

STEVEN SCHUSTER

Lê Hồng Phương Hạ dịch

# PHÁ VỠ LỐI MÒN TƯ DUY



1980  
BOOKS®  
KHỞI NGUỒN TRI THỨC



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI



# Mục lục

1. [Lời giới thiệu](#)
2. [Chương 1 - Bộ não bịp bợm](#)
3. [Chương 2 - Bất ổn tâm lí và rối loạn tâm thần](#)
4. [Chương 3 - Khả biến thần kinh](#)
5. [Chương 4 - Thay đổi cách tư duy về mục tiêu](#)
6. [Chương 5 - Thiền định](#)
7. [Chương 6 - Không phải vì bạn](#)
8. [Chương 7 - Đừng trung thành với quan điểm của bạn](#)
9. [Chương 8 - Tương lai không thể đoán định](#)
10. [Chương 9 - Chấp nhận rằng bạn là người bình thường](#)
11. [Tài liệu tham khảo](#)
12. [Chú thích](#)

*“Bạn không thể thay đổi dòng chảy tự nhiên của cuộc sống...*

*... nhưng có thể thay đổi cách bạn lí giải chúng.”*

## Lời giới thiệu

Đ

ôi khi những điều bình thường nhất xung quanh chúng ta lại là những thứ khó nhận biết nhất. Chúng ta dành không biết bao nhiêu ngày trôi qua để giết chết bộ não của mình, tự vấn biết bao câu hỏi lớn lao trong cuộc đời. Việc sống một cuộc sống với nhịp độ hối hả nhất khiến chúng ta bận tâm quá mức đến việc phải đạt được nhiều mục tiêu và kì vọng. Chúng ta không ngừng thắc mắc về sự nhàm chán của cuộc đời. Mặc dù vậy, hành động khao khát tìm hiểu ấy đôi lúc sẽ cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Bản chất con người vốn là hay suy nghĩ. Chính khả năng đó khiến chúng ta khác biệt với các giống loài khác. Chúng ta nhận thức được việc mình suy nghĩ. Thói quen nhận thức ngày càng phát triển hơn khi chúng ta lớn lên. Chúng ta học hỏi từ cha mẹ. Sau đó đi học, lên đại học, tìm được công ăn việc làm, đọc thật nhiều sách, xem cả tá phim ảnh và kết nối với người khác. Mỗi một hoạt động này vô tình ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của chúng ta. Kinh nghiệm nhận thức định hình thế giới quan của mỗi người. Mọi thứ mà cá nhân chúng ta trải nghiệm sẽ đi qua bộ lọc của bản thân và được hợp thức hóa. Rất thực tế. Còn thực tế hơn cả những thứ chúng ta chưa từng trải qua. Cho dù những điều chúng ta tin có thể không phải lúc nào cũng đúng.

Khi còn nhỏ, tôi chủ yếu sống cùng ông bà. Bà tôi có những quan điểm rất khắt khe về nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống và bảo vệ ý kiến của mình cực kì quyết liệt. Bà bảo với tôi rằng những người sử dụng kem dưỡng da mặt cuối cùng sẽ nhận lấy hàng đồng nếp nhăn sâu hoắm khi còn trẻ tuổi. Bà cũng dặn tôi đừng bao giờ

mặc bất kì loại quần áo lót nào không may bằng vải cotton bởi chỉ có chất liệu đó mới đảm bảo. Bà dạy tôi rửa bát đĩa, sắp xếp quần áo để hong khô theo một cách nhất định. Tôi còn có thể thao thao kể ra tiếp nữa.

Gần đây, tôi nhận ra những quan điểm của bà đã ảnh hưởng sâu sắc đến tôi và tôi cực kì bảo thủ khi ai đó phủ nhận chúng. Tôi đã cãi nhau với vợ về việc quần áo lót nên may bằng chất liệu gì. Tôi có cảm giác ghét cay ghét đắng khi lần đầu tiên mua kem chống lão hóa, bên tai văng vẳng tiếng bà bảo rằng da tôi rồi sẽ sớm trông giống như cái mông của một con voi.

Tôi bắt đầu đọc các bài báo khoa học về tất cả “sự thật không thể chối cãi” mà bà đã dạy. Và hóa ra, hầu hết trong số đó hoặc đã lỗi thời hoặc vốn dĩ là sai. Tôi cảm giác có chút khó chịu trước bằng chứng cho thấy bản thân đã hiểu sai quá nhiều thứ. Và đặc biệt tổn thương khi những tài liệu khoa học thô thiển, vô tâm đó phủ nhận người bà quá cố - người đã truyền dạy cho tôi tri thức tâm huyết nhất của mình.

Việc tin tưởng những điều chúng ta nghe được từ người mà chúng ta yêu mến thường dễ dàng hơn rất nhiều. Nếu bạn cũng giống như tôi, hầu như bạn sẽ chẳng bao giờ chất vấn họ. Bạn không tìm cách kiểm tra lại những gì bố mình nói về động cơ xe hơi bị trục trặc. Bạn không phản đối lời mẹ chỉ bảo về cách tổ chức đám cưới. Bạn có sự thiên vị nhận thức về phía những ai tác động đến *tâm trí xúc cảm* của bạn.

Khi đề cập đến việc chấp nhận những điều người ngoài nói, thường sẽ có hai kiểu người: người nghi ngờ đến tận căn cơ gốc rễ và kiểm tra tỉ mỉ mỗi một mẩu thông tin họ nghe để đảm bảo rằng nguồn tin tức đó chính xác; và những người tin tất cả mọi điều họ nghe – ngay cả khi do kênh Fox News cung cấp. Người ta thường có xu hướng sẵn sàng tin tưởng thông tin do một chuyên gia, giáo sư, hay người nổi tiếng đưa ra hơn là từ ai đó mà họ cho là “vô danh tiểu tốt”.

Bất kể thuộc nhóm nào, bạn cũng thường quả quyết cho rằng cách nghĩ của mình là đúng. Bạn nghĩ ngợi rất nhiều về các thông tin cần xử lý mỗi ngày, nhưng gần như chẳng bao giờ xem xem *mình suy nghĩ như thế nào. Và làm thế nào để suy nghĩ*. Khoảnh khắc đọc đến câu này, có lẽ huyết áp của bạn sẽ tăng lên một chút và tự nhủ: “Mình biết suy nghĩ ra sao. Mình có bằng đại học, có công việc tốt. Đó là bằng chứng cho thấy mình biết cách suy nghĩ như thế nào.”

Chuyện này xảy ra với tất cả chúng ta. Chúng ta xử lý rất nhiều thông tin. Chấp nhận hoặc bác bỏ chúng. Dù bằng cách nào đi nữa, nó cũng định hình cách suy nghĩ trong chúng ta. Nhưng điều gì làm nên suy nghĩ? Tại sao một khái niệm giống nhau lại có thể mang ý nghĩa hoàn toàn khác nhau đối với hai người? Những khuôn mẫu niềm tin của mỗi cá nhân đến từ đâu? Do bẩm sinh, di truyền, hay hình thành từ sự tiếp nhận thúc đẩy của văn hóa và môi trường? Chúng ta có thể thay đổi niềm tin của mình không? Làm thế nào để nhận ra niềm tin mù quáng thay vì tự giam mình trong xà lim của lối tư duy bảo thủ?

Mục đích của cuốn sách này là giúp bạn phát hiện sai sót và định kiến nhận thức mà bạn đang sống chung với chúng. Tôi không có quyền dạy bạn suy nghĩ như thế nào nhưng có thể cùng bạn khám phá “suy nghĩ đúng đắn hơn” thật sự nghĩa là gì, có thể cho bạn thấy những lùm cây, bụi rậm mà bộ não “đưa đường dẫn lối” bạn chui vào cũng như chia sẻ một chút về một tinh thần sáng suốt. Tôi không muốn thuyết phục bạn thay đổi cách suy nghĩ. Tôi chỉ muốn giúp bạn đạt được nhận thức toàn diện về những niềm tin tuyệt đối của mình. Hầu hết những thứ tôi thừa nhận là đúng mà không nghi ngờ gì hóa ra lại không đúng. Tôi đã phạm phải nhiều sai lầm, cãi vã vô số lần và có những trải nghiệm tồi tệ cho đến khi hiểu được điều này.

Đó là khi tôi thừa nhận rằng mình không hiểu biết nhiều đến thế. Và thật sự, ngay cả những thứ tôi biết cũng có thể sai. Để chứng minh cho phát biểu của mình, đây là một thực tế tôi chấp nhận theo tiềm thức và nó không ngừng định hướng cuộc sống hiện tại của tôi – một thế giới như cách tôi nhìn thấy (và không chỉ một mình tôi; điều

mà tôi sắp nói đây cũng đúng trong trường hợp của bạn, và trong trường hợp của bảy tỉ linh hồn khác).

Một cách mặc định, mỗi cá nhân đều nhận thức rằng hết thảy mọi thứ từ mặt trời cho đến những quỹ đạo trong thái dương hệ đều quay xung quanh họ. Mọi người cảm thấy và cho rằng họ chính là phần cơ thể bằng xương bằng thịt quan trọng nhất từ trước đến nay.

Niềm tin này hợp lí khi xét đến việc chúng ta suốt ngày chỉ sống trong đầu óc của chính mình, và mọi trải nghiệm có được từ khi sinh ra đến lúc chết đi đều tập trung xem chúng ta là nhân vật chính. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm đều hướng về chính chúng ta.

Có lẽ bạn cho rằng mình là một người suy nghĩ cởi mở, phóng khoáng nhưng trên thực tế, sự không ý thức bất rể trong tư tưởng tự xem mình là trung tâm tạo cho bạn “tầm nhìn trong đường hầm”<sup>1</sup> hạn hẹp. Tôi không nói bạn ích kỉ. Hay ngốc nghếch. Hay cả hai. Bạn không phải như thế. Tôi chỉ muốn minh họa một vấn đề còn phổ biến hơn cả fan hâm mộ của Giáo hoàng Phanxico. Tôi cũng mắc phải tầm nhìn hạn chế và trong nhiều khía cạnh cuộc sống, tôi chắc chắn rằng mình vẫn chỉ nhìn thấy cái trước mắt. Biết được điều này, tôi sẽ là người cuối cùng cười nhạo bất cứ ai vừa mới trải qua khoảnh khắc “thức tỉnh” khi đọc những dòng vừa rồi của tôi. Tôi có mặt ở đây để giúp bạn từ từ thay đổi hoặc nâng màn mây nhận thức đang che phủ đôi mắt. Để lại phía sau thế giới quan cứng nhắc, vị kỉ có thể giúp bạn dễ dàng chấp nhận hơn, phóng khoáng hơn với thế giới này, bớt căng thẳng và thật sự thích nghi tốt với cuộc sống.

<sup>1</sup> *Tunnel vision: tầm nhìn hạn chế, chỉ thấy những cái trước mắt.*

Để tôi nói cho bạn nghe một nhận định sáo rỗng về nhận thức: Người càng có học vấn cao thì càng có nhiều nguy cơ rơi vào tình trạng suy nghĩ thái quá. Người thông minh có thể nảy ra lí do thông minh và cách lí giải trừu tượng. Họ “lạc lối” trong quá khứ hoặc

tương lai thay vì tập trung chú ý vào sự việc đang xảy ra ngay lúc này. Và dĩ nhiên, họ bị thuyết phục bởi sự đúng đắn của mình.

Nếu bạn nghĩ: “Thật may là mình không thông minh đến thế” hay “Tôi thông minh và ý kiến này thật xúc phạm” thì đúng là bạn đã rơi vào cái bẫy niềm tin của chính mình. Bạn bị cuốn vào cuộc độc thoại đang diễn ra trong đầu phản ánh sự đảm bảo về mặt nhận thức. Hãy ngừng đọc trong giây lát. Bạn đang suy nghĩ về cái gì vậy? Trong đầu óc bạn đang nói gì? Bất kể phản ứng trong thâm tâm là gì đi nữa, đó cũng là yếu tố định hình nên “tầm nhìn trong đường hầm” của bạn.

Khi nói đến việc “làm thế nào để suy nghĩ chín chắn hơn”, tôi thật sự không có ý áp dụng một mô hình tư duy hoàn toàn mới. Tôi muốn nghiên cứu cách theo dõi và kiểm soát những gì bạn nghĩ. Ý thức về điều làm bạn chú ý và những ý nghĩa bạn quan tâm. Tập trung vào quá nhiều thứ, mâu thuẫn về cách giải thích, không nhận thức kiểu tư duy của bản thân sẽ khiến cuộc sống khi trưởng thành của bạn trở nên quay cuồng bận rộn.

Đó chính là ý nghĩa thật sự của việc đổi mới thói quen tư duy. Làm thế nào để chuyển đổi nhận thức mặc định, cố chấp, vị kỷ về thế giới của bạn sang ý thức phổ quát cởi mở hơn, ít vị kỷ hơn.

Nhận thức phổ quát ấy bắt đầu từ chỗ bạn chấp nhận rằng bản thân mình thật sự không phải là “cái rốn” của vũ trụ và bạn không hiểu biết nhiều như bạn nghĩ. Tôi xin hứa, những khẳng định táo bạo này sẽ trở nên dễ hiểu cho đến lúc bạn đọc xong cuốn sách.

Còn bây giờ, hãy xem xét cuộc đời bình thường của một người trưởng thành, biết rằng cuộc sống này không phải được dệt nên từ những ý tưởng táo bạo, cuộc phiêu lưu dữ dội và những đỉnh cao bất ngờ, mà đa phần là bằng lẽ thói hằng ngày, nỗi buồn tẻ chán ngắt lẫn những điều có thể biết trước được.

Bất kể bạn đang làm nghề gì, rốt cuộc nó cũng sẽ trở nên nhàm chán đơn điệu. Một nhân viên kế toán hay người hướng dẫn chèo thuyền băng ghềnh vượt thác trên sông đều có thể trải qua cảm giác



“thế tục” như nhau. Thức dậy vào buổi sáng, đều đặn đi qua ngày làm việc dài từ 8 đến 10 tiếng. Không quan trọng họ nhận được bao nhiêu tiếng cổ vũ reo hò, có những khoảnh khắc cực kì ngoạn mục cùng đội nhóm xuôi theo dòng nước dữ dội, hay ngoạn ngoạn gõ những con số trên máy tính với nửa tiếng nghỉ trưa; họ vẫn sẽ cảm thấy căng thẳng hoặc/và nhẹ nhõm hơn khi hoàn thành những việc lặt vặt. Công việc có thể khác nhau, nhưng trải nghiệm khi có việc làm thì giống nhau. Một người nhảy lên chiếc xe Volkswagen đậm chất hippie trong khi người khác leo lên chiếc xe Volvo an toàn, thiết thực và có động cơ nhiên liệu kẹp. Họ đều trở về nhà để thưởng thức bữa tối ngon miệng, giết thời gian bằng những chương trình ti vi vô nghĩa trong vài tiếng đồng hồ, rồi đi ngủ sớm bởi vì... vâng, vì họ thừa biết ngày mai sẽ có những sự kiện gì liên quan đến mình.

Trong lúc lái xe về nhà, họ nghe vài bản nhạc hot trên radio, đều đều bắt nhịp với giai điệu của tay lái thì lại sực nhớ ra là chẳng còn tí thức ăn nào kể từ khi vợ mình về thăm mẹ. Lầm bầm bực dọc về nỗi mệt mỏi của bản thân và sự thiếu chu đáo của người vợ, hai nhân vật chính trong câu chuyện đổi đường đi đến một tiệm thức ăn nhanh. Đường sá thật kinh khủng vì đang giờ cao điểm. “Tại sao mấy cái người này không tìm được việc nào tử tế hơn việc ngáng đường mình đến Taco-Bell tìm cái gì bỏ bụng?”. Cả người nhân viên kế toán lẫn anh hướng dẫn chèo thuyền vượt thác của chúng ta đều nghĩ thế.

Cuối cùng, họ đến được nhà hàng thức ăn nhanh chỉ để nhìn thấy cảnh tượng chen chúc còn hơn trên đường phố, bởi vì hết thảy những con người bận rộn với công việc và có vợ đang về thăm mẹ đều đang cố gắng kiếm cái gì đó để xoa dịu cơn đói. “Tại sao? Tại sao lại lúc này, tại sao lại là lúc mình đang muốn ăn?” – hai nhân vật chính trong câu chuyện cần nhân.

Nhà hàng ồn ào kinh khủng và họ thuê những nhân viên chậm chạp hơn rùa bò. Thực đơn giờ có vẻ lộn xộn, và thật không may, bạn không phải là người duy nhất bị nhầm lẫn. Nhiều người xếp hàng đứng trước bạn cũng đang bàn cãi nên chọn món gì: gà kiểu châu Á với nửa giá, hay sườn heo nguyên giá nhưng khẩu phần gấp đôi?

*Tại sao bạn lại phải xếp hàng chung với những người mỗi một và lộn xộn khác? Hàng người xếp hàng đợi dài dằng dặc đến phát điên lên. Chắc là nên đi đến chỗ khác. Nhưng ai dám đảm bảo hàng chờ ở nơi đó sẽ ngắn hơn ở đây? Còn nữa, có thể họ không có món gà châu Á giảm giá một nửa. Do đó bạn quyết định chờ đợi, suy nghĩ xem mình nên trút cơn giận này lên ai: nhân viên thu ngân – người làm việc quá tải hơn bạn và có công việc vô nghĩa mà bạn thậm chí không thể hình dung nổi; hay cái người đang ngáp ngừng chỉ ngón tay múp múp của mình vào món thịt heo trong khi lại gọi món gà cứ như thể nó bổ dưỡng hơn vậy?*

Bạn bắt đầu có những suy nghĩ tồi tệ để làm khuây khỏa nỗi chán chường của mình.

Vài phút sau đó dài như cả đời người trên trái đất thì đến lượt bạn gọi thức ăn – gà nướng kiểu châu Á. Bạn lựa chọn nhanh chóng hơn bạn tưởng vì năng lượng đã tụt dốc trầm trọng, rồi thờ ơ nói với người tính tiền: “Cảm ơn, ngày tốt lành nhé”. Người đó ném cho bạn cái nhìn mang ý hỏi: “Ông đang giỡn tôi đó hả?” làm bạn hối hận vì đã cố ép mình lịch sự nhã nhặn và vội vội vàng vàng đi ra bãi giữ xe dơ bẩn. Việc quay lại với luồng giao thông giờ cao điểm khiến bạn thầm hi vọng mình tan biến ngay lúc này vì đã phí cả cuộc đời trong cái nhà hàng thức ăn nhanh đó. *“Không, mình không ăn may như thế... Không phải trong cái thành phố chết tiệt này. Không phải ở đây”.*

Bạn về nhà. Ngôi nhà trống không và bát đĩa chưa rửa. Bạn lầm bầm lấy một chiếc nĩa và ăn luôn món gà trong hộp trong lúc xem vài chương trình ti vi âm ỉ. Có vài lúc hài hước nhưng đa phần là chán ngắt và ngớ ngẩn. Và thức ăn cũng không ngon. Giờ đã trễ rồi. Bạn đi đánh răng, ngẫm nghĩ xem ngày hôm nay vô nghĩa như thế nào rồi leo lên giường chỉ để thức giấc vào sáu giờ sáng hôm sau và lại lặp lại một ngày vô vị y như thế.

Chao ôi, viết về một ngày thường nhật còn tồi tệ hơn việc sống cái ngày ấy. Ngày qua ngày, tháng qua tháng, người ta vượt qua chương ngại này. Tất cả chúng ta đều như thế. Mọi thứ rồi cuộc sẽ trở thành thói quen. Bất kể là diễn viên hạng A hay người trông nom

nhà cửa, sự buồn tẻ đơn điệu của hành động lặp đi lặp lại rồi sẽ đến với bạn. Các lễ thói đơn điệu sẽ xâm nhập vào cuộc sống của bạn khi bạn già đi. Bất kì ai từng có một công việc đều thấu hiểu điều tôi đang nói.

Tôi biết bạn đang ao ước được nghe nói là những giây phút ấy không nhất thiết phải tẻ ngắt như thế và có một giải pháp thần kì để giảm bớt sự đều đều đơn điệu của chúng. Không. Thành thật xin lỗi. Tôi sẽ không nói dối – nhiều phần việc trong cuộc sống của chúng ta vốn đã được định sẵn là ngớ ngẩn và nhàm chán. Tôi biết các phương tiện truyền thông xã hội muốn thuyết phục bạn về sự thật hoàn toàn khác. Đừng tin nó. Cuộc sống của chúng ta không phải chỉ được xây dựng bằng những đỉnh cao vô hạn. Nhưng điểm mấu chốt trong bài trình bày của tôi về sự đơn điệu thường nhật là cho bạn thấy một cách tiếp cận khác đi hơn là con đường thoát li chúng. Giải pháp sau gần như bất khả thi, bởi vì ngay cả công việc lí thú nhất trên đời cũng trở nên nhàm chán sau một thời gian. Người xinh đẹp nhất trên Trái Đất này cũng thế...

*Bạn không thể thay đổi dòng chảy tự nhiên của cuộc sống nhưng có thể thay đổi cách bạn lí giải chúng.*

Những lúc xếp hàng dài lê thê vào giờ cao điểm là lúc bạn phải ý thức rất rõ về suy nghĩ của mình. Bạn không thể thay đổi hoàn cảnh nhưng có thể thay đổi suy nghĩ về nó. Bạn nên làm như vậy bởi các sự kiện này đầu độc bạn qua từng ngày đúng theo nghĩa đen nếu bạn để mặc chúng làm vậy. Bạn có thể nghĩ mỗi lần tắc đường, mỗi lần nhồi nhét xếp hàng là một âm mưu mà cả thế giới đang quấy rầy bạn. Bạn có thể vận những sự việc thường ngày vào bản thân mình. Thật dễ dàng để làm như vậy bởi vì có một lực hút suy nghĩ “thâm căn cố đế” rằng bạn là trung tâm của vũ trụ. Bạn có thể cho rằng các sự kiện kia đơn thuần đang cản trở bạn nhanh chóng mua thức ăn ở cửa hàng, thậm chí khiến bạn càng mệt mỏi và ngăn không cho bạn về nhà sớm hơn. Bạn có quyền nghĩ là người ta biết rằng họ đang ngáng đường của bạn và cố tình làm thế. Họ la hét và chọn món một cách chậm chạp chỉ để trêu tức bạn mà thôi.

Bạn có thể phần nộ trước miếng sườn heo to tướng mà anh chàng kia đang “xơi tái”, thọc những ngón tay bóng dầu mỡ vào sâu trong thịt, xé ra đến tận xương và nhai nhóp nhép rõ to, trong lúc hoàn toàn không đếm xỉa đến bạn vẫn đang đứng xếp hàng với cái bụng đói meo. “Làm sao hấn dám ăn trước mặt mình với về thỏa mãn trong khi mình còn đang đói? Chắc chắn hấn cố tình làm thế để khoe mẽ. Cái đồ tham ăn.” Khi anh ta ăn xong, bạn nhìn anh ta lắc lè đi ra ngoài, leo lên chiếc mô tô quá khổ và xì khói khi khởi động động cơ. Bạn nhìn theo anh ta rời khỏi, lắc đầu phản đối thói quen tiêu xài đó. Đúng là cái xe đáng ghét của một gã ích kỉ nhất, vô tâm nhất với môi trường. Thật là kiểu sống vô dụng, thiếu suy nghĩ...

Nhân tiện, hai đoạn văn cuối cùng chính là ví dụ về cách suy nghĩ chắc chắn sẽ khiến bạn cảm thấy đau khổ và đáng thương hơn nữa. Kiểu suy nghĩ vị kỉ ấy làm cho nhiều người thất vọng và hoàn toàn chán ghét cuộc đời. Tuy nhiên, mỗi ngày bạn có thể chọn suy nghĩ theo hướng đó trong hàng người đợi mua thức ăn nhanh hay bất cứ nơi nào khác. Đó là quyết định của bạn.

*Nhưng bạn cũng có thể chọn cách suy nghĩ khác đi.*

Nếu bạn vừa mới nhận ra bản thân mình trong đoạn giới thiệu này, đừng lo lắng. Mỗi người trong chúng ta thỉnh thoảng đều suy nghĩ như vậy. Đó là dạng suy nghĩ vô thức. Đó là biểu hiện của nhận thức về sự buồn chán, thất vọng và cảm giác vô nghĩa. Những ý nghĩ hung hăng như những người ở trên làm dịu bớt chút ít sự thất vọng của chúng ta. Nhưng chúng lại tạo ra một loại thất vọng khác. Đó là nỗi bức dọc khi cuộc sống không tuân theo yêu cầu vị kỉ của bản thân chúng ta.

Vậy, giải pháp là gì?

