đôi khi chính tôi vẫn dùng, đặc biệt là khi tôi muốn tập trung vào một thứ gì đó cụ thể.

Ngoài ra, còn có những trung tâm thiền định hay yoga ở khắp nơi trên thế giới, và thỉnh thoảng thiền định cùng cả một nhóm người cũng rất tuyệt – bạn có thể cùng tận dụng nguồn năng lượng và sự kỷ luật của những người xung quanh để củng cố khả năng của bản thân và kéo dài thời gian thiền định được lâu hơn. Hãy tìm kiếm những trung tâm tu tập thiền định quanh nơi mà bạn sống, và cả những trung tâm yoga cũng có thể tổ chức các buổi thiền tập thể.

TỤNG KINH VÀ NIỆM CHÚ

Tụng kinh cũng là cách rất tốt để đến với trạng thái thiền định. Bạn có thể tự nhắc đi nhắc lại một câu thần chú nào đó, nhưng nếu muốn tránh bị người khác bắt gặp và chế giễu, bạn có thể làm việc đó cùng một nhóm nhiều người, bằng cách tham gia một lớp học thiền định Kirtan. Thiền định theo kiểu Kirtan bao gồm việc tụng kinh đối đáp với nhau bằng tiếng Phạn và hát các bài hát sùng kính, bạn có thể tìm được những lớp học như vậy ở các trung tâm yoga hoặc thiền định. Bạn cũng nên tìm hiểu về “thiền siêu việt”, một phương

pháp bao gồm tụng khẩu quyết và ngồi thiền hai lần một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút.

Bản thân tôi đã có nhiều trải nghiệm khá sâu sắc khi luyện tập thiền định; tôi đã từng thấy những bức tường quanh mình tan chảy ra, thấy bản thân như đang bay lên, và trải qua cả một cảm giác hưng phấn tới nỗi gần như đau đớn. Tôi cũng có cả những trải nghiệm nhạt nhẽo và chẳng sâu sắc chút nào; như ngủ gật, hoặc loay hoay trần trọc nghĩ ngợi mãi xem nên nấu món gì cho bữa trưa, hoặc hoàn toàn nhập tâm và nhận ra mình đã nhập tâm, để rồi vui sướng reo lên rằng Tuyệt, mình đã đạt được cảnh giới nhập tâm thiền định! để rồi mất đi luôn trạng thái nhập tâm đó.

Điều quan trọng là bạn phải tiếp tục tới lớp đầy đủ, luyện tập thường xuyên. Thậm chí cả khi bạn chỉ nhập tâm được vồn vện một phút trong suốt 30 phút ngồi ở đó, thì dần dần bạn cũng sẽ nhận ra những thay đổi mà nó tạo ra cho cuộc đời bạn.

Tôi cho rằng việc thiền định giờ đây lại càng trở nên cần thiết hơn, khi mà chúng ta có đủ loại thiết bị và công nghệ ở ngay trong tầm tay, và sự phân tâm hay xao nhãng đã trở thành một phong cách sống. Trong khi nhận thức và ý thức của loài người ngày càng lớn lên, thì cùng lúc đó, khả năng tập trung chú ý và tránh xao nhãng của chúng ta lại càng kém đi. Một ngày nọ, tôi đang chơi tennis thì một người chơi nhận được tin nhắn, lôi điện thoại ra và đọc tin nhắn ngay giữa một pha bóng. Thật đáng kinh ngạc, không hiểu sao chúng ta vẫn còn nói được những câu đầy đủ, không bị gián đoạn giữa chừng.

Ngoài việc là một công cụ đắc lực nhất trong hòm đồ nâng cao nhận thức của chúng ta, thiền định còn là một sự nghỉ ngơi cần thiết giữa những đảo điên của cuộc đời, và sẽ giúp chúng ta khỏi trở thành những kẻ ngờ ngẩn, thiếu tập trung giữa một thế giới mới vô cùng thú vị.

Chương 11 Bộ não là nô lệ của bạn

Trí tuệ là sức mạnh để nhào nặn và chế tạo

Con người là Trí tuệ, và mãi mãi anh ta

Lấy Tư duy làm công cụ,

để gọt đẽo nên những gì anh ta muốn tạo ra

Mang tới ngàn niềm vui, lẫn cả ngàn tội ác

Con người suy tư bí mật, nhưng nó sẽ bộc lộ ra

Môi trường là tấm gương phản chiếu anh ta.

— James Allen nhà thơ kỳ cựu, thường viết về cải thiện bản thân

Bạn có thường suy ngẫm về sự tuyệt diệu của vũ trụ này không? Những thành phần của nó luôn chuyển động và chứa đựng biết bao sự hoàn hảo về toán học, những phản ứng hóa học, các chuỗi thức ăn, trọng lực, vừa phức tạp lại vừa hiệu quả. Sự tuyệt vời đáng kinh ngạc này không thể nào xuất hiện và tồn tại một cách ngẫu nhiên hay may mắn, mà hẳn nó phải được tạo ra. Thiên nhiên quanh ta vốn là một cỗ máy hoạt động vô cùng trơn tru, được sinh ra từ trí tuệ của vũ trụ, không có gì trong nó là thừa thãi hay bị lãng phí cả; mọi thứ đều có vị trí riêng và mục đích riêng, chúng cùng vận hành với nhau qua những mối quan hệ phức tạp, để ghép chung lại thành một thế giới kỳ diệu.

Hay nói theo một cách khác: Nguồn năng lượng gốc là một thứ gì đó cực kỳ thông minh.

Như khổ thơ mà người tiên phong trong lĩnh vực tự cải thiện bản thân, nhà thơ, nhà triết học người Anh James Allen đã trích dẫn ở đầu chương: “Trí tuệ là sức mạnh để nhào nặn và chế tạo, Con người là Trí tuệ...” – chúng ta chính là chất-suy-nghĩ đã được dùng để tạo nên chúng ta. Thế có tuyệt vời không cơ chứ?!

Đó chính là lý do vì sao suy nghĩ tích cực thì vô cùng có ích, còn những niềm tin trong tiềm thức thường vô cùng tai hại, và thiền định cùng với rèn luyện cách dẫn dắt suy nghĩ và yêu quý bản thân, có thể thay đổi cuộc đời bạn.

Những suy nghĩ của chúng ta chính là thứ công cụ mạnh mẽ nhất mà chúng ta có.

Tôi có thể suy nghĩ, và do đó tôi có thể tạo ra những điều kỳ diệu. Hoặc tạo ra những thứ kinh hoàng. Nhưng dù là gì đi chăng nữa thì chúng ta vẫn tự tạo ra hoàn cảnh của mình qua suy nghĩ của bản thân.

Đó cũng chính là lý do vì sao việc tin vào tình cảnh hiện tại chính là việc bán rẻ bản thân, nếu như tình cảnh hiện tại đó không phải là những gì mà bạn thực sự muốn có. Bạn đã tự tạo nên hoàn cảnh hiện tại bằng những ý nghĩ của bạn, vậy nên bạn cũng có thể dùng chính sức mạnh đó để thay đổi nó. Giống như Wallace Wattles, tác giả của cuốn Khoa học làm giàu đã kết luận rất chính xác rằng: “Nghĩ những gì mà bạn muốn nghĩ thì chính là nghĩ về sự thật, dù bề ngoài có thể nào đi chăng nữa.”

“Nghĩ những điều mà bạn muốn nghĩ thì chính là nghĩ về sự thật” – đó chẳng phải là tin tuyệt vời nhất hay sao? Dù cho hoàn cảnh hiện tại có thể nào đi chăng nữa, thì những gì mà bạn mong muốn có được vẫn là sự thật, là toàn bộ sự thật, không là gì khác ngoài sự thật, và nếu bạn định hướng cho tâm trí mình theo đuổi sự thật đó, tin rằng nó là thật và nó đã ở đây rồi, thì sự thật đó sẽ xảy ra.

Đây là lúc mà hầu hết mọi người sẽ chùn bước và nói những câu kiểu như là: “Tôi đang ngồi trong căn bếp tồi tàn, nhếch nhác để ăn đồ hộp thui thui một mình, và cậu bảo rằng đây không phải sự thật

ư? Cậu cho rằng sự thật là tôi đang thư giãn bên cạnh bể bơi cùng với Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ chắc?” Nếu như bạn thực sự khao khát được đàn đúm trong một bữa tiệc bể bơi cùng với Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ, và định hướng được tất cả tâm trí và hành động của mình về mục tiêu ấy, thì nó sẽ trở thành sự thật.

Bạn đã bao giờ để ý chuyện một nhóm người cùng trải qua một quá trình giống nhau, ví dụ như cùng học một lớp về thành lập dịch vụ đào tạo, họ nhận được những kỹ năng và thông tin y hệt nhau, nhưng có vài người sau khi học xong thì thành công rực rỡ, còn những người khác thì vẫn liên tục thất bại? Thậm chí nếu tất cả bọn họ cùng có khao khát thành công, cùng làm những việc tương tự như nhau, vẫn chỉ có những người có được tâm thế đúng đắn thì mới thành công. Những người tỏa sáng rực rỡ là những người có thể thấy được cảnh tượng bản thân mình tỏa sáng, thực sự tin vào chính mình và điều mình mang đi đào tạo người khác, là những người luôn tự nhắc nhở mình rằng họ muốn làm cuộc đời người khác tốt đẹp hơn qua việc đào tạo, hào hứng vì được trả công khi làm việc đó, và không hề bị những tư tưởng trong tiềm thức kìm chân. Những người cảm thấy kỳ cục hoặc lo lắng rằng họ đang cư xử quá đáng hay làm phiền người khác, hoặc tin ở trong tiềm thức rằng họ không thể thành công hoặc không xứng đáng thành công – thường sẽ chẳng đạt được thành tựu gì nhiều.

Suy nghĩ và niềm tin sẽ quyết định hoàn cảnh của bạn, vậy nên nếu muốn thay đổi hoàn cảnh, bạn cần phải thay đổi niềm tin và suy nghĩ của chính mình. Nhưng vấn đề là hầu hết mọi người đều hằng hái bảo vệ những niềm tin hay tư tưởng trong tiềm thức của họ, và thường lôi những thành kiến đó ra mỗi khi bạn gợi ý cho họ rằng có thể có phiên bản sự thật khác. Tôi rất kém cỏi về khoản bán hàng; vận rủi của tôi rất khủng khiếp; tôi sợ đi máy bay; hôn nhân là thứ chẳng tồn tại mãi; hai bàn chân tôi xấu tệ, tôi luôn túng quẫn... “Cậu bảo rằng tôi là kẻ nói dối ư? Thế cậu có thấy một người bạn trai nóng bỏng nào trong vòng tay tôi không? Không, cậu chỉ thấy con mèo nằm trên đùi tôi, cạnh đồng hồ nghề thêu thùa may vá của tôi thôi, vì trong chuyện tình cảm thì tôi dở ẹc – đó là sự thật và luôn là

sự thật.” Và đó sẽ là sự thật nếu bạn cứ chọn suy nghĩ như vậy. Nếu bạn cứ tiếp tục cho con quái vật đó ăn thì nó sẽ cứ sống mãi.

Hoàn cảnh của bạn sẽ bắt đầu thay đổi vào thời điểm mà bạn có được dũng khí để tin vào những chuyện chưa nhìn thấy được ngay.

Hãy chú ý vì lời khuyên sau đây cực kỳ quan trọng: Bạn cần phải thay đổi suy nghĩ của mình trước, rồi sau đó những dấu hiệu và chứng cứ sẽ dần xuất hiện. Sai lầm lớn của chúng ta là luôn làm theo thứ tự ngược lại. Chúng ta đòi hỏi phải được thấy bằng chứng trước khi tin một điều gì đó là sự thật.

Hãy nhớ rằng, tất cả những gì mà bạn mong muốn có được trong cuộc đời này đã tồn tại sẵn ở đây rồi. Bạn chỉ cần thay đổi nhân sinh quan của mình để thấy chúng được hiện thực hóa.

“Ừ, thôi được rồi. Tôi tin rằng mình sẽ tiệc tùng bên bể bơi cùng với Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Giờ thì sao? Tôi gọi điện cho ông ấy ư? Hay là quần khăn tắm và đi dép tông tới Nhà Trắng?” Khi bạn đã liều lĩnh tin vào những điều chưa nhìn thấy được, ngay lúc đó bạn chưa thể biết được cách làm cho nó xảy ra, bởi nếu biết thì bạn đã làm từ trước rồi. Nếu bạn muốn thay đổi hoàn cảnh của mình một cách triệt để, thì rất có thể cách thức thực hiện điều đó đang nằm ngoài tầm hiểu biết hiện tại của bạn.

Việc của bạn không phải là biết chuyện “bằng cách nào, như thế nào”, mà là phải biết cách khám phá và đón nhận chuyện “như thế nào” đó.

Hãy định hướng mọi suy nghĩ về phía mục tiêu, làm tất cả những việc mà bạn biết làm để khiến nó trở thành hiện thực, luôn kiên định với quyết tâm rằng nó sẽ thành hiện thực, và luôn tập trung để ý tới sự xuất hiện của mọi cơ hội.

Tôi từng có một học viên đi du lịch tới xứ Tuscany ở Ý và xem qua một ngôi nhà ở đó. Khi đó, công việc của cô ấy là làm phục vụ quầy bar và làm thợ, và phải cố gắng lắm mới gom góp đủ tiền để mua vé máy bay sang Ý du lịch. Vậy đương nhiên, cô ấy không thể mua nổi một căn biệt thự ở Tuscany, nhưng cô ấy vẫn xem xét nó và hoàn toàn phải lòng nơi đó. Dù trong thâm tâm ngay lập tức biết rằng đó phải là ngôi nhà của mình, nhưng cô ấy cũng biết rằng tài khoản ngân hàng của mình trống rỗng tới nỗi trong đó chẳng có gì ngoài mạng nhện. Thế mà cô ấy vẫn yêu cầu người rao bán để dành lại ngôi nhà đó cho mình, bởi cô ấy sẽ tìm ra cách để mua nó.

Sau đó cô ấy bay về quê, ngẩn ngơ nghĩ rằng chắc mình đã hóa điên, nhưng vẫn bám lấy quyết tâm đó và bắt đầu hỏi han, tìm tòi ý tưởng từ xung quanh. Gần như ngay lập tức, cô ấy bị chôn vùi bởi một núi lời khuyên răn từ tất cả mọi người: Đó là cả một đồng trách nhiệm cực kỳ to lớn, chưa kể tới những phức tạp của việc sống ở nước ngoài, mà cô thì đâu có biết nói tiếng Ý, hay là có quyền công dân Ý, hay là có chút hiểu biết gì về việc sở hữu nhà, và cô còn chẳng đủ tiền để khám nha sĩ tử tế thì làm sao có thể trả tiền thế chấp và vân vân, mây mây. Vậy mà cô ấy vẫn tiếp tục theo đuổi mục tiêu mua nhà, bởi bất chấp mọi chứng cứ chứng minh điều ngược lại, thì cô ấy vẫn tin đó là ngôi nhà của mình. Đó là sự thật của cô ấy.

Cuối cùng, cũng có ai đó nêu ý tưởng đem ngôi nhà đó đi cho thuê trước theo từng giai đoạn, rồi gom góp tiền cho thuê đó thành tiền mua đứt. Người thuê có thể sẽ trả tiền thuê trước cả năm, và cô ấy chỉ cần cho thuê đủ lâu để dồn đủ tiền mua nhà, thế thôi. Sau đó, cô ấy khám phá ra rằng đem nhà đi cho thuê trước khi mua là không hợp pháp, bèn quay trở lại tìm kiếm kế hoạch khác, xoay xở vô vàn cách khác nhau, rồi lại nhận ra rằng thực ra đem cho thuê là có hợp pháp, rồi cho thuê và vay mượn thêm từ một số nguồn nữa, rồi để tóm tắt lại câu chuyện dài và nhiều thăng trầm này, thì giờ đây cô ấy đã sở hữu ngôi nhà đó được vài năm, và đang dự định mua thêm một ngôi nhà khác.

Bạn cần phải kiểm soát được ý nghĩ nếu bạn muốn thay đổi cuộc đời mình. Như Albert Einstein đã nhận xét rằng: “Thế giới này được chúng ta tạo ra qua quá trình suy nghĩ. Nó không thể bị thay đổi nếu chúng ta không thay đổi những suy nghĩ của mình.”

Sau đây là một số cách hữu hiệu để làm cho não của bạn thấy rằng ai mới là kẻ làm chủ cuộc chơi:

1. NGỎ LỜI HỎI VÀ BẠN SẼ ĐƯỢC TRAO CHO

Hãy yên lặng, nhập tâm và kết nối với Nguồn năng lượng gốc. Hãy dẹp hết những lo nghĩ bộn bề trong tâm trí, tạo ra một khoảng trống thoáng đảng để in những ý nghĩ về những điều mà bạn muốn có trong đời vào Nguồn năng lượng gốc. Hãy yêu cầu được sở hữu chúng, hãy gửi đi một thông điệp rõ ràng qua khoảng trống đó, và bắt đầu quá trình biến nó thành hiện thực.

2. HÀNH ĐỘNG NHƯ THẬT

Nếu khao khát một thứ gì đó, dù chẳng có dấu hiệu nào cho thấy bạn có khả năng đạt được nó cả, thì hãy cứ tin là có đi đã. Hãy cứ hành xử “như thật” dù bạn chưa tóm được con mồi. Cứ tiếp tục giả vờ cho tới tận khi bạn lật ngược thế cờ. Nếu bạn có khao khát mãnh liệt về chuyện được tiệc tùng bên bể bơi cùng với Tổng thống Hợp chủng quốc Hoa Kỳ thì hãy nghĩ về những điều mà một người được dự một bữa tiệc như vậy sẽ làm. Hãy chọn lấy một bộ đồ bơi mà bạn sẽ mặc ở bữa tiệc. Hãy nghĩ về những điều mà bạn sẽ ba hoa ở bữa tiệc. Hãy chuẩn bị những bức ảnh ăn chơi nhảy múa để khoe với ngài Tổng thống và những người dự tiệc khác. Hãy sẵn sàng cho sự kiện đó. Hãy tự nhủ với bản thân rằng nó sẽ xảy ra. Hãy hành động như thể nó sẽ xảy ra. Hãy đặt bản thân mình vào các tình huống hoặc những nơi mà bạn có thể gặp được những người có khả năng làm điều đó xảy ra. Hãy luôn rộng mở đón chờ những cơ hội có thể đưa bạn tới mục tiêu kia. Hãy sống cùng, ăn cùng, ngủ cùng và thở cùng với mục tiêu của bạn. Có thể bạn sẽ cảm thấy mình là một kẻ dở hơi, nhưng đảm bảo rằng khi đi dự tiệc thì bạn sẽ chẳng thấy dở hơi chút nào đâu.

3. CẢI THIỆN TÌNH CẢNH XUNG QUANH

Nếu bạn khát khao có một mức sống cao hơn hay một lối sống hứng khởi hơn, và bạn đã tưởng tượng được ra viễn cảnh đó cho bản thân, thì sẽ thật khó để giữ cho suy nghĩ của bạn tích cực và chủ động nếu hằng ngày bạn vẫn phải sống ở một nơi tồi tàn, rách rưới và mỗi khi về tới nhà thì trong đầu lại vang lên những giai điệu thể lương của bài Con nhà nghèo. Vậy nên dù bạn vẫn đang phải tạm hình dung ra những thay đổi trước khi chúng thực sự xảy ra, thì hãy làm những gì bạn có thể làm để cải thiện tình cảnh xung quanh mình. Hãy dọn nhà ngăn nắp, sạch sẽ hoặc sơn lại. Kiểm vài món đồ nội thất mới hoặc sửa lại những món bạn có nhưng đang hư hỏng. Hãy dẹp đi những đồng ngồn ngang bệ bộn, tạo khoảng trống để không khí tràn vào, treo những tác phẩm nghệ thuật hay bất cứ thứ gì khơi gợi nguồn cảm hứng lên tường. Làm việc đó không những sẽ giữ cho tần số dao động của bạn ở mức cao, mà còn cho cả vũ trụ thấy rằng bạn đang thực sự nghiêm túc, rằng bạn đang làm tất cả những gì mình có thể, và luôn trông chờ chỉ dẫn về cách thực hiện ước mơ.

4. LẬP MỘT BẢNG “TÂM NHÌN”

Tâm trí nghĩ ngợi thông qua những hình ảnh: Nếu nghe thấy ai đó nói cụm từ con ngựa bơi sơn môi màu đỏ, bạn sẽ lập tức tưởng tượng ra một con ngựa với cái mồm đỏ chót. Việc để cho tâm trí bạn ngập tràn hình ảnh về những thứ và những điều mà bạn muốn hiện thực hóa – ngôi nhà mơ ước ở Mexico với bể bơi vô cực, lặn lộn chơi đùa cùng người tình nóng bỏng trên bãi biển, làm công việc tình nguyện giúp đỡ trẻ em tập đọc tại thư viện địa phương, chơi bời và “quẩy” tung bừng với đám bạn thân – có sức mạnh rất lớn, vì tâm trí bạn sẽ gửi những hình ảnh đó tới Nguồn năng lượng gốc, và nó sẽ bắt đầu kéo chúng đến với hiện thực. Hãy chọn các tấm ảnh có nội dung về những con người, nơi chốn, những thứ hay những điều mà bạn muốn trải nghiệm, dán chúng vào cùng một tấm bảng và treo tấm bảng đó lên một nơi nào mà bạn có thể nhìn thấy cả ngày. Tôi đã thấy nhiều người đạt được những kết quả đáng kinh ngạc với phương pháp này. Họ đã hiện thực hóa được tới từng chi

tiết nhỏ trong nội dung những bức ảnh mà họ treo lên. Thật là kinh khủng. Và cũng thật là dễ dàng. Giống như việc được thử thiết kế và tạo tác cùng với Chúa trời vậy. Hãy thử mà xem.

5. KẾT GIAO VỚI NHỮNG NGƯỜI CÙNG CHÍ HƯỚNG

Nếu cứ chơi với những người bi quan, sầu thảm, yếu đuối và luôn than vãn thì việc giữ cho tâm trí bạn tích cực cũng khó như lên trời. Hãy tránh xa những người có tâm trí nông cạn và suy nghĩ tủn mủn, bắt đầu giao du với những người luôn thấy hiện thực của họ có vô vàn khả năng, muôn vàn cơ hội. Hãy để quanh bạn toàn là những người dám thực hiện ước mơ lớn của họ, dám hành động để thay đổi thế giới theo hướng tích cực, và chẳng thấy có gì trên đời nằm ngoài tầm với của họ.

Hãy chủ động khi làm việc này. Và nếu bạn không quen biết ai có tâm hồn rộng mở, hãy ra ngoài và kết giao với những người bạn mới. Nếu bạn chùn bước và dừng lại ở trạng thái “chẳng có ai như vậy ở quanh đây cả” thì đó sẽ là sự thật và tính dễ bỏ cuộc đó sẽ trở thành cách bạn hiện thực hóa mọi thứ khác trong cuộc đời. Cách bạn thực hiện một việc chính là cách bạn thực hiện tất cả mọi việc. Hãy xông ra ngoài và tìm kiếm những người có thể khiến bạn cảm thấy mình có khả năng nhảy vọt qua cả tòa nhà. Hãy xác định rõ mình muốn gặp những người như thế nào và chủ động tìm kiếm họ. Hãy yêu cầu vũ trụ kết nối bạn với họ, hãy nghĩ về những nơi mà họ có thể xuất hiện và những việc mà họ có thể làm, rồi đưa bản thân bạn tới đó. Việc ở quanh những người hừng khởi, nhiệt huyết và dám theo đuổi ước mơ chính là một trong những cách nhanh nhất để thay đổi cuộc đời bạn.

6. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Trừ khi bạn có ý tưởng nào khác hay hơn.

Chương 12Thủ lĩnh ban nhạc “Cái háng”

Trong tâm trí của kẻ gà mờ luôn tồn tại vô vàn khả năng và cơ hội, còn trong tâm trí của người lão luyện thì chỉ có ít thôi.

— Shunryu Suzuki nhà sư thiền định Nhật Bản; nhà văn, nhà giáo được yêu quý với cái tên “Dưa chuột cong”

Có một câu thành ngữ rất thú vị: “Tuổi trẻ bị phí hoài bởi những con người trẻ”, nhưng theo tôi nghĩ thì xét theo một cách nhất định, quãng thời gian từ cuối tuổi thiếu niên tới những năm đầu của thời hai mươi tuổi, chính là giai đoạn mà con người ta sống có lý tưởng và mục tiêu nhất. Đúng là chúng ta vẫn còn quậy phá, trẻ dại và ngây ngô, nhưng chúng ta vẫn giữ được những ước mơ và hoài bão của tuổi trẻ, cộng thêm các khả năng mới có của người lớn, có thể được dùng để tạo ra những thay đổi lớn trong cuộc đời. Thêm vào đó là việc chúng ta chưa bị làm cho mệt mỏi, chán chường bởi một chuỗi những thất bại trong đời, chúng ta vẫn còn ấn tượng rằng tai nạn, thất bại hay chết chóc là những chuyện chỉ xảy ra với người khác. Vậy nên chúng ta cứ xông pha vào đời với tâm thế vô tư, không lo nghĩ.

Đúng là khi còn trẻ tôi cũng đã làm những chuyện mà bây giờ nhớ lại mới thấy đáng sợ tới nỗi đi ngủ chẳng dám tắt đèn: tới những khu xóm liều để chơi bời với những kẻ du thủ du thực, đi tàu xe toàn trốn vé, trong một buổi xơi hết cả chỗ thuốc lắc đủ để làm cả làng “phê” quắc cần câu, đi lang thang giữa sa mạc mà không có nước cũng chẳng có bản đồ – mục tiêu hành động cao nhất của tôi là phải vui, còn những lo nghĩ về hậu quả thì dường như chỉ tồn tại ở nơi nào đó xa lắm.

Nhưng tôi cũng nhớ rằng mình đã từng theo đuổi hoài bão với một sự háo hức tương tự, và đạt được những kết quả ngoạn mục. Đó là

lý do vì sao tôi cứ thấy lạ mỗi khi nghe ai đó nói rằng “Nếu hồi đó tôi hiểu biết như bây giờ thì chưa chắc tôi đã làm như vậy.” Ôi cảm ơn Chúa rằng bạn đã không hiểu biết, nếu bạn biết và không làm những chuyện ấy thì giờ đây bạn sẽ ngồi say xỉn giữa một đồng cỏ chai vỏ lon và than vãn rằng mình đã bỏ lỡ giấc mơ như thế nào!

Vấn đề là khi mà chúng ta lớn lên và “khôn ngoan” hơn, nhiều người sẽ chọn cách từ bỏ mục đích sống thực sự để đổi lấy một cuộc sống “trưởng thành” hơn, và chúng thường chỉ tạm chấp nhận được hoặc hoàn toàn tệ hại. Họ đã lệ thuộc vào quan niệm rằng “sống có trách nhiệm sẽ không còn được vui chơi gì nữa”, rằng chuyện thấy hào hứng mỗi khi ngủ dậy chỉ dành cho giới trẻ, và khi già đi thì chúng ta phải đánh đổi chúng lấy thứ gì đó “thực tế” hơn.

Haizzz.

Tôi chẳng bảo bạn phải làm một kẻ khốn nạn, vô trách nhiệm hay làm lại đúng những việc mà bạn đã làm khi còn trẻ, tôi muốn nói tới chuyện tiếp tục theo đuổi giấc mơ bất kể việc đang sống ở giai đoạn nào của cuộc đời, thay vì chấp nhận cuộc sống tầm thường bởi bạn không tin rằng những thứ khác là thích hợp và có thể đạt được.

Chúng ta chỉ được sống cùng cơ thể này trong một khoảng thời gian có hạn, vậy tại sao lại không tận dụng và phát huy hết khả năng có thể, thay vì chỉ sống vật vờ cho qua ngày?

Chúng ta vẫn được quyền mơ ước, và những giấc mơ của chúng ta vẫn có thể trở thành hiện thực, nhưng khi tiếp tục sống trên đời, chúng ta cần phải chủ động vượt qua những phán xét của người khác, chủ động chiến thắng nỗi sợ hãi đeo bám từ những trải nghiệm trước kia, và tự nhận ra sự bá đạo của bản thân. Dù đối với bạn nó có là gì đi chăng nữa. Chúng ta cần phải tập trung vào những điều tích cực chứ không phải danh sách chứa những thứ tiêu cực mà chúng ta đã thu thập về qua bao năm tháng, và chúng ta cần phải giữ được sự tập trung đó trước bất kỳ thử thách gian nan nào. Và một trong những cách tốt nhất để làm điều này là kết nối lại với đứa trẻ bên trong bạn. Tôi biết chuyện này nghe có vẻ đần độn, khó chấp nhận, nhưng bạn hãy cứ nghe lời tôi đã.

Dù rằng bây giờ chắc bạn sẽ bị thu hút bởi những thứ khác hẳn với thời còn trẻ, nhưng bạn vẫn có thể học hỏi được nhiều điều từ cách mà bạn sống những ngày trước kia. Vậy hãy thử nghĩ lại xem: đã có khi nào bạn cảm thấy cuộc đời hoàn toàn trôi chảy? Có khi nào những việc bạn làm hoàn toàn là do vui thú và chẳng cần lo nghĩ tới kết quả? Có khi nào bạn luôn háo hức chờ ngày mới bắt đầu để làm những điều mình yêu thích? Những điều này có thể là bất cứ thứ gì, từ chuyện mê mẩn dán miếng băng keo lên mắt để đóng vai cướp biển lúc còn nhỏ xíu, hoặc chuyện được lớp tiểu học bầu là cây hài của lớp, tới chuyện đam mê luyện đàn guitar tới độ đánh được đàn mà không cần nhìn xuống tay. Khi nào là khi mà bạn hứng thú với cuộc đời này nhất, và bạn có thể học được điều gì từ những trải nghiệm đó? (kể cả nếu bạn chưa bao giờ có cảm giác như vậy, thì cũng cứ đọc tiếp đi, đừng lo...)

Đối với tôi thì một trong những quãng thời gian hay ho và có chủ đích nhất trong đời là khi tôi làm ca sĩ kiêm cây ghi-ta của một ban nhạc được đặt tên là “Cái Háng”. Tôi dùng những khái niệm “ca sĩ”, “cây guitar” và “ban nhạc” chỉ là cho oai chứ thực ra với Cái Háng thì chúng tôi chẳng buồn quan tâm tới những chuyện như luyện tập, học cách chơi nhạc cụ hay những việc khác mà các nghệ sĩ thực thụ thường làm. Chúng tôi mãi làm những chuyện to tát hơn nhiều, ví dụ như là to mồm khoe khoang về ban nhạc hoặc say mê ngắm nghĩa bóng của chính mình đang đeo đàn guitar trên lưng mỗi khi bắt gặp cái cửa kính nào đó.

Mà phải là đàn guitar điện.

Tôi đã lập ra ban nhạc Cái Háng với cô nàng Paula ở cùng công ty, người cũng chưa từng sờ tới cây đàn trong đời và cũng không có khả năng thể hiện bản chất nữ tính giống như tôi. Paula và tôi thuộc kiểu những cô gái trẻ chỉ biết tự hào về trữ lượng của mình, về độ chắc chắn trong những cái bắt tay, và về cường độ của những nhạc cụ của mình.

Bản tính hăng máu của tôi có nguồn gốc từ thời trung học trông ngóng sự dậy thì trong vô vọng, vì từ khi đó tôi đã cao hơn cả thế giới nguyên một cái đầu, bao gồm cả lũ con trai ở trường tôi. Chẳng

ai trong số chúng nó chịu hèn hò với tôi cả, còn tôi thì có thể chọc cười chúng và đánh bại chúng khi chơi bóng rổ. Do đó, thay vì quyến rũ được chúng, tôi lại trở thành một trong số chúng.

Vấn đề của Paula còn nghiêm trọng hơn. Nổi lòng tức giận và phần uất của cô nàng thường được thấy ở những cô gái thông minh, nhưng lại có cơ thể nảy nở phát triển sớm từ khi 13 tuổi, đã thế lại phải sinh ra và lớn lên ở vùng miền Nam, giữa những con người quê mùa, ít học và thô lỗ. Trong vòng vài tháng kể từ khi bắt đầu ban nhạc, cô nàng đã bỏ đi mái tóc vừa dài vừa quăn của mình để thay bằng kiểu đầu cắt cua và nhuộm đỏ rực, rồi xăm kín lưng và cả hai tay với những hình xăm về rồng và lửa.

Chúng tôi đã quyết định rằng cô nàng là thành viên “đầu gấu” của ban nhạc và sẽ chơi đàn bass, trong khi tôi là kẻ luôn muốn gây chú ý thì sẽ chơi guitar, và cậu em trai Stephen dễ bị bắt nạt của tôi thì sẽ chơi trống. “Chỉ tạm thời tới khi bọn chị tìm được một tay trống khác thôi”, tôi vừa hứa với nó vừa cắm guitar vào sai chỗ ở dàn âm thanh. Stephen đã tập chơi trống từ khi năm tuổi, và nó là thể loại em trai mà tất cả những đứa chị gái đàn anh đều ao ước có được: vừa giỏi giang, nhiệt tình lại vừa có khả năng chịu đau rất tốt.

Bì kịch lớn nhất của ban nhạc Cái Háng chính là đằng sau sự phách lối, ngông cuồng, thích thể hiện của chúng tôi, thực ra chúng tôi chỉ là hai cô gái ngọt ngào đang tuyệt vọng tìm kiếm bạn trai. Nhưng bản thân chúng tôi đều có vấn đề – những vấn đề mà khi đó chúng tôi thấy rằng sẽ được giải quyết tốt nhất bằng cách say xỉn trên sân khấu và đôi khi là khỏa thân trên sân khấu. Chán ngán vì chẳng được ai theo đuổi, Paula và tôi chọn cách thể hiện sự thất vọng của bản thân bằng việc sáng tác những bài như Ái ân thôi, em chịu đựng đủ rồi và gào thét điên loạn trước micrô đủ để khiến một vị khán giả nào đó xách ghế nhảy lên sân khấu đập cho chúng tôi tỉnh ra.

Dù tình hình là vậy, nhưng ban nhạc của chúng tôi cũng đạt được kha khá thành tựu. Trong vòng chưa tới một năm, chúng tôi đã sáng tác, sản xuất, đạo diễn và tự diễn xuất trong một bộ phim nói về ngành công nghiệp thu âm; sáng tác, đạo diễn và diễn xuất trong

một video ca nhạc được phát sóng trên truyền hình quốc gia; ghi âm một đĩa mở rộng, ký được một hợp đồng ra mắt với hãng đĩa Columbia Records, và thậm chí còn tự học thêm được một vài hợp âm mới. Chúng tôi đã làm tất cả những việc đó khi cộng tác với những con người chuyên nghiệp trong ngành, còn chính bản thân chúng tôi thì lại mù mờ chẳng biết gì về âm nhạc cả. Thực sự những việc đó rất Vui, với chữ V viết hoa luôn.

Một đoàn tàu chứa đầy sự hứng khởi là một thứ không gì có thể cản nổi.

Nếu bạn đã từng có những giai đoạn rất yêu đời và thấy cuộc sống trôi chảy, còn bây giờ lại đang bế tắc và loay hoay tìm phương hướng, thì hãy nhớ lại phong thái của bản thân khi xưa, nhớ lại những tiêu chí sống khi bạn yêu đời, và dùng chúng để xác định phương hướng, vượt qua những trở ngại hiện tại.

Sau đây là những mảnh khóe lợi hại nhất mà tôi đã học được từ thời của ban nhạc Cái Háng, và tới giờ tôi vẫn thấy hữu dụng:

1. XEM BẠN LÀM ĐƯỢC TRÒ GÌ MÀ KHÔNG BỊ TÓM

Cuộc đời này rất n-ự-c c-ự-ờ-i. Thực sự là như vậy – chúng ta thậm chí còn chẳng biết là mình đang làm gì ở đây, trên cái hành tinh tự quay tít mù quanh trục này, giữa cái hệ mặt trời này, và rồi ai mà biết được bên ngoài nó ra thì còn có những gì nữa. Vậy nên coi một chuyện gì đó quá nặng nề và nghiêm trọng thì thật lố bịch. Sẽ hợp lý hơn rất nhiều nếu chúng ta sống với tâm lý rằng “Cứ thử – tại sao không?” thay vì tâm lý dè dặt, nhú mào lo ngại. Một trong những việc hữu ích nhất mà tôi từng làm trên đời này là đặt khẩu hiệu của mình thành “Xem ta làm được trò gì mà không bị tóm”. Nếu sống với châm ngôn như vậy thì bao nhiêu áp lực sẽ bị lấy đi hết, thay vào đó là một tinh thần punk rock, và bản thân bạn sẽ được nhắc lại rằng cuộc đời này chỉ là một trò chơi mà thôi.

Đúng là khi làm người lớn thì chúng ta có vô vàn trách nhiệm cùng đủ thứ áp lực, nhưng thôi nào các bạn, tôi đảm bảo rằng có rất nhiều người đang phải đối mặt với những khó khăn to lớn hơn nhiều so với bạn, nhưng họ vẫn đang sống một cách tưng bừng, bởi họ vẫn nhất quyết đeo bám ước mơ chứ không chịu ngồi một chỗ để ôm lấy những cái có lùi bước. Hãy thử một cách tiếp cận mới đối với những việc mà bạn đang làm, ví dụ như: thử xem mình có lập ra được một doanh nghiệp thành công mà không bị ai tóm không; thử xem năm nay có trả được hết nợ rồi kiếm thêm 100.000 đô-la không; thử xem có giảm cân được tới 50kg không; thử tự vẽ tranh rồi rao bán với giá 50.000 đô-la xem có trót lọt không; thử đi tìm một người bạn tri kỷ xem có gặp không.

Hãy gạt hết những áp lực đi và quay trở lại với chuyến phiêu lưu có tên gọi là cuộc đời này.

2. QUÊN ĐỀ Ý THỜI GIAN

Bạn đã bao giờ say mê làm một việc gì đó rồi chợt nhận ra rằng hàng tiếng đồng hồ đã trôi qua mà mình không hề hay biết chưa? Khi đó, bạn có cảm giác như thế nào? Chuyện như vậy có thường xuyên xảy ra không? Khi mà bạn mãi miết làm một việc gì đó tới độ quên mất nhận thức về thời gian, thì đó cũng là lúc bạn đã nhập tâm và kết nối với Nguồn năng lượng gốc. Bạn nên cố đạt được trạng thái đó càng nhiều càng tốt. Vậy nên hãy nhìn lại cuộc đời của bạn và tìm cách để chuyện đó tiếp tục xảy ra.

Đầu tiên, hãy xác định rõ trong đời tư và công việc của bạn, có những việc nào thường khiến bạn say mê và quên cả thời gian. Sau đó, tiếp tục xác định xem làm sao để bạn có thể có nhiều cơ hội làm những công việc đó hơn. Hãy thuê một ai đó để làm những công việc mà bạn ghét hoặc không thích làm. Hãy cộng tác với một người thích làm và giỏi làm những công việc mà bạn không hứng thú, để bạn có thời gian dành cho những việc mà bạn muốn làm. Nếu cần thiết thì hãy thay đổi công việc, nghề nghiệp và cuộc sống, để bạn có thể dành nhiều thời gian cho đam mê của mình hơn. Hãy lập kế hoạch để đưa bản thân vào thể chủ động như vậy, đừng chỉ ẽo là phó mặc cuộc đời cho hoàn cảnh. Bạn có thể tự định hướng cho đời

mình tới bất cứ đâu, vì thế bạn hoàn toàn có quyền đặt những đam mê của mình vào vị trí ưu tiên cao nhất.

3. TIẾP TỤC LÀM KẺ GÀ MỜ

Một trong những điều hay ho nhất khi thành lập một ban nhạc mà chẳng hề biết chơi nhạc cụ, đó là bạn không cần lo ngại tới chuyện biểu diễn dở ẹc nữa, bởi bạn đã biết chắc trình độ của mình là dở rồi. Sau đó, khi bạn bắt đầu thực sự tập chơi nhạc cụ, bạn trở nên nghiêm túc, thường tự phê bình nhiều hơn và chẳng còn để bản thân mình được vui thú như trước nữa. Bí quyết ở đây là phải để cho Kẻ gà mờ cùng chung sống với Người lão luyện, thay vì giả vờ như không quen biết cái tên gà mờ đó để chỉ chơi với những con người tài cán lão luyện nhưng lại khó tính và chẳng còn biết cách vui vẻ. Kẻ gà mờ thì đúng là khù khờ ngu ngơ, nhưng đó là kẻ biết vui thú tiệc tùng, tận hưởng từng niềm vui nhỏ trong cuộc sống. Nếu bạn không chơi với Kẻ gà mờ nữa thì cuộc sống của bạn sẽ chỉ còn lại nhàm chán và bức dọc. Vì vậy, bạn có thể cứ rèn luyện bản thân thành một Người lão luyện, trở nên cực kỳ giỏi ở một lĩnh vực nào đó, nhưng cùng đừng để mất đi niềm vui trong quá trình đó. Bởi nếu chẳng nhằm mục đích hạnh phúc và vui vẻ thì bỏ ra từng ấy công lao luyện tập cũng đâu có nghĩa lí gì? Bạn chỉ cần làm hết sức, hết khả năng. Ngoài ra, điều quan trọng duy nhất còn lại là phải tận hưởng bản thân và vui vẻ trong từng việc mình làm.

4. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và rồi những chú chim xanh hạnh phúc sẽ tự khắc trở thành dàn đồng ca hát phụ họa cho bạn, diệu kỳ hết như trong truyện cổ tích vậy.

Chương 13 Cho đi và nhận lại

Một trong những sự đền bù đẹp đẽ nhất của cuộc đời này là không ai có thể giúp đỡ người khác một cách chân thành mà không dẫn tới việc giúp đỡ chính mình.

— *Ralph Waldo Emerson nhà thơ, nhà văn người Mỹ, người thường cho tặng và có tầm nhìn xa trông rộng*

Một ngày nọ, trên đường lái xe đi chơi cùng với gia đình, tôi đã ghé vào một tiệm tạp hóa bên đường để mua đồ và bảo với cô cháu gái 5 tuổi rằng nó được phép chọn mua một món đồ tùy thích. Nó liền mang tới quầy tính tiền một lốc sáu hộp kẹo ngậm Tic Tac vị cam, và mè nheo đòi mua tất cả chỗ đó chứ không phải chỉ một hộp.

Thế rồi, khi chúng tôi quay lại xe thì tôi hỏi nó rằng có thể cho bác một hộp kẹo được không, với mục đích chỉ muốn dạy cho chú ỉn con đó biết tính chia sẻ và nhường nhịn. “Tất nhiên là được ạ”, cô bé nói và đưa luôn một hộp kẹo cho tôi. Sau đó, nó lại tiếp tục dùng cái giọng líu ríu để hỏi bà có ăn kẹo không, bố có ăn kẹo không, rồi chia cho bà và bố mỗi người một hộp. Cháu gái của tôi sau đó cầm ba hộp kẹo còn lại, đặt chồng lên nhau trên ghế và nói “Rồi khi chúng ta về tới nhà, hộp này chia cho anh trai cháu, hộp này chia cho chị gái cháu, hộp này chia cho mẹ cháu.” Thế rồi con bé ngồi đó, tuy chẳng còn hộp kẹo nào cho bản thân, nhưng lại nở nụ cười tươi hơn vì chuyện cho kẹo so với chuyện được mua kẹo.

Tôi bối rối nhìn sang bố của cô bé, là em trai Stephen của tôi, và Stephen nói thêm lại rằng “Đồ quái đản đấy.” Cái thời mà tôi và Stephen bằng tuổi con bé này bây giờ, chúng tôi chỉ thích chành chọe và hành hạ nhau. Em trai tôi lấy bầy chuột lang mà tôi nuôi đem thả ra sau vườn. Tôi cướp mớ kẹo Halloween của nó rồi vừa ăn vừa ngồi đè lên ngực nó trong khi nó khóc thét. Vậy cái sinh vật thánh thiện đang ngồi trên xe cùng với tôi là từ đâu ra, và nó học được tính cách như vậy từ đâu?

Rõ ràng cháu gái của tôi hiểu thấu rằng, việc cho đi chính là niềm vui lớn nhất trên đời. Việc cho đi cũng chính là một trong những cử chỉ mạnh mẽ và dũng cảm nhất. Khi chúng ta tin rằng mình đang sống trong một thế giới sung túc tới nỗi luôn sẵn sàng cho đi, thì chúng ta đã tự nâng tần số dao động của mình, tự củng cố niềm tin của mình, và tự có được cảm giác tuyệt vời, do đó tự đặt bản thân vào vị trí nhận lại được nhiều thứ sau khi đã cho đi.

Khi lo lắng, sợ hãi, chúng ta chỉ biết khư khư giữ lấy những gì mà mình đang có, bởi chúng ta không tin rằng vẫn có thể có thêm nữa. Khi đó, chúng ta như tự cấu mắt nguồn năng lượng của mình, như đang tập trung vào và như đang tạo thêm ra chính cái thứ mà chúng ta đang muốn tránh né, đó là sự thiếu thốn.

Chúng ta đang tồn tại trong một vũ trụ có sự cho đi và nhận lấy, có hít vào và thở ra, có sống và chết, có dở tệ và tuyệt vời. Mỗi một mặt đều có liên quan và phụ thuộc vào mặt kia – mọi lực vật lý đều tạo ra một lực tương đương theo hướng ngược chiều – vậy nên bạn càng cho đi nhiều thì lại càng nhận về nhiều. Và ngược lại.

