MỘ NHAN CA

LÒNG TỐT CỦA BẠN CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO 2

Nguyễn Vinh Chi dịch

nhà nam
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

LÒNG TỐT CỦA BẠN
CẦN THÊM ĐÔI PHẦN
SẮC SẢO 2

Dịch từ nguyên tác tiếng Trung:
《你的善良必须有点锋芒2》

《你的善良必须有点锋芒2 》© 2019 by 慕颜歌
All Rights Reserved.
Vietnam translation copyright © 2020 by Nha Nam Publishing and Communications JSC.
Vietnamese translation rights through
Beijing TongZhou culture Co. Ltd. (tzcopypright@163.com)

Bản dịch tiếng Việt © Công ty Văn hóa & Truyền thông Nhã Nam, 2020.

Bản quyền tác phẩm được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản,
sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử,
đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép
bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và
làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả.
Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền.
Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

MỘ NHAN CA

LÒNG TỐT CỦA BẠN CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO 2

Nguyễn Vinh Chi *dịch*

nhã nam
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Lời nói đầu

Hiệu ứng cừu đen:
Người thiếu tình thương dễ tốt bụng nhất

1. Đôi khi, lōng tôt lā sự che giâu nỗi tuyệt vọng

Có lúc, lòng tốt đồng nghĩa với thiếu tình thương, tự ti, nhu nhược, cô đơn, cực đoan, bị cô lập và bắt nạt, nếu không nhờ từng biên tập cuốn sách *Hiệu ứng cừu đen*, tôi khó mà trực tiếp liên hệ ý nghĩa của lòng tốt với những khái niệm tâm lý học này. Mãi đến sau khi viết cuốn sách *Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo*, tôi mới biết trên đời có nhiều loại bạo lực và ức hiếp như thế. Có vô số người ở trong bóng tối, tại công sở bị cấp trên chèn ép, cấp dưới lừa gạt; ở nhà bị càm ràm trách móc, thậm chí đánh đập; ở cạnh bạn bè thì sợ làm phật lòng mà không dám từ chối người ta, nỗi đau khổ và đè nén trong lòng không nơi giãi bày, bởi chẳng ai tin, thậm chí chẳng ai thèm nghe, nên mới sinh ra đủ chứng trầm cảm, mất ngủ, lầm lì thậm chí tự sát mà nguyên nhân là bản thân không thể phản kháng. Những tai nạn do quan hệ xã hội gây ra nhiều vô kể, hết thảy đều vì lòng tốt không có giới hạn của chúng ta khiến xã hội

đem lại cho ta nỗi tuyệt vọng vô tận. Sau khi nhiều vụ tự sát phơi bày, vô số cư dân mạng nhao nhao kể lại trải nghiệm của mình hoặc những chuyện lăng nhục mình từng chứng kiến. Kẻ gây hại trút ra hết cảm xúc tiêu cực liền quên sạch mọi tội nghiệt mình gây ra, bỏ lại người bị hại tìm kiếm con đường tự cứu giữa sự áp bức và sỉ nhục mãi mãi không có điểm dừng.

Người từng uống nửa chai thuốc trừ sâu, từng cắt cổ tay mấy lần sẽ biết rõ một người bị bắt nạt tuyệt vọng ra sao. Nhưng điều đáng buồn hơn cả là chẳng được mấy ai thấu hiểu, những kẻ bắt nạt đó sẽ hời hợt nghĩ thay người khác, hời hợt đặt mình vào hoàn cảnh người khác để suy xét, hời hợt cảm thấy chuyện này có gì to tát đâu, sao khả năng chịu đựng kém thế, thậm chí núp dưới chiêu bài "Tôi làm vậy vì muốn tốt cho anh đấy thôi, sao anh không cảm kích sự tử tế của tôi" để an ủi người khác. Chỉ nhớ bị đòn chứ không nhớ điều tốt, vì kẻ đau, kẻ khổ đâu phải là các người. Các người chỉ nhớ nỗi khổ mình từng chịu, cho dù nỗi khổ ấy chẳng đáng là gì so với những nạn nhân thật sự bị các người bắt nạt, các người vẫn nhảy đổng lên khi người khác bày tỏ nỗi đau. Nhưng, cho dù các người có phản ứng khoa trương, nhạy cảm cách mấy thậm chí nói dối, cũng không thể nào lay

động người ta, bởi chỉ có những điều mà họ cảm nhận được mới là chân thực.

Trong cuốn sách này, tôi không muốn thảo luận về nỗi giày vò vô hạn của những người bị hại sau khi chịu tổn thương dưới danh nghĩa lòng nhân ái, mà chỉ đơn thuần nêu ra, vì sao nhiều người lại lặng lẽ lựa chọn tự sát sau khi bị sỉ nhục và bắt nạt. Người có tư duy một chiều không hiểu được tính phức tạp của sự việc, nên cho rằng nguyên nhân dẫn đến một kết quả nào đó là đơn nhất, cách xử lý vấn đề cũng có thể đơn nhất hóa như lẽ đương nhiên. Là nguyên nhân gì khiến những người bị hại ấy có can đảm tự sát hoặc tự làm tổn hại cơ thể, mà lại không dám phản kháng?

2. Bạn vốn không biết mình có thể phản kháng

Đại não của con người có một cơ chế phản ứng theo khuôn mẫu, khả năng nhận biết của đại não cực kỳ hạn chế, sau khi lặp đi lặp lại một việc vô ích đến số lần nhất định, bạn sẽ không bao giờ muốn thử lại nữa, cũng chính là khái niệm "bất lực tập nhiễm" mà người ta thường nói. Thực ra đây chính là "tuyệt vọng".

"Bất lực tập nhiễm" là khái niệm do nhà tâm lý học người Mỹ Seligman đưa ra khi nghiên cứu động vật vào năm 1967, ông đã làm một thí nghiệm kinh điển với chó. Seligman tìm ba con chó, con chó thứ nhất không hề được huấn luyện, chỉ bị trói một thời gian, rồi cởi trói; con chó thứ hai sau khi bị trói còn phải chịu giật điện ở mức đau đớn nhất định, nhưng đồng thời được Seligman huấn luyện đẩy cầu dao để chấm dứt giật điện; còn con chó thứ ba sau khi bị trói cũng chịu giật điện và được huấn luyện đẩy cầu dao, song khác với con chó thứ hai ở điểm cầu dao bên

cạnh nó chỉ là vật trang trí, không thể chấm dứt giật điện. Thí nghiệm kết thúc, hai con chó đầu tiên đều nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường, trong khi con chó thứ ba lại mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng.

Khi phát hiện bất kể mình cố gắng ra sao cũng không thể thay đổi cảnh ngộ trước mắt, nó vô cùng tuyệt vọng, rồi chán nản, trầm cảm, gục ngã hẳn.

Để xác định chắc chắn hơn kết luận của mình, Seligman lại cải tiến thí nghiệm này. Ông bỏ hai nhóm chó vào cũi treo, tiến hành giật điện làm chúng đau đớn trong thời gian ngắn, nhóm chó thứ nhất có thể chấm dứt giật điện bằng cách chạm vào nút bấm; còn nhóm chó thứ hai có bấm nút thế nào cũng chẳng tác dụng. Xong xuôi, Seligman bỏ hai nhóm chó này vào một căn phòng nhỏ, dựng rào chắn. Sau khi đấu điện sàn nhà, nhóm chó thứ nhất mau mắn vượt qua hàng rào thoát khỏi phạm vi giật điện, mặc dù nhóm chó thứ hai rõ ràng tận mắt nhìn thấy nhóm chó thứ nhất trốn thoát thành công nhưng vẫn nằm ì tại chỗ, cam chịu bị giật điện.

Động vật là thế, con người cũng thế. Khi cố gắng mà không nhìn thấy hy vọng trong khoảng thời gian nhất định, con người cũng sẽ quyết định bỏ cuộc, cam chịu những khổ nạn trông có vẻ dễ thoát khỏi.

Người đó chỉ biết những cố gắng lúc trước đều uổng công vô ích, cho dù mình làm thế nào cũng không thay đổi được hoàn cảnh hiện tại, mà nào hay, bản thân vẫn có thể thử thêm một lần hoặc nhiều lần nữa.

Tôi nghĩ, nếu thí nghiệm này tăng thêm một khâu nữa thì sẽ tốt hơn.

Tăng thêm vài nhóm chó, một nhóm bấm hai lần mới dừng giật điện, một nhóm bấm ba lần... cứ thế thí nghiệm đến khi bọn chó không chịu bấm nữa, để trắc nghiệm điểm giới hạn của việc tạo khuôn mẫu cho đại não, thế thì sẽ có ý nghĩa hơn.

Vậy thì, vì sao đại não của chúng ta phải tự đặt ra giới hạn?

Chúng ta thường có câu thử qua rồi thôi. Vì sao lại thử qua rồi thôi? Vì sao những tư tưởng thành công như kiên trì, quyết không từ bỏ không phải là thói quen chủ yếu của đại não mà là thói quen bất thường? Vì sao chúng ta càng muốn thay đổi bản thân lại càng dễ bỏ cuộc? Vì sao chúng ta có ngần ấy thói quen "xấu" dù muốn mà lại không thể hạ quyết tâm sửa đổi? Bởi chúng ta thật sự thiếu khả năng tự kiểm soát, hay bởi trong lòng chúng ta vốn không tin làm vậy thì có thể sửa đổi?

Câu trả lời đương nhiên là vế sau, bạn từng thử nhưng vô ích, trong lòng sớm đã cho rằng không hề

có khả năng thay đổi - nỗi tuyệt vọng sâu sắc khiến bạn không muốn lặp lại những cố gắng vô ích đã được nghiệm chứng nhiều lần ấy nữa.

3. Nhưng vì sao chúng ta để tuyệt vọng hạn chế bản thân?

Vì sao chúng ta để cảm giác tuyệt vọng hạn chế khả năng hành động của bản thân? Đây mới là mấu chốt của vấn đề.

Thật ra, "sau khi tuyệt vọng thì không cố thử nữa", chấp nhận số phận an bài là cách phản ứng rất bình thường/hay gặp. Vì cuộc đời ngắn ngủi nên con người đã trở thành loài động vật coi tốc độ là trên hết, đại não bị thiết lập một số khuôn mẫu phản ứng cố định, giải quyết những vấn đề tương tự theo kiểu làm một mẻ khỏe suốt đời, ví như dễ ghi nhớ hình ảnh hơn, ví như mọi thứ đều được quy luật hóa, khớp mẫu hóa. Muốn tiến hành khớp mẫu, lại phải suy xét vấn đề thời gian - không muốn lãng phí quá nhiều thời gian cho cùng một việc vô ích chán phèo, thì sẽ hạn chế số lần thử. Trong tình huống thông thường, cố gắng thử vài lần mà vẫn không hề có tiến triển hoặc phát hiện mới, đại não sẽ nhận thông báo đã đến điểm giới hạn chấm dứt tổn thất, nếu tiến

hành tiếp sẽ có 50% khả năng vẫn thất bại, tiếp tục cố gắng cũng sẽ mất đi phần lớn ý nghĩa. Thế nên đa số trường hợp, con người sẽ phản ứng: chúng tôi thử cả rồi, cũng đâu phải chỉ thử có một lần, mà đã thử đi thử lại rất nhiều lần, mới không cam lòng và do dự bỏ cuộc.

Trong đa số trường hợp, thử qua rồi thôi đều là sách lược tối ưu của chúng ta, do đó một khi đã bắt đầu tự đặt ra vài giới hạn nào đó, thì những giới hạn ấy chính là đặc điểm trọn đời, như hình với bóng. Bởi vậy, bạn buộc phải thừa nhận hiện thực đau buồn rằng:

Nhiều nỗi đau, nhất là nỗi đau dài hạn không thể chữa lành. Sự giày vò trong thời gian dài sẽ khiến tế bào thần kinh đại não thay đổi, quan hệ xã hội lâu dài quyết định giới hạn hành vi của chúng ta, cho nên Freud mới nhiều lần nhấn mạnh về vết thương thời thơ ấu. Nguyên nhân rất đơn giản, nếu hồi bé bạn bị cụt mất một chân, thì cả đời đành làm người tàn tật.

4. Những người không dám không tốt bụng đã trải qua những gì?

Nếu để ý cuộc sống của những người tốt bụng quá mức, trong quá trình trưởng thành của họ, chúng ta sẽ phát hiện họ từng nhiều lần chịu tổn thương mà chẳng ai giúp đỡ, thậm chí bị thừa cơ hãm hại. Một cô bé bị lưu manh ở trường bắt nạt, về đến nhà bị đánh nhừ tử một trận, nguyên nhân là người nhà cảm thấy cô làm mình mất mặt; một cậu bé khác bị thương khi làm việc nhà, người nhà bắt cậu quỳ dưới đất, cho rằng có lẽ cậu cố tình ăn bơ làm biếng; một người vừa mắc bệnh nặng, lại phát hiện bạn đời ngoại tình định ly hôn... Họ giống như lũ chó không thể ngắt dòng điện giật, trong trải nghiệm nào đó ở quá khứ, hoàn toàn không có khả năng thoát khỏi tổn thương. Mà đáng thương hơn lũ chó là, kẻ gây hại mà họ phải đối mặt thường có ưu thế áp đảo về nhiều mặt như tuổi tác, thể trạng, vai vế. Sự hủy hoại và đe dọa về tinh thần lẫn thể xác khiến họ rơi vào tình cảnh vừa không thể xin giúp đỡ, vừa không thể tự cứu rỗi.

Thật ra, nguyên nhân chủ yếu nhất dẫn đến suy sụp tâm lý là mâu thuẫn nghiêm trọng giữa kỳ vọng đối với bản thân và hành động thực tế. Khi một người hoàn toàn vứt bỏ chính mình, kỳ vọng đối với bản thân hoàn toàn tiêu tan, thì thỏa hiệp, tự tổn hại và tự sát chẳng qua là một quá trình giải thoát dễ dàng nhanh chóng, để từ đó linh hồn không cần chịu giày vò vô tận trong "địa ngục Vô Gián[1]" của bất nhân, bạo lực và cường quyền nữa.

Bảo một người tuyệt vọng tột cùng cố gắng thay đổi cảnh ngộ là chuyện bất khả thi. Cho dù cơ hội thay đổi và thoát khỏi gần trong gang tấc, người đó cũng sẽ coi như không nhìn thấy, vì đối với người đó, bị bắt nạt đương nhiên rất đau khổ, song so với nỗi đau dữ dội hơn mà phản kháng và chạy trốn có thể gây ra, thì người đó thà chọn cái nhẹ hơn, đó là chịu đựng nỗi đau hiện tại. Do đó, trông chờ người đang tuyệt vọng đột nhiên "giác ngộ", chủ động thử nghiệm gì đó chẳng khác nào chuyện viển vông.

---

1. Còn gọi là địa ngục A Tỳ, vì những tội nhân chịu hành hình dưới địa ngục ấy không một giây phút nào gián đoạn nên gọi là Vô Gián.

5. Họ cần sự giúp đỡ từ bên ngoài

Cảm giác tuyệt vọng và bơ vơ sẽ lan rộng ra các mặt trong cuộc sống, bạn sẽ cho rằng mọi việc mình làm đều không có ý nghĩa và giá trị, rất dễ cảm thấy cuộc đời chẳng còn gì đáng lưu luyến nữa.

Khi bạn bị bắt nạt, ngoài việc bị ngược đãi về thể xác lẫn tinh thần, nhân cách của bạn còn bị kẻ bắt nạt sỉ nhục, hạ thấp và phủ định. Bất kể là sự sỉ nhục, hạ thấp và phủ định có chủ định hay vô thức hòng giúp hành vi tàn bạo trở nên chính đáng, đều khiến người bị hại càng dễ cho rằng tất cả đều là lỗi của mình, mình nên thỏa hiệp, khuất phục, thậm chí đinh ninh mình là kẻ tồi tệ khi gặp phải hoàn cảnh khó khăn. Tin mọi điều mà kẻ gây hại nhồi sọ, tin mọi giày vò mà mình gặp phải đều do mình tự chuốc lấy... Với kiểu quy kết nguyên nhân này, người bị hại hoàn toàn đánh mất khả năng tự khẳng định. Trong gia đình trọng nam khinh nữ chuyện này càng phổ biến, vì con gái đã bị phủ định hoàn toàn về giới tính. Trong tình trạng này, điều duy nhất người bị hại có

thể cảm nhận rõ ràng, chính là bản thân là kẻ đầu sỏ của mọi chuyện. Có cô gái bị cả nhà sỉ nhục gần mười năm trời, trưởng thành nhiều năm vẫn mang tâm lý bất kể gia đình xảy ra chuyện gì đều là lỗi của mình, trong khi một người chị em khác vì từ bé được bố cưng chiều, cố tình dung túng, thì cho dù gia đình xảy ra chuyện gì, đều cho là lỗi của người khác, khác biệt rõ rành rành.

Những người ở trong trạng thái hoàn toàn mất kiểm soát với bản thân và cảnh ngộ đều có bệnh tâm lý nghiêm trọng. Họ nhát gan, sợ sệt, sống khép kín, không chịu lao động, không muốn đối mặt với thế giới này, song lại buộc phải đối mặt với vô số bất công và ức hiếp mà thế giới áp đặt cho, không có khả năng giải thoát khỏi khổ nạn mà mình hoàn toàn không muốn đối mặt nữa. So với sống khép kín, trầm cảm và tự hủy hoại bản thân, tiếp tục sống trong yêu cầu của người khác cần nhiều can đảm và nghị lực hơn, vì khi đó họ phải đối mặt với một thế giới tràn ngập đau khổ, bản thân lại không thể nắm giữ số phận của mình.

Liệu những người bị hại này có thể thoát khỏi ám ảnh tâm lý không? Về lý thuyết là có (Sở dĩ nói về lý thuyết, là vì trong tình huống thông thường, người bị hại đều không có những điều kiện này), để họ cách

ly với kẻ gây hại, không cho những kẻ gây hại kia đến gần họ nữa, trong môi trường tương đối an toàn, giúp họ học cách xử lý mới, họ có thể khôi phục phần nào niềm vui sống. Nhưng họ cần rời xa kẻ gây hại, cần được giúp đỡ, chứ chỉ ngừng bị tổn thương thôi thì không đủ.

Thí nghiệm thứ hai của Seligman là bế con chó bị giật điện nằm co quắp dưới đất lên, đưa nó băng qua hàng rào, đi vào chỗ không có điện giật. Sau khi lặp lại hai lần, lúc lại cho giật điện con chó, nó sẽ nhảy qua hàng rào, nhanh chóng đến chỗ không có điện giật. Vì vậy, những người bị hại bơ vơ tuyệt vọng cũng có thể học cách thay đổi hoàn cảnh trong môi trường an toàn, kinh nghiệm thành công khắc phục hoàn cảnh khó khăn sẽ giúp họ cảm thấy mình có thể kiểm soát tốt hơn, tăng thêm niềm vui sống và kỹ năng sống của họ. Cho nên cô gái nói đến ở trên sau khi rời nhà nhiều năm, rời xa kẻ gây hại, dần dần học được cách khẳng định bản thân, cuối cùng cũng biết mình đã trải qua quãng thời gian khốn khổ nhường nào.

Nhưng trong tình huống thông thường, người bị hại đều không có điều kiện tránh xa kẻ gây hại.

Chẳng có ai lập tức tạo ra được một môi trường an toàn cả, nếu bạn bất hạnh trở thành con cừu đen vô

tội đó, cách tốt nhất là phải cố cứu lấy mình, nhưng lời khuyên này chẳng có tác dụng gì với một người kiệt sức tuyệt vọng sống trong nhu nhược lâu ngày, những kẻ gây hại kia sẽ điên cuồng cản trở người đó tự cứu mình, trừ phi người đó chịu chống lại bằng cách mạnh mẽ nhất.

Đây chính là lý do tôi viết cuốn sách *Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo 2*: Nếu bạn vẫn luôn cô đơn bơ vơ, tôi mong bạn hiểu được, dù thế giới này không thể lập tức cho bạn lòng dũng cảm, sự kiên cường và niềm vui, ít ra bạn vẫn có thể tự tạo cho mình những thứ ấy. Đọc thêm một cuốn sách thì có thể có thêm một phần sức mạnh để từ chối hợp lý và phản kháng đúng mực.

Chương 1

Lòng tốt không phải là sự thỏa hiệp vô nguyên tắc

Bất kể thế nào cũng không được thỏa hiệp hết lần này đến lần khác, bạn đầu hàng một lần, thì sẽ nhận ra mình còn có thể từ bỏ một vài thứ khác, sau đó sẽ thỏa hiệp nhiều hơn, giống như bị nhiễm độc mãn tính vậy, có những thứ chỉ cần xảy ra lần đầu thì sẽ tiếp tục mãi.

Đừng sống như một "vở kịch thỏa hiệp hoành tráng"

Chúng ta thời trẻ,
chuyện duy nhất không chịu thỏa hiệp,
chính là thỏa hiệp.
- Lục Diệc Ca

Có người nói, lòng dạ quen ấm ức sẽ trở nên rộng rãi; cũng có người bảo, thời gian là phương thuốc tuyệt vời nhất. Thật ra, những lời này đều là "xúp gà cho tâm hồn" không có chất dinh dưỡng, khi bạn giễu mình là người "hiền như Bụt", chẳng lẽ chưa từng cảm thấy chán ghét bản thân, thậm chí cảm thấy đó là khinh nhờn thần Phật hay sao? Đọc vài bài viết kiểu "xúp gà cho tâm hồn", nhiều người thấy đời mình được "thăng hoa": chơi game thua không còn muốn ném con chuột hay đập bàn phím; bị sếp mắng, bị người nhà cằn nhằn cũng không giận; bị đồng nghiệp sỉ nhục, bị bạn bè lừa dối cũng chẳng sao. Chúng ta tự nhủ, không cần

phải phiền não triền miên vì cuộc sống thế tục, cũng không cần phải băn khoăn vật vã vì những điều viển vông nữa.

Thật ra, đây đều là lý do kẻ lười tìm cho mình. Trước mặt là tường, sau lưng không có đường lui, uể oải nằm yên tại chỗ luôn, nghĩ bụng làm chưa chắc thành công, chẳng làm gì thì sẽ chẳng mất gì hết, thôi thì chẳng làm gì cả cho lành.

Tôi thường thấy người ta chia sẻ trên mạng những bài viết có tiêu đề kiểu *Xui xẻo đều vì bạn sát sinh, cho nên bạn phải phóng sinh tích phúc,* còn được bạn bè tán thành. Quan điểm được ra sức thổi phồng trong bài viết là: lợn là một mạng sống, bạn nỡ lòng nào ăn; thỏ ngoan như thế, bạn nỡ lòng nào ăn; cải trắng đáng yêu nhường ấy, bạn nỡ lòng nào ăn; hạt thóc chứa sinh mệnh đời sau, bạn nỡ lòng nào ăn?

Kiểu "tư duy quy kết nguyên nhân đơn nhất" này thực chất chỉ đang tìm lý do cho sự biếng nhác kém cỏi của mình. Lòng tốt là "cái nồi xịn", những "nguyên liệu" như ràng buộc đạo đức, bệnh tâm lý và vấn đề trong cuộc sống đều có thể vứt hết cho nó. Nếu ham ăn biếng làm, không muốn dựa vào sức mình mà vẫn sống đẹp cũng được xem là tốt bụng, tôi cảm thấy hai tên lưu manh thân phận bất minh

Estragon và Vladimir chờ đợi Godot[1] cũng rất tốt bụng. Họ đứng dưới gốc cây khô ven đường nhỏ lúc hoàng hôn, chờ Godot đến, để giết thời gian, họ tìm đề tài tán gẫu, kể chuyện, làm đủ thứ việc vô vị, còn lầm tưởng hai chủ tớ Pozzo và Lucky đi ngang qua là Godot. Khi trời sắp tối, một đứa bé đi tới, nói với họ hôm nay Godot không đến, ngày mai chắc chắn sẽ đến. Hoàng hôn hôm sau, hai người lại đợi Godot như hôm trước. Khi trời sắp tối, đứa bé kia lại tới, nói với họ hôm nay Godot không đến, ngày mai chắc chắn sẽ đến. Đợi đến khi lá cây vàng rồi lại xanh, đợi đến khi Pozzo bị mù, Lucky bị câm, họ vẫn đợi. Khi trời tối, đứa bé kia lại tới đưa tin, nói hôm nay Godot không đến, ngày mai chắc chắn sẽ đến... Giấc mộng trúng số vẫn phải mơ, lỡ đâu vận may ập tới thì sao? Lý tưởng vẫn phải có, ngộ nhỡ thực hiện được thì sao?

Rất nhiều cô gái từng chơi game trên điện thoại *Mr. Love: Queen's Choice*, Gavin trong game là người tình hoàn hảo trong lòng các cô gái, vừa thành đạt, vừa có "siêu năng lực đến từ các vì sao", các cô ham

1. Vở kịch *Trong khi chờ đợi Godot* của Samuel Beckett được đánh giá là vở kịch tiếng Anh đáng lưu ý nhất thế kỷ 20, kể về hai người đàn ông cả đời chờ đợi một nhân vật không quen biết tên là "Godot", qua đó nói lên sự vô nghĩa của đợi chờ.

chơi liền đổ rất nhiều tiền vào đó. Nhưng người tình hoàn hảo trong đời thực không hề tồn tại. Phần lớn các cô gái đều chỉ gặp được người bình thường. Một cô gái đi xem mặt, đối tượng là một anh tiến sĩ, cô hỏi anh ta ba mươi tuổi rồi có bao nhiêu tiền tiết kiệm, anh ta đành lẳng lặng thanh toán rồi ra về. Phải biết rằng, câu hỏi này luôn là "đề tài nhạy cảm" với cánh đàn ông, khiến họ cảm thấy bị phủ định, sỉ nhục hoặc uất ức. Chúng ta đều biết, thông thường người học đến tiến sĩ rất giỏi giang và chịu cực chịu khó, đương nhiên cũng trở thành "tài sản cá nhân" mà các thầy hướng dẫn luôn muốn độc chiếm, nên cứ bị kéo dài thời gian tốt nghiệp mãi. Nhiều học trò con nhà nghèo thông thường đều có gánh nặng gia đình, không phải có anh chị em cần giúp đỡ, thì có bố mẹ bệnh liệt giường hoặc đầy thói hư tật xấu. Một dạo anh ta tự hoài nghi, có phải mình ngốc quá, không đạt được tiêu chuẩn tốt nghiệp của trường không. Nhưng sau đó anh ta phát hiện, sở dĩ mình bị thầy hướng dẫn "trói", không phải vì mình "thiếu năng lực", cũng không phải vì mình "rất được thầy yêu quý", mà vì so với những người khác, mình khao khát và cũng cần tấm bằng đó hơn. Thầy hướng dẫn nắm được thóp của anh ta, bèn dùng tấm bằng giữ chân anh ta lại.

Có câu nói rất hay, tha thứ và thông cảm mù quáng là dung túng cho cái ác, khinh nhờn cái thiện. Nhưng vẫn có rất nhiều người tiếp tục sống trong vùng thoải mái, khư khư giữ lấy chút cảm giác an toàn đáng thương, đến khi bị người khác ép cho không còn đường lui mới suy nghĩ có nên phản kháng hay không. Giống như anh tiến sĩ này, vì quá tốt bụng nên cứ bị thầy hướng dẫn kéo dài thời gian tốt nghiệp vô cớ, không thể thuận lợi lấy được tấm bằng.

Vì vậy, nếu dốc sức chứng tỏ bản thân xuất sắc, tốt bụng đều không thể khiến bạn được công nhận, thậm chí bị phớt lờ, chi bằng hãy thử chứng tỏ mình rất bình thường, đồng thời mạnh dạn nói ra ý nghĩ của mình vào lúc thích hợp.

Giống như bản thân tôi, trước đây ở trước mặt bố mẹ là con gái hiếu thảo, ở nhà là cột trụ vững vàng, ở công ty là "sếp sòng", ở trước mặt bạn bè là "kiếm khách" cầm kiếm đi đến chân trời góc bể, ở trước mặt người yêu là nữ thần hoàn hảo, vấn đề gì cũng giải quyết được mà còn chẳng đòi hỏi gì. Tôi cố gắng chứng tỏ mình rất xuất sắc, kết quả lại bị phớt lờ trong rất nhiều tình huống. Cho nên tôi đành "ban ngày gắng gượng tươi cười, ban đêm đầm đìa nước mắt", một mình chịu đựng tất cả đau khổ. Từ sau khi

tôi quyết tâm sống thật với chính mình, cuộc sống dễ chịu hơn nhiều, tôi cũng học được một số việc:

Thứ nhất, tôi học được cách "lắng nghe" có chọn lọc. Nhiều người yêu cầu bạn phải hiểu ý người khác, phải lắng nghe người khác, phải cố gắng hết sức thỏa mãn yêu cầu của người khác. Nhưng kẻ suốt ngày đi khắp nơi kể lể trải nghiệm của mình, hoặc rêu rao chuyện ngồi lê đôi mách, chẳng qua là "chị Tường Lâm" dưới ngòi bút của Lỗ Tấn mà thôi. Họ thường phàn nàn với bạn về người hoặc việc xung quanh, ví dụ:

"Có những người chẳng có chút phép tắc nào, mua sữa đậu nành cũng phải chen ngang, có kẻ còn chen đến trước mặt tôi, sao mấy người đó kém sang thế nhỉ?"

"Nếu tôi không mặc cả thì đã hớ mất bao nhiêu tiền, món này ở chợ bán sỉ XX chỉ có ngần ấy tiền..."

"Làm XX thật quá vất vả, bất kể đến đâu đều phải theo sát, hơi sơ ý là có chuyện ngay..."

"Cậu xem cô ả đó nhà có điều kiện, lại học cao, dạy một buổi đã kiếm được bảy, tám ngàn tệ, nhưng vẫn thường bị chồng đánh đó thôi..."

"Tiền nhiều hơn nữa phỏng có ích gì, cậu xem XX bị ung thư phổi chưa đến nửa năm đã đi rồi..."

Nếu những người này biết tem tém lại, một vừa

hai phải, tôi không có ý kiến gì. Nhưng họ có một đặc điểm điển hình là hễ gặp người quen liền muốn lải nhải về cuộc sống của mình, dù bạn bận việc họ vẫn không tha, bắt bạn nghe họ kể lể cho bằng được, khiến người ta chán ghét vô cùng.

Còn có một tình huống là, họ gặp phải vấn đề khó nhằn trong công việc, một khi phát hiện bạn là chuyên gia về mặt này hoặc có một số "nguồn lực", thì sẽ liên tục tìm bạn, cho rằng bạn "tốt bụng, thích giúp người". Nếu bạn không giúp, họ sẽ nói "Không ngờ cậu là người như vậy, ngay cả chút chuyện của đồng nghiệp cũng không giúp, cậu đúng là đồ bủn xỉn". Có người còn quá đáng hơn, đem loan tin, khiến mọi người đều nghĩ bạn là kẻ "lòng dạ hẹp hòi".

Mọi thứ mà họ cho là tốt đẹp, nếu bạn không tán thành, thì nhân phẩm của bạn có vấn đề!

Mọi thứ mà họ cho là xấu xa, nếu bạn không phản đối, thì nhân phẩm của bạn có vấn đề!

Bản thân họ không thích ứng được với xã hội, song lại ép bạn dùng cách thức trúc trắc của họ để thích ứng với xã hội, nếu bạn không nghe, thì nhân phẩm của bạn có vấn đề!

...

Tóm lại, giao lưu với người như vậy đúng là tai ương trong đời. Không phải ai tìm bạn giãi bày đều

đáng để bạn dốc lòng đối đãi. Nếu kiểu dốc bầu tâm sự này khiến bạn cảm thấy lãng phí thời gian, đừng vì nể mặt mà không dám từ chối.

Thứ hai, tôi học được cách "không rành tâm lý" một cách thỏa đáng. "Rành tâm lý" là khi người khác bàn luận về một chủ đề nào đó, bạn biết chủ động tiếp lời, mang đến niềm vui cho họ, để họ thấy dễ chịu. Nhưng nếu lúc nào cũng phải tung hứng những chủ đề "thiếu muối" để làm hài lòng người ta, bạn nhất định sẽ sống rất mệt mỏi.

Còn một loại "rành tâm lý" là biết lấy lòng người khác, ví như nhớ sinh nhật sếp, sở thích của đồng nghiệp, sau đó cho họ niềm vui bất ngờ vào lúc thích hợp, để mong bản thân sống dễ thở hơn ở chốn công sở. Tôi không thích nhớ sinh nhật người khác cho lắm, thậm chí sinh nhật mình tôi cũng thường phải để người nhà nhắc nhở. Người nhà biết cái tật này nên thường nhắc tôi. Nhưng cho dù hôm trước nhắc, hôm sau tôi vẫn quên. Đến nỗi mẹ tôi rất buồn lòng: "Hôm qua mẹ nói với con rồi mà..."

Tôi cũng không thích xã giao vô bổ. Vì vậy, những chuyện không có ý nghĩa với mình, sau này tôi đều từ chối tham gia, ví dụ đi dự những buổi liên hoan nhàm chán, đi gặp những người nhạt nhẽo.