Thay đổi quan điểm. Bạn có thể suy nghĩ giống như tôi đã miêu tả ở trên. Tuy nhiên, bạn cũng có thể chọn cách nhìn nhận khác đi. Trước hết, bạn phải chấp nhận rằng bạn thật sự cảm thấy bản thân mình là “cái rồn” của vũ trụ, nhưng lựa chọn nhìn nhận điều đó không đúng. Việc này thật khó khăn và không phải lúc nào bạn cũng sẽ thành công trong việc chuyển đổi nhận thức, nhưng “có công mài

sắt, có ngày nên kim”. Chẳng hạn, bạn có thể chọn cách nghĩ rằng những người xếp hàng phía trước cố tình phá hỏng giờ phút “tự do” hiếm hoi của bạn. Hoặc bạn có thể chọn cách nghĩ là hầu hết những người kia chỉ vừa mới kết thúc một ngày làm việc dài lê thê và kiệt sức; họ xếp hàng mua thức ăn nhanh vì bắt buộc chứ không phải do chọn lựa. Họ không đủ tiền để mua ở một nơi đắt đỏ hơn. Bạn thì, mặt khác, đến đây bởi vì nó gần. Hay người đàn ông to béo đang nhai nhóp nhép miếng sườn heo ấy có lẽ đã không được ăn nó cả một năm rồi, và đó là món khoái khẩu đặc biệt của anh ta.

Bạn có thể chọn cách nhìn nhận rằng mọi người khác đang đứng đợi xếp hàng hoặc ùn tắc giao thông cảm thấy giống y như bạn. Họ cũng muốn nhanh chóng về nhà giống bạn. Người phụ nữ thu ngân kia bất lịch sự không phải để khiến cho một ngày của bạn thậm chí còn tồi tệ hơn; chỉ là cô ấy quá mệt nhọc sau ca làm 12 tiếng ở một nơi mà tất cả những gì cô phải làm là ứng phó với tiền bạc và sự thiếu kiên nhẫn của người khác.

Thay đổi sang cách nghĩ này không hề dễ dàng và chưa bao giờ dễ dàng. Bất kể bạn luyện tập cách suy nghĩ giàu lòng trắc ẩn hơn và không xem mình là trung tâm của vũ trụ nhiều bao nhiêu, thỉnh thoảng, bạn vẫn sẽ rơi vào tình trạng thiếu kiên nhẫn. Đừng chán ghét bản thân vì điều đó. Chỉ cần bạn chắc chắn ý thức được những lựa chọn tư duy của mình. Hãy biết rằng bạn có thể suy nghĩ theo hướng giàu lòng yêu thương hoặc tự cao tự đại. Cố gắng nhìn nhận một cách nhân ái thường xuyên nhất có thể. Có những ngày bạn không thể làm được, trong khi những ngày khác bạn lại không muốn nghĩ như thế.

Tuy nhiên, một khi bạn trải qua cảm giác có thể suy nghĩ một cách bao dung và tràn đầy yêu thương khi đối mặt với những khó khăn thường nhật như thế nào, bạn sẽ không muốn vướng vào những tư tưởng vô nghĩa kia chút nào nữa. Nó mang lại cho bạn cảm giác thân thuộc. Rằng bạn không hề cô đơn trong nỗi bất hạnh của mình. Những người khác cũng đang chịu đựng y như bạn – hay thậm chí còn tồi tệ hơn. Điều quan trọng không phải là tìm thấy sự dễ chịu trong nỗi đau của người khác mà là xoa dịu cảm giác khổ sở của

bạn bằng cách nghĩ rằng bạn không đơn độc. Nếu dũng cảm, bạn cũng có thể thử an ủi sự bất hạnh của người khác. Việc đó thậm chí còn mang đến cho bạn cảm giác tội lỗi hơn. Nói điều gì đó vui vui trong lúc đang chờ đợi xếp hàng, tán thưởng nhân viên thu ngân, hay trò chuyện với một người lạ mà bạn hi vọng rằng họ sẽ ngon miệng với bữa ăn của mình. Đừng trông đợi hồi đáp điều gì. Đơn giản là hãy giải phóng nỗi thất vọng của bản thân theo một con đường tích cực và tạo dựng mối quan hệ với những người khác.

Có khi người đàn ông hồi hải đứng trước bạn đang mang món ăn yêu thích về cho bà mẹ bị ốm rất nặng của mình. Có lẽ người phụ nữ thu ngân làm việc gấp đôi để nuôi nấng ba đứa con nhỏ của cô. Có thể bạn không bao giờ biết được động lực nào khiến cho những người ấy phải vội vàng đến vậy. Nhưng có một điều chắc chắn – họ không làm như thế để khiến bạn khó chịu. Nếu bạn cho rằng công bằng là chuyện hiển nhiên, trái tim bạn sẽ không còn chỗ cho lòng trắc ẩn.

Một vấn đề “quỷ quyệt” của nhận thức chính là bạn tập trung sức mạnh ở nơi nào thì nơi đó sẽ khiến bạn kém chắc chắn. Ví dụ, nếu bạn đặt quá nhiều suy nghĩ và những kì vọng tiêu cực, bạn sẽ không ngừng sợ hãi xảy ra bi kịch và hậu quả không may. Nếu dồn hết tâm trí vào tiền bạc, bạn sẽ không bao giờ thấy đủ. Nếu bạn khao khát có người yêu, ngày tháng dường như còn dài dặc hơn khi bạn chẳng có một ai bên cạnh. Bất kể thứ gì làm bạn bận tâm quá nhiều cũng sẽ “ăn mòn” cuộc đời bạn.

Tôi biết rằng bạn biết chuyện này và tôi chẳng nói bất kì điều gì mới mẻ. Nhưng bạn có nhận thức về nó mỗi ngày không? Bạn có ý thức được tại sao mình sợ hãi, giả sử khi già đi? Hoặc vì sao bạn quá “thất lưng buộc bụng” với tiền bạc? Hay căng thẳng khi ai đó cản bạn lại để hỏi một câu hỏi đơn giản? Hầu hết những lần đó bạn đều không ý thức được thứ gì điều khiển suy nghĩ của mình. Năng lực nhận thức của bạn trở thành thói quen nhận thức. Chúng trở thành một thiết lập mặc định trong suy nghĩ.

Ngày nay, những thiết lập ấy liên quan rất nhiều đến nỗi ám ảnh về sự tự nhận thức, tiền bạc, quan điểm và chủ nghĩa cá nhân. Chớ

hiểu lầm ý tôi, đó là những thứ quan trọng nhưng chúng có thể giam cầm bạn trong lối suy nghĩ phiến diện, gây nản lòng và tự đầu độc chính mình.

Bạn không bắt buộc phải từ bỏ ước muốn có nhiều tiền hơn, xinh đẹp hơn hay có được những ngày suôn sẻ hơn để quan tâm đến người khác và các vấn đề bạn gặp khó khăn chung với họ. Bạn sẽ không trở nên xinh đẹp, khỏe mạnh hoặc nhanh nhẹn hơn nếu đồng tình với cảm giác tự thấy mình quan trọng của người khác chỉ để khẳng định tầm quan trọng của bản thân bạn.

Năng lực ý thức thật sự đến từ sự rèn luyện, quan tâm và lòng trắc ẩn. Khía cạnh đối lập lại với “sức mạnh nhận thức” của bạn là sự vô ý thức, tự yêu bản thân và niềm tin cố chấp rằng vũ trụ chỉ muốn làm tổn thương bạn.

Bạn có thể phản đối những gì tôi nói trong phần giới thiệu này hoặc chấp nhận chúng. Việc đó tùy thuộc vào bạn. Bạn có quyền chọn cách phớt lờ sự nhàm chán, vô vị của cuộc sống nhưng chúng sẽ ở xung quanh bạn cho dù bạn có lựa chọn chú ý đến chúng hay không. Nhận thức không làm bạn tổn kém điều gì cả nhưng đó có thể là câu trả lời cho rất nhiều câu hỏi trong cuộc sống. Việc thay đổi thói quen tư duy của bạn sẽ không làm đổi thay thế giới nhưng dù sao đi nữa, tốt hơn là bạn nên chấp nhận và học cách cảm thấy dễ chịu về nó.<sup>1</sup>

# Chương 1 Bộ não bịp bợm

*Dựa trên kinh nghiệm và giá trị khác nhau, người ta sẽ có câu trả lời khác nhau cho cùng một câu hỏi và không có đáp án nào trong số đó tốt hơn hay tệ hơn cái nào.*

Ý

tưởng thay đổi suy nghĩ mà tôi trình bày trong phần giới thiệu nghe có vẻ là việc rất dễ dàng thực hiện. Tuy nhiên trên thực tế, nó khó khăn hơn chúng ta tưởng. Tại sao ư? Bởi đó là một vấn đề khác mà loài người ư nghĩ ngợi chúng ta không ý thức được. Cụ thể là trong đa số trường hợp, hành động của chúng ta không phải do suy nghĩ chi phối mà do cảm xúc.

Theo lí thuyết của Thiền học, có hai loại trí tuệ tồn tại trong ta: trí tuệ suy nghĩ (*thinking mind*) và trí tuệ quan sát (*observing mind*). Loại thứ nhất chính là tiếng nói không ngớt ba hoa trong đầu bạn mà ngay cả khi bạn quyết định bắt nó im lặng, nó vẫn phát ra những hình ảnh và ý nghĩ: “*Ê, im mồm hả? Tôi á? Cậu nói thật đó hả? Cậu biết là không có cái suy nghĩ nào cam như hến được mà...*” Trí tuệ suy nghĩ không bao giờ ngủ: nó huyền thuyên với bạn khi bạn đứng xếp hàng (còn loại chuyện tán gẫu là gì thì tùy thuộc vào bạn), chuẩn bị đi ngủ, thậm chí đôi khi cả trong giấc ngủ. Bạn đã bao giờ nhận ra điều đó chưa? Cảnh báo tiết lộ một chút, bạn sẽ làm được việc này bằng trí tuệ quan sát của mình.



Trí tuệ quan sát là thứ bạn nên sử dụng để theo dõi suy nghĩ và hành động của mình. Thật không may, người ta không quá thường xuyên dùng đến nó. Ngay cả khi dùng đến thì cũng không phải là hành động thật sự có ý thức. Tôi thích gọi trí tuệ quan sát là sự đánh giá sáng suốt hay đầu óc tỉnh táo hơn. Khi ai đó hét lên với bạn rằng: “Cậu đang nghĩ cái gì vậy? Cậu không được tỉnh táo!”,



người đó thật sự muốn nói rằng: “Này! Làm ơn lấy cái trí óc quan sát ra để kiểm tra bộ não suy nghĩ của bạn đi, nó đang hỗn loạn lên đấy!”

Khi trí tuệ suy nghĩ thoát khỏi tầm kiểm soát, trí tuệ quan sát không thể tác động được gì nhiều. Bạn đã bao giờ nhờ ai đó giúp giải tỏa cơn giận dữ của mình chưa? *“Tôi có thể làm gì để ngăn không cho bản thân cảm thấy tức giận?”*

Câu trả lời chính là bạn không thể ngăn được. Một khi suy nghĩ “tháo cũi sổ lồng”, con ngựa ấy sẽ chạy mất. Những gì bạn làm được không liên quan đến cảm xúc của bạn. Thiền học dạy rằng thay vì tự nói với bản thân “Tôi tức giận”, hãy nói “Tôi cảm thấy tức giận.” Bạn không phải là con người do sự giận dữ tạo ra. Bạn chỉ bị cảm xúc đó hủy hoại. Chuyển đổi được suy nghĩ nhỏ nhỏ này, bạn sẽ tự giải phóng bản thân khỏi cảm giác khó chịu.

Tại sao việc thay đổi ý nghĩ lại khó khăn đến như vậy? Vì chúng liên quan đến cảm xúc. Cảm xúc của chúng ta vô cùng mãnh liệt. Tôi có thể khẳng định rằng nó còn mạnh mẽ hơn cả suy nghĩ. Mỗi người chúng ta, ngay cả những ai tuyên bố rằng mình là người lí trí, logic và có thể mạnh về não trái hay tương tự cũng thế. Tại sao vậy? Bởi vì đó là cách mà hệ sinh học của ta đã được lập trình<sup>II</sup>.

Bộ não con người ban đầu bao gồm phần cuống não. Bộ phận cơ thể nhỏ nhắn trông giống như con ốc sên ấy nằm trên tủy sống và chịu trách nhiệm cho hoạt động trao đổi chất của các cơ quan. Nó cũng kiểm soát những chuyển động và phản ứng khác nhau. Hàng trăm ngàn năm sau đó, bộ não nguyên thủy nhỏ bé được mở rộng với nhiều trung tâm cảm xúc. Hàng chục ngàn năm sau khi trung tâm xúc cảm phát triển, vỏ não ngoài, bộ óc tư duy tiến hóa lên đến đỉnh điểm của chúng.

Tôi không muốn đi sâu vào chi tiết tâm lí học thần kinh về cấu trúc não bộ. Mục đích của tôi khi trình bày quá trình tiến hóa của não là cho thấy trí tuệ cảm xúc già dặn hơn trí tuệ tư duy cả hàng triệu năm. Do đó, phản ứng theo xúc cảm hằn sâu trong bản chất tự nhiên của chúng ta hơn phản ứng lí trí. Nói cách khác, trung khu

cảm xúc có tác động mạnh mẽ lên trí tuệ tư duy. (Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* (tạm dịch: Trí tuệ cảm xúc), tr.10-12).

Não bộ điều khiển cảm xúc hồi đáp nhanh chóng hơn rất nhiều. Trong khi bộ não tư duy thoải mái phân tích tình huống thì phần não kia đã phản ứng lại hoàn cảnh đó rồi. Tôi nói là phản ứng, chứ không phải giải quyết. Thường thường, sự đáp trả cảm tính mau lẹ hay khiến chúng ta gặp nhiều rắc rối, chỉ ít là trong trường hợp những vấn đề hiện đại liên quan đến nhận thức. Nhưng khi gặp phải vấn đề sống còn, não bộ cảm xúc có thể cực kì hữu dụng.

Vào buổi bình minh của loài người, trí tuệ phản ứng theo cảm xúc vô cùng cần thiết cho sự sinh tồn. Đó là phần não bộ phải quyết định xem xung quanh có nguy hiểm nào không và loại phản ứng nào được thực hiện. Nếu quay trở lại thời điểm ấy mà bạn lệ thuộc vào lí trí, thông thả phân tích tình hình thì có thể bạn đã ra đi vĩnh viễn trước khi kịp đưa ra kết luận.

Một đặc trưng điển hình khác của trí tuệ cảm xúc là cảm giác mạnh mẽ tin chắc rằng quyết định được đưa ra là đúng đắn.

Nếu không có sự chắc chắn, bộ não sẽ không gửi tín hiệu cảnh báo đến tất cả dây thần kinh trong hệ thống cơ thể nhằm giúp bạn thực hiện phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” (fight-or-flight) để sinh tồn. Vì vậy, niềm tin về mặt cảm xúc xuất hiện rất sớm, thậm chí trước khi bộ não tư duy nắm bắt được chuyện gì đang xảy ra. Khi bạn bị tê liệt suy nghĩ mà cố tìm ra lí do hợp lí cho việc bạn đã thốt ra câu nói khó nghe với mẹ và câu trả lời duy nhất có thể nảy ra là: “Chẳng biết nữa”, đúng rồi đấy. Bạn không *biết*. Bạn chỉ *cảm thấy* như thế thôi.

Thực tế là xã hội đã phát triển và biến đổi các quy chuẩn nhanh hơn tốc độ mà sự tiến hóa có thể theo kịp. Ở một số khía cạnh, chúng ta vẫn là những người “ăn lông ở lỗ”, đưa ra phản ứng cảm tính trước các vấn đề của thời đại ngày nay như cách chúng ta đã làm khi những cuộc tấn công của trâu bò còn là vấn đề thật sự đáng quan tâm. Hiện nay, hầu hết những thứ làm chúng ta sợ hãi và đáp trả

theo cách thức ban sơ không còn đe dọa sự sống còn của chúng ta nữa.

Paul Ekman - nhà tâm lí học người Mỹ đã khám phá ra mối quan hệ giữa cảm xúc và những người có tài bất chước. Đồng thời, ông phát hiện rằng cường độ dữ dội, mãnh liệt của một cảm xúc không kéo dài quá vài giây. Chẳng hạn, khi bạn giận dữ đến mức có thể đập tan bức tường đá, bạn nên nhanh chóng làm ngay bởi chỉ vài giây sau cơn tức giận bốc đồng ấy sẽ suy giảm sức mạnh.

Bạn cảm thấy như thế nào sau sự xuất hiện chóng vánh của cảm xúc chỉ là một tâm trạng được tâm trí liên tục duy trì? Nếu yếu tố làm bùng nổ xúc cảm được lặp đi lặp lại, bạn sẽ ở trong tâm trạng đó lâu hơn rất nhiều. Giả sử bạn đang nổi xung lên vì chồng bạn không đổ rác. Cơn tam bành xuất hiện ngay khoảnh khắc nhận ra điều đó. Tất cả mọi thứ tiếp theo sau chỉ là bạn cần nhẫn hàng giờ về đổ rác. Bạn duy trì sự tức giận nếu không ngừng nhớ lại nguyên nhân ấy.



Thậm chí đôi khi người ta còn gọi lại một cảm xúc tồi tệ chỉ để bày tỏ quyền được bù đắp của họ. Ví dụ trường hợp bạn tự đi đổ rác. Suốt ngày hôm ấy, bạn quên bẵng đổ rác và cảm giác tức giận. Nhưng chiều đến khi gặp mặt chồng, bạn nhớ lại tâm trạng kia và bắt đầu cãi vã.

Nhà tâm lí học Ekman nói rằng việc cảm xúc chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn ngủi là hoàn toàn dễ hiểu. Nếu xúc cảm tồn tại lâu hơn sự nguy hiểm hay cảm giác kinh ngạc vui vẻ, con người sẽ mất tập trung vào môi trường biến đổi không ngừng nên có thể không có phản ứng phù hợp với mối đe dọa. Việc mất kiểm soát cảm xúc là không thể khắc phục hay điều trị. Đó là bản năng bẩm sinh. Tuy nhiên, bạn có thể ý thức về những hành động mình làm sau khi đám mây thịnh nộ bay đi. Bạn có quyền chọn lựa không duy trì tâm trạng khi những cơn sóng ban đầu của cảm xúc bản năng đã đi qua.

Mặc dù vậy, trí tuệ điều khiển cảm xúc cực kì ranh ma. Nó thường đánh lừa trí tuệ suy nghĩ để giúp “hâm nóng” bầu tâm trạng nảy sinh do cảm xúc trong thời gian dài. Não bộ tư duy có thể duy trì lâu hơn cảm xúc hiện tại vì suy nghĩ của chúng ta liên tục kích động lại chúng. Chẳng hạn, nếu bạn cứ liên tục nghĩ về những con người ngốc ngếch, căm như hến và phiền hà đang xếp hàng trước mình, bạn chán ghét họ nhiều như thế nào thì nỗi bức dọc, chán nản do hàng người dài lê thê đó sinh ra sẽ không thể dịu bớt được.

Trong hầu hết trường hợp, con người không thể tác động đến cảm giác và thời điểm khi nào nó xuất hiện, nhưng bằng sự luyện tập, họ có thể chọn lựa suy nghĩ. Kiểm soát ý nghĩ sẽ đưa đến việc kiểm soát tâm trạng tốt hơn. Cảm xúc không thể bị lí trí sáng suốt chiếm quyền để ngăn chặn nhưng ảnh hưởng và thời gian tồn tại của chúng có thể được giảm bớt.

Ví dụ, nếu bạn cảm thấy mình đang gặp vấn đề bức tức, việc cam kết tránh xa cơn giận và không bao giờ mắc bẫy nó không phải là việc làm thông minh (ngay cả khi nhiều chuyên gia bảo rằng có thể làm được điều đó). Sự tức giận sớm muộn gì cũng lại xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Nếu chỉ chăm chăm đàn áp nó, thời điểm bạn lại nổi cơn tam bành sẽ khiến bạn cảm giác mình thất bại. Bạn không thể loại bỏ một cảm xúc nào đó nhưng với lòng kiên nhẫn và ý thức, bạn có thể thấu hiểu cảm xúc ấy, tại sao, khi nào nó xuất hiện, điều gì kích thích nó và loại suy nghĩ nào có khả năng làm giảm bớt tổn thương do nó gây ra.

Bạn phải chấp nhận rằng nhiều cảm xúc không thể nào bị “diệt tận gốc” khỏi cuộc sống. Hãy lựa chọn tranh đấu một cách khôn ngoan. Đừng chống lại điều không thể thay đổi mà hãy tập trung vào thứ bạn thay đổi được. Bạn có thể bắt đầu bằng cách chú tâm vào *những suy nghĩ* làm duy trì trạng thái giận dữ và chủ động thay thế bằng ý nghĩ khác.

Chuyện này sẽ không dễ dàng. Mới đầu, bạn càng cố gắng giữ tâm trí tránh xa suy nghĩ đó bao nhiêu, chúng sẽ càng cố bật lên mạnh mẽ bấy nhiêu. Nếu bạn tự nhắc đi nhắc lại: “Mình không chán ghét khi phải đợi chờ trong cảnh ùn tắc này”, bạn vẫn sẽ nghĩ về sự việc

đang làm bạn lãng phí thì giờ. Thay vào đó, hãy nhắm thắm điều gì đó không liên quan, chẳng hạn như: “Mình sắp sửa có một buổi tối vui vẻ với bọn trẻ” hay “mình sẽ đến sự kiện sushi được-ăn-tất-tận-tật vào thứ Bảy.” Suy nghĩ tích cực càng không liên hệ đến vấn đề gây bực tức bao nhiêu thì càng hiệu quả bấy nhiêu. Tránh xa nguyên nhân gây tức giận càng xa càng tốt. Bài tập này là một dạng rèn luyện tâm lí mức độ nhẹ. Bộ não chỉ có thể suy nghĩ về một thứ trong một thời điểm và bạn đang tận dụng đặc điểm đó.

Đây là bài tập thích hợp nhất mà bạn có thể áp dụng để thay đổi trạng thái cảm xúc nhanh nhất có thể. Tuy nhiên, thành công hay không thì không có gì đảm bảo, ngay cả khi bạn đã thực hiện bài tập này. Vì có một số cảm xúc quá mạnh mẽ hoặc do bạn vẫn đang trong giai đoạn học hỏi cách kiểm soát suy nghĩ.

Mặc dù lí trí không thể quyết định cảm xúc nhưng có thể kiểm soát phản ứng của bạn trước cảm xúc. Trí tuệ xúc cảm rất non nớt và không biết phân biệt trong khi trí tuệ tư duy tỉ mỉ điều chỉnh biểu hiện của nó. Ví dụ, bạn cảm giác có thể giết chết ông chủ tịch thượng, hách dịch của mình nhưng thực tế bạn sẽ không làm thế. Tư duy phân biệt cái tốt với cái xấu, phản ứng văn minh với cách hành xử man rợ. Nếu bộ não suy nghĩ của bạn có thể ngăn chặn được một vụ sát hại thì cũng có thể cản bước những vấn đề cồn cào hơn rất nhiều. Chỉ cần bạn củng cố niềm tin rằng những suy nghĩ của bạn chỉ là phản ứng trước cảm xúc.

Việc tốt nhất bạn làm được là chấp nhận rằng mình chẳng bao giờ có thể hoàn toàn kiểm soát tâm trí. Bạn có một bộ não cảm xúc bắt nguồn sâu xa từ bản năng mà không thể nhận thức bằng các tiêu chuẩn xã hội. Một phần trong não bộ sẽ hành động và phản ứng theo cách không lường trước được. Nếu bạn ý thức điều đó – sự thật hiện tại không bác bỏ được trong thần kinh tâm lí học, ngay lập tức bạn sẽ trở thành một người kiểm soát hiệu quả hơn. Bạn đoán trước rằng mình là người phi lí trí. Đã có hàng trăm năm minh chứng cho điều đó.

Vài thế kỉ trước, các nhà chiêm tinh học tin rằng Trái Đất là trung tâm của vũ trụ và tất cả mọi thứ đều quay xung quanh nó. Thậm chí

trước đó còn có một huyền thoại được truyền bá rằng Trái Đất mang hình khối và có một đường kết thúc rõ ràng ở đâu đó giữa những đại dương mù sương. Người ta cũng cho rằng họ có thể trị nhiều căn bệnh khác nhau bằng cách cắt vào tay để cho máu chảy ra.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> Người xưa cho rằng bệnh tật sinh ra là do sự mất cân bằng thể dịch trong cơ thể nên khi bị bệnh, họ cắt tay cho máu chảy ra để cân bằng lại.*

Lúc còn nhỏ, tôi từng tin việc ăn rau chân vịt sẽ giúp cho ta cường tráng hơn, nhưng phải nhịn ăn chúng để không bị có cánh tay to tướng mất cân đối như Popeye<sup>2</sup>. Tôi tin rằng việc chinh phục sự chú ý và tình yêu của một ai đó là có thể mua được nên tậu đủ thứ linh tinh để khiến mình trông “ngầu” hơn. Năm 15 tuổi, tôi cho rằng tử tế với người khác là một điều chẳng ra làm sao và phớt lờ, không quan tâm mới là cách giành được sự kính nể của mọi người.