Bạn có thể sẽ nghĩ rằng điều đó không đúng, vì tôi biết có những kẻ khốn nạn chỉ suốt ngày nhận về chứ chẳng cho ai cái gì bao giờ, nhưng việc nhận về thực ra có bản chất khác với việc chiếm lấy một cách ích kỷ, cũng tương tự như việc cho đi khác với việc tống khứ. Chiếm lấy và tống khứ là những việc xuất phát từ nỗi lo sợ và thiếu thốn, trong khi cho đi và nhận lại thì tràn đầy sự trân trọng, biết ơn và cảm kích.

Tôi có quen một người bị bệnh xơ cứng thần kinh toàn thân, và được một vị thầy khuyên rằng trong quá trình điều trị nên cho đi 29 thứ khác nhau trong vòng 29 ngày liên tục. Cô đã không làm theo lời khuyên ấy suốt một thời gian, rồi khi bệnh tình xấu đi, cô đành quyết định làm thử. Đầu tiên cô thử “cho” một cuộc điện thoại để hỏi thăm một người bạn khác cũng đang bị bệnh. Sau đó, cô lần lượt cho đi một thứ gì đó hằng ngày và gần như ngay lập tức thấy bản thân vui vẻ và hào hứng hẳn lên. Tới ngày thứ 14 thì cô đã thấy cơ thể mình khỏe hơn rất nhiều, thấy công việc tiến triển thuận lợi, và quyết định viết blog rồi tạo nên một phong trào thu hút tới hàng chục nghìn

người tham gia, với nội dung cũng là cho đi nhiều thứ hằng ngày. Blog của cô cuối cùng đã trở thành một quyển sách best-selling với nhan đề 29 món quà do Thời báo New York phát hành.

Nếu bạn muốn thu hút những thứ tốt đẹp và các cảm giác tốt đẹp vào cuộc đời của mình thì hãy gửi những điều tốt đẹp tới mọi người xung quanh. Sau đây là một số cách rất tốt để nhập vào dòng chảy của sự cho-và-nhận:

1. Chọn lấy một vài quỹ hảo tâm hay chương trình tình nguyện rồi đóng góp tiền bạc, của cải hoặc công sức vào đó hằng tháng. Dù nhiều hay ít thì hãy cứ đóng góp ở bất cứ mức nào có thể, nhưng chú ý làm việc đó một cách đều đặn để nó trở thành một thói quen của bạn, để nó trở thành một phần con người bạn. Thậm chí chỉ cần vài đồng lẻ mỗi tháng cũng vẫn tính.
2. Hãy đem một thứ gì đó mà bạn rất yêu thích trên đời này đi tặng cho một ai đó mà bạn chắc chắn rằng cũng cực kỳ thích nó. Và nếu có thể, hãy tặng một cách nặc danh để họ không biết được món quà đó tới từ bạn.
3. Mỗi khi bạn trả tiền tip hay tiền boa, hãy cho nhiều thêm một chút xíu. Hoặc cho nhiều thêm hẳn cũng được, tùy bạn.
4. Nếu thấy ai đó tỏ ra khó chịu, cáu bẳn hay xấu tính, thay vì việc tỏ ra xấu tính lại với họ để tự hạ mình xuống cùng đẳng cấp đó, hãy nâng họ lên bằng cách gửi cho họ lòng yêu quý chân thành.
5. Hãy nở nụ cười, khen ngợi và chọc cười người khác càng nhiều càng tốt.
6. Hãy chấp nhận những lời mời mà bình thường bạn chẳng chịu nhận lời, vì bạn ngại chấp nhận lòng tốt của người khác. Hãy cho họ cơ hội để trao tặng bạn.
7. Hãy chủ động cảm nhận cảm giác tuyệt vời xảy ra khi cho và nhận; tự nâng tần số dao động của mình lên và trông đợi những điều tốt đẹp sẽ đến với bạn.

8. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và tất cả mọi người sẽ cùng được lợi từ chuyện đó.

Chương 14 Lòng biết ơn - Cánh cửa dẫn tới những điều tuyệt vời

Khi bạn trân trọng và biết ơn, nỗi sợ hãi sẽ tan biến và sự dư dả sẽ hiện ra.

— Anthony Robbins nhà văn, nhà diễn thuyết, người truyền động lực thay đổi cuộc sống

Khi còn bé, bố mẹ đã dạy chúng tôi phải trả lời điện thoại ở nhà theo một mẫu câu rất trang trọng và lễ độ: “Jennifer Sincero đang thưa điện đây ạ”, như thể là, trong giờ giải lao giữa những màn đánh nhau chí chóe và những trò quậy phá tai hại, thì chúng tôi còn đi làm thêm ở một dịch vụ quản gia rất lịch sự và trang nhã vậy. Bạn bè của bố mẹ tôi mỗi khi gọi điện tới nhà đều sẽ phải trầm trồ ở đầu dây bên kia, khen lũ trẻ nhà Sincero sao mà lịch sự thế chứ. Tôi cũng chẳng để ý tới điều đó, cho đến một ngày tôi lần đầu tiên gọi điện tới nhà một đứa bạn, và khi nghe nó trả lời điện thoại thì tôi túm chặt lấy ống nghe và trợn cả hai mắt lên vì không thể tin nổi. Cậu chỉ nói “A lô” thôi à? Bố mẹ cậu có biết chuyện này không? Đó là một chuyện cực kỳ kinh ngạc đối với tôi lúc bấy giờ, như thể là dám vắng tục hay động tới rượu chè ngay trước mặt phụ huynh vậy.

Nỗi kinh ngạc của tôi nhanh chóng chuyển thành nỗi kinh hoàng, khi mà tôi phát hiện ra không chỉ có đứa bạn ngỗ nghịch đó, mà tất cả mọi người đều có thể trả lời điện thoại với giọng điệu bình thường như vậy, và rằng thì ra bố mẹ đã chơi khăm anh chị em chúng tôi. Khi chúng tôi phản đối thì nhận được câu trả lời: “Khi nào con tự trả hóa đơn tiền điện thoại của riêng mình, thì khi đó con có quyền nghe điện thoại theo kiểu nào cũng được.” Thế rồi nhiều năm trôi qua, cơn phẫn nộ ấy của chúng tôi dần nhạt nhòa theo thời gian.

Tôi không còn nhớ “cuộc phản loạn” xảy ra khi nào, nhưng rồi chúng tôi cũng đều chuyển sang trả lời điện thoại giống như người bình thường. Tôi đoán rằng đó là khoảng giai đoạn mà bố mẹ tôi ly hôn, khi mà mẹ giành lấy quyền nuôi cả bốn đứa chúng tôi. Lúc đó, chúng tôi đều đang học trung học hoặc loanh quanh đó, và những quy tắc về nghe điện thoại đã bị xóa nhòa trong cuộc chiến giành con của mẹ.

Tuy nhiên, yêu cầu về tác phong và cách cư xử lễ độ thì vẫn còn nguyên vẹn, dù cho có say xỉn hay nhậu nhẹt phê pha tới mức nào đi chăng nữa thì chúng tôi vẫn là những đứa trẻ lịch sự nhà Sincero: “Cháu giúp gì được cho chú, thưa sĩ quan cảnh sát? Cảm ơn chú cảnh sát. Dạ vâng, đây là thuốc lắc của cháu ạ.” Những từ ngữ như “làm ơn” và “cảm ơn” đã in sâu vào trong tôi, giống như công thức làm nước sốt thừa hưởng từ người bố mang dòng máu Ý của chúng tôi, hay giống như cái hiểu biết rằng giết người đương nhiên là chuyện xấu. Cư xử lịch sự cũng là chuyện đương nhiên như vậy. Ngoài chuyện cư xử như vậy làm cho bạn cảm thấy mình là một con người đứng đắn, đường hoàng, thì người khác cũng thường nghe theo yêu cầu của bạn nếu bạn tỏ ra lịch sự, và họ cũng thường chẳng nghe theo nếu bạn không lịch sự. Đó cũng là lý do tôi vẫn phải sững sờ khi thấy ai đó đã trên 50 tuổi mà vẫn còn tỏ ra bất lịch sự, đặc biệt là khi họ chẳng biết mở mồm nói lời cảm ơn khi ai đó giúp gì cho họ.

Tôi không biết bạn thì thế nào, nhưng nếu ai đó chẳng biết nói cảm ơn sau khi tôi đã giúp đỡ họ, tôi sẽ thấy họ thật ngớ ngẩn và thiếu sót, giống như ra đường mà quên mặc quần vậy. Và cả vũ trụ cũng cảm thấy như vậy.

Bạn tự cắt đứt bản thân khỏi những điều tuyệt vời, khi mà bạn không ở trong trạng thái biết ơn.

Có được lòng biết ơn là điều tốt đẹp hơn rất nhiều so với có thái độ lịch sự. Lịch sự chỉ là một thói quen ứng xử, còn lòng biết ơn là một trạng thái tồn tại. Ai cũng có thể tỏ ra lịch sự bất cứ khi nào mà họ

muốn, nhưng người thực sự tồn tại ở trạng thái biết ơn thì phải là người có nhận biết sâu và có sự cảm kích, trân trọng đối với những điều kỳ diệu xảy ra trong đời họ.

Hãy nghĩ về cảm giác khi bạn có thể thực sự cảm ơn ai đó sau khi họ làm một điều gì đó cho bạn. Bạn sẽ có cảm giác thoải mái vì nhận được điều đó và gửi lời cảm ơn tới họ, còn họ cũng có cảm giác thoải mái vì đã giúp bạn làm điều đó và được bạn trân trọng. Chuyện đó lại tiếp tục làm bạn thoải mái, và chuyện bạn thoải mái lại tiếp tục làm người ta thoải mái – bạn hoàn toàn có thể dành tất cả phần đời còn lại để gửi qua lại những lời cảm ơn cho nhau. Và vì bạn có cảm giác tốt đẹp như vậy khi tồn tại trong trạng thái biết ơn, nên nó đem lại cho bạn một tần số dao động rất cao, kết nối bạn với Nguồn năng lượng gốc, và mang tới cho bạn những sức mạnh to lớn hơn để hiện thực hóa những điều tốt đẹp vào cuộc đời của bạn.

Ngược lại, nếu bạn cứ sống trong trạng thái xấu tính, cáu bẳn, không lịch sự và không biết trân trọng những điều người khác làm cho bạn, thì bạn chỉ dao động ở tần số thấp, ít kết nối với Nguồn năng lượng gốc hơn, và do đó sức mạnh để hiện thực hóa những thứ tốt đẹp trong cuộc đời bạn sẽ yếu hơn.

Thế đã đủ hay ho và tuyệt vời rồi, nhưng tính chất sau đây mới làm cho lòng biết ơn thực là diệu kỳ. Có rất nhiều cách khác nhau để cảm thấy tốt đẹp, để nâng cao tần số dao động và để tiến gần hơn tới Nguồn năng lượng gốc, nhưng với lòng biết ơn, bạn thật ra đang cho đi một phần năng lượng tích cực qua những lời cảm ơn, điều đó khiến cho năng lượng tích cực phản chiếu lại vào bạn – theo nguyên lý mọi lực đều sinh ra cùng với một lực tương đương và ngược chiều với nó. Chuyện này khiến cho quá trình hiện thực hóa ước mơ của bạn càng trở nên mạnh mẽ.

Nó giống như sự khác nhau giữa việc thấy một ai đó đang cười lẫn lộn và thấy một ai đó đang cười lẫn lộn do câu chuyện cười bạn vừa kể. Việc thứ nhất thường khiến bạn cũng hạnh phúc và cười vui ngang ngửa với người kia, và điều đó nâng được tần số dao động của bạn lên; nhưng trong tình huống thứ hai thì bạn không chỉ đang gặp họ ở một tần số dao động cao, mà bạn còn đang trao đổi năng

lượng ở tần số cao. Tiếng cười của họ chính là cách mà họ cảm ơn bạn đã chia sẻ với họ một câu chuyện vui nhộn, và tạo ra một kết nối còn mạnh mẽ hơn.

Như Wallace Wattles đã giải thích trong cuốn sách Khoa học làm giàu: “Bạn không thể sử dụng nhiều sức mạnh nếu không có lòng biết ơn; bởi lòng biết ơn chính là thứ duy trì kết nối của bạn với sức mạnh.”

Không có lòng biết ơn thì cũng không có sức mạnh – đó quả là những lời chuẩn xác, Wattles! Khi bạn chủ động gửi đi nguồn năng lượng của sự tri ân, thì bạn cũng sẽ nhận lại nó, mỗi lần trao đổi như vậy lại nâng tần số dao động của bạn cao dần lên và đưa bạn tới gần hơn với Nguồn năng lượng gốc, cho tới khi bạn nhận ra rằng bản thân hòa làm một với Nguồn năng lượng gốc. Lòng biết ơn kết nối bạn với sự thật rằng: không những bạn có sức mạnh để hiện thực hóa những thứ bạn mong muốn, mà bạn còn chính là sức mạnh đó. Có nghĩa là khi bạn biết ơn Nguồn năng lượng gốc thì bạn cũng đang biết ơn chính mình, và điều đó dẫn chúng ta quay trở lại với thứ mạnh mẽ nhất: tình yêu bản thân. Thế đó!

Bạn càng kiên quyết tồn tại trong trạng thái biết ơn và tập trung vào những điều tốt đẹp bao nhiêu, thì kết nối của bạn với Nguồn năng lượng gốc càng mạnh mẽ bấy nhiêu, và bạn càng có thể dễ dàng và nhanh chóng hiện thực hóa những điều chưa nhìn thấy được.

Đây chính là sức mạnh ghê gớm của sự biết ơn. Nhưng khoan đã, còn nữa cơ! Sự biết ơn còn củng cố cả lòng tin của bạn nữa.

Lòng tin chính là có được sự dũng cảm để cho rằng những gì chưa thấy được sẽ thành hiện thực.

Lòng tin chính là cơ bắp mà bạn sử dụng tới khi quyết định phá tan “vùng an toàn” để nhảy ra ngoài và chuyển biến cuộc đời của bạn thành một thứ khác xa hẳn so với hoàn cảnh hiện tại của bạn. Lòng tin xua đi nỗi sợ của bạn đối với những gì chưa được biết tới. Lòng

tin cho phép bạn được liều lĩnh. Lòng tin chính là mấu chốt trong câu chuyện “cứ tung mình nhảy đi, và lưới đỡ sẽ hiện ra.”

Lòng tin chính là người bạn tốt nhất của bạn vào những lúc nguy nan hay những khi sợ hãi.

Khi bạn liên tục ở trong trạng thái biết ơn, và nhận biết được tất cả những thứ diệu kỳ đang tồn tại, thì lòng tin sẽ cùng với những thứ khác giúp cho bạn dễ dàng biết được rằng vẫn còn có nhiều điều kỳ diệu chưa xuất hiện và đang chờ đợi được bạn hiện thực hóa. Trước đây, bạn đã nhận được những điều kỳ diệu, vậy nên đương nhiên bạn có thể nhận được thêm nữa. Đây chính là cách lòng biết ơn củng cố niềm tin của bạn. Và có một niềm tin vững mạnh chính là chìa khóa để thay đổi cuộc đời.

Tới đây, tôi xin nói về tuyệt chiêu cuối cùng khi sử dụng lòng biết ơn – nếu muốn trở thành một siêu sao ở lĩnh vực hiện thực hóa giấc mơ, thì bạn phải đạt tới trình độ mà cả lòng tin và lòng biết ơn của bạn đối với những thứ bạn mong muốn là không thể lung lay, không thể thay đổi. Đây chính là cảnh giới nơi mà những phép màu thực sự xảy ra, bởi vì kết hợp lòng tin và lòng biết ơn chính là chiêu thức tối thượng trong môn phái “Hiện thực hóa mọi điều”.

Tuy nhiên, chiêu này cũng đòi hỏi bạn phải có một trình độ thượng thừa như các hiệp sĩ Jedi, bởi bản chất của nó đòi hỏi bạn không những phải tin tưởng vào những điều chưa xảy ra, mà thậm chí còn phải biết ơn những điều chưa xảy ra đó.

Hay nói theo cách khác: bạn phải biết ơn và trân trọng những người bạn trong tưởng tượng và một cuộc sống trong tưởng tượng. Đúng vậy.

Dù nghe có vẻ nực cười, nhưng tôi chắc chắn rằng trong đời bạn đã thực hiện việc này ở một mức độ nhất định nào đó rồi. Một ví dụ đơn giản từ cuộc đời của tôi là chuyện tìm vị trí đỗ xe. Đã từ rất lâu rồi, tôi luôn có được vị trí ngôi sao ở các bãi đỗ xe, bất kể đó là tại

nơi đâu. Dù cho đó là bãi đỗ xe trước cửa nhà Giáo hoàng vào buổi sáng của Lễ Phục sinh đi chăng nữa, cứ đi cùng xe với tôi thì đảm bảo bạn sẽ không phải đỗ ở một vị trí xa lắc.

Bao giờ tôi cũng tìm kiếm chỗ đậu xe với cùng một thái độ như nhau: thư giãn, thoải mái và chắc chắn như biết rằng đó là chuyện đã rồi. Vị trí đỗ hoàn hảo là của tôi, nó đã tồn tại sẵn rồi, và tôi thực sự vui mừng và biết ơn vì nó. Tôi thực sự tin vào điều đó. Thế rồi luôn sẽ có một ai đó lấy xe của họ ra và tôi sẽ đỗ vào vị trí đó. Dù việc này xảy ra rất nhiều, nhưng tôi vẫn rất hào hứng mỗi khi nó diễn ra. Tôi chẳng bao giờ xem thường và coi nó như một việc hiển nhiên, tôi luôn là một cỗ máy của sự biết ơn ở mọi thời điểm trước khi, trong khi và sau khi cuộc phiêu lưu tìm chỗ đỗ xe đó diễn ra.

Tỏ ra trân trọng và biết ơn những điều còn chưa xảy ra sẽ cho vũ trụ thấy rằng bạn biết là những điều bạn muốn có đang tồn tại, và đặt bạn vào đúng tần số dao động để nhận được chúng.

Nếu bạn muốn thay đổi triệt để cuộc đời, hãy củng cố niềm tin rằng chúng ta đang sống trong một thế giới dư dả và hào phóng, bằng cách tỏ ra biết ơn với những gì bạn đã nhận được và cả những điều tốt đẹp sắp xảy đến với bạn. Hãy trân trọng sự thật rằng bạn có khả năng hiện thực hóa bất kỳ điều gì mà bạn muốn.

Hãy lấy nỗi thống khổ, lo toan về việc bạn chẳng thể có được những gì mà bạn muốn để đổi lấy một sự trông đợi trong trân trọng đối với những điều kỳ diệu sẽ đến với cuộc đời của bạn, và những điều kỳ diệu ấy sẽ xảy ra nhiều hơn nữa.

Sau đây là một số cách luyện tập để có thể làm được như vậy:

1. ĐIỀU NÀY CŨNG TỐT BỞI . . .

Khi có bất cứ chuyện gì đó tuyệt vời, tầm thường, nhạt nhẽo hay khó chịu xảy ra với bạn, thì cứ phản ứng với nó bằng tuyên bố “Chuyện này cũng tốt bởi...” sau đó điền vào chỗ trống. Một khi đã

luyện cho việc này trở thành thói quen, bạn sẽ nhận ra việc trân trọng và cảm kích mọi thứ xung quanh dễ dàng hơn rất nhiều.

“Sau khi đi đón các con thì trên đường về nhà, xe của tôi đã bị kẹt lớp, nhưng chuyện này cũng tốt bởi tôi có dịp dạy cho chúng cách xử lý trong tình huống bất ngờ. Hơn nữa, tôi còn có thời gian chơi đùa với các con ở trên xe trong khi chờ dịch vụ cứu hộ tới. Nhờ có chuyện như vậy mà tôi mới biết được rằng con gái mình đang bị bắt nạt ở trường.”

Biết ơn và cảm kích đối với tất cả những gì mà bạn đã hiện thực hóa là một việc quan trọng, kể cả đối với những chuyện mà bạn thường xếp vào hạng mục “chẳng thèm”. Nếu chỉ biết tập trung vào mặt tiêu cực của những chuyện khó khăn trong đời, thì điều đó sẽ hạ thấp tần số dao động của bạn xuống, khiến bạn lúc nào cũng khốn khổ và oán giận, thu hút thêm những điều tiêu cực đến với bạn, rất có thể sẽ khiến bạn bệnh tật hay đau ốm, và chắc chắn sẽ khiến bạn luôn càu nhàu. Nếu thay vào đó, bạn tìm cách trân trọng tất cả mọi thứ trên đời, thì việc đó sẽ không những nâng cao chỉ số dao động của bạn, mà còn cho bạn khả năng phát triển và vươn xa qua từng bài học và từng cơ hội nhỏ.

Đúng là đôi khi đòi hỏi như vậy là rất cao, và có những tình huống trong cuộc sống thực sự rất tệ hại, khiến chúng ta ngỡ ngàng không hiểu vì sao chúng lại xảy ra với mình. Đôi khi phải mất tới nhiều năm thì chúng ta mới có thể nhìn lại những điều đã qua và nói: “Cậu biết không, thực ra hồi ấy tớ cần bị tên khốn đó đập vỡ trái tim thành ngàn mảnh. Bởi vì giờ đây tớ đã tìm được một người bạn đời và hạnh phúc hơn rất nhiều.”

Tìm ra cái tốt và tìm ra bài học trong tất cả mọi chuyện giúp cho chúng ta vượt qua chúng và tới với những trải nghiệm mới. Nếu bạn muốn bị kẹt mãi một chỗ và bị dạy dỗ bởi một bài học lặp đi lặp lại thì hãy sống tiêu cực, oán giận và coi mình như nạn nhân. Nếu bạn muốn vượt qua những gian khó và sống một cuộc đời từng bừng thì hãy cảm kích và tìm tòi những mặt tốt trong mọi việc để học hỏi từ chúng.

2. VIẾT NHỮNG LỜI CẢM ƠN

Mỗi đêm trước khi đi ngủ, hãy nhìn lại cả ngày qua của bạn, viết ra hoặc ghi nhớ trong tâm trí 10 điều bạn thấy cảm kích nhất trong ngày. Chúng có thể là bất cứ thứ gì, từ những bông hoa tươi đẹp trong vườn nhà, hoặc chuyện tất cả cơ quan nội tạng của bạn vẫn hoạt động trơn tru, cho tới chuyến viếng thăm kéo dài cả tiếng đồng hồ của bà hàng xóm khó tính – giúp bạn thấy vui vẻ vì bạn không có cuộc đời của bà ấy.

Việc tạm dừng để ghi nhận tất cả những chuyện xảy ra trong ngày mà bạn có thể cảm kích chính là cách rất tốt để giữ cho tần số dao động của bạn luôn cao. Vậy nên hãy cố nhớ thực hiện việc đó trong suốt cả ngày, hoặc ít nhất là biến nó thành thói quen vào mỗi buổi tối.

3. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Hãy trân trọng và biết ơn chính bản thân, và cả những gì mà mình sắp sửa trở thành.

Chương 15 Tha thứ hay là đau đớn

Tha thứ có nghĩa là từ bỏ tất cả mọi hy vọng về một quá khứ tốt đẹp hơn.

— Lily Tomlin diễn viên, nhà văn, nữ hài kịch sĩ, người theo chủ nghĩa lố bịch

Lần cuối cùng mà bạn tự làm đau mình về thể chất là khi nào? Bạn đã làm gì để ngừng nỗi đau đó lại? Và bạn chờ đợi bao lâu thì mới làm cái việc ngừng cơn đau đó? Khi đang chịu đau đớn về thể chất, chúng ta thường cực kỳ chủ động trong việc tìm cách làm cho cơn đau tan biến ngay lập tức, bởi bạn biết đấy, nó đau mà. Thậm chí dù có phải chịu thêm đau đớn như bôi thuốc sát trùng rất xót vào vết thương hở, hoặc nghiền răng chịu từng mũi kim khâu miệng vết thương, thì chúng ta vẫn làm những việc đó ngay lập tức, bởi chúng ta rất tập trung vào mục tiêu sau cùng: hết đau.

Tuy nhiên, đối với những nỗi đau về tâm lý thì xem ra chúng ta lại rất kiên nhẫn để thử xem mình có thể chịu đựng được tới đâu, đắm chìm trong những cảm giác tội lỗi, tủi hổ, oán hận và chán ghét bản thân, đôi khi là suốt cả cuộc đời. Chúng ta kéo dài sự khổ đau của mình bằng cách bám lấy những cảm giác, suy nghĩ và hành động tiêu cực như là nói xấu thông gia, mơ tưởng về chuyện tụt quần lão sếp ngu dốt trước mặt tất cả đồng nghiệp, đổ hết những sai trái và lỗi lầm cho người khác, và hậm hực mãi trong tâm trí với những lý do vì sao kẻ thù của chúng ta là sai trái còn chúng ta thì đúng đắn.

Chúng ta cứ sống đi sống lại những khoảnh khắc tồi tệ nhất thay vì buông bỏ cho chúng ra đi, chúng ta cứ cạy mãi lớp vảy ở những vết thương tâm lý và không cho chúng phục hồi, từ chối việc để cho nỗi đau tan đi. Chúng ta sẽ không chịu ngừng nghĩ cho tới khi nào chắc chắn rằng đã làm cho một ai đó khác cảm thấy tồi tệ y như họ vừa

làm đối với chúng ta. Dù có phải chịu đựng cả một đời thì tôi cũng nhất định phải làm cho anh thấy rằng anh đã có lỗi với tôi như thế nào! Chúng ta cứ bám lấy những nỗi oán hận, để cho chúng xâm chiếm trong não của chúng ta, làm phí thời gian của chúng ta, khiến cho chúng ta luôn đau khổ và tức giận, rồi sinh bệnh tật, ốm đau về thể chất và thậm chí đôi khi còn làm chúng ta phải chết bởi... à, vì sao nhỉ?

Mang theo bên mình những cảm giác tội lỗi, tủi hổ, oán hận và chán ngán bản thân chính là Cơn mê muội dài đang điều khiển bạn, đang đòi được thể hiện và trở thành đúng đắn. Mặt khác thì phần con người tốt đẹp và cao quý hơn của bạn chẳng buồn đếm xỉa tới những gì người khác nghĩ hay làm, vì nó còn mãi mê phải lòng với chính bản thân bạn, và đó là tất cả những gì quan trọng. Chuyện gì xảy ra trong quá khứ cũng đã xảy ra rồi. Cứ níu giữ lấy chúng cũng không thể nào thay đổi được sự thật đó, việc đó sẽ chỉ làm cho những cảm giác tiêu cực trong quá khứ sống mãi, giữ bạn làm tù binh của nỗi đau và hạ thấp tần số dao động của bạn.

Thời điểm mà bạn quyết định tha thứ và để cho những cảm giác tiêu cực tan biến đi, thì bạn đã đặt chân lên con đường dẫn tới tự do.

Tha thứ là một việc để quan tâm, chăm sóc tới bạn, chứ không phải tới người mà bạn cần tha thứ. Nó là việc đặt mong muốn được thoải mái lên trên mong muốn được làm kẻ đúng. Nó là việc nhận lấy trách nhiệm về sự hạnh phúc của bạn, chứ không phải là vờ như trách nhiệm đó nằm trong tay người khác. Nó là việc làm chủ sức mạnh của bạn bằng cách tổng khứ đi những phiền muộn, giận dữ và oán trách. Ôm thù hận trong lòng cũng giống như là tự uống thuốc độc rồi mong chờ kẻ thù sẽ chết vậy.

Nếu bạn gặp phải vấn đề với một người mà bạn quan tâm, hãy giải thích cảm nhận của bạn mà không quở trách người đó, và dù kết quả có ra sao thì bạn hãy cứ tha thứ cho người đó. Việc giải thích đó có thể sẽ đưa hai người lại gần với nhau hơn, hoặc bạn sẽ nhận ra mình không muốn giao du nhiều với người đó, hoặc là hoàn toàn không tiếp xúc nữa. Nhưng dù thế nào, nếu muốn được tự do thì bạn phải buông bỏ chuyện đó đi.

Nếu bạn cảm thấy bị tổn thương hoặc oán hận một tên khốn nào đó, hãy giải phóng cho bản thân bằng cách buông bỏ việc đó đi, thay vì cứ canh cánh mãi trong lòng hoặc thực hiện hành động trả thù bằng những việc như gửi một thùng chuột cho hắn qua đường bưu điện. Bạn quan tâm tới việc người đó dở tệ, xấu xa hay sai trái thế nào để làm gì? Đừng lấy cớ rằng bởi bạn mong hắn trở thành con người tốt hơn, thực ra bạn chẳng hề mong chuyện đó đâu. Bạn chỉ muốn trả đũa, muốn được xin lỗi hoặc được công nhận là mình đúng đắn. Hãy vượt qua những mong muốn đó đi, cho chúng tan biến đi. Bạn càng ấp ủ mãi cái nguyện vọng được minh oan trong lòng, thì chúng càng bám lấy tâm trí của bạn, khiến cuộc đời của bạn bốc mùi thêm. Đừng trở thành nạn nhân của cái tư tưởng sai lệch rằng khi tha thứ cho ai đó thì bạn giải phóng cho kẻ đó.

Bởi khi tha thứ cho ai đó, bạn đã giải phóng cho chính bạn.

Tha thứ không phải là chuyện đối xử tốt với người khác, mà là một việc đối xử tốt với chính bản thân mình.

Thôi được rồi, giờ chúng ta đã hiểu bản chất ấy. Vậy làm thế nào để thực sự buông bỏ những thứ như vậy? Làm thế nào để tha thứ cho tên khốn đó?

1. TÌM KIẾM LÒNG TRẮC ẨN

Tìm kiếm lòng trắc ẩn đối với bản thân hay với một ai đó vừa làm một việc cực kỳ tệ hại cũng giống như rút một viên đạn ra khỏi vết thương trên cánh tay bạn vậy: Ban đầu bạn sẽ gào thét và giãy giụa, nhưng về lâu về dài thì đó là cách duy nhất để bắt đầu quá trình hồi phục.

Một trong những mẹo hay nhất để làm việc này là hãy tưởng tượng rằng người mà bạn đang oán hận là một đứa trẻ. Hãy nghĩ rằng hắn chỉ đang hành động do sợ hãi, chỉ đang cố gắng hết sức để bảo vệ bản thân và đối phó với những khó khăn của hắn theo cách duy nhất mà hắn biết. Người ta hành xử tệ hại là do họ đang đau khổ,

thiếu hiểu biết hoặc cả hai. Việc hiểu được chuyện đó, và tưởng tượng kẻ bạn đang muốn chặt đầu kia là một đứa trẻ với cặp mắt ngây thơ của một chú chó con sẽ giúp bạn tìm được lòng trắc ẩn đối với hắn, vốn là chìa khóa của sự tha thứ. Tương tự như vậy đối với tất cả những thứ hay những điều về bản thân mà bạn cảm thấy cần được tha thứ. Bạn cũng chỉ là một chú thỏ con bé bỏng đang cố gắng lo toan cho tất cả mọi chuyện mà thôi. Hãy tìm kiếm một lòng trắc ẩn dành cho bản thân khốn khổ, tội nghiệp của mình, và buông bỏ tất cả những điều tồi tệ kia đi.

2. ĐƯA CON NGƯỜI KIA RA KHỎI TÌNH HUỐNG

Hãy tưởng tượng rằng bạn có hai cô nhân viên không tới cơ quan làm việc trong cùng một ngày, khiến bạn phải một mình loay hoay với cả núi công việc. Một trong hai cô không chịu đi làm vì chưa tỉnh rượu từ đêm hôm trước, còn cô kia thì vừa nghe tin người mẹ yêu dấu đột ngột qua đời, và phải lập tức ra sân bay để về nhà chịu tang, không kịp gọi điện xin phép bạn trong lúc tâm trạng rối bời.

Cả hai cùng dẫn tới một kết quả y hệt như nhau – bạn bị bỏ mặc và phải xử lý công việc một mình – nhưng có hai cách phản ứng hoàn toàn khác nhau. Điều đó có nghĩa là... bạn có thể lựa chọn! Một lựa chọn là quát tháo, phẫn nộ, có thể khiến bạn căng thẳng tới nỗi tăng huyết áp và phình mạch máu, còn lựa chọn kia là mở rộng tấm lòng và tỏ ra thông cảm.

Một cách làm khác là tưởng tượng rằng bạn đang thư giãn trên chiếc du thuyền mới cứng, bỗng một chiếc thuyền khác đâm sầm vào thuyền của bạn, tạo ra một vết xước to tướng. Nếu không có ai trên chiếc thuyền kia thì chẳng có ai để bạn giận dữ, và bạn phản ứng với tình huống này một cách bình tĩnh hơn nhiều. Nhưng nếu có một thằng ngu nào đó đã lái chiếc thuyền đó và đâm vào bạn vì hắn đang mãi đọc tin nhắn điện thoại, thì bạn sẽ nổi cơn thịnh nộ và chửi hắn bằng những từ ngữ liên quan tới bộ phận sinh dục. Lại là cùng một tình huống – thuyền của bạn bị một vết xước – và hai cách phản ứng khác hẳn nhau.

Khi có ai đó làm điều gì tồi tệ đối với bạn, hay đưa người đó ra khỏi tình huống ấy, để bạn có thể mở rộng lòng mình và có được những cách phản ứng (và cả cuộc đời) dễ chịu hơn. Đẳng nào thì quan trọng nhất vẫn không phải là người khác, mà là bạn. Nếu chẳng có ai để trút giận thì bạn sẽ khó mà tức giận được. Thay vào đó, việc đưa người khác ra ngoài giúp bạn rảnh rang tìm hiểu về cái tai nạn hay chuyện tệ hại kia. Tại sao nó lại xảy ra? Tôi có liên quan thế nào tới chuyện này? Tôi đã làm gì để thu hút một chuyện như vậy chẳng? Tôi có thể học được gì từ chuyện này? Làm sao để tôi có thể tìm được lòng trắc ẩn đối với tất cả những người liên quan? Khi bạn vẫn còn chìm đắm trong nỗi oán hận thì các bài học không thể tới được với con người đang gào thét đòi trả thù trong bạn. Hãy sử dụng những tình cảnh khốn khổ và khó chịu để làm cơ hội học hỏi và phát triển, chứ không phải để đau đớn.

3. QUYẾT ĐỊNH RẰNG HẠNH PHÚC QUAN TRỌNG HƠN PHẦN THẮNG

Đôi khi con đường tới sự tự do nằm ở chỗ quyết định rằng bạn thà được thoải mái và hạnh phúc còn hơn là chiếm được phần đúng. Đúng là cô bạn ngu ngốc của bạn phải trả tiền vé phạt khi mượn xe của bạn và bị phạt, hoặc đưa em họ đúng là không nên cạo lông chú chó nhà bạn khi đang trông nhà giúp bạn, nhưng nếu họ không hiểu được những điều như vậy thì thay vì tiếp tục cần nhằn về chuyện đó trong nhiều ngày, chẳng phải buông bỏ chúng đi sẽ dễ chịu hơn rất nhiều sao? Việc chứng minh là mình đúng có xứng đáng để mang mãi theo bên mình những cảm giác tồi tệ đó không? Hãy tự hỏi mình rằng: “Tôi phải làm gì hay không làm gì, nghĩ gì hay không nghĩ gì để được hạnh phúc và thoải mái ngay lúc này?” Và nếu câu trả lời là “Cứ để tên khốn kia nghĩ rằng hắn đúng đi” thì hãy làm theo như vậy.

4. XEM XÉT MỘT CHUYỆN TỪ MỌI GÓC ĐỘ

Cần phải ghi nhớ rằng tất cả mọi người đều đang sống với những ảo tưởng do chính họ tạo ra, và rằng bạn còn chưa biết được những hành động của họ là xuất phát từ lý do nào, vậy nên có những việc bạn cho rằng không chấp nhận được, thì trong ảo tưởng

của người khác, họ lại thấy việc đó là bình thường, còn cách xử sự của bạn mới là không chấp nhận được. Hãy nhìn sự việc từ một góc độ khác, nói lỏng sự cương quyết rằng không làm theo cách của tôi thì là đồ bỏ, và bạn sẽ thấy những oán hận tan biến đi nhanh tới mức không ngờ.

Ví dụ, bạn gửi tin nhắn cho người bạn thân khoe về buổi tiệc nhỏ mà bạn định tổ chức tối nay, và mời cô ấy tới tham dự. Cô ấy nhắn tin trả lời rằng không thể tới được vì hôm nay là sinh nhật của cô ấy. Bạn lại nhắn tiếp một tin nhắn xin lỗi cùng với biểu tượng mặt buồn. Sau đó, bạn không nhận được tin nhắn trả lời nữa. Thế là bạn lại nhắn “Chúc mừng sinh nhật!” Bạn vẫn không được trả lời, nên bắt đầu hơi cuống lên. Bạn đi từ chỗ áy náy vì đã làm cô ấy buồn lòng, rồi chuyển sang tự hỏi không hiểu kiểu người lớn gì mà còn thấy ngày sinh nhật quan trọng như vậy, rồi lại chuyển sang lo nghĩ xem nên tiêu bao nhiêu tiền vào một món quà sinh nhật để khỏi thấy áy náy nữa. Trong khi đó, thực ra cô bạn kia đang nhắn tin thì chẳng may làm rơi điện thoại xuống bồn cầu, nên không thể trả lời tin nhắn được nữa.

Bằng cách tìm hiểu kỹ các lựa chọn phản ứng (chứ không phải là làm nô lệ cho những phản ứng của bạn đối với người khác), bạn nhận được tới hai lợi thế, đó là không những có được cơ hội để tha thứ cho họ dễ dàng hơn (bởi bạn nhận ra bạn mới quan trọng chứ không phải là họ), mà còn có thể được khai sáng để nhận ra vài đặc điểm chẳng hay ho của chính mình, để có thể học hỏi và phát triển từ đó (tôi sẽ còn nói thêm về chuyện này trong Chương 21: Triệu triệu chiếc gương).

Trong cuốn sách tuyệt vời Yêu mọi thứ tồn tại: Bốn câu hỏi có thể thay đổi cuộc đời bạn (thực sự tuyệt vời đấy, bạn nên tìm đọc đi), Byron Katie đã nói: “Chúng ta không bị ràng buộc bởi con người hay bởi thứ gì, mà chúng ta bị ràng buộc bởi quan niệm mà vào thời điểm hiện tại chúng ta cho rằng đúng.” Ví dụ trong tình huống trên, thay vì bị ràng buộc bởi ý nghĩ rằng người bạn kia chẳng trả lời tin nhắn nữa vì họ đang giận, bạn chỉ cần tự hỏi bản thân rằng “Tại sao mình lại phải hoảng lên vì một điều mà mình còn chưa chứng minh

được là thật?” hoặc “Mình sẽ cảm thấy thế nào nếu như cô ấy không phải đang giận dỗi?” Có thể chỉ một câu hỏi đó sẽ dẫn bạn tới hạnh phúc trong bất cứ trường hợp khốn khó nào.

5. TRÚT GIẬN TOÀN TẬP

Hãy đi đâu đó một mình, tránh xa mọi người khác và đánh đập, trút cơn thịnh nộ vào một cái gối, cái đệm hay vật gì đó mềm mại, vô tri giác, không đánh lại bạn và không làm nắm đấm của bạn bị đau. Hãy gào thét về chuyện con người kia là một con lợn xấu xa như thế nào, gào hết cỡ cho tới khi bạn mệt lử hoặc cho tới khi có ai đó nghe thấy và báo cảnh sát. Hãy tổng khứ hoàn toàn những thứ đó ra khỏi tâm trí bạn, rồi để cho chúng ra đi.

6. NHỚ RÀNG BẠN CHẲNG NHỚ NỖI ĐAU

Hãy thử nghĩ về một ai đó đã từng làm bạn giận điên người vào khoảng ba năm về trước. Bạn có nhớ ra được một ai như vậy không? Nếu có thì giờ đây bạn có thể tức giận như khi đó không? Dù chuyện gì hay dù ai đó đang làm bạn sôi máu ở thời điểm hiện tại thì chúng cũng sẽ chỉ là những ký ức nhạt nhòa trong một tương lai không xa (đương nhiên tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chúng). Vậy tại sao cứ phải làm to chuyện ra trong khi chỉ đôi ngày sau là bạn đã quên đi hết rồi? Hãy nhìn nhận những chuyện bực mình như là phù du trong tương lai, bắt đầu tha thứ và quên đi ngay lập tức.

Trong chuyện tha thứ thì những việc mà bạn thực sự phải làm cũng chẳng khó. Nó giống như nghỉ hút thuốc lá vậy – thực ra những việc bạn phải làm còn ít hơn là khi bạn hút thuốc. Bạn không cần tới cửa hàng để mua thuốc lá, không phải xé vỏ bao thuốc, không phải châm lửa, không phải kiểm gạt tàn, v.v... Tất cả những gì bạn cần làm là dừng lại. Tất cả công việc cần thực hiện là bỏ đi sự ràng buộc của bạn đối với thuốc lá.

Chuyện tha thứ cũng tương tự như vậy. Tất cả những gì bạn cần làm là bỏ đi mối ràng buộc với sự việc, con người đó hay quan điểm đó.

7. HÃY QUÊN NÓ ĐI

Một khi bạn đã quyết định tha thứ cho ai đó, hãy xóa sạch hoàn toàn chuyện đó. Chúng ta thường hay tạo ra những đánh giá và nhận định về người khác, sau đó bắt kẻ họ làm gì, chúng ta vẫn chỉ nhìn họ qua lăng kính của những đánh giá đó. Đôi khi việc đó có nghĩa là chúng ta luôn chờ đợi họ sẽ làm chúng ta tức giận lần nữa. Và thế có nghĩa là chúng ta vẫn đang trong tình trạng chưa thực sự tha thứ: giả vờ như mình ổn, nhưng thực ra vẫn còn đang mang theo một nỗi oán hận chưa nguôi. Hãy bỏ đi mọi sự trông đợi, giải phóng cho tất cả mọi người, đối xử với mọi người như họ chưa bao giờ có “tiền án tiền sự” gì, dù họ đã làm gì trong quá khứ thì vẫn cứ hy vọng họ sẽ tỏa sáng trong tương lai, và bạn có thể sẽ bất ngờ. Bạn càng tập trung vào thứ gì thì sẽ càng tạo ra nhiều thứ đó, và nếu bạn cứ chờ đợi người khác sẽ làm bạn giận thì họ sẽ làm như vậy thật. Hãy tập trung vào những điểm tốt ở họ và ủng hộ những hành động đúng đắn của họ, nếu bạn muốn tạo ra thêm những thứ như vậy.

8. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Vì bạn xứng đáng.

Chương 16 Thả lỏng gân cốt

Bạn không thể chèo thuyền ngược với dòng chảy được, mà phải thuận theo dòng nước. Và nếu bạn giỏi thì bạn còn chẳng cần đến mái chèo.

— Kris Kristofferson ca sĩ, diễn viên, học giả xứ Rhodes, tuy đã già nhưng vẫn cực kỳ nóng bỏng

Một chuyến du lịch Ấn Độ vài năm trước đây đã thay đổi cuộc đời tôi. Nếu bạn vẫn chưa được chứng kiến thì để tôi kể cho bạn rằng Ấn Độ vẫn luôn tràn trề sự sống, một mớ hỗn độn màu sắc của xe cộ và còi xe, những chuyến tàu đông nghẹt, các con bò đi lang thang, hàng loạt khu ổ chuột dài vô tận, cả tá cung điện nguy nga và tinh xảo, cùng các ngôi đền cổ kính, và mùi thơm của đủ các loại hương được thắp ở khắp nơi. Người xuất hiện ở mọi ngõ ngách, và họ luôn nói chuyện, bàn tán hoặc tụng kinh, ngồi cả lên đầu bạn khi bạn đang cố xoay xở kiếm chỗ trên những chuyến tàu bị nhồi nhét tới nghẹt thở. Bạn chỉ có hai lựa chọn: 1) thuận theo xung quanh, nhập gia tùy tục và chấp nhận làm quen với hàng xóm của mình; hoặc 2) mọc ra một cục u lớn chứa toàn stress và áp lực. Điều làm cho tôi ấn tượng nhất là gần như tất cả mọi người tôi đã gặp đều chọn cách thứ nhất.

Ở Ấn Độ, người ta sẽ ôm ấp bạn nếu bạn ngủ gật cạnh họ trên xe buýt, hạ cửa kính xe xuống để trò chuyện với bạn giữa đám tắc đường, nhìn chăm chăm vào bạn vì ngoại hình hoặc vì biểu hiện của người ngoại quốc, giúp đỡ bạn nếu bạn lạc đường, bắt bạn phải góp mặt vào bức ảnh gia đình họ chụp ở trước một danh lam thắng cảnh nào đó, mời bạn tới nhà uống trà, cười cợt, ợ hơi hoặc đánh rắm ngay trước mặt bạn – thật vô cùng phiền toái. Và cũng vô cùng ngọt ngào, dễ thương. Những việc đó khiến tôi nghĩ rằng họ biết rõ về một điều quan trọng nào đó mà tôi quên mất đã lâu (và tôi cho rằng hầu như cả thế giới này cũng đã quên mất). Tôi chẳng cần phải tới châu chực ở cửa tu viện, chấm một chấm đỏ lên trán hay

tham gia vào bất cứ việc nào trong hàng nghìn phong tục tập quán của đất nước này. Theo như tôi thấy thì bạn có thể học được tất cả những gì bạn muốn về đời sống tâm linh ở đây bằng cách đi một chuyến xe kéo dài 12 tiếng xuyên quốc gia vào giữa mùa cưới.