Trên đời rõ ràng có biết bao thứ tốt đẹp và thú

vị, nếu bạn cứ nhất định phải thỏa hiệp trước những người và việc vô vị ấy để thỏa mãn yêu cầu của đối phương, thì đó thực chất là một dạng "tự ngược đãi".

Từ sau khi học được hai chiêu này, tôi vui vẻ lên rất nhiều.

Trong cuộc sống, có nhiều người mong bạn thỏa hiệp, mong bạn thỏa mãn mong đợi của họ, song thực ra đó chỉ là biểu hiện ích kỷ của họ mà thôi. Theo nếp nghĩ, chúng ta sẽ lựa chọn thỏa hiệp để khiến người đối diện cảm thấy vui vẻ. Nhưng nếu sự thỏa hiệp hết lần này đến lần khác của bạn chỉ đổi lại sự phớt lờ của người khác, thậm chí còn làm mất thời gian của bạn, cản trở bạn làm việc cần làm, thì đã đến lúc bạn không cần phải chuyện gì cũng "hiểu ý người khác" nữa. Bạn phải dám nói ra yêu cầu của mình, từ đó chấm dứt hành vi gây tổn thương này.

Khi nên từ chối thì từ chối, bạn càng thỏa hiệp thì càng không có đường lui.

Bạn không cần phải ép mình hòa hợp với tất cả mọi người

Mấu chốt của hạnh phúc không nằm ở chỗ các bạn hòa hợp nhường nào, mà nằm ở chỗ các bạn xử lý mối bất hòa của đôi bên ra sao.

- Lev Tolstoy

Hầu hết mọi người đều chỉ là ngoại truyện của bạn bè, tiền truyện của con cái, tập tiếp của bố mẹ. Vì thế, gen trội của tính cách một con người được cất giữ trong gia đình người đó sinh ra. Rất nhiều "người xấu" chưa chắc đã xấu thật, nhưng bất cứ lúc nào cũng có thể phá hỏng tâm trạng vui vẻ cả ngày của bạn, hoặc lòng tự tin khó khăn lắm bạn mới gầy dựng được. Sở dĩ họ dám làm vậy, chẳng qua là vì bạn dễ bắt nạt. Nguyên nhân có thể là về mặt luân lý, ví như người đó là bố mẹ, bề trên, sếp hoặc người lớn tuổi hơn bạn, hay là con cái, bề dưới, nhân viên hoặc người nhỏ tuổi hơn bạn; cũng có thể là về mặt dư luận, ví như "đàn ông không thể đánh đàn bà".

Tóm lại, nếu người đó có vẻ "mạnh" hơn bạn về mặt nào đó, ví dụ cao ráo hơn bạn, bẳn tính hơn bạn, xấu mồm hơn bạn... chỉ cần có một thứ khiến bạn "trông lép vế" thì bạn có thể bị bắt nạt.

Bạn không bao giờ biết "ác ma" trong cuộc sống nấp dưới những bộ da nào.

Chỗ "vô lý đùng đùng" của thế giới này là quá hà khắc với người tốt nhưng lại quá khoan dung với kẻ xấu. Trên mạng lưu truyền một đoạn thế này: *"Bạn nói lý lẽ với anh ta, anh ta giở trò lưu manh với bạn; bạn giở trò lưu manh với anh ta, anh ta nói pháp luật với bạn; bạn nói pháp luật với anh ta, anh ta nói tình hình trong nước với bạn; bạn nói tình hình trong nước với anh ta, anh ta nói chính sách với bạn; bạn nói chính sách với anh ta, anh ta giở trò lưu manh với bạn. Bạn giở trò lưu manh với anh ta, anh ta nói pháp luật với bạn."* Tóm lại, "ác ma" kiểu này luôn ra vẻ "ta là lưu manh ta sợ ai". Sở dĩ họ dám ngang ngược vô lý như thế chỉ vì họ cầm chắc xơi tái bạn, mà nhất định lần nào cũng phải xơi tái bạn, mới có thể chứng tỏ tầm quan trọng của họ.

Tôi muốn xoa dịu quan hệ với bố, tuy không hợp nhau lắm, nhưng nếu phải chung sống thì vẫn nên cố gắng thuận hòa một chút, thế là tôi chủ động tán gẫu với bố, muốn dùng thành tích nho nhỏ mà tôi

đạt được hiện giờ để an ủi trái tim cả đời chưa từng hài lòng của ông. Tôi kể cho ông nghe trải nghiệm học tập và làm việc của mình (về cơ bản ông chưa từng nuôi nấng tôi nên không biết chuyện học hành của tôi):

Tôi: "Bố ơi, hồi học lớp Chín con đã kiếm được hơn hai trăm đồng nhuận bút đấy."

Bố: "XX mới sáu tuổi còn được nhiều nhuận bút hơn một tháng lương của con."

Tôi: "Thầy hướng dẫn hồi con học ở Đại học Bắc Kinh là XX, nổi tiếng khắp cả nước."

Bố: "Thầy giáo của XX đã làm giáo sư từ khi con còn mài đũng quần trên ghế nhà trường kia."

Tôi: "Con quen hiệu trưởng XX, cục trưởng XX, triệu phú XX, danh y cả tháng cũng không xếp hàng lấy số được, giáo sư tâm lý học Đại học Thanh Hoa..."

Bố: "Thầy L của bố chẳng ai là không quen, mấy người con quen rửa chân cho người ta còn không xứng..."

Hai bố con không trao đổi tiếp được nữa, vốn muốn để bố vui vẻ một chút, kết quả cuộc "họp hòa giải" biến thành "đấu võ mồm", đôi bên bực bội giải tán. Truy cứu nguyên nhân, chẳng qua là bố không thể thắng tôi bằng bạo lực, bèn muốn thắng tôi bằng miệng lưỡi, phủ định để phủ định.

Tôi vốn định hòa giải với bố, kết quả đổi lại là thật sự không hòa hợp được.

Có bậc thầy từng nói với tôi, *người tốt phải trải qua "chín chín tám mươi mốt nạn", còn người xấu chỉ cần buông con dao đồ tể xuống là thành Phật được ngay.* Không thể truy cứu trách nhiệm với cái ác thuần túy, nỗi tuyệt vọng ăn sâu vào xương tủy đó được dư luận vô trách nhiệm khoét thêm, sẽ phá hủy tín điều làm người của con người. Hạng người xấu biến thái này là "sâu mọt" của xã hội văn minh hiện đại, sự tồn tại của họ không thể xét theo tiêu chuẩn đã trưởng thành chưa, mà chỉ căn cứ tiêu chí "có gây án không, có bị truy nã không". Truy hỏi vô dụng, ví dụ bi kịch xã hội nào đã tạo nên loại "ác ma" này, nhân tính của họ ở đâu, làm thế nào mới có thể quan tâm họ... Vấn đề này gần như không có câu trả lời.

Pháp luật và đạo đức không nên có đặc xá.

Ngày 3 tháng 12 năm 2018, ở thị xã Nguyên Giang tỉnh Hồ Nam xảy ra một vụ án mạng, thiếu niên 12 tuổi giết chết mẹ ruột. Trước sự đau khổ và ngờ vực của người thân, cậu tỏ ra như không có chuyện gì, thừa nhận mình đã sai, nhưng không phải là lầm lỗi to lớn: "Tôi đâu có giết người khác, người tôi giết là mẹ tôi."

Hành động giết mẹ của thiếu niên 12 tuổi,

không phải thách thức cấm kỵ, mà là đập nát cấm kỵ.

Cậu không thể bị quy vào phạm trù cầm thú, vì cầm thú cùng loài trong giới tự nhiên giết nhau ăn thịt nhau tuy phổ biến, nhưng đều giới hạn trong không gian sinh tồn chật hẹp (thức ăn thiếu thốn, chuỗi sinh thái sụp đổ). Cậu cũng không thể bị quy vào phạm trù nhân loại, vì loài người nên có giới hạn cuối cùng, không đến nỗi ra tay giết hại người thân nhất. Vậy mà cậu lại giết mẹ giống như làm thịt gia súc, còn vui vẻ ở nhà, thản nhiên nói dối... Thế thì, cậu là gì?

Đúng vậy, cậu là "ác ma". Tương tự, một người trưởng thành, mượn danh nghĩa dạy dỗ, bắt nạt đứa con hoàn toàn không có sức phản kháng, ông ta yên tâm thoải mái thực hiện hành động bạo lực không phải vì nỗi khổ tâm và tấm lòng của "người cha nghiêm khắc" gì đó, mà vì bản tính của "ác ma".

Trong bộ phim *Lời hồi đáp 1988*, nữ chính lúc nhỏ gia đình rất nghèo, mẹ cô khó khăn lắm mới gom được chút học phí, nhưng bị bố cô lén lấy đi cho người bạn thiếu nợ bài bạc vay. Ba mươi Tết, rõ ràng đã nói buổi tối cùng cả nhà đón giao thừa, đến hơn 7 giờ tối, bố cô lại hẹn bạn đi chơi mạt chược... Thật sự rất khó nói rằng một người cha như vậy là người tốt bụng. Tôi tin họ đều có một mặt của "ác ma".

Khi tôi bị ngã gãy tay, bố tôi không đưa tôi đến bác sĩ mà bắt tôi quỳ rồi tát tôi, đánh đến lúc tôi nín khóc mới thôi; khi tôi bị bỏng bàn là, ông không tìm thuốc cho tôi, mà trách tôi yếu ớt, chỉ muốn viện cớ lười biếng; khi tôi bị bạn học ở trường vu cáo nên bị thầy giáo sỉ nhục, ông không an ủi trái tim tổn thương của tôi mà móc mỉa tôi nhu nhược. Còn mỗi lúc thấy tôi chướng mắt liền đánh một trận gần như là "chuyện cơm bữa". Hồi đó, lưng tôi thường chằng chịt vết bầm tím. Cho dù mắt trái tôi bị thương suýt mù, ông cũng vẫn không chút động lòng, cho rằng tôi chuyện bé xé ra to. Lý do của ông là: Như vậy có thể giúp tôi trở nên mạnh mẽ.

Về sau nhắc đến những chuyện này, ông lại nói ông chưa bao giờ đánh tôi. Phải, kẻ gây hại có thể quên tội lỗi mình phạm phải, vì người đau không phải là ông. Người bị hại thì không quên, vì tôi phải chịu đựng và vượt qua sự giày vò bị đánh bị mắng đầy thấp thỏm sợ hãi.

Nam chính trong phim *Lang gia bảng* là Lâm Thù gặp Tĩnh phi, Tĩnh phi bắt mạch cho chàng, nước mắt giàn giụa: "Muốn giải độc hỏa hàn này, phải đập xương rút gân, xuyên tim lột da... Thập tử nhất sinh như vậy, người khác nhìn vào chỉ thấy ngươi lạnh nhạt hờ hững, tâm trí siêu việt, song có ai thật sự biết

rốt cuộc ngươi phải chịu đựng những gì?" Đúng vậy, có lẽ các bạn nhìn thấy tôi hoặc lạnh lùng thờ ơ hoặc rạng rỡ lạc quan, nhưng làm sao biết tôi đã chịu đựng thế nào?

Có lẽ, bạn với vẻ ngoài "bình thản ung dung" cũng như thế.

Trương Tiểu Nhàn nói, cho dù là tình thân cũng không bình đẳng. Nếu bạn được bố mẹ yêu thương, thì dù bạn có vứt bỏ ruồng rẫy, tình yêu ấy vẫn dành cho bạn, mãi không nản lòng. Nhưng khi con trẻ cần tình yêu của bố mẹ, mà bố mẹ nhẫn tâm vứt bỏ nó thì nhiều năm sau muốn yêu thương đứa con này lần nữa chưa chắc đã toại nguyện. Lòng con đã nguội lạnh. Tình thân này, vào lúc nó cần nhất, trong những đêm trường nó bé nhỏ cô đơn lén nuốt nước mắt không cho nó, thì không thể hy vọng sau này chuộc lại được.

Tôi chưa bao giờ phản đối việc tốt bụng. Nhưng tôi kiên quyết phản đối mượn danh nghĩa "muốn tốt cho người khác, xuất phát từ lòng tốt" để ức hiếp, làm tổn thương thậm chí hủy hoại người khác. *Lòng tốt thật sự là khiến người xung quanh thường ngày tự do mà vui vẻ, lúc họ cần thì dốc hết sức giúp đỡ.* Tôi chỉ thích người thích tôi, chỉ tốt với người tốt với tôi, tôi khó lòng quan tâm nhiều người tự cho là tốt với tôi, dù

tôi vẫn thực hiện trách nhiệm cần thiết. Có điều, nếu họ chịu khổ, tôi chỉ có thể thông cảm họ như thông cảm người bình thường, giống như thấy đứa trẻ bị gãy xương khóc nức nở, tôi cũng sẽ xót thay cho nó.

Không ai có quyền vô cớ trừng phạt một cá thể bình đẳng khác, tương tự, tôi cũng không muốn đối xử với bản thân và người khác như thế. Cho nên, nếu những "ác ma" kia đánh mắng bạn, nói mình có nỗi khổ tâm, bạn hoàn toàn có thể kiêu hãnh đáp rằng, xin lỗi, anh không đáng được tha thứ.

Người đang chìm dưới nước không thể cứu kẻ khác lên bờ. Mong bạn tốt bụng, đồng thời mạnh mẽ và sắc sảo.

Đừng làm khó bản thân, tôi tốt bụng không có nghĩa là tôi phải ngược đãi mình

Đừng làm khó tiểu nhân, vì hắn vốn không cho qua;
đừng làm khó xã hội, vì bạn sẽ không vượt qua;
đừng làm khó bản thân, vì tất cả đều sẽ trôi qua.
- Châu Lập Ba

Người "tốt bụng" thường hay "kiểm điểm bản thân", như thể mọi chuyện đều là lỗi của mình, mà không nghĩ rằng thật ra người khác không cần ta kiểm thảo và tự trách. Tất cả, chẳng qua là vì tuy chúng ta có gương mặt khác nhau nhưng đều có trái tim tự ti.

Thật ra, một người thể hiện bản thân ra sao, quyết định bởi người đó "được nhìn thấy" thế nào và khả năng vận dụng kiến thức hoặc kỹ xảo để giúp mình "được nhìn thấy" của người đó. Nếu người khác thích mọi mặt chân thực của bạn, thì bạn sẽ sống chân thực; nếu người khác chỉ có thể nhìn thấy một mặt nào đó của bạn, thì bạn sẽ chỉ chú tâm thể

hiện bản thân ở mặt này; nếu dù làm thế nào cũng rất khó được nhìn thấy, bạn sẽ luyện thành bản lĩnh cao siêu đoán ý qua lời nói và sắc mặt để chiều theo nhu cầu tâm lý của bất cứ ai, điều chỉnh cách thể hiện tầm quan trọng của mình bất cứ lúc nào... Tuy mỗi người chúng ta đều khao khát được nhìn thấy, được nghe thấy, nhưng xã hội và gia đình đều dạy chúng ta rằng, phải xem người khác muốn thứ gì để chiều theo, muốn nghe gì để lựa lời mà nói, sau khi thỏa mãn nhu cầu của người khác, nhu cầu của bản thân mới có thể được thỏa mãn. Một khi những đòi hỏi và ham muốn nào đó bị ngăn chặn, bản thân chúng ta hoặc người xung quanh sẽ vô thức nhồi sọ cho chúng ta một niềm tin thế này: Bạn không thỏa mãn kỳ vọng của người khác, cho nên mới chịu tổn thương trong mối quan hệ này, đáng đời. Bởi vậy bạn phải "tự quan sát", tức là "phải kiểm điểm sai lầm của mình, mọi chuyện đều là do bạn chưa tốt lắm".

Đây là kết quả sinh ra do ỷ lại vào mối quan hệ đặc thù từ trên xuống dưới, liên kết lẫn nhau của xã hội.

Phải quan sát và thấu suốt nhiều hơn, có nhiều mối quan hệ đáng tin cậy hơn, chúng ta mới có thể giành được những tài nguyên tốt hơn, để bản thân thấy an toàn hơn.

Cũng chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể "được nhìn thấy" nhiều hơn...

Thế nên, trong xã hội xuất hiện một kiểu "văn hóa kiểm điểm" cực kỳ đặc thù - mọi người đều giương lá cờ "tự xét", "tự quan sát" để "tiêu diệt" ý thức bản thân. Đúng, hễ chúng ta và thế giới bên ngoài có xung đột, nhất định là chúng ta sai, chúng ta "phải kiểm điểm bản thân".

Trong văn hóa đại chúng hình thành bởi "kiểm điểm bản thân", từ bé chúng ta đã được dạy dỗ cách đối xử với người khác chứ không phải đối xử với chính mình, vì muốn chiều theo người khác, thậm chí không ngại tiêu diệt ý thức bản thân. Cho dù là đạo Phật có hình thức tu hành chuyên "hướng nội quan sát" cũng như thế. Cho nên đoạn văn này của Long Ứng Đài mới lay động lòng người đến vậy:

Chúng ta ra sức học cách bứt phá một trăm mét thành công, nhưng chưa ai dạy chúng ta: Khi bạn ngã, làm thế nào ngã trong danh dự; khi đầu gối bạn bị rách, máu thịt nhầy nhụa, làm thế nào rửa sạch vết thương và băng bó; khi bạn đau đớn không chịu nổi, nên đối mặt với người khác bằng biểu cảm nào; khi bạn ngã cắm đầu xuống, làm thế nào chữa trị vết thương chảy máu trong lòng, làm thế nào có được sự bình tĩnh nơi sâu

thẳm tâm hồn; khi trái tim tan nát như kính vỡ, làm thế nào thu nhặt?

Mối quan hệ cấp trên cấp dưới kỳ lạ, quan hệ vợ chồng kỳ lạ, quan hệ thầy thuốc bệnh nhân kỳ lạ, và đủ thứ quan hệ xã hội mất tự nhiên kỳ lạ khác, đều là sản phẩm giữa dòng lũ "ý thức bầy đàn" này.

Khi bị ép nhìn bên ngoài mãi, chứ không phải nhìn vào bản thân, bạn chẳng có cách nào ngoài kìm nén.

Khi tổn thương mà mọi mối quan hệ mang lại đều trở thành lỗi lầm của chính bạn, bạn chẳng có cách nào ngoài ấm ức.

Trước giờ chẳng ai nói với bạn, mọi chuyện đều không phải lỗi của bạn, ít nhất không phải chỉ là lỗi của bạn.

Tự quan sát thật sự là: Soi thấy nỗi khát vọng và kìm nén của mình trong mối quan hệ, soi thấy bản chất đằng sau những ý nghĩ "hão huyền đảo điên" đó.

Khi có thể bình thản đối xử với bản thân, bạn mới có thể thật sự vui vẻ đối xử với người khác.

Vì thế, tự quan sát không phải bảo bạn nhìn vào sự không hoàn hảo của mình, mà là để bạn biết mình vốn hoàn hảo, chính môi trường khiến một vài

nhận thức của bạn nằm ở trạng thái thầy bói xem voi, không thể thật sự nhìn thấy toàn cảnh, cho nên một vài mô thức phản ứng của tâm trí hoặc logic hành vi của bạn cũng giống như hầu hết mọi người, rất dễ khiến bản thân bị tổn thương.

Là môi trường xung quanh luôn yêu cầu phải "chịu trách nhiệm với bên trên và chịu trách nhiệm với bên ngoài" khiến bạn đánh mất bản thân.

Bạn không hề sai, chỉ là mọi người đều bị vây hãm bởi chính mình.

Văn hóa đại chúng của chúng ta khiến mọi người đều bị vây hãm bởi chính mình.

Tôi nhớ từng đọc một câu chuyện thế này:

Cô y tá Mary đã làm việc ba năm tại một bệnh viện ở New York, vì thời tiết thất thường, số bệnh nhân nằm viện tăng vọt, trong lúc rối ren cô đã phát nhầm thuốc, may mà được phát hiện kịp thời nên không gây ra sự cố. Có điều phòng quản lý của bệnh viện vẫn nghiêm khắc truy cứu trách nhiệm. Họ lấy ghi chép bệnh án trong khoảng thời gian gần nhất từ máy tính của phòng hộ lý, phát hiện "số bệnh nhân khu vực Mary phụ trách tăng 30%, trong khi số y tá không tăng", Mary phải làm việc nhiều hơn, mệt nhọc quá độ mới phạm lỗi, sơ suất trong khâu điều phối nhân viên là một trong những nguyên nhân.

Sau đó họ lại hỏi đến phòng nhân sự, được biết con của Mary mới tròn hai tuổi, đi nhà trẻ chưa quen, khóc quấy cả đêm, ảnh hưởng giấc ngủ buổi tối của Mary. Sau khi hỏi rõ, nhân viên điều tra cho rằng "chuyên viên tâm lý của bệnh viện không giúp đỡ cô, không làm hết chức trách".

Phòng quản lý thậm chí truy cứu trách nhiệm đến nhà máy sản xuất thuốc. Chẳng ai muốn phát nhầm thuốc cả, một y tá thành thạo không dễ gì lẫn lộn các loại thuốc. Thế là, phòng quản lý đem số thuốc Mary phát nhầm đặt chung với nhau và tiến hành so sánh, phát hiện bề ngoài, màu sắc của mấy loại thuốc thường dùng khá giống nhau, dễ lẫn lộn, bèn yêu cầu nhà máy thay đổi bao bì thuốc viên thường dùng, hoặc thay đổi hình dạng viên thuốc, nhằm giúp y tá bớt nhầm lẫn.

Kế đó, chuyên viên tâm lý của bệnh viện cất công đến thăm Mary đang căng thẳng, bảo cô không cần lo lắng vấn đề bồi thường cho người bệnh, công ty bảo hiểm sẽ giải quyết, còn bàn bạc về cách chăm con với vợ chồng Mary, và xin tổ dân phố cho cô mười tiếng giúp đỡ tình nguyện. Mary làm ca đêm về, tình nguyện viên chăm sóc con để bảo đảm cô được nghỉ ngơi đầy đủ. Đồng thời bệnh viện đặc cách phê chuẩn cho cô "nghỉ vài ngày, giúp con gái làm

quen với cuộc sống ở nhà trẻ".

Nếu chuyện tương tự xảy ra xung quanh chúng ta thì sao?

Có lẽ trước tiên sếp sẽ mắng như tát nước vào mặt Mary: "Sao cô có thể phạm sai lầm sơ đẳng như thế? Hiện giờ quan hệ thầy thuốc bệnh nhân rất căng thẳng, bệnh viện không làm sai còn ngày ngày bị người ta lôi ra đấu tố kia kìa, cô làm ăn thế này chẳng phải chuốc lấy phiền phức cho bệnh viện chúng ta à?" Sau đó, phòng y tá triệu tập cuộc họp gấp, cuối cùng, cho rằng Mary phải chịu trách nhiệm với người bệnh, chịu trách nhiệm với phòng y tá, chịu trách nhiệm với bệnh viện, trừ tiền thưởng tháng đó của Mary, thông báo phê bình toàn bệnh viện.

Rồi sau đó, nếu người bệnh quá quắt, nhất định sinh sự, truyền thông cũng lấy chuyện này để viết bài, đanh thép phê phán: "Bận thì có thể sai sót sao? Nếu vậy, bác sĩ mổ chính bận thì có thể cắt nhầm chỗ cho bệnh nhân ư? Bác sĩ gây mê bận thì có thể dùng sai liều thuốc cho bệnh nhân à? Thầy giáo bận thì có thể giảng sai kiến thức cho học sinh chăng? Tài xế bận thì có thể chở khách đến sai địa điểm hả?..."

Thậm chí có thể có những bài báo kiểu *Y tá chỉ mải lo cho con, phát nhầm thuốc cho bệnh nhân* tung ra tới tấp, chĩa thẳng mũi dùi vào cô y tá. Thói quen

nhìn nhận vấn đề xã hội thiếu lý trí khiến chúng ta rất khó xem xét đến tâm tư của người khác một cách thấu đáo.

Nhiều sự "tự quan sát" ngang ngược ép chúng ta thừa nhận: Oán hận sinh ra do ham muốn không được thỏa mãn đều là sai, dường như chúng ta không nên có yêu hận tình thù; dường như chúng ta không nên sinh ra làm người; dường như chúng ta không có tư cách cảm nhận sự tồn tại của bản thân vậy, nhưng đó chẳng qua là do quá xem nhẹ nhu cầu bản chất sinh mệnh. Bạn phải biết rằng, nếu chúng ta không có mừng giận buồn vui, yêu hận đan xen, thì chúng ta sống mà như chết.

Đã bước vào ván cờ cuộc đời, thì thuận theo dòng đời là cách duy nhất để vượt qua gông cùm xiềng xích của cuộc sống.

Nếu thật sự có cách "nhào nặn lại nhân cách bản thân, đạt đến nội tại viên mãn và tư duy thấu suốt" - thì cách này e rằng chỉ bậc kỳ nhân dị sĩ hoặc người từng trải thăng trầm mới tu được, để bước vào cảnh giới thấu suốt "nhìn núi vẫn là núi, nhìn nước vẫn là nước". Nhưng trong đó có bao nhiêu bất lực cam chịu, có bao nhiêu buông bỏ thật sự, e rằng chỉ bản thân những người tự xưng tu vi cao thâm mới biết.

Còn một sự thật khiến người ta phải than thở

là: Thứ chúng ta thiếu nhất thực ra chính là "tự quan sát".

Tự kiểm điểm thật sự là sẵn sàng buông xả trong từng phút từng giây, xem xét điểm kiên trì, điểm đau và điểm trút xả của cơ thể mình. Nhưng điều này cần chúng ta triệt để sắp xếp lại bản thân, xây dựng lại logic nhận thức, chứ không phải tin vào một môn học nào đó, hoặc lời an ủi vô bổ của một "chuyên gia" tuy nổi tiếng nhưng chỉ có kiến thức chuyên môn nửa mùa.

Đầu tiên bạn nên nhìn thấy bản thân, chứ không phải kiểm điểm bản thân, sau khi bị tổn thương đừng nên làm "kẻ chuyên chê bai" cuộc đời, mà nên học cách nhìn rõ cái "tôi" này làm sao tồn tại trong mọi mối quan hệ. Bạn thật sự cần gì trong mối quan hệ đó, vì sao ân oán trong đó lại khiến bạn vui khiến bạn buồn. Bất kể bạn là nam hay nữ, già hay trẻ, đã kết hôn hay độc thân..., cũng bất kể bạn là sếp hay lính, là cha mẹ, là con cái hay là bạn đời, nỗi đau và niềm vui trong mọi mối quan hệ đều đang soi thấy vết thương của bạn. Đúng vậy, kể cả niềm vui cũng đang cho thấy bạn dựa dẫm vào quan hệ, mách bảo bạn phải hóa giải xung đột giữa bản thân và bên ngoài.

Vì vậy, thứ bạn cần nhìn thấy là chính bạn,

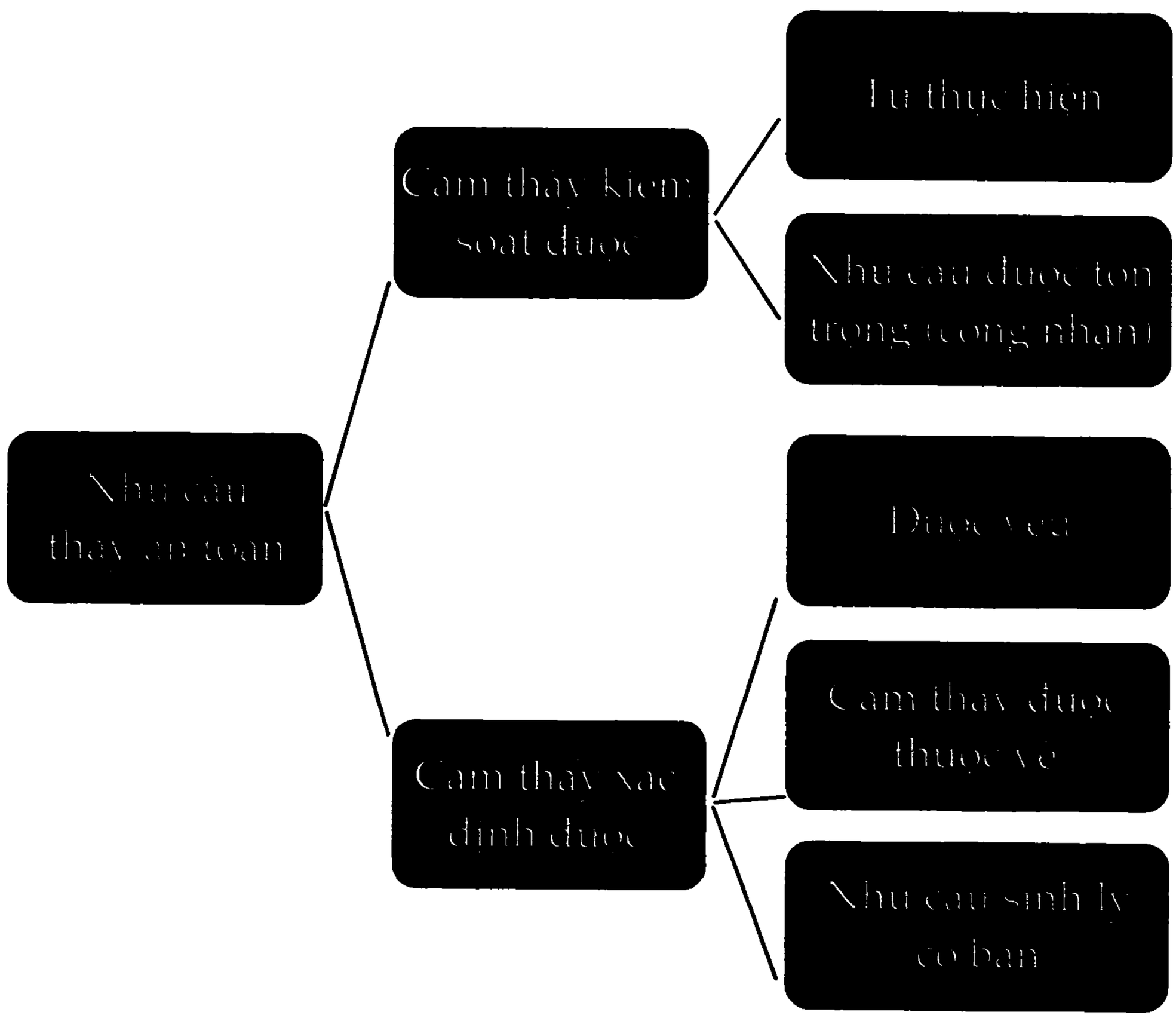
đừng đơn phương bận tâm đến thế giới nữa, đừng chạy theo trào lưu dùng cách "tiêu diệt bản ngã" để được "chú ý" nữa, đừng làm khó bản thân. Chúng ta phải tự giải quyết chuyện của mình, con đường giải phóng mình không thể mượn tay người khác. *Chúng ta có thể tốt bụng, nhưng không thể lúc nào cũng chịu đựng cả vết thương bên ngoài lẫn bên trong. Chúng ta nên giữ lòng thiện, nhưng sự dịu dàng của chúng ta không thể trở thành giới hạn cho kẻ khác tha hồ chà đạp.*

Bản thân ở trên bờ, mới cứu được người dưới nước. Lòng tốt thật sự chỉ cần dựa trên nguyên tắc, không dựa trên vô tư cống hiến bao nhiêu. Đừng làm kẻ địch của chính mình, đừng sống trong lời khen chê của người đời. *Bạn xứng đáng được tử tế với bản thân, cũng xứng đáng được người khác đối đãi tử tế, đừng tệ bạc với bản thân, bằng không người khác chỉ ngược đãi bạn tàn nhẫn hơn mà thôi.*

Có những người hiểu lầm bạn, bạn không cần tốn công giải thích

Bạn hiểu lầm tôi, chẳng qua vì bạn không muốn tìm hiểu tôi, đấ thế, tôi việc gì phải tìm hiểu bạn chứ, cứ hiểu lầm đi.

Chỉ khi biết nguyên nhân và quá trình, ta mới thấy mình kiểm soát được và thấy an toàn.



Cuộc sống do vô số chi tiết vô hình tích lũy nên, nhưng chúng ta lại không thể biết từng chi tiết ấy. Để giúp cuộc sống trở nên trật tự chỉn chu, có thể đoán trước, giúp mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát, chúng ta luôn có một sự thôi thúc không thể kiềm chế muốn quy kết nguyên nhân dẫn tới hành động.

Chỉ khi biết nguyên nhân và quá trình, ta mới thấy mình có khả năng kiểm soát và được an toàn.

Cho nên, có thể kiểm soát kết quả hay không rất quan trọng.

Nhưng nếu kết quả hoàn toàn không thể kiểm soát, nếu nhất định phải chịu tổn thương, thì có phải ta vẫn sẽ lựa chọn chấp nhận một sự tổn thương nào đó hay không? Ví như, bạn biết mình thế nào rồi cũng sẽ thất tình, là sau khi yêu đương ngọt ngào với một người thành đạt, hay là sau cuộc tình không mấy thắm thiết với một thanh niên bình thường hai bàn tay trắng? Nếu được lựa chọn, trong tình huống thông thường, ắt hẳn bạn sẽ chọn vế trước.