*<sup>2</sup> Thủy thủ Popeye – một nhân vật hoạt hình hư cấu. Khi nào cần thêm sức mạnh, anh lại chén sạch một hộp rau chân vịt và lập tức cơ bắp nổi cuộn cuộn.*

Khi tôi quen người bạn gái đầu tiên, tôi đã mừng rỡ tưởng là chúng tôi sẽ luôn luôn ở bên nhau. Lần đầu tiên cô ấy lừa dối tôi, tôi nghĩ mình sẽ chẳng bao giờ tha thứ. Lúc chia tay, tôi chắc chắn rằng sẽ không yêu bất kì ai nhiều như đã yêu cô ấy – và cũng chẳng có ai yêu tôi như người đó cả. Rồi tôi hẹn hò với người bạn gái khác. Cô ấy yêu tôi hơn tôi yêu cô ấy rất nhiều. Tôi cho rằng mình phải chịu trách nhiệm cho cảm xúc của người yêu và thấy tội lỗi vì đã không yêu bạn gái nhiều hơn. Vì chuyện đó, tôi cảm thấy bản thân là một gã tồi tệ. Tôi đã sai hoàn toàn từ chuyện rau chân vịt cho đến yêu đương.

Chắc chắn rằng nếu nhìn lại năm năm về trước bằng suy nghĩ của hôm nay, tôi sẽ thấy rằng mình đã sai. Tôi hi vọng như thế.

Điều đó có nghĩa là tôi hiểu biết nhiều hơn và đúng đắn hơn trong năm năm qua. Mặc dù vậy, chúng ta không bao giờ đúng hoàn toàn. Hoặc sai hoàn toàn. Tôi không tin rằng có sự sai hay đúng tuyệt đối nào. Có những điều bạn trải nghiệm là đúng hay sai dựa trên giá trị của bạn. Hãy tiếp cận một cách trung lập, quyền tự do thể nghiệm sự đúng đắn của bạn sẽ mở rộng đến một điểm mà nếu vượt qua nó, bạn sẽ xâm hại đến tự do của người khác. Đừng cho rằng những giá trị mà mọi người cho là tiêu cực đều đúng vì chúng ta có thể đồng tình rằng “sai” hay “đúng” mang tính chủ quan. Dựa trên kinh nghiệm và giá trị khác nhau, người ta sẽ có câu trả lời khác nhau cho cùng một câu hỏi và không có đáp án nào trong số đó tốt hơn hay tệ hơn cái nào.

Câu trả lời của chúng ta hôm nay có lẽ cũng khác với những gì ta từng nghĩ mười năm về trước. Mười năm trước, tôi bị thuyết phục rằng mình nên ích kỉ để có được sự kính trọng. Hôm nay, tôi tin là khi ấy mình đã sai lầm.

Mọi người đều có “lịch sử” hiểu sai về những điều họ từng tin là đúng. Bạn cũng có tiền sử nhận định sai lầm về những điều bạn tin là đúng đắn. Theo phép suy luận trên, làm sao bạn có thể chắc rằng những gì bạn nghĩ về suy nghĩ của người khác là không sai?

Bộ não là cơ quan mấu chốt của cơ thể giúp chúng ta khác biệt với những giống loài khác. Tuy nhiên, nó lại là cơ quan cực kì “sớm nắng chiều mưa”. Nó khiến chúng ta tin rằng mình đã biết mọi thứ, thuyết phục rằng chúng ta đã thấy những thứ không thật sự có ở đó. Nó thậm chí có thể viết lại kí ức của chúng ta. Trí tuệ cảm xúc rất giỏi liên kết. Chẳng hạn như khi là một đứa trẻ, bạn tự ngã và bị thương, cơn đau sẽ kết hợp với độ cao khắc sâu vào trí nhớ của bạn. Lần tiếp theo trở lại nơi mình bị ngã hoặc những nơi khác hơi cao một chút, ngay cả khi bạn không còn bị nguy cơ té ngã đe dọa, bạn vẫn thấy rất khó chịu. Chắc chắn rằng bạn sẽ không bao giờ đến bên bờ vực quan sát. Phản ứng đó là ký ức đang giúp bạn an toàn và tránh xa nguy hiểm. Về vấn đề này, trí tuệ cảm xúc trở thành một siêu anh hùng không ngừng bảo vệ bạn.

Trí nhớ cảm xúc cũng lưu trữ những trải nghiệm tâm lí. Ví dụ, nếu bạn từng bị lừa dối trong quá khứ, bạn sẽ không dễ dàng tin tưởng người khác lần nữa. Bất kể khi nào bạn thấy người quan trọng của mình nói chuyện với người khác phái (hay cùng phái, tùy thuộc vào người bạn thích), thì giống như chú chó Pavlov tiết nước miếng khi nghe tiếng chuông reo, ở bạn sẽ bắt đầu xuất hiện nỗi lo lắng, hoang mang không thể nào lí giải được do kí ức đau buồn của bạn gây ra. Nếu cảm xúc ấy – một hỗn hợp của sự ghen tuông, lo sợ mất mát và bị bề mặt không được đáp trả ngay khi xuất hiện mà thay vào đó bị “thêm dầu vào lửa” bằng những suy nghĩ tiêu cực, kết cục là bạn sẽ chỉ trích người yêu của mình. Trong khoảnh khắc “cả giận mất khôn” thậm chí bạn còn không nhận ra nguyên nhân gây ra nỗi thất vọng xuất phát từ thời điểm bạn bị lừa dối trong quá khứ và đó chính là thủ phạm kích động cảm xúc này. Khi gửi cho bạn một phản ứng, trí nhớ cảm xúc dựa vào nhận thức trước đây chứ không phải thực tại.

Theo Goleman<sup>1</sup>, có hai loại tư duy cảm xúc là tư duy phân loại (*categorical thinking*) và tư duy cá nhân hóa (*personalized thinking*).

<sup>1</sup> Daniel Goleman là người sáng lập Tổ chức Hỗ trợ Trí tuệ xúc cảm ở Boston, Massachusetts. Ông phụ trách mục Khoa học nghiên cứu về Thói quen ứng xử và trí tuệ con người của tạp chí New York Times.

Tư duy phân loại là ví dụ điển hình của suy nghĩ “đen và trắng”. “Tôi là người giỏi nhất” hoặc “tôi tệ hại nhất” – không có gì nằm ở lưng chừng. Việc sống trong trạng thái cực đoan đè nặng lên chúng ta nỗi lo lắng cực độ. Việc đáp ứng kì vọng của tư duy phân loại gần như bất khả thi cho dù là suy nghĩ tích cực hay tiêu cực đi chăng nữa. Hãy cố gắng giảm thiểu việc sử dụng những từ ngữ như “lúc nào cũng vậy”, “chẳng bao giờ”, “tốt nhất” và “tệ nhất” trong vốn từ vựng hằng ngày của bạn.

Người có tư duy cá nhân hóa tự vận vào bản thân mình tất cả mọi thứ từ lời phê bình đến nhận xét trung lập. Cái bàn va trúng ngón chân họ chứ không phải ngược lại. Người ta im lặng chỉ vì họ bước



vào phòng hoặc tệ hơn, mọi người chắc chắn sẽ phá lên cười nhạo họ. Người có lối suy nghĩ cá nhân hóa không nhất thiết phải tự yêu bản thân hay nói đúng hơn, họ đang chịu đựng một cảm giác không xứng đáng. Nỗi lo sợ mình “không hoàn hảo” khiến họ “vơ” tất cả mọi thứ trở thành sự công kích cá nhân. Có thể ký ức cảm xúc đã lưu giữ nhiều sự kiện mà ở đó họ cảm thấy mình không đủ tốt.

Người có kiểu tư duy này sở hữu trí nhớ chọn lọc thiên về khía cạnh tiêu cực. Họ tìm tòi trong kho vũ khí ký ức tiêu cực, dồi dào của mình những ký ức tự chứng thực để củng cố cho một niềm tin. Ví dụ, nếu một người kém tự tin bị chỉ trích, họ sẽ lục lại những kỷ niệm để xác nhận lời chê bai đó bất kể độ chính xác của nó. Còn nếu nhận được lời nhận xét tích cực, họ sẽ không chịu nghĩ ngợi cho đến khi tìm ra ít nhất mười ký ức tiêu cực chống lại lời khen ấy.



Tuy nhiên, trí nhớ cảm xúc mang tính chọn lọc là đặc trưng cho tất cả mọi người kiểm soát trạng thái cảm xúc. Con người chỉ gặp khó khăn để thấu hiểu tại sao mình cực kỳ hạnh phúc, buồn bã hay tức giận. Nguyên nhân không làm thay đổi niềm tin cảm xúc tạm thời. Trong trạng thái cảm xúc phấn khích, người ta có rất nhiều lý do để ủng hộ chính mình. Bạn nên biết rằng một khi bộ não xúc cảm chọn cách phản ứng, niềm tin cho rằng đó là việc làm đúng chắc hẳn vô cùng mạnh mẽ.

Trí nhớ cảm xúc có tính chọn lọc thiếu nhạy cảm với thời gian. Nếu một sự việc trong cuộc sống của bạn tương tự với một sự kiện tồi tệ đã xảy ra trong quá khứ, bạn sẽ có phản ứng cảm xúc tương tự mặc dù hoàn cảnh hiện giờ hoàn toàn khác biệt. Chẳng hạn, khi còn là một đứa trẻ, ý kiến của bạn thường bị đàn áp thì bạn sẽ không dễ dàng bày tỏ suy nghĩ với người yêu của mình ngay cả khi người đó thực sự hứng thú, tò mò về những điều bạn nghĩ. Cần rất nhiều nỗ lực và chia sẻ để chấp nhận rằng tình huống đã thay đổi. Đó là người yêu của bạn chứ không phải bố mẹ bạn. Đồng thời bạn không còn là một đứa trẻ nữa. Bằng cách tiến từng bước nhỏ, trí nhớ cảm xúc có thể được viết lại bằng ký ức mới mẻ. Trong ký ức

ấy, mọi người quan tâm, hiếu kỳ về suy nghĩ của bạn. Tuy nhiên, quá trình thay đổi kí ức sẽ mất thời gian.

Đó chính là “hậu trường” tâm lí trong thói quen tinh thần của chúng ta. Đôi khi chúng ta không tài nào hiểu được tại sao mình lại làm hoặc thốt ra điều gì đó trong khi những lần khác, chúng ta cảm giác mình hoàn toàn có lí. Hãy thường xuyên tự vấn về suy nghĩ và hành động của bản thân và đừng tin tất cả những điều tâm trí mách bảo. Khi bạn bắt đầu thắc mắc về suy nghĩ của mình nghĩa là đã đạt đến một “cảnh giới” tự nhận thức mà không nhiều người tới được. Hãy đảm bảo rằng bạn tự nghi ngờ và phê bình những ý nghĩ một cách mang tính xây dựng. Bạn không hề ngốc nghếch ngay cả khi nhận ra bản thân vừa sai lầm trong chuyện gì đó.

Trong cuốn *Emotional Intelligence* (tạm dịch: Trí tuệ cảm xúc), Daniel Goleman đã đưa ra hướng dẫn ngắn gọn về cách làm thế nào để tiến hành quá trình tự vấn một cách công bằng nhất có thể.

Hãy cụ thể. Khi bạn quyết định phê bình bản thân về điều gì đó, đừng mở rộng chỉ trích mọi thiếu sót của mình. Chỉ phân tích duy nhất một vấn đề mà bạn mong muốn tìm ra câu trả lời. Tránh tư duy phân loại và cá nhân hóa. Lựa chọn một suy nghĩ được xác định rõ ràng cần phải tự vấn. Chẳng hạn: “Mình trở nên gay gắt quá đáng trong mỗi cuộc tranh cãi với bố, vì vậy mình không thể bình tĩnh nổi như mình muốn.”

Đừng trách móc hay đổ lỗi cho bản thân. Vấn đề mấu chốt của bài tập này là thấu hiểu xúc cảm bắt nguồn từ đâu và giải quyết nó chứ không phải tạo ra mức độ tự chán ghét mới.



Đừng cố gắng bắn hai con nhạn bằng một mũi tên. Tại một thời điểm, hãy tập trung vào một khó khăn về cảm xúc bởi mỗi xúc cảm đều có một nền tảng kí ức khác nhau. Việc tự phân tích bản thân tách rời với hoàn cảnh không thể giúp tìm ra nguyên nhân nào kích hoạt xúc cảm ấy. Nếu không biết lí do, bạn không thể cố gắng giảm bớt tác động của nó một cách thực sự. Nếu bạn căng thẳng với bố,

hãy chỉ tập trung vào sự căng thẳng cụ thể đó. Đừng lẫn lộn suy nghĩ với những sự việc hay con người khác cũng làm bạn khó chịu. Những vấn đề với bố xuất phát từ ký ức khác với tâm trạng bức bối lúc lái xe, đồng nghiệp phiền nhiễu hay các sự kiện khác. Đừng chùng chát tất cả mọi việc làm cho bạn khó chịu, bởi vì rốt cuộc bạn sẽ cho rằng mình là người dễ cáu kỉnh, xấu tính hơn rất nhiều so với con người thật sự của bạn.

“Diễn đạt chính xác vấn đề là gì, có chuyện gì không hay, hoặc nó khiến bạn cảm thấy như thế nào và có thể thay đổi điều gì.” – Goleman khuyên.

Theo Harry Levinson – nhà tâm lý học và chuyên gia về cải thiện hành vi tập thể và tổ chức, việc cụ thể hóa trong khen ngợi cũng quan trọng không kém trong phê bình. Tuyên dương không cụ thể, chung chung có thể dẫn đến tự nhận thức sai lầm và tự mãn.

# Chương 2**bất ổn tâm lí và rối loạn tâm thần**

*Những kế hoạch đối phó có nền tảng là sự sợ hãi hiểm khi phục vụ cho lợi ích về lâu về dài mà thay vào đó, chúng tập trung vào cảm giác an toàn nhất thời.*

N

gày nay, cụm từ “bất ổn tâm lí tâm lí” (*neurotic*) phần nào trở thành một cái tên không mấy đẹp đẽ. Khi được sử dụng trong ngôn ngữ hàng ngày, nó mang ý nghĩa tiêu cực, khinh miệt và kì thị. Mặt khác, trong tâm lí học, trạng thái bất ổn tâm lí miêu tả tình trạng một người trải qua quá nhiều sự lo âu, hoạt động chức năng kém và có khuynh hướng trầm cảm xoay quanh mối liên hệ giữa bản thân họ với thực tế. Khái niệm tâm lí này phải được phân biệt với khái niệm “rối loạn tâm thần” (*psychosis*) – bệnh nhân hoàn toàn tách biệt với cuộc sống thực tại. Người có bất ổn tâm lí hiếm khi gây ra nguy hiểm cho xã hội.

Thuật ngữ “ranh giới” (*borderline*) trong rối loạn nhân cách ranh giới (*borderline personality disorder*) thực tế đề cập đến đường phân tách khái niệm giữa bất ổn tâm lí và rối loạn tâm thần<sup>III</sup>.

Sau khi trò chuyện với nhiều người trong các buổi huấn luyện của mình, tôi nhận ra sự khác biệt giữa hai khái niệm trên (bất ổn tâm lí và rối loạn tâm thần) mang đến cho họ sự giải phóng. Bởi hiện nay cụm từ thứ nhất mang ý nghĩa tiêu cực như thế nên nhiều người có xu hướng nghĩ rằng vấn đề lo âu của họ là vô phương cứu chữa và bản thân họ có gì đó bất bình thường (điều này có thể đúng trong một số trường hợp; tôi khuyến nghị bạn nên tham vấn bác sĩ tâm lí khi tình trạng bất ổn tác động mạnh mẽ thực sự trở thành vấn đề chứ không phải do tự chẩn đoán. Tuy nhiên, nếu chỉ phản ứng thái quá với vài điều nhỏ nhặt thì không có nghĩa là bạn bị tâm thần).

Có hai dạng bất ổn tâm lí, một là do đặc điểm tính cách và hai là do biến đổi tính cách không phù hợp với môi trường.

### **Mô hình năm yếu tố (Five Factor Model - FFM)**

Mô hình đặc điểm tính cách có nền tảng dựa trên nhận thức về nhân cách trong ngôn ngữ hằng ngày. Thuyết mô hình năm yếu tố được xây dựng trên từ ngữ hơn là những thí nghiệm tâm lí thần kinh học. Các nền tảng về suy nghĩ, cảm giác và hành động đều bao gồm trong mô hình này. Khi chúng ta lớn lên, những nền tảng này ngày càng được củng cố vững chắc và đến lúc trưởng thành thì duy trì khá ổn định. Thuyết này chia ra năm lĩnh vực đặc điểm tính cách rõ ràng như: sẵn sàng trải nghiệm (*openness to experience*), tận tâm (*conscientiousness*), hướng ngoại (*extraversion*), dễ chịu (*agreeableness*) và bất ổn tâm lí (*neuroticism*). Để cho dễ nhớ, năm đặc điểm sẽ được liệt kê trong một từ viết tắt là OCEAN.



Như bạn có thể thấy, bất ổn tâm lí là một trong các đặc trưng tính cách trên. Bất ổn tâm lí đại diện cho sự nhạy cảm trước hệ thống tác động tiêu cực. Chẳng hạn, nếu chúng ta mô tả một người nào đó là tâm lí cực kì không ổn định nghĩa là đang liên tưởng đến anh ta với những đặc điểm sau: lo âu quá độ, hay hoang mang, dễ cáu kỉnh, mất cân bằng cảm xúc, phản ứng thái quá với căng thẳng.<sup>IV</sup>

Mỗi đặc trưng tính cách có hai thái cực:

- Sẵn sàng trải nghiệm: sáng tạo/hiếu kì hoặc kiên định/thận trọng
- Tận tâm: hiệu quả/có tổ chức hoặc dễ dãi/bất cẩn
- Hướng ngoại: thoải mái/năng động hoặc khép kín/bảo thủ
- Dễ chịu: thân thiện/biết cảm thông hoặc cứng nhắc/tách biệt
- Bất ổn tâm lí: nhạy cảm/lo lắng hoặc vững chãi/tự tin

Những người không thể xác định rõ ràng khuynh hướng của mình thiên về một trong năm cặp tính cách trong mỗi loại trên được xem là dễ thích nghi và thấu hiểu. Tuy nhiên, họ cũng có thể bị đánh giá là tính toán hơn thiệt, không đáng tin cậy hay chỉ được về bên ngoài.<sup>V</sup>

### **Biến đổi tính cách để thích nghi với môi trường (Character adaptations)**

Sự biến đổi tính cách để thích nghi với môi trường là giải pháp con người thích ứng với môi trường phụ thuộc vào hoàn cảnh nhiều hơn. Khái niệm bất ổn tâm lí ở đây nghĩa là chiến lược thích nghi của một người được xây dựng dựa trên nỗi lo sợ. Những kế hoạch đối phó có nền tảng là sự sợ hãi hiếm khi phục vụ cho lợi ích về lâu về dài mà thay vào đó, chúng tập trung vào cảm giác an toàn nhất thời. Nói cách khác, người có tính cách thích nghi không ổn định sẽ lựa chọn không học đại học vì e ngại mình không đủ thông minh. Họ chọn cách không ngỏ lời hẹn hò với anh chàng đẹp trai hay cô nàng xinh xắn nào đó vì sợ bị từ chối. Việc thích nghi không ổn định một cách không có ý thức thường dẫn đến tự ngược đãi bản thân.

Trong bài báo đăng trên tạp chí *Psychology Today*, Tiến sĩ Gregg Henriques đã chia sẻ một trường hợp mà ông theo dõi, minh họa một cách rõ ràng cho hiện tượng bất ổn trong thay đổi tính cách để phản ứng với hoàn cảnh.

“Susan vừa bắt đầu hẹn hò với Brian. Cô thuật lại rằng trong lần hẹn thứ ba, Brian đáng lẽ phải có mặt lúc bảy giờ tối. Đến 7 giờ 10 phút, Susan gọi cho anh, buồn bã hỏi bằng giọng nói có chút hốt hoảng: “Anh đâu rồi? Anh có đang đến không vậy?” Ở đây, nhu cầu lệ thuộc gây ra nỗi lo lắng cho Susan, khiến cô ấy phải liên lạc và cần có lời đảm bảo chắc chắn. Tuy nhiên, phản ứng này “bất ổn” vì có khả năng hậu quả xảy ra là hành động ấy sẽ cản trở Susan tiến đến mục tiêu lâu dài. Mặc dù câu trả lời “một phút nữa anh sẽ đến” của Brian giúp xoa dịu cảm giác bất an tạm thời của người bạn gái nhưng có thể ở mức độ nào đó, anh có ấn tượng rằng cô là một người lệ thuộc và thiếu thốn tình cảm. Điều này gia tăng khả năng

Brian thật sự né tránh cô trong tương lai – và đó chắc chắn chính xác là nỗi lo sợ của Susan.”<sup>VI</sup>



Vấn đề là khi đề cập đến sự thay đổi tính cách theo hoàn cảnh, tất cả chúng ta đều có chút bất ổn về mặt tâm lí. Nếu bạn yên tâm về các mối quan hệ, có thể bạn sẽ bị căng thẳng thái quá về vấn đề tiền bạc. Nếu bạn chấp nhận được rủi ro trong cuộc sống tài chính, có thể bạn đang trối nặng âu lo khi đối mặt với người cha thành công rực rỡ của mình. Như tôi đã đề cập trong lời giới thiệu, những điều chúng ta tập trung suy nghĩ nhiều nhất chính là những thứ khiến chúng ta lo lắng, trăn trở hơn cả.

Cách hiệu quả nhất để giảm bớt các biểu hiện bất ổn tâm lí này là nhận thức được chúng, về nguồn gốc của chúng và chấp nhận sự thay đổi trong những suy nghĩ về chúng. Henriques đã cảnh báo về tầm quan trọng của việc thấu hiểu sâu sắc khi đề cập đến vấn đề bất ổn tâm lí trong thích nghi tính cách. Nếu không thật sự thấu hiểu, sẽ không có cách giải quyết đúng đắn. Ông nhận định rằng những kiểu mẫu bất ổn tâm lí có thể xuất hiện trong năm phạm trù của sự thích ứng gồm:

- Thói quen
- Mối quan hệ
- Cảm xúc
- Sự phòng vệ
- Niềm tin

Người ta thực hiện những hành vi bất thường để làm giảm nỗi lo lắng. Nhưng như chúng ta đã thấy trong phần giới thiệu, kiểu cư xử này chỉ làm họ thêm căng thẳng.

Vấn đề là khi thực hiện chúng trong một thời gian dài, những kiểu mẫu thói quen ấy sẽ trở nên không phù hợp – không chỉ thói quen về nhận thức mà cả những hành động lo lắng thái quá. Ăn uống vô độ là một cách tuyệt vời để phản ánh cho tình trạng thích nghi không tốt. Một người áp lực về thành tích, căng thẳng trong công việc hay những mối quan hệ có thể dễ dàng tìm được cảm giác thoải mái trong ăn uống. Việc tạm thời ăn uống “thả cửa” giống như một liều thuốc. Nhưng về lâu dài nó sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn như tăng cân, sức khỏe suy giảm, tự chán ghét bản thân... Miễn cưỡng dọn dẹp, cắn móng tay, cào cấu mặt mày, chỉ tay hay uống rượu cũng có thể là biểu hiện của tình trạng rối loạn thích nghi không phù hợp.