Khi tôi mua vé chuyến xe buýt tốc hành siêu sang trọng để về Delhi từ Agra, nơi có đền Taj Mahal, người ta bảo rằng tôi đã khôn ngoan khi chi thêm mấy trăm ru-pi để được hưởng dịch vụ cao cấp của loại xe chạy suốt trong vòng năm tiếng, thay vì chọn xe buýt địa phương vốn dừng đỗ liên tục và đi mất tới 10 tiếng. Tôi khi đó đã quá mệt mỏi sau ba ngày liền không ngủ vì dự một lễ hội lạc đà ở ngoài sa mạc, nên có dự định đỗ gục trên chuyến xe siêu sang trọng và ngủ cho tới tận khi về đến Delhi. Nhưng hóa ra tôi lại nhận được chỗ ngồi bên cạnh Ngài Thân Thiện – một người đàn ông trung niên tuy chỉ biết nói mỗi ba từ tiếng Anh, nhưng vẫn quyết tâm nói chuyện với tôi, dù cho tôi thấy mình khá giỏi trong khoản “giả vờ ngủ” và cực kỳ giỏi trong khoản “chẳng hiểu ông ta nói cái quái gì”.

Chuyến xe khởi hành trễ một tiếng đồng hồ do nhiều chuyện nhằm lẫn cùng với chuyện bán vé quá đà, rồi lại tốn thêm gần hai tiếng nữa mới lết được ra khỏi thành phố, bởi đó là tháng 11, thời gian cao điểm của mùa cưới. Lễ cưới truyền thống ở Ấn Độ thường bao gồm những nghi thức kéo dài nhiều ngày, thực hiện trên một quãng đường trải dài nhiều dặm, chào đón sự tham gia của bất kỳ ai bị bắt gặp trên đường đi, bởi đó là một cuộc diễu hành trên phố với đầy đủ ngựa xe, ban nhạc, pháo nổ, một chiếc xe kéo theo dàn loa to để phát nhạc Ấn Độ cùng với những tuyên bố quan trọng về đám cưới, và một đám người đội trên đầu một thứ trông giống cái đèn bàn. Chuyến xe của tôi cứ đi được chục phút thì lại gặp một đám cưới, và điều đó có nghĩa là mọi người trên xe lại cùng xuống tham dự đám cưới đó.

Cuối cùng khi chúng tôi đã ra khỏi thành phố, thì xe lại liên tục dừng lại để đón người lên và thả người xuống (ở toàn những nơi khi họ còn gáy), để uống trà, hút thuốc, tán chuyện, có thể châm lửa đốt thứ gì đó ở dưới mương hoặc buộc những túi vải bố khổng lồ chứa đầy những thứ gì đó công kênh lên nóc xe. Tới một đoạn thì một anh

chàng đứng bên vệ đường trong bóng tối nhảy lên xe. Nhà xe đã “múc” anh ta lên mà không cần dừng hẳn xe, và anh ta đứng ngay cạnh chỗ ngồi của tôi, rồi ngay lập tức cất lời chào hỏi tất cả mọi người bằng tiếng Hindi. Những người khác đáp lại anh ta bằng những lời cổ vũ hoặc niệm kinh, còn tôi thì loay hoay tìm một chỗ ngồi khác tránh xa cái miệng của anh ta ra. Tôi đứng dậy và tiến tới chỗ một nhóm người đang ngồi trên những cái ghế lỏng lẻo quanh người lái xe, vốn có riêng một cái “phòng” lái xe bằng tường kính. Những người ngồi ở đó nhường ra cho tôi một chỗ, và đột nhiên tôi có cảm giác như mình đang được xem một bộ phim trên cái màn ảnh to bằng cửa kính đằng trước xe. Chúng tôi đang lướt trên những con đường đất rất hẹp của những ngôi làng nhỏ xíu, với nhạc Bollywood vang trên radio, còn ngoài kia thì người, dê và khí cùng nhảy dạt sang hai bên để tránh đường, vì xe chỉ đi chậm lại để nhường đường cho những con bò vốn được người dân Ấn Độ thờ cúng. Thế rồi tự dừng, ở một ngôi làng nhỏ giữa chốn hoang vu, người lái xe lại tấp vào lề đường. Lại uống trà nữa chẳng? Hay anh ta xuống xe để đi thăm một người bạn? Hay là đi tè? Hay là đi dạo trong khi chúng tôi ngồi đây chờ một tiếng đồng hồ? Người lái xe vẫy tôi theo cùng rồi xuống xe, và tất cả mọi người trên xe cũng làm theo như vậy. Hóa ra anh chàng ban nãy cứ hét vào tai tôi là một thầy tu, thầy cúng gì đó lên xe để quảng cáo về chuyến viếng thăm những ngôi đền của ngôi làng nhỏ bé và xinh đẹp tên là Vrindavan này. Sau đó, tôi mới tìm hiểu được rằng đây là nơi mà thần Krishna đã gặp người vợ Radha, và cũng là nơi người ta đã xây dựng hàng trăm ngôi đền để thờ cúng họ.

Thế là trong hai tiếng đồng hồ sau đó, tôi đã lang thang đi qua biết bao ngôi đền, vui vẻ tung hoa lên những ban thờ, nắm tay nhau và cùng nhảy múa vòng tròn quanh một bức tượng thần Krishna, long trọng niệm chú, tụng kinh, cầu nguyện và vỗ tay, tự hỏi rằng những hành khách người New York đi xe buýt từ New York tới DC sẽ phản ứng như thế nào trong tình huống tương tự thế này. Trong khi đó thì chẳng một ai trên chuyến xe của tôi được biết trước về việc thăm những ngôi đền ở đây, nhưng không có một ai phàn nàn, thậm chí dù cho khi quay trở lại xe thì đã muộn hơn rất nhiều so với thời điểm mà đáng ra chúng tôi phải về được tới Delhi, và khi đó thì chúng tôi

vẫn còn ở cách Delhi tới năm tiếng chạy xe nữa. Thay vào đó, họ đều cảm ơn và cho tiền vị thầy tu kia, rồi cùng nói chuyện vui vẻ trên suốt quãng đường còn lại. Sau đó, chúng tôi còn dừng lại ăn tối ở một quán ăn ven đường, rồi dừng lại giải lao một lần nữa, rồi cuối cùng tôi phải đánh thức chủ nhà trọ của tôi ở Delhi vào lúc 3 giờ sáng. Họ đương nhiên lại hành xử như thể bảy giờ là buổi chiều, và lại mời tôi cùng uống trà.

Sau đây là những điều tôi đã học được từ người Ấn Độ để dùng vào việc kết nối với Nguồn năng lượng gốc:

- Hãy cứ trò chuyện với người lạ, vì tất cả chúng ta trên hành tinh này đều chung một gia đình.
- Trông chờ và tận hưởng những điều không ngờ tới.
- Tìm kiếm thú vui trong mọi việc.
- Tham gia vào mọi bữa tiệc xung quanh.
- Sống trong khoảnh khắc hiện tại.
- Nếu bạn vui thú trong những khoảng thời gian mà mình phung phí thì chúng không được tính là phung phí.
- Chia sẻ không gian của bạn.
- Thả lỏng gân cốt của mình ra.

YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và rồi cuộc đời sẽ trở thành một bữa tiệc.

PHẦN 4 CÁCH ĐỂ VƯỢT QUA BẢN THÂN

Chương 17 Khi bạn thấy chẳng khó thì sẽ cực kỳ dễ

Hiện thực chỉ là một thứ ảo tưởng, dù nó là loại ảo tưởng rất dai dẳng.

— *Albert Einstein nhà bác học thiên tài*

Một buổi sáng đẹp trời, tôi đang đọc báo trong căn nhà ngập tràn ánh nắng ở California, mở toang cửa và bật nhạc trên cả dàn loa, đột nhiên có một chú chim bay vào phòng khách. Nó cuống cuống bay loạn lên như một con chim điên, đâm sầm vào đèn đóm và cây cối trong nhà, làm tung tóe ra lá cây, lông chim, phân và cả sự hoảng loạn.

Với nỗ lực để thoát thân, nó cứ liên tục đâm đầu vào cửa sổ trong khi tôi cầm chiếc dép đuổi theo sau, cố gắng lừa nó ra phía cánh cửa chính vẫn đang mở rộng. Cảnh tượng đó trông thật là thảm hại – rõ ràng chú chim đang hoảng loạn, con tim bé nhỏ của nó chắc sắp nổ tung vì sợ hãi trong khi bản thân nó thì liên tục lao vào kính cửa sổ với vận tốc cao nhất.

Cuối cùng tôi cũng hộ tống được nó ra ngoài và quay trở lại với tự do, rồi dành một vài phút sau đó để trấn tĩnh lại và xem xét hiện trường của sự việc vừa qua. Tôi tưởng tượng về sự bối rối và tuyệt vọng của chú chim: “Mình có thể nhìn thấy bầu trời! Nó ở ngay kia kia! Nếu mình bay đủ nhanh và đủ mạnh thì chắc sẽ vươn tới được nó!”

Chuyện đó làm tôi nghĩ về cách sống của rất nhiều người. Chúng ta có thể thấy được những thứ mình muốn, và cố gắng gần chết để đạt được chúng bằng một cách không hề hiệu quả. Trong khi đó chỉ cần dừng lại, nhìn nhận vấn đề khác đi một chút, chúng ta sẽ nhận ra rằng cánh cửa mà mình muốn tìm vẫn đang ở trạng thái mở rộng

đằng kia. Và khi đó, tất cả những gì chúng ta cần làm chỉ là bay qua cánh cửa ấy.

Ôi, cái thảm cảnh mà chúng ta tự tạo ra cho chính mình!

Chúng ta tự chìm đắm quá sâu trong những câu chuyện của bản thân – tôi không có đủ tiền, tôi không đủ tài giỏi, tôi không thể bỏ việc được, tôi lười biếng, đầu tóc của tôi rất xấu – chúng ta cứ cắm cúi suốt cả cuộc đời, bám lấy những niềm tin sai lệch như những con thuyền cứu hộ chở đầy phân, tới nỗi không thể thấy nổi biển cả vô tận xung quanh luôn chứa đầy những khả năng và cơ hội.

Bạn đã bao giờ bước đi trên một con phố mà mình đã đi qua hàng tỉ lần, rồi bất chợt nhận ra một ngôi nhà hay một cái cây, một hòm thư hay một cái gì đó khác rõ ràng nằm chình ình ngay tại đó nhưng trước đây bạn chưa hề nhận ra? Hay đã bao giờ bạn chợt nhận ra màu mắt của một người mà bạn đã quen biết nhiều năm? Hay đã bao giờ bạn nhìn lại người mẹ của mình và nghĩ rằng, Mình từng có thời nằm trong bụng mẹ ư!? Tất cả những thứ đó đều không đột ngột xuất hiện để bạn nhận ra, vì chúng vốn đã ở đó từ lâu lắm rồi, bạn chỉ không để ý tới chúng vì cứ bận tập trung vào đâu đó khác.

Hãy thử một bài tập này nhé: ngay bây giờ bạn hãy nhìn ra xung quanh và đếm những thứ có màu đỏ mà bạn nhìn thấy. Hãy dành khoảng một phút để đếm tất cả những đồ vật màu đỏ. Sau đó dừng lại, nhìn về trang sách này và không rời mắt ra chỗ khác nữa, rồi hãy thử nhớ về những thứ màu vàng xung quanh bạn. Chắc hẳn phải có tỉ tỉ những thứ màu vàng, nhưng bạn chẳng để ý đến chúng bởi khi này bạn còn đang bận đếm những thứ màu đỏ.

Bạn chọn tập trung vào những thứ gì thì những thứ đó sẽ trở thành thực tại của bạn.

Và đó chỉ là một ví dụ về những thứ mà chúng ta nhìn thấy nhưng không để ý tới. Còn có vô số những cảm xúc, suy nghĩ, quan điểm, mơ ước, cách giải thích, âm thanh, mùi vị hay cách hạnh phúc khác.

Thế mà, vì quá đắm đuối trong câu chuyện của bản thân rằng chúng ta là ai và hoàn cảnh của chúng ta như thế nào, nên chúng ta chỉ hời hợt xem qua được một chút xíu những gì mà chúng ta có thể đạt được ở mọi nơi mọi lúc. Trong khi thực ra chúng ta đang được bao quanh bởi biết bao phiên bản của những hoàn cảnh vô cùng tuyệt vời, chúng luôn ở xung quanh như các cô nữ sinh rụt rè trong đêm dạ tiệc, đứng tựa vào tường chờ đợi chúng ta tới mời khiêu vũ.

Như nhà thơ William Blake đã hùng hồn tuyên bố rằng: “Nếu những cánh cửa nhận thức được lau chùi sạch sẽ thì chúng ta sẽ thấy tất cả mọi thứ đều là vô tận.”

Vậy thì... tại sao bạn lại không tạo ra những thứ hoàn toàn tuyệt vời? Ý tôi là, đây là cuộc đời của bạn đó chứ. Nếu bạn quyết định vượt qua được tất cả những cái cớ – như số tiền bạn muốn có là bản thủ, hay bản chất của bạn ghét gần gũi, thân mật với người khác, hay vô số những cái cớ khác mà bạn thấy rằng có vẻ nghiêm túc, nhưng thực ra chúng lại khá nực cười – thì bạn thực sự sẽ có thể tạo ra bất cứ thứ gì, bất cứ hoàn cảnh nào mà bạn muốn.

Mỗi khi tôi thấy ấn tượng vì mình lại tạo ra một mớ những cái cớ mới, hoặc tạo ra cảm giác thương hại bản thân, thì tôi lại nghe nhạc của Ray Charles. Dù không quen lắm với âm nhạc của ông ấy, nhưng tôi thường nghĩ tới Ray mỗi khi thấy mình cần bị đá vào mông cho tỉnh ra. Ông ấy từng là một kẻ nghèo khó, mù lòa, thuộc dân tộc thiểu số da đen, bị mồ côi từ khi 15 tuổi và lớn lên ở một khu ổ chuột trong giai đoạn mà nạn nô lệ vẫn chưa xa vời lắm, vậy mà ông ấy đã trở thành một nghệ sĩ thành công và có ảnh hưởng nhất mọi thời đại của nước Mỹ. Căn bản là, Ray đã không phí thời gian cho những cái cớ.

Bất cứ chuyện khó khăn gian khổ nào mà tôi đem ra so sánh với Ray đều ngay lập tức hiện nguyên hình thành những phiên muộn cởn con, và tôi lập tức nhìn lại cuộc đời và những cái cớ của mình, với một nhận thức mới, từ góc độ mới. Thật sao? Chẳng lẽ mình để cho những chuyện ấy ngăn cản mình ư?

Tất cả những gì bạn cần làm là quyết định bỏ đi mọi thứ ràng buộc bạn nhưng lại không có ích gì cho bạn, và hiện thực hóa những gì mà bạn muốn. Cuộc đời vốn dĩ là một ảo tưởng được tạo ra từ nhận thức của bạn, và nó có thể được thay đổi bất cứ khi nào bạn quyết định thay đổi.

Tất cả trải nghiệm của chúng ta trên hành tinh này được quyết định bởi cách mà chúng ta chọn để nhận định hoàn cảnh xung quanh.

Tôi biết rằng nói vậy nghe thì có vẻ dễ lắm. Nếu đơn giản như vậy thì tại sao tôi lại phải tốn từng ấy thời gian để đắm đầu mũi vào cửa kính trong ảo tưởng mà chính mình tạo ra?

Nhưng trước khi bạn buồn chán thì hãy ghi nhớ rằng: tất cả sự vụng vầy trong những hoàn cảnh mà chúng ta đang tưởng như mình bị kẹt trong đó, thực ra đều có giá trị, bởi chúng giúp ta học hỏi, phát triển và tiến hóa – biến cả dữ dội mới tạo ra được những thủy thủ dạn dày – và bạn được quyền quyết định mình sẽ ở lại trong cái trường đó để học đi học lại một bài học trong bao lâu. Bộ lễ phục tốt nghiệp đã được giặt là cẩn thận, và luôn sẵn sàng bất cứ khi nào bạn muốn mặc, tất cả những gì bạn cần làm là bỏ đi câu chuyện hiện tại của mình và tự viết nên một câu chuyện khác phù hợp với con người thật sự của bạn hơn.

Nếu bạn muốn tham dự vào bữa tiệc và chuyển biến nhận thức của mình, hãy làm những việc tôi đã nói trong cuốn sách này (và thực sự làm chúng, chứ đừng chỉ nửa vời. Và trong khi làm còn phải tin tưởng vào chúng nữa). Hãy xem xét những nguồn tham khảo mà tôi nêu ở bìa sau của sách và trên trang web của tôi. Hãy kiên quyết loại bỏ những ràng buộc của bạn với những suy nghĩ và trải nghiệm ở tần số dao động thấp, hãy tin tưởng rằng vũ trụ này yêu quý bạn tới chết đi được, hãy đá thẳng vào mặt những nỗi sợ hãi, và đừng cảm tiến tới với những gì chưa biết.

Đồng thời làm cả những việc sau:

1. NHẬN THỨC ĐƯỢC NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA MÌNH

Tôi gọi đó là “những câu chuyện” vì bản chất của chúng chỉ là như vậy mà thôi. Chúng không phải là sự thực cố định. Và chúng có thể được viết lại. Bạn mới chính là tác giả của cuộc đời mình – chứ không phải là cha mẹ bạn, không phải là xã hội, không phải là bạn đời của bạn, không phải là bạn bè của bạn, không phải là những đũa đầu gấu chuyên bắt nạt và gọi bạn là Béo Ú từ thời cấp hai – và bạn càng quyết định viết cho cuộc đời mình một kịch bản mới sớm bao nhiêu, thì bạn càng sớm được sống cuộc đời tuyệt vời đó bấy nhiêu.

Trước khi có thể bỏ đi những câu chuyện của mình, bạn phải xác định được rõ chúng là gì. Hãy chú ý nghe những lời bạn nói và để ý tới những điều bạn nghĩ, để phát hiện ra những lời nói dối của chính mình. Chúng ta đã quá quen thuộc với những bản ghi âm lỗi của bản thân tới nỗi không nhận ra nỗi là chúng tồn tại, và chúng hoàn toàn không đúng sự thực. Vậy mà chúng ta vẫn thường cố sống cố chết để bảo vệ những điều không đúng sự thực đó!

Cụ thể, hãy lắng nghe những câu cú được bắt đầu bởi:

Tôi luôn luôn...

Tôi không bao giờ...

Tôi không thể...

Tôi nên...

Tôi rất kém về chuyện...

Tôi ước rằng...

Tôi muốn (ngược lại với tôi sẽ hoặc tôi là) ...

Tôi không có...

Một ngày nào đó...

Tôi đang cố gắng để...

Cô luật sư sâu thăm tên là Jane nói rằng cô ấy nên cố giữ công việc chán ngán của mình ở một công ty có uy tín, bởi cô ấy sẽ không thể nào tìm được một công việc mình thích mà lại làm ra được từng ấy tiền. Thật ư? Đó có phải là lý do tại sao chẳng có một ai trên Trái đất này đang làm công việc họ yêu thích mà lại kiếm được nhiều tiền hơn cô không, hả Jane?

Còn Sally cô đơn lẻ bóng thì nói rằng cô ấy chẳng thể tìm được một người đàn ông tốt nào độc thân, bởi chẳng còn có ai như vậy nữa. Thật vậy ư Sally? Tất cả những người đàn ông tốt và độc thân đều đã bị săn lùng và tiêu diệt hết rồi, nên dù cho cô có đi hẹn hò bao nhiêu lần hoặc diện đồ nóng bỏng khi ra ngoài thì cũng chẳng thể nào gặp được ai như vậy nữa? Vậy cái anh chàng tuyệt vời mà người bạn Deb của cô vừa mới quen, chắc là kẻ sống sót cuối cùng của một giống loài đã tuyệt chủng nhỉ?

Anh chàng huấn luyện viên thể hình Joe nghèo túng suốt ngày than rằng anh ta không thể kiếm ra tiền và chẳng còn có khách hàng chịu chơi nào nữa. Thật ư Joe? Không còn ai nữa ư? Thế tại sao bao nhiêu huấn luyện viên khác lại có nhiều khách hàng tới nỗi làm không hết việc vậy? Rồi những sản phẩm luyện tập thể hình và các loại nước uống tăng lực có in hình của họ được tiêu thụ qua đường nào vậy?

Những lĩnh vực tồi tệ trong cuộc đời của bạn cũng là nơi mà bạn có thể thấy rằng mình đang bị chìm đắm trong những “câu chuyện”. Nếu bạn liên tục giận dữ thì có thể câu chuyện của bạn là “Chẳng có ai hiểu được tôi.” Nếu bạn cứ mãi thừa cân thì có thể câu chuyện của bạn là “Mình chẳng có kỷ luật để rèn luyện gì cả.” Nếu bạn không được mời tới dự Lễ Tạ ơn bởi trong ba lần tụ họp trước bạn đã nói át hết cả phần của người khác, thì có thể câu chuyện của bạn là “Không có ai dành sự chú ý cho tôi cả.”

Hãy nhớ rằng Wallace Wattles đã từng nói: Nghĩ những điều bạn muốn nghĩ chính là nghĩ về sự thật, dù cho bề ngoài nó có ra sao đi nữa. Vậy thay vì cứ làm như đang mắc kẹt trong những hoàn cảnh

tệ hại đó, hãy sử dụng sức mạnh của ý nghĩ để thay đổi thái độ và từ đó thay đổi cuộc đời bạn.

Hãy bắt đầu để ý nhằm xác định rằng: câu chuyện mà bạn thích dùng nhất để tự phá hoại bản thân là gì? Chuyện gì mà bạn cứ thấy bản thân nói mãi hoặc nghĩ tới mãi, và rồi đã trở thành con người bạn (hoặc con người mà bạn tưởng)? Hãy bắt quả tang những lời nói dối đó ngay lập tức, để bạn có thể bắt đầu viết lại kịch bản và tạo ra cuộc đời mà mình mong muốn.

2. NHẬN RA BẠN ĐANG GẶT HÁI NHỮNG GÌ TỪ CÁC CÂU CHUYỆN

Chúng ta gần như chẳng bao giờ làm việc gì mà không đem lại lợi ích cho chúng ta theo một cách nào đó, dù lợi ích đó có lành mạnh hay không. Nếu bạn đang kéo dài một nỗi khổ đau trong đời do một câu chuyện ngu si nào đó, thì chắc chắn bạn phải kiếm được một lợi ích nào đó từ nó.

Giả dụ câu chuyện là bạn bị trầm cảm. Đúng là mặc dù lúc lên cơn trầm cảm thì cảm giác vô cùng tồi tệ, nhưng khi bạn có cảm giác tồi tệ thì bạn cũng không phải làm việc chăm chỉ, lo toan thu vén nhà cửa hay đi tập gym. Những chuyện đó cũng đem lại cả cảm giác thân quen, ấm cúng và thoải mái. Chúng thu hút sự chú ý của bạn. Người ta sẽ tới thăm hỏi bạn và đôi khi còn đem cho cả thức ăn nữa. Việc bị trầm cảm đem lại cho bạn một nội dung để tâm sự hay giải bày. Nó cũng cho phép bạn không phải cố gắng quá mức để tiến tới và đối mặt với khả năng thất bại. Nó cho phép bạn uống bia ngay từ bữa sáng.

Giả dụ nói rằng câu chuyện là bạn không thể kiếm được tiền. Bằng cách giữ mãi trạng thái nghèo túng, bạn thường được coi là đúng đắn. Bạn được đóng vai nạn nhân, và chuyện đó khiến bạn có được sự chú ý và phụ thuộc vào người khác. Người ta thường sẽ đề nghị chi trả giúp bạn ở mọi nơi mọi lúc. Bạn không cần phải có trách nhiệm gì cả. Bạn được phép bỏ cuộc từ khi chưa bắt đầu và do đó hoàn toàn tránh được khả năng thất bại. Nếu mọi thứ trong cuộc đời bạn đều rơi xuống dưới mức tầm thường do bạn nghèo túng thì bạn

được quyền đổ lỗi cho hoàn cảnh và cho người khác thay vì chấp nhận mạo hiểm để thay đổi cuộc đời, bởi bạn không có đủ tiền để mạo hiểm.

Giả sử câu chuyện là bạn rất kém cỏi về khoản yêu đương, hẹn hò. Chuyện đó khiến bạn được tự do bay nhảy. Bạn không cần phải chân thành, dốc lòng dốc sức dành tình cảm cho riêng ai đó, mà có thể cứ đi tìm người khác mãi. Bạn không phải chấp nhận liều lĩnh gần gũi hay mở lòng với một ai để có thể bị tổn thương. Bạn có quyền than vãn về chuyện độc thân và từ đó nhận được sự thông cảm của người khác. Bạn được nằm một mình một giường, không bao giờ phải thỏa hiệp và cũng không cần phải cạo lông ở những vùng nhạy cảm.

Dù không nhận ra, nhưng chúng ta đang coi lợi ích từ những câu chuyện đau khổ quan trọng hơn những thứ mà ta thực sự muốn có, bởi chúng thuộc một lãnh thổ quen thuộc mà ở đó chúng ta thấy thoải mái – và chúng ta sợ phải bỏ chúng đi. Nếu từng bị trầm cảm, bị làm nạn nhân hay bị gì gì đó từ khi còn nhỏ, chúng ta sẽ tự lừa bản thân rằng khi trưởng thành chúng ta vẫn là con người như vậy, để có thể tiếp tục nhận được những “phần thưởng” kia. Dù cách giải quyết như vậy đã giúp chúng ta tồn tại qua thời thơ ấu, nhưng giờ đây nó không còn giúp ích được nữa, nên chúng ta phải lựa chọn giữa bỏ nó đi hoặc tiếp tục tạo ra những thứ tương tự.

Ví dụ, nếu thuở nhỏ bạn phải sống cùng một người cha nghiện rượu và thường bị đánh đập thì cách bạn tự bảo vệ bản thân khỏi trở thành mục tiêu cho cơn thịnh nộ của cha là không bao giờ dám cãi lời, chẳng bao giờ dám hé răng nói lên những nguyện vọng, mong ước hay nhu cầu của mình. Thế rồi khi trưởng thành, bạn vẫn chẳng bao giờ nói lên những gì mình đang suy nghĩ, hay không dám bảo vệ chính kiến của mình. Bạn vẫn nhận được những “phần thưởng” giả dối kia, bạn sống một cách an toàn, không bao giờ liều lĩnh để mình bị tổn thương hay bị quất mắng, nhưng cách hành xử như vậy cũng có tác dụng ngược, bởi bạn sẽ phải sống một cuộc sống chán ngán, mỗi sáng tỉnh dậy chỉ muốn cuộn người ngủ tiếp chứ chẳng muốn bước ra với đời.

Một khi đã xác định được những lợi ích giả dối mà bạn có được từ việc cứ bám lấy những câu chuyện của mình, bạn có thể bắt đầu quá trình tổng khứ chúng đi và thay vào đó bằng những kịch bản mới, có ích hơn cho con người trưởng thành của bạn.

3. BỎ ĐI NHỮNG CÂU CHUYỆN CŨ

Khi đã biết con quái vật trông như thế nào rồi thì bạn có thể tiến tới tiêu diệt nó. Hãy đem cái danh sách của những “không thể”, những “nên”, những “tôi chẳng bao giờ”... và đem dòng ý thức của bạn viết ra một cuốn nhật ký (xem ví dụ bên dưới), rồi cảm nhận những gì mà bạn gạt hái được từ những tư tưởng cũ kỹ và giới hạn đó, như là: tôi cảm thấy đặc biệt, tôi cảm thấy an toàn, tôi được sống cùng bố mẹ và không cần kiếm công ăn việc làm, v.v.. Hãy lập cả một danh sách những phần thưởng giả dối đó nữa. Cố gắng viết hết chúng ra giấy. Rồi thử cảm nhận lại chúng một lần nữa để xác định cho rõ. Coi như bạn tự bắt quả tang mình đang tận hưởng những thứ giả dối ấy.

Sau đó, hãy nhìn lại bản danh sách kia và thấy rằng bản chất thật của chúng chỉ là phản ứng của những phần nhỏ đang sợ hãi trong con người bạn. Hãy cảm ơn vì chúng đã bầu bạn và cố gắng bảo vệ bạn, rồi nói với chúng rằng đã tới lúc phải chia tay rồi.

Tiếp theo, hãy thay những cảm nhận mà bạn có được từ các phần thưởng giả dối kia bằng cảm giác vui vẻ, mạnh mẽ và hào hứng của việc thể hiện con người thật của mình và những gì mà việc ấy sẽ đem lại.

Hãy tưởng tượng rằng một phiên bản trẻ con của bạn đang rời khỏi cơ thể và một phiên bản trưởng thành mạnh mẽ thay thế vào chỗ đó. Hãy hít vào con người trưởng thành, thở ra cái đứa trẻ và những câu chuyện cũ. Việc này giống như là lấy lại được chìa khóa xe Ferrari từ phiên bản nhóc con bảy tuổi của bạn – cái đứa đã lái xe từ trước tới nay và khiến bạn suýt chết. Hãy nhìn nhận bản thân như một người trưởng thành ngồi vào làm chủ tay lái.

Hãy tiếp tục tưởng tượng (hoặc viết ra) những hình ảnh và cảm nhận khi con người trưởng thành của bạn thay thế cho các câu chuyện trẻ con xưa cũ kia. Hãy hào hứng vì điều đó. Rồi sau đó quyết định rằng bạn đã sẵn sàng thay đổi và thực hiện những hành động tích cực hướng về phía mà bạn muốn đi.

Ví dụ, hãy cho rằng Sally cô đơn lẻ bóng cuối cùng đã chán ngán tới độ quyết định đối diện với những vấn đề của mình trong chuyện yêu đương. Cô ấy sẽ bắt đầu bằng việc xác định những “câu chuyện” của bản thân:

- Tôi không thể kiếm được một anh chàng vì chẳng còn ai tốt cả.
- Tôi rất kém ở bộ môn tán tỉnh.
- Tôi chẳng biết nên nói gì với đàn ông cả.
- Tôi không hấp dẫn được đàn ông. Hay ít ra là những người tốt.
- Tôi khiến đàn ông sợ hãi lánh tránh.
- Tôi không tin tưởng đàn ông.
- Tôi không tin rằng trên đời này thực sự có ai đó dành cho riêng tôi.

Một khi đã lập được danh sách đó (có thể dài tới nhiều trang, nhưng do đây là một ví dụ nên tôi muốn tạm dừng ở đó), Sally có thể viết ra nhật ký dòng suy tư về những phần thưởng giả dối mà cô ấy đang nhận được. Và khi nói “dòng suy tư” thì ý của tôi là cứ để cho nó cuộn chảy, đừng chỉnh sửa hay đắn đo quá nhiều, cứ viết ra thôi. Trong trường hợp của Sally, nhật ký của cô ấy có thể sẽ như sau:

Bằng cách nói rằng chẳng còn người đàn ông tốt nào ngoài đời nữa, tôi không cần phải nhận trách nhiệm về việc tại sao mình chẳng kiếm được ai. Tôi được quyền cảm thấy mình là nạn nhân và cảm thấy lẽ phải thuộc về mình trong chuyện cứ mãi độc thân. Tôi có cơ hội chứng minh rằng đàn ông tồi tệ như thế nào, bằng cách không bao giờ cập kè với một ai tử tế cả. Nỗi đau vì cảm giác không xứng đáng và quan điểm không tin tưởng đàn ông của tôi được chứng minh là đúng đắn khi tôi độc thân. Tôi có cảm giác như hiểu rõ việc mình đang làm và hoàn toàn làm chủ bản thân, bởi tôi chẳng để cho ai gần gũi và thân mật với mình cả. Tôi cảm thấy tự do và an

toàn. Tôi cảm thấy đặc biệt vì người ta chú ý tới tôi do tôi đã phá vỡ những quy luật về yêu đương và hẹn hò.

Dòng suy tư này cũng có thể dài tới nhiều trang, bạn hiểu rồi đấy.

Sau khi viết hết những phần thưởng đó ra giấy, Sally có thể tập trung và cảm nhận lại chúng rõ nét một lần nữa, cảm ơn chúng vì đã cố gắng bảo vệ cô ấy, và thả chúng đi bằng cách đem những câu chuyện mới và mạnh mẽ thay thế vào đó.

Cô ấy thực sự có thể nhắc từng phần thưởng ra, và lấy một sự thực mới để thế chỗ nó. Ví dụ:

Bằng cách nói rằng chẳng còn người đàn ông tốt nào ngoài đời nữa, tôi không cần phải nhận trách nhiệm về việc tại sao mình chẳng kiếm được ai.

Sẽ trở thành:

Thế giới này tràn ngập những người đàn ông đáng yêu và tuyệt vời. Còn tôi thì hoàn toàn có khả năng, và rất hào hứng trong việc tìm một người tốt cho riêng mình.

Tôi được quyền cảm thấy mình là nạn nhân và cảm thấy lẽ phải thuộc về mình trong chuyện cứ mãi độc thân.

Sẽ trở thành:

Tôi là người mạnh mẽ và kiểm soát được cuộc đời mình. Tôi quyết định sẽ yêu và được yêu.

Tôi có cơ hội chứng minh rằng đàn ông tồi tệ như thế nào, bằng cách không bao giờ cặp kè với một ai tử tế cả.

Sẽ trở thành:

Tôi yêu quý và tin tưởng đàn ông, đồng thời rất hào hứng trông đợi việc được thành đôi với một anh chàng tuyệt vời, luôn làm tôi hạnh phúc.

Những câu chuyện mới này trở thành sự thật của Sally, và để cho chúng hiện diện mãi, cô ấy cần tập trung vào chúng, hít thở chúng vào và cảm nhận cảm giác hạnh phúc mà chúng đem lại. Những câu chuyện đó chính là những lời khẳng định mới của Sally, và cô ấy sẽ không chỉ viết ra và lặp lại chúng để bản thân được ngập tràn trong tình yêu mãi không thôi, mà còn được dùng để ngay lập tức thay thế những câu chuyện cũ nếu ngộ nhớ chúng có quay trở lại.

Hãy cùng liệt kê lại những công việc vừa rồi nhé:

1. Lên danh sách những câu chuyện cũ mà bạn vốn đã quen nghĩ, quen nói hoặc quen làm.
2. Viết ra nhật ký những phần thưởng giả dối mà bạn nhận được từ chúng.
3. Cảm nhận lại những phần thưởng đó, cảm ơn chúng vì đã cố gắng giúp đỡ, rồi quyết định bỏ chúng đi.
4. Viết lên những câu chuyện mới mẽ và mạnh mẽ để thay thế các phần thưởng giả dối kia.
5. Lặp lại các câu chuyện mới, hay những lời khẳng định mới nhiều lần cho tới khi chúng trở thành sự thật của bạn.
6. Đón chào cuộc đời tuyệt vời mới của bạn.

Không có gì trên đời này là vĩnh viễn cả, kể cả những câu chuyện của chúng ta. Vậy mà chúng ta cứ cố gắng bám lấy chúng để có được sự an toàn giả tạo, vốn sẽ dẫn tới buồn đau và mất mát. Hãy sẵn sàng buông bỏ. Hãy tiếp tục sửa đổi câu chuyện của bạn trong quá trình phát triển và vươn xa.

4. PHẢI NHANH HƠN NỮA

Sau khi bạn đã xác định rõ câu chuyện của mình và thực hiện những bước thay đổi năng lượng bên trên, hãy thực sự hành động. Nếu bạn từng bị trầm cảm và đã quyết định tổng khứ chuyện đó đi

thì hãy ngừng việc nghe những thứ âm nhạc sầu não hay than vãn rằng tâm trạng của bạn tồi tệ thế nào, ngừng giả vờ rằng chỉ quần khăn tắm thì cũng tính là đã mặc đồ, v.v.. Thay vào đó, hãy tập trung vào những điều tốt đẹp và làm những việc mà bạn yêu thích – hãy trở ra những nỗ lực thay vì sa ngã vào những cảm giác quen thuộc của việc trầm cảm.

Hãy nhận ra rằng những việc đó vốn là thói quen của bạn, và thay đổi chúng. Hãy xử sự theo cung cách của một người không hề bị trầm cảm. Hãy ăn mặc như họ, chơi cùng với những người mà họ chơi cùng, nói năng như họ, làm những việc mà họ làm. Hãy thực sự hiểu thấu rằng bạn có thể đạt được những điều mà bạn muốn. Việc này sẽ không hiệu quả nếu như bạn chỉ giả vờ. Bạn có thể sẽ tỏ ra rằng: “Thôi được, tôi sẽ đi hẹn hò thử một buổi, tôi tự nhủ rằng mình sẽ vui vẻ trong buổi hẹn hò, nhưng tôi biết rằng nó sẽ dở tệ bởi chúng luôn luôn dở tệ, nhưng tôi vẫn cố gắng có thái độ tốt.”

Lao ra ngoài đời để cố gắng xông pha, nhưng trong sâu thẳm bạn vẫn tin rằng mình bị chi phối bởi những tình cảnh cũ, thì cũng giống như tha thứ cho ai đó nhưng vẫn hy vọng họ sẽ đâm phải phân.

5. THOÁT RA KHỎI NHỮNG CÔNG VIỆC THƯỜNG NGÀY

Hãy bắt chuyện với những người lạ, hãy mặc trang phục nào đó khác, đi mua sắm ở một siêu thị khác, làm bữa tối để đãi một người mà bạn muốn tìm hiểu sâu hơn, thay loại kem đánh răng khác, ra rạp xem phim vào hai giờ chiều ngày thứ Tư, học vài câu chuyện cười mới, đi đứng thẳng lưng hơn, tìm hiểu năm điều tuyệt vời mà trước đây bạn chưa từng nhận ra về ngôi nhà, về quan điểm của bạn, về người mẹ và về khuôn mặt của bạn. Hãy làm những công việc có thể kéo bạn ra khỏi guồng quay thường ngày, và bạn sẽ phải ngạc nhiên vì hoàn cảnh mới mẻ vốn đã tồn tại ở đó từ lâu nhưng giờ mới hiện ra với bạn.

6. TRÁNH NÉ VÒNG XOÁY BÓNG TỐI

Trên đời này còn có cả cái “Vòng xoáy bóng tối” nổi tiếng, kiểu như bạn buồn vì chú chó của mình vừa chết, rồi nhận ra rằng bạn không chỉ không có chó mà còn vẫn độc thân, và bạn sẽ mãi cô đơn bởi tất cả mọi người đều sẽ rời bỏ bạn, kể cả con chó của bạn, mà điều đó chắc sẽ không xảy ra nếu bạn không có cặp đùi quá béo hoặc bị lu mờ bởi người chị gái xinh đẹp của mình, và đó chính là lý do khiến cho bạn không có một chút tự tin nào trong suốt cả cuộc đời, và hu hu hu hu!

Đôi khi bạn cảm thấy buồn, nhưng đừng biến nó thành một tấn bi kịch lớn. Nếu có chuyện gì tiêu cực xảy ra trong đời, hãy cảm nhận nó, học hỏi từ nó, rồi cho nó ra đi và quay trở lại tập trung vào cuộc đời mà bạn muốn được sống.

7. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Yêu hơn cái tình yêu mà bạn dành cho những bi kịch của mình.

Chương 18 Sự trì hoãn, sự hoàn hảo, và vườn bia Ba Lan

Nếu có muốn đá đít ai thì bạn cũng phải nhắc chân mình lên trước đã.

— Jen Sincero nhà văn, huấn luyện viên, người tự trích dẫn bản thân

Một trong những công việc đầu tiên của tôi sau khi tốt nghiệp đại học là làm điều phối viên cho lễ hội nghệ thuật dân gian của các dân tộc, vốn được dàn dựng bởi một tổ chức phi lợi nhuận ở thành phố New York. Tôi nghe kể về vị trí này qua một người bạn, và quyết định rằng mình phải chiếm được nó, dù trước đây tôi chưa từng sản xuất chương trình nào trong đời, và bản thân còn thấy nghệ thuật dân gian khá là nhàm chán. Đẳng nào thì công việc ấy cũng có vẻ hay ho – họ làm việc trong một căn gác sành điệu ở khu Tribeca, họ hiểu biết rất nhiều về âm nhạc, họ có thể mang chó tới nơi làm việc, và cái lễ hội mà tôi phải phụ trách kia sẽ quy tụ rất nhiều nghệ sĩ, nhạc sĩ và vũ công từ khắp địa cầu, và đưa họ tới một vườn bia Ba Lan ở quận Queens để dự một bữa tiệc lớn. Điều đó có nghĩa là sẽ có những anh chàng mặc váy, có bia và xúc xích miễn phí.

Thế là tôi soạn ra một bản đăng ký bao gồm những thành tựu như: sản xuất một vở kịch ở trường đại học (thực ra là bắt ép lũ bạn tới xem bạn trai mình diễn); khởi xướng một vài phong trào từ thời trung học (thực ra là thành lập một đội trượt tuyết chưa từng được thi đấu, chỉ họp mặt đúng một lần duy nhất để thảo luận cách mua được bia khi chưa đủ tuổi); làm việc tại đài phát thanh của trường đại học (thực ra là tới chơi loanh quanh với một người bạn làm DJ). Sau đó tôi diện một cây thời trang công sở mượn của mẹ dù không hề mặc vừa, và phi tới buổi phỏng vấn đó. Chỉ vài giờ sau, tôi đã dùng cái miệng ba hoa của mình để “đoạt” được một công việc mới.

Đêm hôm đó, tôi nằm thức thao láo vì sợ hãi. Lạy Chúa, mình đã làm gì thế này? Mình là một con quái vật! Những con người hiền lành chất phác lương thiện chỉ biết đi dép xăng-đan kia đã trao cho mình một mớ tiền mà họ phải mất cả năm để thu thập cho cái lễ hội đó, và mình sẽ là kẻ xảo trá đem mớ tiền đó đi tiêu.

Dù đã nghĩ đến việc đầu thú, nhưng tôi không thể từ chối một bữa tiệc vui như vậy, thế là tôi quyết định tiếp tục và hăng say làm việc hơn bất cứ công việc nào từng làm trong đời. Tôi quyết định sẽ tóm lấy cơ hội này, rằng mình sẽ làm cho lễ hội đó trở thành lễ hội tuyệt vời nhất từng được tổ chức tại vườn bia Ba Lan đó, và cuối cùng tôi đã thành công rực rỡ.

Tôi đã huy động được tất cả 27 người bạn thất nghiệp của mình đi phát tờ rơi và bán vé để đổi lấy chỗ xúc xích và bia miễn phí đã nhắc tới ở trên. Tôi đã lừa được những vũ công polka quậy phá về vị trí của họ đúng giờ, dựng được những gian hàng bán latke, và đảm bảo cuộc diễu hành của đoàn kèn túi diễn ra trơn tru, mượt mà.

Nếu có một thứ gì đó mà bạn rất muốn có, tôi không nói rằng bạn (nhất thiết) phải dối trá để đạt được nó, mà tôi muốn nói rằng bạn sẽ tự nói dối chính mình nếu không quyết tâm theo đuổi nó.

Thường thì mỗi khi chúng ta nói rằng mình không đủ tiêu chuẩn để làm một việc gì đó, điều mà ta thực sự nói là ta quá sợ và không dám thử làm việc đó.

Hầu hết các trường hợp thì chúng ta không chùn bước do thiếu kinh nghiệm, mà là thiếu quyết tâm làm những việc cần thiết để thành công.

Chúng ta dành quá nhiều năng lượng cho việc nghĩ ra những cái cớ vì sao chúng ta không thể làm, không thể trở thành, hay không thể có được những điều mà mình muốn, và còn thiết kế cả những thứ gây xao nhãng hoàn hảo để ngăn cản chúng ta vươn tới giấc mơ –

hãy tưởng tượng xem chúng ta có thể vươn xa như thế nào nếu sử dụng năng lượng đó cho việc theo đuổi giấc mơ?

Sau đây là một vài tin vui:

1. Tất cả chúng ta đều hiểu biết hơn mình tưởng rất nhiều.
2. Chúng ta thường bị thu hút tới những lĩnh vực mà chúng ta vốn có năng khiếu tự nhiên (và điều đó còn đáng giá hơn việc có bằng tốt nghiệp ở lĩnh vực đó).
3. Chẳng có người thầy nào tốt hơn là những tình huống bắt buộc.
4. Đam mê luôn đánh bại nỗi sợ.

Khi xem xét lại, tôi nhận ra mình đủ tiêu chuẩn để làm công việc đó hơn tôi tưởng. Tôi là chị cả trong gia đình nên vốn đã có năng khiếu làm sếp. Tôi thích tổ chức tiệc tùng và có thể nói chuyện với bất kỳ ai, kể cả những ông cụ 70 tuổi người Nga chẳng biết một chút tiếng Anh nào và còn đang hoảng loạn vì bị tụt quần.

Tôi đã tiếp tục làm rất nhiều việc mà mình “không đủ tiêu chuẩn” để làm, nhưng tôi cũng đã phí rất nhiều thời gian để giả vờ rằng mình chưa sẵn sàng làm nhiều việc mà tôi thực sự thích. Và thật ngạc nhiên là những lần mà tôi liều lĩnh xông pha, nhắm mắt làm bừa thì lại vui thú hơn rất nhiều so với những lần mà tôi cứ loay hoay giả bộ “chuẩn bị sẵn sàng” mà chẳng làm gì cả.