Thông thường những người thành đạt có trách nhiệm hơn - phẩm chất này giúp họ đạt được thành công, còn thanh niên bình thường có thể sẽ thiếu trách nhiệm. Đây là nguyên nhân tại sao khi yêu người thành đạt, có thể trong tiềm thức phụ nữ không hoàn toàn để tâm đến vật chất. Ấy là vì phẩm chất của một

người cũng là thứ bản năng ăn sâu vào xương tủy, tạo nên khí chất và sức hấp dẫn độc đáo. Trải qua thử thách thời gian, họ càng được yêu thích, vì họ càng dũng cảm, kiên cường, lạc quan và có trách nhiệm, mà điều đó khiến phụ nữ thấy rất an toàn.

Đôi khi, chúng ta có thể lựa chọn, tiếc thay, nhiều lúc chúng ta chỉ biết một vài mẩu trong toàn bộ thông tin, mãi mãi không thể kiểm soát kết quả, cũng chẳng có lựa chọn, ví như bị hiểu lầm, bị tổn thương, vân vân. Điều duy nhất chúng ta có thể làm là chấp nhận mọi thứ, ai giỏi chấp nhận và thích ứng hơn sẽ trở nên xuất sắc hơn.

Một cô gái từng kể cho tôi nghe một chuyện hiểu lầm "kỳ cục".

Hồi mới chuyển chỗ ở, lúc dọn dẹp vệ sinh, cô và bạn trai quét ra một hộp bao cao su có khoảng sáu, bảy cái từ dưới gầm giường. Tuy họ không dùng thứ này khi gần gũi, nhưng xuất phát từ tâm lý tiết kiệm, hai người không vứt đi mà cất trong ngăn kéo. Sau khi chia tay một năm, trong một lần gặp lại, bạn trai cũ nói, em biết đấy, anh yêu em đến mức chẳng còn tự ái gì sất. Cô rất ngạc nhiên, không hiểu vì sao anh lại nói câu này. Dọn nhà được nửa năm thì bạn trai bỗng dưng lạnh nhạt, không thích về nhà nữa. Cô cho rằng anh đã thay lòng, không chịu được chiến

tranh lạnh kéo dài giữa hai người, bèn quyết định chia tay.

Tuy giữa chừng đã trải qua nhiều lần tan hợp, hai người còn dự định kết hôn, song cô cảm thấy từ đầu đến cuối mình không có được tình yêu trọn vẹn, cô không cần một cuộc hôn nhân thiếu vắng tình yêu, nên trước hôm định đi đăng ký, cô thu dọn hành lý, nhân lúc anh ngủ bỏ đi.

Anh nói, lúc đó anh cho rằng em chính là vợ anh, nhưng anh không chịu nổi việc vợ mình lên giường với người khác, hễ nghĩ đến điều này, anh chỉ muốn giết em và gã đàn ông ấy. Trải qua đau khổ và băn khoăn khôn xiết, anh quyết định vứt bỏ tự ái của thằng đàn ông, nghĩ chỉ cần được chung sống với em là tốt rồi.

Cô vô cùng thắc mắc, nghĩ bụng thời gian yêu nhau, mình chưa bao giờ tiếp xúc với người đàn ông khác. Bạn trai không yêu mình nữa thì thôi, cần gì phải bôi nhọ mình.

"Đến lúc này rồi thì đừng giả vờ nữa." Anh rít thuốc, nói: "Em biết không, nửa năm sau, anh phát hiện một hộp bao cao su trong ngăn kéo, nhưng hai đứa mình có bao giờ dùng đâu. Anh chỉ không muốn nói ra, chứ không có nghĩa là anh không biết."

Cô cố gắng giải thích sự thực, nhưng anh nói, đó

chỉ là lý do hoang đường mà cô bịa ra. Đúng vậy, anh đã quên hẳn chuyện năm xưa, bất kể cô giải thích thế nào, anh cũng cho rằng cô "ăn nem", chỉ không thừa nhận mà thôi. Cho dù cô muốn hàn gắn, cuối cùng vẫn phải buồn bực chia tay.

Cô tự giễu, đừng yêu nữa thì hơn, vì hình như chỉ nhận được hiểu lầm và tổn thương.

Tôi lại nhớ đến một câu chuyện:

Trên ban công, một phụ nữ muốn rút đồ phơi hôm trước, nhưng cô không biết đồ đã khô chưa. Do tay vừa rửa xong còn ướt nước, cô không thể giơ tay sờ thử, bèn cọ mặt vào quần áo. Một người đàn ông sống ở tầng dưới nhìn thấy cảnh này liền ngẩn ra. Vì anh ta thấy cô đang dùng mũi ngửi như si như say một chiếc quần lót của đàn ông. Bắt gặp ánh mắt anh ta ngó mình chằm chằm, cô sực nhận ra mình đang dán mặt vào chiếc quần lót, vô cùng xấu hổ... Tối hôm đó, người đàn ông kia kể với vợ: "Cái cô sống ở tầng trên thích ngửi quần lót của chồng. Chiều nay, cô ta đang ngửi thì bị anh bắt quả tang." Thứ người ta quan sát được thường chỉ là một phần trong toàn bộ thông tin. Khổ nỗi nhiều người cho rằng phần này chính là toàn bộ sự thực. Vì thế họ đưa ra kết luận, và tự cho rằng kết luận của mình là đúng. Nhiều người vừa bị hiểu lầm đã muốn cố gắng giải thích rõ tình

huống thực tế, chỉ có hai kết quả, một là trở thành kẻ cuồng giãi bày như chị Tường Lâm, hai là dẫn đến tranh chấp, nhẹ thì cãi vã, nặng thì đổ máu. Chúng ta lãng phí ngần ấy sức lực để giải thích, chẳng qua là bởi trái tim yếu đuối khao khát có được sự tin tưởng mà thôi.

Khả năng tư duy, trải nghiệm cuộc sống, chức năng giác quan của con người đều có tính hạn chế riêng. Đối mặt với tính hạn chế này, người chín chắn có hai cách: một là không mù quáng và hấp tấp đưa ra kết luận, luôn giữ thái độ khiêm tốn "tôi cần có nhiều thông tin hơn"; hai là nói chuyện và làm việc đều chừa lại đường lui, cho dù nắm chắc 100% cũng chỉ bày tỏ ra 90%, giữ lại 10% linh động cho mình.

Bị hiểu lầm gần như là chuyện thường gặp trong cuộc sống, nhưng nếu không tránh khỏi bị hiểu lầm và bị tổn thương, bạn chỉ cần hiểu rằng, mỗi người đều cần lối thoát cho cảm xúc của mình. Mỗi người đều có nỗi khổ đau mà bản thân không thể nói ra, nếu tầm nhìn của bạn đủ cao xa, thì bạn sẽ buông bỏ hoặc vượt qua những khúc mắc cảm xúc thuần túy này, để làm những việc quan trọng hơn. Giống như một bậc trí giả đã nói: *Hiện trạng không thể lập tức thay đổi, bạn cũng không thể lập tức thay đổi nhận thức của người khác về bạn, người bình thường chỉ có thể vùng vẫy*

trong cảm xúc bản năng, không thể mở lòng; còn người có trí tuệ thấu hiểu bản năng, tuy cũng đau khổ, song sẽ vượt qua được.

Hãy cố gắng hết khả năng đừng để mình phải ngậm ngùi và tiếc nuối. Bạn chỉ cần nhớ, bị hiểu lầm và không được thông cảm là chuyện thường ngày ở huyện. Tôi tin rằng, trải qua những năm tháng ấy, chúng ta sẽ tốt hơn.

Đừng lãng phí quá nhiều thời gian để mong người khác tin tưởng nhân phẩm của mình, tôi tự biết phân biệt thiện ác, tôi chẳng cần phải biết hết những điều không thể chứng minh là thật hay giả, cứ để người đời đánh giá thị phi đúng sai thôi. *Người mạnh mặc người mạnh, gió mát thổi non cao; người dữ mặc người dữ, trăng sáng soi sông dài.*

Xé bỏ nhãn dán "dễ bắt nạt" trên người bạn

Bạn chủ động tốt với ai đó, kẻ biết chuyện khen bạn tốt bụng, kẻ không biết chuyện chê bạn dễ bắt nạt. Người tốt với kẻ khác nhất thường dễ bị bắt nạt nhất. Người đời hay bắt nạt ai tốt nhất với mình.

Khi dán nhãn nhận biết cho mình, chúng ta sẽ phần nào trở nên giống như cái nhãn ấy.

Trong môi trường của chúng ta, thường chỉ có thể là sự việc thay đổi con người chứ con người không thể thay đổi sự việc, vì như Marx đã nói "một con người là tổng hòa các mối quan hệ xã hội của bản thân người đó", điều này cũng bao gồm quan niệm và nhận thức của chúng ta. Định nghĩa về tình cảnh nào đó cũng là sự tổng hòa của các sự kiện xã hội và mối quan hệ liên quan mà ta đối mặt. Nếu chúng ta có định nghĩa hoặc nhận thức sai lầm, có cách hiểu lệch lạc xã hội mà mình đối mặt, tiếp theo chúng ta sẽ dựa trên cách hiểu không chính xác về môi trường ấy để đưa ra hệ

thống giải thích mới và hành động tương ứng, khiến hoạt động của chúng ta cũng dễ bị sai lệch.

Thật ra, chúng ta là kết quả của các quan niệm. Chúng ta sẽ bày tỏ mong đợi nào đó một cách rõ ràng bằng hành động, hoặc thái độ, từ đó khiến thế giới phù hợp với mong đợi của mình.

Trong tâm lý học, điều này gọi là "xác nhận hành vi", kiểu xác nhận này sẽ giúp chúng ta gợi mở nhận biết của người khác về nhãn dán của mình, để sau khi họ xác nhận nó, có thể tạo ra một hiện thực chung. Tức là: nếu tôi đối xử với một người nào đó theo một cách nào đó, thể hiện ra nhãn dán mà thâm tâm tôi mong đợi có được, thì mọi người sẽ rút ra kết luận đơn giản: đúng vậy, anh ấy/cô ấy chính là người như thế.

Trong tình huống thông thường, *nếu chúng ta quá tốt bụng lương thiện, tạo dựng nên hình ảnh bản thân yếu đuối dễ bị bắt nạt thì hầu hết mọi người đều sẽ bắt nạt ta.*

Trên mạng từng phổ biến một câu nói, đại ý là: Mỗi hiện tại mà bạn không muốn có đều là do bản thân biếng nhác trong quá khứ gây ra. Sếp nhiều lần lấy "chuyện lớn cả đời" của tôi ra để thuyết giáo, theo anh, sở dĩ "cô gái chất lượng cao" như tôi bị ế, thuần túy là vì tôi ham chơi, trốn tránh chiếc lồng

hôn nhân, không chịu lấy chồng; chứ nếu muốn, tôi có thể lấy trong vòng một nốt nhạc. Nhưng khi tẩy não tôi, anh nhanh chóng bị tư duy logic của tôi đánh bại. Một lần tranh luận trong bữa ăn xong, anh phong cho tôi danh hiệu "yêu quái cõi người", rồi không bao giờ làm phiền tôi nữa.

Tuy về tranh luận tôi đã hoàn toàn áp đảo anh với ưu thế tuyệt đối, nhưng sau đó tôi cũng rất buồn. Tôi không phải người bài xích hôn nhân như anh nói, ngược lại, bao nhiêu năm nay, tôi luôn khao khát chân tình, hy vọng tìm một người yêu tài hoa, văn chương lai láng, tư tưởng xuyên suốt cổ kim, nhưng nguyện vọng này mãi vẫn chưa thực hiện được, tôi đành nhượng bộ, tự kiếm tiền nuôi mình. Điều này khiến tôi không cam lòng, "tài nữ" thông minh thú vị như tôi, lẽ nào không đáng yêu?

Mỗi khi phải một mình gánh vác trắc trở, tôi lại oán trách cuộc đời bất công, không cho tôi yên bề gia thất. Con gái ở chỗ chúng tôi rất dễ lấy chồng, phần lớn các cô cùng trang lứa đều đã lấy người khá giả. Ngay cả cô lưng gù năm mươi mấy tuổi còn kiếm được tấm chồng tử tế, cô gái đang độ xuân sắc phơi phới, đẹp người đẹp nết mà không đòi hỏi vật chất như tôi lại ế dài dài, lẽ nào quả là tạo hóa trêu ngươi?

Có điều, tôi phát hiện, những gì tôi nghĩ không

phải là sự thật, mỗi một hiện tại mà tôi muốn hoặc không muốn có chẳng qua do lựa chọn trong quá khứ dẫn đến. Nói cách khác, sở dĩ tôi trở nên như bây giờ chỉ là vì bản thân trước kia đã khiến tôi trở nên thế này.

Cứ lấy chuyện kết hôn để phân tích, tuy tôi rất ngưỡng mộ những cô gái vẻ ngoài chưa chắc đẹp hơn mình mà lại có hôn nhân hạnh phúc, nhưng tôi nhớ rõ, bản thân một dạo từng xem thường những cuộc hôn nhân tốt đẹp đó. Tôi từng hạ quyết tâm, tuyệt đối không lấy người bản xứ, sau đó hạ quyết tâm tuyệt đối không tìm một người muốn tôi sinh con, rồi sau đó lại hạ quyết tâm tuyệt đối không tìm một người thế lọ thế chai...

Trên thực tế, không phải tôi không gặp được đối tượng xuất sắc, chẳng qua tôi đã đặt ra quá nhiều điều kiện cứng nhắc cho mình mà thôi. Ví như mấy năm trước, một anh giám đốc công ty quảng cáo có hai căn hộ ở Thượng Hải vô cùng tha thiết muốn lấy tôi, tôi lại bỏ chạy vì những lý do kỳ cục như "không rung động", "không muốn sinh con", "mẹ anh da đen".

Sau khi trải qua hai mối tình chẳng đâu vào đâu, tôi mới gặp được bạn trai chính thức đầu tiên. Những anh chàng từng có thể cho tôi cuộc sống khá

sung túc, tôi luôn không vừa mắt, mà dù có vừa mắt rồi qua lại, cuối cùng tôi vẫn không chịu nổi, phải chạy trốn. Thật ra, giờ đây nhìn lại, người ta chẳng có khuyết điểm gì khiến tôi không chịu nổi cả... Những nguyên nhân không thể ở bên nhau đó có lẽ chỉ bản thân biết mà thôi.

Hiện giờ, trong danh bạ di động của tôi chỉ có năm số liên lạc. Đúng vậy, tôi khao khát lánh đời, cũng lựa chọn lánh đời, cho nên tôi mới trở thành một cô gái ế.

Sự thực là, tôi không lấy chồng được, bởi ngay từ đầu đã tự định nghĩa mình là một cô gái ế bền vững.

Mẹ tôi quen định nghĩa mình là một người bị bắt nạt, kết quả cả đời mẹ thật sự như thế. Do mồ côi cha từ trước khi ra đời, nên mẹ chẳng có được bao nhiêu hơi ấm gia đình. Bà ngoại tính tình ôn hòa, hầu như bất lực trong việc dạy dỗ mẹ tôi, đành nhờ ông cậu. Tuy ông cậu cần cù, nhưng dạy dỗ chủ yếu chỉ bằng đánh mắng. Bởi vậy mẹ tôi được giáo dục thành một người trọng nam khinh nữ giống như họ, cho rằng đàn bà con gái phải bị đánh mới nên người.

Từ bé được dạy không được nói lung tung, vậy mà cuối cùng, một trong những "cái tài" của mẹ là vừa mở miệng đã đắc tội với người ta. Đến nỗi đứa

cháu trai mới gặp mẹ liền bảo: "Bà ngoại ơi, bà đừng nói nữa..." Từ nhỏ đến lớn, người bên cạnh không phải từng cãi nhau đánh nhau với mẹ, thì là đang cãi nhau đánh nhau. Mẹ bị bố tôi đánh như cơm bữa, thường bị đánh nằm liệt giường, quả thật ứng với nhận định cả đời đều bị bắt nạt của mẹ.

Dạo trước mẹ đến nhà tôi ở, cũng ngày ngày cãi vã với tôi. Nguyên nhân rất đơn giản, nếu một người đã nhận thức và nhìn nhận về sự vật thế nào thì sẽ theo thói quen cho rằng sự vật chính là như vậy, mà lười suy nghĩ sự thật, quan sát hiện thực.

Nghĩ rằng mẹ chẳng mấy khi đến Thâm Quyến, lại chưa từng ăn món mới lạ, nên tôi đã mua con tôm hùm Boston để làm vui lòng mẹ. Thấy tôi xách cái hộp to, mẹ hỏi tôi mua gì đấy, tôi đáp: "Tôm hùm ạ." Mẹ kể nhà hàng xóm ở Quảng Châu nuôi ao tôm hùm rộng mấy mẫu, tôm trông rất to, dài mười phân trở lên, còn to hơn con tôm lớn nhất mẹ từng thấy. Tôi nói, thứ mẹ kể là tôm hùm đất, đừng đánh đồng tôm hùm đất và tôm hùm. Mẹ không nghe, cứ khăng khăng bảo mẹ từng thấy loại tôm hùm có càng to tướng đó thật mà, hơn nữa đắt lắm, phải bán mấy chục đồng một cân. Tôi bực tức dúi cái hộp cho mẹ: "Có từng thấy hay không, mẹ tự mở ra xem thử là biết ngay!"

Cho nên, một khi dán cái nhãn nào đó cho sự vật, tư duy bảo thủ sẽ khiến bạn đánh mất tinh thần tìm tòi và khả năng theo đuổi sự thật tối thiểu nhất. Con người cũng thế, một khi dán cái nhãn nào đó cho bản thân, nhiều lúc, bạn sẽ sống như cái nhãn đó.

Quy chụp là một loại tư duy kiểu khép kín, *nếu bạn đã dán cho mình cái nhãn dễ bị người ta đối xử thô bạo như "tốt bụng", "dễ bắt nạt", hãy xé bỏ càng sớm càng tốt*. Nhà tâm lý học Ellen Langer cho rằng, khi chúng ta để ý thấy hành động của ai đó khác với mong đợi của mình song lại không cố gắng đi tìm hiểu và lý giải câu chuyện đằng sau, thì sẽ dễ đưa ra đánh giá cực đoan về người khác, đây cũng là nguồn gốc của sự kỳ thị - chưa thể nhìn thấy mặt hoàn chỉnh của người khác. Đặc điểm điển hình của cách tư duy kiểu khép kín là quy chụp, thường xem khác biệt của người khác là sự ngu muội và sai lầm không thể tha thứ, đồng thời vì thế thường tức giận, thậm chí cho rằng người ta bất chấp lý lẽ, điều này vừa tạo nên mâu thuẫn giữa đôi bên, vừa tăng thêm đau khổ vô cớ cho chúng ta - quy chụp quá nhiều sẽ khiến chúng ta cố chấp cho rằng cuộc sống chỉ nên có một loại khả năng - khả năng mà ta thích.

Bạn không cần phải lúc nào cũng làm "người tốt", "con ngoan"

Bạn quá hiền lành, quá mềm lòng thì người khác sẽ bắt nạt bạn. Bạn có thể không bắt nạt người ta, nhưng đừng để người ta bắt nạt mình.

Nếu ai nhờ gì bạn giúp nấy thì sẽ thế nào? Từ chối người khác lại sẽ thế nào? Với nhiều người, từ chối chưa bao giờ là chuyện dễ dàng cả, ít ra với tôi là như vậy. Cách giáo dục nhận được từ bé tạo cho tôi ảo giác rằng, từ chối chính là làm tổn thương người khác. Cho nên, trước giờ tôi rất hứng thú với cách từ chối sao cho thỏa đáng, cũng rất khâm phục những người luôn sống thật với lòng mình và dám nói "không".

Tin rằng trong xã hội mà văn hóa "người tốt" đã thâm căn cố đế này, nhiều người đều có cảm nhận như vậy. Tuy chúng ta không biết định nghĩa chính xác của "người tốt", nhưng chúng ta có cảm giác là, hình như người tốt chẳng bao giờ nói "không" trước yêu cầu và mong đợi của người khác, vì chúng ta đã

quen lấy lòng người khác, từ chối có nghĩa là làm tổn thương.

Một nghiên cứu cho thấy, người hay lấy lòng người khác dễ khuất phục trước áp lực xã giao tiềm ẩn. Nếu bạn của người lấy lòng đang ăn gì đó (chẳng hạn kẹo), người lấy lòng thường chọn ăn kẹo với số lượng giống người bạn, như vậy người bạn sẽ không cảm thấy lúng túng về hành động của mình. Nói cách khác, trong tình huống nào đó, chúng ta cho rằng cảm giác thoải mái của bạn quan trọng hơn của mình.

Sự thực là, trong cuộc sống, từ chối lời mời của bạn bè, hoặc từ chối làm những công việc không phải do mình phụ trách là hành động hoàn toàn bình thường. Tuy từ chối lời mời hoặc yêu cầu của người khác khiến bạn thấy không thoải mái, nhưng xét về lâu dài, bạn đang giúp bản thân, vì như vậy bạn sẽ khỏi phải làm rất nhiều chuyện tốn công vô ích.

Sở dĩ chúng ta không dám từ chối, là vì cảm thấy từ chối đáng hổ thẹn, nhiều người từ bé đã không thể chịu đựng sự thất vọng của người khác đối với mình, trong tiềm thức họ hy vọng mọi người xung quanh đều thích mình. Ở cơ quan họ cố gắng làm việc để sếp hài lòng, để đồng nghiệp vui vẻ; về nhà không ngại vất vả làm tốt hết thảy việc nhà để người nhà

vừa ý, để bạn đời yên tâm; qua điện thoại không bao giờ từ chối việc bố mẹ hoặc họ hàng nhờ vả. Nhưng có lúc nào họ cảm thấy quá mệt mỏi, thậm chí cảm thấy ấm ức và tức giận, vì sao làm người tốt lại khó như thế hay không?

Một cô gái kể: "Trước đây tôi cho rằng từ chối người khác là rất ích kỷ, nên ai nói gì tôi đều lập tức đáp 'được'. Nhất là hồi mới đi làm, đồng nghiệp bảo gì liền làm nấy, mua cơm, lấy đồ ăn giao đến, nhận chuyển phát nhanh cho họ... Sau đó, họ đùn đẩy hết mọi việc lặt vặt cho tôi, thậm chí vì thế tôi chậm trễ việc chính của mình nên bị sếp mắng... Thật ra tôi muốn từ chối, nhưng sợ bị đồng nghiệp cô lập, đành chịu đựng tiếp. Trong hơn nửa năm, tôi thường nửa đêm trùm chăn khóc tấm tức. Mãi đến sau này, tôi từ chối đồng nghiệp bảo tôi chạy việc vặt trong giờ làm, cũng chẳng ai chê tôi không tốt. Chính từ giây phút đó, tôi bỗng nhận ra nỗi ấm ức trước kia vốn không trách người khác được, mọi chuyện đều do mình sợ hãi và lo lắng thôi. Từ đó về sau, khi từ chối, tôi hết sức dõng dạc."

Gần đây, có người mới phàn nàn tôi chuyện gì cũng giấu giếm, không chịu dạy họ. Tôi bùi ngùi nhớ đến nỗi khổ mình từng chịu khi là "thành phần há miệng chờ sung". Vì lúc nào cũng mong đợi người

khác chỉ dạy hoặc mách bảo, nên tôi không hề nghĩ tới việc mình phải chủ động học chút gì đó. Vì lúc nào cũng trông mong người khác cho mình cơ hội, hy vọng người khác giúp đỡ mình, nên bản thân lười cố gắng. Ví như tôi từng xa lạ với cách dùng chuẩn mực của nhiều câu từ, nên hằng ngày phải hỏi sếp vô số câu hỏi: Chữ x trong từ này là chữ này ạ? Liên từ trong câu này có thể dùng như vậy không? Hải miên là một loài động vật thật ư? Cụm "trái gan phải phổi" này đúng hay sai? Làm sao xóa đoạn trùng lặp trong văn bản? Anh giúp em sửa đoạn này với, anh giúp em xem bản thảo này với... Làm cho sếp gần như suy sụp, sau đó anh ấy dứt khoát ném cho tôi ba chữ: "Tự tra đi".

Sau này, tôi trở thành "cấp lão làng" của công ty, tương tự, cũng có rất nhiều người mới hỏi tôi chuyện này chuyện nọ. Ban đầu, tôi đều đáp ứng yêu cầu của họ, kiên nhẫn giải đáp cho họ. Dần dà, họ quen xem tôi như thư ký miễn phí, hỏi những vấn đề mà trong văn bản tôi gửi cho họ đã có. Sau vô số lần, cuối cùng tôi suy sụp giống như sếp tôi trước kia, dứt khoát ném cho họ ba chữ: "Tự tra đi".

Vì khi bạn nói cho họ biết, họ luôn bảo: "Thật ra những đạo lý lớn mà chị nói, tôi hiểu cả", "Thật ra tài liệu chị gửi, tôi đều tra được, tôi chỉ thấy hỏi thẳng

chị thì nhanh hơn...", "Thật ra tôi cũng hiểu tiêu chuẩn chị nói, chẳng qua hỏi thẳng chị thì không cần nghĩ nhiều..." Họ dùng phương thức sỉ nhục người ta nhất để nói rằng: Họ chỉ không muốn nghĩ, chứ nếu muốn, kinh nghiệm và học hỏi bao năm nay của bạn họ đều hiểu cả, hoặc chỉ cần nghĩ sơ là biết hết rồi. Trời ạ, lúc này tôi mới rõ, khi xưa mình bất kính với sếp biết bao. Chỗ đáng ghét nhất của "thành phần há miệng chờ sung" là đòi hỏi một cách hùng hồn, hơn nữa còn xem thường sự cho đi của bạn!

Trong xã hội của chúng ta, việc ỷ lại thái quá, xem trọng tình nghĩa thái quá dường như đã ăn sâu vào gen của mọi người. Nghiên cứu tâm lý học về cảm giác hạnh phúc chủ quan cho thấy, người phương Tây xem cảm nhận cá nhân là tiêu chuẩn hạnh phúc, còn người phương Đông thường đặt việc người khác nhìn nhận mình ra sao lên trên cảm nhận của mình. *Nghĩ đến cảm nhận của người khác đương nhiên là đức tính tốt đẹp hiếm có, nhưng nếu một mực để tâm, nghe theo nhận xét và mong đợi của người khác đối với mình, đó chỉ có thể là sự ỷ lại về nhân cách.*

Chúng ta sợ từ chối, thường vì quá đỗi dựa dẫm vào sự khẳng định và khen ngợi của người khác. Nói cách khác, chúng ta thiếu khả năng tự khẳng định và tán thưởng. Khi không tự thỏa mãn được nhu cầu

ấy, chúng ta sẽ bất chấp tất cả tìm lấy từ bên ngoài, thông qua việc liên tục nói "vâng" với người khác, duy trì mối quan hệ bị ngược đãi để đổi lại, tạm thời thấy mình có giá trị và thấy an toàn. Nhìn từ một góc độ khác, khi nói "vâng" với người khác, chúng ta không cần chịu trách nhiệm về hành động của mình nữa, vì mọi quyết định đều do người khác đưa ra. Do đó, chúng ta cũng khỏi phải đối mặt với vực thẳm tự trách và tự ti khi thất bại. Sợ từ chối làm tổn thương người khác, chẳng qua là phóng chiếu sự yếu đuối và dựa dẫm của bản thân chúng ta. Sự tổn thương mà chúng ta sợ người khác phải chịu, thật ra thường là tử huyệt của chính chúng ta. Bởi vậy, xem ra, ỷ lại quá nửa là vì bản thân không đủ mạnh mẽ.

Nhân cách và quan hệ xã hội lành mạnh quyết định bởi sự cân bằng giữa dựa dẫm và độc lập, mà độc lập sinh ra bởi thấu hiểu, tiếp nhận, tôn trọng và tán thưởng với bản thân. Cũng như chúng ta bắt đầu chập chững tập đi, muốn sải bước đi độc lập đầu tiên cần can đảm, có điều can đảm này cũng có thể do đau khổ sinh ra. Cô bạn nhắc đến ở trên cuối cùng bị ép không biết làm sao, thật sự đã đến mức "tồn tại, hay không tồn tại!", rốt cuộc bắt đầu học được cách "ích kỷ" một chút, bắt đầu thử nói "vâng" với mình, nói "không" với người khác. Cô không ngờ cảm giác này tuyệt đến thế. Lần

đầu tiên trong đời cô phát hiện, hóa ra tôn trọng cảm nhận của bản thân vốn không cần lý do gì cả, bận không xuể cũng có thể từ chối yêu cầu của đồng nghiệp, quá mệt rồi về nhà cũng có thể không làm việc nhà, chuyện không làm được bất kể ai nhờ cũng có thể không nhận... Ngoài cảm thấy nhẹ nhõm, điều khiến cô bất ngờ nhất là không những đồng nghiệp, bạn bè và người nhà không xa lánh cô mà ngược lại bắt đầu hỏi ý cô, cô phát hiện mình không những không bị cho ra rìa mà ngược lại được tôn trọng và xem trọng hơn.

Thật ra, nhiều lúc người khác vô tình làm tổn thương chúng ta, chính vì chúng ta không biết cách từ chối, bởi bản thân việc từ chối là giúp người khác biết được giới hạn của chúng ta, khi chúng ta hạ thấp hoặc xóa bỏ giới hạn trong quan hệ với họ, họ có thể "xâm nhập" thô lỗ bất cứ lúc nào. Cho nên, khi chúng ta nhún nhường từ bỏ quyền từ chối, ngược lại đi trách người khác "được voi đòi tiên", "không nghĩ đến cảm nhận của người ta", "ích kỷ vụ lợi", có phải chúng ta nên kiểm điểm lại, phải chăng người khác quen thói hành xử như vậy chính là vì chúng ta? Cho nên, đừng chiều hư người yêu, bạn bè, đồng nghiệp hoặc cấp trên của bạn, hãy học cách từ chối, đây là khởi đầu của lòng tự tôn tự trọng. *Nhiều lúc chúng ta*

nói "vâng" với người khác, chính là đang nói "không" với bản thân!

Tuy cách từ chối rất quan trọng, nhưng dám từ chối quan trọng hơn. Kinh nghiệm cá nhân của tôi là, không có lối tắt để học cách từ chối, chỉ có thông qua thực hành và thử nghiệm không ngừng. Phải nói rằng, can đảm từ chối phần nhiều là bị "ép" ra, nhượng bộ quá nhiều, đau khổ quá sâu nặng, dồn bản thân vào chân tường, lúc này đã là vấn đề "tồn tại, hay không tồn tại" rồi, do đó không có lựa chọn. Cho dù hai chân mềm nhũn, vẫn phải sải ra một bước này. Đây cũng là lý do vì sao nhiều người luôn tỏ ra là "người tốt", lại đột nhiên quyết liệt bộc phát, khiến ai nấy kinh ngạc. Cả đám xung quanh mới chợt vỡ lẽ, "Ồ, hóa ra cậu vẫn luôn bằng mặt chẳng bằng lòng."

Khi bắt đầu từ chối, bạn sẽ thêm tự tin và làm chủ cuộc sống của mình, bạn sẽ phát hiện chuyện này thật ra cũng chẳng có gì to tát cả, nhờ đó tăng thêm can đảm nói "không". Theo kinh nghiệm của tôi, bạn sẽ dần nhận ra mình không quá dựa dẫm vào người khác và đánh giá của người khác như bạn vẫn tưởng, bạn có quyền đặt ra cấp ưu tiên cho cuộc sống của mình, quyền lợi này không cần phải giành lấy từ người khác, càng không cần phải chứng minh tính hợp lý, vì đây là một phần nhân quyền trời ban!

Nói "không" không phải để viện cớ từ chối giúp đỡ người khác, càng không phải để trốn tránh trách nhiệm. Ngược lại, tôi cho rằng, thành thực với bản thân và với người khác vào lúc thích hợp, chính là biểu hiện tôn trọng bản thân và người khác. Gặp chuyện gì cũng nói "vâng" chẳng khác nào bạn đã đặt mình vào vị trí Chúa cứu thế, vị trí này không hề thuộc về loài người chúng ta, đâu phải chuyện gì bạn cũng làm được - sự thực này, bạn không nói người khác cũng rõ. Cho nên, thừa nhận bản thân có việc làm được có việc không làm được, chứng tỏ bạn sáng suốt tự biết mình, có trách nhiệm với hành động của mình.

Dưới đây là một số cách từ chối, mong rằng có ý nghĩa tham khảo với bạn.

20 cách giúp bạn từ chối!