Khi đề cập đến chiến lược đối phó, tình trạng bất ổn cảm xúc có hai dạng: kiểm chế quá mức và không kiểm soát được. Dạng thứ nhất là cảm xúc bị đè nén áp chế trong khi dạng thứ hai lại bộc lộ quá mạnh mẽ. Hai loại chiến lược này nếu bị lạm dụng sẽ có thể trở thành đặc điểm nổi trội trong tư duy của một người. Chẳng hạn, những người đang phải chịu đựng các dạng hội chứng rối loạn lo âu có khuynh hướng dùng chiến lược đối phó không kiểm soát, có nghĩa họ luôn cảm thấy mình phải than phiền luôn miệng. Cách này giúp họ có thể tạm thời “gây mê” hoàn cảnh thực tại hay những vấn đề họ nhận thức được. Ngược lại thái cực này là những người luôn luôn vui vẻ, không bao giờ buồn phiền và cuộc đời này luôn là một điều tuyệt vời đối với họ. Họ có thể có một chiến lược đối phó kiểm soát quá mức, nhưng họ không bao giờ hoặc hiếm khi bộc lộ cảm xúc thật sự của mình. Họ luôn giấu những cảm xúc chân thật đó ở sâu bên trong mình. Hai chiến lược đối phó không kiểm soát và kiểm soát quá mức này không áp dụng với tất cả. Không phải ai cũng thuộc vào một trong hai nhóm. Những chiến lược đối phó này xuất hiện khi con người áp dụng “phong cách cứng nhắc hay thể hiện phản ứng cực đoan giữa người với người để đáp trả lại nỗi sợ hãi.”<sup>VII</sup>

Vào cuối ngày, phản ứng bất ổn tâm lý chính là cơ chế phòng thủ mà chúng ta tham gia vào để giảm bớt căng thẳng. Hệ thống tự vệ cố gắng đưa sự bình tĩnh trong chúng ta về lại vị trí an toàn của nó,



mặc dù có nhiều lần, phản ứng này không có lợi cho chúng ta. Hai cơ chế phòng vệ phổ biến là hợp lí hóa và ức chế. Đây là những thủ thuật tự lừa dối khá tai hại. Tâm trí của chúng ta đánh lừa cảm giác của chúng ta về thực tại.

Hợp lí hóa là hành động khi một người nảy ra những lí do thông minh và có vẻ hợp tình hợp lí để giải thích tại sao bản thân không hành động theo nhu cầu thật sự của mình. Ức chế là “sự loại bỏ những kí ức đau buồn, suy nghĩ hoặc cảm xúc ra khỏi ý thức. Các trạng thái tinh thần không mong muốn ấy bị đẩy vào tâm trí vô thức.”<sup>VIII</sup>

Hợp lí hóa và ức chế có thể nhanh chóng biến thành thói quen, và do đó sẽ mang đến những niềm tin sai lệch về việc bạn thật sự là ai. Sự lí giải không thích hợp về cách xã hội nên hoạt động như thế nào và nhiệm vụ của bạn trong xã hội có thể đưa đến sự tự nhận thức không lành mạnh. Trầm trọng hóa, căm ghét bản thân, cầu toàn và những niềm tin cực đoan đều là hậu quả của việc kém thích nghi. Theo tạp chí *Psychology Today*, liệu pháp tâm lí học nhận thức là một công cụ hữu ích và hiệu quả để vượt qua những niềm tin tai hại này.

Tất cả chúng ta dù ít hay nhiều đều bị nhiễm một vài kiểu bất ổn tâm lí gay gắt. Đừng lo lắng về chúng, và đừng cho rằng thần kinh của mình có vấn đề chỉ vì bạn cào cấu mặt mày hay cắn móng tay. Hãy nghĩ về những điều khiến bạn cảm thấy không an toàn hoặc lo lắng khi bạn bắt gặp mình đang “bất ổn”. Chấp nhận rằng dù bạn làm bất kì điều gì cũng không phải là vớ vẩn, kì quặc hay không bình thường. Nếu bạn đủ tin tưởng một ai đó, hãy cởi mở chia sẻ vấn đề của bản thân. Bạn có thể hỏi người đó thật lòng họ có thấy bạn bị rối loạn tâm lí hay không, hoặc bên ngoài nhìn vào trông bạn như thế nào. Nếu bạn cảm thấy cần lời khuyên mang tính chuyên môn, hãy đến gặp chuyên gia. Chẳng có gì phải xấu hổ trong chuyện này cả.

# Chương 3 Khả biến thần kinh

*Thay vì tập trung vào những phản hồi vô ích không bao giờ chấm dứt, tốt hơn hết bạn hãy chú tâm vào nguồn gốc gây ra nỗi lo sợ, chấp nhận và khắc phục chúng.*

T

rong thuật ngữ khoa học, sự đổi mới thói quen tinh thần được gọi là *neuroplasticity* (khả biến thần kinh). Bản thân từ này là một khái niệm bao quát và “mô tả sự thay đổi của não kéo dài trong suốt cuộc đời mỗi người.”<sup>IX</sup>



Khả biến thần kinh mới chỉ thu hút sự chú ý của các nhà khoa học trong vài thập kỉ gần đây, sau khi nghiên cứu chứng minh rằng các bộ phận não bộ có thể thay đổi khi chúng ta trưởng thành. Trước đây, người ta từng nghĩ rằng tế bào não chỉ phát triển trong một giai đoạn nhất định khi chúng ta còn nhỏ và không thể biến đổi sau đó.

Rõ ràng là bộ não có khả năng tự tái tổ chức. Nó có thể hình thành liên kết thần kinh mới ở bất kì giai đoạn nào trong cuộc đời. Thậm chí nó có thể tự lành lại, bù đắp những tổn thương trong não và điều chỉnh hoạt động để thích nghi với hoàn cảnh mới. Hiện tượng đó gọi là “phát sinh sợi trục thần kinh”. Các sợi trục không bị tổn thương của nơron sẽ mọc thêm đầu mút thần kinh mới để tái kết nối với những liên kết của nơron bị thương tổn. Những sợi trục này không chỉ có thể kết nối lại với nơron bị tổn thương mà còn liên kết được với sợi trục có vấn đề khác và hình thành đường dẫn thần kinh mới.<sup>X</sup>

Tại sao tôi lại lựa chọn nói về khả biến thần kinh? Bởi vì đó là cách chứng minh thực tế và có căn cứ khoa học về việc tái thiết lập bộ não của bạn. Không chỉ đối với các cơ chế sinh học bên trong kích

thích hoạt động thần kinh mà cả hành vi, suy nghĩ, cảm xúc lẫn tác động của môi trường bên ngoài cũng thay đổi được. Hoạt động này có thể ảnh hưởng đáng kể đến sự phát triển sức khỏe, cải thiện trí nhớ (hoặc là hủy hoại), kĩ năng học tập của bạn, và như bên trên đã nói, nó còn có thể giúp bạn phục hồi những tổn thương não bộ.

Các tế bào có khả năng tự sửa chữa và tái tạo. Tế bào não cũng không ngoại lệ. Những liên kết kì tiếp hợp tự tái tạo chính chúng dựa trên hoạt động thần kinh. Đồng thời, các noron được kích hoạt sẽ có khả năng kết nối và ngược lại, những noron không hoạt động hoặc không đồng dạng có thể không được liên kết. Nói một cách dễ hiểu, bạn càng sử dụng bộ não thường xuyên bao nhiêu, nó sẽ càng liên kết hiệu quả và năng động bấy nhiêu. Ngày nay, đã có bằng chứng vững chắc chứng minh rằng sinh thần kinh (sự ra đời của các tế bào não) có thể tiếp tục ngay cả khi chúng ta già đi đối với trường hợp của hành khứu giác, hồi hải mã, và theo như một số nhà lý luận cho rằng, thậm chí cả tiểu não cũng tiếp tục sinh trưởng<sup>XI</sup>.

Khả biến thần kinh còn đóng một vai trò quan trọng trong lí thuyết cải thiện trí nhớ và phương pháp học tập tốt hơn.

Vậy làm thế nào bạn có thể tận dụng lợi thế của khả biến thần kinh trong cuộc sống hằng ngày để thay đổi thói quen thần kinh của mình?

Sử dụng đặc tính khả biến thần kinh nhằm cải thiện nhận thức của bạn không phải là quá trình dễ dàng. Nó sẽ không có hiệu quả nếu bạn chỉ đứng trước gương mỗi sáng, lặp đi lặp lại những từ ngữ như thần chú từ 7 giờ đến 7 giờ 15 phút.

“Khi chúng ta trưởng thành, nút bấm “khả biến thần kinh” sẽ bật lên nếu những điều kiện cụ thể có khả năng tác động hoặc kích hoạt nó được đáp ứng. “Các nghiên cứu gần đây cho thấy trong hoàn cảnh thích hợp, sức mạnh của tính khả biến có thể giúp phát triển trí tuệ của người trưởng thành. Mặc dù vài bộ phận nhất định của não thường suy giảm theo độ tuổi nhưng người ta có thể áp dụng một số bước để khai thác sự khả biến và khôi phục bộ phận đó.” –

Marzenich giải thích. Những bước này bao gồm tập trung chú ý, tinh thần quyết tâm, làm việc chăm chỉ và duy trì sức khỏe tổng quát của não bộ.”, Tiến sĩ tâm lí học thần kinh Sarah McKay phát biểu, trích lời từ cuốn sách *“Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life.”*<sup>XII</sup> (Tạm dịch: Liên kết mềm: Cách Khoa học mới về Khả biến não bộ thay đổi cuộc đời bạn) của Tiến sĩ Michael Merzenich.

Merznick trình bày 10 bước cơ bản mà một người nên làm theo để sắp xếp và thiết lập lại bộ não của mình.

## 1. Bộ não trì trệ

Bộ não thay đổi phụ thuộc vào tâm trạng của bạn. Hay đúng hơn, nó thay đổi tùy vào tâm trạng của não hoặc là cả hai. Nói cách khác, khi bạn đang ở trong trạng thái tinh thần tập trung và có động lực, bộ não sẽ giải phóng các chất hóa học thần kinh cần thiết để thay đổi nhưng nếu bạn bị phân tâm hay mất tinh thần, sự thay đổi khả biến thần kinh của bạn sẽ chuyển sang chế độ chờ.



## 2. Nhiều hóa nhiều hơn

Bạn càng nỗ lực thay đổi điều gì nhiều bao nhiêu, bộ não của bạn sẽ càng cải thiện tốt bấy nhiêu. Trong một thời điểm hãy tập trung vào nhiệm vụ của mình, cố gắng học hỏi bằng tất cả khả năng và bạn sẽ thấy bộ não hỗ trợ mình đạt được sự thay đổi thậm chí còn lớn hơn. Ví dụ, nếu học một ngoại ngữ mới, hãy tập trung toàn bộ tâm trí vào ngôn ngữ ấy. Học tập chuyên sâu sẽ mang đến cảm giác hài lòng hơn rất nhiều và hình thành trí nhớ dài hạn.

Đó là lí do tại sao nhiều người nói rằng khi bạn không hứng thú hoặc không tập trung được thì tốt hơn là đừng lãng phí thời gian vào việc cố gắng học hành. Bạn sẽ học nhanh chóng và hiệu quả hơn rất nhiều nếu dồn toàn bộ sức mạnh trí óc trong khoảng thời gian giàu động lực và trí tuệ hoạt động tích cực nhất. Tuy nhiên, một số người lại bảo bạn nên ngồi xuống học ngay cả khi bạn không

thích thú gì và nếu kiên trì thực hiện như vậy, đến một lúc nào đó trong quá trình học, bạn sẽ thật sự có hứng thú.

Tôi không biết lí thuyết nào là chính xác nhưng tôi cho rằng cả hai đều có thể mang lại hiệu quả. Hãy thử và quan sát xem cách nào có tác dụng với bạn.

### **3. Cuộc đua về số lượng**

Bạn càng luyện tập nhiều thì càng có nhiều liên kết thần kinh mạnh mẽ hơn được kết nối. Những liên kết mạnh mẽ chính là tác nhân đột phá trong sự thay đổi của não bộ. Ví dụ, bạn càng năng tập luyện piano, càng nhiều liên kết về hoạt động thần kinh đó gia tăng (các yếu tố như chuyển động và mô hình nhận thức). Người ta nói “trăm hay không bằng tay quen” cũng là có lí do.

### **4. Đồng bộ hóa**



Để gia tăng độ tin cậy cho hoạt động khả biến thần kinh, bạn phải đồng bộ hóa sự hợp tác từ tế bào này sang tế bào khác. Merzenich đã đưa ra một ví dụ minh họa để mô tả sự đồng lòng chung sức của các tế bào. Hãy tưởng tượng một sân vận động có hàng ngàn người vỗ tay một cách tùy tiện. Hoàn toàn hỗn độn. Tiếp đến, hãy hình dung cũng với số lượng người đó nhưng vỗ tay cùng một lúc. Việc lặp lại một con đường học tập sẽ tạo ra sự phối hợp nhịp nhàng ấy.

### **5. Dòng liên kết**

Nhờ có sự luyện tập và lặp đi lặp lại, không chỉ những hành động có quan hệ với nhau được củng cố chặt chẽ hơn mà cả liên kết giữa các neuron chịu trách nhiệm cho những hoạt động riêng rẽ, nối tiếp cũng được gia cố vững chắc. Những liên kết này giúp bộ não dự đoán các bước tiếp theo có thể xảy ra hay còn gọi là “dòng liên kết”. Chẳng hạn khi lướt sóng, bạn ra khơi và cơn sóng lao đến, bạn sẵn sàng cưỡi lên nó. Nhờ vào dòng liên kết, bộ não biết được khi nào

bạn phải nhảy lên tấm ván, khi nào nghiêng sang trái hay sang phải... Bạn còn sử dụng khả năng này khi làm món trứng bác mỗi sáng. Nếu không có dòng liên kết, cuộc sống của chúng ta sẽ là chuỗi hoạt động rời rạc, riêng rẽ và xảy ra rất nhiều đình trệ giữa các hoạt động.

## **6. Vượt qua giai đoạn thử nghiệm của não**

Đây là một nguyên nhân khác lí giải tại sao việc lặp đi lặp lại lại quan trọng trong học tập đến như vậy: bởi những thay đổi đầu tiên trong não bộ chỉ là tạm thời. Bất kể thay đổi ấy là gì, nó cũng phải vượt qua giai đoạn “thử nghiệm” của não. Điều tôi muốn nói ở đây là bộ não thừa nhận sự biến đổi chứ không mặc nhiên chấp nhận chúng. Trước hết, nó phải đảm bảo rằng tác nhân kích thích mới này có tốt, hữu ích, mới mẻ, thú vị, có động lực và đủ an toàn để thay đổi lâu dài hay không. Não bộ chỉ chấp nhận vĩnh viễn một kích thích nếu nó thỏa mãn được ít nhất một trong các điều kiện kể trên.

## **7. Tác động của trí nhớ**

Bộ não sẽ có khả năng khả biến nếu tác nhân kích thích đến từ bên trong cũng nhiều như tác nhân bên ngoài. Nói cách khác, sự thể hiện cá nhân do trí nhớ gợi nhắc có tác động kích thích độ dẻo dai của việc học hiệu quả như bất kì thay đổi ngoại cảnh nào. Chẳng hạn, nếu muốn trở nên tự tin hơn trong một hoàn cảnh, bạn không cần phải ghi bàn thắng thực tế ngay lúc đó hoặc chiến thắng cuộc thi. Chỉ cần hồi tưởng khoảnh khắc ấy trong trí nhớ là đủ. Tập trung vào những giây phút thật sắc nét và sống động, việc học tập mang tính khả biến thần kinh sẽ được kích hoạt.

## **8. Sức mạnh của bộ nhớ**



Bất kì điều gì bạn học đều được lưu vào bộ nhớ của bạn. Trí nhớ chịu trách nhiệm giúp bạn lựa chọn những chủ đề và mô hình học tập mới dựa trên thành công và thất bại trong việc học trước đây. Ví dụ, nếu bạn cố gắng học tập một điều gì đó theo một phương pháp

và có hiệu quả, lần sau, khi thử học một thứ tương tự, bộ não sẽ chọn ra phương pháp tốt nhất được lưu trữ trong bộ nhớ để hỗ trợ bạn. Ví dụ như khi bạn học lướt ván. Bộ não ghi lại những khoảnh khắc nhảy lên tấm ván hoàn hảo nhất của bạn. Lần luyện tập tiếp theo, nó sẽ khai thác lần cố gắng cuối cùng có kết quả tốt nhất làm nền tảng, rồi từ từ điều chỉnh theo tình hình hiện tại và dần cải thiện nỗ lực gần nhất đó thành một kỹ thuật mới tốt nhất (nếu bạn đủ tập trung và có động lực như đã đề cập trong mục 1 và 2).

## **9. Ở khía cạnh này bạn là kẻ chiến thắng, ở khía cạnh khác bạn là kẻ thua cuộc**



Mỗi lần bạn sử dụng phương pháp học tập khả biến thần kinh và tập trung cao độ vào việc mài sắc một kỹ năng, bạn sẽ củng cố những liên kết thần kinh ấy mạnh mẽ hơn (như đã mô tả trong mục 3 và 4). Tuy nhiên đồng thời, các kết nối khác cũng sẽ yếu đi. Bộ não làm như thế nhằm mục đích giảm bớt tiếng ồn ào xung quanh hoạt động học hỏi chuyên sâu. Nó cố gắng giúp đỡ bạn bằng cách loại bỏ những hoạt động thần kinh quấy rầy hoặc không liên quan.

## **10. Con dao hai lưỡi**

Khả biến thần kinh là một con dao hai lưỡi. Nó có thể tạo ra thay đổi tiêu cực nhanh chóng và dễ dàng y như tạo ra điều tích cực. Theo Merzenick, con người càng lớn tuổi thì càng dễ dàng thay đổi bộ não của mình hướng về những điều không tốt. Bộ não con người là một công cụ “không dùng thì mất”. Nếu không có sự rèn luyện về thể chất và nhận thức, các tế bào bắt đầu teo đi và chết. Chức năng sửa chữa và thay thế của tế bào là tự nhiên cho đến năm 40 tuổi. Sau độ tuổi này, bạn cần nỗ lực để duy trì chúng khỏe mạnh. Nếu bộ não kém hoạt động thì rất dễ mắc phải sự suy giảm khả biến thần kinh.

**Bạn có thể sử dụng khả biến thần kinh để thay đổi những niềm tin tai hại hoặc sai lầm như thế nào?**

Để nói thêm về câu hỏi này, tôi sẽ sử dụng Lí thuyết Bốn bước do Tiến sĩ Jeffrey Schwartz xây dựng để giúp những người bị rối loạn ám ảnh cưỡng chế<sup>1</sup>. Bốn bước của ông là một công cụ có tác động mạnh mẽ giúp định hình lại bộ não và cũng rất dễ dàng làm theo.

*<sup>1</sup> Hội chứng rối loạn dựa trên những suy nghĩ và thói quen mang tính ám ảnh, lặp đi lặp lại.*

*"Tái định danh: Xác định thông điệp lừa dối của bộ não và những cảm giác không thoải mái rồi gọi tên xem chúng thật sự là gì."*

Giả sử bạn tin rằng bất cứ khi nào bạn nói ra một điều gì đó, mọi người đều cho nó là ngớ ngẩn và cười nhạo sau lưng bạn. Chẳng hạn năm phút trước bạn kể cho các đồng nghiệp nghe một câu chuyện và giờ họ đang cười phá lên. Bạn liền tự động cho rằng họ cười mình. Theo sau khẳng định ấy là một cảm giác hối hận, xấu hổ và ngượng ngùng. Mặt bạn đỏ lên như gấc. Bạn lê bước vào nhà vệ sinh, ở đó cả tiếng đồng hồ với hi vọng nếu mình không xuất hiện trước mặt mọi người thì họ sẽ không nghĩ về tình huống xấu hổ vừa rồi nữa. Trong khoảnh khắc kích động, bạn có thể gọi thông điệp tiêu cực của bộ não là "trực giác hợp lí..." Nhưng thực tế nó là gì?

Bạn có bằng chứng nào chứng minh kết luận giả định của mình không? Đó là nỗi sợ hãi thật sự hay chỉ là biểu hiện của sự thiếu tự tin? Hãy tái định danh cho thông điệp não bộ ấy và gọi nó bằng tên của chính nó: phản ứng bất ổn tâm lí do cảm giác lo sợ gây ra. Nó chỉ xảy ra trong đầu bạn thôi.

*"Tái định hình: Hãy thay đổi nhận thức của bạn về tầm quan trọng của những thông điệp bị bọm từ bộ não. Lí giải tại sao những suy nghĩ, sự thôi thúc và bốc đồng ấy lại làm phiền bạn – chúng là những thông điệp sai lệch của não bộ (không phải tại tôi, chỉ là do bộ não thôi)."*

Bây giờ, bạn đã làm rõ thông điệp sai lầm của bộ não là gì. Đã đến lúc tái lập lại tầm quan trọng của chúng. Ngay cả khi những gì bạn nghĩ là đúng, nó cũng chẳng hề thay đổi việc bạn là ai và giá trị của bạn là gì. Hãy xem suy nghĩ chủ bại của mình chỉ là sản phẩm của



trí óc phát sinh từ nỗi sợ. Khả năng về căn cứ vững chắc của chúng cực kì thấp.

Vậy tại sao ý nghĩ đó lại khiến bạn buồn bực? Có phải vì bạn biết rằng mình thiếu tự tin? Bởi những suy nghĩ tương tự làm cho bạn thấy xấu hổ và kém cỏi? Tại sao bạn lại thấy kém cỏi?

Hãy đào sâu vào nghi vấn ấy theo đường xoắn ốc và xác định nguyên nhân thật sự tại sao bạn lại có những ý nghĩ gây nản lòng thoái chí. Giải quyết vấn đề gốc rễ của sự thiếu tự tin bên trong bạn.

Việc kết luận rằng mọi người đang cười nhạo bạn sau năm phút rời khỏi cuộc trò chuyện là phản ứng tự vệ của não. Vì bạn có nỗi sợ phi lí là bị đám đông chế nhạo nên bộ não đang tạo ra lời giải thích. Không phải tại bạn. Mà do bộ não của bạn.

*"Tái tập trung: Hướng sự chú ý của mình về một hoạt động hay quá trình tâm lí lành mạnh và hữu ích – ngay cả lúc những thôi thúc, ý nghĩ, khao khát, cảm giác sai lệch và lừa dối vẫn đang hiện diện và quấy rầy bạn."*

Tìm ra nguyên nhân chủ yếu gây ra nỗi sợ vô lí của bạn và làm gì đó tác động đến nó. Hãy chia sẻ với bạn bè hoặc chuyên gia. Đó là giải pháp lâu dài. Giải pháp tạm thời là định hướng lại bộ não hướng về tư tưởng khác. Cho dù nó vẫn đang gợi ý rằng đồng nghiệp đang cười nhạo bạn, hãy buộc bản thân nghĩ rằng bọn họ đang cười người quản lí vì ông ấy đã không nhìn thấy đồng giấy vệ sinh dính vào giày của mình nên thản nhiên bước vào phòng với cái dải giấy trắng kéo lê phía sau mà chẳng hay biết gì. Bạn càng thực hành cách chuyển đổi suy nghĩ này nhiều thì càng dễ rũ bỏ tâm trạng sợ hãi, xấu hổ.

*"Tái đánh giá: Quan sát những tư tưởng, ham muốn và khao khát một cách rõ ràng để biết chúng là gì – những cảm giác do thông điệp đánh lừa của bộ não tạo ra là không đúng đắn, mang ít hoặc không hề có chút giá trị nào (chúng là thứ đáng loại bỏ chứ không phải tập trung chú ý)."*

Khi đã đến bước này, bạn đã biết thông điệp bịp bợm của bộ não thực sự là gì, biết tại sao bạn lại có những suy nghĩ đó và cách phá bỏ vòng luẩn quẩn. Bạn sẽ dễ dàng nhìn thấy chúng chẳng là gì khác ngoài một màn nói chuyện phiếm của não bộ. Những ý nghĩ này hoàn toàn chẳng có giá trị hoặc quan trọng gì đối với cuộc sống trừ khi bạn xem trọng chúng. Có lẽ bạn biết đấy, bộ não vốn thích ba hoa các kiểu. Thay vì tập trung vào những phản hồi vô ích không bao giờ chấm dứt, tốt hơn hết bạn hãy chú tâm vào nguồn gốc gây ra nỗi lo sợ, chấp nhận và khắc phục chúng.

# Chương 4 Thay đổi cách tư duy về mục tiêu

*Đam mê đến từ sự tích lũy kiến thức, tự tin và thành công mà bạn góp nhặt bằng việc lao động cần mẫn trong công việc hiện tại.*

H

ôm nay là thứ Hai, ngày đầu tiên của tháng, cũng là sinh nhật bạn và sao Mộc tiến gần nhất với quỹ đạo sao Kim, do đó bạn quyết định đây chính là thời điểm chuẩn xác để chinh phục một thân hình hoàn hảo. Bạn đã chần chừ về vấn đề này rất lâu rồi, viện ra nhiều cái cớ như kì nghỉ lễ, lịch làm việc bận rộn hay con mèo bị ốm để trì hoãn thời điểm bắt đầu ăn kiêng. Nhưng bây giờ bạn nhìn thấy hoặc nghe được điều gì đó đột phá, và bên cạnh đó, hôm nay lại là thứ Hai – ngày đầu tháng...