Dù cho đó là một tài khoản hên hò trên mạng mà bạn chưa dám đăng, hoặc một chuyến du lịch bạn muốn đi sau khi đã giảm cân thành công, hoặc một doanh nghiệp mà bạn muốn thành lập khi đã để dành đủ tiền... hãy cứ bắt đầu đi. Ngay bây giờ. Làm bất cứ thứ gì cần phải làm. Nếu bạn không làm ngay, nhớ ngày mai ra đường bị xe tông thì sao?

Có lần tôi đã dành cả tháng trời cho việc chuẩn bị và sửa soạn phòng của mình để viết một cuốn sách. Tôi tìm mua một chiếc ghế phù hợp nhất, đặt chiếc bàn vào đúng vị trí hoàn hảo bên cạnh cửa

sổ, sắp xếp tất cả những thứ tài liệu mình cần rồi lại sắp xếp lại chúng thêm ba lần nữa, lau dọn căn phòng cho tới khi nó sạch đến nỗi có thể thực hiện một ca phẫu thuật ngay ở dưới sàn, rồi sau đó lại viết toàn bộ cuốn sách đó tại cái bàn trong nhà bếp.

Việc trì hoãn chính là một trong những hành vi phá hoại bản thân phổ biến nhất, vì nó rất dễ.

Có rất nhiều thứ hay ho để bạn làm trong khi trì hoãn, và không bao giờ thiếu những người luôn sẵn sàng trì hoãn cùng với bạn.

Và trong khi những việc kia có thể vô cùng vui thú ở hiện tại, thì rồi sẽ tới lúc chúng nhạt dần đi, và vài năm sau bạn sẽ ngồi đó như một kẻ thất bại, tự hỏi vì sao cuộc đời mình vẫn chưa ra đâu vào đâu. Và tại sao những người mà bạn biết lại được thăng quan tiến chức, du lịch vòng quanh thế giới hoặc được mời lên sóng phát thanh quốc gia để phát biểu về trại trẻ mồ côi mà họ mới thành lập ở Campuchia.

Nếu thực sự nghiêm túc về chuyện đổi đời thì bạn sẽ tìm ra cách. Còn nếu không thì bạn sẽ tìm ra những cái cớ.

Để giúp bạn tới được nơi mà bạn muốn tới trong cuộc đời này, sau đây là một số mẹo đã được kiểm nghiệm trong việc bỏ đi tật trì hoãn:

1. HÃY NHỚ RẰNG LÀM XONG QUAN TRỌNG HƠN LÀM CHO HOÀN HẢO

Cứ đăng cái trang web chết tiệt ấy lên, gửi bức thư đó đi, gọi điện chào hàng, hoặc đặt chỗ ở một nơi nào đó, dù bạn chưa hoàn toàn sẵn sàng. Sẽ chẳng có ai khác quan tâm hay nhận ra rằng mọi thứ không hoàn hảo 100% – và nói thẳng ra là chẳng có thứ gì là hoàn mỹ cả, nên bạn cứ bắt đầu ngay bây giờ đi. Quán tính là một thứ rất

tuyệt vời nhưng lại thường bị coi nhẹ, thế nên hãy tạo cho mình một cái đà, một chút quán tính ngay từ bây giờ!

2. XÁC ĐỊNH NƠI MÀ BẠN DỪNG LẠI

Khi đang làm bất cứ công việc nào của mình thì bạn thường dừng lại ở những chỗ như thế nào? Có phải đó là chỗ mà bạn phải bỏ công nghiên cứu? Hay là chỗ phải gọi những cuộc điện thoại phiền toái? Hay là chỗ phải tìm cách gây dựng vốn? Hay là ngay khi vừa mới bắt đầu? Khi bạn phải quyết tâm? Khi công việc bắt đầu thuận lợi? Ngay trước khi mọi việc thành công? Hay thậm chí là trước khi bạn ra khỏi giường?

Nếu có thể chỉ rõ thời điểm mà bạn nói: “Thôi bỏ đi, tôi lượn đây!” thì bạn có thể chuẩn bị trước cho bản thân bằng cách nhờ tới trợ lý, người hướng dẫn, tự củng cố tinh thần của bản thân, mang phần công việc cụ thể đó đi thuê người khác làm, hoặc loại bỏ những thứ làm bạn xao nhãng.

Ví dụ, nếu mỗi lần định gọi điện để hẹn lịch diễn thuyết, bạn lại thấy mình cứ lướt Facebook hàng giờ liền, hãy tắt nguồn internet, hoặc đi gọi điện ở một nơi nào đó mà bạn không thể lên mạng, ví dụ như ra công viên, ra nhà để xe, hoặc đi tới Nam Cực... Và khi đó hãy quyết định rằng mình phải gọi được năm cuộc điện thoại trước khi quay vào xem đã có ai bình luận vào bức ảnh mèo nhai khoai tây mà bạn vừa đăng hay chưa.

3. ĐÁNH CƯỢC VỚI MỘT TÊN XẤU TÍNH NÀO ĐÓ

Một cách hiệu quả để khiến bản thân trở nên có trách nhiệm là hãy lập một ván cược với một ai đó mà chắc chắn sẽ đòi nợ. Đó phải là một người không khoan nhượng – không phải là kiểu người sẽ vỗ về hoặc “thông cảm vì bạn đã cố gắng hết sức rồi”. Đó phải là người có thể khiến bạn cảm thấy nhục nhã trước khi kịp mở mồm nói lời thanh minh, hoặc sẽ cảm hung khí tới tận nhà bạn nếu bạn có ý định trốn nợ. Và hãy chọn cược một thứ gì đó có thể khiến bạn thua đau nhưng không quá xa rời thực tế. Ví dụ, bạn có thể cược 1.000 đô-la với ai đó rằng bạn sẽ viết xong chương đầu tiên trong cuốn

sách của mình trước một ngày nhất định. Hãy để số tiền cược là một khoản mà bạn không hề muốn trả nhưng vẫn có khả năng trả. Rồi sau đó viết một tờ séc dành cho người kia (bao gồm cả thời gian chi trả), giữ nó ở trên mặt bàn để nhắc nhở rằng điều gì sẽ xảy ra khi bạn không làm xong việc. Nếu bạn thực sự muốn tăng tính mạo hiểm của ván cược, hãy bảo với người kia rằng nếu bạn không thực hiện đúng kỳ hạn, bạn sẽ đem số tiền cược đi quyên góp cho một tổ chức/phong trào nào đó mà bạn cực kỳ ghét. Cá nhân tôi thấy kiểu cược “ác ôn” như vậy rất có hiệu quả trong việc hình thành tính kỷ luật cho bản thân.

4. HÃY LÀM VIỆC CÙNG NÓ

Nếu bạn là kiểu người “nước đến chân mới nhảy” và biết rõ điều này thì tại sao lại phí thời gian để lo lắng về nó, trong khi không làm ngay những việc mà bạn đang cần làm? Đi quách ra bãi biển, gọi một ly cocktail để uống, và khi thấy áp lực bắt đầu đè lên bạn, hãy thực sự làm việc. Không có gì tồi tệ hơn là phí thời gian để làm việc nửa vờ hoặc chơi bời nhưng vẫn phải lo nghĩ – vì khi đó chẳng có công việc nào được hoàn thành và chuyện chơi bời thì cũng chẳng vui vẻ. Đó là chuyện tệ hại nhất ở cả hai đường lối. Hãy xác định rõ bạn cần bao nhiêu thời gian để hoàn thành được việc đó, rồi cứ đi làm việc khác cho tới khi chỉ còn lại khoảng thời gian mà bạn đã tính toán.

5. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Vào ngay lúc này, dù cho bạn có đang ở nơi đâu.

Chương 19Bi kịch của sự quá tải

Tôi đã sống một cuộc đời dài và gặp phải nhiều vấn đề, nhưng hầu hết các vấn đề đó đều chưa từng xảy ra.

— Mark Twain nhà văn Mỹ, người rất hài hước

Khi quyết định viết một cuốn sách mới, tôi thấy việc soạn ra những tấm thẻ chỉ mục cho từng chương là vô cùng hữu hiệu. Tôi đặt tiêu đề của chương lên đầu mỗi tấm thẻ, đặt các ghi chú vào khoảng trống còn lại, sau đó trải đều chúng trên mặt bàn để có thể thấy tất cả chúng cùng một lúc. Tôi vừa mới làm việc này vài ngày trước đây và cảm thấy rất hào hứng. Xem đây! Cuốn sách hoành tráng mới của ta! Tuy nhiên chỉ hai giây sau đó, tôi khựng lại vì hoảng loạn. Ôi trời, nhiều chương thế cơ chứ, làm sao mình có thể làm xong trong khi deadline đang tới gần? Và mình thì thậm chí vẫn còn chưa chắc chắn về nội dung sẽ đưa vào từng phần, không hiểu mình đã nghĩ gì, tại sao mình không bắt đầu việc này từ tám tháng trước đây, giờ này uống rượu thì có sớm quá không, ai đó giúp với tôi đang chết đuối rồi đây!...

Tôi nhắm mắt lại và hít một hơi dài. Cứ. Lần. Lướt. Làm. Từng. Chương. Một. thẻ là tôi rút ra một tấm thẻ ngẫu nhiên trên bàn, và đó là tấm thẻ của chương: “Bi kịch của sự quá tải”.

Tôi cần phải nhắc lại cho bạn (và cả cho tôi) rằng: phần lớn những đau khổ và chịu đựng trong cuộc đời chúng ta được gây ra từ những bi kịch không cần thiết mà chúng ta đã tự dựng nên. Ví dụ, nếu bạn đang ở trong trạng thái choáng ngợp và hoàn toàn quá tải, đến nỗi chỉ biết ngồi bó gối và há hốc mồm, thì hãy nhớ rằng cũng giống như tất cả mọi thứ khác trên đời, chỉ cần thay đổi nhận thức là bạn sẽ tạo ra được một tình cảnh khác ngay.

Cuộc đời chỉ là một giấc mơ.

Đừng làm cho nó trở thành ác mộng.

Chúng ta vẫn đang cực kỳ may mắn vì có tất cả những thứ mà mình đang có, tất cả những cơ hội, ý tưởng, con người, mục tiêu, kinh nghiệm và trách nhiệm – nên việc quyết định hoảng loạn trước hoàn cảnh đó cũng giống như việc đem ngọc trai đi tặng cho con lợn. Thật phí hoài cho một món quà quý giá như vậy.

Để giúp bạn có được cái nhìn thoải mái hơn về danh sách khổng lồ của những việc mà bạn phải làm, hãy xem xét ba kiểu than vãn phổ biến nhất về chuyện quá tải và cách xử lý chúng:

1. KHÔNG CÓ ĐỦ THỜI GIAN

Nhờ công lao nghiên cứu của những thiên tài vĩ đại về vật lý, giờ chúng ta đã được biết rằng thời gian cũng chỉ là một thứ ảo tưởng. Dù hầu hết mọi người đều không hiểu như thế nghĩa là gì, nhưng còn có một góc độ khác giúp nhiều người có thể dễ dàng nắm bắt hơn: đó là việc không có đủ thời gian cũng chỉ là một ảo tưởng. Ví dụ:

Tôi không có thời gian để tìm một chỗ đỗ xe, nên tôi đành đỗ tạm tại khu vực bốc dỡ hàng hóa này vậy. Thế mà sau đó, tôi lại có ba tiếng đồng hồ để đi chuộc xe về từ khu thu giữ xử phạt, có thêm hai tiếng đồng hồ để đi lạc trên đường về nhà, rồi lại có cả 45 phút để phàn nàn về chuyện đó với vợ của tôi.

Tôi chẳng có thời gian để dọn dẹp văn phòng của mình. Vậy mà tôi lại có nửa tiếng đồng hồ để lục tìm điện thoại dưới một đống hồ lớn. Và thế rồi điện thoại lại hết pin, và thế là tôi lại phải tốn thêm một khoảng thời gian mà mình không có nữa để tìm cái bộ sạc pin mà tôi hy vọng đang nằm ở dưới đống sách đằng kia.

Khi chúng ta bị bắt buộc phải làm một việc gì đó, thì đột nhiên thời gian lại hiện ra. Điều đó có nghĩa là nó vẫn ở đó, nhưng chúng ta lại

quyết định tự giới hạn mình bằng cách tin rằng nó không có ở đó. Bạn đã bao giờ nhận ra rằng nếu có sáu tháng để hoàn thành một việc gì đó thì bạn sẽ làm nó trong sáu tháng, nhưng nếu chỉ có một tuần thì bạn cũng làm xong trong một tuần? Một khi bạn hiểu được rằng thời gian (cũng như các thứ khác trong hoàn cảnh của bạn) hoàn toàn phụ thuộc vào tâm trí bạn, thì bạn có thể bắt nó làm việc cho mình thay vì cứ làm nô lệ cho nó.

Sau đây là một số việc mà bạn có thể làm để bắt thời gian phải phục tùng:

Tôn trọng thời gian

Nếu bạn muốn có thêm thời gian trong đời, hãy tỏ ra kính trọng thời gian một chút. Nếu bạn là kẻ thường xuyên trễ hẹn hoặc cứ để nước đến chân mới nhảy, vậy thì bạn sẽ không gửi tới vũ trụ (tới người khác và tới bản thân) một thông điệp rằng bạn biết trân trọng thời gian – thứ mà bạn luôn muốn được có nhiều thêm.

Bạn có thể tạo ra bất cứ thứ gì mà mình muốn, nhưng bạn phải thực sự muốn có nó. Nếu bạn cứ hành xử như thể thời gian chẳng hề quan trọng, rằng nó xứng đáng bị lãng phí và không tôn trọng, vậy thì coi như tuyên bố rằng bạn muốn có được thêm thời gian là hoàn toàn sai, cho nên bạn sẽ khó mà có được nó. Ý tôi là, hãy coi thời gian như một con người. Bạn có trông đợi nó sẽ tiếp tục có mặt để giúp đỡ bạn không, nếu bạn liên tục đối xử với nó như một thứ ngu xuẩn? Tôi cho là không.

Nếu bạn luôn đến muộn, hãy bắt đầu thói quen đến sớm. Nếu bạn liên tục hủy hẹn, thất hứa hoặc quên mất kế hoạch với người khác, hãy tập trung chấn chỉnh lại. Hãy ghi lại những cuộc hẹn và thực hiện chúng. Đặt báo thức trên điện thoại để nhắc nhở bạn sẵn sàng. Đặt lịch sớm. Viết giờ giấc cùng những công việc cần làm lên mu bàn tay. Hãy giữ lời nếu đã hứa sẽ làm gì đó. Nó đâu khó khăn như khoa học tên lửa – nếu bạn muốn có một mối quan hệ tốt với thời gian, hãy có một mối quan hệ tốt với thời gian. Điều đó không những giúp bạn tạo ra thêm thời gian cho bản thân, mà còn khiến

bạn không còn là kẻ bất lịch sự, chuyên làm mất thời gian của người khác.

Để ý tới kẻ thù nhiều hơn

Bạn thấy mình thường làm gì trong những khoảng thời gian đáng lẽ phải dành cho công việc? Lượn lờ trên Facebook? Trả lời thư điện tử? Ăn uống dù chẳng hề đói? Một khi biết về những thứ gây xao nhãng mà bản thân hay mắc phải, bạn có thể chuẩn bị phòng ngự để chống lại chúng. Ngắt internet và tắt điện thoại trong khi đang làm việc. Biến những nơi ăn uống thành khu vực cấm khi bạn chưa làm xong việc. Có những thói quen vô cùng xấu mà chúng ta thường chẳng nhận ra là mình đang làm. Khi đã xác định được những điểm yếu đó của bản thân, bạn sẽ dễ dàng cưỡng lại sự thu hút của chúng hơn.

Chia nhỏ công việc

Không có gì đáng ngán bằng chuyện nhìn vào một công việc khổng lồ nào đó và tự hỏi rằng biết làm tới khi nào mới xong. Vậy nên đừng cố gắng nuốt chửng cả con voi ngay lập tức, hãy chia nó thành những khoảng vừa miếng. Ví dụ, thay vì đi vòng quanh căn nhà hết từ đồng lộn xộn này sang tới mớ hồ lớn khác và tự hỏi làm sao để dọn dẹp được hết (và còn cố tìm cách hợp thức hóa việc không dọn thay vì tìm cách thực sự dọn), hãy chia nhỏ nó ra và lần lượt tập trung vào từng phòng một. Não bộ của chúng ta nếu cùng một lúc phải xử lý khối lượng thông tin quá nhiều thì sẽ nổ tung, vì vậy bằng cách chỉ nhìn vào từng phần công việc nhỏ riêng biệt, cả khối công việc to sẽ trở nên dễ xử lý hơn.

Chia nhỏ công việc cũng có thể được áp dụng về mặt thời gian. Ví dụ, nếu bạn đang phải thiết kế một trang web, thay vì dành cả ngày để làm hùng hục, hãy quyết định rằng bạn sẽ làm lần lượt từng phần nhỏ kéo dài từng tiếng đồng hồ. Trong thời gian làm việc, bạn không được phép đứng dậy để đi vệ sinh, kiếm cái gì đó để ăn, hay lên mạng kiểm tra tin nhắn, v.v... Khi đã hết 60 phút thì bạn có thể nghỉ giải lao và làm bất cứ điều gì mình muốn cho tới khi 60 phút tiếp theo bắt đầu. Làm việc gì trong suốt 60 phút thì cũng được.

Nhưng nếu cố gắng làm hết công việc trong một khoảng thời gian quá lớn, não của chúng ta sẽ có nguy cơ bị quá tải.

2. CÓ QUÁ NHIỀU THỨ PHẢI LÀM

Bạn có bao giờ để ý rằng khi chúng ta hỏi thăm ai đó thì có tới 99% trường hợp, họ đều trả lời rằng: “Tốt, dạo này bạn, nhưng mà tốt.” “Bạn” đã trở thành câu trả lời mới để thay thế “Tôi khỏe, cảm ơn.” Thế thì còn gì là vui thú nữa nhỉ? Câu trả lời như vậy sẽ gửi đi một thông điệp như thế nào tới thế giới và tới bản thân? Chẳng trách chúng ta luôn sống vật vờ theo kiểu đang bị đè bẹp dưới một núi công việc. Thế nên, đầu tiên bạn phải: Chú ý lời ăn tiếng nói.

Hãy ngừng than vãn về chuyện bạn bận bịu ra sao. Hãy tập trung vào những điều mà bạn ưa thích trong công việc của mình, và cả khoảng nghỉ ngơi giữa công việc, thay vì cứ cảm giác như thể tất cả chúng đang cùng là gánh nặng của bạn. Hãy quyết định rằng bạn đang sống một cuộc sống tuyệt vời, thoải mái và tràn đầy những dự án hay ho, rồi gửi thông điệp đó tới thế giới và tới bản thân. Rồi sau đó sống và làm việc một cách hạnh phúc.

Tìm kiếm sự giúp đỡ

Nếu bạn đang cảm thấy hoàn toàn bối rối và hỗn loạn, không biết tiếp theo phải làm gì, hãy tìm hiểu từ những góc nhìn bên ngoài. Chúng ta tự mắc kẹt trong mớ rối rắm của cuộc đời mình, tới nỗi không nhìn ra được những điều mà người khác có thể thấy một cách hiển nhiên. Bạn đã bao giờ dành thời gian đi tìm đôi kính của mình trong khi đang đeo nó sẵn ở trên đầu? Cũng gần tương tự như vậy đấy. Bạn có thể dùng nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tháng (hoặc mãi mãi) để cố tìm cách sửa lại một trang web, thiết lập một kế hoạch luyện tập hay sắp xếp lại văn phòng của mình, trong khi một người khác không bị ngập dưới mớ hỗn độn của bạn có thể hoàn thành công việc đó ngay lập tức. Hãy kiếm thêm một cặp mắt nữa để cùng xem xét tình huống của bạn.

Và làm ơn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người rành về công việc đó. Đừng xin lời khuyên về tài chính từ một ai đó cũng nghèo

rót như bạn, hay lời khuyên về tình cảm từ một người trước giờ vẫn độc thân, hay nghĩ rằng tiêu chuẩn để ai đó có thể giúp đỡ bạn là họ sẽ làm điều đó miễn phí. Làm việc với một người chuyên nghiệp sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền của về lâu về dài, bởi bạn sẽ không phải bỏ thời gian sửa lại những nỗ lực không đúng cách.

Hãy thuê một người giúp định hướng kinh doanh, hãy xin sự trợ giúp từ một người bạn hiểu biết và thành đạt, hãy thuê một chuyên gia cố vấn, và nếu không có cách nào ở trên phù hợp với hoàn cảnh cụ thể của bạn thì hãy đọc tiếp:

Làm việc một cách thực tế

Đôi khi chúng ta nhận về nhiều việc hơn khả năng của mình, bởi chúng ta nghĩ rằng mình có thể làm hết chúng. Hoặc vì cho rằng thế giới sẽ sụp đổ nếu chúng ta không tự làm hết tất cả mọi việc. Hoặc vì nghĩ rằng chúng ta sẽ là những kẻ xấu xa, không thể yêu thương nổi nếu không hoàn thành hết tám triệu công việc khác nhau mà chúng ta đang phải làm. Vì vậy, hãy thành thật với bản thân: Tại sao bạn lại làm tất cả những việc mà bạn đang làm? Có nhất thiết là bạn phải làm hết không? Bạn có cần phải làm tất cả những việc đó trong cùng một lúc không? Có việc nào trong đó có thể tạm chờ một lúc không? Có việc nào để cho người khác làm được không? Có việc nào hoàn toàn bỏ đi được không? Và nếu bạn phải làm tất cả chúng thì, làm như thế nào sẽ giúp bạn thực hiện chúng một cách vui vẻ hơn?

Cũng giống như chia nhỏ thời gian làm việc, chuyện chia nhỏ khối lượng công việc sẽ giúp bạn bớt hoảng loạn và biến công việc trở thành những phần nhỏ vừa miếng. Sau đây là cách thực hiện:

Lập một danh sách những việc phải làm. Xem xét nó và nhận định: Việc gì cần phải làm ngay lập tức? Việc gì có thể chờ được?

Chia những thứ đó ra hai danh sách khác nhau. Đem cắt cái danh sách “có thể chờ được” đi. Rồi xem trong danh sách “làm ngay” thì đâu là những công việc lớn và quan trọng? Đâu là những chuyện nhỏ nhặt?

Đem những việc nhỏ nhặt cho người khác làm, hoặc để dành chúng tới thời gian nghỉ, và dùng thời gian chính để làm những công việc quan trọng nhất. Như vậy gọi là ưu tiên đó!

Càng làm việc với một danh sách ngắn bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy thoải mái bấy nhiêu. Nhưng hãy nhớ rằng: Bạn sẽ chẳng bao giờ làm xong tất cả chúng cả. Vì vậy, không cần phải lo nghĩ về điều đó nữa.

Hãy làm những gì bạn có thể làm trong vui thú, thay vì cố gắng làm tất cả trong đau khổ.

Nhờ trợ giúp hay là chết

Một trong những cách tốt nhất để giảm nhẹ gánh nặng công việc là hãy ngừng đóng vai kẻ khó tính muốn kiểm soát tất cả và thuê một ai đó để giúp đỡ. Hoặc nhờ những người xung quanh bạn làm giúp (xem ở bên dưới).

Bạn chắc chắn không thể phát triển doanh nghiệp, thăng quan tiến chức hay trở thành một phụ huynh thú vị nếu cố gắng tự mình làm lấy từng công việc nhỏ, làm vậy chỉ khiến tóc bạn bạc sớm thôi.

Hãy xác định những công việc mà bạn ghét hoặc kém, hay đơn giản là những thứ mà bạn chẳng có thời gian để làm, sau đó đưa chúng cho người khác làm. Có thể bạn chưa hoàn thành được việc này là do không có đủ tiền để thuê người khác, hoặc do bạn nghĩ bạn mới là người làm tốt nhất, hoặc do bạn muốn tự kiểm soát hết tất cả mọi việc, nhưng cũng giống như nhiều cái cớ khác, câu trả lời thường đã có sẵn ở đó rồi, bạn chỉ chưa nhìn nhận nó đúng cách mà thôi. Nếu bạn bắt buộc phải nhờ đến sự giúp đỡ của người khác, nếu đó là việc quan trọng ở mức độ sinh tử, thì bạn sẽ làm gì? Bạn có thể kiếm một thực tập sinh từ trường đại học ở địa phương. Bạn có thể kiếm một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình để giúp. Bạn có thể thuê ai đó chỉ trong vòng 30 phút mỗi tuần, rồi tăng dần lên. Bạn có thể bán thứ gì đó đi để chi trả cho tiền thuê. Hoặc vay mượn tiền. Hoặc tự nỗ lực kiếm ra tiền. Bạn có thể đem công việc

cho bộ phận nhân sự và để họ giải quyết. Bạn có thể yêu cầu chồng mình rửa bát và con mình dọn ga-ra để bản thân có được thêm chút thời gian. Luôn có đầy rẫy những nguồn trợ giúp ở quanh chúng ta, đôi khi nhận sự giúp đỡ chỉ đơn giản là việc nhìn nhận vấn đề theo cách khác đi, hoặc là không bỏ cuộc dễ dàng như vậy.

Quyết định rằng bạn không thể nào có được một điều gì đó mình cần có hay muốn có sẽ ngay lập tức cắt bạn khỏi dòng hành động để hiện thực hóa điều ấy, và nó còn tách bạn ra xa khỏi những gì đã khiến bạn quyết định theo đuổi điều kia từ đầu. Một khi bạn đã nghĩ rằng “Tôi không thể”, thì vũ trụ sẽ nhận định rằng “À thế được rồi, không cần trợ giúp ở đây nữa chứ gì, hẹn gặp lại sau nhé.” Dù không hề hay biết nguồn trợ giúp sẽ tới từ đâu, bạn hãy cứ rộng mở sẵn sàng đón nhận khả năng chúng xuất hiện, và có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình nhận được nhiều hỗ trợ đến thế, và từ đó tạo ra được nhiều thứ như vậy. Hãy quyết định rằng mình phải đạt được nó, hãy tin tưởng rằng mình có khả năng có được nó, làm tất cả những gì có thể để tìm ra cách hiện thực hóa nó, và tin tưởng rằng cái cách ấy sẽ xuất hiện sớm thôi.

Nhớ rằng bạn là số 1

Đặt những ưu tiên của bạn lên trên hết – đừng kiểm tra thư điện tử, tin nhắn thoại hay Facebook cho tới khi bạn đã nhập cuộc vào ngày làm việc và hoàn thành được một số công việc mà bạn phải làm. Đừng trả lời điện thoại hay nhắn tin khi bạn đang bận làm việc. Những yêu cầu của người khác có thể sẽ chiếm tới một quãng thời gian rất dài, và nếu bạn để cho chúng chiếm thời gian của mình thì chắc chắn chúng sẽ chiếm.

3. TÔI QUÁ MỆT MỎI

Niềm tin rằng khi bạn ngừng làm việc thì toàn bộ cuộc đời bạn sẽ sụp đổ không chỉ không lành mạnh, mà còn quá ngạo mạn nữa (Trái đất vẫn tiếp tục quay khi bạn nghỉ việc đó thôi). Nếu bạn không dành ra thời gian nghỉ ngơi giữa công việc thì sẽ tới lúc cơ thể quyết định khiến bạn ốm đau, bệnh tật. Cơ thể con người vẫn thường làm như vậy. Stress chính là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới ung thư,

đau tim, suy gan, dẫn tới những tai nạn ngu ngốc, tới sự càu nhàu, cau có và tới việc đột nhiên không thở nổi nữa.

Ngoài khoản đau ốm ra, dành thời gian để làm những công việc tạo ra cảm hứng cho bạn xứng đáng được ưu tiên, bởi nếu không có chúng thì cuộc đời còn có ý nghĩa gì? Nếu tới 85 tuổi bạn mới nhận ra rằng “không thể kiếm được thời gian” cho những vui thú của bản thân thì sống trên đời để làm gì? Vậy cuộc đời bạn đã dành để làm chuyện gì khác quan trọng hơn vậy? Chuyện sống vui thú, thoải mái không phải chỉ dành riêng cho những người giàu có hơn, thông minh hơn, hay ít gánh nặng hơn bạn. Đó là chuyện dành riêng cho những con người biết tự xác định thú vui và quyết định rằng đời mình phải vui vẻ và ý nghĩa.

Hãy dùng những công cụ đã được nêu trong chương này để tạo ra thời gian dành cho những gì mà bạn cần và cho những vui thú mà bạn muốn có, để bạn có thể tận hưởng cuộc sống quý giá khi vẫn còn được sống.

4. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Vì bạn đang làm việc rất tuyệt vời mà.

Chương 20 Lo sợ chỉ dành cho những kẻ kém cỏi

Chúng ta nhón chân rón rén đi qua cuộc đời với hy vọng được an toàn đi tới cái chết.

— Vô danh

Thời tôi còn sống tại bang New Mexico, một người bạn đã dẫn tôi tới một cái hang trong dãy núi Jemez. “Thực ra nó giống một cái hố lớn dưới mặt đất vậy,” cô ấy nói, “nhưng tớ nghe nói rằng nó khá hay ho.” Cô ấy không giỏi lắm khi quảng cáo về nó, nhất là khi cô ấy kể rằng chúng tôi sẽ phải trườn bò, lặn lê dưới mặt đất suốt buổi, nhưng đằng nào tôi cũng chẳng để ý lời cô ấy nói. Tôi chẳng có hứng thú với hang động, dù cho kích cỡ của chúng như thế nào; tôi chỉ tham gia chuyến đi vì được đi bộ xuyên qua dãy núi, và vì một cửa hàng burger rất ngon mà lần trước tới đó tôi đã khám phá ra. Còn cái hang chỉ là một phần không bỏ đi được của chuyến đi, giống như việc phải dừng lại mua xăng giữa đường vậy.

Sau một chặng lái xe dưới bầu trời trong xanh vô tận của bang New Mexico, và một cuộc đi bộ trên con đường đất đỏ tuyệt đẹp băng qua một cánh rừng thông, chúng tôi đã tới được chỗ cái hang. Nó giống lời cô bạn tôi mô tả: một cái lỗ nhỏ ở dưới chân một quả đồi nhỏ, không đủ to để bước vào nên chúng tôi phải bò để chui vào. Cô bạn quảng cho tôi một mớ miếng dán đầu gối cùng với một cái đèn pin rồi bò vào trước. Tôi dùng hai tay và đầu gối để bò theo sau, dùng miệng để giữ đèn pin, và sau khi vào hang được khoảng 10 phút, tôi đã có cảm giác như là cửa hang và cơ hội được gặp lại những chiếc bánh burger đã hoàn toàn biến mất. Nếu có thứ gì đó xông tới từ bên trong cái hang, như là một con quái vật, cơn lũ quét, trận động đất, con rắn đuôi chuông hay dù chỉ một con muỗi, chúng tôi cũng sẽ tiêu đời. Cái đường hầm bằng đá trắng sần sùi quanh chúng tôi đã thu hẹp tới nỗi khi chúng tôi tạm dừng bò và cô bạn tôi

ngồi tựa vào tường hang để nghỉ, cô ấy phải ngoẹo đầu tới độ trông như sắp sửa cắn vào cổ của mình. Tôi chẳng hiểu mình tới đó làm cái quái gì nữa?

“Thôi được rồi, giờ tới phần hay ho đây – cậu sẵn sàng chưa?” cô bạn hỏi. “Hãy tắt đèn đi.” Cô ấy tắt cái đèn pin sau khi quan sát tôi làm điều tương tự. Vào giây phút mà ánh đèn tắt đi, tôi lập tức được trải nghiệm thứ bóng tối đen ngòm ở cấp độ kinh khủng nhất từng được thấy trên đời. Tôi có cảm giác như một cơn loạn thần kinh đang trườn dần lên cổ tôi, và đó là lần đầu tiên trong đời tôi hoàn toàn hiểu được về sự kinh hoàng.

Bởi kinh hoàng là thứ duy nhất mà tôi thấy được ở trong cái hố đó. Nó nằm đó, to lớn và đáng sợ, nhìn thẳng vào mặt tôi để hỏi “Thế nào, người chịu để ta nuốt chửng chứ?”

Tôi nhận ra rằng giờ không cần một chút nỗ lực nào thì mình cũng đã sẵn sàng rơi vào trạng thái hoảng loạn gào thét, cào cấu cắn xé, đủ để khiến cho cả hai chúng tôi có một kết cục là chỉ biết nằm đờ ra nhìn lên trần phòng bệnh và mấp máy môi sau khi người ta đã lôi hai cái xác máu me be bét của chúng tôi ra khỏi cái hang đó.

Hoặc là... không.

Quyết định thuộc về tôi.

Sợ hãi hay không sợ hãi, đó chính là vấn đề.

Tôi rất mừng vì giờ đây được kể lại rằng mình đã quyết định bỏ đi cơn hoảng loạn đó để chọn cách bình tĩnh bò ra khỏi cái hang, quay về với miền đất của không gian mở và ánh sáng mặt trời, và được đi bằng hai chân. Tôi trườn được ra ngoài cùng với một lượng lớn cát trong hai tai, cùng với cái quai hàm bị sái nặng do ngậm đèn pin quá lâu, và cùng với một hiểu biết mới mẻ và sâu sắc về chuyện quyết định lựa chọn đối với nỗi sợ.

Nó rất đơn giản: nỗi sợ sẽ luôn ở đó, sẵn sàng để tung hoành phá phách, nhưng chúng ta có thể chọn cách lao vào nó hay là tắt đèn đi, để nó chìm dần và bỏ qua nó. Tôi cũng nhận ra rằng để nó chìm đi thực ra rất dễ, nhưng chúng ta lại thường hay tin vào điều ngược lại thôi.

Chúng ta đã làm cho sợ hãi trở thành một thói quen.

Từ khi còn là trẻ nhỏ, chúng ta đã bị bơm đầy nỗi sợ, giống như là đồ ăn ngọt vậy, thế rồi trong quá trình lớn lên chúng ta tiếp tục thu nhận những thông tin tồi tệ từ trên báo đài, những thứ đáng sợ từ phim ảnh, bạo lực từ trò chơi điện tử và tất cả những thứ rác rưởi khác đã khiến chúng ta chứa đầy trong người những nỗi sợ về thế giới của chính mình. Chúng ta được dạy dỗ cách sống an toàn và không chấp nhận liều lĩnh, cùng với cách dọa dẫm để mọi người xung quanh cũng làm theo như vậy.

Và những thứ ấy đã trở thành một phần được chấp nhận trong điều kiện xã hội, nên chúng ta không còn nhận ra là mình đang thực hiện chúng nữa.

Ví dụ, bạn sẽ phản ứng thế nào nếu một ai đó mà bạn vô cùng yêu quý lại hào hứng tuyên bố với bạn một trong các điều sau:

- Tôi sẽ đi vay một khoản lớn để gây dựng doanh nghiệp trong mơ của mình.
- Tôi sẽ đi vòng quanh thế giới một mình trong một năm trời.
- Tôi sẽ nghỉ công việc ổn định của mình để đi làm diễn viên.
- Tôi đã gặp và yêu một người vô cùng tuyệt vời vào tuần trước. Chúng tôi sắp cưới nhau.
- Tôi sẽ đi nhảy dù.

Hầu hết các trường hợp, khi thấy một ai đó làm gì liều lĩnh, thì phản ứng đầu tiên của chúng ta sẽ là gào lên “Cẩn thận đấy!” Chúng ta không chỉ có thói quen bôi nhọ những nỗi sợ của bản thân sang người khác, mà còn tự vỗ vai mình vì tưởng thế là hay, cho rằng việc đó thể hiện sự quan tâm của chúng ta.

Theo tôi thì đó mới là một điều thật sự đáng sợ.

Có một hiện tượng được gọi là “Hiệu ứng con cua”. Nếu bạn bỏ một rổ cua vào nồi chuẩn bị nấu, nếu một con cua định trèo ra ngoài, lũ cua còn lại sẽ cố gắng kéo nó xuống thay vì giúp nó thoát ra. Hãy tưởng tượng thế giới sẽ ra sao nếu chúng ta không hành xử như lũ cua đó. Nếu chúng ta không chỉ được dạy cách thực sự tin vào những điều kỳ diệu, mà còn được ủng hộ và thưởng phạt thay vì bị dọa dẫm hay phản đối mỗi khi dám liều mình dấn thân với đời. Chúng ta cứ ra rả nói rằng điều gì cũng có thể xảy ra, và ai cũng từng lớn lên với những poster in hình mèo con, hải cẩu con cùng dòng khẩu hiệu “Hãy theo đuổi ước mơ của bạn”, vậy mà chỉ cần làm việc gì đó hơi liều lĩnh một chút thì ngay lập tức còi báo động và đèn nhấp nháy sẽ được bật lên hết cỡ. Bạn có hiểu ý tôi muốn nói không?

Nỗi lo sợ chỉ sống dựa vào tương lai. Cảm giác sợ hãi là thật, nhưng nỗi lo sợ thì chỉ là thứ được bịa ra vì sự việc thật còn chưa xảy ra cơ mà – cái chết, việc bị phá sản, bị gãy chân, bị mất việc vì đi làm muộn, bị từ chối, v.v.. Hầu hết các trường hợp đều không có gì đảm bảo được rằng điều chúng ta lo sợ sẽ xảy ra, và thậm chí nếu chúng xảy ra thật thì chúng có đáng sợ hay không? Hãy lấy cái chết làm ví dụ: chúng ta có thể chỉ bỏ lại cơ thể phàm trần ở thế giới này, rồi tan biến vào một nơi tràn ngập tình yêu và ánh sáng, chốn cư ngụ của tổ tiên, kỳ lân, cầu vòng và đủ thứ lấp lánh sắc màu khác. Các phỏng đoán về thế giới bên kia cũng giống như những phỏng đoán về tương lai vậy, tại sao lại cứ phải trầm trọng hóa vấn đề?

Tất cả những gì cần làm để gạt bỏ được nỗi lo sợ là hãy thoải mái đón chờ, đừng e ngại tương lai hoặc những điều chưa biết. Và việc này có thể được làm dựa vào lòng tin.

Điều quan trọng nhất là cách bạn chọn để sống trên cuộc đời này.

Những nỗi lo sợ của bạn có lớn hơn lòng tin của bạn vào những gì chưa biết (và vào bản thân)? Hay là lòng tin của bạn vào những gì chưa biết (và vào bản thân) lớn hơn những nỗi lo sợ?

Trong khi bạn đang lựa chọn quyết định của mình, thì hãy xem lại những lời này của Helen Keller:

Cuộc đời là một chuyến phiêu lưu dũng cảm, hoặc chẳng là cái gì cả. Việc đối mặt với thay đổi và thử thách trong khi giữ vững được tinh thần tự do chính là sức mạnh không thể bị khuất phục.

Vào thời khắc tuyệt vời mà bạn quyết định rằng “Kệ nó, mình sẽ nhất quyết dần thân”, sự hào hứng đã đánh bại nỗi lo sợ. Và sau đó, bạn có thể được bay trên tám trăm dặm – bạn sẽ ký giấy mua nhà, sẽ đương đầu được với phụ huynh, sẽ đeo nhẫn cưới cho ai đó, sẽ bước lên sân khấu trước hàng nghìn khán giả. Thế mới gọi là sống thật sự chứ!

Sau đây là một số cách hữu hiệu mà bạn có thể dùng để vượt qua nỗi sợ:

1. NHÌN NỖI SỢ QUA GƯƠNG CHIẾU HẬU

Hãy nghĩ về những việc liều lĩnh mà bạn đã từng làm trong quá khứ, khi mà chúng đã từng khiến bạn phải run rẩy vì chúng quá to lớn và đáng sợ. Giờ đây nhớ lại về chúng – bạn có còn thấy chúng đáng sợ tới vậy nữa không? Bạn có còn gọi ra được cảm giác sợ hãi từ chúng không? Dù chỉ một chút lo sợ thôi? Hãy ghi nhớ điều này để dùng nó vào những lúc phải đương đầu với thử thách mới: dù cho công việc bạn sắp phải làm có đáng sợ tới mức nào đi nữa, thì đến một ngày nào đó bạn sẽ nhìn lại và thấy rằng nó chỉ là trò trẻ con. Vậy thì tại sao lại phải chờ tới cái “ngày nào đó” ấy? Sao bạn không dùng luôn góc độ của tương lai ấy để nhìn nhận vấn đề ngay từ bây giờ? Hãy tưởng tượng mình đang ở tương lai và nhìn lại những thử thách bạn sắp phải đối mặt từ vị trí của người chiến thắng, và sức mạnh của nỗi lo sợ mà chúng áp đặt lên bạn sẽ tự khắc tan biến.

Tôi thường dùng chuyện đi đầu tiên tới Ấn Độ để làm ví dụ so sánh mỗi khi bản thân e dè chưa dám làm việc đáng sợ nào đó. Đó là một

trong những chuyến đi quốc tế đầu tiên mà tôi đi một mình, và dù lúc bấy giờ, tất cả những gì tôi biết về đất nước Ấn Độ chỉ là vài đĩa CD của Ravi Shankar cùng với món gà tikka masala, tôi vẫn nghĩ rằng đó sẽ là một đất nước hay ho và đáng để đi. Tôi muốn tới một nơi nào đó hoàn toàn mới lạ, và trải nghiệm những hoàn cảnh càng khác xa với hoàn cảnh sống của tôi càng tốt. Tôi cho rằng đi tới Ấn Độ cũng giống như việc đi qua một lăng kính nhìn nhận khác về cuộc đời.

Thế rồi tôi mua vé để lên đường và chợt nhận ra rằng – mình đang định chứng tỏ cái quái gì đây? Tại sao mình lại làm việc này? Mình chưa từng tự đi tới một nơi nào xa như vậy, nơi mà mình chẳng quen biết ai, chẳng nói được ngôn ngữ bản địa, chẳng hề biết phải trông đợi điều gì, và xin thề rằng lúc đó tôi chợt thấy nó là một trong những việc kinh hoàng nhất mà mình từng làm. Bởi tôi đã tưởng tượng mình sẽ là một cái chấm nhỏ xíu, đi xa tới tận mặt bên kia của địa cầu, rơi vào một cái xứ mà tôi hoàn toàn không có danh tính, một con ma, một kẻ xa lạ, nơi mà tôi có thể bị biến mất không để lại dấu vết nào, và không người thân nào của tôi biết được chuyện gì đã xảy ra với tôi cả.

Câu chuyện trở nên tồi tệ tới nỗi tôi bắt đầu tưởng tượng tới việc tự làm mình bị thương trầm trọng hoặc bạn thân của tôi sẽ chết – để tôi khỏi phải đi nữa (không hiểu vì sao mà việc đơn giản là hủy vé máy bay thì tôi lại không nghĩ ra). Tuy nhiên, vận mệnh đã an bài là chẳng có ai chết hay bị thương cả, và khi tôi được chở tới sân bay thì có cảm giác như đang đi tới dự đám tang của chính mình vậy. Thế nhưng, vào thời khắc bước tới khu vực cảng hàng không quốc tế của sân bay thì tôi ngay lập tức bị choáng ngợp bởi một biển màu sắc và những con người từ khắp nơi trên thế giới, cùng với sự chuyển động và những ngôn ngữ của họ, và thế là nỗi lo sợ của tôi ngay lập tức bị đẩy ra ngoài bởi sự hào hứng. Tôi đang đi tới Ấn Độ đấy nhé!

Khi lên trên máy bay, tôi ngồi cạnh một người phụ nữ Ấn Độ đẹp tuyệt trần, mặc một bộ áo sari màu hồng cùng với đôi khuyên tai khổng lồ bằng vàng. Cô ta quay sang, mỉm cười và mời tôi ăn kẹo

M&M, và đó là lúc mà tôi nhận ra rằng: Người đầu có đi một mình hã cái đồ thần kinh. Người được bao quanh bởi rất nhiều người. Và một trong những nhu cầu căn bản nhất của con người là kết nối với người khác. Thế rồi, tôi đã dùng hai tháng sau đó để đi quanh một đất nước mà giờ đây đã trở thành một trong những nơi tôi yêu thích nhất trên hành tinh này, và chuyến đi đó đã khơi dậy niềm đam mê du lịch – thứ đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi.

Chuyện này (cùng với những ví dụ khác từ cuộc đời của chính tôi) đã làm tôi ngộ ra: Các mối lo sợ lớn nhất của chúng ta cũng chính là những sự lãng phí thời gian lớn nhất.

Hãy đương đầu với những mối lo sợ bằng cách tin vào sự thật rằng chúng chỉ tồn tại trong đầu bạn mà thôi, và rồi chúng sẽ mất đi sức mạnh chi phối bạn.

2. LẬT NGƯỢC NỖI SỢ

Khi thấy mình đang bị nỗi lo sợ kiểm soát, bạn hãy nhìn lại nó và hình thành một nhận thức mới. Bắt đầu từ việc phân tích nó, tìm hiểu xem thực sự là bạn sợ cái gì, rồi lật nó lại để khiến nó làm việc cho bạn chứ không phải chống lại bạn. Hãy cho nó thấy ai mới là chủ. Bắt nó phải chấp nhận sự thật ấy.

Ví dụ:

Tôi muốn viết một cuốn sách nhưng tôi không thể ngồi xuống bắt đầu làm công việc đó được. Tại sao ư? Vì tôi sợ rằng nó sẽ dở ẹc. Nếu nó dở ẹc thì đã sao? Nếu nó dở ẹc thì tôi sẽ có vẻ ngu si lắm. Thế thì sao? Thì người ta sẽ nhạo báng tôi. Thế thì sao? Thì tôi sẽ cảm thấy xấu hổ. Được rồi, vậy ra bạn không viết sách là để bảo vệ bản thân khỏi bị cảm thấy ngu si và xấu hổ.