1. Hiện giờ tôi đang bận tận mấy việc.
   - Để người khác biết bạn còn đang gánh vác những trách nhiệm khác
   - Nếu không rảnh bạn cũng không cần tìm cớ khác
   - Chẳng ai trách bạn vì bạn đã có việc phải làm
2. Làm những việc này khiến tôi thấy không thoải mái.
   - Một số việc khi làm có thể khiến bạn cảm thấy rất "khó chịu"
   - Có thể là vì cộng sự hoặc môi trường
   - Trực tiếp nói rõ việc bạn không thích làm là cách hay để khỏi bị "dính tay"
3. Hiện giờ tôi không định gánh thêm nhiệm vụ mới.
   - Không có nghĩa sau này bạn không ra tay giúp đỡ nữa
   - Chỉ là bạn cảm thấy mình đã có quá đủ việc
   - Hiểu rõ cực hạn của bản thân cũng là một loại năng lực

4. Tôi không phải người thích hợp nhất cho công việc này.
   - Nếu bạn cảm thấy mình không có kỹ năng thích hợp, chuyện này cũng chẳng to tát gì
   - Tốt nhất thẳng thắn thừa nhận thiếu sót của mình
   - Cách tốt nhất để tránh cuối cùng suy sụp vì nhận công việc vượt quá khả năng
5. Tôi không thích công việc như thế chút nào.
   - Cuộc đời không nên là "việc khổ sai", nếu bạn không thích thì vì sao phải làm chứ
   - Đừng sợ để người khác biết bạn không muốn làm
   - Công việc bạn không thích có lẽ người khác làm lại thích
6. Lịch của tôi đã xếp kín rồi.
   - Thành thực bày tỏ lịch của bạn đã xếp kín
   - Xếp kín không có nghĩa là thật sự không có chỗ trống nào
   - Lịch của bạn nên lập theo khả năng tiếp nhận của bạn
7. Tôi không thích phân tán sức lực làm mấy việc cùng lúc.
   - Để người khác biết bạn muốn giúp đỡ họ tận tình hơn

- Nhưng khi phải phân tán sự chú ý thì bạn không thể làm được
- Để người đó hiểu, nếu bạn một lần chuyên tâm vào một việc sẽ có hiệu quả hơn

8. Tôi đã nhận lời làm việc khác rồi.
   - Bất kể việc khác đó là gì
   - Có thể chỉ là ở bên bạn bè, gia đình hoặc ở một mình
   - Bạn không cần phải chứng minh lựa chọn của mình là chính đáng và hợp lý - bạn chỉ không có thời gian
9. Tôi không có kinh nghiệm gì về mặt đó.
   - Không nhất thiết phải học thêm kỹ năng mới để giúp đỡ người khác
   - Nhắc nhở đối phương tìm người có kinh nghiệm
   - Cho biết bạn có thể giúp về mặt bạn có kinh nghiệm
10. Tôi biết bản thân cậu có thể làm rất tốt.
    - Khi nghi ngờ khả năng của mình, con người ta thường tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác
    - Để họ biết bạn có lòng tin vào họ
    - Thật ra xét về lâu dài, bạn đang làm một việc có ích cho họ
11. Tôi cần chăm sóc cuộc sống cá nhân của mình tốt hơn.

- Đừng cảm thấy xấu hổ vì muốn ở bên người nhà
- Có gia đình ổn định là việc vô cùng quan trọng
- Đặt nhu cầu của mình lên trước, có trách nhiệm với bản thân là khởi đầu của việc có trách nhiệm với người khác

12. Hiện giờ tôi phải chuyên tâm vào sự nghiệp của mình.
    - Bạn cần thường xuyên tập trung vào những chuyện liên quan đến công việc
    - Đôi khi bạn cần từ bỏ một số hoạt động hoặc trách nhiệm về mặt khác
    - Nếu bạn không làm, người khác sẽ thay thế bạn
13. Tôi cần dành chút thời gian cho riêng mình.
    - Có lúc "ích kỷ" không phải là chuyện xấu
    - Đối đãi với thời gian riêng tư của bạn như tôn trọng những cuộc hẹn khác
    - Sắp xếp thời gian cá nhân của bạn vào thời khóa biểu, và hết mình bảo vệ nó
14. Tôi thà không làm chứ không muốn tạm bợ.
    - Biết lúc nào bạn không thể hoàn thành công việc một cách có chất lượng
    - Nguyên nhân không quan trọng - như thiếu thời gian, thiếu kỹ năng, vân vân

- Chỉ cần nguyên nhân này đủ để giúp bạn từ chối yêu cầu của đối phương

15. Tôi sẵn lòng giúp hoàn thành một nhiệm vụ khác (làm một việc khác).
- Từ chối không có nghĩa là bạn chẳng giúp được gì
- Nếu có người nhờ bạn giúp làm một việc bạn không thích, bạn có thể từ chối
- Sau đó đưa ra một vài việc bạn sẵn lòng làm

16. Để tôi giới thiệu vài người có thể làm việc này.
- Nếu bạn quả thực không giúp được, có thể cung cấp nguồn lực đáng tin cậy khác
- Giới thiệu người cần giúp đỡ với người có thể giúp đỡ cũng là dịch vụ có giá trị
- Người mà bạn giới thiệu phải là người bạn thấy ổn

17. Thẳng thắn từ chối.
- Có lúc thẳng thắn từ chối cũng chẳng có gì to tát
- Nhưng khi nói phải tỏ ra tôn trọng và lịch sự
- Nói không với sự việc, không đồng nghĩa nói không với tình bạn

18. Bây giờ không được, nhưng tôi có thể làm sau.
- Nếu bạn thật sự muốn giúp nhưng không có thời gian, đừng ngại nói thẳng

- Nếu không thể chờ bạn, họ sẽ tìm người khác

19. Đột nhiên phát sinh vài việc cần xử lý.
- Việc xảy ra bất ngờ, làm rối lịch trình của bạn
- Chấp nhận sự thực rằng bạn có thể cần thực hiện một số điều chỉnh
- Đây chỉ là tạm thời, tình huống ổn định lại bạn sẽ có nhiều thời gian hơn

20. Đây thật sự không phải là sở trường của tôi.
- Thừa nhận khả năng của mình có hạn cũng không sao cả
- Hiểu rõ mình xử lý được việc gì, không ứng phó được việc gì, cũng là một loại năng lực
- Thời gian của bạn sẽ được sử dụng có hiệu quả vào những việc mà bạn thông thạo hơn

Không biết mọi người còn có kinh nghiệm hoặc cách hay nào để từ chối cho thỏa đáng không, hoan nghênh chia sẻ nhé!

Chương 2

Mời những người lúc nào cũng đòi chúng ta thông cảm đi ngay cho

Bạn thông cảm cho người khác, ai thông cảm cho bạn; bạn giúp đỡ người khác, ai chịu giúp đỡ bạn? Đừng quá hết lòng hết dạ, giữ lại một phần cho bản thân; đừng lúc nào cũng dốc hết tất cả, hãy sống cho mình một chút! Đừng quá thông cảm cho người khác, hãy chú ý đến cảm xúc của mình; đừng lúc nào cũng chịu ấm ức, nhất định phải nghĩ cho mình.

Đừng đem xỉa đến những kẻ "trong tốt, ngoài xấu"

Đừng ngại từ chối người khác, dù sao những kẻ không ngại làm khó bạn đều chẳng thiện lành gì.

Vật họp theo loài, người chia theo bầy, chí hướng và kết quả hành động của bạn quyết định đẳng cấp của bạn. Nhiều người không muốn làm tinh anh tạo ra giá trị to lớn cho xã hội; cũng không muốn làm kẻ chẳng màng danh lợi, sống thanh bần vui đời đẹp đạo, tận hưởng thế giới tinh thần như Trang Tử hay Nhan Hồi; mà muốn làm kẻ có quyền lực tột bậc, có thể quyết định số phận của người khác, để tỏ rõ tầm quan trọng của mình.

Muốn tỏ rõ tầm quan trọng của mình không đáng sợ, điều đáng sợ là muốn trở thành loại người này không hề dễ dàng. Chuyện này càng khó khăn hơn với những kẻ nhát gan sợ phiền phức, vì sợ thất bại mà luôn sống một cách rất thất bại.

Trên thế giới này, gần như chẳng ai có thể không

làm gì cả đã nắm giữ được mọi thứ, sự thực thường là:

Bạn phải vô cùng cố gắng, mới có nhiều khả năng hơn để lựa chọn!

Chúng ta thường nói, chỉ có cố chấp mới có thể thành công. Trên đời này, kẻ cố chấp thật sự không nhiều, hầu hết mọi người đều lựa chọn đạo xử thế "trung dung", cuối cùng trở thành người bình thường. Nếu chỉ là số đông bình thường, thì khó tránh có tật xấu của người bình thường, ví như "thay đổi thất thường", "do dự thiếu quyết đoán" và "nói không giữ lời".

Hầu hết mọi người đều có lý tưởng của mình, nhưng thường là bản lĩnh không theo kịp dã tâm, cuối cùng trở thành người bình thường "cao không tới thấp không xong", mà loại người này thường *cảm thấy bản thân rất yếu đuối, rất tốt bụng, nhưng không biết mình thật ra là "trong tốt, ngoài xấu". "Trong tốt" chính là mọi việc đều mượn danh nghĩa "tôi xuất phát từ lòng tốt", "ngoài xấu" chính là việc gì cũng đòi người khác thông cảm cho mình, thỏa mãn lòng tham của mình.*

"Ha ha, tôi chỉ ăn nói hơi thẳng thắn thôi, anh đừng để bụng nhé."

"Tôi hơi nóng tính một chút, anh thứ lỗi cho tôi đi mà."
"Tính tôi là vậy đấy, mong anh đừng để trong lòng."

Tư duy của những "người tốt" này rất lạ lùng, nói tốt thì đây gọi là "chém trước tâu sau", nói ra khuyết điểm của mình trước, hy vọng người khác thông cảm và thỏa mãn ý nguyện của mình; nói xấu thì đây gọi là "tiêu chuẩn kép". Khi nhìn nhận người khác, họ dùng "tư duy kết quả", chỉ cần người khác làm gì không tốt cho mình liền trách móc; khi nhìn nhận đúng sai của bản thân thì dùng "tư duy xuất phát điểm", chỉ cần "xuất phát điểm của mình là muốn tốt cho người khác", liền "mong được thông cảm", vì "xuất phát từ lòng tốt" nên chỉ "hơi xấu tính" hoặc "hơi khẩu xà tâm Phật" chút thôi, hy vọng người khác bao dung. Thật ra họ vốn không biết rằng chẳng ai có nghĩa vụ bao dung cho thói "hơi xấu tính" hoặc "hơi khẩu xà tâm Phật" cả. Khi bạn vẫn chưa đủ mạnh mẽ, bạn dựa dẫm vào thế giới này nhiều hơn người khác, thì bạn càng cần tình yêu thương và hy sinh của người bên cạnh, lúc này, tốt nhất đừng mượn danh nghĩa "hơi xấu tính" hoặc "hơi khẩu xà tâm Phật" để làm tổn thương người khác, đồng thời còn yêu cầu được thỏa mãn cả về tinh thần lẫn vật chất.

Ở đây có một "sự thật" tàn nhẫn:

1. Nhiều người thật ra là "trong tốt, ngoài xấu"! Bạn tưởng bạn rất tốt bụng, thật ra trong mắt người khác, bạn là kẻ ngang ngược không nói lý lẽ.

2. Nhiều người dùng "tư duy kết quả" khi nhìn nhận người khác, dùng "tư duy xuất phát điểm" khi nhìn nhận bản thân, thế là...

Nhiều lúc, họ thích làm theo ý mình khi giải quyết sự việc, tình huống nào có lợi cho mình thì lựa chọn tình huống đó. Nhưng do trí tuệ chưa mở mang, quen bị động nên họ thường rất vội vàng khi đưa ra định nghĩa, không chịu quan sát và suy nghĩ thêm một chút, kết quả thường là chọn sai, trơ mắt nhìn người xuất sắc có được cả danh lẫn lợi, sau đó ngậm ngùi: "Mình nhẫn nhục chịu đựng như thế mà vẫn chẳng kiếm được thứ gì, còn gặp phải tiểu nhân".

Bộ phim tài liệu *Chuyện Kinh Thánh* kể câu chuyện Peter ba lần không nhận Chúa. Biết mình sắp bị đóng đinh lên thập tự giá, Jesus bảo các môn đồ chạy trốn, giữ mạng để tiếp tục truyền đạo, Peter lập tức bày tỏ thề chết theo Jesus. Jesus nhìn ngài, cười với vẻ đau buồn: "Tuy bây giờ con thề thốt son sắt, nhưng con sẽ có ba lần không thừa nhận mình quen biết ta." Peter dù vẫn "kiên quyết" bày tỏ lòng trung thành, dũng cảm và tin tưởng của mình, song ánh

mắt lại hoang mang. Kết quả, khi Jesus bị bắt, vì sợ thừa nhận quen Jesus mà chuốc họa vào thân, Peter phủ nhận mình quen Jesus. Đương nhiên, tôi không nói Peter là tên khốn nạn, cho dù Peter từng ba lần không nhận Chúa, vẫn không thể phủ nhận ngài là một tông đồ vĩ đại.

Nhiều "người tốt" không phải tốt thật sự, mà là không có bản lĩnh để xấu xa. Hàng xóm của tôi là công chức, khi còn giữ chức vụ thấp, anh ta thường mắng chửi hành vi hủ bại của quan tham, đồng thời nói như đinh đóng cột rằng "Nếu mình làm quan to, nhất định sẽ thanh liêm, không lấy một cây kim một sợi chỉ nào của dân." Lúc đó, anh ta thấp cổ bé họng, chẳng ai nhờ cậy, cũng không tơ hào gì thật. Sau đó, anh ta đột nhiên phất lên, nắm quyền trong tay, con người liền thay đổi, bắt đầu lấy "gạch vàng ngói bạc" của dân; rồi sau này, anh ta lại "rớt đài" - có thể thấy, trước "lợi lộc", nếu thiếu lòng kiên định, nhược điểm trong nhân tính sẽ bộc lộ ra. Lời chửi rủa người khác, về bản chất là phẫn nộ trước "cảnh ngộ kém, năng lực thấp" của bản thân - bởi vì lợi ích không đến lượt mình. Thái độ dửng dưng đặt mình ngoài sự việc, khoanh tay đứng nhìn, một khi rơi vào cảnh ngộ ấy, sẽ nhanh chóng "rơi rụng thành bùn rồi hóa bụi".

Khi nhìn nhận người khác, "người tốt" chỉ phán

xét dựa trên kết quả hoặc thậm chí là vẻ ngoài mà mình trông thấy. Chỉ cần bạn tốt với họ, họ bèn cho rằng bạn là người tốt; nhưng một khi bạn không tốt với họ, hoặc chỉ "hơi xấu tính" hay "có chút khẩu xà tâm Phật", họ sẽ không chịu nổi, tức khắc cho rằng con người bạn rất xấu xa. Còn về việc bạn có đúng như họ nghĩ không, họ chẳng buồn quan tâm. Nói cách khác, điều họ cảm thấy đúng mới là đúng. Nếu họ dùng danh nghĩa "tình yêu" để làm tổn thương bạn, bạn cũng nên thông cảm cho họ. Còn bạn, lại không thể làm tổn thương họ vì bất cứ nguyên nhân nào.

Bạn không rõ, những người "thông cảm" bạn ấy, sở dĩ thông cảm, chỉ vì họ chưa bị bạn làm tổn thương, chưa bị bạn cho nếm "quả đắng" đó thôi. Một khi đã bị, họ sẽ trả thù.

Do đó, làm người tốt thật sự khó ở chỗ, bạn phải thoát ra khỏi cảm nhận cá nhân, không những phải làm một người "trong tốt", mà còn phải làm một người "ngoài tốt", đừng mượn danh nghĩa nội tâm lương thiện để làm chuyện tổn hại đến người khác.

Lối sống "trong tốt, ngoài xấu" này là nguyên nhân khiến rất nhiều người sống khổ sở, tự mâu thuẫn và dằn vặt bản thân một cách vô nghĩa.

Thật ra, chúng ta nên chấp nhận hiện thực rằng:

1. Đối với người khác, cảm nhận của bạn hoàn toàn không quan trọng.

2. Mỗi người đều có cuộc đời có một không hai của riêng mình, chẳng ai có thể hoàn toàn đồng cảm với cuộc đời của bạn cả.

Cho nên, bạn khó chịu là chuyện của bạn. Cuộc sống sẽ chẳng vì bạn không thể thoát khỏi cảm giác bị sự khó chịu kiểm soát mà thôi gây cho bạn những khó chịu khác. Con khó nuôi khiến bạn khó chịu, nhưng vẫn phải nuôi tiếp; công việc khiến bạn khó chịu, nhưng vẫn phải làm tiếp. Sự khôn lớn của con, thành tích trong công việc là đền đáp lớn nhất cho hết thảy khó chịu của bạn.

Thật ra khó chịu cũng tốt mà, ông trời không muốn bạn buồn chán, mới phát minh ra giày vò đau khổ và vui vẻ hạnh phúc, để vào mỗi thời điểm, bạn đều có cảm giác mình đang tồn tại. Cho nên, cãi vã với người nhà rất bình thường; bực bội với sếp rất bình thường; mâu thuẫn với đồng nghiệp rất bình thường; bị khách hàng hoặc đối tác vô cớ gây sự cũng rất bình thường, *khi khó chịu bạn chỉ cần kiên trì làm tiếp những việc nên làm, thì sẽ không đánh mất cảm xúc và phong độ.*

Đừng hy sinh cho tôi, tôi không chịu nổi rằng buộc đạo đức đâu

Con người ta có thể chia làm người tốt và kẻ xấu. Người tốt ngủ ngon hơn, còn kẻ xấu hình như có thể tận hưởng thời gian thức tốt hơn.

- Woody Allen

Hôm đó sau khi tan sở, tôi ngồi tàu điện ngầm từ đường Văn Tuệ đến đường Vạn Thọ, bận rộn suốt ngày, bỏ cả bữa trưa, bở hết hơi tai, cuối cùng cũng hoàn thành nhiệm vụ trước khi tan làm. Do hơi mệt, sau khi lên tàu vừa hay có ghế trống, tôi bèn ngồi xuống ngủ gà ngủ gật luôn. Đang ngon giấc, chợt có ai đó chạm vào tôi, rồi một cô năm mươi mấy tuổi nói: "Cháu gái, không thấy bên cạnh có người già à?" Giọng điệu cực kỳ lạnh nhạt, giống như ra lệnh vậy, sau đó cô ấy chỉ vào ông cụ ngoài bảy mươi đứng cạnh.

Lúc đó tôi buồn ngủ quá, định vươn vai rồi đứng dậy thì cô ấy lại vỗ vai tôi: "Còn trẻ măng mà

sao vừa lên tàu đã ngủ rồi, không để ý đến những người cần được ưu tiên gì cả." Tôi đành đứng dậy: "Ngại quá, hôm nay cháu hơi mệt nên không để ý." Cô ấy lườm tôi, "Mới có tí tuổi đầu, làm bộ làm tịch vừa thôi chứ, đến ý thức nhường chỗ cho người già cháu cũng không có ư? Ai rồi cũng sẽ già đi, đến khi cháu lớn tuổi như bố tôi, cháu sẽ biết." Tôi đáp: "Bọn cháu thông cảm cho cô, nhưng cô cũng nên thông cảm cho bọn cháu một chút chứ, bọn cháu làm việc cả ngày mệt mỏi, chẳng lẽ không thể tìm chỗ ngồi một lát trên tàu điện ngầm à?"

Sự dựa dẫm lẫn nhau giữa người và người được xây dựng trên cơ sở trao đổi bình đẳng. Tôi có quả lê, song muốn ăn quả táo trên tay bạn, thì phải thương lượng với bạn, một quả lê hoặc bao nhiêu quả lê mới đổi được một quả táo của bạn, sau khi nhất trí rồi thì trao đổi với nhau. Nhưng, trong một xã hội không có khái niệm bình đẳng, lại trở thành: Tôi muốn dùng lê đổi táo, thì đưa lê cho bạn, không bàn bạc thỏa thuận với bạn, mặc kệ bạn có đồng ý hay không, bạn cũng phải chấp nhận, và trả lại tôi quả táo.

Một dân tộc không có khái niệm bình đẳng sẽ không có tinh thần công bằng, một dân tộc không có tinh thần công bằng, thành viên của nó cũng sẽ không có tinh thần độc lập. Ví như người vợ tự cho

rằng mình đã làm việc nhà, chăm con, cảm thấy mình đã hy sinh vất vả, thì nên có được tình yêu đủ đầy, có được tiền tiêu cả đời từ người chồng. Ví như người chồng luôn cho rằng mình là chủ gia đình, trong lòng có ý nghĩ gì đều không muốn nói với người bên gối, cảm thấy người vợ hay vô cớ gây sự, rất khó chia sẻ với mình, mãi đến một ngày kia, hai người càng lúc càng xa cách...

Cho nên, nếu bạn muốn bàn đến lòng tốt, thì nhất định phải bàn đến công bằng. Nếu bạn chỉ yêu cầu người kia tốt bụng, mà bản thân lại không làm được, thậm chí còn oán trách người kia quên ơn phụ nghĩa, thì xin bạn chớ nói đến lòng tốt. Bản thân chìm trong ảo tưởng không nghĩ đến nỗi vất vả và tủi thân của người khác, thì đừng trách một ngày nào đó người ta không thèm đoái hoài đến mình.

Nếu bạn là người tốt bụng, thì cũng hãy rời xa những kẻ không thông cảm cho mình đi. Nếu họ đòi bạn tốt bụng, thì bạn cứ vờ như bản thân là kẻ xấu, bạn không cần tử tế cố gắng một mình làm gì.

Nói "không" với những người dùng danh nghĩa tình yêu để làm tổn thương bạn

Trên đời này không phải hết thảy tình yêu đều là tình yêu, có những tình yêu là sự tổn thương đeo tấm mặt nạ lòng tốt. Cũng không phải tất cả những ai đã làm chuyện tốt đều là người tốt, có người tuy đã làm chuyện tốt song vẫn làm tổn thương người khác.

Cả đời mẹ tôi đều dâng hiến cho việc bếp núc và việc nhà, cũng dâng hiến cho sự "hy sinh" mà bà tự cho là đúng. Tình yêu và dâng hiến là sân khấu của bà, vinh quang và ước mơ trọn đời là điểm xuất phát và chốn về của bà, cũng là chiến trường và căn cứ địa của cuộc đời bà. Đây là cuộc sống và số phận của hầu hết "bà mẹ kiểu châu Á", những người cùng thời với bà. Dường như họ sống chỉ để ăn cơm và sinh con đẻ cái. Cứ nghĩ đến chuyện một người cả đời tựa hồ chưa từng nghĩ đến lối sống khác, tôi lại

cảm thấy tiếc cho họ. Về mặt hy sinh vì người khác, mẹ quả thật quá tốt bụng, nhưng điều này dường như cũng mang lại tổn thương rất lớn cho tôi.

Mỗi lần tôi tới Quảng Châu, mẹ đều nấu rất nhiều cơm canh, thường có một nửa thậm chí quá nửa phải đổ đi vì không ăn hết. Hằng ngày mẹ vất vả mua thức ăn về sơ chế rồi nấu nướng, hình như chỉ để cuối cùng đổ đi vậy. Mẹ biết làm vậy sẽ khiến chúng tôi không vui, mẹ lo chúng tôi trách, nên trên bàn ăn luôn miệng khuyên chúng tôi ăn nhiều một chút. Chiêu quen dùng của mẹ là: Nấu một bàn ê hề thức ăn, nhân lúc tôi không chú ý múc ngay một thìa to vào bát tôi. Nếu tôi không ăn hết, mẹ sẽ càm ràm cả buổi. Kiểu cưỡng ép không cho phân bua này thường khiến tôi rất bực. Thứ tốt đẹp đến đâu chăng nữa, nếu người ta không cần, cũng sẽ trở thành ác mộng và gánh nặng.

Khổ nỗi những người cho rằng họ yêu bạn hoàn toàn không nghĩ đến nhu cầu thật sự của bạn. Bất kể bạn nhiều lần bày tỏ nhu cầu của bản thân, họ vẫn bỏ ngoài tai.

Từ bé tôi đã dị ứng với thịt lợn, thậm chí không ngửi được mùi thịt lợn. Có một năm ăn Tết, trong nhà treo thịt sấy từ Giang Tây gửi tới, tôi đã quen ăn chay ở Bắc Kinh, ngửi mùi thịt mà ngột ngạt, suốt

nửa tháng trời nuốt không trôi cơm nhà. Rõ ràng mẹ biết tôi dị ứng với thịt lợn, nhưng mỗi lần đến thăm tôi vẫn mua rất nhiều thịt lợn...

Tôi biết, "kén ăn" không tốt cho sức khỏe, song nếu một người không ăn thịt lợn do dị ứng, hẳn không xem là "kén ăn"? Ngoài "kén ăn", "nỗi sợ" của tôi đối với thịt lợn còn có một nguyên nhân khác.

Còn nhớ thời niên thiếu, ở quê tôi ăn Tết có tập tục mổ lợn, không biết vì tò mò hay nguyên nhân nào khác, tôi cũng từng một lần tham gia "nghi thức mổ lợn ăn Tết". Hôm ấy, vừa tờ mờ sáng, tôi đã đeo sọt cùi bắp đi nhóm lửa, khi đến lượt mổ lợn nhà tôi, trời đã sáng hẳn, tôi chứng kiến cả quá trình mổ lợn lần đó. Tôi đứng trước bục mổ lợn, thấy bốn, năm người đàn ông lực lưỡng đè con lợn xuống, kế đó đồ tể cầm con dao dài chọc mạnh vào cổ lợn. Máu tươi đỏ thẫm phun ra, đến khi máu sắp cạn, con lợn kia cuối cùng cũng thẳng cẳng bất động. Tôi không sợ máu, chỉ cảm thấy phát sợ trước cái lỗ do dao chọc ra máu thịt bầy nhầy trên cổ lợn. Nếu không phải vì buồn nôn, chắc chắn tôi đã ngất rồi.

Chính vì chuyện này nên tôi rất sợ thịt lợn.

Nhưng mẹ tôi dường như không hiểu được nỗi sợ này của tôi. Mỗi lần về nhà, cho dù tôi dặn đi dặn

lại mẹ đừng mua quá nhiều thịt lợn, nấu cho tôi một phần thức ăn chay, mẹ vẫn cặm cụi nấu cả đống món thịt lợn. Tôi nghĩ, có lẽ mẹ không bao giờ chịu nghe yêu cầu của tôi. Lòng tốt của mẹ chỉ là muốn thỏa mãn nhu cầu của bản thân mẹ mà thôi.

Không nghe thấy lời bày tỏ của người khác, là tự kỷ; không muốn tôn trọng ý kiến của người khác, là ích kỷ... Do đó, có những lòng tốt, thật ra là lòng tốt đeo tấm mặt nạ ích kỷ.

Mẹ tôi tự cho là mình rất tốt bụng, nhân hậu, cũng nhiệt tình hiền hòa với người ta. Đúng vậy, điểm này ai ai cũng thấy, mẹ thường chủ động làm những việc giúp người. Trong khu tập thể có bà cụ nhà nọ, con cháu rất ít về thăm nom và chăm sóc bà, mẹ tôi nấu món gì ngon thường đưa sang cho bà. Làm những việc như vậy khiến mẹ thấy vui vẻ và thỏa mãn. Nhưng xét từ một mặt khác, ham muốn kiểm soát của mẹ cũng rất mạnh, quen chỉ vẽ mọi chuyện. Với người nhà hoặc cộng sự, chỉ cần ai đó bất đồng ý kiến với mẹ, cho dù chỉ là trong chuyện nhỏ, mẹ đều lập tức trở mặt, thậm chí đến mức "như nước với lửa" với người ta.

Bất kể chuyện lớn hay chuyện nhỏ, nếu ý kiến không thống nhất với người khác, nảy sinh tranh chấp, cuối cùng mẹ không chiếm được ưu thế, thì sẽ

gây gổ ầm ĩ không thôi. Tôi luôn cảm thấy lòng tốt không chịu nổi phong ba của mẹ là lòng tốt giả tạo.

Tôi không thể thay đổi mẹ, đành mặc kệ.

Trong cuộc sống, ngoài cha mẹ, còn rất nhiều người đem tình yêu không màng nhu cầu người nhận này trao cho bạn, chẳng hạn người yêu.

Có lần, tôi uống chai rượu vang bạn trai tặng, không ngờ uống say, lại còn bị thương. Biết chuyện, anh ấy đang đi công tác ở Cáp Nhĩ Tân đáp máy bay về thăm tôi ngay trong đêm. Khi nghe tiếng mở cửa, tôi nghĩ bụng, rốt cuộc cũng có người tới an ủi mình, tới xoa dịu nỗi đau của mình rồi, ai dè, anh ấy vừa bước vào đã quát: "Sao nhà cửa lộn xộn thế này... Hôm nay em không quét dọn vệ sinh à?"

"Anh có chút lương tâm hay không? Anh không biết em bị thương ư? Chẳng lẽ anh từ xa về là để chỉ trích em?" Tôi giơ bàn tay bị thương lên: "Anh không thấy em bị thương ra nông nỗi này à? Anh bảo em làm việc nhà kiểu gì?"

Tôi thật sự không hiểu tấm lòng yêu thương của anh ấy. Đã nửa đêm lặn lội đường xa về, chứng tỏ anh ấy có trách nhiệm và tình yêu, song về đến nơi, anh ấy lại không hỏi tình trạng vết thương của tôi trước, mà trách tôi không làm việc nhà. Anh ấy không màng đến cảm nhận của tôi, còn nói tiếp:

"Nhưng em cũng không biết thu dọn một chút sao?"

Tôi tức quá chỉ muốn ném đồ đang cầm trong tay lên bàn: "Điều em cần nhất bây giờ là tìm bác sĩ giúp em băng bó vết thương, điều anh nên làm nhất bây giờ là đưa em đi bệnh viện!" Người đàn ông thường ngày vô cùng cưng chiều tôi hình như không nghe thấy tôi đang nói gì. Tuy ý định ban đầu của anh ấy là tốt, cũng muốn về đưa tôi đi bác sĩ, song anh ấy lại chẳng chú ý đến nhu cầu bức thiết nhất lúc đó của tôi, chỉ biết trút ra những lời oán trách. Khỏi cần nói, chung sống với người không màng đến cảm nhận của người khác khó chịu và tủi thân biết nhường nào.

Bất kể là mẹ tôi hay bạn trai tôi, họ đều có thiện ý, song họ không biết cách bày tỏ thiện ý của mình sao cho bình thường. Mà sự quan tâm họ thể hiện ra đã vô tình làm tổn thương người gần gũi nhất. Tôi luôn cảm thấy, cho dù cố gắng cách mấy mình cũng không có được chút đáp lại tích cực nào trên thực tế. Cảm giác ấy giống như tôi đã rơi xuống giếng, họ còn ném đá xuống và nói có thể xếp thành bậc thang. Họ mãi mãi không hiểu thứ tôi cần thật ra là một sợi dây.

Chúng ta phải thường xuyên nghĩ cho người khác chăng? Xin lỗi, tôi e là có một ngày, sự ấm áp và dịu dàng của

tôi bị người khác giẫm dưới chân, còn khiến người ta cảm thấy cộm nữa kìa. Nếu có người không hiểu cảm nhận chân thực của bạn, còn cố ý làm tổn thương bạn, thế thì, đừng quá tốt với người đó, cũng là cho mình một con đường sống.

Không cần phải thông cảm cho tất cả mọi người, bởi dù sao cũng có những người không thông cảm cho bạn đâu

Sự an ủi đến từ người xa lạ luôn rất cảm động, nhưng có lúc, những lời an ủi ấy về bản chất là thái độ lạnh nhạt "chuyện chẳng liên quan gì đến mình", giống như "tôi thật sự muốn tốt cho anh" vậy.

Ý nghĩa sống trên đời của nhiều người hình như là "để chứng minh bản thân", hình như họ luôn muốn nói với người khác: "Tôi nói cho anh biết, tôi đúng mà anh không tin tôi phải không? Được, vậy tôi chứng minh cho anh thấy."

Tin tưởng tôi, tôi chết vì anh; không tin tưởng tôi, tôi khiến anh hối hận. Chiến đấu để chứng minh, suốt quá trình đó, họ muốn thông qua việc chứng minh bản thân để khiến người khác hiểu mình, tin mình. Tất cả những "người chứng minh" đều rất để tâm người khác nhìn nhận thế nào đánh giá thế nào,

nên sống rất vất vả. Họ vừa cảm nhận được nỗi khổ khi tranh đấu để không thỏa hiệp và nhượng bộ, vừa cổ vũ bản thân, ép mình chịu đựng mọi khó khăn, để không thua kém, thề chết cũng phải gồng gánh đến cùng.

Khi đang bận rộn, có người đột nhiên nhảy ra mắng "Mày là đồ lừa đảo", chỉ cần chuyện không liên quan đến mình, "người lý trí" sẽ cảm thấy hạng người này "kém sang", thông thường chẳng buồn đếm xỉa. "Người lý trí" chỉ để tâm người cực kỳ đặc biệt mà mình coi trọng, hoặc có sức ảnh hưởng hơn mình đánh giá mình thế nào, chứ hoàn toàn không để tâm những người khác nhìn nhận mình ra sao.

Nhưng "người chứng minh" sẽ dừng lại để suy nghĩ: "Vì sao người đó nói mình là đồ lừa đảo? Mình lừa người đó chuyện gì? Mình trêu vào người đó chỗ nào? Người đó nói vậy, người qua đường xung quanh đều nhìn mình, nghĩ mình là phường lừa đảo thật. Không được, mình phải chứng minh cho người đó thấy. Người đó chắc chắn bệnh hoạn, mình phải bắt người đó thừa nhận vấn đề của người đó, mình phải để người xung quanh đều hiểu rõ mình không phải phường lừa đảo, là người đó bệnh hoạn thôi..." "Người chứng minh" đồng hóa "mày" trong lời người khác thành bản thân theo thói quen, chứ

không phải hiểu và chấp nhận khả năng nhận thức của mỗi người.