Đã đến lúc trở thành người sở hữu một thân hình mảnh mai, hoàn hảo không tì vết, mặc chiếc quần thời thượng hay áo thun sát nách mà bạn hằng ao ước. Từ giờ trở đi, đường phố sẽ là sàn diễn thời trang của bạn, những cái đầu phải ngoái lại sau bước đi duyên dáng hoặc sải bước mạnh mẽ của bạn. Giorgio Armani sẽ liên lạc với bạn qua phương tiện truyền thông xã hội để cầu xin bạn quảng bá cho những tác phẩm xoàng xĩnh của họ trên các bài đăng. Được rồi, anh bạn, đến lúc đáp xuống Trái Đất rồi. Tất cả nghe rất *tuyệt*, nhưng giờ anh đã lên kế hoạch gì chưa?



Nếu giống như hầu hết mọi người, bạn đã có một chế độ ăn kiêng được lên kế hoạch tỉ mỉ trong đầu kể từ hôm nay cho đến ngày đạt được mục tiêu. Bạn cần thận lựa chọn một kế hoạch giảm cân – một kế hoạch khắt khe, nghiêm ngặt nhất và bắt đầu ngay lập tức, bởi vì bạn “*không giống những kẻ thua cuộc khác đã bỏ cuộc chỉ*

*sau hai tuần kiêng khem khổ sở*”. Bạn bẩm sinh vốn là một chiến binh nên sẽ chiến đấu đến cùng. Nhạc phim Rocky đang vang lên trong đầu khi bạn bắt đầu việc ăn kiêng khó chịu. Ngày thứ nhất, xong. Ngày thứ hai, xong. Chà, gần 1kg rồi! Đa phần là nước, nhưng mà ai để ý chứ? Ngày thứ tám, hơn 3kg đã bay biến. Nếu tiếp tục với tốc độ này, bạn sẽ đạt được chỉ tiêu cân nặng nhanh hơn dự kiến.

Ngày thứ hai mươi, giảm 4kg. Cuộc sống có vẻ khổ sở, cân nặng giảm xuống chậm dần, bạn nhớ những viên kẹo ngọt và món nước soda cuối mỗi ngày mỗi mệ. Bạn đói bụng và cáu kỉnh. Giá mà có thể nhấm một miếng sô cô la. Chỉ một miếng thôi. Chỉ một chút xíu...

Không được! Bạn tự nhắc nhở bản thân về mục tiêu, về sức mạnh và những cái ngoái đầu ngưỡng mộ trên đường phố. Tiếng nhạc rock trong đầu bạn im bật. Bài hát “The Show Must Go On” của ban nhạc Queen vọng lại từ đâu đó.

Vài tháng trôi qua và bạn đã đi được phân nửa chặng đường nỗ lực giảm cân. Bạn cảm thấy mình bị rút cạn những tinh túy của cuộc đời. Bạn tìm kiếm điều gì đó tốt hơn. Trình diễn thời trang thì chưa được nhưng giảm được chục cân so với trước đây. Nếu bạn đầu tư nhiều thời gian hơn với ít nhất là sự cố gắng tương tự, chỉ trong vòng một năm bạn có thể - có khả năng thôi chứ không chắc chắn - sở hữu thân hình mơ ước của mình. Bạn đi làm và cố gắng ổn định tinh thần. Cuối ngày hôm ấy, quản lí sa thải bạn. Bạn cảm thấy cuộc đời bế tắc đến cùng cực và khi điên cuồng chạy ra khỏi văn phòng, bạn đụng phải cửa hàng McDonald mới mở ở góc đường. Bản nhạc Carmina Burana vang lên trong đầu bạn khi bạn tiến đến chuỗi đồ ăn nhanh đầy mê hoặc đó.

Những thiên thần mẫu mực cố sức ngăn cản bạn, nhưng bạn đánh chén chúng như một món khai vị. Chẳng mấy ý thức về hành động của mình, bạn gọi luôn hai phần ăn cỡ đại, *một cốc Coca không đường cho người ăn kiêng*, kem, và bởi vẫn chưa ăn nhằm gì, bạn cũng gọi thêm một cái bánh táo.



Đã nhiều tuần rồi bạn không tiêu thụ nhiều calo đến thế trong một bữa ăn. Dạ dày của bạn lâu lâu một cách hân hoan, sung sướng khi nói rộng ra để tiêu nhận hết tất cả tội lỗi khao khát kéo dài mà bạn vừa mới nuốt trôi xuống cổ họng. Khi suất ăn biến mất thì giấc mơ về một thân hình quyến rũ của bạn cũng tan biến theo. Bạn cảm thấy thoải mái vì giảm được cả chục cân, nhưng vì bạn ngừng quan tâm đến nó nên mớ cân nặng xấu xa lén lút quay lại với cơ thể trước khi bạn kịp hay biết.

Không có quá nhiều câu chuyện thành công trong việc giảm cân vượt mức. Có thể vì một lí do hợp lí. Đa số mọi người đến với việc ăn kiêng như một nhu cầu cần thiết có hại để giúp họ bớt đi vài kí trong một khoảng thời gian nhất định. Càng nhanh càng tốt. Họ tự kiểm chế bản thân, trở nên bất ổn và thiếu kiên định, bất kì loại bị kích nào xảy ra cũng có thể cản trở họ tiến đến mục tiêu.

Một dạng người khác là số ít người từ từ chinh phục mục tiêu của mình có lối tư duy khác hẳn. Họ biết rằng sự từ chối tuyệt đối những thú vui hằng ngày đến một lúc nào đó sẽ khiến họ phát điên lên. Họ cũng hiểu rằng họ cần sự thay đổi lối sống về lâu dài thay vì một chế độ kiêng khem ngắn hạn để bảo vệ những thành quả của mình.

Có hai cách tư duy về việc giảm cân. Những người béo phì khao khát giảm cân để thay đổi cuộc sống. Và những người vừa vặn muốn thay đổi cuộc đời họ để giảm cân.

Bây giờ có lẽ bạn đang tự hỏi: Tại sao tôi lại nói những điều này?

Bởi vì nó có thể giúp bạn hiểu được mình nên thay đổi như thế nào trong thói quen tinh thần về việc tạo ra thói quen mới và chinh phục mục tiêu.

Sự khác nhau giữa mục tiêu và thói quen là gì?

Hãy cùng trả lời câu hỏi này bằng hai ví dụ đã nêu ra trong ví dụ ở trên.

Kiểu người thứ nhất muốn giảm cân một cách nhanh chóng. Anh ta vạch ra một con đường nghiêm ngặt, rõ ràng theo từng bước dẫn đến thành công. Anh ta tập trung duy trì kỉ luật và theo đuổi kế hoạch hành động được thiết kế hoàn hảo của mình. Tuy nhiên, mục tiêu lại quá thách thức, khắt khe và khó chịu với rất ít sự tiến triển và không tính đến những nhân tố con người như đối mặt với khó khăn. Anh ta muốn thấy những kết quả, một cách thật nhanh chóng. Và anh ta nỗ lực không ngừng để sở hữu hình thể tiêu chuẩn của mình.

Nhưng những mục tiêu kiểu như tự “bỏ đói” bản thân mỗi ngày bằng cách chỉ sống dựa vào 500 calo rất miễn cưỡng và khổ sở lại tạo ra chẳng mấy thành quả cũng như đòi hỏi tinh thần nỗ lực và kỉ luật phi thường. Sớm muộn gì thì cái giá phải trả sẽ đắt hơn cả những lợi ích có thể có được trong tương lai – năng lượng và động lực của bạn sẽ cạn kiệt, bạn rơi trở lại điểm xuất phát ban đầu và kinh nghiệm thất bại sẽ lại dày thêm.

Kiểu người thứ hai tập trung vào việc tạo ra những thói quen mới thay vì thúc ép bản thân quá mức để đạt được mục tiêu. Kiểu người này chú tâm vào tạo dựng những thói quen sống lâu dài. Những thói quen này từ từ ổn định và khi chúng đã vững chắc, việc chinh phục mục tiêu sẽ trở nên dễ dàng. Thói quen là mặc định. Giải pháp này không ồn ào và nghe có vẻ chẳng thú vị như những mục tiêu. Nó mang lại kết quả một cách chậm rãi, từ tốn hơn đích đến “giảm nhanh 30kg”. Tuy nhiên, việc tạo dựng thói quen mới sẽ giúp bạn chinh phục mục tiêu với khả năng đảm bảo hiệu quả cao hơn.

Tạo dựng mục tiêu nghe có vẻ đầy động lực khi bạn lập kế hoạch về nó, nhưng mọi người đánh mất nhiệt huyết ngay khi quá trình thực hiện bắt đầu. Hình dung về thành quả rõ ràng khiến bộ não của chúng ta đắm chìm trong phần khích lệ nhưng sự phấn chấn này lại nhanh chóng tiêu tan.

Thói quen chỉ là sự lặp đi lặp lại; bởi thế, chúng có vẻ rất nhàm chán. Thói quen, lẽ lười,... ôi, ai mà muốn có thêm những thứ như thế cơ chứ? Chúng còn khó có thể hình dung ra nữa. Sau khi đọc đoạn văn này, hãy nhắm mắt lại và thử hình dung hai điều sau. Một là, hình ảnh bạn gọi cảm chết người, có một thân hình nóng bỏng

và đang dạo bước qua con phố Broadway chẳng khác nào một vũ công ballet hay siêu mẫu Victoria's Secret. Những chiếc Maserati<sup>1</sup> phải đi chậm lại chỉ để người lái có thể ngắm nhìn bạn lâu hơn... Hai là, tưởng tượng rằng bạn tập thể dục hai ngày một lần từ sáng đến tối?

<sup>1</sup> *Thương hiệu xe thể thao nước Ý.*

Cái nào dễ tưởng tượng và mang lại cảm giác mãn nguyện hơn? Tôi cá là cái thứ nhất. Người ta không thích mơ về những thói quen giữa ban ngày; họ mơ mộng về những đỉnh cao. Hình dung ra cảnh có được thân hình lí tưởng sung sướng hơn việc tưởng tượng phải ăn salad mỗi tối trong suốt quãng đời còn lại. Đó là lí do tại sao đa số mọi người giảm cân lại bị tăng cân trở lại – bởi vì họ xem nỗ lực giảm cân của mình là một mục tiêu chứ không phải là thói quen.

Trong câu chuyện kể trên, nhân vật chính của chúng ta bị sa thải. Anh ấy đã làm gì? Quay lại với những thói quen tự gây hại cho mình. Vì đang vô cùng đau khổ nên tâm trí của anh bắt đầu tự động chèo lái và thúc đẩy anh ta tiến về những thói quen cũ.

Bây giờ, bạn hãy tưởng tượng cùng nhân vật ấy nhưng đã hình thành những thói quen chăm sóc sức khỏe mới trong khoảng thời gian anh ta đầu tư cho việc giảm cân. Anh ấy bị đuổi việc, và sẽ làm gì? Một việc gì đó theo thói quen. Chỉ là lần này, những thói quen trở nên lành mạnh hơn và không hủy hoại mục tiêu của anh ta.

Chúng ta có thể kết luận rằng lối tư duy hướng về mục tiêu có khả năng bị thay đổi bất ngờ. Còn kiểu tư duy theo thói quen sẽ duy trì bất kể hoàn cảnh như thế nào. Mục tiêu là những thứ nhất thời. Thói quen là ổn định lâu dài.

Tôi không có ý muốn khuyến khích bạn rằng đừng đặt ra mục tiêu. Bạn nên có mục tiêu nhưng đừng chỉ đơn thuần tập trung vào thành tựu đạt được. Thay vào đó, hãy làm điều này: Chấp nhận mục tiêu của bạn.

Sau đó bắt đầu làm quen những thói quen mới, tích cực trong cuộc sống mà chúng đảm bảo mục tiêu đó chắc chắn thực hiện được. Trong trường hợp ví dụ của chúng ta, thay vì tập trung giảm 30kg trong năm nay, hãy thực hiện vài thay đổi quan trọng về cách sống: đi bộ nhiều hơn, ăn uống lành mạnh hơn và chơi các môn thể thao bạn thích. Tất cả thói quen mới này sẽ đưa bạn tiến đến mục tiêu mà không phải trải qua hiệu ứng yo-yo<sup>1</sup>.

*<sup>1</sup> Hiệu ứng yo-yo trong giảm cân là hiện tượng giảm cân rồi lại tăng cân trở lại như điểm xuất phát ban đầu.*

Hãy nhớ rằng mục tiêu chỉ mang lại cho bạn sự phát triển theo đường thẳng. Ngược lại, thói quen một khi đã hình thành có thể đưa đến sự phát triển theo cấp số nhân.

Chúng ta hãy xem xét việc giảm cân. Nếu đó là mục tiêu thì tối ưu nhất là theo sát một kế hoạch kiên trì giúp bạn giảm bớt khối lượng cơ thể theo từng ngày. Còn nếu là một thói quen, việc áp dụng những thói quen dinh dưỡng lành mạnh sẽ giúp số cân nặng của bạn giảm đi, thêm vào đó là cải thiện sức khỏe, giảm khả năng mắc một số bệnh, nâng cao thể chất và tinh thần nói chung và hơn thế nữa.

Ngắn hạn hay dài hạn?

Định luật Parkinson nói rằng: “Công việc luôn tự mở rộng ra để chiếm đủ thời gian được ấn định cho nó hoàn thành.” Nói cách khác, nếu bạn cho bản thân thời hạn một tháng để hoàn tất dự án, bạn sẽ tốn hết một tháng. Nếu bạn cho bản thân một tuần, bạn sẽ dùng hết một tuần. Quy luật này cũng áp dụng cho những mục tiêu. Dĩ nhiên là bạn không thể giảm cân nhanh chóng hơn cơ chế sinh học cho phép do đó nó không phải là một ví dụ phù hợp ở đây. Tuy nhiên, định luật Parkinson có thể được áp dụng cho những câu hỏi về chế độ ăn kiêng.

Các chuyên gia nói rằng một người có thể chấp nhận một thói quen trong khoảng 30 ngày. Khi đề cập đến hiệu quả của việc thiết lập mục tiêu thì việc đưa ra mục tiêu hình thành một thói quen trong thời



hạn 30 ngày có khả năng thành công hơn rất nhiều so với khoảng thời gian dài hơn.

Một tháng không phải quãng thời gian quá dài. Bạn không cần phải đấu tranh dữ dội để thực hiện một điều gì đó mỗi ngày trong vòng một tháng. Chẳng hạn, bạn có thể ăn rau trộn vào bữa trưa, hoặc ít ra là tránh ăn những thức ăn chứa carbohydrate trong bữa phụ. Do đó, thay vì chiên cơm hay khoai tây, hãy chọn các thực phẩm có màu xanh tốt cho sức khỏe. Cam kết ăn những bữa ăn như vậy trong một tháng.

Tỉ lệ thành công của việc quyết tâm ăn rau củ vào bữa tối theo cách làm này cao hơn rất nhiều. Thay vì lên kế hoạch chuyển sang những bữa ăn với rau trộn trong năm nay, có lẽ bạn hãy bắt đầu thưởng thức món đó vào ngày 31 tháng 12.

Thử thách xây dựng thói quen trong 30 ngày có thể áp dụng trong mọi lĩnh vực đời sống chứ không chỉ trong vấn đề dinh dưỡng. Hi vọng rằng cho đến lúc này, bạn đã hiểu tại sao tập trung thay đổi thói quen lại tốt hơn đặt ra mục tiêu. Đồng thời, bạn có thể thấy vì sao kế hoạch ngắn hạn hiệu quả hơn dài hạn trong việc chấp nhận một thói quen.

Hãy bắt đầu từ những bước nhỏ. Theo đuổi kế hoạch hình thành thói quen theo thời gian ngắn từng tháng. Tập trung vào những thói quen sẽ mang lại tỉ lệ thành công cao hơn – như chúng ta thấy, ăn uống lành mạnh đem đến cho bạn nhiều lợi ích chứ không chỉ có giảm cân. Thói quen mà bạn luyện tập càng có nhiều công năng hữu ích, giá trị thành quả bạn nhận được từ khoảng thời gian bỏ ra đầu tư càng cao.

Dựa trên kinh nghiệm của các chuyên gia và của bản thân, tôi đã thu thập cho bạn những thói quen “ba cộng một” xứng đáng với thời gian và nỗ lực của bạn. Tôi sẽ cố gắng đưa ra những ví dụ độc đáo nhất có thể và không lặp lại những thứ tương tự bạn có thể đọc được trong bất kì bài báo *Huff Post* trước đây.

Tôi muốn nói đến dầu cộng đầu tiên. Thật ra, tôi đã nói đến điều này rồi. Đây là một thói quen tinh thần làm thay đổi từ lối tư duy hướng theo mục tiêu sang hướng về thói quen.

Thói quen thay đổi cuộc sống thứ nhất của tôi (và nhiều người tôi quen biết) là nấu ăn. Tôi biết, và tôi đảm bảo rằng đây là những thói quen lạ thường mà bạn chưa từng thấy xuất hiện đúng không? Hãy để tôi tóm lược cho bạn một số lợi ích của hành động đơn giản thường nhật này.

Bạn có thể nấu bất cứ món gì mình thích, bao nhiêu tùy ý bạn, và có thể nêm nếm cho hợp khẩu vị. Nếu đang ăn kiêng, bạn có thể chắc chắn rằng thứ được thêm vào cà phê là sữa hạnh nhân chứ không phải sữa gạt cho vào sữa nguyên chất.

Nấu ăn ít tốn kém. Hay chí ít là giá cả phải chăng. Và chắc chắn là phải chăng hơn ăn ngoài. Trừ khi bạn đến một nhà hàng siêu đắt đỏ - nơi tất cả mọi thực phẩm đều là hữu cơ, ít chứa carbohydrat - hoặc như họ nói - bữa ăn do tự tay bạn làm lành mạnh, bổ dưỡng hơn nhiều so với nhà hàng chế biến. Mọi chủ doanh nghiệp vừa và nhỏ đều cố gắng cắt giảm chi phí nhiều nhất có thể. Những người cung cấp thực phẩm có thể cắt xén thứ gì? Thức ăn. Bạn có thể chắc chắn rằng mình sẽ nhận được món xúc xích chế biến sẵn kẹp trong ổ bánh mì thay vì xúc xích được làm sản xuất từ nông trại, làm từ thịt gia súc nuôi bằng cỏ và có chất lượng cao.

Nếu bạn nghĩ rằng bí quyết này gần như tương tự với loại thói quen “dinh dưỡng lành mạnh” phổ biến thông thường thì bạn đã đúng. Đó là lí do tại sao nó cực kì quan trọng. Bạn sẽ bị lão hóa chậm hơn và tránh được bệnh tật như các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, những vấn đề tim mạch và béo phì. Bạn sẽ trở nên nhanh nhẹn hơn, giàu sức sống hơn, ít căng thẳng, ngủ ngon hơn... Ăn uống lành mạnh là yếu tố thiết yếu cho một cuộc sống chất lượng. Và những bữa ăn bạn tự chế biến cho mình đóng vai trò quan trọng bậc nhất trong hệ thống thực phẩm chất lượng (nếu bạn dành thời gian để tìm hiểu về những thành phần giàu dinh dưỡng nhất có thể sử dụng).

Nấu ăn một mình có thể mang lại lợi ích trị liệu, tương tự như làm vườn hay dọn dẹp. Nó giúp bạn tập trung vào một thứ duy nhất, giải phóng bạn khỏi căng thẳng và những suy nghĩ tiêu cực.



Nấu ăn còn mở ra cánh cửa giao tiếp. Việc nấu ăn với bạn đời, với con cái, bố mẹ hay bạn bè của bạn sẽ mở ra những tầng bậc khác nhau để xây dựng kết nối.

Ý tưởng này đưa chúng ta đến một thói quen thứ hai mà bạn nên cân nhắc hình thành. Đó là giao tiếp nhiều hơn với bạn bè. Hoặc kết bạn nếu như chẳng có người bạn nào. Không, tôi nói thật sự nghiêm túc đấy.

Con người chúng ta mang bản chất cộng đồng, xã hội nên chúng ta cần bầu bạn. Sự cô lập và cô đơn chưa bao giờ tăng cao như hiện nay. Điều này có vẻ không đúng vì ngày nay chúng ta có thể giao tiếp dễ dàng hơn bao giờ hết.

Số lượng trò tiêu khiển cũng đồng thời tăng lên trong kỉ nguyên công nghệ. Sự chú tâm của chúng ta bị phân tán và chất lượng những mối quan hệ chịu ảnh hưởng vì lẽ đó. Tình bạn tốt cần có thời gian và sự tận tâm để nuôi dưỡng và đem lại cảm giác mãn nguyện thật sự.

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng sự cô đơn khiến bạn dễ bị trầm cảm và mắc bệnh.<sup>XIV</sup>

Thế giới siêu kết nối này thật sự đã làm sao lãng những mối quan hệ đời thực giữa người với người. Tôi hiểu được điều này vì bản thân tôi đi công tác rất nhiều và tất cả phương tiện có thể liên lạc với bạn bè chính là cái máy tính. Tuy nhiên, việc thỉnh thoảng gọi điện qua Skype không giống như gặp mặt trực tiếp. Ngay cả những người bạn chí thân cũng không dành cho tôi sự quan tâm gần gũi như chúng tôi đã từng gần bó khi còn ở gần nhau. Do đó tôi quyết định kết bạn mới trong khi vẫn duy trì liên lạc với bạn cũ qua thế giới ảo.

Sau khi kết thúc việc học ở trường, việc kết bạn không còn dễ dàng chút nào. Không còn giống như lúc tan trường uống một ly soda chanh, nói xấu giáo viên dạy Toán khất khe và kết bạn với nhau ngay tức khắc. Bạn phải thật sự nỗ lực để tìm kiếm và duy trì mối quan hệ. Chắc chắn là phương tiện truyền thông xã hội sẽ giúp đỡ bạn nhưng không thể chỉ dựa vào nó. Hãy gặp gỡ bạn bè, uống vài ly hoặc đi dã ngoại ít nhất hai tuần một lần. Ai cũng có công việc, con cái, cuộc sống riêng và chú mèo bị ốm của họ. Nhưng thỉnh thoảng, việc có những trải nghiệm đáng nhớ với người khác là điều cần thiết cho một cuộc sống lành mạnh.

Thói quen này là một trong số những thói quen có tác động đáng kể đối với cuộc sống. Khi giao tiếp, bạn không chỉ thỏa mãn nhu cầu bạn bè, tập thể của mình. Bạn còn cải thiện kĩ năng giao tiếp, lắng nghe, học hỏi nhiều điều mới mẻ từ người khác, rèn luyện cách trở thành một người hoạt bát hơn... Suy nghĩ về những điều bạn bè nói với bạn giúp nâng cao khả năng tưởng tượng. Nếu bạn muốn giúp đỡ người bạn của mình, kĩ năng giải quyết vấn đề sẽ được mài giũa. Đó là những vấn đề nho nhỏ nhưng chúng sẽ “tích tiểu thành đại” và chắc chắn khiến bạn trở thành một người hoàn thiện hơn.

Thói quen thứ ba bạn nên xây dựng là một thói quen tốt quen thuộc – “dành thời gian ở một mình”. Mỗi ngày, hãy làm một điều gì đó bạn thật sự yêu thích trong khoảng một giờ. Có thể là bất cứ điều gì. Tôi thường đọc sách hoặc chạy bộ. Nhân tiện, chạy bộ không đủ điều kiện trở thành môn thể dục hằng ngày của tôi, nhưng đó là sở thích của tôi. Sự thật là nó cuốn hút tôi chỉ vì có một trong những lợi ích kết hợp.



Nếu bạn thích thư giãn khi ở một mình, tôi có thể đề xuất bạn nên đọc sách. Thật ra việc bạn đang đọc cuốn sách này đã chứng minh rằng bạn là một người mê đọc.

Trừ khi bạn sống dưới một tảng đá khổng lồ trong bóng đêm vĩnh cửu, bằng không bạn chắc chắn biết những ích lợi của việc đọc. Đọc sách giúp nuôi dưỡng tư duy logic và sáng tạo mà không có

công cụ nào khác trên hành tinh này có thể làm được. Đọc sách giúp mở rộng vốn từ, tri thức, trí tưởng tượng của bạn. Thông qua việc đọc, bạn có thể liếc nhìn vào tâm trí của người khác và trở thành bất cứ thứ gì bạn muốn. Bạn hiểu được những nền văn hóa khác nhau và thậm chí có được sự hiểu biết sâu sắc hơn về văn hóa của chính mình.