Giờ hãy lật nó lại: Nếu bạn không viết cuốn sách đó thì bạn có cảm thấy ngu si và xấu hổ không? Có, nhiều chứ. Đó là một ý tưởng cực kỳ hay ho. Và nó còn là một ước mơ lớn của tôi. Vậy chiến thuật không viết sách để bảo vệ bản thân khỏi cảm thấy ngu si và xấu hổ đã thành công rồi chứ hả? Không. Thế nếu đảng nào cũng có nguy

cơ phải thấy xấu hổ và ngu si rồi thì bên nào sẽ tồi tệ hơn – cố gắng viết sách và nó dở ẹc, hay là không viết sách và sống một cuộc đời tầm thường, đáng hổ thẹn? Sống một cuộc đời tầm thường, nhút nhát, đáng hổ thẹn.

Hãy phân tích và mổ xẻ để thấy rõ được rằng cụ thể trong tình huống đó thì yếu tố nào làm bạn lo sợ. Lo sợ phụ thuộc vào cách mà bạn chọn để nhìn nhận mọi việc, do vậy chỉ cần thay đổi cách nhìn nhận, bạn có thể để nỗi lo sợ việc không làm điều mà bạn từng sợ thúc đẩy bản thân đi tới thành công.

3. SỐNG TRONG HIỆN TẠI

Có điều gì đó đáng sợ đang xảy ra với bạn ngay tại thời điểm này không? Ngay lúc này đây, ở nơi mà bạn đang ngồi, có gì đó tồi tệ đang thực sự diễn ra không, hay chỉ có những ý nghĩ trong đầu tự làm bạn hoảng lên thôi? Bạn làm cạn kiệt nguồn năng lượng mà mình cần dùng để tỏa sáng bằng cách hoảng loạn và sợ hãi từ trước khi một điều gì đó xảy ra. Thay vào đó, hãy ở trong hiện tại và kết nối với phần con người tốt đẹp hơn của mình. Nếu bạn sắp phải bước ra tòa, nhảy ra khỏi máy bay hay đòi hỏi được tăng lương, hãy hít thở với khoảnh khắc hiện tại và giữ vững kết nối với Nguồn năng lượng gốc. Hãy giữ cho tần số dao động của bạn ở mức cao và giữ cho niềm tin vào những điều kỳ diệu của bạn luôn mạnh mẽ, thay vì làm mờ cho những nỗi lo sợ trong tâm trí, và bạn sẽ thấy được rằng mình hoàn toàn có khả năng đương đầu với bất cứ thứ gì sắp xảy ra, và tới chín trong mười trường hợp thì điều đó chỉ đáng sợ trong tâm trí bạn chứ chẳng hề đáng sợ ngoài thực tại.

4. KHÔNG NHẬN VÀO NHỮNG THỨ RÁC RƯỜI

Hãy chú ý hơn tới những thông tin mà bạn thu nhận về. Bạn theo dõi những blog nào? Xem các chương trình nào? Đọc những cuốn sách nào? Mua các tờ báo nào? Ra rạp để xem những bộ phim nào? Thường hỏi ý kiến của ai? Bạn tập trung vào cái gì trong cuộc sống thường ngày? Chuyện này không phải là để phủ nhận hay không tiếp nhận thông tin về những gì đang diễn ra trên thế giới, mà là để xác định rằng bạn thật sự cần tới bao nhiêu thông tin. Bạn

đang theo dõi một vụ tai nạn xe hơi, hay là đang thu nhập những thông tin để tạo ra một sự thay đổi tích cực?

Cứ lặn lội trong những nỗi đau đớn và chịu đựng sẽ chẳng giúp ích được cho ai, bao gồm cả chính bản thân bạn, giống như việc tự nhịn ăn chẳng giúp đỡ được cho những người đang chết đói ở các quốc gia nghèo khổ. Nếu bạn muốn giúp đỡ thế giới và giúp chính bản thân bạn, hãy giữ cho tần số dao động của mình cao, và làm công việc của bạn với một thái độ vui vẻ, mạnh mẽ.

5. ĐỪNG NGHĨ VỀ NHỮNG VẤN ĐỀ KHI ĐI NGỦ

Tâm trí có thể hóa thành một cái kính lúp, phóng to những nỗi lo sợ lên gấp đôi khi chúng ta nằm đó như những khán giả bất đắc dĩ vào lúc 3 giờ sáng trên giường, khi mà chẳng có gì làm chúng ta xao nhãng được cả. Nếu bạn không muốn ngay lập tức nhảy khỏi giường để hành động thì đừng phí thời gian nghĩ ngợi về các vấn đề của mình. Mỗi khi bạn làm thế thì sáng hôm sau khi tỉnh dậy, bạn sẽ luôn cảm thấy tồi tệ. Bạn đã biết thế rồi – vậy mà... Hãy dùng sức mạnh thiền định để đưa những suy nghĩ kia ra khỏi tâm trí. Hãy tập trung vào việc thả lỏng lần lượt từng cơ bắp trên cơ thể, chậm rãi và có chủ đích, và để cho việc đó chiếm hết không gian trong não mà khi nãy bạn đã dùng để hoảng loạn. Hãy hít thở sâu và nghĩ về tất cả những điều tuyệt vời trong đời, nghe một cuộn băng hướng dẫn thiền định, làm tất cả những gì có thể để ngủ một giấc ngon và sáng hôm sau mới đương đầu với những vấn đề kia. Bởi điều duy nhất tồi tệ hơn việc thức suốt đêm để hoảng loạn là việc sáng hôm sau quá mệt mỏi và không còn sức giải quyết vấn đề đó nữa.

6. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và bạn sẽ trở thành bất khả chiến bại.

Chương 21 Triệu triệu tấm gương

Không ai có thể làm cho bạn thấy thấp kém mà không có sự bằng lòng của bạn.

— Eleanor Roosevelt nhà hoạt động nữ quyền, đệ nhất phu nhân nước Mỹ từng hoạt động lâu nhất

Một trong những điều sống sót nhất về người khác, đó là họ có thể cung cấp những thông tin giá trị về bản thân, ngay từ khi chúng ta mới gặp họ. Nếu để ý thì chúng ta có thể nhận ra được những gợi ý mà họ đưa ra qua ngôn ngữ cơ thể, diện mạo, lối sống, hành động, lời nói, những thứ mà họ quan tâm, cách họ đối xử với thú nuôi, với những người phục vụ bàn, với bản thân họ, v.v... Có những người sẽ thể hiện hết ra cho mọi người cùng thấy, còn có những người chỉ bộc lộ từng chút một: “Tôi yêu thích môn lướt ván”, “Tôi khâm phục sự tự tin của bạn về vấn đề cân nặng”, “Tôi vừa mới được ra tù”, v.v... Trừ những kẻ tâm thần hay những người có bệnh lý chuyên nói dối, thì đa phần mọi người đều cung cấp thông tin về bản thân khá đầy đủ ngay từ khi bắt đầu.

Tất cả những thông tin đó sẽ đi qua màng lọc của chúng ta, phụ thuộc vào nhận thức, đánh giá và kinh nghiệm của chúng ta, rồi chúng ta sẽ quyết định con người kia có phải là người mà chúng ta muốn chơi thân hay không.

Chúng ta đều bị thu hút hoặc đẩy ra xa bởi nhiều thứ khác nhau ở một người. Và những thứ mà chúng ta thấy nổi bật nhất ở họ chính là những thứ mà chúng ta cho rằng giống bản thân mình nhất. Đó là bởi người khác cũng giống như tấm gương đối với chúng ta: nếu có người làm bạn khó chịu thì đó là vì bạn nhìn thấy ở họ hình ảnh phản chiếu của một điều gì đó mà bạn không ưa ở bản thân, còn nếu bạn thấy ai đó tuyệt vời thì là do họ đang phản chiếu một điều

gì đó mà bạn thấy thích ở bản thân (dù có thể nó còn chưa phát triển ở bản thân bạn). Tôi biết nói như vậy nghe có vẻ như là tôi đang đánh đồng rất lớn, nhưng cứ tạm nghe lời tôi đi đã.

Hoàn cảnh của bạn được tạo ra từ thứ mà bạn tập trung vào, và cách mà bạn chọn để lý giải thứ đó. Điều này áp dụng được với mọi thứ, kể cả những thứ của người khác mà bạn tập trung vào. Ví dụ, phụ thuộc vào con người bạn như thế nào, bạn có thể phản ứng theo vô số cách khác nhau với tình huống là người yêu mới cứ gọi bạn là “Tên đại ngốc”. Bạn có thể: A) coi đây là đèn đỏ và cho rằng người yêu là một kẻ chuyên bắt nạt, B) coi đây là đèn đỏ và nghĩ rằng người yêu mình lo lắng, hồi hộp, bất an hoặc chẳng hề lịch sự, C) coi đây là đèn xanh bởi vì “người yêu đang phải chịu nhiều tổn thương tới nỗi anh ấy cần phải sỉ vả người khác, và anh ấy thực sự cần một người biết thấu hiểu như mình”, D) coi đây là đèn xanh bởi bạn thực sự tin mình là một tên đại ngốc, hoặc E) coi cái tên đó rất buồn cười bởi nó chẳng liên quan gì tới bạn cả.

Những con người mà bạn chọn sống xung quanh mình chính là những tấm gương phản chiếu hoàn hảo chuyện bạn là ai và bạn yêu bản thân tới mức nào.

Chúng ta thu hút người khác vào cuộc đời mình là có lý do, cũng giống như họ thu hút chúng ta vào cuộc đời của họ. Chúng ta có thể giúp đỡ nhau phát triển và xác định được các vấn đề của bản thân, nếu chúng ta chọn cách học hỏi từ những điều khó chịu mà người khác làm, chứ không phải là phản ứng với chúng (bằng cách phàn nàn, đánh giá hoặc đề phòng). Lão hàng xóm phiền phức, người bạn thân bằng phẳng, người khách hàng khó chịu và những kẻ lạ mặt xấu tính chính là những người giúp chúng ta phát triển bản thân và thấy được chúng ta thực sự là ai, còn nhiều hơn cả những người bạn thân nhất (trừ khi chính họ cũng là những kẻ khó chịu, và nếu thế thì chúng ta cũng có thể cảm ơn họ). Đừng bỏ lỡ các cơ hội học hỏi từ những người mà bạn thực sự chỉ muốn đâm vào mồm!

Những thứ ở người khác mà chúng ta thấy khó chịu, có bản chất như vậy là bởi chúng làm chúng ta nhớ tới một thứ gì đó mà chúng ta không thích ở chính bản thân mình. Hoặc là hành vi của họ gợi ra một nỗi lo sợ hay nỗi bất an mà chúng ta có (nhưng có thể không biết là mình có). Trong một quãng thời gian rất lâu, tôi đã tin rằng việc tỏ ra nữ tính thật là yếu đuối và khó chịu. Ở một thời điểm nào đó, tôi đã quyết định rằng làm một cô gái và hành xử như một cô gái thật chẳng hay ho và chẳng mạnh mẽ chút nào, nên phần nữ tính trong tôi chính là một phần mà tôi luôn thấy xấu hổ về bản thân. Vì vậy, một cô gái cầm chiếc khoan điện lao tới tôi cũng không làm tôi thấy sợ bằng một cô gái khác cầm bút kẻ mắt trang điểm. Đó cũng chính là lý do vì sao việc tôi có một cô bạn thân cực kỳ nữ tính thật nực cười. Tôi đã gặp cô ấy khi cùng làm việc ở New York, và ngay lập tức bị thu hút bởi cô ấy vô cùng thông minh, hài hước, ngọt ngào, và lại còn bắt chước cực giỏi cú ngã hờ mông của một người đồng nghiệp, khiến tôi lần nào cũng phải cười bò ra sàn. Tuy nhiên không giống như tôi, cô ấy là một tín đồ của việc chăm sóc móng tay móng chân, một người mê mọt những chiếc nhẫn đính hôn, và một chuyên gia thực hiện cái điệu chào xí xồn của lũ con gái: giơ cả hai tay lên trời, đầu ngửa ra sau và miệng hét “Ô-mai-gót!” ở tông giọng cao điếc cả tai. Vì thế, chúng tôi đặt tên cho cô ấy là Pink.

Một thập kỷ sau, tôi sống ở Los Angeles còn Pink sống ở ngoại ô thành phố New York – đã kết hôn và có một đàn con. Cô ấy quyết định thực hiện chuyến đi chơi một mình đầu tiên kể từ sau khi làm mẹ, và định tới San Diego để thăm người bạn thân từ thời đại học, cô ấy đã gọi và nhờ tôi chở đi. Tôi đồng ý khá là miễn cưỡng. Không phải chuyến lái xe dài hai tiếng đồng hồ làm tôi ngao ngán, mà là người bạn thời đại học kia, dù chưa từng gặp nhưng tôi chắc chắn rằng còn “pink” hơn cả Pink. Tôi hình dung ra một cảnh tượng của đám nữ sinh, cùng nhau đánh móng chân và xem một mớ phim của Meg Ryan, trong khi tán chuyện về nội dung tăng cân và nhan sắc. Nhưng vì yêu quý Pink, nên tôi vẫn đi.

Trong khi đó thì ở San Diego, người bạn thân của Pink cũng chẳng hào hứng gì lắm với việc một đứa bạn thời đại học ở New York sắp sửa lái xe tới đây từ L.A. Cô ấy cũng ngao ngán với nguy cơ quả

bom hoóc-môn nữ tính sắp sửa bùng nổ ở đây, vậy nên hãy thử tưởng tượng niềm vui của chúng tôi khi phát hiện ra rằng hai người bạn thân của Pink không hề ẻo lả, nữ tính. Tuy nhiên khi thấy được rằng sân chơi này không còn hồng hào, nữ tính như là chúng tôi đã lo sợ, chúng tôi lại thấy một nỗi ngạc nhiên lớn nhất: phần nữ tính bị bỏ rơi ở bên trong chúng tôi cảm thấy an toàn và đã ló ra khỏi chỗ trốn. Cả ba chúng tôi đã bị mất giọng vì suốt cuối tuần đó cứ gào thét “Ô-mai-gót!” rất to. Thậm chí còn có 1-2 cái móng chân đã được sơn màu. Tôi cũng chẳng nhớ lắm, vì khi ấy đã quá say xỉn.

Tôi vẫn không phải là thành viên hào hứng nhất trong những buổi tụ tập của các cô nàng điệu đà, và tôi cũng không nói rằng bạn phải quay trở lại thích tất cả những thứ mà bạn ghét. Tôi chỉ muốn nói rằng nếu bạn chủ động không thích một thứ gì đó thì đó là bởi nó có kết nối với bạn ở một mức độ nào đó. Thứ đó có ý nghĩa đối với bạn.

Khi phải đối diện với ai đó mà bạn không ưa (và bạn tỏ ra chỉ trích, đánh giá, phàn nàn), thì việc thực sự kiểm soát được tình huống đó có thể giúp cuộc đời bạn thoải mái hơn rất nhiều về lâu về dài, và còn giúp bạn hồi phục, phát triển và thoát ra khỏi chế độ nạn nhân. Bởi nó ép bạn phải đương đầu với một khía cạnh không hay ho gì của bản thân, cái phần mà bạn chẳng tự hào cho lắm. Không ai trong chúng ta muốn thừa nhận rằng mình giả dối, bất an, xấu tính, phi đạo đức, ngu ngốc, lười biếng... nhưng đó là những đặc điểm thu hút bạn ở một người mà chúng hiện diện, và cũng thu hút họ lại với bạn. Việc thừa nhận chúng chính là bước đầu trong công cuộc loại bỏ chúng đi!

Nếu mà người ta xấu xa theo một cách mà chẳng liên quan tới chúng ta, vậy thì chúng ta thường không nhận ra hoặc không bận tâm tới những điều đó. Ví dụ, giả sử có một ai đó mà bạn thấy là một kẻ biết tuốt tới mức khó chịu. Mỗi khi bạn mở miệng ra nói về việc gì đó mình vừa làm, thì người kia lại khoe là đã làm nó rồi. Điều gì mà bạn biết thì họ cũng đã biết lâu rồi, và lại biết rõ hơn bạn rất nhiều. Và người đó cứ phải thể hiện để chắc chắn rằng bạn và tất cả mọi người trong bán kính 10 dặm thấy được họ hiểu biết cao

siêu đến thế nào. Dù bạn cứ mơ rằng mình sẽ đập đầu người ấy vào tường mỗi khi gặp mặt, thì cũng có thể có ai đó khác thấy thú vị trước từng lời mà người ấy nói ra, và luôn ngóng trông được tham dự vào những cuộc đối thoại hay ho, tuyệt vời ấy.

Lý do khiến bạn tức điên là vì: rất có khả năng chính bạn cũng là một kẻ biết tuốt, hoặc bạn lo rằng mình là một kẻ như vậy, hoặc thấy bất an rằng mọi người sẽ cho rằng bạn chẳng biết gì cả.

Hoàn cảnh chính là chiếc gương phản chiếu ý nghĩ của chúng ta, bao gồm cả những người trong đó.

Tương tự đối với những gì mà người ta ném về phía bạn. Bạn có thấy bị xúc phạm khi ai đó cứ trêu bạn lùn trong khi bạn cao 1m80? Chắc bạn chẳng thèm bận tâm tới những lời trêu chọc đó, hoặc nếu có thì bạn chỉ thấy người kia thật là kỳ cục. Nhưng nếu họ nhận xét bạn là một kẻ hách dịch, và ở sâu thẳm bên trong bạn cũng lo sợ rằng mình hách dịch thật, thì chắc chắn bạn sẽ phải chú ý tới những lời nhận xét đó. (Và nó cũng có nghĩa là người kia cũng có sự hách dịch nên họ mới nhận ra điều đó ở nơi bạn, nhưng đó không phải là chuyện bạn cần lo.)

Trong cuộc đời, bạn càng chú tâm vào thứ gì thì càng tạo ra nhiều thứ đó. Nếu bạn có ý thức hoặc trong vô thức tập trung vào những niềm tin nhất định về chuyện mình là ai và mình muốn trở thành cái gì, bạn sẽ thu hút được những người phản chiếu các đặc điểm đó đến với bạn.

Đó là lý do vì sao khi phải đương đầu với một kẻ đâm sau lưng hay một kẻ xấu xa nào đó mà cần tới việc tổng cổ họ ra khỏi cuộc đời, bạn lại bị vướng vào một cái bẫy do chính mình giăng ra: không muốn làm họ tổn thương, muốn tìm kiếm điểm tốt ở họ, hoặc cảm thấy tội tệ nếu không chịu đựng những thứ xấu xa của họ. Tôi không quan tâm bạn đã làm bạn với con người kia bao lâu, hay thương hại họ tới mức nào, hay họ đã giúp đỡ bạn nhiều lần, hay họ rất vui tính, thành công, nóng bỏng, tuyệt vọng, đáng sợ, thông minh tới thế nào đi nữa. Bởi đó không phải là những lý do khiến bạn không dám đối đầu với họ.

Mà lý do chính là chuyện bạn phải thay đổi những niềm tin giới hạn về bản thân. Và bạn đang dùng những cái cớ cho con người kia để tránh né các vấn đề của chính mình – vấn đề phải bảo vệ chính bản thân mình.

Xét cho cùng thì người khác không quan trọng, mà quan trọng là bạn phải thấy rõ được bản thân mình và tin rằng mình xứng đáng được yêu thương.

Khi chúng ta mặc kệ bản thân để ủng hộ những hành vi xấu xa của người khác, thì điều đó cũng thường bắt nguồn từ cùng một động cơ: chúng ta không muốn làm người khác khó chịu như họ vừa mới làm cho chúng ta khó chịu. Xem ra thế thì không hợp với chủ trương yêu quý bản thân lắm nhỉ? Khi nói “làm người khác khó chịu” thì ý của tôi là từ chối tham gia vào những hành vi của họ, chứ không phải là đàn áp lại ngang ngược như họ vừa mới làm. Đây không phải là chuyện trả thù, trả đũa hay hạ bệ nhau, mà đây là chuyện bảo vệ ý kiến của bản thân bạn, dù cho người mà bạn đối đầu có thể sẽ:

- Cảm thấy thất vọng
 - Cảm thấy bị tổn thương
 - Cảm thấy bất tiện, không thoải mái
 - Cảm thấy bạn là một kẻ điên
-

Việc tôn trọng bản thân mình quan trọng hơn là việc lo lắng bảo vệ tình cảm của người khác dành cho mình.

Chuyện này có sức mạnh vô cùng lớn, bởi khi bạn yêu bản thân đến mức đủ để kiên định bám lấy sự thật của mình với bất kể giá nào, thì mọi người sẽ cùng được hưởng lợi. Bạn sẽ bắt đầu thu hút được

những thứ, những người, những cơ hội thực sự phù hợp với con người thật của bạn, và điều đó vui vẻ hơn rất nhiều so với việc cứ phải giao du mãi với những kẻ khó chịu. Và bằng cách từ chối tham gia vào những bi kịch của người khác (như là cứ than phiền về sự bất công của thế giới), bạn không những nâng tần số dao động của mình lên, mà còn tạo cơ hội cho những người kia được nâng lên cùng, thay vì tất cả mọi người cứ thấp đi đệt mãi.

Không bao giờ phải xin lỗi vì bản chất của mình cả. Việc ấy sẽ làm cả thế giới tồi tệ đi.

Hẳn ai cũng quen biết một người không bao giờ chịu để người khác bắt nạt. Không bao giờ. Chúng ta luôn nhìn người ấy với con mắt tôn kính, và chẳng khi nào dám ngu dốt giờ trò với họ hay cố chứng minh họ sai cả. Tại sao? Bởi chúng ta tôn trọng họ, và thường thì có hơi sợ họ (theo một cách lành mạnh). Và tại sao chúng ta lại tôn trọng họ? Bởi họ tôn trọng bản thân mình.

Vậy làm sao để bạn có thể gạt đi các định kiến hay những suy tư, lo lắng để cho thế giới thấy được phần cao quý, tốt đẹp nhất trong con người bạn?

1. LÀM CHỦ NHỮNG THỨ XẤU XA

Hãy xác định những đặc điểm ở người khác luôn khiến cho bạn phát điên, và thay vì phán xét hay phàn nàn về chúng, hãy dùng chúng làm những tấm gương. Đặc biệt là khi người khác khiến bạn cực kỳ khó chịu. Hãy thành thực với bản thân – có phải chính bạn cũng có đặc điểm đó không? Hay có một khía cạnh nào mà bạn không dám thừa nhận là cũng giống như bạn? Hay chúng gọi ra một thứ nào đó mà bạn đang cố gắng vượt qua? Hoặc tránh né? Hay bạn đang chủ động làm điều ngược lại? Hay là điều gì đó khiến bạn thấy bị đe dọa? Hãy trở nên đam mê chứ đừng tức giận trước những thứ làm bạn khó chịu, và học hỏi từ đó.

2. CHẤT VẤN NHỮNG THỨ XẤU XA

Một khi bạn đã xác định được điều gì ở bản thân đang được phản chiếu từ người đang khiến bạn cảm thấy khó chịu, bạn có thể bắt đầu buông bỏ nó đi. Hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi mình một vài câu hỏi đơn giản và gỡ rối, giải quyết những câu chuyện sai trái và giới hạn mà bạn đã mang theo bên mình từ bấy lâu nay.

Ví dụ, nếu bạn tức giận vì một ai đó chuyên tới muộn lại tới muộn một lần nữa, điều đó làm bạn khó chịu vì bạn đang bám lấy một “sự thực” rằng người ta cần phải đúng giờ. Hãy lật ngược nó lại và hỏi bản thân rằng: “Tôi có thường trễ hẹn theo một cách nào đó không?” hoặc có thể là “Tôi có quá cứng rắn hay quá kiểm soát ở một lĩnh vực nào đó không?”

Một khi đã có được câu trả lời, lại tiếp tục hỏi bản thân rằng: Mình cần phải trở thành người như thế nào để tình huống này không khiến mình khó chịu được nữa?

Sử dụng tiếp ví dụ ở trên, hãy giả sử bạn khám phá ra là mình quá cứng rắn và nghiêm khắc nhưng chưa dám thừa nhận. Đây là thông tin rất có giá trị, bởi giờ bạn đã biết được rằng để có thể sống vui vẻ hơn, bạn phải thả lỏng gân cốt của mình ra. Hãy ngừng việc áp đặt người khác phải làm mọi việc chính xác theo đúng cách mà bạn làm (đặc biệt là những người đã khẳng định rằng họ chắc chắn sẽ không làm), hãy nhận ra bạn đã trở nên quá hách dịch chỉ bởi cách làm kia là thói quen của riêng bạn, chứ không phải vì nó thực sự là bắt buộc, và hãy liên tục tự hỏi rằng: “Mình có thể bỏ qua chuyện này không?” Bằng cách nhận thức được những việc mình làm, chúng ta có thể điều tra xem tại sao mình lại làm chúng, và rồi quyết định tiếp tục làm hay là bỏ chúng đi, thay vì phản ứng mù quáng theo thói quen.

- Tôi sẽ có được gì khi hành xử như thế này?

Như đã nói ở Chương 17: Khi chúng ta thấy chẳng khó thì sẽ cực kỳ dễ, chúng ta không làm điều gì mà không đem lại lợi ích nào, cho dù đó là những lợi ích giả dối. Quay lại với ví dụ trên, một số lợi ích tích cực nhất của việc nghiêm khắc và cứng rắn là bạn của bạn luôn đúng giờ, bạn làm được việc, v.v... Nhưng

cũng có cả những lợi ích tiêu cực của việc nghiêm khắc: bạn trở thành một kẻ luôn đe dọa, bắt ép người khác phải làm theo ý mình, bạn được tỏ ra đúng đắn mỗi khi có ai đó làm hỏng chuyện (mà họ thì rất hay làm hỏng chuyện khi mà bạn đã giỏi ở mặt cứng rắn), bạn được nắm quyền kiểm soát mọi chuyện, v.v...

Một khi đã bắt quả tang bản thân đang hưởng những lợi ích giả dối từ việc bám lấy cái cách cư xử kia, bạn có thể thấy rõ được bản chất của chúng – chúng không phải là những điều luôn phản ánh đúng con người bạn hoặc là con người mà bạn muốn trở thành – và bạn có thể bỏ chúng đi khi mà chúng không còn hiệu quả nữa.

- Tôi sẽ cảm thấy như thế nào nếu không hành xử như vậy?

Một trong những cách tốt nhất để buông bỏ những hành vi tệ hại được nói ở trên là việc tự hỏi bản thân sẽ cảm thấy như thế nào nếu không muốn hành xử như vậy nữa. “Mình sẽ có cảm giác ra sao nếu như không thắt chặt ý kiến cương quyết rằng mọi người đều phải làm việc theo cung cách của mình, ở trong mọi tình huống?” Sau khi hỏi câu hỏi đó thì hãy tưởng tượng mình là người đã bỏ hành vi đó đi. Cơ thể bạn cảm thấy thế nào? Phần não bộ vốn được dùng để nghĩ ngợi, lo lắng về những kẻ dốt nát ở xung quanh không chịu tuân theo những chỉ thị của bạn, giờ bạn sẽ dùng để làm gì? Hãy cảm nhận về hoàn cảnh mà bạn sẽ có được sau khi bỏ hành vi kia đi, tưởng tượng ra hoàn cảnh đó, hít thở cùng với nó, yêu quý nó và quyết định tống khứ thứ kia đi để có được nó.

3. ĐỪNG LÀM KẺ ĐỠ ĐÀN

Ở những tình huống phức tạp hơn, khi mà bạn không chắc mình nên làm gì nhưng vẫn rất muốn giúp đỡ một ai đó, hãy nhận thức rõ sự khác biệt giữa giúp đỡ và đờ ề. Khi chìa bàn tay ra, bạn cảm thấy rằng họ đang kéo mình xuống hay là mình đang nhấc họ lên ngang tầm với những tiềm năng của họ? Họ có sẽ thấy cảm kích bạn hay chỉ thấy rằng họ có quyền nhận sự

hỗ trợ? Họ có dùng sự giúp đỡ của bạn để chủ động đưa bản thân theo hướng tích cực, hay là họ chỉ muốn được giúp thêm nữa? (Trong khi đã có tới 50 lần như vậy rồi.)

Hãy chú ý và tin tưởng cảm giác của mình. Nếu bạn thực sự đang giúp đỡ họ và họ dùng cơ hội đó để vươn lên, vậy thì bạn sẽ nâng được tần số dao động của tất cả mọi người và bạn sẽ có cảm giác tốt đẹp. Còn nếu bạn chỉ đang đỡ dần họ thì bạn sẽ thấy nặng nề, trầm cảm và cuối cùng dẫn tới oán hận. Dù chẳng có gì vui vẻ trong việc hại kẻ đang sa cơ lỡ vận, nhưng nếu bạn cứ đỡ họ cho họ mãi, thì họ sẽ chẳng bao giờ tỉnh ra để tự cứu lấy bản thân. Tại sao họ phải làm như vậy khi đã có bạn chu cấp và viện trợ? Hãy nhớ rằng “Yêu thì phải cho roi cho vọt.”

4. BỎ NHỮNG CON NGƯỜI TIÊU CỰC ĐI

Đôi khi, cho dù sẵn sàng tha thứ hay bỏ qua mọi chuyện, bạn vẫn không thể tránh được tình huống: có những người dính quá chặt với sự tệ hại của họ. Sống ở bên họ quá mệt mỏi và đau đớn. Bạn thà hứng chịu tất cả số bọ chét từ một nghìn con lạc đà, còn hơn là phải đi uống một cốc cà phê với họ.

Mục đích của bạn là học hỏi, phát triển và vươn tới phiên bản tốt đẹp nhất của bản thân, chứ không phải là xem bạn chịu đựng được bao nhiêu sự tra tấn. Vậy nên cùng với việc cố gắng học hỏi từ những hành vi tồi tệ của mọi người xung quanh, một việc khác cũng quan trọng không kém là phải biết cách tránh xa họ ra nếu họ quá tiêu cực, quá bạo lực, quá tự ám ảnh, quá ghen tuông, quá xảo trá, quá ẻo lả hay quá độc ác với động vật. Đây là cách để làm như vậy:

- Đầu tiên, cần lên tinh thần

Như đã nói, rất nhiều trường hợp mà người chúng ta cần loại bỏ đi lại là những con người mà chúng ta yêu quý, hay ít ra là cực kỳ thích vì những phẩm chất tử tế của họ. Vậy nên cảm giác tội lỗi có thể sẽ nhảy ra ngang đường bạn khi mà bạn định

làm một việc đúng đắn. Vậy nên hãy vững vàng. Hãy coi đó là việc đối xử tốt với bản thân chứ không phải là đối xử tệ với người khác. Hãy nhớ rằng: bạn đang phải vươn tới phiên bản tốt đẹp nhất của mình, chứ không phải là hạ xuống cùng đẳng cấp với họ, và việc đó sẽ giúp bạn có được sức mạnh để rũ bỏ họ.

- **Nhấn nút phóng ra**

Một chuyện quan trọng khác cần ghi nhớ khi nhổ đám cỏ dại ra khỏi khu vườn của bạn, đó là đừng tham dự vào bi kịch của họ. Hãy cắt đứt một cách nhanh chóng và đơn giản nhất có thể, bàn bạc càng ít càng tốt. Nếu họ chẳng chịu hiểu cảm giác của bạn tới nỗi bạn phải tổng khứ họ khỏi cuộc đời mình, thì nhiều khả năng là họ sẽ không ngờ được chuyện này sẽ xảy ra, nên chuyện tranh cãi về lý do tại sao bạn cần phải chấm dứt có thể sẽ kéo dài mãi, nếu bạn cho phép nó. Hãy đột nhiên trở nên cực kỳ bận rộn, và cắt đứt với họ mà không một lời giải thích. Họ càng gào thét bao nhiêu thì bạn càng bận rộn bấy nhiêu.

Nếu một cuộc đối thoại là điều không thể tránh khỏi, hãy nhớ: bạn đã tự quyết định thoát ra, vì thế đừng để bị lôi kéo vào việc xem xét lại quyết định, hay là giải quyết những mâu thuẫn giữa bạn với họ. Hãy nói đơn giản rằng mối quan hệ này không có lợi ích cho bạn, bạn không chịu được những cảm giác mà nó đem lại, rằng bạn phải chấm dứt nó, và việc đó là không thể xét lại. Hãy thể hiện rằng tất cả là do bạn, và không cho người kia cơ hội tranh cãi.

5. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Yêu một cách dữ dội, nhiệt thành và “không khoan nhượng”.

Chương 22 Cuộc đời ngọt ngào

Thật tốt khi có mặt ở đây. Thật tốt khi có mặt ở bất cứ đâu.

— *Keith Richards vị thánh nhạc rock, người sống sành sỏi*

Tôi có một con mèo 22 tuổi. Tôi cũng có cả một người bố 87 tuổi.

Con mèo và bố tôi cùng có một nguồn siêu sức mạnh: cả hai cùng có khả năng buộc tôi chú ý và đối xử tốt với họ nhiều hơn bất kỳ ai khác. Bất kỳ ai khác đang đi tới cuối cuộc đời của họ.

Lần đầu tôi nhận ra chú mèo của mình đã già và có thể sắp chết là vào năm ngoái, khi mà qua một đêm thì bao nhiêu mỡ trong người nó dồn hết xuống phần bụng, khiến bụng nó vung vẩy như một bộ vú, và xương sống của nó thì lồm chồm nhô ra. Đây là giai đoạn mà cứ ra khỏi nhà là tôi lại phải tạm biệt nó trong nước mắt, và nó thì bắt đầu phải ăn đồ ăn dạng lỏng.

Còn trong trường hợp của bố tôi thì tần suất các cuộc điện thoại và những chuyến bay về miền Đông của tôi để thăm bố tăng lên rất nhiều, và giờ tôi vui cười mỗi khi bố kể bất cứ câu chuyện cười nào, điều đó khiến bố lo cho tôi còn nhiều hơn cả tôi lo cho bố.

Tôi rất mừng khi được thông báo rằng dù theo quan điểm của cuốn lịch thì họ đã già lắm rồi, nhưng họ vẫn đang sống tưng bừng. Bố đi đánh tennis một tuần một lần và vẫn còn nhận ra tôi là ai, còn con mèo thì vẫn biết chạy tới mỗi khi nghe thấy tiếng hộp đồ ăn mở ra.

Họ cũng là những lời nhắc nhở tuyệt vời: khi nói về những sinh vật bạn yêu quý, những thứ bạn yêu quý và cuộc đời mà bạn yêu quý, thì điều gì có thể quan trọng hơn việc ôm chầm lấy chúng ngay bây giờ, khi mà bạn vẫn còn có cơ hội được làm vậy?

Nếu đó là một việc mà bạn muốn làm, thì đừng đợi tới khi bạn rảnh hơn, giàu hơn, “sẵn sàng” hay nhẹ hơn được 20kg. Hãy bắt đầu

ngay bây giờ! Bạn sẽ không còn bao giờ được trẻ như bây giờ nữa.

Nếu đó là những người mà bạn yêu quý thì hãy tới thăm họ càng thường xuyên càng tốt. Hãy hành xử như thể mỗi lần bạn gặp họ đều sẽ là lần cuối. Dù đôi khi họ có làm bạn phiền lòng, thì hãy vẫn yêu thương họ. Nếu có tồn tại những mâu thuẫn hay khác biệt với họ thì hãy vượt qua chúng. Đừng để những vướng mắc từ những chuyện nhỏ nhất ngu ngốc ảnh hưởng tới mối quan hệ với những người đang làm chủ một phần trái tim bạn.

Nếu bạn chưa có được vị trí mà mình muốn có trong đời thì hãy tiếp tục đi tới. Hãy đối xử với bản thân như thể bạn là người bạn thân nhất của chính mình. Hãy ăn mừng sinh vật tuyệt đỉnh là bản thân bạn. Đừng để ai làm ảnh hưởng tới bạn hay giấc mơ của bạn, bao gồm cả bản thân bạn.

Cuộc đời của bạn đang diễn ra ngay bây giờ đây. Đừng có mê muội và thua cuộc!

YÊU BẢN THÂN MÌNH

Khi mà bạn vẫn còn cơ hội.

PHẦN 5 LÀM SAO ĐỂ TỎA SÁNG?

Chương 23 Quyết định toàn năng

Khi người ta chưa quyết tâm thì vẫn còn tồn tại sự do dự, còn khả năng chùn bước, và còn sự không hiệu quả. Một khi người ta thực sự quyết tâm, thì cả tạo hóa cũng sẽ phải thuận theo.

— W. H. Murray nhà thám hiểm, nhà leo núi, người quyết tâm

Chuyện kể rằng khi Henry Ford mới nghĩ ra động cơ V-8, ông đã yêu cầu động cơ đó phải có cả tám chiếc xi-lanh đặt trên cùng một khối. Tôi thì chẳng hiểu chuyện ấy nghĩa là gì, nhưng xem ra đó là một yêu cầu rất khó nhằn, bởi đội kỹ sư của ông phản ứng theo kiểu “Lão già này điên rồi!” Ford vẫn bắt họ phải thực hiện nó, và họ vừa làm vừa cầu nhàu phản đối, rồi sau đó quay lại báo với ông rằng đó là điều bất khả thi.

Khi nghe được tin này, Ford yêu cầu họ tiếp tục, dù có phải tốn bao nhiêu thời gian. Ông nói rằng: “Tôi không muốn nhìn thấy mặt các cậu cho tới khi nó được thực hiện xong, họ trả lời rằng: “Chúng tôi vừa mới chứng minh là không thể làm được nó”, và ông lại nói rằng: “Nó có thể làm được và nó sẽ được làm”, họ lại trả lời rằng: “Không thể”, và ông lại nói “Có thể”, họ lại bảo “Không đời nào”, và ông lại nói “Đời này.” Thế là họ đành quay ra làm, lần này trong vòng hăm một năm, và... vẫn không có gì.

Thế là họ quay lại gặp Ford cùng với nước mắt, chỉ trích và phê bình lẫn nhau. Và Ford lại tiếp tục đề nghị họ cố gắng lần nữa, bảo với họ lần nữa rằng nó sẽ được thực hiện, và sau đó trong xưởng máy, giữa những bản vẽ và lời chế nhạo mỗi khi có ai đó nhắc đến Ford, những kỹ sư kia đã làm được cái điều không thể: họ đã tìm ra cách chế tạo động cơ tám xi-lanh trên cùng một khối.

Đó chính là ví dụ điển hình về việc thực sự quyết định một chuyện gì.

Khi thực hiện một quyết định nghiêm túc và thẳng thắn, bạn sẽ hoàn toàn theo đuổi và liên tục tiến về phía mục tiêu, dù cho có bất cứ thứ gì đang cản đường. Và đương nhiên, sẽ có những thứ cản đường, nên đó là lý do vì sao mà việc đưa ra quyết định lại là quan trọng nhất – đó không phải là việc dành cho những kẻ ẻo lả, yếu đuối. Vào thời khắc mà công việc trở nên khó khăn, tốn kém, nguy hiểm hoặc có thể khiến bạn trông như một tên ngốc, nếu chưa đưa ra quyết định thì bạn chắc chắn sẽ bỏ cuộc. Nếu chẳng có việc gì khó khăn thì tất cả mọi người ngoài kia đều đang tận hưởng cuộc đời tuyệt vời rồi.

Rất nhiều khi, chúng ta làm như là mình đã đưa ra một quyết định, trong khi thực ra là chỉ định thử làm cho tới khi nào mọi việc trở nên quá khó khăn.

Henry Ford thậm chí còn chưa học qua nổi lớp 6, vậy mà ông đã dám ở đó chỉ đạo một đám kỹ sư thông minh nhất thế giới, tự tạo cho mình một hình tượng ngu độn bằng cách tiêu tốn rất nhiều thời gian và tiền của vào một việc bất khả thi.

Ford đã có quyết tâm. Ngoài ra, ông đã tin vào trực giác và tầm nhìn của mình, hơn là vào những suy nghĩ nhỏ của người khác. Ông đã quyết định mình phải có được cái động cơ này theo ý mình, và không gì có thể ngăn cản nổi điều đó.

Đây chính là lý do vì sao sự quyết tâm lại quan trọng. Nếu bạn có một ý tưởng nhưng lại phải chứng minh nó trước một căn phòng toàn những người “hiểu biết hơn”, và yêu cầu họ phải làm điều mà bạn muốn dù họ có bao nhiêu bằng chứng để chống lại bạn, thì bạn có làm không? Hoặc nếu bạn cần tới hàng chục nghìn đô-la để thành lập doanh nghiệp mới, và người duy nhất mà bạn có thể vay tiền là một ông chủ dửng dưng, đáng sợ và chẳng bao giờ nhớ bạn là ai dù bạn vẫn gặp ông ấy đều đặn mỗi năm, thì bạn có dám mở lời

không? Hoặc nếu bạn đã chán ngán cảm giác béo phì và xấu xí, nhưng chỉ có thể tới phòng tập gym vào lúc năm giờ sáng giữa mùa đông giá rét, thì bạn sẽ đi tập hay sẽ nằm yên trên giường? Nếu như đã quyết định mình sẽ phải vươn được tới mục đích, bạn sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết. Còn nếu chỉ muốn nhưng chưa thực sự quyết định chắc chắn, bạn sẽ tự thuyết phục rằng cuộc đời mình bây giờ là tạm chấp nhận được rồi.

Đây là lúc mà kết nối với những điều bạn mong muốn, với Nguồn năng lượng gốc và với một niềm tin không thể lung lay vào những điều chưa nhìn thấy được, trở nên quan trọng. Rất nhiều khi chúng ta có những ý tưởng tuyệt vời nhưng chúng lại tạm thời thất bại, hoặc chúng đẩy chúng ta tới những lãnh địa không quen thuộc. Nếu không có kết nối mạnh mẽ với sự thực – rằng chúng ta sống trong một vũ trụ hào phóng, rằng chúng ta đều tuyệt vời, đều bá đạo và đều đáng yêu – không có một niềm khát khao cháy bỏng, và không có niềm tin bất dịch vào tầm nhìn của bản thân trước khi chúng trở thành hiện thực, thì chúng ta sẽ trở thành miếng mồi cho nỗi lo sợ của bản thân và của mọi người khác rằng ý tưởng của chúng ta là không khả thi, và sau đó bỏ cuộc thay vì nấn chỉnh lại hướng đi hoặc nỗ lực vượt qua để hiện thực hóa giấc mơ. Như Winston Churchill đã giải thích rất chuẩn mực: “Thành công chính là quá trình đi từ thất bại này sang thất bại khác mà không để mất đi nhiệt huyết.”

Không ai trèo lên được đến đỉnh núi mà không bị ngã dúi dụi nhiều lần.

Nhân đây tôi xin kể nốt, rằng khi Henry Ford yêu cầu cả một đội kỹ sư phải làm ra động cơ V-8 theo đúng tầm nhìn của mình, thì trước đó ông đã từng phá sản từ những nỗ lực đầu tiên để tạo ra một đế chế xe hơi. Vậy nên khi đó, Ford đã “tích lũy” được khá nhiều bằng chứng chỉ ra rằng ông có thể thất bại ở một cấp độ khổng lồ, nhưng niềm tin mà ông có với bản thân và với tầm nhìn của mình là rất mạnh mẽ, và ông đã bám lấy nó, mặc kệ bao nhiêu bằng chứng xung quanh cho rằng ông sẽ trở thành một kẻ thua cuộc. Và cuối

cùng, Ford đã trở thành một trong những doanh nhân thành công nhất mọi thời đại.

Thất bại tạm thời là thứ có thể vượt qua. Tất cả những người thành công đều đã trải qua nó:

- Michael Jordan từng bị đuổi khỏi đội bóng rổ của trường trung học vì kém cỏi.
- Steven Spielberg, một người từng bỏ học trung học, đã bị các trường điện ảnh từ chối ba lần.
- Thomas Edison, người từng bị thầy giáo cho là quá ngu dốt, không thể học được điều gì, đã thử tới hơn 9.000 thí nghiệm khác nhau trước khi phát minh ra bóng đèn.
- Soichiro Honda, người sáng lập ra công ty Honda, đã từng thi trượt vào vị trí kỹ sư của Toyota, nên đã tự lập ra công ty của mình.
- Thầy dạy nhạc của Beethoven nói rằng ông chẳng có tài năng, và cụ thể hơn là không có hy vọng gì trong môn soạn nhạc. Beethoven chẳng buồn nghe (rồi sau này ông đã bị điếc).
- Fred Smith đã viết một bài luận ở Đại học Yale về ý tưởng thành lập dịch vụ vận chuyển nhanh. Bài đó chỉ được điểm C. Vậy mà ông vẫn tạo ra hãng FedEx.

Thất bại duy nhất là việc bỏ cuộc. Còn tất cả các việc khác chỉ là để thu thập thông tin.

Chẳng có gì là bí ẩn về chuyện này cả: Nếu mong muốn có thứ gì đó đủ nhiều để quyết định rằng bạn sẽ có nó, vậy thì bạn sẽ có. Chắc bạn cũng từng như vậy rồi – như việc giảm cân, kiếm việc làm, mua nhà, bỏ một thói quen xấu, rèn luyện cơ thể, hẹn hò với một ai, nuôi tóc dài, v.v... – bạn chỉ cần nhớ rằng bạn có thể làm thế

với bất kỳ việc gì, thậm chí là cả những việc mà hiện tại bạn đang nghĩ rằng nằm ngoài tầm với.