"Người chứng minh" lúc nào cũng cho rằng "mình mới đúng", không thể chấp nhận bất cứ khác biệt nào, cho nên luôn cảm thấy ngạc nhiên trước những việc người khác thấy là bình thường. Ví như, nếu có người mù quáng tin vào "tư duy nhân quả", họ sẽ suốt ngày rao giảng những quan niệm logic kỳ lạ ép bạn chấp nhận, chẳng hạn: "Ông nội anh đã giết người, cho nên anh sẽ bị bệnh da liễu, em trai anh sẽ tàn tật...", "Liệu có phải vì cô bắt cá hai tay nên hay mơ thấy ác mộng, chuyện tình cảm không suôn sẻ...", "Có phải vì hồi bé anh từng đánh chết một con rắn, cho nên bị bệnh xx mãi không khỏi..." Nếu bạn không tin, họ sẽ cho rằng bạn không có tín ngưỡng mà nổi trận lôi đình.

Còn có người sẽ cho bạn xem những bài viết tiêu đề kiểu *xx mở nhà hàng phạm nghiệp sát sinh nên chưa đầy hai năm đã nhà tan cửa nát*, nếu bạn không tán thành quan điểm của họ, nhẹ thì cãi nhau, nặng thì cắt đứt quan hệ. Họ sẽ tự động bế quan không muốn biết hết thảy hiện thực, nhưng một mực cắt câu lấy nghĩa theo sở thích của mình. Họ không thừa nhận tính đa dạng của thế giới này, không hiểu mỗi cá thể sinh mệnh đều nên có quỹ đạo

cuộc đời riêng. Chính vì mỗi người có trải nghiệm riêng biệt không giống với người khác mới có một hệ thống nhận thức tuyệt đối không rập khuôn.

Có những người hễ gặp chuyện là suy đoán, nghiền ngẫm, đánh giá thậm chí phê phán người khác theo nhận thức của mình, mà hoàn toàn quên mất, người kia cũng có trải nghiệm cuộc đời riêng, có một hệ thống nhận thức khác hẳn với mình. Có lúc, cho dù chúng ta đứng ở vị trí của người khác mà suy nghĩ, cũng không thể đồng cảm với mọi thứ của người đó, điều duy nhất chúng ta có thể làm là giữ vững giới hạn của mình, không xâm phạm giới hạn của người khác.

Về cơ bản, nền giáo dục mà chúng ta tiếp nhận từ nhỏ đến lớn bồi dưỡng trí nhớ và khả năng nhận thức của chúng ta, ngoài học vẹt kiến thức trong sách vở, thì chúng ta thường bị yêu cầu làm gì đó, hoặc bị khuyên răn không được làm gì đó. Chúng ta thiếu sự bồi dưỡng khả năng độc lập suy nghĩ. Do đó, đối với một số thứ chia sẻ trên mạng, nếu không có chuyên môn, nhiều người thiếu khả năng giám định đành dựa vào cảm giác để chấp nhận thứ mình có thể hiểu được. Hễ là thứ họ cảm thấy có ích, thì sẽ chia sẻ.

Chúng ta thường nói, "Không làm phiền cũng là một loại tu dưỡng." Nhưng nhiều người không có

cảm giác giới hạn này, họ không biết thông tin mình chia sẻ bừa bãi thật ra là một kiểu làm phiền đối với người khác.

Nhà văn nổi tiếng Vương Tiểu Ba đã viết trong bài *Khâu cúc*:

> *Tôi có người dì sinh một cô con gái ngốc, lớn hơn tôi vài tuổi, không biết bắt đầu học khâu cúc từ mấy tuổi. Có lẽ chị còn từng học những thứ khác, nhưng không học được. Tóm lại, đây là kỹ năng duy nhất của chị. Khi tôi đến nhà chị ngồi chơi, cứ cách ba đến năm phút cô ngốc này lại hét lên với tôi: "Chị biết khâu cúc!" Tôi hiểu ý chị: chị muốn tôi học chị cách khâu cúc. Nhưng tôi không chịu với hai lý do: thứ nhất, bản thân tôi biết khâu cúc; thứ hai, tôi sợ chị đâm phải tôi. Chị yêu tôi như vậy, khiến tôi cảm động. Nhưng mùi trên người chị cũng rất khó ngửi.*
>
> *Nếu người chị ngốc của tôi học được một chút học thuật Tây Dương, ví như hình học, nhất định sẽ nhảy lên hét to: Con người khác với cầm thú, bởi một thứ! Thứ này chính là hình học! Câu này không phải không có lý, quả thực chẳng có loài cầm thú nào biết hình học. Lúc đó chị chắc chắn sẽ ép tôi theo chị học hình học, nếu tôi không chịu, chị sẽ nói tôi là hạng cầm thú, và viện đủ lý lẽ để trách móc. Còn có phải tôi đã biết chút ít không, chị mặc*

kệ. Đương nhiên ý tôi không phải nói chị có thể học được thứ này, mà là nói chị chỉ cần biết bất cứ một chút gì đó, đều sẽ coi là trí tuệ siêu cấp, so ra thứ đó là gì cũng không quan trọng.

Phải, nhiều người đều "chỉ cần biết bất cứ một chút gì đó, đều sẽ coi là trí tuệ siêu cấp", chẳng hạn biết những câu kinh điển như "Thiện lành như nước, đức dày chở vật", "Tu thân tề gia trị quốc bình thiên hạ", "Lời nhường nhịn, giận tự tan", thì cho rằng mình hiểu được cả "kinh điển văn hóa nhân loại", mà sự thực là, họ có thể hoàn toàn không biết hàm nghĩa thực sự của những câu này, cũng không thể dựa vào những tri thức này để định vị bản thân một cách chính xác trong thế giới hiện thực.

Hiểu đạo lý, và ngấm sâu nó thành suy nghĩ cá nhân, chuyển hóa thành quan niệm dẫn dắt cuộc đời, là hai chuyện khác nhau. Những đạo lý mà chúng ta "chỉ biết nó là như vậy nhưng không hiểu vì sao" không thể thật sự dùng để dẫn dắt cuộc sống của chúng ta. Đúng như nhiều người nói: Hiểu được rất nhiều đạo lý, vẫn không thể sống tốt một đời này...

Điều mình không muốn thì chớ làm với người khác. Đối với những đạo lý bản thân không hiểu,

đừng dùng tư thế "người thầy" để nhồi sọ người khác. Chúng ta nên có giới hạn nhất định, biết điều gì mình nên làm, điều gì không nên làm.

Những người muốn dùng một chút đạo lý để cứu rỗi cuộc đời của mình và người khác chẳng qua chỉ theo đuổi phương châm "một vốn bốn lời", hoặc "ngồi mát ăn bát vàng" mà thôi.

Cho nên, *làm tốt việc của mình, giữ vững giới hạn của mình, không xía vào chuyện của người khác, không xâm phạm giới hạn của người khác, là phép mầu giúp bản thân vui vẻ và duy trì quan hệ tốt đẹp với mọi người*. Bởi vì loài người vốn là một giống loài cần hợp tác chặt chẽ với nhau, mỗi người đều cần dựa vào đồng loại, không thể nào hoàn toàn không tiếp xúc, do đó "tìm cái chung" là cần thiết. Đồng thời, chúng ta phải hiểu rằng, "giữ cái riêng" cũng là cần thiết. Bởi vậy, chúng ta nên thông qua hình thức hợp đồng hoặc thỏa thuận hoàn thành việc trao đổi nhu cầu trong một phạm vi đôi bên đều cảm thấy thoải mái, chứ không phải "bao biện làm thay" hoặc cố ràng buộc một cách đơn giản và thô bạo. Giữ cái riêng, là tôn trọng giới hạn của cá thể, chấp nhận mọi sự bất đồng, chứ không phải sa lầy vào tranh chấp ân oán.

Những người sẵn lòng thông cảm cho chúng

ta, chúng ta đền đáp công bằng, thông cảm nhiều hơn; những kẻ chỉ muốn chúng ta thông cảm, xin lỗi, chúng ta không cần phải đánh mất bản thân để thông cảm cho họ.

Khi kẻ gây hại trở thành người bị hại, họ mới tự kiểm điểm

Mọi người thường khá khắt khe với người bị hại, trong khi khá khoan dung với kẻ gây hại, cứ nói người bị hại nên làm thế nào mới tránh khỏi bị xâm hại, mà không bao giờ nghĩ làm thế nào mới khiến kẻ gây hại chấm dứt hành động gây tổn thương. Sự thực là, người bị hại sẽ trở thành kẻ gây hại khi không chịu đựng nổi sự giày vò về tinh thần nữa.

Tin nổi bật hôm nay từng đưa tin với tiêu đề *Người đàn ông quen thói bạo hành gia đình, sau khi bất ngờ bại liệt bị cả nhà "cạch mặt"*. Đại ý là, cả gia đình đều bị người đàn ông này bạo hành, con trai thậm chí từng bị đánh gãy một chiếc xương ngực, vợ và con gái cũng thường bị đánh nhừ tử. Sau này anh ta bị bại liệt, không đánh được nữa, mới nghĩ đến việc xin người nhà tha thứ cho mình, chăm sóc mình, còn nói mình không có ác ý, chỉ là không kiểm soát được cơn nóng nảy mới đánh, vả lại ra

tay cũng không nặng, về sau sẽ sám hối rồi sửa đổi thói xấu này.

Tôi không rõ tiêu chuẩn ra tay nặng nhẹ của mỗi người cho lắm, chỉ nhớ ở quê tôi có một số kẻ "cuồng bạo hành", một người đánh chết con trai, một người đánh con trai phát điên, còn có người đánh con trai chạy mất. Họ đều nhất trí cho rằng mình đánh có mấy lần, chỉ là có thể ra tay hơi nặng. Đối với những kẻ mềm nắn rắn buông này, tôi nghĩ, chỉ có khiến họ trở thành kẻ yếu, họ mới có thể tự kiểm điểm lại mình.

Tôi rất thích một bộ phim tên là *Ân điển diệu kỳ*. Vì bộ phim này thể hiện một tình cảm vĩ đại "không vì lợi ích riêng mà phấn đấu suốt đời vì vận mệnh dân tộc".

Nam chính con nhà giàu có, về sau làm nghị sĩ Thượng nghị viện Anh, là bạn thân của thủ tướng Anh. Với thân phận và địa vị ấy, anh ta hoàn toàn có thể sống cuộc sống bình yên, tận hưởng vinh quang. Nhưng cả đời anh ta đều phấn đấu để giải phóng nô lệ da đen. Anh ta hết lần này đến lần khác đệ trình đề án nghị sự, lại hết lần này đến lần khác bị bác bỏ, cuối cùng, bệnh nặng không dậy nổi, đành dựa vào hút thuốc phiện để chống lại nỗi đau bệnh tật.

Anh ta mượn danh nghĩa tổ chức một cuộc "hội

họp trên biển", lừa một đám quý tộc lên tàu buôn nô lệ, muốn họ tận mắt chứng kiến những nô lệ cũng là người như họ chịu ngược đãi thế nào, sống đáng thương xiết bao. Sau đó, ảnh hưởng của Cách mạng Pháp lan đến nước Anh, việc thực thi luật về chủ quyền biển đã cho anh ta một cơ hội, đề án của anh ta cuối cùng cũng được thông qua, khiến các quý tộc không thể buôn bán nô lệ nữa... Anh ta vốn bệnh liệt giường, vì dự luật này được thông qua mà cả cuộc đời sang trang, không những khỏe lại, mà còn sinh hai đứa con... Tôi bị thuyết phục sâu sắc bởi tinh thần cao thượng của nam chính trong bộ phim.

Nhưng sau khi tìm hiểu được trải nghiệm của tác giả nguyên tác *Ân điển diệu kỳ*, tình yêu của tôi dành cho bộ phim này đã giảm đi nhiều. Hóa ra, tác giả từng là thương nhân buôn bán nô lệ, chỉ vì có lần bị bắt ở châu Phi, trở thành nô lệ, trải nghiệm nỗi khổ làm nô lệ suốt mấy năm, nên mới đứng trên lập trường của nô lệ da đen, khiếu nại cho họ.

Có một tên cướp man rợ hại mười ba mạng người, lại nói "Tôi vốn lương thiện", tên tội phạm này là Thành Thụy Long. Năm 1995, anh ta đánh cướp chủ tiệm hải sản; năm 1997, anh ta lại giết ông chủ công ty bất động sản và cướp đi mười triệu tệ; năm 1998, anh ta cùng đồng bọn bắn chết bốn cảnh

sát (trong đó có đội phó đội cảnh sát hình sự) và một người đàn ông; năm 1999, anh ta dùng súng tấn công nhân viên trị an... đến năm 2005 bị bắt, anh ta đã giết hại tổng cộng mười ba người.

Ở anh ta, chúng ta nhìn thấy sự "cố chấp của kẻ chứng minh" - chỉ tuân theo nguyên tắc mình công nhận, làm việc mình cho là đúng. Có lẽ, sự cố chấp này từ thời thơ ấu đã trở thành nguyên tắc chủ đạo của cuộc đời anh ta, khiến anh ta sai rồi lại sai, mãi không quay đầu. Hạng người này cả đời đều đang chứng minh bản thân đáng được tin tưởng và trọng dụng, đáng có được vinh quang và lợi ích liên quan.

Sức mạnh tích cực bắt nguồn từ sự tin tưởng, sức mạnh tiêu cực bắt nguồn từ sự không tin tưởng. Nếu được tin tưởng, anh ta sẽ vui vẻ, muốn cảm ơn và đền đáp; nếu không được tin tưởng thì đau khổ, muốn báo thù và đánh trả. Nỗi đau khổ này khiến anh ta sinh lòng thù hận, biểu hiện bề ngoài là những câu cửa miệng như:

"Rồi có một ngày tao sẽ khiến những kẻ xem thường tao nhận ra chúng có mắt như mù";

"Tao phải khiến những kẻ bắt nạt tao trả giá";

"Tao phải khiến những kẻ phản bội tao hối hận suốt đời";

Những lời tương tự nhiều không kể hết được.

Khá nhiều "kẻ chứng minh" xuất phát từ oán

giận, phẫn nộ và thù hận, mang trong mình động lực trả thù mạnh mẽ. Bởi vì quy luật của nhân tính là, nỗi đau bao giờ cũng dễ ghi lòng tạc dạ hơn niềm vui. Huống chi, sức mạnh mà cảm xúc mang lại mạnh mẽ hơn sức mạnh do mục tiêu mang lại.

Đa số những người bị rối loạn nhân cách chống đối xã hội hay mắc bệnh tâm lý đều vì kết cấu gia đình hỗn loạn, quan hệ gia đình không hòa hợp nên tâm lý méo mó. Những người này dễ tự sa ngã, cuối cùng bước lên con đường phạm tội. Từ khoảnh khắc này, họ đã từ bỏ mạng sống, lựa chọn "sống thoải mái trước khi chết".

Do không được nuôi nấng và dạy dỗ bình thường, loại người này từ nhỏ đã không được gia đình công nhận, nên họ rất xem trọng sự tin tưởng - họ vừa tin người khác, vừa mong mỏi người khác tin tưởng mình. Họ tin lời thề của bạn bè, tin cái nhìn của người xa lạ, tin sức mạnh của tình cảm, họ tin nguyên tắc lấy lòng so lòng. Đương nhiên, bạn cũng có thể bảo họ "gặp chuyện không động não", không trưởng thành được, dễ ngã lộn cổ nhiều lần trong cùng một cái hố. Nhưng bất kể bạn đánh giá ra sao, chỉ cần không nhắm vào con đường của họ, thì họ sẽ không nghe ý kiến của bạn. Giống như "Nếu anh từng yêu, tôi không cần giải thích; nếu anh chưa từng yêu, anh

sẽ không hiểu. Nếu anh từng leo núi, anh sẽ hiểu ý nghĩa của leo núi; nếu chưa, người khác có giải thích cách mấy anh cũng khó lòng hiểu nổi."

Bố Thành Thụy Long thường ngày trồng cây thuốc lá và buôn bán nhỏ, gia sản tuy không sung túc lắm nhưng nhờ ông khôn khéo tháo vát nên cuộc sống của cả nhà cũng khá. Lúc nhỏ mỗi lần đánh nhau bên ngoài, bất kể đánh người ta hay bị người ta đánh, Thành Thụy Long chỉ lẳng lặng về nhà, cho dù mặt hoặc tay chân bị thương cũng không than tiếng nào. Mỗi lần như vậy, anh ta không được gia đình an ủi mà đều bị phạt quỳ, bắt nằm trên ghế gỗ chịu đòn, cho đến khi anh ta "nhận sai". Đứa trẻ bị bắt nạt ở bên ngoài về nhà còn không được khiếu nại, dễ tạo thành tâm lý tự kỷ và ngấm ngầm chịu đựng không hé một lời. Bước ngoặt đầu tiên trong số phận của anh ta là bị nhà trường đuổi học vì yêu đương với con gái hiệu trưởng. Bất kể làm gì, anh ta dường như đều không được công nhận, thứ anh ta nhận được mãi mãi là "mọi người xa lánh", luôn bị bài xích ở bên ngoài thế giới.

Sau đó, anh ta muốn đi lính, thành tích thi nhiều môn đều đứng đầu, nhưng đến khi công bố kết quả trúng tuyển, không ngờ anh ta lại trượt. Trong khi đó người cùng dự thi, thành tích làng nhàng lại trúng

tuyển. Bị bạn học bắt nạt, bị bố đánh mắng vô lý, bị nhà trường đuổi học, bị loại bỏ tư cách đi lính, bấy giờ anh ta cảm thấy bản thân "bị vứt bỏ hoàn toàn", cho dù thầy cô nói anh ta rất tinh nghịch, thường gây sự, nhưng tuyệt đối không phải là đứa trẻ hư. Còn trong mắt người cùng làng, tuy Thành Thụy Long tính tình nóng nảy, nhưng rất có nghĩa khí. Nhắc đến Thành Thụy Long, bà con cô bác đều thở dài, họ nhớ sau khi bị đuổi học anh ta đến Phật Sơn làm công, chạy xe ba bánh đi thu mua phế liệu, kiếm được chút tiền, ít thì một ngày được mấy chục tệ, nhiều thì một ngày được hơn trăm tệ, còn dẫn anh trai ra giúp trông coi trạm thu mua phế liệu. Lúc đó người làng đều nghĩ, nếu cứ tiếp tục như thế, có ngày anh ta sẽ là ông chủ. Nhưng hiện thực vĩnh viễn không có nếu như.

Mọi chuyện đều chỉ vì anh ta quá tham cái lợi trước mắt, muốn chứng minh bản thân.

Năm 1993, Thành Thụy Long hai mươi tuổi bị đi lao động cải tạo vì tội trộm cắp. Ra ngoài được tự do chưa đầy mấy ngày, anh ta lại chạy đi tìm bạn cũ sống hoang đàng, từ đó bước lên con đường phạm tội không thể quay đầu. Trong thế giới nội tâm của mình, anh ta luôn cô đơn, ngoài đồng bọn, chẳng ai có thể khiến anh ta buông bỏ sự đề phòng. Chắc chắn anh ta yêu bạn gái, nhưng anh ta không thể để cô

bước vào thế giới của mình. Khi cảnh sát hỏi anh ta có lương tri hay không, giọng điệu của anh ta nghe khá nặng nề: "Tôi chắc chắn vẫn còn lương tri, có điều khi mạng sống của người xa lạ và mạng sống của tôi mâu thuẫn với nhau, tôi nhất định sẽ chọn bảo vệ tính mạng của mình. Đây là sự lựa chọn bất đắc dĩ, không còn cách nào khác. Tôi cho rằng người bị đánh cướp ra sức phản kháng là ngu xuẩn nhất."

Trên tòa, anh ta còn thi thoảng dùng bàn chân đi giày thể thao hiệu Li-Ning màu trắng gõ nhịp xuống sàn, bắt tréo chân, tỏ ra nhàn nhã thoải mái, trả lời câu hỏi bằng ngôn từ đơn giản, thái độ lạnh nhạt, giọng điệu bình thản, không hề nhìn ra anh ta có ý hối hận và tự kiểm điểm. Anh ta thậm chí còn phát ngôn bừa bãi rằng: "Con người ta chỉ sống có một lần, mạng sống của mình là lớn nhất, để sống tôi phải giết người!" Anh ta không cho rằng mình là "tên giết người hàng loạt", mà chỉ là một người khá ích kỷ.

Nhưng bố anh ta lại nói khác: "Thật ra tôi có phạt nó mấy đâu, chỉ nghiêm khắc với nó một chút thôi mà." Chúng ta thà tin rằng "nghiêm khắc" có thể giúp một người nên thân; chứ không muốn tin "nghiêm khắc" sẽ thúc đẩy một người thành tội phạm giết người.

Còn có một mẩu tin tiêu đề là *Con trai bị đánh chết, bố mẹ mới biết ở trường gần như ngày nào cậu cũng bị đánh,* kể về câu chuyện Trương Siêu Phàm - em trai của cô sinh viên Đại học Khoa học tự nhiên Trường Xuân, Trương Vân Vân - bị bạn học đánh chết trong một quán net ở huyện Giáng, thành phố Vận Thành, tỉnh Sơn Tây. Trương Vân Vân kể, một buổi tối, em trai cô và mấy người bạn học tới quán net lên mạng, uống rượu, trong lúc uống rượu, mấy người bạn học ép Trương Siêu Phàm mua đồ uống. Vì Trương Siêu Phàm không có tiền để thỏa mãn yêu cầu của chúng, cuối cùng đã chọc giận chúng. Mấy người thượng cẳng chân hạ cẳng tay với Trương Siêu Phàm ở tầng một, tầng hai, quầy bar và trước cửa quán net, sau lại lôi đến vườn hoa nhỏ dùng gậy đánh liên tục suốt bốn tiếng, cuối cùng khiến Trương Siêu Phàm chết thảm.

Ngày hôm sau, phía cảnh sát địa phương thông báo, cơ quan công an đã tiến hành bắt giữ hình sự sáu nghi phạm. Sáu đứa trẻ này đều là học sinh đang học hoặc đã thôi học của trường Hoa Tấn ở huyện Giáng.

Trong nhóm chat của các học sinh cùng lớp Trương Siêu Phàm, có bạn học than thở: "Sao mấy người này có thể ra tay tàn nhẫn như thế?", có bạn học tiết lộ: "Trương Siêu Phàm gần như ngày nào

cũng bị mấy đứa bọn nó đánh, có lần sợ quá chạy ra khỏi trường."

Thống kê các vụ bạo lực học đường, hơn 90% gây ra tổn hại thân thể, trong đó tỷ lệ những vụ tử vong do hành vi bạo lực lên đến 16,7%. Bất kể nam nữ, mô típ luôn là nhiều chọi một hoặc nhiều chọi nhiều, và cách giày vò thường có liên quan đến tình dục, làm nhục thân thể. Loại hình bạo lực thường gặp nhất là bạo hành ngôn ngữ, bạo hành cơ thể, rồi đến cướp đoạt (trộm cắp) tiền của. Đương nhiên, còn có một phần là bạo hành do thuần túy ghét đối phương.

Quan trọng nhất là, một khi kẻ khác cố tình làm tổn thương bạn bằng ngôn ngữ hoặc hành động một lần thì sẽ còn rất nhiều lần sau, hơn nữa bạn cũng rất khó ngăn cản hay phản kháng. Trong phim *Án mạng học đường,* khi bị bạn học bắt nạt ở trường, thật ra Cheon-ji đã phát ra tín hiệu cầu cứu từ rất sớm: cô từng bày tỏ không muốn đi học, cũng từng muốn tìm mẹ giãi bày. Nhưng mẹ của Cheon-ji không để tâm. Mãi đến sau khi Cheon-ji mất, bà mới nhớ đến tín hiệu cầu cứu của con gái trong nỗi đau khổ to lớn, nhưng đã quá muộn.

Những đứa trẻ bị bắt nạt trong thời gian dài cũng dễ bị lơ là ở nhà, thậm chí là đối tượng bị đánh mắng. Sau khi bị bạn học bắt nạt, những đứa trẻ này

về đến nhà sợ nói ra sẽ bị đánh mắng nữa; sợ tìm thầy cô lại bị "gây khó dễ". Gần như tất cả mọi người đều cố ý hoặc vô tình không nhìn thấy sự cầu xin giúp đỡ của chúng. Đằng sau nhiều vụ án bạo hành mà chúng ta nghe kể, đều để lộ nỗi tuyệt vọng của kẻ phạm tội lẫn người bị hại, họ không phải đang phản kháng xã hội trong tuyệt vọng, tự sát trong tuyệt vọng, thì là bị giết hại trong tuyệt vọng.

Sau khi biến thành người bị hại hoặc bị luật pháp trừng trị, mỗi kẻ gây hại mới ngẫm lại hành động của mình, và diễn biến tâm lý phía sau những hành động này. Nếu chúng ta có thể quan sát thấy quá trình méo mó tâm lý của họ sớm hơn để uốn nắn kịp thời trước khi họ bước lên con đường phạm tội, có lẽ sẽ giúp thế giới này bớt đi một tên "ác ma".

Chương 3

Đừng để lòng từ bi của mình trở thành hèn mọn

Tốt bụng là ưu điểm, nhưng không thể trở thành nhược điểm của bạn; mềm lòng là từ bi, nhưng không thể để bản thân hèn mọn. Chăm chăm nghĩ đến cảm nhận của mọi người, chỉ khiến bản thân khó chịu mà thôi! Sống ở hiện tại, bớt dựa dẫm một chút, chăm sóc tốt bản thân, tin rằng trên con đường phía trước rồi sẽ có sự ấm áp không hẹn mà gặp.

Từ bi thường gặp kẻ bội bạc, lām ơn hay thānh ra măc oan

Hết thảy lỗi lầm bắt nguồn từ việc tự cho là đúng, cho nên mỗi người đều là người bị hại, cũng là kẻ gây hại, cứ luẩn quẩn như thế.

Lời cảm ơn là sản phẩm của giáo dục, rất ít người biết cảm ơn. Trong khi kẻ quên ơn thì đầy rẫy, hơn nữa kẻ quên ơn ắt sẽ "phụ nghĩa", đây là một cái vòng luẩn quẩn. Cho nên, tuyệt đối đừng dùng lòng tốt để nuôi kẻ không biết cảm ơn, cuối cùng lại bị xem là đồ ngốc.

Giả sử bạn đã làm một trăm việc xấu, chỉ cần làm một việc tốt, liền có người cho rằng bạn có "điểm sáng nhân tính"; giả sử bạn đã làm một trăm việc tốt, chỉ cần có việc chưa làm tốt, một số người liền cảm thấy bạn không tốt rồi! Đối với những người như thế, lòng tốt không có chừng mực và thiếu lý trí của bạn ngược lại là điều ác.

Chắc nhiều người đã nghe câu chuyện này. Chủ

một tiệm bánh bao thấy nhiều công nhân môi trường và kẻ lang thang không có cơm nóng mà ăn, bèn làm "bánh bao nhân ái" tặng miễn phí cho họ. Một hôm chủ tiệm không tặng bánh bao nữa, liền bị những người này chê trách. Quá đáng hơn cả là, có những người nói với chủ tiệm "Tôi không cần bánh bao nữa, anh cho tôi tiền đi"; thậm chí, sau khi ngừng tặng bánh bao miễn phí, rất nhiều "dân chúng tầng lớp dưới lương thiện thuần khiết" đã tới quậy phá tiệm bánh bao này, có kẻ vu cáo đổ tội, có người ngoạc mồm mắng chửi... Vì sao những người từng được chủ tiệm giúp đỡ, vào lúc nên cảm ơn, lại không những không cảm ơn mà còn trở nên độc ác như thế?

Đây là "ích lợi cận biên" trong kinh tế học. Ví như, bạn sắp đói chết, có người cho bạn một cái bánh bao, bạn cảm kích đến nỗi chỉ muốn "làm trâu làm ngựa" cho người đó; có người cho bạn một cái bánh bao nữa, bạn cảm kích khóc nức nở; ăn hết cái bánh bao ấy, bạn no rồi, nhưng vẫn liên tục có người cho bạn bánh bao... Lúc ăn cái bánh bao đầu tiên, bạn cảm thấy hạnh phúc nhất, sau đó chỉ số hạnh phúc bắt đầu không ngừng giảm xuống theo cảm giác no bụng. No bụng rồi, bạn chỉ nghĩ, lần sau mình muốn ăn thịt cơ, sao người ta vẫn chỉ cho mình bánh bao? Khi cầm mấy chục cái bánh bao trong tay, bạn gần

như đã quên những người cứu mình, ý nghĩ trong lòng bạn rất có thể là: Những người này tự cho là đang làm từ thiện, thực ra chỉ làm màu thôi, vì sao chỉ biết cho mình bánh bao mà không biết mình còn cần quần áo, cần tiền, cần nhà...

Tôi tin khi được giúp đỡ lần đầu tiên, hầu hết mọi người đều cảm kích, nhưng sau lần thứ hai, lần thứ ba, lần thứ một trăm thì sao? Xin lỗi, người đó sẽ cảm thấy là lẽ đương nhiên, một khi bạn không giúp nữa, người đó ngược lại sẽ sinh lòng oán hận.

Còn nhớ lúc khó khăn nhất trong đời, tôi được một bác sĩ và mấy nhà văn ở Trịnh Châu nhiệt tình giúp đỡ. Mỗi khi cần tiền tôi liền vay họ, gia đình cần tiền cũng vay họ, bấy giờ lương tháng của tôi mới 2500 tệ, bạn nghĩ xem có thể sống thế nào ở Bắc Kinh? Vì có họ giúp đỡ nên tôi tiêu pha rất phóng tay, tiền lương vừa chuyển vào tài khoản đã tiêu sạch ngay, cuộc sống hoàn toàn dựa vào sự cứu tế của họ. Nhưng một năm sau, họ lần lượt không giúp tôi nữa. Trong cơn tức giận, tôi không ngừng mắng họ là kẻ xấu "thấy chết không cứu" trên WeChat, QQ, tin nhắn điện thoại, rồi còn block họ.

Về sau, tôi mới biết, lúc đó vị bác sĩ kia tự khởi nghiệp, mở một công ty thiết bị y tế, bị kẹt vốn, không thể tiếp tục giúp tôi. Còn mấy nhà văn kia, có

người chơi cổ phiếu thua lỗ rất nhiều tiền, có người gia đình đột nhiên xảy ra biến cố lớn, có người thì bản thân gặp khó khăn, cũng đều "ốc không mang nổi mình ốc". Ví như nhà văn Trương Lỗi - tác giả hai cuốn sách *Phiên hiệu mãi không phai mờ* và *Mã tấu sáng loáng* từng giúp tôi hơn một năm, vào năm 2012 bỗng dưng nói không giúp tôi được nữa, hỏi tôi có thể đi thăm anh ấy không. Vì tức giận, tôi không đi thăm anh ấy, ngược lại anh ấy đến công ty tôi tìm tôi ăn mấy bữa cơm. Câu chuyện sau đó nhiều người đều biết, anh ấy bị bệnh u mô đệm đường tiêu hóa giai đoạn cuối, đã di căn sang gan, mỗi tháng phải tốn rất nhiều chi phí điều trị và thuốc thang để miễn cưỡng duy trì. Lần cuối cùng tôi gặp, anh ấy cao 1m74 mà nặng chưa đến 45kg. Ngày 18 tháng 7 năm 2013, anh vĩnh viễn rời khỏi thế giới này.

Chắc mọi người còn nhớ ca sĩ Tùng Phi được bình chọn là "Nhân vật gây xúc động cho cả Trung Quốc năm 2005". Trong cuộc đời ngắn ngủi của mình, anh ấy đã tham gia hơn 400 buổi biểu diễn công ích, quyên góp được tổng cộng hơn ba triệu tệ, tài trợ cho 183 em học sinh nghèo khó. Để chu cấp cho trẻ em nghèo đi học, anh ấy đã ra sức biểu diễn, bỏ lỡ điều trị, cuối cùng chết vì ung thư dạ dày lúc mới 37 tuổi. Khi Tùng Phi mắc bệnh ung thư dạ dày không thể

tiếp tục tài trợ nữa, những học sinh mà anh ấy tài trợ đã làm thế nào?

"Đồ lừa đảo, biểu diễn kiếm được nhiều như thế, bệnh dạ dày tốn bao nhiêu tiền đâu?"

"Anh hứa sẽ chu cấp cho con tôi đến khi tốt nghiệp đại học kia mà? Bây giờ mới lên cấp 2 anh đã không bỏ tiền ra nữa, chẳng phải chơi người ta sao?"

"Lúc nào anh mới chữa lành bệnh rồi đi diễn kiếm tiền?"

Không biết anh ấy đã trải qua những ngày cuối cùng ra sao, những người anh ấy từng làm việc bán mạng, thắt lưng buộc bụng để giúp đỡ đó, vào lúc anh ấy sắp chết, còn lạnh lùng trơ tráo chìa tay đòi tiền. Vì không nhận được tiền nữa, rất nhiều học sinh thậm chí không chịu thừa nhận từng được Tùng Phi tài trợ.