Đọc sách cho bạn cơ hội thấu hiểu người khác rõ hơn. Cả sách tâm lí lẫn hư cấu đều cung cấp những bản miêu tả tính cách trọn vẹn và ý tưởng phát triển những kĩ năng xã hội.

James Altucher là một trong nhiều nhà tư tưởng khuyến khích mọi người đọc bốn loại sách khác nhau mỗi ngày để mở rộng nhận thức, kiến thức và sở thích của bạn. Bạn không cần phải đọc quá lâu, dành ra 10 đến 20 phút cho mỗi cuốn. Nếu cuốn nào không làm cho bạn hứng thú, hãy ngừng đọc. Đừng ép buộc bản thân và trung thành với khẩu hiệu “nếu đã bắt đầu việc gì, hãy thực hiện đến cùng”. Có quá nhiều sách vở trên Trái đất này mà cuộc đời bạn lại quá ngắn ngủi để đọc, ngay cả việc đọc hết những cuốn sách hợp gu của bạn cũng không thể.

Nếu bạn đang bắt đầu xây dựng thói quen đọc sách, hãy bắt đầu với những cuốn thật sự lôi cuốn bạn – tiểu thuyết hư cấu, thám hiểm, tiểu sử. Bạn sẽ có thời gian để đọc những tác phẩm học thuật nặng nề hơn khi việc đọc trở thành một phần không thể thiếu với bạn.

Giống như thành Rome không thể xây trong một ngày, mục tiêu lớn của bạn cũng thế. Cuộc sống là một loạt mục tiêu nhỏ kết nối với nhau thành một chuỗi. Chuỗi mắt xích ấy sẽ tiếp tục duy trì nếu được củng cố bằng các thói quen thích hợp.

Vậy còn mục tiêu sự nghiệp thì sao? Bạn nên đặt ra loại mục tiêu nào, và nên xây dựng những thói quen gì?

Trong lúc tìm kiếm đáp án cho câu hỏi “Trong cuộc sống có nên theo đuổi niềm đam mê của mình?”, tôi lướt qua cuốn sách của Cal Newport – *So Good They Can't Ignore You* (tạm dịch: Hãy đủ xuất

sắc để người khác không thể phớt lờ bạn). Thông điệp chính của cuốn sách ban đầu nghe có vẻ khác thường. Tác giả khuyên bạn không nên theo đuổi đam mê của mình. Đó là phương pháp của kẻ ngốc nghếch. Khi mới đọc, tôi choáng váng. *Tại sao chứ?*

“Đừng lo, Steven. Tôi sẽ giải thích mọi thứ.” Giọng của Cal Newport đáp lại tiếng vọng của lòng kiên nhẫn trong tôi. “Điều bạn nên làm là sẵn sàng cống hiến một chút. Khi bạn tận tụy trong bất kì nghề nghiệp nào, bạn sẽ tích lũy được một thứ gọi là “chuyên môn nghề nghiệp.” Khi có đủ chuyên môn, bạn có thể trao đổi nó lấy bất cứ thứ gì làm thỏa mãn cuộc sống. Ở mức độ nào đó, nó có thể là sự sáng tạo, tự do trong công việc và một tác động lớn hơn. Thông điệp cơ bản chính là bản thân ngành nghề hay việc làm hiện tại không quan trọng mà là sự tự do và cách bạn thực hiện nó.”

Tác giả cho rằng con người là loài biết suy nghĩ và sẽ không lựa chọn một công việc họ ghét hoặc làm rất tẻ. Tất cả mọi việc bạn thích (hoặc có thể chịu đựng) cùng với một chút kiến thức nền tảng nhân với việc làm việc chăm chỉ có thể đưa bạn lên đến đỉnh vinh quang. Đam mê đến từ sự tích lũy kiến thức, tự tin và thành công mà bạn góp nhặt bằng việc lao động cần mẫn trong công việc hiện tại. Bạn càng giỏi trong công việc mình làm, bạn càng say mê nó. Không có con đường nào khác.

Nếu bạn cảm thấy thích một việc nào đó hơn công việc hiện tại của mình thì liều lĩnh, hấp tấp là vô ích. Việc gọi cho quản lí, nộp đơn xin thôi việc trước hai tuần và bắt đầu theo đuổi ước mơ, “một mục tiêu” mà không có kế hoạch gì là không hề thông minh. Nếu kế hoạch của bạn không hiệu quả, bạn có thể dừng lại giữa chừng, và đó sẽ là một sự an ủi bé nhỏ nếu bạn nghe theo sự mách bảo của bản thân. Thay vào đó, hãy xác lập mục tiêu có được một công việc bạn yêu thích và bắt đầu xây dựng những thói quen hữu ích xoay quanh nó, chẳng hạn như hăng say làm việc (bạn có thể đọc về thói quen này trong cuốn sách *Deep Work* (tạm dịch: Làm việc chuyên sâu) của cùng tác giả Cal Newport). Hoặc kiên trì. Hoặc tự cải thiện bản thân. Nâng cao hiệu quả trong công việc hiện tại để đạt được chuyên môn nghề nghiệp để trao đổi khi thời cơ đến.

Nhưng ai biết được chứ? Trước khi bạn sẵn sàng rời bỏ công việc của mình, có thể bạn sẽ không muốn nữa bởi vì ở đâu đó trên con đường xây dựng thói quen làm việc tốt, nó đã trở thành đam mê của bạn và bạn đạt được mục tiêu có được công việc mình yêu thích.

# Chương 5 Thiền định

*Thiền có thể giúp bạn nhận thức những hoạt động tinh thần vô thức, chọn lọc thông tin quan trọng và có giá trị, đồng thời khiến cái tôi của bạn phớt lờ phần còn lại.*

T

rong suốt một thời gian dài, tôi đã hoài nghi về thiền định. Tôi không tài nào ngồi thiền được. Tôi chẳng hiểu được ý nghĩa của nó bởi tâm trí cứ không ngừng huyền thuyên. “Tại sao mà không thể im lặng được vậy?” – tôi tự gào lên với mình. Rồi một giọng nói khác đáp lại: “Ai? Tôi hả? Tôi chỉ đang nghe thôi. Bạn mới là người đang ba hoa đấy.” “Ai cơ? Tôi ấy à?” Phân tích kĩ hơn về suy nghĩ này, tôi nhận ra có một giọng nói trong đầu mình đang trò chuyện. Có một phần khác trong tôi lắng nghe nó. Nhưng cái “tôi” đó là ai? Người nói hay người nghe? Làm sao tôi có thể lắng nghe chính bản thân trong khi không nói gì và có thể nói trong lúc chẳng hề mở miệng? Những câu hỏi tràn ngập tâm trí. Khi tôi nhìn đồng hồ thì đã một tiếng rưỡi trôi qua.

Cái gì vậy... Tại sao? Nó đã xảy ra khi nào? Như thế nào? Vào một lúc nào đó giữa lúc nhận thức được con người đang trò chuyện và lắng nghe trong chính bản thân mình và phân biệt chúng với nhau, tôi đã nhập vào trạng thái nhận thức – trạng thái gần nhất mà tôi đến được với thiền định cho tới thời điểm này. Tôi cảm thấy tràn trề sức sống, tâm trí phấn chấn và thư thái cùng một lúc.



Tôi hiểu được rằng thiền định không nhất thiết có nghĩa là vô lo vô nghĩ mà đúng hơn là không để tâm đến chúng. Bạn không cần phải đến lớp học yoga hoặc lớp thiền ở Tây Tạng để thực hành. Bạn có thể thiền ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào. Luyện tập thiền nhuần nhuyễn rất khó nhưng một khi làm được, nó sẽ trở thành công cụ



định hướng và thay đổi tâm trí dễ dàng nhất bạn từng sử dụng. Đây là thói quen vô cùng có ích cho sức khỏe. Thiền định không có chút hậu quả tiêu cực nào (trừ khi bạn thiền trong lúc lái xe và quên đạp thắng). Những người nghiên cứu và luyện tập có khoảng thời gian ngồi thiền hàng ngày thích hợp khác nhau nhưng tôi cho rằng dù ở mức độ nào thì từ 10 phút đến một giờ là không thể nào sai được.

Đó là lí thuyết. Trên thực tế, việc ổn định tâm trí và phớt lờ cuộc nói chuyện phiếm đang diễn ra trong đầu thật sự rất khó khăn. Ngay lúc này, bạn hãy thử luyện tập chỉ trong một phút. Dường như không thể được đúng không? Bây giờ, hãy tưởng tượng việc thiền trong 10 phút. Không đời nào... Thực hiện mỗi ngày sao? Đúng là nhiệm vụ bất khả thi.

Đôi khi chúng ta biết được mình nên làm gì và điều gì có ích cho ta nhưng có một lực cản vô hình kéo chúng ta xa rời con đường đúng đắn. Lực cản này khiến chúng ta ăn uống không lành mạnh, không đi bộ thêm một dặm, không ngỏ lời với người mình yêu hay ngăn chặn một thói quen có hại cho sức khỏe. Luyện tập ngồi thiền cũng vậy. Khi bạn quyết định làm thử, tâm trí của bạn sẽ hành động như thể nó vừa nghĩ chuyện điên rồ và không cho bạn thực hiện.

“Bạn nghĩ mình có thể bình ổn tinh thần không? Bạn chẳng bao giờ làm được. Bạn luôn trăn trở, suy tư về mọi thứ. Giống như hôm qua, khi bạn hỏi Jane tại sao cô ấy lại ra ngoài trễ như vậy. Dù thế nào đi nữa thì tại sao chứ? Có gì đó khác lạ trong cách trả lời của Jane. Cô ấy thường huyền thuyên về những buổi tối của mình. Có lẽ mình nên hỏi lại khi Jane về nhà. Hay mình nên gọi cho Jack nhỉ? Dù sao cậu ta cũng hiểu rõ về phụ nữ. Cậu ấy đã lấy luôn cái máy tính làm vợ nên mình biết mà. Ờ, mà sao hán có thể sống được mà không có phụ nữ trong đời vậy nhỉ? Có khi Jack lại là người thông minh. Ý tôi là, hãy nhìn đi nào. Tôi đang bị căng thẳng quá mức trong khi việc tôi nên làm là ngồi thiền.

Ôi trời, nhìn xem những gì thiền định đã giúp đỡ tôi đi. Thay vì xoa dịu tinh thần, nó lại dọn chỗ cho nhiều suy nghĩ ngớ ngẩn hơn. Thay vì vậy tôi nên gọi điện cho mẹ hoặc xem Game of Thrones (Trò chơi vương quyền). Tôi nghĩ tập phim mới sắp ra rồi...”

Cuộc thảo luận giữa chính bạn và bản thân - hay nói cách khác, giữa tâm trí vừa đang tán gẫu vừa lắng nghe của bạn - là một chương trình phát thanh không bao giờ dứt diễn ra trong đầu bạn mỗi ngày mà bạn không hề ý thức về nó.

Thiền có thể giúp bạn nhận thức những hoạt động tinh thần vô thức, chọn lọc thông tin quan trọng và có giá trị, đồng thời khiến cái tôi của bạn phớt lờ phần còn lại. Bạn không phải bộ não của bạn và chắc chắn không phải đồng rác suy nghĩ mà bộ não tưởng là thật trong 90% thời gian.

Bạn có còn nhớ những điều đã đọc trong chương về khả biến thành công không? Việc học tập một điều mới cần rất nhiều sự tập trung, quyết tâm và lặp đi lặp lại để duy trì, củng cố liên kết thần kinh. Học thiền cũng đòi hỏi phương pháp tương tự. Bạn càng nắm vững nhiều quyền kiểm soát tâm trí, bạn càng có khả năng điều chỉnh suy nghĩ từ tiêu cực sang tích cực. Đó là phép màu thật sự thay đổi cuộc sống. Những mối quan hệ, sức khỏe tinh thần và thể chất, thành tựu tổng thể lẫn giá trị bản thân của bạn, tất cả đều sẽ biết ơn kĩ năng mới này.

Không hề có thời gian hay địa điểm thích hợp nào để ngồi thiền, nhưng nếu bạn là người mới bắt đầu, tôi đề xuất một cách luyện tập khởi đầu cực kì dễ dàng. Việc tự làm khó mình hơn chẳng mang lại lợi ích gì.

Tìm một nơi yên tĩnh trong nhà hoặc ở công viên gần đó. Ngồi xuống một vị trí thoải mái. Hãy đảm bảo rằng không có thứ gì làm phiền bạn. Bạn sẽ không muốn có những suy nghĩ như: “Cái hòn đá chết tiệt này đâm vào chân mình.” Hít vào. Thở ra. Hít thở sâu. Lặp lại. Đếm hơi thở. Đếm đến mười. Rồi hai mươi. Sau đó bắt đầu đếm độ dài hơi thở. Hít vào bốn nhịp. Thở ra bốn nhịp. Làm lại. Bình ổn tâm trí. Đừng tập trung vào thứ gì ngoại trừ hơi thở tĩnh lặng của bạn. Thực hiện từ 10 đến 20 phút.

Khi bạn cảm thấy dễ chịu trong việc hít thở, hãy thở ra với một tiếng “hừm” nhẹ. Nếu thấy làm vậy thật quái dị thì đừng làm, bằng không tâm trí của bạn sẽ nhảy vào: “Nhìn xem cậu ngớ ngẩn thế nào kìa.”

Có lẽ đó không phải là suy nghĩ của bạn nhưng đầu óc của tôi đã từng chế nhạo tôi như vậy.

Lần ngồi thiền tiếp theo (tôi rất hi vọng là vào ngày mai), hãy chú ý đến tư thế của bạn. Khi ngồi nên khoanh chân lại – bạn biết đấy, giống như cách ngồi của người Thổ Nhĩ Kỳ chứ không phải giống người mẫu. Nếu không thể khoanh chân một cách hoàn hảo thì cũng đừng lo lắng. Không cần phải trông đẹp để làm đâu, chỉ cần thoải mái là được. Thẳng lưng lên. Bạn có thể đặt hai tay lên đầu gối hoặc lên đùi, chụm các ngón tay lại với nhau và hướng lên trên. Nếu bạn thắc mắc thế tay mà tôi đang nói đến là gì thì nó tương tự với cử chỉ giao tiếp bằng tay của người Ý. Nhưng nếu bạn ngẫu nhiên thả lỏng bàn tay đặt lên gối thì cũng chẳng có vấn đề gì.

Thở ra và giải phóng mọi suy nghĩ theo hơi thở. Bây giờ hít vào một cách chậm rãi. Cảm nhận không khí lan từ lồng ngực xuống dạ dày. Đừng chỉ mở căng phổi, hãy hít thở bằng bụng. Thở sâu. Hết sức. Giống như những em bé. Chúng thở bằng bụng một cách tự nhiên. Đó là cách thở lành mạnh nhất. Nó mang ôxy tràn khắp cơ thể và đưa không khí đến những phần sâu nhất của phổi. Đếm từ một đến sáu trong lúc hít vào. Nín thở từ một đến hai giây. Sau đó nhẹ nhàng, từ từ thở ra. Thở hết không khí từ bụng ra trước, sau đó chậm rãi đẩy toàn bộ khí đi lên.

Đừng lo lắng hay cảm thấy bức dọc vì những suy nghĩ lén lút quay trở lại. Chuyện đó hoàn toàn bình thường. Chỉ cần bạn bắt đầu đếm lại và tăng cường tập trung hơn. Nếu bạn chừa chỗ cho sự thất vọng hay giận dữ, bạn đã thua cuộc. Nếu bạn thấy mình trở nên chán nản không tài nào vực tinh thần lên được, hãy ngừng thiền và tiếp tục lại sau một giờ. Việc cố sức giành lại quyền kiểm soát trong lúc chán ghét bản thân là vô ích. Bạn sẽ nhận nhiều tổn thương hơn là kết quả tốt.

Bài tập hít thở là một trong những hình thức cơ bản nhất của Thiền phái. Bạn có thể mất vài tháng để học thở một cách đúng đắn. Khi nói “một cách đúng đắn”, tôi muốn nói đến việc ổn định tâm trí trong 15 phút liên tục không gián đoạn.

Nếu bạn tự hỏi thiền định mang lại lợi ích như thế nào bên cạnh giá trị tinh thần, tôi sẽ khiến cho bạn ngạc nhiên. Các nghiên cứu sử dụng máy MRI và EEG<sup>1</sup> chứng minh rằng ngồi thiền thường xuyên thật sự tái kết nối những liên kết thần kinh đồng thời giúp gia tăng chất xám. Tiến sĩ thần kinh học Sara Lazar đến từ Đại học Harvard đã tiến hành một nghiên cứu lớn để chứng minh điều này vào năm 2000. Đức Đạt Lai Lạt Ma cùng với một nhà thần kinh học của Đại học Wisconsin – Richard Davidson đã dẫn đầu một thử nghiệm để chứng tỏ những khía cạnh ích lợi của phương pháp thiền lên não bộ<sup>XV-XVI</sup>. Những tác dụng của thiền đối với tâm lí, sinh lí và tinh thần là rất lớn.

### *<sup>1</sup> Những thiết bị đo điện não.*

Thiền giúp cho cơ thể của bạn khỏe mạnh hơn. Khi nhịp tim ổn định, bạn sẽ ngủ ngon hơn, đồng thời huyết áp giảm xuống<sup>XVII</sup>. Nó cũng giảm bớt lo âu và căng thẳng trong cuộc sống. Ngồi thiền xoa dịu thần kinh nếu bạn biết thực hiện đúng cách. Phương pháp này còn giúp bạn sáng suốt minh mẫn, nhận thức bản thân tốt hơn, cải thiện trí nhớ ngắn hạn lẫn dài hạn<sup>XVIII</sup>.

Thiền định là một thói quen tốt mang lại lợi ích cực kì nhanh chóng. Bên cạnh tất cả những điều tôi vừa đề cập ở đoạn trước, nó sẽ đem đến ích lợi khác cho cuộc sống của bạn như kiên nhẫn và biết đồng cảm hơn với người khác. Bạn sẽ cân bằng tốt hơn, không dễ nổi nóng và nhìn chung là cảm xúc ổn định hơn. Thiền là một thẻ bài ma thuật trong kho vũ khí tinh thần có khả năng hỗ trợ tất cả mọi thứ. Nó giống như quân Joker<sup>1</sup> trong bộ bài vậy.

### *<sup>1</sup> Tên tiếng Việt: quân Phăng teo*

Điều này không có nghĩa là nếu học thiền thì mọi vấn đề của bạn sẽ ngay lập tức được giải quyết. Bạn vẫn sẽ có những nỗi sợ hãi, những tổn thương trong quá khứ, các vấn đề tiền bạc mà bạn đặt tên cho chúng, tuy nhiên phản ứng và khả năng kiểm soát chúng sẽ được nâng cao.

Tất cả những gì cần làm để thành thạo kỹ năng ngồi thiền quý giá là sự luyện tập ngắn đều đặn hàng ngày. Chỉ cần năm phút mỗi ngày và bạn sẽ có một khởi đầu tốt. Nếu sợ không đủ kiên nhẫn, tôi khuyến khích bạn hãy thử học nền tảng thiền cơ bản trong một nhóm thiền định. Một mặt, bạn gặp được những người tốt bụng cùng chung tư tưởng. Mặt khác, bạn sẽ có suy nghĩ “tôi làm tất cả để thực hiện được mục tiêu này” để giúp giữ cho tâm trí tập trung hơn.

Thiền là một trong số những điều hiếm hoi thường xuyên được nhắc đến trong các sách truyền cảm hứng như một phương pháp thực sự hiệu quả nếu bạn luyện tập cần mẫn và kiên trì. Bạn sẽ không mất gì nếu thử tập thiền nhưng sẽ đạt được rất nhiều nếu theo đuổi phương pháp này.

# Chương 6 Không phải vì bạn

*Việc chấp nhận rằng vị trí của bạn trên Trái đất này không phải là trung tâm mà chỉ quan trọng giống như vị trí của bất kì người nào khác là một trong những thay đổi về tư duy tốt nhất bạn có thể thực hiện cho chính mình.*

## C

Ó một kiểu “nhanh nhẩu đoảng” của não mà tất cả chúng ta đều trải qua trong một số lĩnh vực đời sống. Nhiều người gặp phải trong những mối quan hệ của họ, ở nơi làm việc, và một số gặp phải tình huống này đối với những ông bố bà mẹ độc đoán của mình. Có những người gặp phải trong cả ba trường hợp trên.

Vấn đề không-mấy-bí-ẩn này chính là chúng ta cảm thấy buồn phiền. Có phải vị hôn phu của bạn vừa mới nói rằng anh ấy ghét những người lắm điều và đừng nói gì hết? Có phải bạn đã nổi nóng, to tiếng về sự thô lỗ đó và thêm thốt rằng anh ta ghét bạn bởi bạn nói quá nhiều, rằng bạn sẽ không nói một lời nào nữa? Trên thực tế, nhận xét của người chồng tương lai có lẽ không phải nói về bạn.

Hoặc khi mẹ bạn la lên rằng bà có quá nhiều việc phải làm và chẳng có ai đổ rác trong cái ngôi nhà chết tiệt này? Vâng, ai đó có thể bao gồm cả bạn nữa. Nhưng chắc chắn bà không có ý nói rằng bạn là người lười biếng nhất hành tinh, không bao giờ động chân động tay làm bất kì việc gì. Đó chỉ là suy diễn của bạn thôi.

Trong phần giới thiệu, tôi đã trình bày khá dài về việc mỗi sự kiện chúng ta trải qua đưa chúng ta vào vai nhân vật chính như thế nào. Vì vậy, chúng ta có một niềm tin vô thức rằng toàn bộ vũ trụ đang quay quanh bản thân chúng ta. Buồn phiền là hậu quả trực tiếp của quan niệm này. Nền kinh tế toàn cầu âm mưu chống lại cổ phần của bạn, ách tắc giao thông xảy ra chỉ để khiến bạn đi chậm lại, người xếp hàng phía trước bạn cố tình... Danh sách ví dụ này là vô hạn.

Đó là nguyên nhân tại sao chúng ta nghĩ rằng mỗi sự kiện liên quan đến mình đều là vì chúng ta – và mọi sự kiện trong cuộc sống đều giống như vậy.

Không đâu.

Những con người nhẹ dạ của tôi ơi, xin lỗi khi phải nói điều này, nhưng không phải tất cả mọi thứ xảy ra trên đời đều là vì bạn. Thật vậy, nếu bạn biết những việc mình trải qua, hay những người bạn nghĩ là đang nói về bạn, thật sự đang để tâm đến bạn ít ỏi như thế nào, bạn sẽ bị tổn thương mất. Khẳng định này cũng đúng trong trường hợp của tôi.



Bạn càng học được cách tách rời khỏi cảm giác tự cảm thấy bản thân quan trọng, bạn càng trở nên điềm tĩnh và cân bằng tốt hơn. Đừng cố gắng vơ mọi thứ vào chính mình. Hãy để tôi chia sẻ với bạn một bí mật: nếu bạn đánh mất cảm giác tự thấy mình quan trọng, bạn sẽ không trở nên ít quan trọng hơn hay bớt đặc biệt đi. Thực tế, ở thế giới bên ngoài, chẳng có thứ gì về bạn bị thay đổi. Nhưng thế giới ấy sẽ thay đổi bên trong con người bạn.

Việc liên tục nhắc nhở không buồn rầu là rất khó vì nó thuộc về liên kết cứng trong não bạn. Không phải lúc nào bạn cũng thành công. Nhưng bạn càng thành công thì bạn càng hạnh phúc.

Theo đuổi việc luyện tập này sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn tách khỏi những điều tiêu cực. Nó mang đến cho bạn rung cảm tích cực để tin rằng một điều tồi tệ xảy ra không phải do bạn. Nhưng nếu muốn giữ cân bằng và kiểm soát cái tôi, bạn đồng thời phải giữ khoảng cách tương tự với các sự kiện tích cực. Sẽ khá phiền diện khi tin rằng chỉ riêng những việc không tốt mới không phải tại bạn hoặc vì bạn, đúng không nào? Đến cuối ngày, việc ngăn cách bản thân với cả sự việc tốt lẫn xấu sẽ khiến tâm lí mạnh mẽ hơn.