Có rất nhiều người trên thế giới này đang sống cuộc đời mà bạn chỉ dám mơ ước, trong số đó có rất nhiều người kém cỏi và chẳng tài năng bằng bạn. Chìa khóa dẫn tới thành công của họ là khi quyết định theo đuổi nó, họ đã bỏ ngoài tai những cái có cũ kỹ và mệt mỏi, thay đổi các thói quen tệ hại của bản thân, và thực sự “chiến tới bến”.

Sau đây là cách để bạn cũng làm được như vậy:

1. MONG MUỐN THẬT NHIỀU

Bạn cần phải có một niềm khao khát to cỡ con khi đột khổng lồ nặng 10 tấn để đứng đằng sau hỗ trợ quyết định của bạn, nếu không bạn sẽ bỏ cuộc ngay vào giây phút mà mọi chuyện trở nên khó khăn. Nó giống như chuyện người ta tự thôi miên để cai nghiện thuốc lá trong khi bản thân chẳng hề muốn cai nghiện, hoặc những người quyết định giảm cân nhưng lại mê bánh pizza hơn là mê việc nhìn xuống dưới và thấy được bàn chân mình. Nó sẽ chẳng bao giờ có hiệu quả. Vài tháng trước đây, tôi đã lê mông tới lớp học yoga trong suốt một tuần dài mặc dù tôi chẳng hề muốn đi học một chút nào. Tôi đóng tiền học, ngồi lên tấm đệm và ngạc nhiên khi thấy mình giờ tay lên lúc cô giáo hỏi rằng có ai có chấn thương gì trên cơ thể không. Thế rồi tôi đã thấy mình nói rằng tôi vừa mới tháo bó bột ở khuỷu tay và chỉ nên vận động nhẹ. Tôi là một người lớn. Tôi rất bận rộn. Vậy mà tôi lại tiêu tiền vào cái lớp học đó rồi nói dối để mình khỏi phải tham dự. (Đúng là tôi đã bó bột ở tay, nhưng đã tháo ra từ tám tháng trước rồi.) Tôi đã dành phần lớn của tuần yoga đó để ngủ trên tấm đệm của mình và giả vờ làm trò “rên rỉ đau đớn” một cách thuyết phục nhất có thể, đề phòng trường hợp cô giáo kiểm tra và thấy mình chỉ đang tập nửa vời. Thật là nực cười.

Nếu phải vượt qua những trở ngại lớn lao để tới được mục đích thì bạn không thể chỉ hơi muốn thôi; bạn phải hào hứng hết cỡ về thứ mà bạn đang theo đuổi và nắm chặt lấy sự hào hứng đó. Để làm được như vậy, bạn cần có dũng khí dám xác nhận mình thực sự

muốn gì, chứ không phải là mình nên làm gì, và tin tưởng rằng điều đó là hoàn toàn khả thi, mặc kệ những bằng chứng hay dấu hiệu theo chiều ngược lại.

2. TẬP QUYẾT ĐỊNH GIỎI

Quyết định cũng có nghĩa là cắt đứt và chấm dứt. Chẳng trách bao nhiêu người phát hoảng lên vì nó! Những nỗi sợ hãi quanh việc đưa ra quyết định sai lầm là quá lớn đối với một số người, tới nỗi họ đã hình thành những thói quen: A) Do dự, tiến tiến lùi lùi, cứng đờ ra vì hoảng loạn và nghi ngờ bản thân, cuối cùng cũng đùn ra được một “quyết định” nhưng sau đó lại thay đổi nó liên tục; B) đưa ra những quyết định vội vã mà không có suy nghĩ hay cảm nhận gì cả, với mục tiêu chính chỉ là thoát khỏi sự khó chịu của việc phải quyết định; hoặc C) quá sợ hãi rằng nếu họ chọn việc này thì sẽ bỏ lỡ việc khác, nên họ sẽ chọn không làm gì hoặc làm tất cả mọi việc – vốn là hai cách tuyệt vời để bỏ lỡ tất cả chúng. Thực ra về căn bản, họ đã quyết định rằng sẽ không bao giờ quyết định, bởi họ không muốn có quyết định sai. Thế đấy!

Quyết định là tự do. Do dự là tra tấn.

Do dự chính là mẹo phổ biến nhất để ở lì mãi trong giới hạn của những thứ được coi là an toàn và quen thuộc. Đó là lý do vì sao một đặc điểm chung của những người thành công là họ đều đưa ra quyết định nhanh và thay đổi quyết định chậm. Và nhanh không có nghĩa là bạn phải biết chính xác mình muốn gì ngay vào thời điểm cần ra quyết định, mà bạn phải ngay lập tức đương đầu với nó và bắt đầu ngay quá trình đưa ra quyết định, dù nó có như thế nào, chứ không phải ngủ một giấc để cân nhắc, lập danh sách so sánh các ưu khuyết điểm, v.v...

Nếu bạn là kẻ do dự hoặc muốn tránh né hoàn toàn quá trình đó thì điều bạn nên làm là luyện tập với những chuyện nhỏ trước, để rèn giũa cho “cơ bắp quyết định” của bạn. Khi đi ăn nhà hàng, hãy luyện cách chọn món trong vòng 30 giây. Một khi đã chọn món thì bạn

không được quyền thay đổi quyết định nữa. Chỉ cho mình tối đa khoảng 20 phút nghiên cứu trên mạng mỗi khi cần chọn mua một thứ đồ gì đó. Hãy chọn các mặt hàng trên giá ở siêu thị trong vòng dưới 10 giây. Hãy loại bỏ thói quen ngờ ngác như bò đội nón, bằng cách yêu cầu bản thân phải thức tỉnh và chọn lựa một thứ gì đó.

Nếu bạn là kiểu người cần tới vài ngày để ra quyết định, hãy đặt ra hạn cuối cho mình. Đừng để tới tận 40 năm sau mới nhận ra là mình muốn gì, khi cơ hội đã trôi qua từ rất lâu rồi. Hãy chú ý tới lượng thời gian mà bạn cần dùng để quyết định (sau một đêm, một tuần, một tháng) và yêu cầu bản thân phải thực hiện được việc quyết định đúng hạn.

Nếu bạn có khả năng quyết định ngay tắp lự thì hãy luyện cách chuyển nó thành trực giác và hoàn toàn tin tưởng vào những gì trực giác nói (mặc kệ những yếu tố hay chứng cứ bên ngoài). Hãy im lặng, lắng nghe và cảm nhận câu trả lời do trực giác đưa ra, rồi luyện cách hành động ngay khi thấy có cảm nhận thúc đẩy chắc chắn đầu tiên.

Và dù bạn có là ai thì xin làm ơn ngừng việc nói rằng bạn rất kém trong khoản đưa ra quyết định. Hãy xóa những câu như “Tôi chẳng biết” khỏi vốn từ vựng của mình, thay vào đó bằng “Tôi sẽ biết phải làm gì sớm thôi.” Hãy xác định trở thành một người có thể đưa ra những quyết định nhanh gọn và thông minh, rồi một ngày bạn sẽ trở thành con người như vậy.

3. TRIỆT TIÊU QUÁ TRÌNH THƯƠNG LƯỢNG

Khi quyết định bỏ thuốc lá, nếu chỉ thoáng có những ý nghĩ kiểu như “Hút thêm một hơi nhỏ xíu cũng đâu có hại gì đâu”, thì coi như xong đời! Quyết định mà chúng ta đưa ra phải cực kỳ chặt chẽ, bởi những cái có thể sẽ luôn qua bất cứ lỗ hổng nhỏ nào, và trước khi kịp nhận ra thì chúng ta đã thất bại liểng xiểng.

Sau khi quyết định thì không còn có thương lượng nữa.

Con người cũ của bạn (người mà vẫn chưa quyết định tỏa sáng) chỉ tồn tại trong quá khứ. Hãy sống trong hiện tại và không xem xét lại quá khứ ấy dù chỉ một giây, hay là bèn mẳng tới những ý nghĩ chệch ra khỏi quyết định của bạn. Hãy chỉ nghĩ tới con người mới của bạn.

Mục đích cuối cùng của việc quyết định là chấm dứt lãng phí thời gian và tiến về phía trước, chứ không phải là dùng thời gian vào việc tìm cách thoát khỏi quyết định đã đưa ra! Nghĩ theo cách sau đây đã giúp ích được cho tôi: Tôi sẽ không về nhà để thương lượng về chuyện có nên hút một điếu thuốc nữa không, cũng giống như việc tôi sẽ không về nhà để thương lượng chuyện có nên chơi thuốc lắc không. Mà tôi không thương lượng về chuyện chơi thuốc lắc bởi tôi không phải là một kẻ chơi thuốc lắc. Giờ đây khi đã bỏ thuốc lá, tôi không còn thương lượng về chuyện có nên hút thuốc lá nữa hay không, bởi tôi không hút thuốc lá.

4. DÍNH NHƯ KEO

Tôi đã từng viết báo cho một tờ tạp chí doanh nhân, nơi mà tôi được phỏng vấn những thương gia vô cùng thành đạt. Khi hỏi họ về bí quyết dẫn tới thành công, phần lớn họ đều trả lời rằng: sự bền bỉ. Hãy là người cuối cùng còn trụ lại được. Tiếp tục tấn công những chướng ngại, những cái cớ, những nỗi lo sợ và nghi hoặc cho tới khi chúng phải thốt lên rằng: “Lại là người đấy à? Trời ạ, thôi được rồi, cho người thắng đấy, biến đi cho khuất mắt ta.”

Biến giấc mơ thành hiện thực cũng giống như việc... sinh đẻ vậy. Phần nảy ra ý tưởng là phần vui vẻ (hy vọng như vậy), sau đó bạn sẽ phải trải qua một lượng khổng lồ những nỗi lo sợ, hào hứng, mơ mộng, lên kế hoạch, nôn mửa, lên cân, nghĩ mình bị điên, nghĩ mình tuyệt vời và biến đổi hình dạng, cho tới khi không còn ai nhận ra bạn nữa, bao gồm cả chính bạn. Trong quá trình đó bạn sẽ phải dọn bãi nôn của mình, tự mát-xa lưng mình, gửi lời xin lỗi tới những ai đã bị bạn xé xác khi tâm tình rối loạn, nhưng bạn vẫn phải giữ nguyên con đường mình đi, bởi bạn biết rằng đứa con mà mình sắp đẻ ra là một đại thành công. Thế rồi cuối cùng, ngay khi có thể nhìn thấy ánh sáng ở cuối đường hầm thì bạn lên cơn đau đẻ. Nội tạng của bạn

vặn xoắn và vật lộn, khiến bạn phải lê lết trong đau đớn, khiến bạn phải vặn mình theo hình chữ C mới có thể thở nổi, bạn cầu nguyện và nguyên rửa, và tới khi thấy mình không thể chịu nổi những đau đớn này nữa, thì một em bé chui ra từ cơ thể bạn.

Thế là một phép màu kỳ diệu xảy ra.

Để thay đổi cuộc đời mình và bắt đầu sống cuộc sống mới mà bạn chưa từng sống, thì niềm tin của bạn vào bản thân và vào những thứ diệu kỳ phải lớn hơn các nỗi lo sợ của bạn. Dù cho quá trình sinh nở của bạn có dễ dàng hay khó khăn ra sao, bạn vẫn phải sẵn sàng gục ngã rồi đứng dậy, cười nói, khóc lóc, tỏ ra ngu si, tạo ra một mớ lộn xộn, thu dọn lại chúng và không dừng lại cho tới khi tới đích. Bằng bất cứ giá nào.

5. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Bạn có thể làm bất cứ thứ gì.

Chương 24 Tiền, người bạn mới

Tôi làm việc cho người hầu của người hầu,

Chỉ để rồi thất vọng khi phát hiện ra rằng,

Bất kỳ mức lương nào tôi đòi hỏi từ cuộc sống,

Thì cuộc sống đều sẵn lòng trả.

— Anonymous

Nhiều năm trước đây, Los Angeles đã gặp phải một đợt mưa bão kinh hoàng mà tôi chưa từng thấy trong đời. Trời mưa kéo dài khoảng 40 ngày đêm, mưa rất to và không ngớt. Các con sông đều tràn bờ. Nhà cửa bị trôi tuột xuống sườn đồi. Ở cái xứ coi trọng hình ảnh nhất quả đất này mà ai nấy đầu tóc đều thảm hại.

Trong đợt mưa này thì bạn chẳng muốn lái xe đi đâu hết, với bất cứ thể loại xe gì chứ đừng nói tới một chiếc mui trần già cỗi tới 23 tuổi, nóc bị dột, không chắn bùn, cửa sổ đằng sau dính băng dính dính và lốp trước cứ ba ngày thì lại xìt một lần.

Tôi đã tìm rất lâu nhưng vẫn chưa thấy chiếc xe nào mà mình vừa thích vừa đủ tiền mua. Khi ngồi giữa vũng nước trong con xe cùi bắp của mình để lái tới siêu thị giữa trời mưa, bên dưới mông phải kê một túi rác và phải nhồi một chiếc áo phông cũ vào khe cửa để giảm lượng nước mưa lọt vào tới mức tối thiểu, tôi chợt thấy rằng mình phải đẩy nhanh tốc độ tìm kiếm xe mới.

Vào lúc đó dù chẳng có nhiều tiền, nhưng tôi có một doanh nghiệp của riêng mình và đang cố gắng phát triển nó. Vấn đề là tôi đang bị kẹt trong một thế lưỡng nan: dù muốn có được những điều to lớn hơn về mặt tài chính (đồng thời muốn được cảm thấy giỏi giang mạnh mẽ nói chung), tôi vẫn lo ngại rằng nếu tôi nâng giá lên thì sẽ bị mất hết khách hàng. Và mất cả lòng tự trọng nữa. Hoặc lo rằng

mình sẽ bị gọi là một con lợn tham lam. Hoặc bị coi là một kẻ lừa đảo, chỉ biết chặt chém. Tôi còn sợ nếu mở rộng kinh doanh, tôi sẽ không thể nào lo được hết tất cả, sẽ phải thuê rất nhiều người, phải dành thời gian làm những việc mà mình ghét, phải bận bịu tới nỗi chẳng còn thời gian đi đâu nữa, tôi sẽ khô héo và mắc kẹt sau bàn làm việc rồi chết, với những niềm vui thú tự do cứ xa dần sau gương chiếu hậu và không bao giờ gặp lại tôi nữa, blah, blah, blah. Tôi có thể liệt kê thêm bốn trang giấy nữa các lý do mà tôi rơi vào tình cảnh này, nhưng tóm lại, tình trạng của cái xe mà tôi đi phản ánh chính xác tình trạng của cuộc đời tôi khi đó.

Và cái phần đau khổ nhất là: mặc dù mọi chi tiết đều cho thấy rằng tôi là kẻ nghèo túng, bơ vơ và đang mắc kẹt, thì sâu bên trong tôi vẫn biết rằng mình có thể khá hơn nhiều. Thế nên, dù tài khoản ngân hàng đang trống huếch trống hoác, tôi vẫn tới một cửa hàng bán xe Audi, lôi một chiếc Q5 mới cứng ra đi thử và để cho anh chàng bán hàng lái nhải mãi về nội thất bọc da thể này và tiền bảo hiểm thế nọ. Trong đầu tôi thì đang nghĩ rằng: “Anh có biết tôi là ai không? Tôi chỉ là một kẻ muốn ước mơ thử giấc mơ lần cuối cùng trước khi sang mua xe Honda thôi”, nhưng trong tim tôi thì lại thấy khác. Ở sâu thẳm bên trong, tôi thấy chuyện này có ý nghĩa lớn lao hơn nhiều so với chỉ một chiếc xe. Nó có ý nghĩa như kiểu chấm dứt cuộc sống như một người chỉ nhận những gì mình có thể lấy, và trở thành người tạo ra được những gì mà mình muốn.

Đó quả là một chuyện lớn. Và bởi một phần trong tôi sợ hãi sự phát triển trong khi một phần khác chỉ muốn vươn lên lớn mạnh, và cũng bởi tôi mê lái xe còn hơn cả mê ăn, nên tôi đã băn khoăn, dằn vặt bản thân mình suốt nhiều tuần về chuyện chọn xe nào để mua.

Cuối cùng, tôi cũng rút ra được hai lựa chọn:

Chiếc Honda CRV, một chiếc xe loại SUV nhỏ tuyệt vời, có những đặc tính sau đây:

- Mức tiêu thụ xăng chấp nhận được
- Trần có cửa hứng nắng

- Có chỗ để chõ bạn bè
- Tiện nghi, thoải mái
- Dàn âm thanh khá chán
- Lái cũng khá vui
- Mức giá hợp lý

Hoặc:

Chiếc Audi Q5, một thanh bơ có bốn bánh với những đặc điểm sau:

- Mức tiêu thụ xăng chấp nhận được
- Cửa hừng nắng to bằng toàn bộ trần xe
- Có chỗ để chõ bạn bè, kể cả những người to cao hoặc béo
- Ghế bọc da đẹp tới nỗi có thể làm tình với chúng
- Một dàn âm thanh được thiết kế bởi Chúa trời
- Có tiếng hát của những thiên thần mỗi khi mở cửa
- Nóng bỏng, bóng bẩy, đất đỏ kinh hoàng

Tôi đã tới rất gần với quyết định mua chiếc Honda, nhưng khi ngồi lái thử nó tới lần thứ 10, cố gắng thuyết phục bản thân rằng chiếc này là đủ rồi, tôi vẫn không thể rũ bỏ sự thật rằng trong lòng mình đã có hình bóng khác. Mua chiếc Honda sẽ là một việc làm hợp lý và an toàn, nhưng tôi biết rằng những cuộc phiêu lưu, tình yêu thực sự và cả một phong cách sống hoàn toàn mới đang chờ đợi mình ở phía bên kia của cái “vùng an toàn”.

Thoát ra khỏi vùng an toàn này là điều mà tôi muốn nói tới ở đây. Việc mua chiếc Audi có thể sẽ khiến tôi phải bật dậy lúc nửa đêm và hét toáng lên, bởi giá trị của nó ngang ngửa với món tiền mà bình

thường tôi chỉ dám dùng cho những việc như phẫu thuật tim bắt buộc, chứ không phải cho thứ phù phiếm như xe cộ. Thế mà sau khi mua nó, tôi lại ngủ ngon như một đứa trẻ. Bởi khi đưa ra quyết định mua nó, tôi cũng đã quyết định sẽ vượt qua chính mình và trở thành một người có thể kiếm ra đủ tiền để mua thể loại xe như vậy, hoặc là có thể làm bất cứ thứ gì khác mà tôi muốn làm.

Gần như ngay lập tức tôi đã nghĩ ra cách để chi trả cho chiếc Audi, và tôi cũng chắc chắn rằng nếu chọn chiếc Honda thì tôi vẫn sẽ phải loay hoay để kiếm tiền mua nó. Đó là bởi tôi khi ấy vẫn sẽ làm ăn mạnh mún, sẽ vẫn giữ nguyên cái tâm thế rằng mình không thể kiếm được thêm nữa, rằng tôi là loại người phải vật lộn để kiếm được thứ gì hay thứ ấy, và rằng tôi không thể tự phá vỡ lớp vỏ bọc của mình để theo đuổi một thứ gì đó “ngoài tầm với”, v.v...

Khi bạn nâng cái giới hạn của mình về những thứ khả thi lên, và quyết định thực sự theo đuổi chúng, thì bạn cũng mở ra cánh cửa đón nhận cách biến chúng thành hiện thực.

Tôi không nói rằng bạn phải ló ngó đem tiền đi nường hết vào những thứ ngu ngốc. Mà tôi nói về chuyện mở rộng niềm tin về những thứ mà bạn có thể đạt được trong mọi mặt của cuộc sống. Và trong nội dung của chương này, tôi sẽ tập trung vào chuyện bạn tin rằng mình có thể có số tiền như thế nào để mua những thứ và những trải nghiệm mà bạn thực sự muốn có.

Chuyện số tiền đó hiện có ở trong tài khoản ngân hàng của bạn hay không cũng không quan trọng (tôi cũng chẳng có tiền khi mua chiếc xe mới). Khi bạn đã sẵn sàng để làm ăn lớn, chẳng hạn như bỏ công việc chán ngấy hiện tại và thành lập một doanh nghiệp riêng, mua nhà, cho con đi học trường tư, thuê huấn luyện viên, thuê người dọn nhà, mua đệm mới... bạn có thể dùng tiền đã có sẵn để chi trả cho những việc ấy, hoặc hiện thực hóa số tiền mà bạn chưa có. Và việc hiện thực hóa sẽ rất khó khăn nếu bạn tin rằng số tiền ấy không thể lấy được, hoặc rằng bạn không phải là dạng người có thể kiếm được từng ấy tiền.

Để đổi đời, có thể bạn sẽ phải tiêu hết số tiền mình có, đi vay nợ, bán đồ đạc gì đó, mượn tiền bạn bè, ghi nợ thẻ ngân hàng, hoặc làm ra tiền theo một cách nào đó. Chuyện đó sẽ đi ngược lại một số niềm tin đã cắm rễ rất sâu trong chúng ta (do đã được dạy dỗ từ nhỏ) rằng tự đâm đầu vào nợ nần nghĩa là vô trách nhiệm (đương nhiên là trừ khoản nợ sinh viên, bởi hầu hết sinh viên đại học ở Mỹ đều phải vay ngân hàng mới đủ tiền học phí, và vì một lý do nào đó mà người ta đã quyết định rằng riêng khoản nợ đó thì lại chấp nhận được). Đổi đời nghĩa là thực hiện một cú nhảy của lòng tin, nhảy vào một lãnh địa hoàn toàn mới mà bạn vô cùng muốn được ở trong đó, yêu cầu bản thân phải vươn lên nắm lấy cơ hội và bắt đầu cuộc đời mơ ước ngay đi thôi.

Sau khi liều lĩnh nhảy vào lãnh địa xe hơi sang trọng, lần đầu tiên tôi đã kiếm được hàng triệu đô từ công việc làm ăn của mình, bắt đầu liên tục đi khắp nơi trên thế giới, ký được hợp đồng xuất bản cuốn sách thứ ba, đem quyền góp những khoản rất lớn cho một số tổ chức mà tôi rất đam mê, và giúp các khách hàng của mình đạt được những thành quả tương tự.

Vấn đề chính là: Kiếm tiền không chỉ là chuyện kiếm tiền, cũng giống như giảm cân không chỉ là chuyện giảm cân và tìm được tri kỷ không chỉ là chuyện tìm được tri kỷ vậy. Chúng còn là chuyện bạn trở thành người như thế nào và bạn tin rằng bản thân có thể làm được những gì.

Tiền bạc là để lưu hành và lưu hành tức là năng lượng. Như tôi đã nói, chúng ta sống trong một vũ trụ luôn rung động với những nguồn năng lượng. Vũ trụ này rất trù phú, dồi dào, tất cả những gì bạn muốn có đang tồn tại ngay lúc này rồi, chúng đang chờ bạn thay đổi nhận thức và năng lượng để đón nhận chúng. Tiền bạc cũng nằm trong số đó.

Tiền bạc cũng là năng lượng giống như mọi thứ khác, khi bạn rung động ở một tần số cao và không có gì ngăn trở, rồi lại thực hiện đúng những hành động cần thiết, bạn sẽ hiện thực hóa được số tiền mà bạn muốn có. Ai cũng biết rằng phải lao động thì mới làm ra tiền, suốt cuộc đời chúng ta đã được dạy như vậy, nhưng điều mà chúng

ta không được dạy là phải đồng bộ hóa, căn chỉnh sao cho nguồn năng lượng của chúng ta khớp với sự dư dả về tài chính mà chúng ta tìm kiếm. Nói cách khác: Bạn cần phải hành động như thể đã ở vào vị trí mà mình muốn có, đừng giao du mãi với những người suốt ngày chỉ biết than thở rằng họ nghèo túng thế nào, xóa đi câu nói “Tôi không thể” trong từ điển của mình, hình dung ra những gì bạn mong muốn, đặt ra các mục tiêu, yêu cầu bản thân phải trở thành người có khả năng tạo ra cuộc đời mà mình mong muốn. Mối quan hệ của chúng ta với tiền bạc cũng quan trọng như những hành động mà chúng ta cần làm để kiếm ra tiền, và đó là một lý do vì sao nhiều người lao động khổ cực suốt cả cuộc đời, nhưng lại không có nguồn năng lượng tương thích với tiền bạc, cứ phải tự hỏi tại sao họ mãi nghèo túng.

Sau đây là một đoạn độc thoại của tiền mà có thể bạn sẽ thấy khá quen:

Yay! Tôi cũng nghĩ rằng chơi với bạn rất vui! Hả, cái gì cơ? Bạn bảo tôi là cội nguồn của mọi thứ xấu xa á? Sao bạn lại có thể nói thế được? Bình thường suốt ngày bạn cứ than thở rằng muốn có tôi nhiều thêm cơ mà? Dù thực ra bạn sợ không dám thừa nhận rằng bạn cũng thích tôi. Và bạn thường trách tôi không giúp đỡ bạn. Và bạn cho rằng những người thích tôi là những con lợn tham lam. Thế mà bạn vẫn rất hào hứng mỗi khi tôi xuất hiện. Và bạn làm việc khổ cực để khiến tôi xuất hiện. Nhưng tôi thì lại khiến bạn luôn ở trong trạng thái lo lắng. Và bạn ghét việc phải dây dưa với tôi. Dù tôi có làm gì thì cũng chẳng bao giờ vừa ý bạn. Lúc thì bạn xử sự như thể bạn sẽ chết nếu thiếu tôi, rồi ngay sau đó bạn lại coi tôi là một con điểm bần thủ. Tôi chán ngấy bạn rồi. Chào nhé, đồ quái thai!

Vì đây chính là mối quan hệ của hầu hết mọi người với tiền bạc, nên tôi thấy rằng câu hỏi “Tại sao chúng ta không thể kiếm được số tiền mình muốn?” là không phù hợp, mà đáng ra phải hỏi “Cứ sống như thế thì làm sao có thể kiếm ra tiền cơ chứ?” Rất nhiều người có quan niệm mâu thuẫn về tiền bạc, khiến nhiều khi hành vi của họ xung đột với nhau như một trò hề, cũng tương tự như những tranh cãi xung quanh tôn giáo và tình dục. Các chủ đề đó luôn bị nhồi

nhét rất nhiều các vấn đề, những nỗi lo lắng và các quan điểm kiên định sắt đá, sẵn sàng đấu đá nhau tới chết, tạo ra biết bao muộn phiền cho thế giới này. Trong khi thực ra nếu mọi người đều cùng bình tĩnh, thông thả, thì tình dục, tiền bạc và tôn giáo đều có thể trở thành những nguồn vui bất tận.

Chúng ta thật ngớ ngẩn, nhỉ?

Để có thể mang tiền bạc vào cuộc đời một cách vui vẻ, chúng ta cần phải hiểu rằng chúng ta đang có một mối quan hệ với tiền bạc, và đối xử với nó như những mối quan hệ quan trọng và có ý nghĩa khác: phải quan tâm tới nó, muốn có nó, nuôi dưỡng nó, đổ công đổ sức vào nó, tôn trọng nó, yêu quý nó, v.v...

Việc bỏ đi những nỗi sợ hay nỗi ghê tởm tiền bạc (dù là chủ ý hay vô thức) là việc nhất thiết phải làm nếu bạn muốn có được tiền. Tôi đã từng “đói rách nhưng tự hào” trong một thời gian rất lâu, khi ấy tôi luôn cảm thấy việc mình theo đuổi nghệ thuật và các niềm vui là cao quý hơn rất nhiều so với những kẻ chỉ biết chạy theo tiền. Không đời nào tôi chịu hy sinh bản thân cao quý của mình chỉ vì những đồng đô-la bẩn thỉu! Không, thay vào đó tôi phải lựa chọn giữa việc có bảo hiểm sức khỏe hoặc có nhà để ở. Tôi đã phải dành bao thời gian quý báu (mà đáng ra có thể dùng để kiếm tiền) vào việc lái xe ra xa thêm 30 dặm nhà nữa để tới được trạm xăng bán rẻ hơn ba xu cho mỗi ga-lông xăng, lục tung từng đồng quần áo ở Goodwill để kiếm được đồ rẻ, cắt từng phiếu mua hàng, sẵn lòng từng đợt khuyến mại, nghiên cứu xem quán bar nào có đồ ăn miễn phí trong khung giờ vàng... tất cả những công việc “bổ ích” như vậy. Trong việc theo đuổi mục tiêu biến tiền bạc thành một thứ không quan trọng đối với cuộc đời mình, thực ra tôi đã phải nghĩ về tiền nhiều hơn bất cứ một người có tiền nào.

Đó là lý do vì sao tôi không nhận ra được rằng đó không phải là kiểu tình huống chỉ được chọn một trong hai. Đáng ra tôi có thể vẫn kiếm được nhiều tiền và vẫn giữ lấy sự chính trực của mình, có nhiều niềm vui hơn và tạo ra nhiều sản phẩm nghệ thuật hơn, thậm chí còn giúp cho nhiều người để lại dấu ấn của họ trên cuộc đời này.

Ồ.

Tôi chỉ cần vượt qua được bản thân. Tôi cần phải bỏ đi cái phương trình: muốn tiền/có tiền = tham lam bĩ ỏi. Và tôi phải lập ra một kế hoạch.

QUY LUẬT THỨ NHẤT CỦA Ý THỨC GIÀU CÓ: HÃY XUẤT PHÁT TỪ NƠI DƯ GIẢ, CHỨ KHÔNG PHẢI TỪ CHỖ THIẾU THỐN

Khi cần tiền để chi tiêu gì đó, chúng ta thường xuất phát từ suy nghĩ “Tôi không có nó, nó chưa tồn tại, nên tôi cần tạo ra nó.” Tâm thế này khiến chúng ta tập trung và tin vào sự thiếu thốn, do đó nó hạ thấp tần số dao động của chúng ta, và thu hút thêm những sự thiếu thốn vào cuộc đời chúng ta.

Còn khi chúng ta nói rằng “Tôi sẽ kiếm được 5.000 đô-la để du lịch nước Ý, cứ chờ mà xem!”, thì niềm tin của chúng ta vào điều chưa xảy ra rất mạnh mẽ, và tần số dao động của ta rất cao. Do đó, khả năng thu hút tiền bạc của chúng ta cũng cao. Đó là lý do vì sao việc mua xe lại có hiệu quả với tôi – nó buộc tôi phải đối diện với những nỗi lo sợ, củng cố niềm tin của mình, bởi tôi đã mua xe trước khi có chứng cứ nào cho thấy tôi sẽ kiếm được đủ tiền để trả nợ. Tôi không nhìn thấy tiền, nhưng tôi tin rằng nó đã ở đây và nó sẽ trở thành của tôi!

Mọi người đều có thể đạt được sự dư dả này, kể cả bạn, dù cho cuộc đời hiện tại có thể nào đi chẳng nữa. Có những người được sinh ra trong hoàn cảnh no ấm với đầy đủ tiền tiết kiệm, các mối quan hệ, những cơ hội tốt và được giáo dục tốt, nhưng chỉ có vài người đạt được thành công lớn về mặt tài chính trong đời, số còn lại thì không. Có những người sinh ra trong cảnh bần hàn, phải sống qua ngày trong thùng rác-tông ở bên vệ đường, nhưng có một phần trong số họ cũng đạt được những thành công vĩ đại về mặt tài chính trong đời, và phần còn lại thì không.

Dù những chướng ngại và ấn tượng từ thuở thơ ấu về tiền bạc là vô cùng khác nhau, nhưng những người đạt được thành công cùng có

một điểm chung: đó là niềm tin rằng họ có thể có, có thể trở thành, có thể làm được bất cứ thứ gì mà họ quyết tâm đạt được.

Niềm tin của bạn nắm giữ chìa khóa dẫn tới thành công về tài chính.

Hãy tin rằng bạn có thể có những gì mà mình ao ước, rằng chúng đã thực sự tồn tại sẵn rồi, bạn chỉ cần xông ra tóm lấy chúng. Khi đã hiểu được rằng chúng ta đang sống trong một vũ trụ dư dả và hào phóng, bạn cũng có thể bỏ luôn quan niệm rằng nếu không lấy quá nhiều về cho mình hay trở nên quá giàu có thì bạn mới giúp ích cho thế giới hơn. Việc bạn chỉ dám manh mún, nhỏ lẻ đơn giản là việc kìm hãm không đem tài năng của bạn thể hiện cho những người xứng đáng được nhận nó, bao gồm cả chính bạn. Bạn nghĩ sao nếu ca sĩ mà bạn yêu thích không dám tự kiếm ra đủ tiền để mua đàn, đi học thanh nhạc, thuê nhà sản xuất, mua trang phục diễn hay trả hàng nghìn đô-la tiền studio để có thể thu âm những bài hát đã từng cứu rỗi tâm hồn bạn thời trung học? Bạn nghĩ sao nếu những người chế tạo máy bay không dám làm ra tiền để chi trả cho quá trình nghiên cứu, vật liệu, nhà máy, kỹ sư, điện đóm và tỉ tỉ những thứ tốn kém khác để làm ra được các cỗ máy biết bay kỳ diệu, giúp chúng ta đi khắp nơi trên thế giới, vui đùa ở những bãi biển nhiệt đới và tới thăm những người mà chúng ta yêu mến?

Bạn càng có nhiều, thì càng có nhiều để chia sẻ.

Có rất nhiều tiền bạc trên thế giới này; nếu không để cho mình kiếm tiền thì bạn cũng không làm cho người khác có thêm tiền, giống như bạn kiếm ra tiền thì cũng không lấy đi được hết tiền bạc của người khác. Lý do duy nhất mà bạn nên thấy kinh tởm khi kiếm tiền, đó là nếu bạn đang lừa đảo ai đó (không làm việc hoặc không giao cho họ những gì bạn đã hứa), hoặc nếu gây tạo ra thiệt hại theo một cách nào đó khác. Còn những việc làm cho cuộc sống dễ dàng hơn, an toàn hơn, lành mạnh hơn, tốt đẹp hơn, vui vẻ hơn, thú vị hơn thì đều là đóng góp cho thế giới – dù bạn làm gì thì cũng hãy đem lại

thứ gì đó tốt để góp vào bữa tiệc. Nếu bạn là một người chính trực và đạo đức, thì những cảm giác khó chịu về việc không xứng đáng có được số tiền mà bạn mong muốn chỉ là một sự lãng phí thời gian. Cũng giống như bất cứ cảm giác khó chịu nào mà bạn có đối với đồng tiền cũng là một sự lãng phí thời gian. Chỉ có những kẻ tham lam mới thực hiện những hành động tham lam để kiếm tiền, do vậy đừng đổ lỗi cho đồng tiền vì hành vi của những người kia.

Sau đây là đôi lời cảnh tỉnh tuyệt vời của nhà văn Marianne Williamson, mà tôi đã được nghe trong một bài diễn văn của bà ấy: “Việc có tiền cũng giống như có bất kỳ thứ nào khác, nó là một công cụ. Và nếu bạn có thể nhìn nhận được như vậy, thấy được rằng bạn có thể trở thành một cỗ máy sử dụng tiền để làm cho mọi thứ khác cùng tốt đẹp lên, thì việc có tiền không chỉ là một điều may mắn, nó còn là một trách nhiệm.”

Có tiền là một trách nhiệm! Hãy để cho nhà phê bình ở bên trong bạn ngẫm nghĩ về câu nói đó.

QUY LUẬT THỨ HAI CỦA Ý THỨC GIÀU CÓ: XÁC ĐỊNH RÕ BẢN THÂN MÌNH ĐANG Ở ĐÂU

Hãy viết ra một đoạn văn ngắn có chứa những cảm nhận của bạn về tiền bạc. Viết rõ ràng hết ra tất cả những điều điên khùng mà bạn từng nghĩ về tiền bạc, bởi tin tôi đi, nếu không có chút tiền nào thì hẳn bạn phải có chút điên khùng. Đoạn văn bạn viết có thể sẽ như thế này:

Thực ra tôi không thật sự tin vào tiền. Tôi muốn có rất nhiều tiền để có thể làm gì tùy thích và tạo ra những thay đổi lớn lao trên thế giới này, nhưng tôi không tin rằng tiền bạc sẽ đến với mình. Hoặc nếu có đến thì nó cũng không ở lại lâu. Nó chưa bao giờ ở lại lâu cả. Tôi ghét việc phải cần đến tiền. Tôi cho rằng những người kiếm ra tiền là những kẻ xấu xa và luôn có mục đích xấu xa. Tôi mặc kệ chuyện tiền bạc vì ghét phải dính líu đến tiền. Đằng nào nếu có kiếm được tiền thì tôi chắc cũng sẽ chẳng biết dùng nó làm gì.

Hãy coi tiền bạc là một con người và bạn đang viết một bức thư cho người ấy, nếu làm như vậy giúp bạn dễ viết hơn. Cứ viết hết lên trang giấy để bạn có thể nhìn lại chúng.

Sau đó, hãy mở xẻ những gì bạn vừa viết ra thành từng câu một để thấy rõ được rằng chúng chỉ là một vở kịch mà bạn diễn sâu tới độ xứng đáng nhận giải diễn xuất. Ví dụ, chúng ta cùng phân tích đoạn văn được viết ở trên:

Tôi không tin rằng tiền bạc sẽ đến với mình. Thế nó đã đến bao giờ chưa? À chắc là rồi. Bạn có thể nhắc lại về một lần cụ thể mà một số tiền cụ thể đã tới với bạn một cách vừa vui vẻ lại vừa hữu ích không? Có. Tôi đã từng làm nghề thiết kế đồ họa trong 5 năm. Tôi đã được tham gia rất nhiều dự án hay ho, cùng với nhiều người thú vị, và kiếm được khá nhiều tiền. Còn có gì khác không? Bạn đã có những công việc khác hay đã bao giờ nhận được quà tặng là tiền bạc, hay được chia cổ tức, chia lãi suất chưa? Có rồi. Bạn có thể liệt kê khoảng 5-10 lần mà tiền bạc đã đến với bạn một cách đáng kể không? Được thôi. Vậy nếu nó đã đến với bạn từng ấy lần, liệu có khả năng nào nó sẽ lại tới với bạn nữa không? Có. Bạn có thể chuyển quan niệm của mình từ “Tiền bạc không đến với mình” thành “Tiền bạc có đến với mình” không? Thôi được, tôi có thể làm vậy.

Giờ bạn đã thấy được sự thật, hãy tập trung vào chuyện tiền bạc đến với mình, tưởng tượng ra việc nhận được tất cả số tiền mà bạn cần, nghĩ xem bạn sẽ chi tiêu nó như thế nào và cảm nhận việc ấy vào sâu tận trong xương tủy. Hãy sửa câu chuyện của mình từ “Tiền bạc chẳng đến với tôi” sang thành “Tiền bạc đến với tôi suốt”. Để biến đó thành một lời khẳng định thì hãy lặp đi lặp lại trong đầu, nói ra thành lời, viết ra giấy rồi đọc lại, dán nó lên gương ở trong nhà tắm, v.v... Đóng dấu nó vào trong não, trong xương của bạn.

Một ví dụ khác:

Tôi ghét việc phải cần đến tiền. Tại sao vậy? Bởi tôi chẳng bao giờ có đủ tiền để làm điều mình muốn cả. Thật thế à? Bạn chưa khi nào có đủ tiền để tiêu vào việc mà bạn muốn? À thì, cũng có đôi lần tôi

có tiền. Vậy thế có đúng rằng bạn chẳng bao giờ có tiền để làm điều bạn muốn không? Không. Thế những lúc mà bạn có tiền để tiêu vào việc bạn muốn ấy, thì bạn có ghét việc cần đến nó không? Không hẳn. Bạn cảm thấy thế nào vào những khi có tiền để mua những thứ mà bạn rất háo hức mua cho mình hoặc cho người khác? Thực ra là khá tuyệt. Thế có thực sự là bạn ghét việc cần đến nó không? Không.

Khi bạn đã nhận ra được bản chất những lời kia là tự dối lừa bản thân, hãy tập trung vào việc tiêu tiền cho bản thân hay cho những người bạn yêu quý, hay cho mục đích mà bạn đam mê, và chú ý cảm nhận cảm giác khi tiêu tiền như thế. Tưởng tượng ra việc nhận được tiền và thấy rằng bản thân chứa đầy sự biết ơn vì tiền bạc đã tới với bạn. Hãy cảm kích và trân trọng tiền vì nó đã đóng vai trò một công cụ tuyệt vời trong việc giúp cho bạn có được những cảm giác tốt đẹp. Từ đó thay thế câu chuyện “Tôi ghét việc phải cần đến tiền” thành “Tôi biết ơn tiền bạc đã giúp cho tôi có một cuộc sống tuyệt vời.”

Hãy bắt đầu hàn gắn mối quan hệ của bạn với tiền bạc. Ngồi xuống và viết một bức thư gửi tới tiền, rồi mổ xẻ phân tích nó ra từng câu như tôi vừa mới làm. Hãy thực sự làm công việc này đi, rồi từ đó tạo ra những khẳng định mới về tiền bạc. Lập lại những khẳng định mới đó nhiều lần để cảm nhận chúng đến tận xương tủy. Hãy liên tục suy nghĩ về chuyện bạn yêu mến tiền bạc. (Khi đọc câu văn này thì bạn có thấy buồn nôn một chút không?)

Những việc làm này có thể khiến bạn phải đi ngược lại những quan điểm và niềm tin đã cắm rễ rất sâu trong con người mình, vậy nên nếu bạn muốn vượt qua các vấn đề và bắt đầu kiếm được tiền, hãy dành nhiều thời gian để thực hiện những việc làm ấy. Bạn đang phải viết lại một câu chuyện đã được viết bằng máu bởi nhiều thế hệ trước, một câu chuyện mà bạn đã tin là thật trong suốt cuộc đời mình, nên cần phải có nhiều thời gian và nỗ lực mới có thể thay đổi được nó.

QUY LUẬT THỨ BA CỦA Ý THỨC GIÀU CÓ: XÁC ĐỊNH RÕ BẢN THÂN MUỐN ĐI TỚI ĐÂU

Tất cả chúng ta đều cần tiền. Chúng ta cần tiền để nuôi sống bản thân, mua quần áo, nhà cửa, nước uống, thuốc thang, v.v... Sau khi đã đáp ứng các nhu cầu căn bản để sinh tồn đó, dường như chúng ta phải lao vào một đấu trường để tranh cãi về số tiền mà chúng ta thực sự “cần”, nếu chúng ta có những định kiến, mặc cảm tội lỗi hay nỗi sợ hãi về ý nghĩa của việc có tiền – chuyện người khác sẽ nghĩ gì nếu chúng ta có tiền, và đây chính là lúc mà mọi thứ trở nên rối rắm.

Đương nhiên là chẳng có ai trong chúng ta “cần” nhiều hơn số tiền mình phải chi tiêu để tồn tại cả, nhưng nếu bàn về chuyện trở thành phiên bản tốt đẹp và tuyệt vời nhất của mình trong vũ trụ hào phóng này, thì chúng ta cần nhiều tiền hơn. Đó là lý do mà tôi biết vì sao bạn lại đang đọc cuốn sách này chứ không phải là một cuốn dạy cách phân biệt những loại hoa quả ăn được và những loại có độc. Bạn muốn mình không chỉ tồn tại vật vờ, bạn muốn vươn lên ở tất cả mọi lĩnh vực trong cuộc sống, bao gồm cả lĩnh vực tài chính.

Sống giàu có có nghĩa là có đủ tài lực để cung cấp cho bản thân mọi thứ mình cần, mọi thứ mình muốn, và chia sẻ tài năng với thế giới bằng cách thể hiện bản chất bá đạo nhất của mình. Nó bao gồm việc giàu về tâm lý, giàu về tinh thần, giàu về năng lượng và giàu về vật chất. Giả sử bạn có một công ty sản xuất quần áo riêng. Bạn cần có tiền để thuê không gian thiết kế, bạn cần chi trả các khoản phí vật liệu, gia công, vận chuyển, nhân công, quảng cáo và tất cả các loại chi phí khác thì mới có thể vận hành được doanh nghiệp.

Đó là chuyện hiển nhiên. Nhưng ngoài ra, bạn còn cần phải cảm thấy lành mạnh, vui vẻ và hạnh phúc để có thể làm việc một cách tốt nhất và đem tới cho khách hàng những sản phẩm tuyệt vời nhất. Có thể bạn sẽ cần được sống và làm việc ở nơi mà bạn yêu thích và cho bạn cảm hứng, hoặc thuê những người trợ lý để bạn khỏi quá tải, hoặc làm những công việc đem tới cho bạn niềm vui như du lịch, khao bạn bè ăn tối, nuôi chó, đi tập gym hoặc mua tặng đồ chơi cho tất cả mọi người ở văn phòng. Có thể bạn muốn quyên góp 20% thu nhập của mình cho việc khoan giếng nước ngọt ở những vùng khô

cần của châu Phi, hoặc thuê thêm nhân viên để có thể dành thêm thời gian cho các công việc từ thiện, v.v... Tất cả những việc đó đều tính. Việc cho rằng bạn không xứng đáng có được những thứ khiến bạn hạnh phúc và trở thành phiên bản tốt đẹp nhất của mình (bởi như thế là tham lam và quá đáng) cuối cùng sẽ làm hại tới cả thế giới, bởi bạn không được hỗ trợ ở mức tối đa, và dẫn tới chuyện bạn không thể chia sẻ tài sản dồi dào nhất của mình với thế giới.