Cơn phẫn nộ của kẻ đòi hỏi bắt nguồn từ nỗi tự ti và sợ hãi trước cảnh ngộ thất bại của mình, nội tâm méo mó của họ sẽ tha thứ cho bản thân, song không thể tha thứ cho người đã từng giúp đỡ mình. Họ sẽ căm phẫn vì sắp mất đi lợi ích mà mình từng có, chứ không hề thông cảm với người giúp đỡ rơi vào cảnh khốn khó.

Giống như những học sinh được Tùng Phi tài trợ, tôi là kẻ "cảm ơn kiểu ích lợi cận biên" cộng

"phẫn nộ khi đòi hỏi thất bại" điển hình. Từ "kẻ được giúp đỡ" đến "bị bỏ rơi sau khi giúp đỡ", dường như bản thân lúc trước không phải thuộc quần thể yếu thế, đến lúc bị bỏ rơi, mới phát giác bản thân đã trở thành người bị hại.

Một người bạn kể, hồi nhỏ gia đình anh nghèo rớt mồng tơi, bố mẹ sinh ba đứa con, anh suýt nữa không được đi học. Sau này anh khởi nghiệp kinh doanh, kiếm được ít tiền, cũng muốn đền đáp xã hội, tài trợ cho học sinh nghèo, bèn tự liên hệ mấy sinh viên hoàn cảnh khó khăn, hy vọng giúp đỡ họ phần nào trong khả năng. Mỗi năm anh đều chi ra hai, ba mươi ngàn tệ để tài trợ cho họ. Nhưng có một lần dòng tiền mặt bị đứt đoạn, anh vội gọi điện thoại cho mấy sinh viên nói rõ tình hình, có người tỏ ra thông cảm và cảm ơn anh, nhưng có một người lại trở mặt ngay tại trận, khiến người ta thấy nản lòng. Sinh viên đó chất vấn: "Anh đã không có tiền, sao ban đầu còn phải ôm đồm chuyện mỗi năm tài trợ cho em đi học, hại em từ chối ý tốt của nhiều người khác. Bây giờ anh bảo em đi đâu xin tiền đóng học phí đây? Anh bảo em làm sao ngẩng đầu lên nổi trước các bạn học?"

Anh bạn tôi cảm thấy mình đuối lý, liền đến trường tìm học sinh đó, nói mình có thể thương

lượng với nhà trường, chậm một, hai tháng sẽ đóng bù học phí cho cậu ta. Nào ngờ, học sinh đó lại ngăn cản: "Có phải anh muốn hại em không? Anh đến tìm lãnh đạo nhà trường, như vậy tất cả mọi người đều biết em đi học dựa vào tài trợ, sau này em còn mặt mũi nào gặp ai!"

Anh rất tức giận, không sao ngờ được sự giúp đỡ của mình lại nhận được kết quả như vậy. Khi đến ký túc xá của sinh viên đó, anh kinh ngạc sững sờ, vì trên giường cậu ta trải đầy poster của đủ loại game. Tìm hiểu tình hình qua chủ nhiệm lớp và bạn học, anh mới biết, hóa ra sinh viên đó thường ngày trốn học, hút thuốc uống rượu, yêu đương tán gái, vũ trường hộp đêm, chẳng sót món nào. Anh không ngờ hóa ra đối tượng mình tài trợ lại là một sinh viên cá biệt.

Anh hoàn toàn tỉnh ngộ: "Tốt với người khác không phải trách nhiệm của tôi, chẳng qua tôi có lòng tốt thôi. Nếu ngày nào đó người khác lại cảm thấy sự giúp đỡ của tôi là lẽ đương nhiên, e rằng tôi đã có lỗi với lương tâm của mình, dùng cái thiện nhỏ để thực hiện cái ác lớn."

Tôi còn nhớ thời Xuân Thu, nước Lỗ có quy định: Hễ người nước Lỗ đến nước khác, thấy người

nước mình làm nô lệ ở đó thì có thể ứng tiền trước để chuộc về, về nước rồi xin quan phủ thanh toán. Học trò của Khổng Tử là Tử Cống mua về một người nước Lỗ, nhưng không đến quan phủ xin thanh toán. Người nước Lỗ đều khen Tử Cống nhân phẩm cao thượng, song Khổng Tử lại không cho là đúng.

Khổng Tử phê bình Tử Cống không nên làm vậy. Ông nói: "Hành vi cao thượng của con cuối cùng sẽ dẫn đến chẳng ai muốn mua nô lệ về nữa. Vì mua rồi không xin thanh toán là đức tính cao thượng, nếu có người mua rồi đi xin thanh toán thì sẽ bị nói nhân phẩm không tốt, như thế ai còn ứng tiền mua nô lệ nữa chứ?"

Sự thực chứng minh Khổng Tử nói đúng, sau Tử Cống, rất ít người đến quan phủ xin thanh toán, số nô lệ được giải cứu cũng ít đi.

Trong *Liễu Phàm tứ huấn* cũng có một câu chuyện. Tể tướng Lữ Văn Ý công chính liêm khiết, sau từ quan về quê. Có kẻ uống say mắng nhiếc ông. Biết chuyện, ông lại tốt bụng không truy cứu. Nhưng chẳng bao lâu sau, người kia phạm tội nghiêm trọng, bị xử tử hình. Ông Lữ áy náy trong lòng, không ngờ ý nghĩ nhân từ lúc đó lại khiến y táo tợn hơn, phạm phải tội chết. Nếu bấy giờ khiển trách một phen, biết đâu có thể giúp y quay về nẻo ngay.

Làm người xử thế, nên giữ một trái tim lương thiện, nhưng không phải hết thảy lòng tốt đều mang đến kết quả tốt, ngược lại nhiều cái thiện nhỏ có thể ấp ủ nên họa lớn.

Lòng tốt mù quáng, có thể chính là điều ác. Đây chính là "Từ bi sinh tai họa, thuận tiện ra đê hèn".

Người xưa nói: Ăn cơm no bảy phần, với người cũng tốt bảy phần.

Cho nên, cần để trẻ nhỏ hiểu được rằng: Chúng ta phải lương thiện, nhưng cũng phải có giới hạn, phải học cách từ chối!

Bất kể lòng tốt từng gặp phải những tình huống thậm tệ đến đâu, chúng ta vẫn sẽ không vứt bỏ ý tốt trong lòng!

Thỏa mãn tật xấu của người khác, ắt bị tật xấu đánh gục

Nhiều lúc, người khác không phải vì lòng tốt của bạn mà "mang ơn đội nghĩa", ngược lại sẽ dễ làm tổn thương bạn hơn.

Tham và lười là bệnh chung của loài người, nói theo khái niệm khách hàng vãng lai trong kinh tế học, hầu hết mọi người đều có ý muốn tiêu dùng mạnh mẽ, nhưng vì sao cuối cùng có người tiêu dùng, có người lại không? Nhìn chung có hai nguyên nhân, một là tham, phải đợi giá thấp nhất và giao hàng miễn phí; hai là lười, yêu cầu dịch vụ tận nơi, chỉ khi thỏa mãn mong muốn của người đó mới có thể khiến người đó đặt hàng.

Tam tự kinh có câu: "Nhân chi sơ, tính bản thiện." Nhưng theo tôi thấy, thiện ác trong nhân tính chẳng qua là hành vi thường ngày mà thôi, chỉ là có người giữ được cái thiện, có người không giữ được. *Người tốt bụng thường không nghĩ đến việc bảo vệ bản*

thân, chỉ hy vọng người khác cũng dùng lòng tốt để hiểu mình, nhưng nhiều lúc người khác không hề vì lòng tốt của bạn mà "mang ơn đội nghĩa", ngược lại sẽ dễ làm tổn thương bạn hơn.

Ở một mức độ nhất định, nam chính Lưu Phong trong bộ phim *Phương hoa*[1] có thể nói là "hóa thân" của lòng tốt. Trong thời đại ngôn luận đáng sợ, ý chí và phẩm cách cá nhân của anh hoàn toàn không thể bảo vệ bản thân, cũng hoàn toàn không được tập thể tin tưởng. Anh sẵn lòng ăn bánh chẻo nát người khác không ăn, anh làm những công việc dơ bẩn con em cán bộ không chịu làm, anh chính là viên "gạch Lôi Phong", ở đâu cần thì chuyển đến đó. Nhưng một người tốt bụng nhiệt tình hy sinh và cống hiến cho người khác như thế lại bị lôi xuống thần đàn chỉ vì khi tỏ tình với cô gái mình mến mộ đã ôm cô ấy. Anh bị cảnh cáo nghiêm trọng, bị điều xuống đại đội đốn cây làm lính.

Những người từng được anh giúp đỡ tránh anh còn không kịp, chỉ có nữ chính trong phim là Hà Tiểu Bình, một người không được đối xử tử tế, rất biết nhận rõ lòng tốt và quý trọng lòng tốt. Hà

1. Một bộ phim của Trung Quốc, công chiếu năm 2017, đạo diễn Phùng Tiểu Cương, chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Nghiêm Ca Linh.

Tiểu Bình từ bé đã bị bắt nạt, vào bộ đội cũng luôn bị bài xích, chỉ có Lưu Phong giúp đỡ cô, quan tâm cô. Khi thấy người trong đoàn văn công giậu đổ bìm leo với Lưu Phong, chỉ mong tránh anh thật xa, cô cảm nhận được sự lạnh nhạt của nhân tính, và vô cùng thất vọng với tập thể này, thế là cô chủ động ra tiền tuyến, dâng hiến lòng tốt cho những người thật sự cần nó.

Chức trách của Lưu Phong là gì? Khi ở đoàn văn công, anh cọ sofa cho trưởng ban cấp dưỡng, ăn bánh chẻo nát không ai thèm, vá màn sân khấu, sửa ghế nhà ăn, thông đường thoát nước máy giặt. Ai cũng có thể sai bảo anh. Những việc mà Lưu Phong làm không ai thay thế được chăng? Không, sau khi anh bị điều xuống đại đội đốn cây, cuộc sống ở đoàn văn công vẫn như cũ, suy cho cùng những việc vụn vặt ấy anh không làm thì chính ủy đương nhiên sẽ sắp xếp người khác làm. Thời đại đó, người "học Lôi Phong" rất nhiều, mượn câu nói của Nghiêm Ca Linh trong sách chính là: "Người người đều muốn làm người tốt việc tốt, nhưng hố xí cần xả chỉ có vài cái." Bất kể là làm cá nhân tiên tiến đến Bắc Kinh nhận tuyên dương, hay về sau bị điều động, tinh thần tốt bụng ở Lưu Phong không hề thay đổi. Nhưng lòng tốt của anh không khiến cuộc sống của anh trở nên tốt hơn,

ngược lại những kẻ từng bài xích anh khi xưa lại sống tốt hơn anh.

Khi lòng tốt của bạn trở thành sự hy sinh mù quáng, bạn thật sự sẽ trở thành vật hy sinh dưới ác ý tập thể.

Cái thiện quá mức và cái ác quá mức đều có thể liên quan đến hoàn cảnh gia đình. Hoàn cảnh gia đình của hai loại người này thường có chỗ giống nhau đáng kinh ngạc: thời thơ ấu từng gặp bất hạnh, hoặc là thay đổi lớn trong gia đình, hoặc là cuộc sống vất vả trong thời gian dài. Điểm khác nhau là, người tốt hy sinh bản thân để lấy lòng thế giới này, còn kẻ xấu trút ra nỗi phẫn nộ của bản thân để trả thù thế giới này. Người hy sinh cuối cùng không tránh khỏi ác ý của tập thể, kẻ trả thù sẽ làm tổn thương nhiều người vô tội hơn.

Một người có cần nói đạo đức không, có cần làm người tốt không, khi sử dụng phương tiện giao thông có cần nhường chỗ không, thấy người già ngã có cần đỡ không, đây là câu hỏi thực tế liên quan đến thái độ sống và lương tri của mỗi người. Đạo đức lấy đánh giá thiện ác làm tiêu chuẩn để ràng buộc quy phạm hành vi trong quan hệ giữa các cá nhân, giữa cá nhân với xã hội. Tiêu chuẩn đánh giá đạo đức là

thiện ác, nhưng tiêu chuẩn của thiện ác thì sao?

Thật ra bản tính của con người là vị kỷ theo kiểu không phải thiện cũng chẳng phải ác, ai cũng có lòng vị kỷ, vị kỷ là bản tính của con người, thiện ác không phải là bản tính của con người, động cơ và mục đích hành động của chúng ta đều là vì làm lợi cho bản thân, làm lợi cho người khác hoặc làm tổn hại người khác chỉ là thủ đoạn trong quá trình hành động, là phép tính lấy vị kỷ làm mục đích mà cân nhắc lợi và hại. Phép tính có liên quan đến tâm trí, không liên quan đến tâm tính, không liên quan đến cái tâm thiện hay ác.

Chúng ta phải giữ lòng thiện cơ bản nhất, nhưng cũng bất tất vì sự hy sinh không cần thiết mà đánh mất hạnh phúc của mình.

Nếu bạn được đằng chân lân đằng đầu, thì tôi không nhượng bộ nữa

Tôi không bắt nạt người ta, cũng tuyệt đối không để người ta bắt nạt. Giữa người và người đều bình đẳng, giữa trái tim và trái tim là tôn kính lẫn nhau. Nếu bạn nói năng không lễ độ, đừng trách tôi không rộng lượng; nếu bạn ăn nói tử tế, tôi cũng tuyệt đối không lạnh lùng; nếu bạn thái độ, tôi cũng chẳng cần phong độ. Tôi không tùy tiện nổi cáu, nhưng đừng thử thách tính kiên nhẫn của tôi!

Trên mạng có câu chuyện thế này:

Có một anh chàng du thủ du thực lông bông, còn thích cờ bạc và gái gú, đã kết hôn hai lần, đều ly dị vì thói phong lưu. Song trong cuộc hôn nhân thứ ba, anh ta lại đột nhiên thay đổi hẳn, sửa đổi lối sống phóng đãng trước kia, trở thành một người chồng tốt rất mực thước.

Có người hỏi: "Vì sao anh trở nên nề nếp như thế? Trước kia luôn cãi vã đánh nhau, lần này anh

chưa đánh vợ bao giờ, chẳng lẽ lần này tình cảm của hai vợ chồng thắm thiết khác thường?"

Anh ta đáp: "Vợ tôi biết quản chó."

Người hỏi cảm thấy khó hiểu: "Chuyện này có liên quan gì đến quản chó?"

"Nhà tôi có một con chó rất hay sủa người ta. Lần đầu tiên bà xã đến nhà tôi, con chó cứ sủa cô ấy mãi không ngừng. Bà xã tôi liếc nhìn nó, nói: 'Đây là lần thứ nhất.' Lần thứ hai bà xã đến nhà, con chó lại sủa inh ỏi, cô ấy cầm con dao phay lên bảo: 'Đây là lần thứ hai.' Lần thứ ba bà xã đến nhà, con chó vẫn sủa cô ấy mãi, cô ấy cầm dao lên: 'Đây là lần cuối cùng.' Dứt lời liền giết con chó."

Người hỏi hình như đã hiểu ra điều gì đó.

Trên Zhihu có một câu hỏi: "Bạn quyết định không tốt bụng nữa từ khi nào?"

Có một cô gái xinh đẹp, chen vỡ đầu thi đỗ công chức, tuy không được xem là nghề nghiệp sáng giá, nhưng dù sao cũng lương thưởng đều đặn, coi như yên ổn. Nơi có người ắt có thị phi. Trong phòng có một nữ đồng nghiệp hơi lớn tuổi, không biết vì nguyên nhân gì mà luôn chướng mắt với cô gái này, hay bắt bẻ cô: không phê bình cách ăn mặc trang điểm thì bới móc tác phong của cô, "gây khó dễ" cho cô. Cô gái không có ô dù này hoàn toàn bó tay hết

cách. Bất đắc dĩ, cô đánh bạo nghiên cứu sở thích của đồng nghiệp nữ không thân thiện ấy - chị ta là diễn viên nghiệp dư cốt cán của đoàn kịch địa phương. Biết được thông tin ấy, cô thỉnh thoảng lại công khai phát biểu ý kiến, nói mình rất thích đoàn kịch địa phương này, lúc đi thang máy còn không quên bật một hai đoạn... Có qua có lại, hai người trò chuyện về kịch địa phương, còn hẹn nhau đi hát karaoke vài lần. Quan hệ của họ được cải thiện đáng kể, đồng nghiệp nữ ấy còn chủ động ra mặt giành lấy đủ thứ phúc lợi cho cô, cục diện bạt kiếm giương cung trước đây đã trở nên thuận hòa vui vẻ.

Cho nên, khi bị bắt nạt đừng hoảng hốt, có thể dùng chiến thuật hóa giải, "biến vũ khí thành tơ lụa", mới là tài giỏi. Giống như lời bàn trong thiên "Bất trần", *Tướng uyển*[1]: "Từ xưa kẻ giỏi quản lý không dùng binh, kẻ giỏi dùng binh không bày trận, kẻ giỏi bày trận không đánh, kẻ giỏi đánh không thua, kẻ giỏi thua không chết."

Theo cách nhìn của Tư Mã Ý, "Kẻ một lòng chỉ muốn thắng, thật sự có thể thắng đến cuối cùng ư? Đánh trận trước hết phải học giỏi thua, thua mà

1. Còn gọi là *Tâm thư*, là một bộ sách quân sự bàn về đạo làm tướng của Trung Quốc cổ đại.

không nhục nhã, thua mà không bị thương, mới có thể thật sự cười đến cuối cùng." Tư Mã Ý biết mình không thể chống chọi với Gia Cát Lượng về mặt chiến thuật, bèn chọn cách tránh né giao chiến, Gia Cát Lượng lần nào cũng thắng nhỏ ở khu vực, nhưng bảy lần Bắc phạt lại không thể giành được thành quả quân sự làm chủ cuộc chiến, cuối cùng chết vì bệnh ở Ngũ Trượng Nguyên, nước Thục cũng hao hết tiềm lực quốc gia.

Sau khi đánh bại Tào Chân, Gia Cát Lượng từng viết thư sỉ nhục ông ta, Tào Chân bị chọc tức mà chết. Nhưng khi Tư Mã Ý tránh né giao chiến, Gia Cát Lượng sai người tặng trang phục nữ để sỉ nhục, Tư Mã Ý lại bình thản mặc vào, vẫn không ra đánh, cuối cùng dằng dai khiến Gia Cát Lượng chết ở Ngũ Trượng Nguyên.

Chúng ta không thể ngay từ đầu đã phán đoán chính xác lợi và hại của môi trường đối với mình, cũng không thể thông qua một vài hành động ngắn hạn để phán đoán tố chất của người khác là tốt hay xấu, song nếu thế giới bên ngoài tỏ ra không hữu hảo với mình, chúng ta có thể dùng cách của mình để hóa giải xung đột.

Thời kỳ Xuân Thu, có một đại thần tên là Trung Hành Văn Tử, đắc tội với vua, phải chạy trốn. Giữa

đường vừa hay đi ngang qua huyện lỵ mà một người bạn đang sống. Trước đây người bạn ấy rất tốt với ông ta, không những tặng rất nhiều quà quý giá mà còn hết lời khen ngợi ông ta trong những lúc tụ họp, vô cùng tán thưởng ông ta. Mọi người đều cho rằng Trung Hành Văn Tử chắc chắn sẽ đến nương nhờ bạn, nhưng không ngờ ông ta nói: Trước đây ông ấy tặng quà cho ta, không phải tốt với ta, chỉ vì ta nắm quyền trong tay mà thôi. Bây giờ ta mang tội bỏ trốn, để lấy lòng người cầm quyền, ông ấy nhất định sẽ bắt ta dâng cho vua. Vì vậy Trung Hành Văn Tử đi ngang qua thành mà không vào, nhanh chóng trốn chạy. Còn người bạn quả nhiên đuổi ra khỏi thành để bắt ông ta.

Con người trong đời thực rất khó phân biệt người khác rốt cuộc thật lòng thân thiện với mình hay là có ý đồ khác. Cho nên, người xưa nói, *khi đắc chí thử thách bản thân, lúc thất vọng khảo nghiệm bạn bè.* Nhân tính cực kỳ thiếu ổn định, không thể xác định dụng ý chân thực của đối phương, thì sẽ đưa ra phán đoán sai lầm.

Sự thân thiện bề ngoài và không thân thiện ban đầu đều không đủ giúp chúng ta hiểu rõ toàn diện nhân phẩm của một người. Có thể lấy đức báo đức, lấy chính trực báo oán, đã là bậc quân tử khiêm

nhường rồi. Chúng ta không cần phải lúc nào cũng chịu ấm ức để đón ý hùa theo người khác, nếu người khác không cần lòng tốt của chúng ta, cũng không biết cảm ơn như chúng ta nghĩ. Giống như hầu hết mọi người, bạn và tôi nhận được nền giáo dục cơ bản nhất, đi trên con đường nhiều người đi nhất, song lại luôn cho rằng mình có lương tri hơn đại đa số người, nên được đối xử hữu hảo hơn, nhưng sự thật khiến bạn thất vọng chính là, trong mắt người khác, chúng ta chỉ là anh A chị B đi chung đường, có thể bị phớt lờ, bị xem thường, thậm chí bị ghét - chúng ta tự cho rằng mình xuất sắc hơn người khác nhiều, thật ra cũng chỉ là người bình thường trong mắt người khác mà thôi.

Xét từ góc độ tâm lý học, nhân cách của một người được cấu thành từ trải nghiệm, thói quen, gu, sở thích, tự đánh giá và kinh nghiệm tích lũy. Mỗi lần tương tác với thế giới bên ngoài trong cuộc sống đều sẽ âm thầm thay đổi mô thức tâm trí. Một người có nhân cách chống đối xã hội, tất nhiên là vì được lợi từ một loạt hành động gây tổn hại trước đó nên đã hình thành mô thức hành vi xấu; một người tốt, cũng nhất định là vì ý nghĩ tốt việc làm tốt nhận được đền đáp tốt nên hình thành mô thức hành vi tốt. Sở dĩ người trong cuộc khó thay đổi mô thức hành vi

của mình, chỉ vì người đó thể hiện theo thói quen đa phần đều nhận được sự ủng hộ hoặc ngầm đồng ý của môi trường bên ngoài.

Trong hầu hết tình huống, chúng ta nên làm điều thiện, nhưng nếu thế giới bên ngoài tỏ ra không hữu hảo với mình, chúng ta có thể lợi dụng cách của mình để khéo léo hóa giải xung đột, đồng thời cũng phải nghĩ cách tránh xa những người không hữu hảo đó.

Chẳng ai có nghĩa vụ làm hài lòng người khác bằng cách làm tổn thương bản thân cả

Con người ta sống trên đời không phải để thỏa mãn người khác, mà bạn cũng không thể nào làm tất cả mọi người hài lòng. Cho nên, bạn không cần phải đánh mất bản thân, làm tổn thương bản thân để đáp ứng mong đợi của người khác, bạn nên là chính bạn, nên làm gì thì làm nấy.

Lòng tốt của bạn phải kinh qua được sự phức tạp của lòng người. Chuyện tưởng như là tốt, nhưng có thể trở thành chuyện xấu vì thói tham lam phức tạp của con người. Vì vậy, làm việc thiện phải suy xét rõ ràng: lòng tốt của bạn có thể sẽ mang đến kết quả xấu như thế nào.

Tôi thích chơi game, nhất là loại game nhập vai, vì vậy đã kết bạn với nhiều game thủ. Tôi và một số người trong đó thường lập nhóm "đánh boss", hoặc lập nhóm xông pha khu mới. Tuy chỉ quen trên

mạng, chưa gặp mặt ngoài đời, nhưng sợi dây gắn bó trong game khiến chúng tôi trải nghiệm được tình bạn không có trong hiện thực. Ai bị bắt nạt, gọi một tiếng, tất cả đám bạn đang online chúng tôi đều sẽ giúp giải quyết kẻ đã bắt nạt người đó. Cho nên, có một thời gian dài, chúng tôi đều giúp đỡ lẫn nhau, giúp nhau "thêm điểm", cho nhau "trang bị tốt" để dùng, thậm chí còn giúp tài khoản của nhau đánh quái thu thập tiền vàng để thăng cấp.

Một hôm, có người bạn chơi game nói mình chấm trúng một bộ trang bị, nhưng tiền lẻ trên WeChat không đủ, cần người giúp anh ta gom ít tiền, lấy trang bị trước. Mọi người thấy thường ngày anh ta cho đồng đội mượn trang bị rất hào phóng, hơn nữa trước đó vay tiền cũng trả rất nhanh, nên mau mắn cho anh ta vay tiền. Có người chuyển cho anh ta 200 tệ, có người 500, người cao nhất 1000. Nhưng lần này vay tiền xong, anh ta không xuất hiện trong game nữa, cũng lặn mất trên QQ và WeChat. Có người gửi tin nhắn WeChat cho anh ta, phát hiện anh ta đã block QQ và WeChat của chúng tôi...

Do đó, làm thế nào để hủy hoại tình bạn giữa bạn và một người khá thân thiết một cách "tao nhã"? Vay người đó một món tiền, sau đó lặn luôn.

Có thời gian, vì công việc ở ngành xuất bản

không vui vẻ, tôi quyết định chuyển ngành, dự định không bao giờ đặt chân vào ngành này nữa. Tôi được bạn giới thiệu đến một chỗ sản xuất quan tài ở Hàng Châu làm thư ký. Lúc mới đến rất không quen, suy cho cùng so với sự tiện lợi ở Bắc Kinh, làm việc ở chốn xa xôi mang đến đủ thứ chuyện phiền phức trong sinh hoạt.

May mà một số nhân viên ở đó khá tốt, các cô gái thích chơi với tôi. Để tiếp đãi họ, trong phòng tôi lúc nào cũng chuẩn bị sẵn các loại đồ ăn vặt, để khi họ đến chơi có thể vừa ăn vừa tán gẫu. Tháng đầu tiên chung sống cũng xem như khá ổn, các cô đều sẵn lòng giới thiệu với tôi phong tục và tình hình cuộc sống ở địa phương, cũng giãi bày với tôi tình cảm cá nhân và chuyện phiền não trong gia đình. Tôi giống như chị Thanh Tâm vậy, rất được họ quý mến. Đương nhiên, tôi cũng vui lòng tiếp xúc với họ, an ủi họ, thỉnh thoảng còn phát lì xì cho họ.

Bước ngoặt xảy ra chỉ vì một chuyện. Hồi đó, VIVO vừa tung ra mẫu di động mới - VIVO X21. Có một cô gái ngày ngày than điện thoại của mình cùi bắp, muốn đổi mẫu di động mới này, nhưng một tháng cô chỉ có 1500 tệ lương thực tập, sinh hoạt phí thường ngày còn không đủ. Tôi hỏi cô thiếu bao nhiêu tiền, cô nói tôi có thể cho cô vay 3000 tệ không,

lúc đó tôi nghĩ, để thỏa mãn tâm nguyện của cô, tốn ngần ấy tiền cũng đáng, bèn chuyển ngay 3000 tệ cho cô.

Không ngờ, ngày hôm sau lại có ba cô gái tìm tôi vay tiền, một cô 1000, một cô 500, cô cuối cùng 300. Tôi thông cảm với cuộc sống khó khăn của họ nên cắn răng cho vay. Nhưng hơn một tháng trôi qua, chẳng ai trong số họ có ý trả tiền cho tôi, không những vậy, có người còn bóng gió bày tỏ muốn vay thêm một ít. Tôi đành nói, tiền lương cả tháng của mình đều đưa cho gia đình dùng gấp rồi. Lại hơn một tháng nữa trôi qua, vẫn chẳng ai tỏ ý muốn trả tiền, cô gái mượn 3000 kia thậm chí còn hỏi tôi cho cô vay thêm ít nữa được không... Đến lúc này tôi mới hiểu, tiền cho vay là "bánh bao thịt ném chó", một đi không trở lại.

Chuyện này khiến tôi nhớ lại cuộc sống hồi đi học, sinh hoạt phí một ngày chỉ có vài tệ, muốn ăn bữa KFC cũng phải để dành cả tuần. Có lần, tôi để dành được 8 tệ muốn mua chiếc hamburger, đi ra đường, đột nhiên có người ăn mày đến xin tiền. Tôi đành cắn răng, móc từ trong túi ra tờ 5 tệ, từ bỏ ý định ăn KFC, cho tiền người ăn mày. Trên đường về, không ngờ lại gặp một người ăn mày khác, tôi thấy hơi ngại, song muốn làm việc tốt nên đã cho người ăn

mày ấy 3 tệ còn lại. Ai dè, ông ta còn ấm ức trách tôi: "Vì sao cô cho người kia 5 tệ mà cho tôi chỉ có 3 tệ?" Cứ như tôi ngược đãi ông ta vậy. Tôi vô cùng rầu rĩ nhìn ông ta rồi cúi đầu bỏ đi. Phải biết rằng, cả tuần đó tôi đành ăn cháo với dưa muối qua ngày.

Nếu bạn luôn là người tốt trong mắt mọi người, luôn làm chuyện đúng đắn, nhưng một ngày nào đó bạn bất cẩn làm sai một chuyện, mọi người lập tức nói: Hóa ra người này chẳng ra gì. Nếu bạn luôn là kẻ xấu trong mắt mọi người, một ngày nào đó bỗng dưng làm một chuyện tốt, mọi người sẽ nói người này thật ra rất tốt. Cho nên, khi lợi ích của bản thân bị tổn hại, nếu bạn quá đỗi nhu nhược, sẽ chỉ khiến mình bị kẻ xấu chèn ép. Nếu bạn dũng cảm một chút, dám bảo vệ quyền lợi của mình, kết quả có thể sẽ khác.

Nhiều người thích xe hơi, nếu có xe riêng thì có thể lái đi làm, cuối tuần hoặc ngày lễ tự chạy xe đi chơi, muốn đi đâu cũng tiện. Nhưng hễ nói đến xe, có một vấn đề thật sự làm rất nhiều chủ xe phiền lòng: Mượn xe!

"Người anh em, mấy ngày tới xe cậu có rảnh không?"

"Có thể cho tớ mượn xe cậu chạy vài hôm không? Bên tớ có chút việc muốn mượn xe dùng."

Lý do bạn bè mượn xe rất nhiều, ví như "Tớ phải đi xem mặt", "Tớ phải đi tiếp khách", "Tớ phải đến sân bay đón bạn", "Vợ tớ đẻ rồi"...

Nếu bạn thân mượn xe, bạn sẽ làm thế nào, cho mượn hay không?

Tôi nghĩ hầu hết chủ xe đều không muốn tùy tiện cho người khác mượn xế yêu của mình. Xe do mình vất vả mua về, thường ngày trầy xước nhẹ đã xót. Cho người khác mượn chạy, một khi xảy ra chuyện, nhẹ thì trái luật phạt tiền, nặng thì có thể phạm tội. Nếu gây nguy hiểm tính mạng, bản thân còn có thể phải chịu trách nhiệm. Nếu nghĩ đến tình bạn mà cắn răng cho mượn, cuối cùng xảy ra vấn đề bạn vẫn phải gánh vác.

"Giúp là nghĩa tình, không giúp là thường tình." Cho nên, khi bạn bè đề nghị vay tiền hoặc mượn xe, bạn có quyền lựa chọn từ chối, bạn không cần phải thỏa mãn người khác, làm tổn hại bản thân để làm người tốt.

Đương nhiên, trong cuộc sống có nhiều người sẽ không chịu thôi như thế, khi bạn quyết định từ chối, có những kẻ vô lại thậm chí dùng đạo đức để ràng buộc bạn, ví như, họ sẽ nói bạn thế này:

"Dào ôi, có xe thì ghê gớm lắm à?"

"Có được mấy đồng tiền mà tưởng mình bố tướng à? Xem cái bộ dạng vênh váo của cậu kìa..."

"Đều là anh em/họ hàng, sao nhỏ mọn thế?"

"Chúng ta quen nhau nhiều năm, vậy mà có mỗi chiếc xe cậu cũng không chịu cho tớ mượn à?"

Họ chỉ nhìn thấy kết quả "bạn không cho mượn xe", đã hùng hồn ngậm máu phun người.

Trong lòng bạn nhất định rất buồn, vì sao chiếc xe bạn mua bằng cố gắng của mình phải cho người khác sử dụng? Vì sao khi không chiều lòng được đối phương bạn lại bị gièm pha chê trách? Những người nhờ vả bạn còn dám trách móc thậm chí đe dọa bạn như thế?

Nói đến cùng, người khác mượn đồ bạn, đều ỷ vào tình cảm quen biết. Ví dụ:

"Quan hệ giữa chúng ta có phải rất 'vững chắc' không? Chuyện này có phải cậu nên giúp tớ một tay không?"

"Mỗi tháng cậu kiếm được bộn tiền, cho tớ vay một ít có thấm tháp gì đâu?"

"Cậu có còn xem tớ là anh em không? Không giúp chính là coi thường tớ đấy!"

...

Mấy năm trước, Trần Khải Ca đạo diễn một bộ phim điện ảnh tên là *Tìm kiếm*. Biết mình mắc bệnh ung thư, nữ chính Lam Thu chán nản lên xe buýt, do chìm đắm trong đau khổ nên cô không nhường chỗ

cho ông cụ trên xe và bị chê trách, trước những lời chỉ trích của công chúng và giày vò bệnh tật, cô đã lựa chọn rời khỏi thế giới này bằng cách tự sát.