Tại sao vậy? Bởi trong lúc tâm lí phản chấn lên khi nghĩ rằng những kế hoạch tích cực của vũ trụ này xảy ra do bạn quá tuyệt vời thì nó

sẽ phải nỗ lực phi thường để chấp nhận rằng một kinh nghiệm tồi tệ xảy ra là do lỗi lầm của bạn. Tuy nhiên, bạn nên như vậy. Nếu bạn đón nhận niềm vui thì cũng phải tiếp nhận nỗi buồn. Nhân tiện, loại tâm trạng này cũng là ví dụ về việc bạn không nên làm. Nếu để giá trị bản thân phụ thuộc vào những biến số thất thường, sớm nắng chiều mưa như vậy, bạn sẽ rất dễ bị tổn thương trước mọi cảm xúc hỗn độn. Vào một ngày nào đó bạn sẽ đạt đến đỉnh cao tốt bậc, trong khi ngày tiếp theo lại rơi xuống tận vực sâu. Lúc ánh mặt trời chiếu sáng rực rỡ, bạn là thành viên thứ năm trong Fantastic Four (Bộ tứ siêu đẳng). Nhưng khi mây đen u ám phủ khắp bầu trời, bạn còn khốn khổ hơn cả Gollum khi đánh mất chiếc nhẫn.

Bạn sẽ nghiệm việc tìm kiếm những đỉnh cao nên sẽ quy kết mọi sự việc tích cực cho bản thân mình. Bạn trở nên khiếp sợ những sự kiện tiêu cực, do đó nhạy cảm hơn với bất cứ thứ gì không như ý.

Giải pháp thay thế cho việc quy chụp tất cả mọi thứ cho bản thân là gì? Thật đáng ngạc nhiên, đó là đừng vận hết mọi chuyện vào mình. Khi một sự việc nào đó dường như hướng về cá nhân bạn, chẳng hạn có người trực tiếp phê bình bạn thì thậm chí điều đó cũng phải dành riêng cho bạn. Sự chỉ trích mang tính tiêu cực của người khác không phải vì bạn, mà là vì họ. Nỗi sợ của họ. Họ quy kết một điều gì đó vào một cá nhân. Đây là vấn đề của họ. Nếu bạn không tin tôi, hãy nhìn sự việc theo cách này: Tại sao người ta lại phí thời gian để suy nghĩ về bạn trong khi họ có rất nhiều chuyện để trăn trở về bản thân mình?

Cảm xúc của bạn không phải là bạn. Suy nghĩ của bạn cũng không phải là bạn. Bạn không phải là một thất bại. Bạn cũng không phải là cơn giận dữ. Bạn bị thất bại. Bạn cảm thấy tức giận. Hãy chuyển đổi những suy nghĩ nhỏ nhẻ ấy trong đầu.

Có một đặc điểm quan trọng trong tâm lý tự cho mình là nạn nhân. Khi một người tự oán giận bản thân sâu sắc, họ có khuynh hướng nghĩ rằng mình đáng nhận bất kì bi kịch nào ập xuống. Ví dụ, bạn thốt ra những lời tồi tệ với người bạn đời. Ngày hôm sau, mẹ của bạn gặp tai nạn xe hơi. Mặc dù bạn cho rằng vũ trụ tạo ra điều đó để trừng phạt bạn nhưng đó chỉ là do bạn tưởng tượng ra bắt nguồn



từ quan điểm tiêu cực tự xem mình là quan trọng. Dù rằng cả hai chuyện đều khiến bạn cảm thấy kinh khủng theo cách riêng của chúng, tuy nhiên không có mối liên hệ nào giữa chúng cả. Hãy xin lỗi người bạn đời, đến thăm mẹ và trân trọng bà hơn nữa, và quên đi ý nghĩ bạn đáng bị vũ trụ trừng phạt cho tính tình xấu xa của bản thân.

Bạn không tin ư? Hãy nhìn một gã người Nauy điên rồ tùy tiện bắn chết 70 đứa trẻ. Theo quy luật trừng phạt của vũ trụ, lúc bấy giờ anh ta nên thét lên trong đau đớn và đối mặt với hình phạt tương đương như Prometheus<sup>1</sup>. Nhưng thay vào đó, hắn lại sống khỏe phây phây trong gian nhà tù hết như phòng khách sạn, không ngừng đấu tranh đòi được phóng thích. Và cuối cùng sẽ được trả tự do.

*<sup>1</sup> Prometheus là một vị thần trong thần thoại Hy Lạp, người đã cướp ngọn lửa từ thần Zeus để trao cho loại người và bị trừng phạt trói vào tảng đá, ngày ngày bị đại bàng mổ bụng ăn gan.*

Bạn tin rằng hắn ta sẽ nhận sự trừng phạt dành cho mình ở thế giới bên kia? Hắn rồi. Cứ giả sử là hắn ta bị như thế đi. Và bạn cũng sẽ bị phạt nặng vì đã nói với người bạn đời những lời khó nghe. Ở thế giới bên kia. Không phải ở cuộc đời này. Không phải do một âm mưu của tạo hóa nào. Bạn không quan trọng đến thế đâu – xin lỗi vì tôi đã nói một cách quá thẳng thắn. Tai nạn của mẹ bạn không phải hình phạt dành cho bạn.

Một mặt, tôi biết tôi đã làm bạn tổn thương vì cướp đi cảm giác bản thân là duy nhất của bạn. Tôi cũng từng rất khó chịu khi lần đầu tiên đọc về việc mình không hề quan trọng. Tôi bắt đầu thở hổn hển một cách hoang mang, gần như tôi cần một cái máy khử rung tim: “Ca... a...ái...gì?” Nhưng rồi một sự thanh thản lạ lùng tràn vào tôi. Chấp nhận rằng bạn không quan trọng đến vậy thật sự là sự giải phóng. Suy nghĩ ấy có thể nhắc rất nhiều gánh nặng kì vọng ra khỏi đôi vai bạn.

Việc chấp nhận rằng vị trí của bạn trên Trái Đất này không phải là trung tâm mà chỉ quan trọng giống như vị trí của bất kì người nào

khác là một trong những thay đổi về tư duy tốt nhất bạn có thể thực hiện cho chính mình.

# Chương 7Đừng trung thành với quan điểm của bạn

*Tất cả niềm tin đều nằm trong đầu bạn. Việc duy nhất cần làm là chủ động thay đổi suy nghĩ. Chẳng có gì phải xấu hổ khi bạn tiến bộ hơn.*

S

uốt từ khi sinh ra cho đến nay, tôi đã nghe những điều như: “Nếu đã bắt đầu việc gì, hãy hoàn thành nó, tự giữ lời hứa với chính mình, tin tưởng tuyệt đối vào niềm tin của bạn.” Ông bà tôi đã qua đời nhưng họ từng là những nhà vô địch về việc kiên định duy trì niềm tin. Khi niềm tin đó bị chứng minh là sai, họ vẫn tiếp tục giữ vững. Ngay cả khi bản thân ông bà tự nhận ra rằng chúng sai lầm, họ vẫn trung thành với quan điểm của mình. Tại sao vậy? *“Bởi đó là cách chúng ta đã sống trong suốt cả cuộc đời.”*

Ông bà tôi thuộc một thế hệ hiếm hoi đã chứng kiến và trải qua thời kì chủ nghĩa xã hội trong một ngôi làng nông nghiệp nhỏ với 500 người dân. Niềm tin của họ điều chỉnh theo hoàn cảnh nên thiếu sự đa dạng và không có nhiều lựa chọn.

Thế nhưng các doanh nhân thành đạt tại New York cũng có thái độ tương tự khi đề cập đến niềm tin của họ. Họ khẳng định trung thành với chúng một cách cố chấp. Đó là đặc trưng rất điển hình của con người khi niềm tin của họ bị thách thức, họ bám chắc lấy nó tựa như Harry Potter giữ chặt cái kính của mình thay vì chuyển sang điện thoại.



Vấn đề của niềm tin chính là nó không phải suy nghĩ đơn thuần mà là một phần bản sắc của chúng ta. Bởi tôi sống với ông bà một thời gian dài trong ngôi làng nhỏ nên những niềm tin cốt lõi trong tôi là

tiếng vọng lại từ những điều họ dạy. Bây giờ tôi biết rằng hầu hết trong số đó, điều đúng đắn nhất cũng hạn hẹp và đơn giản. Tuy nhiên khi có ai công kích, mâu thuẫn với chúng hay cố làm tôi dao động, tôi liền nổi giận dữ dội mặc dù biết rằng người ta nghi ngờ niềm tin của tôi là đúng. Tôi chắc rằng bạn hiểu được cảm giác này.

Khi ai đó hoài nghi niềm tin của bạn, cảm giác ấy giống như họ đang chất vấn rằng bạn là ai, mục đích thật sự của bạn là gì. Nó có thể gọi lên hàng loạt cảm xúc tiêu cực từ giận dữ cho đến đau đớn khổ sở.

Thông thường chúng ta có bốn phản ứng với sự công kích cá nhân:

- Chúng ta không biết niềm tin của mình là sai nên tranh cãi lại.
- Chúng ta không biết niềm tin của mình là sai nên phớt lờ người hỏi.
- Chúng ta biết niềm tin của mình không đúng nhưng bất chấp tranh cãi lại.
- Chúng ta biết niềm tin của mình đã sai nhưng chọn cách phớt lờ người đặt ra nghi vấn.

Bạn có thể bảo rằng chuyện này thật ngớ ngẩn. Chỉ có kẻ ngốc nghếch và hạn hẹp mới cư xử như thế. Vậy bạn sai rồi.

Hãy nghĩ thử xem. Có rất nhiều người từ chối tin rằng chúng ta thật sự đã đặt chân lên Mặt trăng hay việc biến đổi khí hậu là có thật. Hoặc có người tin rằng Tupac và Michael Jackson vẫn còn sống sờ sờ và đang hạnh phúc ở đâu đó tại đất nước Fiji. Nhiều người trong số họ không hề ngớ ngẩn hay thiếu học thức. Nhiều người có bằng cấp của các trường đại học danh giá. Họ không hoàn toàn mù tịt về các vấn đề trên mà là lựa chọn không tin vào chúng.

Và không nghĩa là không. Nó giống như một cuộc thương lượng cứng nhắc. Khi một người chọn một vị trí, anh ta sẽ bám chặt lấy nó

và bảo vệ lập trường của mình như thể cuộc sống của anh ta lệ thuộc vào đó.

Ủng hộ cho một niềm tin quen thuộc chống lại bất kì sự công kích hằn học và thật sự có căn cứ dường như dễ dàng hơn việc thừa nhận “tôi sai rồi.”

Niềm tin không chỉ là triết lí hay liên quan đến những điều người khác dạy cho chúng ta. Chúng có thể xuất phát từ bên trong bản thân chúng ta. Chúng ta mang theo rất nhiều niềm tin mà không kiểm tra độ tin cậy của chúng. Chẳng hạn, một người đã từng là đứa trẻ mập mạp dường như rất khó nhìn thấy mình ốm đi hoặc đã có thân hình cân đối, thậm chí sau khi họ giảm cân. Những người bị từ chối ngay lần ngỏ lời hẹn hò đầu tiên có thể ôm niềm tin rằng họ không giỏi hò hẹn hoặc bản thân không đủ tốt.

Chúng ta biết rằng bộ não thường gặp sai sót trong phán đoán, có thể nói rằng chúng ta thường sai lầm về nhiều thứ trong cuộc sống. Chúng ta sai trong những điều mà chúng ta tự thuyết phục là đúng.

Bạn có thể làm được gì?

Câu trả lời hay nhất cho câu hỏi này đến từ Dereck Sivers – một nhà tư tưởng lớn, tác giả những cuốn sách bán chạy nhất và là một cựu doanh nhân. Trong chương trình phát thanh trao đổi với Tim Ferris, ông đã dựng lên một lí thuyết khái quát về niềm tin và lòng trung thành.

Dereck nói rằng chúng ta không nên trung thành với niềm tin của bản thân. Đừng nên “trước sau như một” với bất kì thứ gì ngoại trừ một vài người ta thật sự quan tâm. Chúng ta nên để lại khoảng dự trữ để có quyền thay đổi quan điểm bất cứ khi nào và thường xuyên. Mặc dù ngày hôm qua chúng ta có thể cho rằng điều gì đó chắc như đinh đóng cột, chúng ta cũng không nên bám lấy thông tin ấy nếu hôm nay có được thông tin tốt hơn chỉ để duy trì lập trường kiên định trong mắt người khác.

Ai quan tâm chuyện đó chứ?

Ai quan tâm đến việc bạn nói với dì Mary rằng bạn tin cotton là chất liệu vải tốt nhất nhưng rồi biết được các chất liệu tổng hợp hiện đại bảo vệ sức khỏe cho da hiệu quả hơn? Bạn có nên khẳng khẳng giữ ý kiến về cotton chỉ vì đã sai lầm không? Không.

Chuyện gì xảy ra nếu bạn bị thuyết phục rằng nên đầu tư vào một trái phiếu nhất định rồi sau đó lại có lựa chọn khả thi hơn? Bạn nên giữ nguyên hình ảnh không thể sai lầm kia và đầu tư sai trái phiếu hay để cho người khác bỏ tiền vào chúng?

Tất cả niềm tin đều nằm trong đầu bạn. Việc duy nhất cần làm là chủ động thay đổi suy nghĩ. Chẳng có gì phải xấu hổ khi bạn tiến bộ hơn.

Bạn có quyền thay đổi quan điểm và mở mang hiểu biết. Khi nhắc đến niềm tin nội tại (tiêu cực), hãy thoải mái hoài nghi chúng.

Không ngừng chất vấn chúng. Bạn từng là một đứa trẻ béo múp đúng không? Vậy thì sao nào? Bạn rất may mắn vì đã giảm cân.

Bạn không còn mập chút nào. Hãy bước lên cân và tự ngắm bản thân.

Thật đáng sợ khi chất vấn niềm tin của chính mình nhưng đôi khi bạn phải làm điều đó nếu muốn tiến lên phía trước thay vì giậm chân tại chỗ. Hãy thực hành bài tập đơn giản sau:

Suy nghĩ về năm niềm tin quan trọng nhất đối với bạn – những điều bạn cho là đúng đắn, không thể bác bỏ được. Chất vấn chúng. Đứng từ phía ngược lại. Nếu thật sự nghĩ rằng niềm tin ấy đúng, bạn sẽ không cảm thấy bị dòng câu hỏi của chính mình thách thức. Nếu bạn cho rằng bài tập này là vớ vẩn và không cần thiết nghi ngờ nó, hãy tự hỏi bản thân tại sao lại không đủ tự tin thực hiện.

Nghi ngờ, chất vấn, cảm thấy thoải mái buông bỏ và cuối cùng là thay đổi niềm tin là một công cụ mạnh mẽ giúp cải thiện cuộc sống. Hãy sử dụng nó thường xuyên khi bạn muốn.

# Chương 8 Tương lai không thể đoán định

*Đừng xem sức khỏe, gia đình, tiền bạc hay sự tự do của bạn là những thứ hiển nhiên có được. Bạn sẽ thấy trân trọng từng điều một hơn rất nhiều nếu thừa nhận rằng chúng có thể ra đi ngay trong khoảnh khắc tiếp theo.*

K

hi chúng ta lớn lên, cuộc sống có thể đoán trước được. Lúc còn nhỏ, chúng ta chỉ cần nghe theo mong muốn của người lớn: xếp giày dép vào đúng chỗ, đánh răng, làm bài tập và trở về nhà trước bảy giờ tối. Vì không tạo ra thu nhập nên chúng ta lệ thuộc vào sự hào phóng của bố mẹ để có được những thứ mình muốn. Mặc dù không đảm bảo rằng bố mẹ sẽ cho chúng ta tất cả mọi thứ nhưng hầu hết chúng ta đều không gặp phải sự bấp bênh nghiêm trọng nào trong cuộc đời.

Tuy nhiên bước vào giai đoạn trưởng thành, ngôi nhà thoải mái nhưng mong manh ấy sụp đổ. Khi là một đứa trẻ, chúng ta thường nghĩ bản thân mình có rất nhiều vấn đề, cuộc sống vô cùng bất công, tất cả người lớn đều ngớ ngẩn và chẳng có gì đúng đắn. Khi họ bảo rằng thời phổ thông đầy ắp rắc rối là những năm tháng tươi đẹp nhất trong cuộc đời, chúng ta chỉ cười nhạo mà chẳng thêm tin lấy nửa lời. Rồi chớp mắt vài cái, mười năm đã trôi qua và giờ ta đang bế tắc trong nợ nần, làm một công việc bất ổn mà chúng ta cực kì chán ghét và không ngừng lo lắng về tương lai.

Trong lòng mỗi người đầy ắp những hoài nghi. Sẽ ra sao nếu chúng ta đổi sang một công việc thậm chí còn tồi tệ hơn trước đây? Sẽ ra sao nếu người mà chúng ta quyết định gắn bó lại là lựa chọn sai lầm? Những cái “sẽ ra sao nếu...” ấy bóp nghẹt chúng ta. Tương lai

chẳng có chút đảm bảo. Mọi thứ dường như đầy ắp rủi ro. Vậy chúng ta phải làm gì đây?

Chẳng gì hết.

Chúng ta chần chừ ra quyết định, tránh phạm sai lầm bằng cách không làm gì cả. Việc tránh né giúp chúng ta không bị đau khổ gần như mọi lúc nhưng đồng thời cũng ngăn không cho chúng ta trải nghiệm. Cuộc đời trở nên cực kì dễ đoán và hầu hết mọi ngày đều diễn ra thường thường theo lẽ lối giống nhau, trừ khi có chuyện gì tồi tệ xảy ra mà chúng ta không được chuẩn bị trước và không biết xử lí ra sao. Chúng ta rơi vào tình trạng hoang mang, hốt hoảng và gom góp rất nhiều sai lầm trong quá trình nỗ lực đầy tuyệt vọng để thoát khỏi mớ bòng bong ấy. Cuối cùng, khi thử thách cam go kết thúc, chúng ta lại càng ần náu kỹ hơn trước đây để tránh né những chướng ngại trong tương lai.

Nỗi đau rất hữu ích. Nếu không có nỗi đau, loài người thậm chí sẽ không tồn tại. Bất kể là nỗi đau thể xác hay tinh thần, nó đều phục vụ cho một mục đích cực kì quan trọng. Mục đích học cách sinh tồn. Nếu việc thiêu cháy da không làm chúng ta đau, chúng ta sẽ bước vào lửa và bỏ mạng trong ngọn lửa bùng bùng. Nếu không biết hổ có thói quen xấu là ăn thịt người, chúng ta sẽ lang thang vào rừng cho đến khi mất luôn cái đầu trên cổ - theo đúng nghĩa đen. Nếu thỉnh thoảng không trải qua cảm giác đau khổ thì tính cách của chúng ta sẽ không thể định hình hoàn thiện hơn. Có những điều tồi tệ mà chúng ta nên trải nghiệm đơn giản chỉ vì chúng có ích.

Quá nhiều nỗi đau sẽ giết chết bạn, điều này đúng. Nhưng việc trải nghiệm quá ít cũng sẽ tiêu diệt bạn.

Bên cạnh đó, nếu không có chút kích thích thì cuộc sống chẳng có gì ý nghĩa nữa. Một chút hiếu kì ở đây, một tí thú vị ở kia. Bạn không cần liều lĩnh thêm vào ít gia vị cho cuộc sống thường nhật. Đừng nghĩ về tương lai không thể đoán định như một thứ hãi hùng mà hãy cho đó là điều thú vị, hay ho. Việc sợ hãi tương lai bắt nguồn từ một mầm mống duy nhất: kì vọng quá mức.



Nếu bạn trông đợi làm ra một khoản tiền nhất định hay hi vọng có được cô bạn gái hấp dẫn nhất từ trước đến nay, chắc chắn lòng bạn sẽ tràn đầy lo lắng. Tiêu chuẩn càng cao, cơ hội thành công càng thấp.

Yếu tố rủi ro tăng theo tỉ lệ thuận với kì vọng. Nếu bạn học cách hạ bớt kì vọng xuống, tương lai khó đoán trước sẽ trở nên ít đáng sợ hơn. Chúng ta vẫn không thể biết được điều gì sắp xảy ra nhưng sẽ không còn cảm thấy mạo hiểm hay kinh khủng nữa. Nếu bạn thành công, rất tốt. Nhưng nếu không thành công, cũng ổn thôi. Tâm lí này sẽ mang đến một số thất bại trong cuộc sống nhưng đồng thời đem lại thành công tương đương hoặc nhiều hơn.

Bạn có thể luyện tập một số thói quen tinh thần nhằm giúp cho tương lai trở nên ít đáng sợ hơn.

Thói quen đầu tiên là giảm bớt kì vọng. Ngày nay, những kì vọng thấp thường nhận lấy tiếng tăm không mấy tốt đẹp. “Cái gì? Bạn chỉ mong đợi thế thôi sao? Đáng lẽ bạn nên hi vọng những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống bởi bạn xứng đáng. Bạn là người quan trọng nhất đối với chính bạn. Hãy nhắm đến mục tiêu cao nhất có thể.” Mặc dù vài phần trong cuộc độc thoại trên là hợp lí nhưng hầu hết những lời lẽ này chỉ đặt lên bạn áp lực không cần thiết. Cách tư duy đặc biệt của thời đại ngày nay là một trong những rào cản lớn nhất trong việc tìm kiếm hạnh phúc.

Việc thừa nhận rằng bạn là duy nhất và được quyền đối xử theo nhiều cách khác nhau, ngay cả khi tự chán ghét chính mình rồi cho rằng bản thân là nạn nhân đặc biệt có một không hai - đó là lí do tại sao bạn đặt ra kì vọng quá cao. Lí do ở đây là vì bạn tin rằng thế giới này nên bù đắp cho sự nỗ lực của mình. Nếu bạn tự nhận thức về bản thân một cách tích cực kèm thêm chút ý thức cao về quyền lợi, bạn sẽ nghĩ mình xứng đáng nhận được điều tốt đẹp nhất đơn giản vì bạn là... chính bạn. Tuy nhiên, thế giới lại không tuân theo cảm giác của cá nhân bạn về quyền lợi và đáp ứng các kì vọng quá cao; do đó, bạn sẽ cảm thấy trông đợi của mình chẳng khi nào được thỏa mãn. Và tác dụng phụ ở đây là bạn cảm thấy khổ sở và áp lực quá mức.

Vậy, tôi hỏi lại lần nữa: Việc đặt ra kì vọng lớn lao liệu có giá trị hay không? Sẽ có một mức mong đợi hợp lí cho những gì bạn tạo ra bằng cách tác động đến chúng.

Một giải pháp xoay chuyển tinh thần khác nhằm ứng phó với nỗi lo lắng về tương lai là chuẩn bị cho viễn cảnh xấu nhất. Không ai biết được tương lai sẽ ra sao, vậy nên việc dự tính kết quả tốt đẹp và tồi tệ nhất có thể xảy ra là một ý tưởng không tồi. Bạn không cần chuẩn bị cho trường hợp thuận lợi. Nếu nó xảy ra, bạn sẽ vô cùng sung sướng. Chỉ có viễn cảnh đen tối nhất mới cần chuẩn bị về mặt tinh thần. Bạn không nhất thiết phải kích động. Hãy xem việc chuẩn bị tinh thần cho kết quả tồi tệ nhất như sự bảo hiểm cho nhận thức. Bạn đã mua nó và sở hữu nó. Bạn không phải kiểm tra mỗi ngày nhưng khi chuyện không hay nhất xảy ra, bạn đã có bảo hiểm.

Hai là sống theo chủ nghĩa tối giản, cả về tinh thần lẫn môi trường xung quanh. Nhiều người trong chúng ta áp lực với những thứ “trần tục” của mình. Cũng giống như khi đưa ra kì vọng cao, bạn càng sở hữu nhiều, bạn càng sợ mất. Chỉ sở hữu những thứ cần thiết. Càng ít càng tốt. Dù thế nào đi nữa, vật chất không làm cho bạn hạnh phúc. Như Derek Sivers từng nói: “Sở hữu càng ít, bạn càng ít bị lệ thuộc.”

Chấp nhận rằng thất bại, bị kích và những biến cố là không thể tránh được. Chờ đợi chúng. Chúng sẽ đến. Tôi biết hiện giờ bạn đang ghét tôi khi nói ra điều này. Bạn muốn nghe những điều như: “Với sức mạnh của định luật hấp dẫn, bạn có thể tránh được những chuyện tồi tệ nếu tập trung vào điều tốt đẹp.” Vâng. Chắc chắn rồi. Và tôi chỉ kéo Santa ra khỏi bữa tiệc nướng. Anh ta không thích ăn thịt và bảo rằng thịt bò quá dai. Anh ta thích săn thú hơn.

Hãy nghĩ về những thần tượng của bạn. Mỗi người thành công đều có một câu chuyện “và rồi điều tồi tệ nhất đã xảy ra...” Những câu chuyện tệ hại không định nghĩa tương lai của chúng ta nhưng chúng có thể ập đến bất cứ lúc nào. Bạn không phải hoảng sợ mà chỉ cần chuẩn bị sẵn sàng. Đừng giả vờ như không biết gì.