Hãy sống một cách tốt đẹp nhất, làm việc một cách hăng say nhất, yêu cầu được hưởng những thứ tốt nhất, trông đợi những điều tốt nhất, và đem cái bản thân tốt nhất ấy của bạn thể hiện với thế giới, để những người khác cũng cùng nhận được.

Hãy suy nghĩ thế này: Bạn sẽ chọn sống trong một thế giới mà mọi người đều hạnh phúc, đều được chăm sóc và được thúc đẩy để trở thành những con người tốt nhất; hay là một thế giới mà mọi người đều sống trong lo sợ, hổ thẹn, hà tiện và kìm nén bản thân? Những thế giới đó sẽ có tác động như thế nào tới con người bạn?

Một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể làm để cải thiện thế giới là cải thiện bản thân mình.

Đó là một nỗ lực căn bản nhất. Vậy nên nếu bạn cần tới tiền bạc để cải thiện cuộc đời, hãy vượt qua mọi mặc cảm và kiếm tiền đi. Bởi việc kiếm tiền không chỉ là để cho riêng bạn, đúng không?

Để kiếm được tiền, hãy xác định cực kỳ rõ ràng rằng cuộc đời như thế nào sẽ khiến cho bạn thực sự hạnh phúc. Và hãy thực lòng công nhận điều đó. Các trải nghiệm và những thứ tài sản nào có thể hỗ trợ bạn trong công việc bạn muốn làm và trong cuộc đời mà bạn muốn sống? Nếu bạn thực sự hạnh phúc khi sống một cuộc sống đơn giản giữa những người thân, đem bán mấy món đồ nghệ thuật bạn đã khắc ra từ xương bò để đổi lấy cơm ăn, và chỉ kiếm đủ tiền để sống qua ngày thì đã đành một chuyện, nhưng nếu bạn cứ giả vờ như mình không muốn có thêm so với những gì mình đã có, bởi

bạn không có đủ tiền hay thấy tội lỗi và xấu xa vì muốn có chúng – thì đó lại là một chuyện khác. Đó là chuyện sống một cách ẻo lả, hời hợt. Hãy xác định rằng đối với mình thì như thế nào mới thực sự là thành công (làm ơn đừng so sánh bản thân với người khác), rồi xác định xem phải tốn kém bao nhiêu thì mới có được thành quả đó, sau đó xông ra đời cùng với một quyết tâm chắc chắn mình sẽ kiếm ra số tiền mình cần để đạt được thành công.

QUY LUẬT THỨ TƯ CỦA Ý THỨC GIÀU CÓ: NÂNG TẦN SỐ DAO ĐỘNG CỦA BẠN LÊN

Bản thân tiền bạc thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Tờ 100 đô-la trên một cái bàn thì cũng chỉ là tờ giấy. Nguồn năng lượng xung quanh nó mới là thứ tạo nên sự khác biệt. Có thể tờ 100 đô-la đó được bà ngoại bạn nhét vào trong tấm thiệp chúc mừng sinh nhật bạn, hoặc bạn thó được từ một người bạn thân lơ đãng, hoặc là công sức mà bạn kiếm ra từ công việc mà bạn thích, hoặc một công việc mà bạn ghét. Ở mỗi trường hợp, nguồn năng lượng xung quanh tờ tiền là khác nhau.

Tất cả mọi thứ đều không có bất kỳ giá trị nào ngoài những giá trị mà chúng ta gán vào chúng. Tương tự, cái giá trị tiền bạc mà chúng ta đưa vào những món đồ hay các dịch vụ cũng có năng lượng xung quanh. Ai đó có thể đem bán một cái áo phông với giá 10 đô-la. Người khác lại có thể đem chính cái áo đó tới rao bán trong một cửa hàng sang trọng với giá 1.000 đô-la. Một cái đồng hồ bằng vàng thì có giá trị bao nhiêu? Một cái đồng hồ đã hỏng của Michael Jackson thì có giá trị bao nhiêu?

Tất cả những giá trị đó đều là thứ được tạo nên thôi. Hay nói cách khác: chúng là những giá trị mà chúng ta đã tự bắt mình tin. Nếu chúng ta tin rằng mình chỉ đáng được thuê với giá 10 đô-la một giờ, vậy thì đó chính là tần số mà chúng ta đưa ra với đời, và đó cũng chính là kiểu công việc hay kiểu khách hàng mà chúng ta sẽ thu hút được. Nếu chúng ta tin rằng mình có giá trị tới 1.000 đô-la mỗi giờ thì đó cũng là tần số mà chúng ta đưa ra với đời, và đó là kiểu khách hàng, kiểu nhân viên cũng như kiểu cơ hội mà chúng ta sẽ thu hút được. Từ khóa quan trọng nhất chính là “tin” – bạn không

thể ra giá cao hơn giá trị bản thân mà bạn tin, rồi trông chờ sẽ nhận được cái giá cao ấy, và bạn cũng không thể ra giá thấp hơn cái giá trị bản thân mà bạn tin, rồi trông chờ mình có thể vươn lên được.

Để tạo ra tiền bạc, bạn phải đưa bản thân tới vị trí ngang hàng về năng lượng với số tiền mà bạn muốn tạo ra.

Ba người khác nhau có thể cùng làm một công việc để kiếm sống, giả dụ như nghề bác sĩ trị liệu xoa bóp xương chẳng hạn. Một người kiếm được 50.000 đô-la/năm, một người kiếm được 100.000 đô-la/năm, và một người kiếm được 1 triệu đô-la/năm. Chẳng lẽ cái người kiếm được 1 triệu đô-la giỏi hơn cái người chỉ kiếm 50.000 đô-la tới nhường ấy? Và làm thế nào để đo đạc được rõ cái sự giỏi hơn ấy? Lẽ nào cách người này xoa bóp cột sống giỏi hơn cách của người khác tới 950.000 đô-la? Có thể người này có trình độ và kinh nghiệm hơn người kia (mà cũng có thể không), nhưng điều quyết định cuối cùng là giá trị mà người đó đã đặt ra cho bản thân. Người đó đang sống ở tần số dao động ngang với 1 triệu đô-la, nên đó là cái giá mà người đó đòi hỏi, và cũng là cái giá mà người đó nhận được.

Tiền bạc là sự trao đổi năng lượng giữa con người.

Khi bạn ra giá với khách hàng hoặc yêu cầu một mức lương nhất định từ một tần số dao động nhất định, thì bạn thu hút được những khách hàng và chủ lao động đã ở sẵn cùng tần số đó. Không phải bạn dí súng vào đầu và ép họ. Bạn cũng không phải là người duy nhất đem bán các mặt hàng hay những dịch vụ đó, họ hoàn toàn có khả năng tự do lựa chọn thuê một người khác (có tần số dao động khác với bạn), nhưng họ vẫn tìm đến bạn. Và một phần của dịch vụ mà bạn cung cấp chính là cơ hội được gặp gỡ ở tần số dao động của bạn. Nếu bạn lo sợ và tự giảm tần số của mình xuống thì mọi người cũng sẽ cùng bị dao động ở một tần số thấp hơn.

Nếu việc bạn cung cấp dịch vụ của mình miễn phí hoặc ở mức giá thấp kịch sàn là quan trọng, vậy thì bạn có thể lập ra một quỹ từ

thiện trong doanh nghiệp của mình, hoặc tự tìm cho mình một giải thưởng, một học bổng hay một người đỡ đầu nào đó để nuôi nấng bạn trong khi bạn đi làm những việc miễn phí. Nhưng tự làm mình mệt mỏi do phải làm lung tới tám triệu tiếng đồng hồ để có thể sinh tồn, chỉ vì bạn cảm thấy tội lỗi nếu ra giá cao hơn, thì đúng là chuyện chán ngán. Cái giá rẻ của bạn cuối cùng cũng chỉ giúp ích được cho ít người, bởi vì bạn sẽ mệt mỏi, tệ hại và làm việc không hiệu quả.

Vậy, hiện tại bạn đang thấy bản thân ở vị trí tương quan như thế nào so với số tiền mà bạn kiếm được? Và bạn mong muốn mình ở vị trí nào?

Bạn có thể xác định được điều này bằng cách làm rõ cuộc đời mà bạn muốn sống, xem xem bạn phải kiếm được bao nhiêu tiền thì mới có thể hiện thực hóa cuộc đời đó, và tiến hành việc làm cho tần số dao động của bạn khớp với khoản thu nhập mà bạn mong muốn. Nếu bạn còn ở cách quá xa vị trí mà mình muốn tới, hãy nỗ lực vươn lên để nâng giá trị của mình và tìm kiếm những công việc trả lương cao hơn. Hãy tìm cách sống giữa các trải nghiệm và những con người có tần số dao động cao. Tăng cường học vấn và tri thức của bạn. Lập ra những bảng tầm nhìn về hoàn cảnh sống mà bạn muốn có. Xin nhắc lại là nâng tần số dao động cũng giống như rèn luyện cơ bắp – để mạnh lên là cả một quá trình.

QUY LUẬT THỨ NĂM CỦA Ý THỨC GIÀU CÓ: GIỮ THÉ CHỦ ĐỘNG

Bạn cần phải giữ cho tần số dao động của mình cao và giữ niềm tin mạnh mẽ vào sự vô tận của các khả năng và cơ hội, nếu muốn hiện thực hóa ngôi nhà mơ ước, mục tiêu tham dự Thế vận hội hoặc tìm kiếm người bạn đời tri kỷ. Nếu không bạn sẽ có nguy cơ bị rớt lại với mối quan hệ tệ hại của bố bạn với tiền bạc, hoặc với những nỗi sợ hãi mông lung của mẹ bạn, hoặc định kiến không tin tưởng vào tình người của hai vị phụ huynh đã ly hôn của bạn. Để có thể luôn mạnh mẽ về mặt tài chính, một trong những cách tốt nhất là đọc sách về ý thức giàu có. Đọc suốt. Đọc đi đọc lại. Tuy hai cuốn sách gối đầu giường của tôi luôn là Think and Grow Rich (13 nguyên tắc

nghĩ giàu làm giàu) của Napoleon Hill và The Science of Getting Rich (Khoa học làm giàu) của Wallace Wattles (đều được liệt kê ở mặt sau của cuốn sách này), nhưng cũng có rất nhiều đầu sách khác nữa. Hãy tìm vài cuốn hợp với bạn và đọc chúng ít nhất 30 phút mỗi ngày. Hãy bao quanh bạn bằng những con người hứng khởi không bao giờ nghĩ tiền bạc là xấu xa, và những người có tiền hoặc có dự định kiếm tiền. Chú ý tới những điều bạn nghĩ và những lời bạn nói. Hãy chủ động giữ cho tâm thế về tài chính của mình luôn tích cực, mạnh mẽ và không thể lung lay.

XÁC ĐỊNH RÕ BẠN MUỐN CÓ BAO NHIÊU, VÀ TẠI SAO

Có vô số cách để kiếm được rất nhiều tiền, và đương nhiên là phụ thuộc vào chuyện bạn làm công việc gì thì những cách đó sẽ biến tấu khác nhau, nhưng có một số quy luật chung có thể được áp dụng cho mọi trường hợp. Hãy bắt đầu bằng cách tưởng tượng về cuộc sống mà bạn muốn sống, cùng với lý do tại sao, rồi sau đó, xác định cụ thể số tiền bạn cần kiếm được để biến cuộc sống kia thành hiện thực. Nếu bạn còn chưa biết phải tốn kém bao nhiêu để có được ngôi nhà mà mình mơ ước thì hãy nghiên cứu và tìm hiểu. Nếu bạn muốn được du lịch, hãy xác định rõ là tới đâu và vào lúc nào, từ đó tính toán xem phải chi tổng cộng bao nhiêu tiền. Nếu muốn một lối sống có thể ăn nhiều hơn và mặc đồ đẹp hơn, bạn cũng cần dự liệu trước những con số. Để đạt được những thứ đó thì giờ bạn sẽ phải kiếm ra bao nhiêu tiền mỗi năm? Mỗi tháng? Mỗi giờ? Vũ trụ sẽ đáp lại từng chi tiết. Vũ trụ sẽ đáp lại nguồn năng lượng. Vũ trụ sẽ đáp lại những kẻ bá đạo.

Có sự khác biệt lớn giữa việc chỉ nói đi nói lại rằng bạn muốn kiếm được 1 triệu đô-la mỗi năm, với việc có ý định cực kỳ rõ ràng cụ thể, có nguồn khát vọng mãnh liệt, và có những hành động hướng tới mục tiêu.

Hãy lập một danh sách, nói rõ rằng bạn muốn những thứ gì, chúng sẽ tốn kém bao nhiêu, vì sao bạn muốn có chúng, chúng sẽ làm cho bạn cảm thấy như thế nào, v.v... Bạn cần phải khát khao chúng một

cách mãnh liệt, tới nỗi không thể bàn lùi, những chuyện bạn mong muốn sẽ xảy ra và phải xảy ra dù có tốn bao nhiêu thời gian đi chăng nữa. Hãy quyết định bạn muốn những gì và viết ra cái giá chính xác của chúng.

COI MỤC TIÊU LÀ KHẨN THIẾT

Bạn đã bao giờ nhận ra những lần mà hạn đóng tiền thuê nhà chỉ còn lại một tuần mà bạn vẫn chưa biết kiếm đâu ra tiền, hay những khi bạn rất cần một khoản tiền cụ thể cho một mục đích cấp bách nào đó như mỗ tim hoặc nhổ răng sâu, thì bằng một cách nào đó bạn luôn lo liệu được đủ tiền vừa kịp lúc? Thường thì một tấm séc mà bạn đã quên khuấy bất ngờ được gửi đến, hoặc một phi vụ làm ăn tự do bỗng dưng xuất hiện, hoặc bạn thỉnh linh đủ gan dạ để yêu cầu một khoản vay từ ai đó, hoặc bạn bán đi đồ trang sức của bà ngoại, hoặc bạn thì bán nước chanh với đĩa nhỏ cuối phố và thu lãi từng bưng. Bạn không còn phí thời gian vào chuyện lo lắng hay than phiền nữa, bởi bỗng nhiên bạn quá bận với công việc hiện thực hóa. Đó chính là sức mạnh của:

- Sự rõ ràng
- Sự khẩn thiết
- Sự nghiêm túc, không hời hợt hay đùa cợt

Tiền bạc sẽ có nếu bạn thực sự, thực sự muốn có nó. Vấn đề duy nhất là phải nghiêm túc, nghiêm túc tới nỗi bạn không thể bị chệch ra khỏi con đường hiện thực hóa nó, dù cho có thứ gì nhảy ra cản đường.

Bí kíp để làm việc đó là hãy đối xử với những giấc mơ của bạn bằng chính sự quyết tâm và sự khẩn thiết mà bạn vẫn thường dùng trong những tình huống lâm nạn kia. Bạn có thể tỏ ra bá đạo mỗi khi bị dồn đến chân tường thì vẫn là chuyện thường, còn việc tự tạo ra cho mình một sự khẩn thiết để giữ vững được phương hướng cho tới khi bạn hiện thực hóa được giấc mơ (thay vì sa ngã trở lại vào Cơn mê muội dài) thì lại là chuyện khác hẳn. Bạn cần đến một cảm

giác khẩn thiết để khỏi chùn bước khi mọi việc trở nên khó khăn, tránh rơi vào tư tưởng “Thôi kệ nó, mình chấp nhận sống cạnh khu chuồng chó, suốt ngày phải nghe tiếng sủa cũng được. Chỉ cần bịt tai và đóng kín cửa sổ thôi, có gì đâu.” Thay vì tồn tại ở chế độ phản ứng, thì hãy ở chế độ chủ động. Đừng bao giờ hành xử như đang trong vai nạn nhân (để cho hoàn cảnh kiểm soát cuộc đời của bạn) và thay vào đó hãy hành xử như một siêu anh hùng (tự tạo ra một cuộc đời mà mỗi sáng thức dậy, bạn đều không tin nổi mình là mình).

Một cách hiệu quả để hạ quyết tâm cho việc nâng tầm của bản thân, đó là nâng giới hạn đáy của mình lên. Chúng ta thường hay liều mình xông pha mỗi khi bị bắt buộc, trong mỗi tình huống khẩn cấp như dập lửa, khi phải thanh toán những hóa đơn khổng lồ chẳng hạn. Bởi mục đích cuối cùng là thay đổi con người bạn, chứ không phải chỉ thay đổi thu nhập của bạn, nên tại sao bạn lại không quyết định trở thành kiểu người luôn giữ được một khoản tiền nhất định trong tài khoản ngân hàng? Làm như vậy để bạn không bao giờ phải lâm vào tình huống khốn đốn xoay xở hay liên tục ở thế bất lợi nữa. Hãy đưa ra một quyết định không thể bàn lui được. Ví dụ, nếu bạn quyết định rằng mình sẽ luôn phải có ít nhất 2.000 đô-la trong tài khoản ngân hàng và không cho phép nó rơi xuống dưới mức ấy, vậy thì mỗi khi nó tụt xuống gần mức ấy, bạn phải ngay lập tức đốt lửa để thúc mình kiếm ra nhiều tiền hơn. Hay là quyết định rằng bạn sẽ luôn quyên góp 10% thu nhập cho các mục đích từ thiện, bất kể hoàn cảnh thế nào. Hãy định ra một mức sàn mới; đưa bản thân ra khỏi sự khốn đốn bằng cách thay đổi tâm thế và chủ động ý thức về cách mà mình xử trí chuyện tiền bạc, cách mình làm ra và nhận về tiền bạc.

TƯỞNG TƯỢNG BẠN ĐÃ CÓ SỐ TIỀN NÀY, CÙNG VỚI NHỮNG THỨ VÀ NHỮNG TRẢI NGHIỆM CỤ THỂ MÀ NÓ SẼ MANG TỚI

Như tôi đã nói, riêng bản thân tiền bạc đứng một mình thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Những thứ mà chúng ta gắn vào nó mới đem lại cho nó ý nghĩa, giá trị và cho ta cảm hứng sở hữu tiền trong cuộc đời mình. Những cảm giác mà tiền bạc mang lại mới khiến chúng ta

quyết tâm hiện thực hóa nó. Hãy đặt ra một câu thần chú mà bạn có thể lặp đi lặp lại trong đầu để giúp bạn hiện thực hóa số tiền muốn có. Ví dụ như:

Từ nay tới ngày 31 tháng 12, tôi sẽ kiếm được 150.000 đô-la từ công việc kế toán bằng cách phục vụ 30 khách hàng mới theo cách tốt nhất có thể. Tôi sẽ rất trân trọng số tiền 150.000 đô-la kiếm được trước ngày 31 tháng 12 này vì nó sẽ giúp tôi đưa gia đình tới Bali du lịch, sửa lại căn bếp trong nhà và quyên góp ủng hộ việc xây trường học ở Kenya. Tôi thấy mình vào rừng chơi cùng vợ và các con, nghỉ dưỡng tại khách sạn yêu thích của tôi ở Ubud. Tôi rất hạnh phúc vì có thể đem lại cho các con trải nghiệm tuyệt vời này, và đem lại cho vợ tôi niềm vui sướng như vậy. Tôi còn thấy được cả căn bếp đã sửa xong và niềm hạnh phúc của vợ tôi khi được dùng nó. Tôi thấy khuôn mặt những đứa trẻ ở Kenya khi chúng viết lên những tấm bảng trong ngôi trường mà tôi đã đóng góp xây dựng. Tôi cảm thấy rất vui vì có thể thay đổi cuộc đời chúng. Tôi rất biết ơn số tiền 150.000 đô-la mà mình sẽ kiếm được từ giờ tới 31 tháng 12 này. Tôi thấy những khách hàng tuyệt vời mà mình sẽ được làm việc cùng, và họ rất sẵn sàng trả công 100 đô-la cho mỗi giờ phục vụ của tôi. Số tiền này là của tôi, nó đang trên đường tới với tôi, tôi đã thấy được nó trong tài khoản của mình, và tôi rất trân trọng điều đó.

Hãy đặt ra một câu thần chú có thể khiến bạn cảm thấy bất khả chiến bại, đọc đi đọc lại hằng ngày, nhìn thấy nó, cảm nhận nó và phát điên lên vì nó. Tôi biết rằng việc này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng hãy cứ làm đi, nó sẽ có tác dụng. Các mục tiêu tẻ nhạt và mơ hồ chính là cách để sống những cuộc đời tẻ nhạt và mơ hồ. Nếu muốn thực hiện những cú ghi điểm tuyệt vời, bạn cần phải xác định rõ ràng mục tiêu của mình là gì. Và còn cần phải cực kỳ hào hứng với mục tiêu ấy, tới nỗi bạn gần như có thể làm cho chính bản thân mình khó chịu.

TIẾN HÀNH HÀNH ĐỘNG HƯỚNG TỚI VINH QUANG

Hãy làm tất cả những việc mà bạn có thể nghĩ ra để hiện thực hóa số tiền này và phong cách sống mới này. Nếu có một doanh nghiệp riêng, bạn có thể thực hiện chương trình gì mới hay là bán mặt hàng

gì mới? Bạn có thể nâng giá của chúng lên không? Bạn có thể sắp xếp lại thời gian của mình không? Bạn có thể ký hợp đồng với những khách hàng lớn hơn không? Bạn có thể bán nhiều hơn cho những khách hàng mà mình đã có sẵn không? Liệu bạn có thể nhận thêm một công việc bán thời gian được chăng? Nếu đang làm thêm cho ai đó, bạn có thể yêu cầu tăng lương hoặc tìm kiếm một công việc có lương cao hơn được không? Hãy lắng nghe mọi người xung quanh với một đôi tai mới. Có cơ hội nào cho một vị trí có thu nhập cao hơn mà từ trước tới nay bạn chưa để ý không? Có công việc nào mà bạn có thể tự tạo ra để đưa bạn tới mức thu nhập mà bạn mong muốn không? Hãy tiếp tục làm tất cả những việc mà một con người có thể làm để thu hút nó về phía bạn, đồng thời trông chờ vũ trụ sẽ đem lại cho bạn một chuyện gì đó không ngờ tới: nhận được tài sản thừa kế nào đó, có ai đó bất ngờ muốn trả công để thuê và sử dụng chuyên môn của bạn, một ý tưởng tuyệt vời nào đó mà bình thường bạn vẫn bỏ qua vì nó quá xa vời, hay là một cuộc hội thoại giữa hai người đang muốn tìm kiếm một ai đó giống như bạn để thiết kế lại văn phòng mới của họ. Hãy để ý tới những cơ hội hoặc những con người không hay xuất hiện trong luồng thu nhập bình thường của bạn. Bạn đang thực hiện một bước nhảy tới hoàn cảnh mới – bạn không cần biết phải làm thế nào, bạn chỉ cần đòi hỏi thứ mình muốn và chờ đợi tới khi phát hiện ra cách làm thế nào, rồi sau đó tiến tới hành động.

Khi nào những món tiền bất ngờ, công việc mới hoặc những khách hàng lớn xuất hiện phụ thuộc vào vũ trụ. Chuyện đó có thể xảy ra ngay tức khắc hoặc có thể phải mất tới vài năm. Việc của bạn là phải làm tất cả những gì mình có thể để hiện thực hóa nó, và giữ vững niềm tin rằng vũ trụ đang đưa nó tới bạn vào một thời điểm thích hợp nhất.

TÌM CÁCH ĐƯỢC CHỈ BẢO VÀ CỔ VẤN

Hãy tìm cách sống giữa những con người có hiểu biết hơn bạn. Tìm tòi nghiên cứu về họ, giao du với họ và thậm chí thuê họ. Hãy tìm kiếm những người thầy, huấn luyện viên, các khóa học hoặc những cuốn sách hoàn hảo, bởi khi học sinh đã sẵn sàng thì thầy giáo luôn

xuất hiện. Chú ý tới tất cả những gì rơi vào tầm ngắm của bạn, và học hỏi từ chúng càng nhiều càng tốt.

YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và rồi bạn sẽ có tất cả.

Chương 25 Nhớ phải đầu hàng

Hãy đầu hàng những thứ đang tồn tại. Hãy nói “có” với cuộc đời để được thấy rằng cuộc đời sẽ ủng hộ bạn, thay vì chống lại bạn.

— Eckhart Tolle nhà văn, bậc thầy của việc sống trong hiện tại

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi bên cửa sổ, nhìn ra khu vườn trong một ngày xuân tươi đẹp. Bạn thấy chim chóc và ong bướm rộn ràng tung cánh bay, rồi bất chợt bạn để ý tới một con bướm đẹp nhất thế gian. Đôi cánh màu ngọc lam rực rỡ của nó khiến tim bạn như tan chảy, điệu bay lượn nhịp nhàng của nó khiến tâm hồn bạn như muốn cất lời ca, sự hóa thân của nó từ một con sâu gớm ghiếc thành một sinh vật đẹp đẽ tuyệt trần khiến bạn tràn đầy cảm hứng. Bạn đột ngột nhồm dậy, do trong lòng xuất hiện một khát khao mãnh liệt: Con bướm kia phải là của mình, của mình, của mình! Bạn lao tới túm, vớ lấy vợt và lưới, quay ra vườn hoa và rón rén bước qua những khóm hoa tu-líp, rình mò con mồi yêu quý với sự tập trung và quyết tâm cao độ. Thế rồi bạn vung vợt và đuổi bắt con bướm quanh vườn. Bạn đuổi theo nó hàng giờ liền, nhưng dường như bạn chỉ có thể làm nó sợ và bay đi chứ chưa khi nào tóm được nó. Chỉ khi bạn ngừng cố gắng trong tuyệt vọng, ngồi thở, thư giãn và đầu hàng vũ trụ, gần như chuẩn bị từ bỏ khát vọng kia thì con bướm trong mơ lại bình tĩnh bay tới và đậu lên mũi bạn.

Khi quá muốn có được một thứ gì đó và nỗ lực làm việc không biết mệt mỏi, nhưng lại không biết đầu hàng và thuận theo vũ trụ, thì chúng ta thường có kết cục là đẩy thứ thứ đó ra xa hơn. Sẽ tới một thời điểm mà chúng ta phải nhường công việc chính cho vũ trụ. Điều này không có nghĩa là chúng ta bỏ cuộc, chùn bước hay chấm dứt những hành động của mình. Mà điều này có nghĩa là chúng ta biết buông bỏ về mặt năng lượng, biết rời lỏng nắm tay của mình để tạo ra khoảng trống cho những thứ mà chúng ta muốn tự đến với chúng ta. Vậy có nghĩa là cho phép chứ không phải là bắt ép. Vậy có nghĩa là buông bỏ và tin tưởng rằng nếu thứ kia thực sự tương

đồng với mục đích sống của chúng ta, thì chúng sẽ quay lại với chúng ta (hoặc chúng sẽ ra đi để nhường chỗ cho một thứ khác hay một ai đó khác còn hoàn hảo hơn tới với cuộc đời chúng ta). Vậy có nghĩa là đầu hàng và để cho vũ trụ thực hiện công việc của nó, trong khi vẫn giữ vững niềm tin rằng những thứ mà chúng ta mong muốn sẽ đến với cuộc đời chúng ta.

Niềm tin của bạn vào vũ trụ phải lớn mạnh hơn nỗi sợ của bạn về chuyện không có được thứ bạn muốn.

Chuyện này cũng giống như việc thuê một ai đó lau dọn nhà để bạn có thể tập trung vào những công việc mà mình thích. Bạn đã giải thích tỉ mỉ, căn kể những gì mà người lau dọn cần làm, cho họ biết chổi cát ở đâu, đe dọa giết họ nếu họ làm vỡ mấy cái cốc sứ mà cháu gái bạn đã làm tặng bạn, nhưng cuối cùng vẫn phải tin tưởng và để họ làm công việc lau dọn. Nếu bạn cứ liên tục lảng vảng xung quanh rồi giắt lấy giẻ lau từ tay họ “Đưa đây để tôi làm chỗ đó cho!” thì họ sẽ chẳng bao giờ làm xong việc và bạn cũng sẽ mắc kẹt trong cơn khốn đốn và quá tải, không thể rảnh rang để gặt hái lợi ích từ những việc đã thôi thúc bạn đi tới quyết định thuê người lau dọn ban đầu.

Đầu hàng chính là khi mà bạn đưa công việc cho vũ trụ thực hiện.

Điều thường xảy ra là: Dù đã chủ động thay đổi ý định của bản thân nhưng chúng ta vẫn hay cố làm chủ hoàn cảnh của mình bằng cách sử dụng những quan điểm xưa cũ và có giới hạn. Chúng ta cho rằng mình phải cố kiểm soát tình hình (suy nghĩ dựa trên sự lo sợ) thay vì giữ vững niềm tin, lòng biết ơn và cho phép vũ trụ thực hiện công việc của nó (suy nghĩ dựa trên tình yêu). Tóm lại, chúng ta nghĩ rằng bản thân có thể làm công việc hiện thực hóa tốt hơn cả vũ trụ.

Giả sử có ai đó mời bạn tới bữa tiệc của họ. Họ rất hào hứng với chuyện tiệc tùng, họ chắc chắn rằng buổi tiệc sẽ tuyệt vời, và thực sự vui mừng khi nghĩ tới chuyện bạn sẽ đến dự tiệc. Họ đưa ra lời mời với vẻ tươi vui, rạng rỡ khôn tả cùng mong muốn chân thành rằng bạn sẽ góp mặt, nhưng không hề có áp lực ép buộc bạn – họ biết rằng nếu bạn tới thì tiệc sẽ tuyệt vời, nhưng họ cũng biết rằng nếu bạn không tới thì tiệc vẫn sẽ tuyệt vời. Buổi tiệc của họ sẽ từng bừng hết sảy. Trong thâm tâm họ luôn tin như vậy. Đó là sự thật.

Giờ lại giả sử rằng có ai đó mời bạn tới một bữa tiệc khác. Người này yêu cầu bạn phải tới, hành xử như thể nếu bạn không tới thì bữa tiệc của họ sẽ thất bại thảm hại, và nhắc nhở bạn rằng họ đã góp mặt ở buổi tiệc bạn tổ chức lần trước, nên giờ bạn buộc phải tới bữa tiệc của họ. Người này tỏ ra mè nheo, thể hiện thái độ thao túng và kiểm soát. Họ biết rằng họ có thể có một bữa tiệc tuyệt vời và thực sự tin là như vậy, nhưng lại quả quyết rằng tất cả phụ thuộc vào chuyện bạn có tới hay không.

Cả hai người trên có thể làm những công việc y hệt nhau để chuẩn bị: trang trí căn nhà, mua rượu bia, chuẩn bị bát đĩa, đặt tượng đúc từ băng đá... nhưng một người có nhiều khả năng hiện thực hóa được điều mà họ muốn – bạn tới dự tiệc và thực sự muốn góp mặt ở đó – hơn hẳn người còn lại, bởi họ đã đầu hàng. Việc đầu hàng không phải về việc mà bạn làm, mà là về con người của bạn khi bạn làm cái việc ấy.

Cuộc đời chính là bữa tiệc của bạn. Bạn là người quyết định cách mời người khác và mời những trải nghiệm tham dự vào bữa tiệc đó.

Nếu bạn nghèo khó, túng quẫn thì không nên chọn cách làm việc cật lực để xoay sở, lo liệu và liên tục than vãn về hoàn cảnh thảm hại của mình. Thay vào đó hãy đi làm mỗi ngày với một thái độ tuyệt vời, nỗ lực làm việc hết mình, rồi nghỉ ngơi và trân trọng những gì đang có, tiếp tục làm việc cùng với niềm tin và sự trông chờ rằng vũ trụ đang gửi tới bạn những cơ hội màu mỡ và béo bở hơn.

Nếu bạn độc thân, đừng nên khóc than rằng mình không thể kiếm được ai tốt đẹp hoặc là ép bản thân phải đi hẹn hò một cách nửa

vời. Thay vào đó hãy giữ cho khao khát luôn mạnh mẽ và niềm tin không thể lung lay, hãy đánh răng, chải đầu, trang điểm, ra khỏi nhà và tán tỉnh từng bưng, sống cuộc đời tươi vui và trân trọng sự thật rằng con người mà bạn tìm kiếm cũng đang tìm kiếm bạn, và vũ trụ đang có kế hoạch mang hai người tới với nhau.

Nghi ngờ tức là kháng cự, còn tin tưởng tức là đầu hàng. Lo lắng tức là kháng cự, còn vui vẻ tức là đầu hàng. Kiểm soát tức là kháng cự, còn cho phép tức là đầu hàng. Chê cười tức là kháng cự, và chào đón tức là đầu hàng.

Năng lượng cần phải được tuôn chảy, nếu không nó sẽ bị tắc nghẽn. Việc đầu hàng giúp bạn hòa mình vào dòng chảy của năng lượng.

Việc đầu hàng không chỉ tạo ra khoảng trống để hiện thực hóa mong ước của bạn, mà còn mang lại những cảm giác, các trải nghiệm và những thứ hiện tại đang nằm ngoài vùng nhận thức của bạn (chính là những điều kỳ diệu).

Như tôi đã từng nói trước đây, khi bạn dự định chuyển sang sống một cuộc sống tuyệt vời mà bạn chưa từng có trước kia, bạn không thể biết được cách đi tới đó bởi đó là một lãnh địa hoàn toàn mới đối với bạn, vậy nên bạn chỉ có thể làm những điều mà bạn đã biết cách làm, và rộng mở đón chờ việc khám phá ra những cách làm mới. Tương tự, bạn cũng có thể phải chấp nhận rằng bạn không biết được chính xác hoàn cảnh mới của mình sẽ thế nào, bởi bạn chưa từng thấy nó trước đây. Bạn chỉ có thể tưởng tượng ra những gì mà bạn đã biết hoặc đã thấy, vậy nên cái cuộc đời tuyệt vời, mới mẻ kia có thể sẽ nằm ngoài trí tưởng tượng của bạn, và nếu bạn ngoan cố níu chặt lấy cái viễn cảnh cụ thể mà bạn đã tưởng tượng ra thay vì đầu hàng và chấp nhận, thì bạn sẽ tự bỏ lỡ chính những thứ mà bạn vốn mong muốn có được. Đôi khi hoàn cảnh mới của bạn sẽ hoàn toàn giống như những gì bạn đã tưởng tượng, đôi khi nó sẽ hoàn toàn khác biệt (và còn tốt đẹp hơn rất nhiều).

Sau đây là các phân tích căn bản về cách đầu hàng:

- Xác định rõ ràng thứ mà bạn muốn hiện thực hóa
- Nhìn thấy nó, cảm nhận nó, nếm thử nó, yêu nó và tin rằng nó đã tồn tại ở đây rồi
- Quyết định rằng bạn sẽ có nó
- Thông báo cho vũ trụ biết ý định của bạn bằng cách hành động và suy nghĩ như thể bạn đã có được nó rồi
- Thiền định, kết nối với những khả năng vô hạn, với trực giác của bạn và với Nguồn năng lượng gốc
- Thực hiện những hành động vui vẻ nhưng tràn trề quyết tâm và đam mê
- Trân trọng và biết ơn rằng điều bạn muốn là của bạn, rằng nó đã ở đây rồi
- Hít thở, thả nó ra rồi lại đón nó vào

Khi bạn tin rằng tất cả những gì mình muốn đã tồn tại, thì bạn đang ở trong trạng thái đầu hàng tự nhiên.

Đầu hàng chính là việc rơi tự do vào những gì chưa được biết tới và tin tưởng rằng vũ trụ sẽ đỡ lấy bạn. Và việc này không thể thực hiện với tâm thế thiếu thốn hay hoài nghi – Thôi được, tôi thả ra đây, nhưng mà nhớ là phải giữ lời đấy nhé đồ khốn! – bạn phải tin tưởng hết mình và hoàn toàn thả ra, phải biết ngả lưng ra sau và vững tâm chờ đợi trong sự trân trọng và biết ơn. Và trong khi làm như thế thì hãy...

YÊU BẢN THÂN MÌNH

Và Nguồn năng lượng gốc sẽ ban phép màu lên bạn.

Chương 26 Thực hiện so với ba hoa

Chúa trời sẽ không để cho những việc của ngài bị hiện thực hóa bởi những kẻ hèn nhát.

— *Ralph Waldo Emerson nhà văn/nhà thơ dũng cảm, người ba hoa giỏi nhưng làm cũng giỏi*

Tôi có một người bạn đã xăm dòng chữ “Chứ còn sao nữa?” lên mặt trong của bắp tay, để cho thấy rằng tất cả những khoảnh khắc mà chúng ta chợt “À há” khi nhận ra một điều gì đó, thì những điều đó đều là hiển nhiên cả. Ví dụ như chuyện “Lo sợ là do bạn tự chọn làm như vậy!”, “Tôi có thể được yêu quý!”, “Đừng lo lắng mà hãy sống vui!” Mỗi khi cô ấy đập tay với ai đó, hoặc giơ cánh tay lên để cân nhắc việc cạo lông nách, thì cô ấy lại được nhắc rằng những lời dối trá cao siêu thường hay nấp sau những sự thật hiển nhiên.

Bạn vốn biết vô số những chuyện đương nhiên mà tôi đề cập trên đây, bạn đã được nghe về chúng tới hàng triệu lần, nhưng khi những chuyện đó thực sự thấm vào và bạn thực sự hiểu được chúng, thì chúng bỗng trở thành những tin chấn động và ghê gớm.

Giác ngộ chính là việc hiểu ra một điều gì đó mà bạn vốn đã biết từ lâu.

Một khi có thứ gì đó di chuyển từ não bộ vào trong xương tủy, thì chúng ta có thể dùng thứ đó để thay đổi cuộc đời mình.

Câu hỏi đáng giá tới cả triệu đô là: Liệu chúng ta có làm điều đó không?

Ồi, đã bao năm qua người ta cứ nói và thảo luận, đưa ra những thứ nên làm, sẽ làm, có thể làm, tham gia các khóa học, đắm chìm trong những kiến thức về tự cải thiện cuộc đời, cho tới khi cuối cùng họ cũng quyết định tiến hành làm một việc gì đó.

Có một số liệu thống kê cho thấy chỉ có khoảng 5% những người đăng ký một chương trình hay một khóa học nào đó thực sự đem những kiến thức học được áp dụng vào trong cuộc sống của họ. Và đó là bao gồm cả những chương trình vô cùng tốn kém, chứ không phải chỉ là vài ba khóa học ngắn hạn được tổ chức bởi trường đại học công cộng ở cuối phố. Chuyện này là bởi: dù rất nhiều người mong muốn thay đổi, chấp nhận đầu tư thời gian và tiền bạc để học cách thay đổi, nhưng cuối cùng lại không dám thoát ra khỏi vùng an toàn để biến điều gì đó thành hiện thực. Điều đó có nghĩa là họ không thực sự muốn chúng như họ nói.

“Tôi đã cố gắng” là câu mà những người kém cỏi nói thay cho câu “Tôi đã thành công.”

Những người thành công không chỉ luôn sẵn sàng dần thân, mà còn biết rằng họ phải biến chuyện đó thành một thói quen nếu muốn tiếp tục thành công. Họ liên tục đi tới những thử thách mới thay vì trì trệ hoặc chấp nhận. Cơ bắp của sự bá đạo cũng giống như bất kỳ cơ bắp nào khác – nếu bạn không dùng đến nó thì bạn sẽ mất nó. Nếu bạn đạt được một bước tiến lớn và cảm thấy rằng Làm được rồi, mình đi đúng đường rồi đây, sau đó lại chùng xuống chờ đợi những thứ diệu kỳ tiếp tục đổ vào đời bạn, vậy thì cơ bắp không được tiếp tục dùng sẽ dần teo đi, và bạn sẽ bị rơi trở lại trạng thái “bánh bèo” như khi chưa bắt đầu rèn luyện.

Hãy tiếp tục tiến tới, tiếp tục phát triển, tiếp tục vượt qua những chướng ngại, tiếp tục tiến hóa. Bạn đạt được một bước tiến lớn là để tới vị trí tiếp theo, bước qua chướng ngại tiếp theo. Mỗi khi bạn phát triển thì bạn sẽ được học hỏi một thứ gì đó mới, và điều đó có nghĩa là bạn sẽ phải tiếp tục dần thân. Bởi khi bạn đạt tới một đẳng cấp chưa từng có, thì bạn sẽ phải đối diện với những thử thách mà

bạn chưa từng gặp. Khả năng tiếp tục đương đầu với những thử thách mới chứ không lùi bước quay lại vùng an toàn chính là yếu tố tách biệt những người thành công và những kẻ thất bại.

ĐANG CẤP MỚI, CHƯÓNG NGẠI MỚI

Tất cả sự sống đều phải tiến hóa để tiến tới, hoặc teo nhỏ và chết đi. Nếu muốn tiến hóa trong cuộc đời, bạn cần vượt qua những chướng ngại chứ không nên chạy trốn chúng. Những chướng ngại và thử thách sinh ra là để thúc đẩy sự phát triển. Chẳng có ai thành công rực rỡ mà chưa từng phải đối mặt với thử thách và vượt qua chúng. Sinh đẻ là một việc đau đớn, đáng sợ, không chắc chắn và hỗn loạn. Nhưng nó cũng là một điều kỳ diệu dẫn tới sự ra đời của một cuộc sống mới. Nếu bạn muốn đến với cuộc đời mới mà bạn muốn, thì bạn phải thực sự làm việc chứ không chỉ học hỏi, bàn bạc và ước ao.

Gần đây, tôi đã học được một bài học cảnh tỉnh ở lĩnh vực này, và tôi sẽ chia sẻ với hy vọng rằng nó có thể truyền cảm hứng cho bạn tiếp tục làm việc và giữ vững niềm tin trước mọi khó khăn. Vào lúc này đây tôi không sinh sống ở đâu cả, hoặc bạn cũng có thể nói rằng tôi sống ở khắp mọi nơi. Tôi đã bán căn nhà của mình từ hai năm trước và kể từ đó đã chu du vô thời hạn khắp thế giới. Từ lâu tôi đã mê đi du lịch, và tất cả những gì tôi cần để tiến hành công việc làm ăn là cái máy tính, nguồn kết nối internet tốt, sóng điện thoại ổn định và một cái bánh để ăn, nên tôi đã quyết định gói ghém tư trang và ra đi. Tôi coi đây là một cơ hội để thực hiện việc sống theo cách riêng của mình, để sống ở tần số dao động cao, để nhảy cóc khắp nơi trên thế giới và để xem tôi có thể dùng được bao nhiêu loại ngôn ngữ khác nhau để nói câu “Làm ơn trông giùm đồ đạc của tôi khi tôi đi vệ sinh nhé?”

Lúc này tôi chủ yếu tập trung rèn luyện việc đầu hàng. Tôi muốn có được niềm tin không thể lung lay đối với những gì chưa thấy được, tôi muốn thoải mái tin tưởng vào vũ trụ tới độ có thể nhắm mắt nhảy vào chốn hiểm nguy và trông đợi rằng nơi mình tiếp đất sẽ được trải sẵn những cánh hoa chào đón. Hoặc ít nhất là làm được việc tin tưởng ấy một cách dễ dàng hơn. Đặc biệt là giờ đây khi tôi đang

chu du khắp thế giới, rao giảng về những quyết định thế này và buông bỏ thế nọ.

Tôi cũng muốn thực sự làm chứ không chỉ ba hoa.

Chuyện đầu hàng cũng thường xảy đến với tôi, nhất là khi tôi tính chuyện tiếp theo sẽ đi đâu và sẽ tạm trú ở đâu khi đã tới đó. Tiêu chí hành động của tôi là thuận theo dòng chảy và tin rằng vũ trụ sẽ dẫn dắt tôi tới chỗ ở hoàn hảo vào thời điểm hoàn hảo, và tôi có thể mừng vui nói rằng tiêu chí đó vẫn chưa từng gây thất vọng: Sau khi nghe theo một cơn thôi thúc đột ngột và tới Tokyo (một thành phố mà tôi vốn chẳng quan tâm chút nào), tôi không những đã hoàn toàn phải lòng nơi đó, mà một căn hộ cho thuê lý tưởng, có sẵn đồ đạc còn xuất hiện đúng vào lúc tôi quyết định sẽ sống ở đó một thời gian, như thể nó được đặt trên mâm bạc để dâng tới tận miệng tôi; một lời mời tới nghỉ tại một nhà khách đẹp tuyệt vời ở vùng đồng quê Tây Ban Nha cùng với những người bạn tuyệt vời cũng đã xuất hiện một cách bất ngờ, đúng vào lúc tôi đang đắn đo xem tiếp theo sẽ đi đâu. Ở những miền xa xôi của thế giới, tôi thấy mình cứ liên tục đụng độ một cách hoàn toàn tình cờ, với những người bạn du mục mà tôi đã gặp gỡ và làm quen tại Bali, những người luôn khiến tôi phải há hốc mồm vì ngạc nhiên và sung sướng mỗi khi vô tình gặp lại họ: Trời ơi, cậu cũng đang ở một cái làng chài nhỏ xíu và tách biệt giữa vùng khí hậu nóng ẩm nào đó của Indonesia, và cũng đang mặc mỗi một chiếc xà-rông cùng với một kiểu đầu quái dị ư?