Những người chỉ trích bạn không giúp đỡ chưa bao giờ suy xét bạn đang hoặc đã trải qua chuyện gì. Trong mắt họ chỉ có nhu cầu của bản thân, ham muốn chỉ trích mượn danh nghĩa "đạo đức cao thượng" và ham muốn kiểm soát ý chí của người khác. Chỉ cần bạn không thỏa mãn được những nhu cầu và ham muốn này của họ, thì bạn chính là người xấu, đáng bị "mọi người trách mắng".

Đám người trưởng thành "kỳ lạ" này vô cùng ích kỷ, chỉ muốn đòi lấy nhưng không chịu trao đi. Họ lúc nào cũng tự xem mình là cái rốn của vũ trụ, yêu cầu tất cả mọi người đều xoay quanh họ. Họ không có ý thức quy tắc, không có khái niệm pháp luật, không có ràng buộc đạo đức, xem sự giúp đỡ và trao tặng của người khác là lẽ đương nhiên, không hề có lòng biết ơn, như thể cả thế giới đều nợ họ vậy. Họ xem cả thế giới thuộc về mình, đối xử bất bình đẳng với người khác, thậm chí không xem người khác là người, chỉ muốn người khác thỏa mãn thế giới trong tưởng tượng của mình. Hạng người này một mặt rất cố chấp, mặt khác lại rất yếu đuối, cho nên họ không thể chấp nhận nghi ngờ chất vấn và từ chối; một khi

bị chất vấn hoặc từ chối, mong đợi trong lòng tan vỡ, họ sẽ sinh ra chống đối gay gắt.

Do đó, đối với những người không thể chấp nhận chuyện ngoài mong đợi ấy, lựa chọn tốt nhất của chúng ta chỉ có thể là mặc cho họ căm hận, còn hơn phải nhận lấy tổn thương ngoài dự kiến và không giới hạn để thỏa mãn ham muốn của họ.

Bạn không cần tôn trọng và thông cảm cho tất cả mọi người, chỉ cần tôn trọng những người tôn trọng và thông cảm bạn, bạn không có nghĩa vụ thỏa mãn tất cả bằng cách làm tổn hại bản thân.

Cāng tỏ ra yếu đuối bao nhiêu, cāng bị "đồ tể" lām tổn thương bấy nhiêu

Nếu sau mỗi lần "đồ tể" ra tay với người lương thiện, những người còn lại đều ôm thái độ "Người chết thì đã chết rồi, người còn sống phải nhìn về phía trước", thế thì, ai sẽ trừng trị tên "đồ tể" ác ôn? "Đồ tể" ắt cũng sẽ ném con dao trong tay về phía những người lương thiện, ai có thể đảm bảo mình không phải là người tiếp theo?

Tử Kim Trần

Kẻ làm tổn hại người khác thường không nhớ sự tàn nhẫn của mình, vì người đau không phải là họ. Nếu bạn không ngoan ngoãn nghe lệnh họ, để cho họ kiểm soát như họ muốn, thì bất kể bạn làm gì cũng đều bị họ oán hận. Họ không hề nói lý lẽ, chỉ cần là thứ họ thích, thì họ phải có được; chỉ cần là thứ họ ghét, thì họ phải "đuổi cùng giết tận". Bạn bị cả đám người trông có vẻ vô tội làm tổn thương, bạn đau đớn thét gào, nhưng chẳng ai chịu xem vết thương của bạn. Vì kẻ đau đâu phải là họ!

Bạn bị thương muốn làm rõ sự thật, nhưng kẻ làm hại bạn lại là kẻ không muốn biết sự thật nhất, họ chẳng có cảm giác gì đối với mọi chuyện mình từng làm, dẫu có người nhắc đến chắc họ cũng đã quên quá nửa, chỉ kẻ đáng thương là bạn canh cánh trong lòng, cho dù mấy chục năm sau, vẫn tràn đầy sợ hãi với nhân tính.

Kẻ thường làm tổn thương người khác mãi mãi không nhớ mình đã gây ra bao nhiêu tổn thương, nhưng người bị hại lại vĩnh viễn ghi nhớ và kinh sợ trước sự hủy hoại mà họ từng phải chịu. Chỉ nhằm thỏa mãn cảm xúc của mình vào một lúc nào đó, một số người đã đánh mất lương tri, điên cuồng và tàn nhẫn làm tổn thương bạn, sau đó bỏ đi, để lại bạn nhìn mình liên tục bị thương, thậm chí suốt đời không được chữa lành. Đôi lúc, có lẽ bạn không thể hiểu được, vì sao con người một khi rơi vào vòng xoáy cảm xúc phi lý trí sẽ trở nên ác độc đến thế, và hoàn toàn không biết mình ác độc nhường nào. Bởi vì kẻ ác độc sẽ không thừa nhận sự ác độc của mình, càng không tự phân tích, họ chỉ để cho cảm xúc điều khiển.

Bạn tỏ ra yếu đuối, lấy lòng hoặc trốn tránh, đều chỉ khiến "đồ tể" ra tay mạnh thêm. Chẳng ai lên tiếng vì bạn, chẳng ai đứng ra bảo vệ chính nghĩa, bạn trơ trọi đứng ở vị trí bị tổn thương là đáng đời, bị cả đám

người hết lần này đến lần nọ gây tổn thương, thậm chí không thể vùng vẫy. Trong quần thể này, bạn không nhìn thấy lòng trắc ẩn cơ bản nhất của nhân tính. Nếu bạn tỏ ra đau khổ khi bị thương, người khác sẽ chỉ càng khinh thường bạn, cho rằng bạn đang diễn kịch! Nếu cuối cùng bạn không nhịn được nổi cáu, người khác lập tức dương dương đắc ý bảo: "Xem đi, ngữ ấy đúng là đồ khốn nạn, cuối cùng không nhịn nổi để lộ bộ mặt thật rồi, hung dữ quá, xấu xa quá..."

Bạn suy sụp, họ cho rằng bạn giả dối; bạn từ bỏ tranh biện, họ vẫn cho rằng bạn xấu, cách duy nhất của bạn là rời khỏi họ. Nhưng trong nhiều tình huống, bạn lại không có khả năng này, đành ôm nỗi bất lực, bơ vơ, không biết làm thế nào và đầy bụng tủi thân tiếp tục bị họ làm tổn thương.

Hơn nữa, những tên "đồ tể" tưởng mình rất tốt bụng, hoặc "thực sự muốn tốt cho bạn" đó hình như cũng cho rằng họ chẳng có bất cứ lý do nào làm tổn thương bạn, cho dù quả thật đã làm bạn tổn thương, họ cũng không thừa nhận. Bởi vì, chỉ như vậy họ mới có thể yên tâm phát rồ, tùy ý cầm dao đâm người khác.

Bạn chịu khổ, chắc chắn là lỗi của bạn, cho dù mạng sống đã trở thành gánh nặng mà bạn không kham nổi. Bạn phải thừa nhận mình đã sai, còn sai ở đâu thì không phải chuyện họ quan tâm.

Bạo lực tập thể phi lý trí có thể diễn ra bất cứ lúc nào, bạn không thể giãy giụa, không thể né tránh, chẳng ai chịu thông cảm cho bạn cả. Phàm là chuyện bản thân không cảm nhận được, tên đồ tể đều từ chối thừa nhận. Một người đàn ông tốt nghiệp khoa Triết - Đại học Bắc Kinh nói trên thế giới này không tồn tại chuyện cưỡng hiếp, nói chỉ cần phụ nữ không đồng ý, đàn ông sẽ không đạt được ý xấu. Một người phụ nữ hồi nhỏ sống sung sướng, được bố mẹ nuông chiều từ chối thừa nhận rằng chị em mình đã bị bạo hành gia đình và vứt bỏ.

Con người ta luôn tàn nhẫn bởi vô tri. Bản thân chưa từng đau, thì giết chóc trở thành lẽ đương nhiên.

Sau khi hiểu được nguyên tắc yêu ghét cơ bản, bạn sẽ cảm thấy trừng trị cái ác biểu dương cái thiện là sứ mệnh, bèn bắt đầu bảo vệ ếch và ong, phóng sinh cá và rùa biển, còn đối với chuột ăn vụng và rắn bắt ếch lại phải giết cho bằng được, dám dùng liềm chém rắn, dám dùng xăng đốt chuột - hiểu được một chút thiện và ác, khi ra tay càng tàn nhẫn và hùng hồn hơn. Sau khi trải qua nhiều tổn thương, cuối cùng bạn mới biết sống chẳng dễ dàng gì, nên bao dung hơn một chút. Sự bao dung này, phần nào có thể xem là "cái thiện". Đây có lẽ là điều mà Trương Ái Linh nói: *Bởi vì thấu hiểu, cho nên từ bi.*

Con người có thể xác, tất sẽ bị giới hạn bởi hiểu biết và trải nghiệm, sinh ra thành kiến, tha thứ cho bạo hành tập thể và mọi hành động phi lý trí núp dưới thành kiến này có lẽ là con đường duy nhất để giải thoát bản thân.

Có người không nhìn thấy sự tàn nhẫn và ác độc của mình, cho rằng mọi tổn thương mình gây ra cho người khác xét về tình đều có thể tha thứ.

Trong phần bình luận trên Douban về bộ phim *Hy vọng* có một ví dụ thế này:

Một người trò chuyện về phim *Hy vọng* với mẹ trên bàn ăn, người mẹ vừa nhai miếng cà rốt, vừa tỉnh bơ nói: "Chuyện này nhiều lắm, lúc trước dưới quê thường xảy ra, mẹ biết mấy vụ cơ, nhưng những cô gái bị cưỡng hiếp đó không bao giờ được người ta thương xót. Người trong làng gọi họ là 'giày rách', 'đồ bỏ', họ rất khó lấy chồng, cũng chẳng có bà mối nào đến nhà họ dạm hỏi."

Trên thế giới này đầy rẫy những người "hy vọng", chỉ là có người sống sót sau kiếp nạn, có người không may mắn như thế. Những con "cừu đen" đâu đâu cũng có, lời đồn và phân biệt đối xử mang nước bọt thối hoắc và ánh mắt như dao băng, tiếp tục gây tổn thương cho người bị hại.

Mạnh Tử nói: "Không biết trắc ẩn thì không

phải là người; không biết liêm sỉ thì không phải là người; không biết phải trái thì không phải là người."

Lỗ Tấn nói: "Người Trung Quốc xưa nay bị đồng tộc giết hại, nô dịch, cướp đoạt, nhục hình, áp bức, những nỗi đau khổ loài người không chịu đựng được, cũng đều phải chịu. Mỗi một đòn khảo tra, thật khiến người ta cảm thấy không giống như sống ở nhân gian." Mà một trong những hiện thực tàn nhẫn nhất trên thế gian chính là: Tội ác phải xuất hiện với hình thức nghiêm trọng nhất, người ngoài cuộc mới có khả năng thừa nhận. Nói khó nghe một chút, chỉ cần bạn chưa chết, người khác sẽ không thừa nhận bạn đang "bị giết hại".

Một sự thực tàn nhẫn hơn là, *chúng ta không biết bản thân lúc nào sẽ trở thành "đồ tể", lúc nào trở thành "cừu đen". Chỉ là, có những tổn thương mãi mãi không thể phục hồi; có những tổn thương mãi mãi không được tha thứ.* Không có tội lỗi nào nên bị vùi lấp, cũng không có người nào đáng bị lãng quên, càng không có sự tàn nhẫn và độc ác nào nên được tha thứ.

Có lúc "ngại" chính là ngốc

Học cách từ chối,
đừng để sự ngại ngần làm hại bạn.

Nhiều lúc, chúng ta thường ngại làm phật lòng mà bỏ lỡ cơ hội tốt, thậm chí đánh mất tương lai của mình. Hễ là việc khiến bạn thấy ngại đều phải làm ngay, bằng không thời gian sẽ mài mòn hết can đảm của bạn. Vì vậy, đừng để ngại ngần trở thành hòn đá ngáng chân trong cuộc đời bạn, bắt đầu từ bây giờ, *hãy học cách từ chối.*

Một đứa trẻ bất kể làm việc gì, cho dù biểu hiện tốt đến đâu cũng rất hay bị chỉ trích và đánh mắng sẽ luôn giữ cảnh giác, dè dặt thận trọng như đi trên băng mỏng, mà nguyên nhân chỉ có một: Trong gia đình, nó là "nô lệ" chẳng có quyền gì cả.

Nó muốn tránh khỏi bị đánh mắng bất cứ lúc nào, thì chỉ có thể che giấu cái tôi tinh nghịch quậy phá, không nghe lời, tùy hứng. Nó lặng lẽ lớn lên, lặng lẽ trở thành hình mẫu mà người lớn thích: không

hút thuốc, không uống rượu, không có đam mê xấu, ngoan ngoãn nộp hết thu nhập cho phụ huynh, sau đó dùng công việc để trốn tránh mọi mối quan hệ gia đình. Chỉ khi người khác cười với mình, nó mới thấy an toàn; cho dù người khác không cười, nó cũng phải gượng cười, chỉ để bôi trơn quan hệ; giảm bớt phần nào ác ý của người khác.

Nó luôn sợ tranh cãi, sợ không hòa hợp, sợ người khác có ý thù địch với mình. Khi nó bị người khác mắng nhiếc, hoặc khi chẳng ai giúp đỡ lúc nó sợ hãi, cảm giác bơ vơ, bị lừa dối và tuyệt vọng sẽ khiến nó cạch mặt người mình xin giúp đỡ. Nó trở thành kẻ rất khó miêu tả song lại rất dễ bắt nạt, khi đứng trước sự khiêu khích, khi bản thân chột dạ chẳng biết ứng phó ra sao, liền bộp chộp đáp trả, rồi ngay sau đó lại cảm thấy đối phương không hề đáng sợ, bèn bắt đầu thông cảm cho đối phương. Nếu người ta cho nó chút ngon ngọt, nó rất khó nhận ra đó là cái bẫy người ta giăng ra, bản năng theo đuổi sự tốt đẹp khiến nó cho dù bị thương cũng sẽ tha thứ cho đối phương ngay.

Nó rất dễ mắc lừa, cho dù nó thường nghi ngờ lời hứa của người khác. Có lúc, nó sẽ tự an ủi, mắc lừa cũng là con đường phải đi qua trong đời, biết đâu còn có thể phát hiện khả năng mới, hoặc có được bài học từ đó. Nó dễ bị bắt nạt, dễ bị người xấu xung

quanh "bắt chẹt", nhưng nó nhanh chóng quên đi, dối lòng rằng nghĩ thoáng một chút, thỏa hiệp một chút, lùi một bước trời cao biển rộng.

Người khác cố ý tốt với nó, nó liền chấp nhận. Nó vừa dễ giận vừa dễ dỗ, vừa dễ vui vừa dễ buồn, tuy tính khí rất tệ, nhưng chỉ cần người khác cho nó chút ngọt ngào, nó liền cảm thấy thế giới này vẫn ấm áp.

Tóm lại, nó dễ tức giận, dễ nổi điên, dễ căm phẫn, dễ lo lắng, sáng nắng chiều mưa, thay đổi thất thường, không có cảm giác an toàn.

Quách Đông Lâm và Mãi Hồng Muội từng diễn một tiểu phẩm tên là *Có chuyện cứ nói,* Quách Đông Lâm đóng vai một người hiền lành. Ai có việc nhờ giúp, anh ta đều vỗ ngực bảo: "Có chuyện cứ nói." Dịp Tết mọi người nô nức về quê, vé tàu hỏa rất khó mua, Quách Đông Lâm khoác lác bảo mình có người quen mua được vé tàu, thế là ngày càng nhiều người đến nhờ anh ta giúp mua vé. Anh ta ngại từ chối, bèn cõng chăn đến ga, đêm đêm xếp hàng mua vé, khiến bản thân khổ sở khôn xiết. Hạng người này có nhân cách kiểu lấy lòng điển hình, anh ta khao khát được mọi người công nhận, hy sinh bản thân để vừa ý người khác, song lại bị người ta chê cười. Anh ta muốn lấy lòng cả thế giới, cuối cùng lại bị xem thường.

Tình huống hiện thực hoàn toàn trái ngược, bạn càng sợ đắc tội với người khác thì càng dễ làm mích lòng họ. Bạn càng không dám nêu yêu cầu thì càng bị yêu cầu. Dù bạn làm việc vất vả đến mấy, nhưng nếu ngại nêu ra chuyện tăng lương, thì sẽ phải lặng lẽ chịu đựng đãi ngộ không xứng với công sức.

Tóm lại, ngại ngần khiến bạn bỏ lỡ rất nhiều thứ, chẳng hạn như tình bạn, tình yêu, cơ hội.

Người giữ vững giới hạn, có nguyên tắc, không lấy lòng, không nịnh bợ, dám theo đuổi, biết từ chối người khác, lại có thể giúp đỡ người khác một cách thích đáng sẽ sống tốt hơn. Nếu trước những chuyện lớn trong đời mà không có giới hạn, không nói nguyên tắc, không dám từ chối, thì chỉ có thể tự chuốc lấy khổ mà thôi.

Năm hai mươi hai tuổi Mạc Mạc vẫn độc thân (ở nông thôn, thanh niên kết hôn khá sớm), bị người nhà ép đi xem mặt. Tuy cô "muốn lấy chồng" nhưng không thích xem mặt, cô không tin "gặp vài lần là có thể quyết định chuyện cả đời", song không chịu nổi sự thúc ép của họ hàng bạn bè, cô đã đi xem mặt mấy lần, cuối cùng đều thất bại. Bị người nhà ép quá, cô định chọn đại một người điều kiện tàm tạm cho xong.

Khi xem mặt lần cuối cùng, cô gặp một đối

tượng khá vừa ý, trước mấy phen "tấn công" lời ngon tiếng ngọt của anh ta, cô đồng ý chung sống thử một thời gian. Có điều khi chung sống, cô nhận ra người đàn ông này thiếu khả năng kiểm soát cảm xúc, hở tí là nổi cáu. Cô muốn chia tay, nhưng anh ta ra sức níu giữ. Nghĩ mình đã cứng tuổi, tuy anh ta bẳn tính, nhưng cũng chân thành với mình, nên cô lại cảm thấy không nỡ chia tay, bèn cho anh ta thêm một cơ hội, cuối cùng, hai người kết hôn.

Chẳng bao lâu họ đã có con. Con ra đời làm bộc lộ bản tính của anh chồng. Lúc cô sinh mổ, anh ta chỉ trông vợ hai ngày ở bệnh viện. Sau khi xuất viện, cho dù con khóc ngằn ngặt, anh ta cũng chưa bao giờ chăm con, chưa nấu bữa cơm nào cho cô. Trong suốt thời gian ở cữ, cô đành chịu đựng đau khổ lặng lẽ nuôi con.

Ở cữ xong, cô đề nghị ly dị, nhưng anh chồng đã bán căn nhà của cô trước khi cưới, chẳng cho cô một xu sinh hoạt phí nào. Có thể nói, cô phải nhờ nhà mẹ dốc sức giúp đỡ mới nuôi được con khôn lớn nên người.

Cuộc đời không thể quay ngược, bạn ngại từ chối, thì phải chấp nhận hậu quả mà nó mang lại. *Đừng ngốc nữa, mọi người đều không ai nợ ai, cho nên chẳng có gì phải ngại khi từ chối cả. So với gánh nặng tâm*

lý ban đầu do từ chối mang lại, giá trị cuộc đời dài đằng đẵng còn quan trọng hơn nhiều. Rạch ròi lúc nào cũng tốt, với bất cứ ai.

Chương 4

Tốt bụng vốn không sai, không bảo vệ được bản thân mới là sai

Tốt bụng vốn không sai, không bảo vệ được bản thân mới là sai. Không phải nói tốt bụng không đúng, cũng không phải nói đừng giúp đỡ người khác, mà là khi không đủ sức, biện pháp phòng ngự chưa đúng mức, thì phải lượng sức mà làm, không thể đặt mình vào tình cảnh nguy hiểm. Tương tự, không thể phủ nhận lòng tốt, nhưng cái thiện không thể bị cái ác lợi dụng, phía sau ánh nắng là bóng tối, người đứng giữa ánh nắng không tưởng tượng được những sự đen tối và xấu xa ấy.

Hãy bảo những kẻ áp bức, làm tổn thương bạn tránh sang một bên

Sau khi linh hồn bị ổi thoát khỏi áp bức
thì sẽ áp bức người khác.
-Fyodor Dostoyevsky

Cái thiện của nhiều người thật ra không phải cái thiện thực sự, mà là định kiến không nhìn thấy mình đang làm tổn thương người khác.

Chúng ta thường dễ làm nhiều việc thay người khác, rồi tự bao biện định nghĩa "Tôi làm vậy vì tốt cho anh", "Tôi đang giúp anh đấy", trong tâm lý học, điều này gọi là "hiệu ứng đồng thuận giả". Tương tự, chúng ta cũng dễ bị "làm thay", vô duyên vô cớ "có được" những sự giúp đỡ và quan tâm mình không yêu cầu, thậm chí không cần, khiến chúng ta vật vã trong đau khổ và tiếc nuối vô tận.

Bị những suy đoán tâm lý như thế chi phối, chúng ta rất dễ vô tình tham gia "giết chóc tập thể", mang đến tổn thương to lớn cho người khác. Ví như

cô gái quê Yên Tuyết, nhà có ba chị em, em trai là cục cưng của cả nhà. Ở làng quê miền núi hẻo lánh nghèo nàn ấy, tư tưởng "trọng nam khinh nữ" vẫn rất nặng nề, mẹ bắt cô làm hết mọi việc trong nhà, đòi cô chăm sóc em trai, đòi cô chịu cực chịu khó, đòi cô chăm chỉ học hành để cứu vớt gia đình nghèo khó này. Khi cô kiếm được tiền rồi, mẹ còn muốn cô bỏ tiền ra xây nhà cưới vợ cho em trai. Tất cả những chuyện này đều được mẹ đặt cho cái tên mỹ miều là "hiếu thảo", cứ như chỉ khi cô sẵn lòng "hiếu thảo", sẵn lòng hy sinh thì mới có thể cứu cả nhà khỏi cảnh dầu sôi lửa bỏng vậy.

Người từ nhỏ bị ép phải tận hiếu bằng cách này thường là đứa con xui xẻo nhất, nhu nhược nhất trong nhà, những người khác trong gia đình cũng bắt chước cách giáo dục của mẹ để chèn ép đứa con này, khiến nó sống trong sự áp bức vô cùng vô tận, không có được niềm vui dẫu là chốc lát. Ngược lại, những đứa con tính tình tinh nghịch nhưng được mẹ cưng chiều lại có tuổi thơ vui vẻ, chúng không cần gánh vác bất cứ "nhiệm vụ nặng nề" nào, rong chơi khắp nơi, vô cùng sung sướng. Trường hợp trước giống nữ chính Tô Minh Ngọc trong bộ phim truyền hình từng gây sốt *Đều rất tốt*, trường hợp sau giống anh trai của cô là Tô Minh Thành và Tô Minh Triết.

Người mẹ cay nghiệt ích kỷ thiên vị luôn không hài lòng với Tô Minh Ngọc, nhưng đặc biệt cưng chiều hai anh trai cô là Tô Minh Thành và Tô Minh Triết. Thời thơ ấu Tô Minh Ngọc không được yêu thương. Để gom tiền cho anh cả Tô Minh Triết đi du học, mẹ đã bán căn nhà dù Tô Minh Ngọc cũng đang chuẩn bị thi đại học, mà không hỏi cô câu nào. Khi anh hai Tô Minh Thành mượn gia đình hai ngàn đồng đi du lịch tốt nghiệp, mẹ đồng ý ngay, nhưng khi Tô Minh Ngọc có thành tích đứng đầu nói muốn thi vào Đại học Thanh Hoa, xin một ngàn đồng để tham dự trại huấn luyện đặc biệt của trường, mẹ lại lạnh lùng bảo: "Con học trường Sư phạm gần nhà đi, không cần học phí, còn có thể về giúp gia đình." Cho nên, từ tình tiết phim sau này chúng ta thấy được, cả đời Tô Minh Ngọc đều sống trong nỗi hận mẹ.

Có câu: "Người may mắn, cả đời đều được tuổi thơ chữa lành; người bất hạnh, cả đời đều đang chữa lành tuổi thơ."

Bởi vậy, nếu bạn tốt bụng, hãy rời xa những người chỉ muốn kiểm soát bạn tuyệt đối, khi bạn còn có tư tưởng và cơ thể lành mạnh.

Nhiều quan hệ rạn vỡ do người này chỉ muốn kiểm soát người kia, chứ không xem đối phương là người có nhân cách lành mạnh giống mình. Nói cách khác, hầu

hết mọi người chẳng qua là hy vọng đối phương trở thành bộ dạng mình muốn chứ không để đối phương trở thành bộ dạng người đó muốn.

Dùng danh nghĩa "quan tâm" để thể hiện ham muốn kiểm soát, trách mắng và bạo lực, chẳng qua là vì năng lượng của những người này cả ngày không được sử dụng hợp lý, không có khả năng làm những việc khác có giá trị hơn, nên đành săm soi người khác.

Họ thích săm soi người khác, song không hề nhìn người khác.

Họ thích nói chuyện với người khác, song không hề giao lưu.

Trong lòng họ chỉ có "Tôi muốn thế nào", "Tôi muốn anh thế nào", chứ không phải "làm việc của mình, cho phép người khác có sở thích riêng" trong phạm vi thích hợp. Họ cho rằng đó là tốt cho bạn, bạn không được có ý kiến khác. Nếu bạn dám phản kháng, dám yêu cầu, dám có ý chí của mình, thì "lương tâm bạn bị chó tha mất rồi".

Họ không nhìn thấy tổn thương mình gây ra cho người khác, có nhìn thấy cũng không chịu nhận sai. Họ làm tổn thương bạn, lại ra vẻ rất vô tội. Dù sao thì người đau là bạn, nên họ mặc kệ.

Nhiều bậc thiền sư khuyên chúng ta, khi đau khổ và bị người khác đối xử tệ bạc, phải học cách suy

nghĩ dưới góc độ của người ta, học cách thông cảm cho người khác, chỉ khi bản thân trở nên tốt đẹp, thế giới mới trở nên tốt đẹp. Nhưng xưa nay chẳng ai nói với chúng ta, vì sao lúc nào cũng phải thông cảm cho người khác, vì sao không ai thông cảm cho chúng ta? *Nếu ngay cả vết thương của mình chúng ta còn không thể chữa, thì làm sao nghĩ cho người khác? Nếu bản thân chúng ta còn chưa bò dậy, làm sao dìu người khác dậy, chữa lành vết thương của người khác?*

Do đó, nếu bạn sống trong cảnh bị bắt nạt và ép buộc, lựa chọn duy nhất là rời khỏi, rời khỏi nơi tất cả mọi người đều cưỡng ép bạn gánh vác nỗi lo của họ, rời khỏi những người ấy. Chỉ có rời khỏi bạn mới có cơ hội băng bó vết thương của mình. Tuy trên đường tình huống nào cũng có thể xuất hiện, khiến bạn cất bước khó khăn, đôi khi nhụt chí, song những gió mưa kinh hồn bạt vía ấy là con đường duy nhất để chúng ta trở lại là chính mình. Bạn cần phải gánh vác nỗi lo của mình, nhưng bạn chỉ gánh vác nỗi lo của một mình mình là được rồi.

Khi bạn sợ hãi, bạn phải dũng cảm.

Khi bạn nhu nhược, bạn phải kiên cường.

Muốn biết một người có chín chắn hay không, phải xem lúc người đó bị bắt nạt

Người tốt bụng đừng làm "hiệp sĩ gánh tội",
khi tuyệt vọng, đừng để mình đánh mất hy vọng.
Chỉ khi bản thân kiên cường,
mới có thể cứu vãn tất cả.

Rất nhiều người sống khá "thánh thiện", không tranh không giành bất cứ thứ gì, có cũng được, không có cũng xong, luôn trưng ra dáng vẻ "không sao cả" đầy cam chịu. Họ nhìn thấu mọi chuyện, không cầu thắng thua. Tóm lại, tất cả thuận theo ý trời. Kết quả là gì? Quyền lợi của họ thường bị chà đạp, họ thường bị lãng quên, cứ như chưa từng tồn tại trên đời vậy.

Típ người này cho rằng, chỉ cần dám thừa nhận mình là kẻ thất bại, mọi vấn đề khó khăn đều sẽ được giải quyết dễ dàng. Song họ đã quên một sự thực cơ bản: việc do người làm. Nếu bạn không chủ động đi làm, đi khắc phục khó khăn, chỉ đợi sự việc tự

tháo gỡ, thế thì, nhất định chẳng có chuyện nào toại nguyện cả.

Một cô gái nhắn tin cho tôi kể rằng, hồi nhỏ cô sống cũng hạnh phúc, mẹ cô buôn bán mưu sinh, lại là người hiền lành tốt bụng, họ hàng bạn bè đến vay tiền hay nhờ vả đều được đáp ứng. Cô cứ tưởng cuộc sống hạnh phúc ấy sẽ dài lâu, cho đến một ngày cô được mẹ đón tới một khách sạn. Hóa ra, bố mẹ cô kinh doanh bị lừa, phá sản, nợ bên ngoài rất nhiều, nhà và xe đều bị ngân hàng tịch thu, từ đó, cả nhà cô bắt đầu cuộc sống không chốn dung thân.

Bố mẹ bị bọn cho vay nặng lãi bao vây chặn lại ở sảnh khách sạn, rồi bị cả đám người bịt mặt đưa đi. Cô vội vàng mang theo hành lý đến nương nhờ bạn trai, ngay lúc đó, bạn trai nhắn tin "Chúng mình chia tay đi". Vào giây phút đau khổ nhất, người cô dựa dẫm vào nhất lại đưa ra yêu cầu tàn khốc này vì sợ phiền phức.

Nhất thời, cô cảm thấy mình gần như đã mất đi mọi thứ. Ngày ngày cô đều khóc sướt mướt, sống vất vưởng, không rõ mình sống còn có ý nghĩa gì. Cô cảm thấy mình giống một đóa hoa hồng chưa bung nở đã héo tàn; giống một vở kịch sân khấu vô cùng hoa lệ, khi hàng vạn người trong rạp đồng thanh reo hò thì đèn chợt tắt, tất cả khán giả bỏ về.

Cô từng phản kháng, cô từng vừa khóc vừa xin bạn trai đừng chia tay, vừa rơi lệ vừa đi tìm chỗ nương thân, thậm chí quỳ xuống van xin những người họ hàng từng đến nhà vay tiền. Nhưng cô không nhận được bất cứ câu trả lời nào. Trong mắt cô, thế giới này đột nhiên trở nên bẩn thỉu và khiến người ta tuyệt vọng. Cô đã nhìn thấu lòng người đen bạc, không muốn vùng vẫy gì nữa, cô đã nghĩ đến tự sát, kết quả không thành. Cuối cùng, cô quyết định "quy y Phật pháp, bước vào cửa Không", cả đời bầu bạn với đèn xanh tượng Phật.

Song cửa Phật không dễ vào. Cô đành ngoan ngoãn về trường học tiếp, dù sao trường học không phải là nơi dân giang hồ tùy tiện gây sự được, có thể giúp cô yên tĩnh tích góp sức mạnh. Sự thực là, khi bạn lau khô nước mắt nhìn về phía trước, mọi thứ đều sẽ tốt lên. Sau đó, tôi nghe nói cô thi đỗ vào trường đại học tốt nhất của vùng đó.

Đương nhiên, tôi không hỏi về việc sau này gia đình cô thoát khỏi cảnh khốn cùng ra sao. Tôi nghĩ, chỉ cần cô thoát khỏi tâm thái nhu nhược thuở nào, dám giành lấy, tất cả rồi sẽ tốt lên.

Trên đời có thêm hoa trên gấm chứ hiếm có trời tuyết tặng than. Khi bạn mạnh mẽ, bên cạnh bạn đều là những người

ôm hoa tươi kính dâng cho bạn; khi bạn yếu đuối, chẳng ai quan tâm sự mong manh và hiền lành của bạn cả.

Muốn biết một người có chín chắn hay không, phải xem lúc người đó bị bắt nạt.

Xưa kia, con rắn ở trong bụi cỏ thường bị người ta giẫm đạp, nó cảm thấy không công bằng, bèn tìm Thượng đế kể khổ. Thượng đế bảo nó: "Nếu ngươi cắn người đầu tiên giẫm ngươi, thì sau đó chẳng ai dám giẫm ngươi nữa."

Tuy Thượng đế hơi nặng lời, nhưng đạo lý ngài dạy rất đúng. Khi kẻ gây hại lợi dụng hành động chèn ép làm thủ đoạn kiểm soát, muốn xáo trộn chính sách phân phối lợi ích, nhằm tối đa hóa lợi ích của mình, bạn phải dũng cảm đứng ra, dùng đòn chính nghĩa để đánh trả, mới có thể ngăn chặn hành động của kẻ gây hại một cách hiệu quả.