Đừng xem sức khỏe, gia đình, tiền bạc hay sự tự do của bạn là những thứ hiển nhiên có được. Bạn sẽ thấy trân trọng từng điều một hơn rất nhiều nếu thừa nhận rằng chúng có thể ra đi ngay trong khoảnh khắc tiếp theo.

Hãy mở cửa đón chào các cơ hội. Tương lai sẽ bớt đáng sợ nếu bạn biết mình có những phương án lựa chọn khác khi kế hoạch A thất bại. Chẳng hạn, nếu mua một ngôi nhà, bạn sẽ có cảm giác sở hữu nhưng đồng thời nó tước đi cơ hội thay đổi khi bạn đổi ý.

Đừng lên những kế hoạch cứng nhắc. Vì bạn không biết tương lai sẽ ra sao hoặc bản thân sẽ muốn gì trong năm năm tới nên việc tạo ra kế hoạch “chắc như đinh đóng cột” sẽ gây căng thẳng không cần thiết. Hãy biết rõ những gì bạn muốn làm trong ngày hôm nay nhưng để mở lựa chọn cho tương lai tự quyết định khi nào thời điểm chín muồi.



# Chương 9Chấp nhận rằng bạn là người bình thường

*Nỗ lực tiến lên trong cuộc sống với mục tiêu tầm thường sẽ không đủ thách thức nhưng chấp nhận một kết quả bình thường thì không có gì không tốt.*

C

Ô con gái đang độ tuổi teen của tôi vô cùng háo hức về bộ phim *Wonder Woman* (tạm dịch: Nữ thần chiến binh). Bạn biết đấy, đó là bộ phim siêu anh hùng thật sự đầu tiên dành cho trẻ em, có người đẹp bom tấn Gal Gadot thủ vai nữ chính, quảng cáo phim lại đẹp. Hai bố con tôi đặt vé trước để xem buổi công chiếu đầu tiên, ngồi ở hàng ghế sau nhai bắp rang nhóp nhép trước khi bộ phim bắt đầu nửa tiếng, trông oai như cóc.

Bộ phim vô cùng thú vị và trước khi kết thúc, con gái tôi đã đắm chìm trong một cảm giác siêu việt. “Này, hỡi cả thế giới, tôi đến rồi đây – một người phụ nữ phi thường có thật trên đời. Tôi là Batman, siêu nhân và Hulk hợp lại (tôi biết không phải tất cả các nhân vật này đều do DC sáng tác). Bây giờ sức mạnh của tôi đã được nhân lên bằng một gói bắp rang khổng lồ và tôi sẽ tiêu diệt bất kì ai dám bảo chúng là tinh bột” – con bé hài hước nói với tôi.

Tại sao các nhân vật như Wonder Woman hay bất kì siêu anh hùng nào khác lại cuốn hút đến vậy? Bởi vì họ là hiện thân cho tất cả những điều chúng ta mong muốn có được. Sức mạnh vô biên, vẻ đẹp tuyệt trần, giàu “nứt đổ vỡ vách” hay thông minh siêu việt. Hoặc sở hữu cả hai. Cuối cùng, họ luôn giành được chiến thắng còn nếu không thì nghĩa là sẽ có phần tiếp theo. Họ rất hiếm khi bị tổn thương mà những thương tổn ấy thậm chí còn khiến nhân vật trở nên đáng yêu hơn. Họ là những tay lái cừ khôi và chiến đấu hết như

Lý Tiểu Long và Leonidas hợp sức lại. Và dĩ nhiên, họ không hề tồn tại.



Con người ở mỗi thời đại đều có ý niệm về siêu anh hùng của riêng mình để tôn thờ và khao khát được trở nên giống như vậy. Bắt đầu từ khái niệm thần thánh hóa thiên nhiên của người thượng cổ cho đến nhân vật Wolverine trong loạt phim The X-Men, con người luôn cập nhật hình tượng anh hùng theo xu hướng thời đại. Có những thời đại có quan điểm thực tế hơn – ví dụ như hiệp sĩ thời Trung Cổ đấu tranh vì Thượng đế và giai nhân. Có những hình tượng ít thực tế hơn như anh hùng Hercules tiêu diệt mọi sinh vật thần thoại khi độ sức với chúng.

Người hùng đại diện cho sức mạnh, công lí và sự hoàn mỹ. Họ ngay thẳng, vững như bàn thạch bất kể chuyện gì xảy ra. Họ có tất cả những gì chúng ta không có được. Vậy tại sao chúng ta lại cần đến họ ngay từ thuở ban sơ của nhân loại?

Các nhân vật này có mang đến hi vọng cho nỗi buồn tẻ thường nhật không?

Họ có giúp bạn giải quyết sự bất lực và tính cách còn khiếm khuyết hay không?

Mỗi người đều muốn có cảm giác trở nên đặc biệt, muốn tạo ra sự thay đổi cho thế giới và lưu lại di sản muôn đời trong sử sách. Tuy nhiên, số người thật sự nỗ lực thành công không nhiều hơn vài nghìn. Vậy số còn lại chúng ta thì sao? 7,2 triệu người còn lại sẽ thế nào? Chắc hẳn chúng ta cần bám lấy một điều gì đó để có thể hi vọng rằng mình sẽ là một trong vài nghìn nhân vật tầm cỡ kia.

Khi bạn mơ mộng về thành công trong tương lai, bạn thường tưởng tượng đó là sự thay đổi đầy triển vọng từ anh lính mới vào nghề trở thành ngôi sao nhạc rock với rất nhiều niềm vui, thỉnh thoảng có vài thất bại nhẹ nhàng khiến bạn càng được ngưỡng mộ hơn. Bạn

được hàng trăm người chào đón tại sân vận động – nơi bạn biểu diễn chương trình hoàn hảo nhất trong cả cuộc đời.

Thế nhưng trên thực tế, những thành công rực rỡ thường được thúc đẩy bởi tổn thương hoặc sự kiện tiêu cực đến cùng cực trong cuộc đời – mất nguồn thu nhập, li hôn, kinh doanh thất bại hay cái chết của người thân yêu. Tổn thương và thất bại buộc bạn phải trì hoãn bất cứ việc gì đang thực hiện, lùi lại một bước và suy ngẫm về những giá trị cũng như động lực sâu sắc nhất của mình trong cuộc sống. Trong trường hợp sáng sủa nhất, sau cú ngã nặng nề, bạn sẽ lấy lại tinh thần và lao đầu vào các công việc thiết thực. Còn trong trường hợp tồi tệ nhất, thậm chí bạn còn tự lún sâu hơn vào bất hạnh.

Lúc này hãy lạc quan và giả sử rằng bạn sẽ nỗ lực hết mình để đạt được mục tiêu. Bạn thất bại một cách đẹp đẽ và tái sinh tựa như chim phượng hoàng, trở nên mạnh mẽ gấp đôi tại lần ranh thất bại. Bạn đối mặt với mọi tổn thương, chiến đấu với bất kể chướng ngại chắn giữa bạn và ước mơ. Thử thách của cuộc đời không làm bạn gục ngã. Tuy nhiên, trái ngược với nỗ lực phi thường nhất và đức tính anh hùng, thứ tốt nhất bạn nhận được là một kết quả xoàng xĩnh.

Tại sao thế? Bởi lẽ dù muốn hay không, hầu hết chúng ta sinh ra không phải để trở nên đặc biệt, bất chấp các quan niệm văn hóa ngày nay – “nếu bạn có thể mơ ước điều gì đó, bạn sẽ làm được”, “hãy thử xem”, “tới đi” – đang được nhồi nhét vào chúng ta. Điều này nghe có vẻ ngược đời và gây thất vọng nhưng hãy để tôi nói rõ hơn về suy nghĩ ấy và bạn sẽ thấy nó không tệ đến vậy đâu.

Nếu trong lớp học thống kê ở trường, chỉ ít bạn chịu chú ý một chút (và sống sót qua môn với một đầu óc bình thường), có lẽ bạn đã nghe nói đến đường cong chuông (bell curve). Đường cong chuông là một đường cong lồi hình chuông trên đồ thị (tôi không chắc là đang giúp bạn hình dung rõ hơn hay nhầm lẫn với cách mô tả này). Hãy đặt hết bảy triệu người lên trục tung và các đặc điểm dưới trung bình, trung bình và trên trung bình lên trục hoành của đồ thị.

Nằm ở 20% đường cong đang hướng lên là những người có kỹ năng dưới mức trung bình ở một môn nghệ thuật bất kỳ - giả sử là hội họa. Ở 20% đường cong đi xuống là người có năng khiếu hội họa trên trung bình. Và tại khoảng giữa, 60% của đường cong chuồng là những người có khả năng vẽ trung bình.

Chọn một họa sĩ – giả sử là Picasso (họa sĩ yêu thích của tôi). Ông là một thiên tài hội họa. Nếu phải định vị ông trên đường cong về kỹ năng trong tưởng tượng của chúng ta thì ông sẽ nằm đâu đó trên đỉnh cao nhất phía bên phải – phía đường cong đi xuống, thuộc nhóm 1% những người có năng khiếu hội họa vượt mức bình thường. Bây giờ, hãy tưởng tượng một người đang vất vả phác họa một người đàn ông. Có lẽ một con chó mù lòa có thể vẽ ra bức tranh đẹp hơn nhưng chắc chắn đa số chúng ta đều làm được. Chúng ta bị mê hoặc trước di sản của Picasso và cười nhạo người vẽ ra bức họa con người mơ hồ mà có lẽ đó là những tác phẩm đẹp nhất trong đời anh ta.

Sự thật là có lẽ chúng ta sẽ không bao giờ trở thành một trong hai người kể trên.

Tất cả chúng ta đều có những điểm mạnh và điểm yếu. Nhưng xét đến cùng, với đa số mọi việc chúng ta làm, hầu hết đều ở mức khá bình thường. Và điều đó hoàn toàn ổn.

Chẳng ai nhắm đến những mục tiêu xoàng xĩnh – rất tốt. Tôi không bao giờ khuyến khích bạn ngừng cố gắng trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân. Nỗ lực tiến lên trong cuộc sống với mục tiêu tầm thường sẽ không đủ thách thức nhưng chấp nhận một kết quả bình thường thì không có gì không tốt.

Có rất ít người trong chúng ta sẵn sàng chấp nhận điều này. Người ta nổi loạn, bắt đầu dần vất cái tôi bị tổn thương của mình, gào thét về việc họ đặc biệt như thế nào, xứng đáng với sự ưu tú ra sao. Tuy nhiên để vượt trên mức trung bình trong một việc gì đó, bạn phải đầu tư rất nhiều thời gian và năng lượng vào nó. Bởi vì thời gian và năng lượng của chúng ta có giới hạn nên chỉ một số người thật sự vượt trội hơn ở một lĩnh vực (nếu có). Cứ mỗi một Picasso,

Dostoyesky<sup>1</sup> và Michael Phelps thì sẽ có hàng trăm triệu người như... chúng ta. Bất kể chúng ta vất vả thế nào thì nhiều người vẫn không đạt đến trình độ ấy. Điều này không có nghĩa là cuộc sống của chúng ta vô ích hoặc thiếu thốn niềm vui. Thật ra nó có nghĩa là chúng ta là những con người bình thường.

<sup>1</sup> *Fyodor Mikhailovich Dostoyevsky: nhà văn nổi tiếng người Nga ở thế kỉ XIX.*

Cần có lòng can đảm và nhận thức để nhận ra sự bình thường của bản thân. Nhận thức điều này không đồng nghĩa với việc chúng ta nên từ bỏ ước mơ. Không ai biết được người nào sẽ may mắn nằm trong nhóm 20% vượt trội. Chúng ta nên nỗ lực hàng ngày để trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân, theo đuổi ước mơ, chiến đấu và giành chiến thắng, khóc, cười và chấp nhận sự bình thường của chính mình.

Tôi biết việc bằng lòng với sự bình thường chưa bao giờ khó khăn như trong thời đại ngày nay. Công nghệ và truyền thông xã hội bày ra cho ta các kì vọng phi thực tế. Mọi thứ đáng nhớ mà ta đọc hay thấy được đều thể hiện những điểm cực biên của đường cong chuông. Vì sao vậy? Vì những điều cực kì tốt hoặc cực kì xấu rất thu hút sự chú ý.

Tuy nhiên khả năng chú ý lại có giới hạn nên chỉ những điều hay ho hoặc tồi tệ khác thường mới lọt vào đầu chúng ta – người mẫu đẹp nhất, chế độ ăn kiêng tốt nhất, chiếc ô tô xịn nhất, những người vui tính nhất, giàu có nhất... Và hậu quả, cảm nhận về thực tế của ta bị bóp méo đến mức ta bắt đầu tin rằng cuộc sống thật sự là những sự kiện cực đoan, trong khi thực tế xảy ra lại nằm trong 60% của đường cong chuông.

Có lần tôi tưởng tượng ra kịch bản cho bộ phim kể về cuộc sống của một cặp đôi sau thời kì lãng mạn – nó sẽ thể hiện cuộc sống đều đặn thường nhật của những người yêu nhau và chẳng có vấn đề gì ngoại trừ mấy chuyện thông thường. Không có cô gái tóc vàng trong bức tranh, không có người ngoài hành tinh xâm chiếm Trái



đất, không có cô con gái nào bị bắt cóc. Chỉ là một cuộc đời bình thường. Chủ đề của tôi dành cho bộ phim này là cho thấy một ví dụ điển hình về mối quan hệ của thế hệ lớn lên từ Disney và Titanic. Khi trình bày ý tưởng với vợ, cô ấy phản đối ngay lập tức: “Chẳng ai mua hay xem bộ phim như thế đâu anh. Chẳng ai quan tâm đến cái bình thường cả.”

Vẫn như mọi khi, cô ấy nói đúng. Không ai quan tâm cả. Mặc dù cuộc sống của chúng ta và của những người nổi tiếng mà chúng ta theo dõi trên mạng xã hội được tạo nên bởi các sự kiện bình thường. Tuy nhiên, vì chúng ta luôn bị sự kiện khác thường thu hút sự chú ý nên rốt cuộc, chúng ta tin rằng đó là điều bình thường mới mẻ. Do đó bất cứ khi nào không trải qua hoàn cảnh đặc biệt (99.9% thời gian là thế), chúng ta lại cho rằng bản thân mình không tốt. Chúng ta thấy áp lực cần phải chứng tỏ sự đặc biệt của mình. Nhiều người cố gắng trở nên thật giàu có trong khi những người khác thử trở nên vượt trội về kiến thức hoặc khả năng thể chất. Thỉnh thoảng, người ta lán sang khía cạnh đen tối và cố khiến cho mình nổi trội bằng cách làm chuyện điên rồ như giết người. Mục đích chủ yếu là để trở nên khác biệt với phần còn lại của xã hội bất luận bằng cách nào. Đây là tác dụng phụ về mặt tâm lý trong xã hội ngày nay và nó không tốt chút nào.

Khía cạnh nhấn tâm nhất của chủ nghĩa tôn thờ sự đặc biệt là ngay cả những người đặc biệt cũng hoàn toàn có thể bị quên lãng. Nhiều người luyện tập tuyệt kỹ của họ trong hàng năm trời đằng đẳng, đầu tư nhiều thời gian và tiền bạc để dùng chiếc máy quay ghi lại sự xuất sắc của mình rồi phô diễn trước cả thế giới. Bạn sẽ dành năm giây hồ hởi xem qua đoạn phim ấy và năm phút sau đã bị cuốn vào điều thú vị kế tiếp. Ví dụ, bạn có thể xem một người lướt sóng chuyên nghiệp cưỡi lên con sóng khổng lồ một cách vô cùng hoàn hảo và bắt đầu cảm thấy ganh tị, nghĩ rằng: “Ờ, cừ thật. Mình chẳng bao giờ làm được như thế.” Sau đó tựa đầu lên bàn tay, bạn lướt chuột xuống bảng tin Reddit và bắt gặp một video khác về người huấn luyện gấu, dạy cho gấu nhảy nhót và khiêu vũ. Cho đến lúc ấy, người lướt sóng đã đi vào quên lãng từ lâu lắm rồi.

Bạn có thể thấy đấy, ngay cả trong địa hạt của sự xuất sắc vẫn có một cuộc cạnh tranh. Mặc dù mỗi cá nhân – vận động viên lướt sóng và người thuần dưỡng thú làm được những việc khác thường đáng kinh ngạc nhưng khi cùng bị ném vào đại dương internet sâu thăm thẳm, phần trình diễn của họ lại trở nên bình thường. Đó là mâu thuẫn lớn nhất của tư tưởng “ai cũng có thể trở nên xuất sắc”. Nếu tất cả mọi người đều vượt trội thì chẳng có ai nổi trội hơn cả.

Mọi người sợ phải chấp nhận sự bình thường vì họ tin rằng đó là con đường đưa đến một cuộc đời không thành đạt và đầy buồn chán. Có một số vấn đề bị che khuất trong những suy nghĩ thế này. Cụ thể, nếu bạn cho rằng chỉ có cuộc đời phi thường mới có giá trị thì về cơ bản, bạn đang xem cuộc sống của hầu hết mọi người là vô giá trị. Hãy nghĩ thử xem liệu có thật sự đúng chẳng? Có phải cuộc sống của mọi người đều vô nghĩa, buồn chán và tẻ nhạt chỉ vì mỗi ngày không giành được giải vô địch Super Bowl?

Đừng lo lắng khi thừa nhận rằng cuộc sống của bạn (và của mọi người) đa phần là bình thường. Những người đạt đến mức trên trung bình hay xuất sắc cũng là người bình thường, chỉ là họ tập trung cao độ. Họ không nghĩ rằng bản thân mình đặc biệt; họ chỉ bị ám ảnh về một điều gì đó sâu sắc hơn chúng ta và sẵn sàng cống hiến cả cuộc đời vì mục đích ấy. Những điều bạn không thể thấy trên phương tiện truyền thông là họ hiếm khi ra ngoài nhậu nhẹt với bạn bè. Hằng ngày, họ ăn thanh protein và các thực phẩm dị thường. Họ huấn luyện và luyện tập trong khi bạn xem Netflix và nhấp nháp bia. Những người thành công thật sự luôn luôn cảm thấy mình bình thường hoặc kém hơn cả mức bình thường – ý niệm này thúc đẩy họ cải thiện bản thân nhiều hơn nữa.

Hãy để tôi nói cho bạn nghe một bí quyết: Bạn càng sớm hít thở sâu, tập trung lòng can đảm để tự nhủ với chính mình: “Vâng, tôi là người bình thường nhưng chuyện này cũng thường thôi. Tôi vẫn có giá trị và có thể sống một cuộc đời hạnh phúc” thì càng nhiều áp lực rời khỏi cơ thể bạn. Bạn sẽ thoát khỏi sự ràng buộc khắc nghiệt phải trở nên giỏi giang hơn, thành công hơn chỉ để cho mọi người thấy. Bạn chấp nhận bản thân mình là ai và tập trung trở thành phiên bản

tốt nhất của chính bạn. Trong lúc tập trung vào việc riêng của mình, nỗ lực hoàn thiện hơn ngày hôm trước, bạn có thể đạt đến đỉnh cao trong một số lĩnh vực và có được 15 phút đặc biệt mà bạn hằng khao khát. Khi tiến đến mục tiêu bởi vì nó mang đến sự hài lòng thay vì bị lôi theo những kì vọng, bạn sẽ thấy vui vẻ và mãn nguyện hơn rất nhiều dù kết quả có ra sao.

Dần dần, bạn sẽ học được cách trân trọng những điều nhỏ nhoi trong cuộc sống, chẳng hạn như sự an toàn của một tình bạn tốt, làm cho ai đó hạnh phúc, giúp đỡ một người gặp khó khăn, cười đùa với người yêu của bạn, đọc một điều gì đó thú vị hay ăn món kem Ý ngon tuyệt cú mèo. Tất cả việc ấy là những điều chúng ta xem là “bình thường” nhưng cuộc sống có ý nghĩa nhất chính là trong những khoảnh khắc này.

Nếu có bao giờ bạn suy nghĩ tìm kiếm một con đường tắt, một cái cớ hay giây phút đặc biệt để có thể chia sẻ, hãy nhớ rằng: cuộc sống nằm trong những tiểu tiết bề bộn ấy.

*Chúc bạn may mắn!*

Steve

# Tài liệu tham khảo

## A

satryan, Kira. 4 *Disorders That May Thrive on Loneliness*. Psychology Today. 2015. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-art-closeness/201507/4-disorders-may-thrive-loneliness>

Hampton, Debbie. *Neuroplasticity: The 10 Fundamentals Of Rewiring Your Brain*. Reset. 2015. <http://reset.me/story/neuroplasticity-the-10-fundamentals-of-rewiring-your-brain/>

Henriques, Gregg Ph.D. *(When) Are You Neurotic?* Psychology Today. 2012. <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic>

Kok, B. E., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. *Meditation and health: The search for mechanisms of action. Social and Personality Psychology Compass*, 7(1), 27–39. 2013.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., Benson, H. *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. *Neuroreport*, 16 (17), 1893. 2005.

Livingston R.B. *Brain mechanisms in conditioning and learning*. *Neurosciences Research Program Bulletin*. 349–354. 1966.

Lutz, A.; Greischar, L.L.; Rawlings, N.B.; Ricard, M.; Davidson, R. J. *Long-term meditators self-induce high- amplitude gamma synchrony during mental practice*. *PNAS*. 101 (46): 16369–73. PMC 526201 Freely accessible. 2004.

McKey, Zoe. *Discipline Your Mind*. CreateSpace Independent Publishing. 2017

MediciNet. *Medical Definition of Neuroplasticity*. MediciNet. 2017.  
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=40362>

Rakic, P. *Neurogenesis in adult primate neocortex: an evaluation of the evidence*. Nature Reviews Neuroscience. 3 (1): 65–71. 2002.

Schwartz, Jeffrey. MD. *You Are Not Your Brain*. Avery. 2011.

Toegel, G.; Barsoux, J. L. *How to become a better leader*. MIT Sloan Management Review. 53 (3): 51–60. 2012.

The Editors of Encyclopædia Britannica. *Repression*. Britannica.  
<https://www.britannica.com/topic/repression-psychology>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. *Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*. 2010.

# Chú thích

I. Phần giới thiệu này được gợi cảm hứng từ bài phát biểu của David Foster Wallace tại lễ trao bằng ở Trường Đại học Kenyon vào năm 2005.

II. McKey, Zoe. *Discipline Your Mind*. CreateSpace Independent Publishing. 2017

III. TS. Henriques, Gregg (*When*) *Are You Neurotic?* Psychology Today. 2012. [https:// www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic](https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic)

IV. TS. Henriques, Gregg (*When*) *Are You Neurotic?* Psychology Today. 2012. [https:// www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic](https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic)

V. Toegel, G.; Barsoux, J. L. *How to become a better leader*. MIT Sloan Management Review. 53 (3): 51–60. 2012.

VI. TS. Henriques, Gregg (*When*) *Are You Neurotic?* Psychology Today. 2012. [https:// www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic](https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic)

VII. TS. Henriques, Gregg (*When*) *Are You Neurotic?* Psychology Today. 2012. <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201211/when-are-you-neurotic>

VIII. *The Editors of Encyclopædia Britannica*. Repression. Britannica. [https:// www.britannica.com/ topic/ repression-psychology](https://www.britannica.com/topic/repression-psychology)

IX. Livingston R.B. *Brain mechanisms in conditioning and learning*. Neurosciences Research Program Bulletin. 349–354. 1966.

X. MediciNet. *Medical Definition of Neuroplasticity*. MediciNet. 2017.  
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=40362>

XI. Rakic, P. *Neurogenesis in adult primate neocortex: an evaluation of the evidence*. Nature Reviews Neuroscience. 3 (1): 65–71. 2002.

XII. Hampton, Debbie. *Neuroplasticity: The 10 Fundamentals Of Rewiring Your Brain*. Reset. 2015.  
<http://reset.me/story/neuroplasticity-the-10-fundamentals-of-rewiring-your-brain/>

XIII. Schwartz, Jeffrey. MD. *You Are Not Your Brain*. Avery. 2011.

XIV. Asatryan, Kira. *4 Disorders That May Thrive on Loneliness*. Psychology Today. 2015. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-art-closeness/201507/4-disorders-may-thrive-loneliness>

XV. Lutz, A.; Greischar, L.L.; Rawlings, N.B.; Richard, M.; Davidson, R. J. *Long-term meditators self-induce high- amplitude gamma synchrony during mental practice*. PNAS. 101 (46): 16369–73. PMC 526201 Freely accessible. 2004.

XVI. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., Benson, H. *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. Neuroreport, 16(17), 1893. 2005.

XVII. Kok, B. E., Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. *Meditation and health: The search for mechanisms of action*. Social and Personality Psychology Compass, 7(1), 27–39. 2013.

XVIII. Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. *Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*. 2010.