Vậy mà dù cái hãng du lịch mang tên Vũ trụ ấy đã rất nhiều lần chứng tỏ năng lực chuyên môn của mình, nhưng tôi vẫn khá hồi hộp và lo lắng về cái lần “liều mình rơi tự do” gần đây nhất. Bởi lần này không chỉ có mỗi cái tiêu chí mọi khi, rằng cứ tới một nơi nào đó có vẻ hay ho và rồi những điều tuyệt vời sẽ xảy đến với tôi. Lần này tôi còn cần phải kiếm được một nơi hoàn hảo để viết cuốn sách này. Tôi chỉ còn lại một tháng trước khi phải nộp cho nhà xuất bản, và vẫn còn khá nhiều phần chưa viết xong, nên tôi đã khó tính và khắt khe hơn trong việc lựa chọn nơi nào, cái gì và như thế nào. Khi đó, tôi đang ở Tokyo, và kế hoạch của tôi là bay về L.A để gặp một khách hàng, sau đó lang thang trên những con đường miền tây

nước Mỹ rồi dừng chân tại một căn hộ cho thuê đẹp đẽ, có sẵn đồ nội thất, cảnh đẹp xung quanh và tràn ngập ánh sáng mặt trời để tôi có thể tập trung hoàn thành sách. Tôi tưởng tượng ra cảnh sống giữa thiên nhiên đầy hứng khởi, nhưng cũng phải đủ gần thành phố nơi có vài người bạn sinh sống, để phòng tránh sự đơn độc vốn thường khiến các nhà văn nốc rất nhiều rượu, hoặc trong trường hợp của tôi là liên tục tìm cách tự cắt tóc và thất bại thảm hại. Nếu có muông thú bầu bạn quanh nơi tôi ở thì càng tốt, nhưng còn các điều kiện nêu trên thì là bắt buộc.

Khoảng hai tuần trước khi đi khỏi Tokyo, tôi lên mạng và bắt đầu tìm kiếm nhà để thuê. Tôi đã tìm khắp các bang phía Tây của Colorado, nhưng mọi chỗ mà tôi ướm đều đã được đặt kín. Tôi hỏi tất cả những người tôi quen biết và cả những người tôi không quen biết xem có ai có giải pháp nào không, tôi đã gửi bao nhiêu e-mail, kêu cứu trên Facebook và Twitter, rồi cả nhắn tin, nhưng vẫn không tìm được gì. Vẫn luôn có lựa chọn ở khách sạn, nhưng tôi đã thực sự xác định chuyện thuê nhà, và tôi bắt đầu hoảng lên vì thấy rằng mình đã để cho nước tới chân mới nhảy. Đây là một chuyện hệ trọng – một cuốn sách của tôi mà lại! Tôi cần phải có nguồn cảm hứng và phải có tần số dao động cao! Tôi muốn mỗi lần ngược mắt khỏi bàn viết là nhìn thấy ngoài cửa sổ có một quang cảnh hứng khởi của núi non, đại dương hoặc cánh đồng! Còn nếu không tìm được ra nơi nào để thuê, thì tôi sẽ phải nhìn ra cửa sổ của căn phòng ngủ nơi tôi đã lớn lên và thấy mẹ tôi đang đi dép tông và quét dọn ngoài hiên.

Tôi bắt đầu chấp nhận tình cảnh rằng tôi đã làm hỏng việc. Thay vì giữ niềm tin vào vũ trụ và vui vẻ chờ đón sự hiện thực hóa của căn nhà mơ ước, thì tôi lại thu nhỏ mình lại và tự thuyết phục bản thân chấp nhận thứ có thể lấy được trước mắt. Có gì mà phải buồn phiền cơ chứ. Đáng ra phải thấy may mắn vì còn có nhà mẹ để mà về. Mình yêu mẹ mà. Hơn nữa, mẹ sẽ cho mình ăn mỳ trong khi mình viết sách. Thế rồi tôi nhận ra cái hành vi mà mình đang thực hiện. Tôi sẽ trở thành một kẻ đạo đức giả nếu sống trong lo sợ, ấu trĩ và tiêu cực mà lại đi viết sách dạy cách không sống lo sợ, ấu trĩ và tiêu cực.

Bạn phải luôn giữ vững lòng tin của mình, kể cả khi mà bản thân bạn đang lâm nạn.

Và thế là 48 tiếng trước khi chuyến bay từ Tokyo về L.A cất cánh, tôi bình tĩnh ngồi xuống, tập trung nghĩ về cung điện lý tưởng cho việc viết sách của mình, tưởng tượng ra quang cảnh rộng rãi xung quanh, đồ nội thất lộng lẫy, ánh mặt trời chiếu qua những khung cửa sổ lớn, cảm nhận chúng tới xương tủy, tin rằng chúng là thật, rồi trở nên hào hứng và trân trọng chuyện căn nhà trong mơ đó đã tồn tại và đang trên đường tới với tôi. Thế rồi tôi gửi thêm một loạt e-mail hỏi mọi người xem có ai biết chỗ nào tốt để cho tôi viết sách không, sau đó đầu hàng chuyện ấy cho vũ trụ lo liệu, và đi ăn một bữa sushi đã đời để mừng cho việc cái thiên đường viết sách kia sắp rơi xuống đùi mình.

Khi quay trở lại khách sạn, tôi thấy một e-mail trả lời từ một người bạn có quen một người khác sở hữu một căn nhà mà tôi có thể dọn tới ở ngay lập tức.

Giờ đây, tôi có thể vui mừng kể lại rằng tôi đang viết những trang sách này trong một ngôi nhà lộng lẫy tuyệt trần, xung quanh có cảnh đẹp mỹ mãn và chỉ cách một giờ chạy xe là tới được San Francisco, nơi có năm người bạn thân từ thời đại học của tôi đang sống. Căn nhà này ngự trên đỉnh một quả đồi nhìn ra 17 mẫu ruộng, và tôi muốn ở bao lâu tùy thích, chỉ cần tôi chăm sóc cho con ngựa đáng yêu và hai con dê của chủ nhà.

Cái. Trò. Này. Thực. Sự. Có. Hiệu. Quả!

Thế còn bạn? Bạn có quyết tâm không cam chịu chấp nhận hoàn cảnh hiện tại không? Bạn có thể thực hiện những bước đại nhảy vọt trong đời mình ngay bây giờ. Bạn có thể thay đổi toàn bộ hoàn cảnh bản thân nếu quyết tâm của bạn đủ cao, hoặc tăng mức thu nhập của bạn lên một khoảng cực lớn, hoặc giảm tới 10kg mỡ trên người, hoặc bắt đầu tỉnh dậy mỗi sáng trong nỗi hào hứng về con người mình thay vì chỉ tạm đối phó với từng ngày trong cuộc đời cho tới

khi đến giờ nhậu nhẹt. Dù bạn có muốn cải thiện và nâng cấp ở mức độ nào, thì chuyện đó cũng là khả thi với bạn, ngay từ bây giờ.

Bạn chỉ cần quyết định làm cho nó xảy ra, quyết định vận hành nghiêm túc cuộc đời mình, và để cho vũ trụ lo liệu cho bạn.

Sau đây là một số cách sử dụng những gì bạn đã học được từ cuốn sách này để tiến hành công cuộc đổi đời:

1. TỔNG KHỬ NHỮNG THÓI QUEN XẤU CỦA BẠN ĐI

Những người thành công luôn có những thói quen tốt, còn những người không thành công thường có những thói quen của kẻ thất bại. Bởi thói quen chính là tất cả những gì chúng ta tự động làm mà không suy nghĩ, chúng góp phần định nghĩa con người chúng ta là ai: nếu có thói quen dậy sớm và tập thể dục mỗi sáng, bạn sẽ rèn luyện được cơ thể chuẩn mực; nếu có thói quen chẳng bao giờ làm những việc đã hứa thì bạn là người không đáng tin cậy; và nếu có thói quen đi mát-xa ba lần mỗi tuần thì chắc bạn sẽ rất sảng khoái.

Hãy để ý tới những lĩnh vực trong cuộc đời mà bạn chẳng mê cho lắm, xác định xem những thói quen xấu nào đã tạo ra chúng, rồi đem chúng đổi lấy vài thói quen tốt. Hãy hình thành các thói quen mà những người thành công thường có: thói quen quản lý thời gian tốt, thói quen đưa ra quyết định tốt, thói quen suy nghĩ tốt, thói quen giữ gìn sức khỏe tốt, thói quen quan hệ tốt, thói quen làm việc tốt, v.v... Hãy nghĩ xem những hành động và hành vi nào có thể tạo ra sự thay đổi lớn nhất và tích cực nhất cho cuộc đời của bạn (cả những sự thay đổi mà bạn cho rằng khó có thể trở thành sự thật), và dần biến những hành vi đó thành thói quen.

Làm thế nào để hình thành một thói quen? Đầu tiên phải quyết định rằng mình sẽ làm thế. Rồi đặt nó thành một phần trong những hoạt động mà bạn thực hiện thường ngày. Hãy để nó trở thành một công việc bắt buộc và không phải đắn đo suy nghĩ, giống như những việc ngủ dậy hay đánh răng. Lên lịch cho những công việc đó. Hãy tập cách nhận biết những tư tưởng trong tiềm thức và viết lại câu chuyện của bạn. Và nếu đó là việc bạn đã từng cố gắng làm rất

nhiều thì giờ hãy tìm thêm sự giúp đỡ từ bên ngoài. Hãy thuê một huấn luyện viên, một người thầy, một gia sư, hoặc nhờ một người bạn sơn dòng chữ “Tôi là một con lợn lười biếng” lên tường nhà bạn nếu bạn không hoàn thành được mục tiêu đi tập gym năm lần một tuần. Dù bạn phải làm gì thì cũng cần hình thành những thói quen thành công nếu muốn trở thành một người thành công.

2. HÍT THỞ GIỮA MỌI NGƯỜI

Cái sức mạnh siêu anh hùng của bạn (tức là sự kết nối với Nguồn năng lượng gốc ấy!) có thể được sử dụng 24/7, chứ không phải chỉ khi bạn đang mặc áo choàng, ngồi khoanh chân để thiền định. Một khi đã luyện cho não của mình quen với cách im lặng và kết nối với Nguồn năng lượng gốc, thì bạn có thể làm như vậy suốt cả ngày.

Mục đích sau cùng của tất cả những thứ mà bạn đã học được từ cuốn sách này là sử dụng chúng để cải thiện cuộc đời bạn, chứ không phải để tạm nghỉ, để quay ra đọc sách rồi lại quay trở lại cuộc đời như cũ và bỏ lại những gì bạn đã học được ở ngoài đó, trên cái ghế nơi bạn đọc sách. Bạn cần phải mang theo tất cả những tuyệt chiêu giải tỏa stress, trân trọng cuộc sống, đem tới niềm vui, thay đổi cảm xúc, kết nối với Nguồn và thể hiện bản chất bá đạo suốt cả ngày dài. Và cách tốt nhất để làm được việc đó là qua nhịp thở của bạn.

Khi bị chôn chân vì kẹt xe, khi bị sắp quất mắng, khi thấy gương ngùng giữa buổi tiệc, khi nằm trên bãi biển, khi cố nhớ lại đường đi vì bị lạc, hãy dành ra một khoảnh khắc để hít thở sâu, làm sạch tâm trí, định hình lại tinh thần, tập trung vào hiện tại và kết nối với Nguồn năng lượng gốc.

Càng có thói quen làm như vậy mỗi ngày, bạn sẽ càng thấy những thay đổi sâu sắc và tích cực đến với cuộc đời cả về mặt tinh thần lẫn mặt vật chất, và bạn sẽ biết xử trí một cách duyên dáng hơn với tên khốn không biết điều đang gào thét trên điện thoại khi hấn ngồi cạnh bạn trong nhà hàng.

3. GIAO THIỆP Ở TẦN SỐ DAO ĐỘNG CAO

Hãy giao du với những con người bá đạo và có khả năng làm cho bạn thấy mình là một kẻ thất bại nếu không bá đạo như họ. Rõ ràng tôi phải nhắc lại điều này: Những người ở xung quanh có ảnh hưởng rất lớn tới cách nhìn nhận thế giới của bạn và độ cao của những tiêu chuẩn mà bạn tự đặt cho mình. Nếu bạn chơi với những người liên tục than vãn rằng họ mệt mỏi, nghèo túng và lo ngại về nền kinh tế, thì mỗi sáng bạn chỉ cần ra được khỏi giường là đã có cảm giác như một người hùng rồi. Hãy giao thiệp với những người đang sống có mục đích, những người đối đầu với thử thách bằng thái độ Tránh ra nào đồ rác rưởi, những người đang hò hẹn với những tình nhân tuyệt vời, kiếm được bất kỳ khoản tiền nào mà họ muốn (hoặc đang trên đường đạt được mục tiêu đó), hoặc thực hiện những chuyến du lịch mà bạn đi thực hiện, và bạn sẽ thấy rằng những điều đó cũng khả thi đối với bạn, lại còn có cả động lực để làm theo họ nữa.

4. ĐẶT NHỮNG MỤC TIÊU THỰC TẾ

Đừng quyết định rằng bạn sẽ chạy bộ 10 dặm mỗi ngày nếu như bạn vẫn thấy chỉ cần đi tới tiệm pizza cuối phố đã là một bài thể dục mất sức rồi. Hãy bắt đầu bằng việc mỗi ngày chỉ chạy nửa dặm thôi, rồi sau đó tăng dần khi bạn khỏe dần lên. Tính kỷ luật cũng là một cơ bắp, bạn phải rèn luyện nó theo nhịp độ của riêng mình. Nếu ngay từ đầu bạn đã cắn một miếng quá to không nuốt nổi, rất có thể bạn sẽ nản lòng và rồi hoàn toàn từ bỏ. Hãy đặt ra những mục tiêu vừa tầm, chỉ ở ngoài vùng an toàn của bạn một chút, và rồi phát triển dần từ đó.

5. ĐỌC TUYÊN NGÔN CỦA BẠN

Hãy viết ra những mục tiêu và tưởng tượng của bạn về một cuộc sống lý tưởng, viết ở thời hiện tại và càng cụ thể càng tốt. Bạn sống ở đâu, sống cùng với ai, bạn làm việc gì để tiêu khiển, xung quanh bạn có những người như thế nào, bạn kiếm được bao nhiêu tiền, kiếm như thế nào, bạn trao trả lại gì cho thế giới, bạn đang mặc đồ gì, v.v... Hãy viết về viễn cảnh siêu tuyệt vời đó, đủ để nếu bạn đọc lên thì sẽ xúc động tràn trề. Tự đọc nó cho mình nghe trước khi đi ngủ và sau khi tỉnh dậy mỗi ngày. Hãy trở nên ám ảnh với nó. Hãy

nghĩ về chuyện bạn đang đối đầu ra sao và đang trở thành người như thế nào, và hãy trông chờ nó xảy ra trong niềm vui hân hoan nhất có thể. Bạn càng tập trung vào con người mà mình sẽ trở thành, và càng có nhiều xúc cảm về chuyện đó bao nhiêu, thì bạn càng trở thành con người đó nhanh bấy nhiêu.

6. BỎ TIỀN RA THUÊ HUẤN LUYỆN CHO RỒI

Tìm kiếm sự kèm cặp và huấn luyện có lẽ chính là cách nhanh nhất và tốt nhất bạn có thể làm để thực hiện những thay đổi lớn trong thời gian ngắn. Tôi nói điều này vừa bởi vừa không bởi bản thân tôi cũng là một huấn luyện viên, và tôi đã thấy những khách hàng của mình làm được những điều bất khả thi. Tôi cũng nói vậy bởi chính tôi cũng đã được huấn luyện và thấy được rằng chuyện đó thay đổi cuộc đời tôi triệt để như thế nào. Hãy nghĩ mà xem: các vận động viên chuyên nghiệp đều có huấn luyện viên trong suốt sự nghiệp. Họ không đột ngột quyết định rằng Được rồi, mình vừa mới kiếm được tám triệu đô-la trong mùa bóng vừa qua, nên mình nghĩ là giờ có thể tự thi đấu mà không cần huấn luyện viên nữa. Họ vẫn tiếp tục yêu cầu được huấn luyện để có thể giữ vững phong độ tốt nhất và phát triển hơn nữa. Điều gì khiến bạn nghĩ rằng bạn có thể tự làm hết tất cả mọi việc (đặc biệt là khi bạn đã dành phần lớn thời gian của cuộc đời để chứng minh điều ngược lại)?

7. RÈN LUYỆN CẢ CƠ THỂ NỮA

Tâm trí bạn sẽ đi tới nơi nào mà cơ thể bạn dẫn tới. Nếu bạn có tâm trạng buồn bực nhưng không gục xuống ủ dột mà vẫn đứng thẳng, ưỡn ngực và tỏ ra vui tươi thì tâm trạng của bạn sẽ dần tự động khá lên. Và khi cơ thể khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng thì bạn có cảm giác sẵn sàng chiếm lĩnh cả thế giới. Nếu bạn nghiêm túc trong việc chấn chỉnh cuộc đời mình thì hãy ngừng làm một con bò lười biếng. Hãy để cho máu trong người cuộn chảy, ăn những thực phẩm đem lại dinh dưỡng và cảm hứng, giúp bạn có thể hít thở sâu hơn. Dùng cả tinh thần, cơ thể và tâm hồn bạn để thực hiện điều này.

- Lựa chọn luyện tập nâng cao:

Thôi được, cách luyện tập này khá kỳ cục và thể hiện nó cũng không hay ho cho lắm, nhưng tôi vẫn sẽ giới thiệu với bạn vì nó khá hiệu quả. Nếu bạn thực sự muốn lên dây cót tinh thần và hạ quyết tâm, hãy đâm vào ngực mình rồi vung nắm đâm lên trời trong khi nhắc lại những lời khẳng định của bản thân. Hãy gào những khẩu hiệu như “Tôi mạnh mẽ, tôi tự tin, tôi được vũ trụ hỗ trợ, và tôi sẽ trở nên bá đạo!” Hoặc bất cứ lời khẳng định nào của riêng bạn. Hãy để cho cơ thể bạn thực sự bị ghim với những lời đó về mặt vật lý, và những lời khẳng định sẽ có được sức mạnh lớn hơn nhiều. Tâm trí và cơ thể khi ở cùng với nhau sẽ mạnh mẽ hơn hẳn khi chúng ở riêng.

8. SỬ DỤNG VŨ KHÍ BÍ MẬT

Hãy lập một danh sách các bài hát giúp bạn hưng hực khí thế, nghe những đoạn băng truyền cảm hứng, mặc những thứ đồ khiến bạn cảm thấy nóng bỏng và thông minh, hãy nhảy nhót, gào thét, đâm vào ngực, hãy vừa chạy bộ vừa nghe nhạc phim Rocky – hãy tìm hiểu xem thứ gì đem lại cho bạn sức mạnh đủ để vác một con ngựa lên vai, và làm thứ đó càng nhiều càng tốt. Nếu muốn giành được huy chương vàng, bạn phải luôn giữ phong độ cao nhất.

9. YÊU BẢN THÂN MÌNH

Yêu một cách mãnh liệt như một ngón đòn kung-fu.

Chương 27 Đưa tớ lên nào, Scotty!

Chẳng có gì là impossible (bất khả thi) cả, bởi bản thân từ đó đã là câu “I’m possible” (tôi khả thi).

— Audrey Hepburn nữ minh tinh, đại hình tượng

Bà ngoại tôi đã sống thọ 100 tuổi. Bà là mẫu người Tin lành da trắng chuẩn mực: khó tính, kín đáo và có khả năng né tránh xung đột với độ chính xác cực cao – ngang ngửa kỹ năng của phi công lái máy bay chiến đấu F-16. Tôi nhớ rằng từ trước tới nay bà chỉ có một ngoại hình duy nhất. Bà luôn mặc những chiếc áo len có cài những chiếc ghim cổ ở trên cùng, son môi màu hồng và đôi mắt nâu sáng long lanh trên khuôn mặt đầy những nếp nhăn luôn riu vào với nhau mỗi khi bà cười.

Trong cuộc đời dài của mình, bà đã chứng kiến sự ra đời của nhiều thành tựu mang tính bước ngoặt của loài người như điện thoại, xe hơi, ti-vi, máy bay, máy tính, internet và nhạc rock & roll.

Tuy nhiên, có hai thứ làm cho bà thấy ấn tượng nhất, đó là chuyện đưa được người lên mặt trăng và cái máy bán sô-đa ở McDonald’s. Bà đứng ngây ra đó để xem, ngẩn ngơ vì không thể tin nổi, khi nhân viên bán hàng đặt một chiếc cốc dù cỡ nhỏ, vừa hay lớn vào dưới ống nước, bấm nút và quay người bỏ đi, để mặc cái máy tự bơm ra một lượng sô-đa vừa đủ, cực kỳ hoàn hảo. “Làm sao nó biết được khi nào thì phải ngừng bơm?” Bà vừa lắc đầu vừa hỏi: “Làm sao nó biết được?!”

Tới khi người ta phát minh ra cách nhân bản sinh học và áp dụng lên loài cừu, thì dường như bà đã đầu hàng và không bao giờ nghi ngờ có điều gì là bất khả thi được nữa.

Một ngày nọ, gia đình tôi đưa bà đi ăn ở một nhà hàng nằm trên tầng thượng của một khách sạn lớn. Khi vào trong thang máy và cửa đã đóng lại, bỗng có ai đó bấm nhầm vào nút của tầng hiện tại, khiến cửa lại mở ra ngay lập tức. Tưởng rằng chúng tôi đã lên được 45 tầng trong chỉ tích tắc như vậy, bà tôi lật đật ra khỏi thang máy và vừa đi vừa vỗ trán: “Siêu thật!”

Tôi muốn kết thúc cuốn sách này bằng việc khuyến khích bạn theo đuổi những giấc mơ của mình với tư tưởng rằng bất cứ thứ gì cũng là khả thi, giống như tư tưởng của một bà già nhỏ bé, đi tắt dài tới gỏi, được sinh ra từ năm 1903 và sống qua thế kỷ phát triển vượt bậc nhất của công nghệ từ trước tới nay.

Dù bạn quyết định làm gì với cuộc đời quý giá của mình – viết truyện cười, chơi nhạc rock, lập doanh nghiệp riêng, học tiếng Hy Lạp, bỏ công việc hiện tại, nuôi một bầy trẻ con, yêu đương, giảm béo, mở những cô nhi viện trên khắp thế giới, đạo diễn phim, giải cứu cá heo, kiếm tiền triệu hay sống trong hẻm núi và chỉ đóng khổ – thì hãy luôn tin rằng những chuyện đó đều khả thi. Rằng bạn có thể làm được chúng. Và rằng bạn xứng đáng có được/làm được/trở thành được như vậy.

Tại sao không?

Hãy cho bạn cái quyền và cả những phương tiện (bao gồm cả tiền bạc nữa) để sống con người thật của bạn, bất kể những người khác nghĩ gì hay tin rằng cái gì mới là khả thi. Đừng từ chối không cho bản thân đạt được cuộc đời mà bạn muốn sống vì nỗi lo lắng rằng bạn không đủ tài giỏi hoặc sẽ bị đánh giá hoặc như thế là quá liều lĩnh, bởi ai sẽ là người hưởng lợi ở đây? Chẳng có ai hưởng lợi khi bạn lo lắng và từ chối như vậy cả. Khi bạn sống và làm các công việc khiến bạn thích thú, những thứ mà bạn giỏi, những thứ mang lại niềm vui cho bạn, khiến bạn có thể đập cái gì vào mặt ai đó và hét lên “Xem đây này!”, thì bạn sẽ tỏa sáng tới nỗi có những tia sáng chiếu ra từ mắt bạn. Chúng sẽ tự khắc thắp sáng cho cả thế giới xung quanh bạn. Và đó chính là lý do mà bạn có mặt trên cuộc đời này: để cho bản thân bạn tỏa sáng lên thế giới, một thế giới phụ thuộc vào ánh sáng để tồn tại.

Bạn rất mạnh mẽ. Bạn được yêu quý. Bạn được những điều kỳ diệu bao quanh.

Hãy thực sự tin rằng những thứ bạn muốn đã ở đây, nằm trong khả năng đạt được của bạn, rồi bạn sẽ có được chúng.

YÊU BẢN THÂN MÌNH

Bạn thật bá đạo!

Tài liệu tham khảo

Dưới đây là danh sách các cuốn sách tôi đã đọc và những người thầy mà tôi đã học trong quá trình rèn luyện sự bá đạo của mình. Và dù đó là các cuốn sách, những người thầy mà tôi thích nhất (tôi vô cùng khuyến khích các bạn xem và thử), thì danh sách này vẫn liên tục được mở rộng, vậy nên nếu bạn muốn nhận được những lời khuyên mới nhất hợp thời nhất, hãy đăng ký tại trang web www.JenSincero.com, và tôi sẽ giúp đỡ bạn.

SÁCH

1. Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires (tạm dịch: Yêu cầu và bạn sẽ được trao cho: Luyện cách hiện thực hóa những mong muốn của bạn) của tác giả Esther và Jerry Hicks.

Đây là một cuốn sách tuyệt vời để bắt đầu. Được viết rất hay và súc tích nó phân tích về Quy luật Hấp dẫn và cách hiện thực hóa những gì bạn mong muốn trong cuộc đời. Yếu tố kỳ quái của cuốn sách cũng khá cao: đồng tác giả Esther Hicks chỉ là một bà nội trợ bình thường cho tới khi bất ngờ tiếp xúc với một linh hồn tên là Abraham. Cuốn sách đó, cùng với tất cả các tác phẩm khác của bà, đều có chứa những điều giảng dạy của Abraham. Dù có là ai đi nữa, những thông tin của anh ta đưa ra đều tốt, và Esther thì rất thú vị ở những buổi ghi âm trực tiếp của bà, còn cuốn sách thì lại thẳng thắn hơn. Nửa đầu là những điều rao giảng, nửa sau là những việc cần làm.

2. The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom (Bốn thỏa ước: Chỉ dẫn thiết thực để đạt đến tự do cá nhân) của tác giả Don Miguel Ruiz.

Hay và ngắn gọn, dựa trên những tri thức được truyền lại từ tổ tiên người Toltec của tác giả. Về căn bản, nó nói tới bốn điều

mà bạn cần làm để sống một cuộc sống tuyệt vời: không mắc sai lầm với bất kỳ lời nào nói ra, không coi thứ gì cũng thuộc về bản thân mình, không nên giả định, và luôn cố gắng hết sức mình. Nó rất đáng đọc vì đã liệt kê ra những sự thật vô cùng đơn giản nhưng lại sâu sắc, vốn có thể thay đổi cuộc đời bạn theo hướng tích cực nếu bạn nghe theo chúng. Và trông cuốn sách cũng rất tuyệt khi đặt trên bàn trà của bạn.

3. The Game of Life and How to Play It (tạm dịch: Trò chơi cuộc đời và cách chơi nó) của tác giả Florence Scovel Shinn.

Cuốn sách này liên tục nhắc tới Kinh thánh và Chúa Jesus, nhưng nó rất dễ đọc dù bạn có theo tín ngưỡng hay không, bởi nó chứa đầy những bài học có giá trị cao về tinh thần và rất nhiều câu chuyện xưa cũ. Cách viết từ góc độ của người qua đường và giọng văn rất chi là xưa cũ, nhưng tôi yêu tính đơn giản của nó và những câu chuyện minh họa rất tốt cho ý văn của tác giả. Ngắn gọn và thẳng thắn, đọc nó giống như việc ngồi xuống nghe một bà cụ chỉ bảo về cách mọi thứ quanh đây vận hành.

4. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment (tạm dịch: Sức mạnh của hiện tại: Hướng dẫn cách khai sáng tinh thần) của tác giả Eckhart Tolle.

Nếu bạn còn lạ lẫm với khái niệm Bản Ngã (hoặc Cơn mê muội dài) và muốn nắm bắt được bản chất biến đổi của hiện tại, thì cuốn sách này chính là Kinh Thánh. Nó thách thức bạn nhìn nhận thế giới từ một góc độ mới và khá hữu ích trong việc giúp bạn nắm được một số học thuyết sâu sắc về thực tại, về thời gian và về nhận thức. Đây lại là một cuốn sách có yếu tố quái đản khá cao: tác giả Eckhart từng muốn tự tử, và đang sẵn sàng tự tử thì bỗng một hôm ngủ dậy cảm thấy hoàn toàn được khai sáng, rồi rơi vào một trạng thái hạnh phúc tới độ chỉ ngồi trên ghế đá công viên để chơi với cái môi của mình trong suốt hai năm (tôi không đùa đâu). Sau đó, ông ấy đã “để” ra cuốn sách này.

5. As a Man Thinketh (Khi người ta tư duy) của tác giả James Allen.

Cuốn này nói về sức mạnh vạn năng của tâm trí và cách sử dụng nó để làm chủ thế giới của bạn. Bạn hoàn toàn có thể đạt được khả năng đó và dùng nó để tạo ra cuộc đời tuyệt vời nhất, nên hãy đọc đi đọc lại cuốn sách này cho tới khi nó trở thành một phần bản chất của bạn. Tuy là một cuốn sách cổ điển (vốn được viết từ thời xa xưa) nhưng nó vẫn hoàn toàn có thể được trích dẫn và áp dụng trong hoàn cảnh ngày nay.

6. The Creative Habit: Learn It and Use It For Life (Thói quen làm nên sáng tạo²) của tác giả Twyla Tharp.

Được viết bởi nhà biên đạo múa nổi tiếng thế giới Twyla Tharp, đây là một trong những bài học đáng nhớ nhất mà tôi đã được học ở lĩnh vực tự cải thiện bản thân. Như tiêu đề mô tả, nó nói về việc tạo ra các thói quen tốt, có khả năng thay đổi cuộc đời bạn theo hướng tích cực. Chứa đầy những câu chuyện và các kinh nghiệm, nó là một trong những cuốn mà tôi thích nhất. Bởi tác giả gần như làm tôi thấy sợ.

7. Tự truyện Richard Branson: Đường ra biển lớn³ của tác giả Richard Branson.

Đây là một cuốn sách tuyệt vời – tôi đã ngẫu nhiên đọc một mạch từ đầu tới cuối. Richard Branson, nhà sáng lập Hãng Đĩa Virgin và Hãng Hàng không Virgin, là một gã khùng và cũng là người truyền nhiều cảm hứng nhất mà tôi từng biết. Cuốn sách miêu tả chi tiết cuộc đời ông từ khi bắt đầu cửa hàng ghi âm nhỏ bé của mình cho tới khi trở thành một trong những doanh nhân thành đạt và nổi tiếng nhất, mua được cả một hòn đảo cho riêng mình và đi khinh khí cầu vượt qua đại dương. Tôi rất muốn được tiệc tùng với con người này.

* Chú ý quan trọng về tự truyện: Tôi đã liệt kê cuốn tự truyện của Richard Branson vào trong danh sách những cuốn mà mình thích nhất, nhưng hầu như bất kỳ cuốn tự truyện nào mà

bạn cảm thấy được truyền cảm hứng thì cũng đều đáng đọc cả. Tôi có thể kể ra tới 70 cuốn nữa ở đây, nhưng chắc bạn sẽ không thấy chuyện đời và thành tựu của những người như Dolly Parton hoặc Eleanor Roosevelt hay ho như tôi đã thấy. Tôi rất muốn khuyên bạn bỏ thời gian để đọc sách về những con người thấp sáng cho bạn, bởi đó là một trong những cách tốt nhất để có cảm hứng thay đổi cuộc đời bạn.

8. Practical Intuition (tạm dịch: Trực giác thực tiễn) của tác giả Laura Day.

Từ lâu đã được coi là bậc thầy về trực giác, Laura Day đã huấn luyện mọi loại người, từ thương nhân bận rộn tới dân híp-pi, từ những người nổi tiếng tới chuyên gia phân tích tài chính và những bà nội trợ. Cô ấy là nữ hoàng trong việc cho mọi người thấy được cách sử dụng trực giác để đưa ra những quyết định hợp lý hơn và thiết kế cuộc sống thực tế hơn. Cuốn sách này đưa ra tất cả những bí kíp của Laura cùng với các chỉ dẫn để kết nối với trực giác – chiếc máy định hướng đã có sẵn ở bên trong bạn, qua các bài tập và các trường hợp cụ thể.

9. The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams (tạm dịch: Bảy quy luật tinh thần của thành công: Hướng dẫn thực hiện mơ ước một cách thực tế) của tác giả Deepak Chopra.

Tôi cực kỳ thích việc không phải đọc quá nhiều để lấy được thông tin mà mình muốn, và biết trước được khối lượng công việc cần làm để tới được vị trí mà mình muốn. Tác giả Deepak đã mổ xẻ việc đạt được thành công thành bảy bước nhỏ, dễ thực hiện dựa trên các nguyên tắc tinh thần. Đây là một trong những cuốn sách mà tôi thích nhất bởi nó ngắn gọn và có nhiều lời khuyên sâu sắc, mạnh mẽ. Nó đem tới những thông tin theo từng phần nhỏ vừa miếng và các bài tập sử dụng những thông tin đó trong cuộc sống hằng ngày để đạt được mọi thứ bạn muốn.

10. You Can Heal Your Life (Chữa lành nỗi đau) của tác giả Louise Hay.

Louise Hay là một người tiên phong ở lĩnh vực cải thiện bản thân thời hiện đại, người đã tự điều trị ung thư cho mình bằng những nguyên tắc yêu quý bản thân rất được ca ngợi, và giờ đang làm chủ cả một đế chế với một nhà xuất bản của riêng mình cùng nhiều thứ khác. Cuốn sách này nằm trong danh sách những cuốn tôi thích nhất bởi nó siêu hay, chứa đầy những lời khẳng định và nhiều câu chuyện khá bày bày, nhưng trong thể loại sách cải thiện bản thân thường bị phê bình gắt gao, thì đây là một cuốn sách không thể tuyệt hơn. Phần sau của cuốn sách nói về cơ thể con người và chuyện các loại bệnh tật hay chấn thương đều xuất phát từ những luồng suy nghĩ tiêu cực. Vậy nên nếu bị gãy chân, bạn có thể tra cứu trong sách và thấy được rằng đó là bởi bạn vốn sợ tiến tới, sợ dẫn thân (hay là gì đó đại loại thế, tôi không nhớ rõ lắm), và từ đó lấy thêm những lời khẳng định được Louise trao cho để chữa lành cho chính mình. Tôi có một người bạn đã tự chữa khỏi hoàn toàn căn bệnh của mình (mà các bác sĩ đã bó tay) chỉ nhờ đọc cuốn sách này và làm theo những gì nó nói.

11. Creating Money: Keys To Abundance (tạm dịch: Làm ra tiền: Chìa khóa dẫn tới sự dư dả) của tác giả Sanaya Roman và Duane Packer.

Nhan đề của cuốn sách này có thể gây hiểu nhầm, bởi nó chứa đựng nhiều hơn nhiều so với việc kiếm tiền, nhưng vì hầu hết mọi người đều muốn kiếm tiền, nên nhiều người sẽ tìm đọc nó và thấy rằng họ nhận được nhiều hơn hẳn khi làm theo những gì nó nói. Không chỉ là cuốn sách này dạy cách kiếm tiền, nó còn đưa ra cả những hướng dẫn rõ ràng cho việc thiền định, dọn dẹp những chướng ngại, hiện thực hóa, làm việc cùng với Nguồn năng lượng gốc, tìm kiếm sự rõ ràng, minh bạch, v.v... Tất cả những thứ đó đều đóng góp vào việc kiếm ra tiền, cũng như làm ra mọi thứ khác trong cuộc đời của bạn. Sách dễ đọc và dễ làm theo với các bài tập đơn giản và những khái niệm

sâu sắc đều được phân tích, mổ xẻ; đây là một cuốn sách khởi đầu tuyệt vời, và cũng xứng đáng được giữ bên mình để nhắc nhở và chấn chỉnh bản thân.

12. The Science Of Getting Rich (tạm dịch: Khoa học làm giàu) của tác giả Wallace D. Wattles.

Ngay câu đầu tiên trong cuốn sách này đã khiến tôi muốn đóng sập nó lại và không bao giờ đụng đến nữa. Nó nói rằng: “Dù cho sự đói nghèo có được ngợi ca thế nào đi chăng nữa, thì sự thật vẫn là người ta không thể sống một cuộc đời thành công và hoàn chỉnh nếu không giàu có.” Thế có ghê tởm không cơ chứ! Nó đã xúc phạm tới bản chất hí-pi của tôi, cho tới khi tôi hiểu ra được rằng: Ừm, đúng là mình không thể sống trọn vẹn nếu không giàu – vì mình không thể thể hiện được tất cả con người mình. “Giàu có” có nghĩa là bạn có được tất cả những gì bạn cần để chia sẻ tài năng với thế giới và luôn dao động ở tần số cao nhất khi làm việc đó. Đây có lẽ là cuốn sách mà tôi khuyên bạn bè đọc nhiều nhất, và cũng là cuốn mà tôi đã đọc đi đọc lại vô số lần. Nhưng khi đọc nó thì bạn cũng sẽ phải buông bỏ và chấp nhận rất nhiều, nếu như bạn vẫn còn đang thấy chuyện kiếm tiền và trở nên giàu có là một thứ gì đó xấu xa, bỉ ổi.

13. Think and Grow Rich (13 nguyên tắc nghĩ giàu, làm giàu) của tác giả Napoleon Hill.

Đây là một ứng cử viên nữa cho danh hiệu “Cuốn sách ý thức giàu có hay nhất mọi thời đại”, và nó cũng là một cuốn kinh điển. Tôi quên chưa nhắc tới chuyện sách của Wallace Wattle cũng là một cuốn kinh điển, nhưng để ý tới tên của ông ấy thì các bạn sẽ hiểu. Còn Napoleon Hill thì đã phỏng vấn những thương gia thành công nhất lúc bấy giờ để thu thập thông tin cho cuốn sách hướng dẫn tuyệt vời này. Tôi cũng đã đọc đi đọc lại cuốn này. Nó rất thẳng thắn, trực tiếp đi vào vấn đề, phân tích mọi thứ thành những hướng dẫn đơn giản và dễ làm theo. Hãy làm theo những gì tác giả nói (thực sự làm tất cả những việc ấy), và bạn sẽ sớm trở thành đại gia.

14. Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live (tạm dịch: Tìm kiếm sao Bắc Đẩu của riêng mình: Chiếm lấy cuộc đời vốn dành cho bạn) của tác giả Martha Beck.

Tôi đã được xem Martha diễn thuyết, đọc rất nhiều sách của cô ấy và rất thích giọng của cô ấy – nghe rất sáng khoái, thông minh và hài hước. Cuốn sách này rất tuyệt, nó dắt bạn qua từng bước và đặt ra những câu hỏi giúp bạn có được thứ bạn tìm kiếm. Nó còn nói về chuyện vượt qua những gì đang diễn ra trong đầu bạn để kết nối với cả cơ thể và tìm được những lời chỉ dẫn từ đó. Tác giả đã làm chủ một viện huấn luyện thành công từ rất lâu, và đó là một viện mà tôi rất thích ở lĩnh vực này.

15. Getting to I Do: The Secret to Doing Relationships Right (tạm dịch: Tiến tới hôn nhân: Bí mật để yêu đương đúng cách) của Tiến sĩ Patricia Allen.

Chắc chắn là tôi đã phải xé bìa cuốn sách này ra trước khi dám mang theo bên mình. Nhưng dù có một nhan đề hơi khó ưa, nó vẫn chứa nhiều sự thật về bản chất của đàn ông, đàn bà và sự khác nhau của họ trong những mối quan hệ. Được viết ra dành cho phụ nữ, bởi một người đã từng huấn luyện hàng ngàn cặp đôi và giúp họ tiến tới quan hệ bền lâu, cuốn sách chứa đầy những nhận định và chỉ dẫn về cách tìm kiếm và tiến hành mối quan hệ trong mơ của bạn. Về nội dung cuốn sách thì chắc sẽ có những phần mà bạn không đồng tình (vì tác giả khó tính như một bà mẹ ngoan đạo trong vấn đề tình dục), nhưng nó cũng có rất nhiều thông tin giá trị và chắc chắn là đáng đọc đối với cả nam giới và nữ giới.

16. Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life (tạm dịch: Yêu mọi thứ tồn tại: Bốn câu hỏi có thể thay đổi cuộc đời bạn) của tác giả Byron Katie.

Đọc cuốn sách này đi! Tôi yêu cầu bạn đấy. Đây chính là kim chỉ nam trong việc tìm kiếm hạnh phúc ở mọi mối quan hệ. Dựa trên cái mà tác giả Katie gọi là “công việc” (thực ra chỉ bao gồm chuyện hỏi bản thân bốn câu hỏi đơn giản mà lại sâu sắc), cuốn

sách này chỉ dành ra khoảng 10 trang để dẫn dắt bạn đi qua “công việc” đó, và còn lại là hàng trăm trường hợp ví dụ cụ thể. Căn bản giống như việc xem Katie phù phép lên đủ loại người, từ những người đã bị hiếp dâm tàn bạo, những người đã mất đi con cái cho tới những người muốn có được hôn nhân hạnh phúc. Bà ấy đã dẫn dắt họ qua cái “công việc” kia, và họ đột nhiên tìm được tự do và bình an. Sách rất tuyệt và “công việc” thì thực ra dễ ợt. Khi bạn đọc nó, tôi khuyên là nên xem hết các trường hợp ví dụ trước rồi mới tiến hành làm theo “công việc” đối với bản thân, thay vì làm ngược lại. Chứng kiến tác giả làm đi làm lại chuyện đó trước sẽ giúp bạn dễ dàng có được kết quả tốt khi áp dụng lên bản thân.

17. The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work and Sexual Desire (tạm dịch: Cung cách của người đàn ông vượt trội: Hướng dẫn tinh thần để chinh phục các thử thách về phụ nữ, công việc và ham muốn tình dục) của tác giả David Deida.

Cuốn sách này được viết cho đàn ông, nhưng phụ nữ cũng nên đọc nó nếu như họ thật sự muốn hiểu đàn ông vận hành như thế nào. Tôi cho rằng cuốn sách vô cùng hay ho và thông minh, nó đã giải thích rất nhiều về giới tính kia, và khiến tôi tôn trọng nam giới nhiều hơn. Và những người đàn ông mà tôi khuyên đọc thì đều nhận xét rằng nó đem lại rất nhiều sức mạnh. Nó giải thích cái phiên bản cao nhất của nam tính, nhắc lại cho nữ giới lý do vì sao chúng ta lại yêu quý họ, và nhắc lại cho nam giới rằng họ thực sự tuyệt vời.

Các khóa học và hội thảo

1. PAX—Allison Armstrong

Tôi đã tham dự một trong những hội thảo hay ho của họ, có tên là “Thấu hiểu nam giới, ăn mừng nữ giới”, nói về những khác biệt giữa hai giới tính đã khiến tôi phải ngẩn ra vì ngạc nhiên – sao tôi sống được tới giờ này mà chẳng biết gì hết về những thứ này vậy? Tôi thấy nó được tổ chức rất tốt và không hề sến súa. Tôi chỉ tới mỗi buổi hội thảo đó, nhưng rất thích những gì họ thể hiện ở đó, và cũng đã nghe nói những điều tốt đẹp về các hội thảo khác của họ.

2. Viện Hoffman

Thôi được, đây là một khóa học vô cùng quái đản theo kiểu Đùa-tôi-chắc? Nó bao gồm những việc như cầm gậy bóng chày vụt lên những cái gối và gào thét hết cỡ, tự kết hôn với bản thân, hát những điệu ru ngủ đưa trẻ bên trong—căn bản là những chuyện khiến người thường phải bỏ chạy thoát thân. Nó rất quá đáng, tới mức tôi phải chấp nhận làm theo vì không thể làm được điều gì khác. May là nó được tổ chức bởi những người rất giỏi giang, ngọt ngào và có khiếu hài hước. Khi tham gia khóa học, bạn sẽ phải dành cả một tuần cho những hội thảo liên tục và đào sâu vào quá khứ cùng với các tư tưởng giới hạn của bạn để bỏ chúng đi. Tôi vừa thích, vừa ghét, lại vừa muốn khuyên bạn thử nó.

Những diễn giả tuyệt vời khác mà bạn nên quan tâm: Martha Beck, Esther Hicks, Marianne Williamson, Byron Katie, Wayne Dyer, David Neagle, Deepak Chopra, Gabrielle Bernstein

Lời cảm ơn

Cảm ơn tất cả mọi người ở trang trại vui vẻ, đặc biệt là Mc. Gee Mặt Ngựa cùng với Dê Xồm 1 và Dê Xồm 2 vì đã bầu bạn với tôi, nhìn chăm chăm khi tôi viết sách, chọc tôi cười, và cho tôi thấy rằng mình cũng có tình yêu vô điều kiện, bằng cách cắn thủng cánh cửa rồi đi nặng đầy lên ghế trường kỷ.

Cảm ơn người quản lý Peter Steinberg vì đã làm việc chăm chỉ, vì sự ủng hộ và tình bạn chân thành. Lời cảm ơn trong nước mắt xin được gửi tới Gina DeVee vì đã cứu rỗi tôi bằng hiểu biết, bằng sự hài hước và bằng cây bút đỏ. Cảm ơn Alice Fiori và Bill Campbell vì tình bạn, sự hào phóng cùng sự ủng hộ của họ. Cũng xin được cảm ơn Jennifer Kasius, Monica Parcell và mọi người ở Running Press, Anders Pederson, Crystalyn Hoffman, Julie Faherty – người mẹ ngọt ngào của tôi, Michael Flowers, Katharine Dever và vũ trụ, vì sự tuyệt vời vô tận của họ.

Chú thích

1. Định nghĩa của việc gây hại cho ai đó là những chuyện như nhận tiền của người khác rồi làm việc chẳng ra gì, phá hoại nguồn nước hoặc bắt người làm nô lệ – những chuyện kinh khủng như vậy. Còn chuyện mẹ bạn thất vọng, cha bạn không đồng tình hay bạn bè của bạn bực tức thì không tính là gây hại cho người khác.

2. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2018.

3. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2015.