Người có cảm xúc không chín chắn thường bị vây hãm trong cái bẫy nhận thức, luôn nghĩ "Mình chẳng làm sai chuyện gì, cho nên không cần phải thế này thế nọ", khi bị bắt nạt cũng chỉ hỏi: "Tôi đã làm sai điều gì, vì sao lại đối xử với tôi như vậy?" Đây chính là tư duy điển hình của kẻ yếu. Chỉ có kẻ yếu mới thông qua "lấy lòng" để trông mong người khác đối xử công bằng với mình, mà cách này thường

không được như ý. *Linh dương chạy nhanh hơn sư tử mới có thể sinh tồn, chạy chậm hơn lại oán trách sư tử tàn bạo vô tình thì chẳng có tác dụng gì cả, cuối cùng đành trở thành bữa ăn của sư tử.*

Trong khi đó người chín chắn không bao giờ oán trách lúc bị bắt nạt, mà áp dụng những thủ đoạn cần thiết, giúp bản thân tránh xa tổn thương.

Hồi còn bé, vì tôi gầy nhỏ nên ở trường dễ bị bạn học bắt nạt, về nhà lại bị bố mẹ đánh. Lúc đó, tôi không có khái niệm phản kháng trước kiểu "ức hiếp" này, chỉ trông chờ thầy cô phát hiện và phê bình bạn học bắt nạt tôi, kết quả là bị bắt nạt nhiều lần hơn. Ngoài việc một mình lau nước mắt, tôi không còn cách nào khác.

Sau đó, cách đối phó với kẻ ác mà tôi đọc được trong sách đã cho tôi can đảm đấu tranh với "thế lực hắc ám", khi họ bắt nạt tôi lần nữa, tôi liền phát ra "tuyên ngôn chiến đấu" với họ, dùng những cách đàng hoàng đe dọa họ. Từ đó về sau, những nữ sinh thường bắt nạt tôi hễ thấy tôi bèn trốn thật xa, không dám bắt nạt tôi nữa.

Vì vậy, yếu tố thật sự quyết định việc bạn có dễ bị bắt nạt hay không là phản ứng của bạn sau khi bị

bắt nạt - bạn có dám dũng cảm phản kháng không, có đánh trả bằng cách lý trí và thích hợp không.

"Vì sao người khác dám làm chuyện xấu với bạn, là bởi bạn khiến người ta cho rằng làm chuyện xấu với bạn có thể không phải trả bất cứ cái giá nào." Đây là lời thoại trong phim *Danh sách đen*, nếu bạn cảm thấy hoang mang về vấn đề này, tôi đề nghị bạn xem bộ phim ấy, tin rằng bạn sẽ có được gợi ý từ đó.

Trước khi giúp đỡ người khác, phải học cách bảo vệ bản thân trước đã

Bạn bè gặp khó khăn cũng nên giúp đỡ, nhưng khi sức mình không đủ, chưa có biện pháp phòng ngự đúng mức thì đừng đặt mình vào tình cảnh nguy hiểm.

Mọi người chắc cũng khá quen thuộc với câu chuyện *Đông Quách tiên sinh và sói.* Chuyện kể rằng ông Đông Quách tốt bụng đã cứu con sói dữ, về sau suýt bị sói ăn thịt. *Bạn tốt bụng giúp đỡ, mà nào hay sau khi được cứu, người khác lại nảy sinh ác ý với bạn.* Khi rơi vào cảnh ngộ khó khăn, nhiều người sẽ vờ ra vẻ đáng thương, hy vọng khơi gợi lòng thương xót của người khác để được giúp đỡ. Sau khi được giúp, có người sẽ mang ơn; song có kẻ lại nảy sinh "ý xấu", làm tổn thương người giúp mình.

Một hôm, Tiểu Lý chuẩn bị tan sở về nhà như thường lệ. Anh vừa xuống đến dưới tòa nhà công ty thì nghe tiếng hét: "Bắt kẻ trộm!" Nhìn theo âm

thanh, anh thấy một cô gái và một người đàn ông đang giằng co. Tiểu Lý không nghĩ nhiều liền xông tới, túm phắt lấy tên trộm.

Tên trộm bị bắt bèn nhanh chóng trả ví tiền cho cô gái, luôn mồm xin tha: "Anh ơi, em sai rồi, đây là lần đầu tiên, xin anh tha cho em!" Tiểu Lý động lòng trắc ẩn, buông tay: "Cậu đi đi, sau này đừng làm vậy nữa." Tên trộm cứ thế được thả đi. Nhưng Tiểu Lý mới đi được vài bước thì nhận ra chỗ ngã rẽ có hai người đàn ông khả nghi chực sẵn, nhìn kỹ thì một trong hai chính là tên trộm kia. Tiểu Lý còn chưa kịp phản ứng đã bị đánh túi bụi. Vậy mà cô gái kia trơ mắt ngó mọi chuyện xảy ra, không báo cảnh sát, vì cô sợ mình sẽ bị tên trộm bám theo trả thù.

Giúp người khác không sai, sai ở chỗ, bạn đã giúp nhầm đối tượng.

Bạn giúp một người tốt, người đó sẽ ghi nhớ, cảm kích và đền đáp bạn. Nhưng bạn giúp một kẻ xấu, kẻ đó không những không cảm kích mà còn được đằng chân lân đằng đầu, bắt nạt bạn, thậm chí sẽ cho bạn một đòn trí mạng.

Ở Đài Loan có một thanh niên nhảy xuống biển cứu một cô bé, cô bé được cứu, nhưng cậu thanh niên

lại mất mạng. Mẹ cô bé không những không thừa nhận sự thực con gái mình được cứu, mà vì sợ phải bồi thường nên nói: "Con gái tôi không cần cậu ấy cứu, nó biết bơi mà." Theo bà ta, hành động cứu con gái mình của cậu thanh niên là thừa thãi.

Nhật báo Tú Xuyên từng đăng tin, một nam sinh lớp 12 đâm một nữ sinh cùng lớp, cô gái đã qua đời vì bị thương quá nặng không cứu được. Nguyên nhân là nam sinh này nhiều lần vay tiền nữ sinh nọ, cô đều cho cậu vay, chỉ vì lần này không cho vay, cậu bèn nảy sinh ác ý, đâm cô bị thương. Một cô bé đào đâu ra ngần ấy tiền để thỏa mãn đòi hỏi vô độ của người khác, nên sau khi giúp đỡ nhiều lần đã quyết định không cho vay nữa, nào ngờ lại dẫn đến họa sát thân.

"Vụ án Giang Ca bị hại" cũng giống như thế.

Để giúp đỡ bạn là Lưu Hâm, nữ du học sinh Giang Ca không những cho Lưu Hâm ở trong nhà mình, mà còn giúp cô ả ứng phó với tên bạn trai Trần Thế Phong. Trần Thế Phong đến tìm bạn gái không được, bèn tàn nhẫn sát hại Giang Ca. Cô đã dùng mạng sống để giúp bạn, song Lưu Hâm lại nhanh chóng phủi sạch quan hệ, vẫn sống vui vẻ. Nếu mẹ Giang Ca không công bố phẩm hạnh xấu xa của cô ta lên mạng, e rằng cô gái vong ân phụ nghĩa đó đến giờ cũng không thừa nhận tội ác của mình.

Bạn bè gặp khó khăn cũng nên giúp đỡ, *nhưng khi sức mình không đủ, chưa có biện pháp phòng ngự đúng mức thì đừng đặt mình vào tình cảnh nguy hiểm.* Quân tử không đứng dưới bức tường sắp đổ, trước một người đàn ông xa lạ chỉ gặp vài lần, lẽ ra Giang Ca không nên mạo hiểm, mà nên xử sự thận trọng.

Câu chuyện *Diêu Sùng đã chết bày mưu với Trương Thuyết còn sống* được lưu truyền rộng rãi, là vì nó ẩn chứa một kỹ xảo sâu sắc: Làm thế nào để lợi dụng nhân tính một cách khéo léo, khiến đối phương làm một người tốt lương thiện. Đối phương có lẽ là người tốt, nhưng chưa chắc với ai họ cũng thân thiện. Diêu Sùng và Trương Thuyết đều là danh thần thời Đường, Diêu Sùng từng làm tể tướng hai lần, Trương Thuyết từng làm tể tướng ba lần. Hai người làm quan cùng triều, luân phiên giữ chức tể tướng, khó tránh lục đục với nhau vì ý kiến bất đồng, lâu ngày càng thấy người kia chướng mắt. Họ cứ thế kết oán, đều cho rằng người kia chẳng ra gì, muốn diệt trừ mới hả dạ.

Khi sắp chết, Diêu Sùng nghĩ mình vừa ngã xuống thì chẳng ai che chở cho người nhà nữa. "Sau khi ta chết, Trương Thuyết chắc chắn sẽ nghĩ cách tịch biên nhà ta, diệt gia tộc ta... Cho dù còn một người sống sót, y cũng không cam tâm." Diêu Sùng

nằm trên giường bệnh gọi con trai đến dặn dò: "Cha và Trương thừa tướng bất hòa, hiềm khích sâu sắc. Y từ nhỏ đã sống xa xỉ, rất yêu thích báu vật quý giá. Cha chết, y ắt tới phúng điếu theo lễ đồng liêu. Đến lúc đó, các con bày hết những của báu mà cha tích góp cả đời ra, nếu y chẳng buồn liếc mắt thì các con nhanh chóng thu xếp chuyện nhà đi, e rằng cả gia tộc sẽ bị diệt vong. Nếu y ngó vài lần thì các con sẽ được an toàn, mau mau chọn vài thứ dâng cho y, và xin y viết văn bia ở mộ đạo (mộ chí của trọng thần triều đình). Lấy được văn bia y viết rồi, các con lập tức trình lên hoàng thượng ngự lãm, đồng thời chuẩn bị sẵn bia đá, hoàng thượng trả lại văn bia thì cho khắc ngay. Trương thừa tướng nhìn việc chậm hơn cha, mấy ngày sau tất thấy hối hận, đòi các con văn bia, các con hãy dẫn người y sai đến đi xem bia đá đã khắc xong, bảo rằng văn bia đã được hoàng thượng xem qua và đồng ý."

Diêu Sùng chết, Trương Thuyết vội vã tới nhà, ngoài mặt là phúng điếu, thực ra là đến xem kẻ thù chết thế nào. Con trai Diêu Sùng liền mời y vào một gian nhã thất, trong đó bày nhiều món đồ cổ quý hiếm mà Trương Thuyết thích nhất. Vừa thấy những thứ này, mắt Trương Thuyết đã trợn tròn lên, y ngắm nghía từng món một. Con trai Diêu Sùng

thừa cơ nói những bảo vật này đều là phụ thân dặn dò tặng cho Trương Thuyết lúc lâm chung. Trương Thuyết cả mừng, nhận hết. Khi Trương Thuyết hài lòng định ra về, con trai Diêu Sùng lại dâng bút mực lên nhờ y viết mộ chí cho cha. Trương Thuyết vốn không muốn viết, suy cho cùng còn chưa bắt đầu trả thù đã viết mộ chí cho người ta, sau này làm sao ra tay được?

Nhưng há miệng mắc quai, không nhận lời hình như hơi khó nói. Chẳng đặng đừng, Trương Thuyết đành miễn cưỡng viết. Mấy ngày sau, Trương Thuyết mới tỉnh ngộ, nhận ra mình đã mắc lừa Diêu Sùng, muốn đòi bài mộ chí ấy về. Thế là, Trương Thuyết sai người đi nói với con trai Diêu Sùng: "Ngại quá, bài mộ chí trước đó có mấy chữ viết sai, đem về viết lại..." Không ngờ, con trai Diêu Sùng trả lời: "Ôi chao, sao Trương đại nhân không nói sớm, bài mộ chí trình thánh thượng ngự lãm xong đã đưa đến chỗ thợ đá, khắc lên bia mộ rồi..." Lúc này, Trương Thuyết mới vỡ lẽ mình đã trúng kế của Diêu Sùng. Đã viết mộ chí cho Diêu Sùng, đồng nghĩa bày tỏ lòng hữu hảo với ông ta, nếu giờ đây lại ngầm hãm hại người nhà ông ta thì rất khó ăn nói... Chẳng còn cách nào khác, y đành tha cho người nhà Diêu Sùng.

Phương Tây có một câu chuyện rất phổ biến, kể

rằng có một bạn nhỏ tên là Tommy, từ trường mẫu giáo về nhà, mặt tím bầm. Mẹ hỏi cậu bé: "Tommy, ai đánh con ra nông nỗi này?"

Tommy vừa khóc vừa đáp: "Là Nick ạ, bạn ấy ỷ mình to con nên cố tình bắt nạt con."

... Ôi, con trai bị bắt nạt ở trường mẫu giáo, phải làm thế nào đây? Mẹ suy ngẫm hồi lâu, nghĩ ra một ý hay, bèn làm một chiếc bánh ngọt thật ngon, giao cho Tommy: "Con trai, đến trường, con tặng bánh này cho Nick nhé, làm bạn với bạn ấy."

Tommy cầm chiếc bánh đến trường, hôm đó Nick quả nhiên không bắt nạt cậu. Hôm sau, Tommy đi học về, mặt bị thương còn nặng hơn.

Mẹ kinh ngạc hỏi: "Chẳng phải con đã tặng bánh cho Nick à? Sao bạn ấy còn đánh con?"

"Nick..." Tommy khóc đáp, "Bạn ấy muốn ăn bánh nữa."

Nếu bạn muốn có được tình bạn của đối phương mà chỉ biết lấy lòng e sẽ không hiệu quả. Giống như trong câu chuyện này vậy, Nick bị mẹ của Tommy dung dưỡng, hình thành một loại "phản xạ có điều kiện" - chỉ cần đánh Tommy một trận thì sẽ có bánh ngon để ăn.

Trong đời thực, nhiều kẻ ác ôn đã bị xã hội chiều hư như thế. Ban đầu, họ giống như "Anh Long

Côn Sơn[1]" vậy (anh ta đeo sợi dây chuyền vàng to tướng, xăm mình vằn vện, người bình thường nhác thấy đều bất giác nảy sinh cảm giác sợ hãi ghê tởm), miệng hùm gan sứa, phô trương thanh thế để hù dọa người khác. Khi gặp phải bọn khốn như thế, thông thường mọi người đều nhẫn nhịn cho yên chuyện, lựa chọn thỏa hiệp hoặc trốn tránh. Thế là chúng lập tức có được phần thưởng cho việc chủ động tấn công người khác. Hết lần này đến lần khác đắc thắng, khiến chúng có một lối mòn tư duy, cho rằng chỉ cần đối xử với người khác bằng bạo lực, gây sợ hãi, thì khi hoảng hốt luống cuống người ta sẽ khuất phục chúng, chúng cũng đạt được mục đích. Cứ thế, chúng luôn dùng mô thức hành vi này để sống trên đời, cuối cùng "bồi dưỡng" mình thành kẻ côn đồ.

Đối phó với loại côn đồ này, điều duy nhất chúng ta có thể làm, là dùng pháp luật để trừng trị chúng.

Thế thì, chúng ta nên làm thế nào để giúp một người trở thành người tốt? Trước hết hãy để người đó làm chút việc tốt, dùng giá trị của việc tốt níu giữ

1. Lưu Hải Long vốn có tiền án tiền sự, vào ngày 27/8/2018 tại thành phố Côn Sơn tỉnh Giang Tô Trung Quốc, anh ta lái ô tô đi sai làn đường xảy ra va chạm với người đi xe đạp điện, bèn vác dao chém, rồi bị chém trả đến chết.

người đó, rồi khiến người đó không nỡ vứt bỏ giá trị người tốt khó khăn lắm mới tích góp được, ngại trở mặt làm kẻ xấu.

Cẩn thận với hiệu ứng "Một chân trong cửa", đừng bị người khác dắt mũi

Làm việc nhất định phải có giới hạn, nếu vượt qua giới hạn phải kiên quyết nói "không", không thể lúc nào cũng ngại từ chối người khác, để người ta dắt mũi mãi được. Bằng không, kẻ bị tổn hại lợi ích mãi mãi là chính mình.

Con người có sức mạnh kiểm soát bản thân, *một người được người khác đối tốt, thì người đó nên kiểm soát dục vọng tà ác của mình, không chà đạp lòng tốt của người khác*. Nếu một người đã được thỏa mãn một số yêu cầu nào đó, thì không nên tiếp tục đưa ra những yêu cầu vô lý để làm khó đối phương.

Từ nhỏ chúng ta đã được dạy bảo phải có lương tri, phải tránh xa những kẻ không có lương tâm. Nhưng sự thực là, con người ta không ai hoàn hảo cả, chúng ta vẫn có chỗ khiếm khuyết, vẫn khó lòng kiểm soát khi cảm xúc ập đến. Chúng ta phải thừa nhận, lúc xảy ra điều bất trắc mình sẽ căng thẳng, lúc

gặp phải chuyện bất công sẽ tức giận, lúc đánh mất thứ mình yêu sẽ buồn bã, lúc bị bắt nạt sẽ oán hờn. Bởi vì đó là bản tính của loài người, chúng ta rất khó thay đổi.

Cảm xúc, ý nghĩ còn khó kiểm soát, nói chi đến lương tâm và lòng tốt. Cho nên, những người được chúng ta đối xử tử tế, có khi không biết ý tốt của chúng ta, càng khỏi bàn đến việc tự giác đáp lại bằng ý tốt giống vậy.

Tính tình của hầu hết mọi người lúc bình thường đều khá ôn hòa, những gì biểu hiện ra cũng đều là mặt dịu dàng, khiến nhiều người dễ dàng lợi dụng nội tâm mềm yếu của người khác để làm chuyện xấu, chẳng hạn như thao túng cảm xúc, hoặc lấn lướt người ta. Nhiều người thiếu khả năng tự bảo vệ, sẽ làm những việc mình không muốn khi bị thao túng cảm xúc.

Khi dạo trung tâm thương mại, các cô gái thường bị người ta kéo lại chào mời:

"Thưa cô, da cô hơi khô đấy! Chúng tôi đắp mặt nạ bổ sung nước miễn phí cho cô nhé, chẳng lỡ mất mấy phút của cô đâu."

"Cô ơi, cô muốn thử xây dựng hình tượng miễn phí không?"

"Cô à, gần đây chỗ chúng tôi có chương trình..."

Các cô gái thường thiếu sức mạnh ý chí để từ chối những "yêu cầu" kiểu này, bèn nhận lời. Lúc tận hưởng mát xa mặt, họ còn phải chịu đựng cám dỗ khi nhân viên tiếp thị chỉ ra vài khuyết điểm nhỏ của làn da rồi giới thiệu với họ cách làm đẹp và sản phẩm làm đẹp tuyệt hảo. Trong mấy phút ngắn ngủi ấy, họ dường như bị tẩy não, "ngại" từ chối mọi thứ trước mắt. Ra khỏi trung tâm thương mại, họ thường xách cả túi đầy ắp sản phẩm dưỡng da hoàn toàn không cần thiết, thậm chí còn mua một tấm thẻ làm đẹp trị giá hàng ngàn tệ.

Khi đã mệt nhoài, tìm quán dùng cơm, họ nghĩ bụng cuối cùng cũng có thể tránh "bị chặt chém" rồi, ai dè, gọi món xong, nhân viên phục vụ vẫn mải mê giới thiệu với họ những món đặc sắc của quán. Vốn dĩ thức ăn đã lên đủ, nhưng nhiệt tình của nhân viên phục vụ lại khiến họ, cảm thấy từ chối thì "ngại", đành đồng ý thêm một món nếm thử.

Cuối cùng, sờ cái bụng no căng, nhìn thức ăn còn thừa trên bàn, xách túi ni lông nặng trĩu lên, trong lòng họ dường như rất khó chịu, chẳng làm sao vui nổi, ngược lại có cảm giác mắc lừa. Về đến nhà, họ vẫn không nghĩ thông suốt: "Sao lại thế được? Sao mình lại ngốc thế chứ!" Đúng vậy, nếu trực tiếp mời họ mua, chắc chắn họ sẽ không ngốc như thế. Nhưng

dù là người thông minh cách mấy cũng không chịu nổi sự chèo kéo từng bước một của nhân viên phục vụ khôn ngoan. Rốt cuộc, họ đành rơi vào cái bẫy đã giăng sẵn.

Khi bị những người có ý đồ xấu "tẩy não" từ từ, chúng ta rất khó kiểm soát tâm lý tiêu dùng của mình. Tuy tổn thương "tốn kha khá tiền vì bị lừa" kiểu này không nghiêm trọng, nhưng vẫn khiến chúng ta cảm thấy bất lực.

Trong tâm lý học có một hiệu ứng nổi tiếng gọi là "hiệu ứng một chân trong cửa". Vào thập niên 60 thế kỷ XX, ở thành phố Palo Alto bang California nước Mỹ, một thanh niên sáng sớm nọ đã đến khu dân cư, bấm chuông từng nhà, tự giới thiệu là đại diện "Hoạt động công dân lái xe an toàn của khu phố". Anh ta không chào hàng sản phẩm, cũng không tuyên truyền gì khác, mà xin phép mọi người cho mình đặt một tấm biển trên bãi cỏ trong sân, bên trên viết dòng chữ "Lái xe cẩn thận". Bãi cỏ xanh mướt bị tấm biển to tướng che mất một nửa, trong một trăm hộ cư dân, có khoảng 35% hộ đồng ý. Biết rõ dựng tấm biển to trên bãi cỏ sẽ phá hoại cảnh quan trong sân, vì sao vẫn có 35% hộ đồng ý?

Hóa ra một tháng trước, một tình nguyện viên tự xưng là người của "Ủy ban an toàn giao thông"

khác cũng gõ cửa một trăm hộ cư dân này, xin đặt một tấm biển trong sân nhà họ. Tấm biển ấy chỉ to cỡ 8cm^2, dòng chữ "Lái xe an toàn" bên trên viết nắn nót, màu sắc nhẹ nhàng. Kết quả, lúc đó có khoảng một nửa số hộ cư dân đồng ý.

Qua phân tích số liệu, các nhà nghiên cứu phát hiện, trong các hộ cư dân đồng ý dựng tấm biển nhỏ lần trước, có 55% đồng ý lần này. Còn trong số những hộ không đồng ý dựng tấm biển lần trước, chỉ có 17% đồng ý lần này.

Người đồng ý với yêu cầu nhỏ thường xem mình là kẻ sẵn lòng giúp người hoặc thích làm việc thiện, cảm giác này khiến họ vẫn bằng lòng giúp đỡ khi bị yêu cầu nhiều hơn lần sau. Chiêu này cũng là cách tiếp thị cũ rích của các thương nhân, họ luôn chỉ xin một chút lợi ích khi tìm đến chúng ta lần đầu tiên, sau đó lại xin phần lớn hơn, kết quả lần nào cũng thành công.

Trước tiên họ dùng vài ơn huệ nhỏ để cám dỗ bạn, sau đó đưa bạn vào tròng. Nếu một người đã chấp nhận một yêu cầu nhỏ của người khác, khi người khác đưa ra yêu cầu cao hơn trên cơ sở đó, người này cũng sẽ thiên về chấp nhận. Chúng ta gọi đây là "hiệu ứng một chân trong cửa", cũng gọi là "hiệu ứng được đằng chân lân đằng đầu". Thật ra

trong cuộc sống, chúng ta rất dễ bị "được voi đòi tiên", nhiều lúc bởi chúng ta "ngại" từ chối, nên đã làm tổn hại lợi ích của mình ở những mức độ khác nhau.

Nhận thức về thế giới của mỗi người đều có tính liên tục nhất định, nói cách khác, mỗi người đều tự phán đoán mình là người như thế này thế kia, sau đó sẽ làm những chuyện mà loại người ấy nên làm. Phần lớn mọi người đều vui lòng giúp người. Người khác nhờ vả bạn, lợi dụng tiềm thức "vui lòng giúp người" của bạn đưa ra một yêu cầu nhỏ, còn bạn cũng vì đây là yêu cầu nhỏ nên "ngại" từ chối, bèn chấp nhận. Rồi sau khi chấp nhận, bạn sẽ nảy sinh "ảo giác" mình rất vui lòng giúp người, khi người khác đưa ra yêu cầu lớn hơn, bạn thường không muốn để "ảo giác" ấy tan vỡ, cũng "ngại" từ chối. Trong tâm lý học điều này gọi là "bất hòa nhận thức".

Để không bị "được đằng chân lân đằng đầu", thật ra không khó, bạn có thể thử những cách sau:

1. Giữ đầu óc tỉnh táo. Hãy nhớ "Chẳng có cái bánh nào từ trên trời rơi xuống cả", nên từ chối ngay từ đầu thì phải quyết đoán từ chối. Trong tâm lý học, "ngại" là một cảm xúc không thể xác định, cảm xúc này sẽ bị người khác thao túng, cuối cùng khiến bạn đưa ra lựa chọn bị động, khiến lợi ích của bạn bị tổn hại.

2. Tránh sự nhất trí ngu muội. "Nguyên lý cam kết và nhất quán" là khi chúng ta đã đưa ra một quyết định, hoặc lựa chọn một lập trường, thì sẽ có áp lực từ nội tâm và từ bên ngoài buộc ta phải giữ sự nhất quán với nó. Thông thường kiểu "giữ nhất quán" này là hành vi được tôn trọng, "trước sau không như một" thường sẽ bị cho là thay đổi thất thường, nói không giữ lời. Song một khi phát hiện lợi ích của mình sẽ bị tổn hại, thì không thể giữ nguyên tắc này nữa, bằng không chính là ngu xuẩn.

3. Đặt ra cho mình một giới hạn. "Giới hạn" tức là điều kiện hoặc mức độ thấp nhất. Làm việc nhất định phải có giới hạn, vượt qua giới hạn thì phải kiên quyết nói "không", không thể lúc nào cũng "ngại" từ chối người khác, để người ta xỏ mũi mãi được. Bằng không, kẻ bị tổn hại lợi ích mãi mãi là chính mình.

4. Không tùy tiện hứa hẹn, nghĩ kỹ rồi hãy làm. Trước khi mở miệng chúng ta nhất định phải suy xét thận trọng, không được dễ dàng nhận lời. Đối với những việc mình vốn không có khả năng làm, không định làm hoặc không nên làm, tuyệt đối không thể đồng ý.

Không hiểu nỗi khổ của tôi thì đừng khuyên tôi rộng lượng

Có những người, khi làm tổn thương bạn sẽ không đoái hoài đến bạn. Có những người, bất kể thế nào cũng không tin bạn chịu oan ức để thông cảm cho bạn. Cuộc đời của ai cũng như nhau, đến cuối cùng, cho dù ra sao đều là ấm lạnh tự biết.

Tôi xin kể một câu chuyện về hiểu lầm. Có những người, khi làm tổn thương bạn sẽ không đoái hoài đến bạn. Xảy ra hiểu lầm, chẳng ai buồn quan tâm bạn có chịu oan ức hay không.

Một hôm, cô nhân viên công sở Tiểu L vô tình biết mình bị người ta chụp cho cái mũ "lẳng lơ". Thường ngày cô giữ mình trong sạch, chẳng biết lời đơm đặt này rốt cuộc từ đâu ra. Sau đó, có người biết chuyện cho cô hay, kẻ tung tin đồn lại là người đàn ông cô thầm tán thưởng thậm chí hơi thích.

Tôi hỏi: "Cô có hận anh ta không?"

Cô rưng rưng nước mắt đáp: "Không, ngay cả

uất ức cũng không, chỉ có cảm giác hoàn toàn mâu thuẫn. Tôi từng nghĩ sẽ mắng anh ta một trận, nhưng tôi không làm vậy, thậm chí tôi không muốn để anh ta biết tôi đã biết anh ta làm tổn thương mình. Biết thì sao chứ, lại mất đi một người có thể giao lưu."

Cô kể với tôi, cô mãi vẫn không hiểu vì sao anh ta lại đi nói lung tung như vậy, cô từng rất tin tưởng anh ta, nào ngờ, cuối cùng kẻ bán đứng mình lại là người mình tin tưởng nhất.

Đời là thế, ta khó tránh khỏi phải trải qua vài lần tổn thương rất hoang đường. Thật ra, trong cuộc sống, ai cũng từng bị hiểu lầm, thậm chí bị bôi nhọ, chỉ là có những chuyện quá nhỏ nhặt nên chúng ta không để tâm. Chỉ có những hiểu lầm hoặc bôi nhọ làm ta đau đớn mới khiến chúng ta cảm thấy bi thương khôn xiết. Trong mọi tình huống, chúng ta đều không có nhiều lựa chọn, hoặc là chấp nhận, hoặc là từ chối, hoặc là tìm kiếm sự thật. Nhưng tìm kiếm sự thật phải truy cứu chi tiết, cần tốn nhiều sức lực mà chưa chắc đã có thu hoạch, nên theo bản năng có lẽ mọi người chỉ lựa chọn chấp nhận hay từ chối.

Tôi nhớ khi xem phim tài liệu về "vụ án Tatsuya Ichihashi cưỡng hiếp và sát hại cô gái quốc tịch Anh", một trong những án giết người tàn nhẫn nhất Nhật Bản, thấy có người kêu gọi bố của cô gái người Anh

này tha thứ cho hung thủ, vì họ cảm thấy trong thời gian trốn chạy hung thủ đã chịu nhiều đau khổ, cũng đã sám hối, phải phẫu thuật thẩm mỹ nhiều lần, chịu đủ giày vò. Song trên tòa người bố nói, ông tuyệt đối không tha thứ, đồng thời yêu cầu trừng phạt hung thủ bằng hình phạt cao nhất của nước này, bởi khi con gái ông quỳ giữa đống đất van xin, tên hung thủ chẳng mảy may thương xót.

Tôi đọc về các vụ bắt nạt ở trường và bạo hành gia đình trên Zhihu, thấy một số người bảo "Tha cho người khác cũng là tha cho bản thân", "Vì sao phải bắt người đó dùng cả đời để trả giá cho sai lầm thời trẻ"... Mỗi lần đọc, tôi đều muốn cho họ một cái tát. Lúc làm điều ác những kẻ xấu đó không hề thương xót người bị hại, chúng có tư cách gì đòi người bị hại tha thứ chứ! Kẻ đứng ngoài xem chưa trải nghiệm những nỗi đau ấy, thì đâu có tư cách yêu cầu người ta tha thứ.

Đừng nghĩ rằng chúng không hiểu chuyện, không biết mình có thể không chịu trách nhiệm, chính vì biết nên mới dám làm những chuyện xấu ấy một cách bừa bãi. Hơn nữa, rất nhiều hành vi không nghe lời của chúng không phải vì chúng không hiểu chuyện, mà vì chúng cố ý thăm dò mức độ chấp nhận của xã hội và khả năng bao che của cha mẹ.

Nhiều tội phạm thiếu niên đều lên mạng tra cứu tường tận về các đạo luật có liên quan trước khi phạm tội, vì chúng biết trộm cắp, cướp giật và cố ý giết người là phạm pháp, biết trẻ vị thành niên phạm tội sẽ không bị xử tử hình, cho nên càng thêm táo tợn. Có những tội phạm thiếu niên thậm chí còn nói với nhân viên tư pháp: "Sau khi ra tù, tôi vẫn là một hảo hán." Nếu chúng ta bao dung cho những kẻ xấu như vậy thì sự bao dung đó sẽ trở thành ô dù che chở để chúng cả gan coi thường mạng sống, chà đạp pháp luật.

Giống như trong trò chơi *This war of mine,* bạn có thể cần phải một mình đối mặt với sự phong tỏa thông tin, thiếu thốn vật tư, bạo lực hoành hành và đạo đức tiêu vong. Mọi trải nghiệm của bạn bao gồm cái chết đều bất ngờ, ngẫu nhiên, không thể đoán trước, không làm gì được, bạn không có cách nào và cũng không thể nào đặt mình ở ngoài sự việc, song có lẽ đây mới là bộ mặt thực của cuộc đời mà nhiều người buộc phải đối diện.

Trên con đường mưa gió, mong chúng ta đều giữ mãi được tấm lòng lương thiện, khi bị hiểu lầm có trái tim biết tự bảo vệ mình, không bị lời nói ác độc làm tổn thương, cũng tuyệt đối không khoan dung cho bất cứ hành động tội ác nào.

Lời cuối sách

Bạn hãy tốt bụng, nhưng cũng phải có đôi phần sắc sảo

Trong cuộc sống, rất nhiều người đều là "người hiền lành" tốt tính nhưng không biết cách từ chối, tôi cũng từng như vậy.

Sở dĩ chúng ta trở thành "người hiền lành", là vì cho rằng, "người hiền lành" dễ chung sống với người khác, chỉ cần đối xử thân thiện với người ta thì có thể kết giao được nhiều bạn. Nhưng trong đời thực nhiều khi "người hiền lành" không những không quen được những người bạn thật sự mà còn bị lợi dụng và bắt nạt, khiến cuộc sống đầy khó khăn và phiền phức.

Chúng ta lựa chọn tốt bụng là đúng, nhưng không nên yếu đuối, mặc cho người khác sắp đặt, càng không nên thiếu nguyên tắc, không biết cách từ chối. Bạn phải nhớ, những kẻ luôn cố tình làm phiền bạn, khiến bạn khó xử đa phần chẳng phải người tốt gì, càng không phải là người bạn thật sự của bạn!

Nhiều lúc, bạn tưởng rằng người khác nhờ bạn giúp đỡ là bởi xem bạn là bạn, thật ra không phải, họ chỉ thấy bạn dễ tính và không biết cách từ chối nên lợi dụng bạn mà thôi.

Nếu không tin bạn có thể thử xem. Khi nhờ bạn giúp họ tươi cười, cho rằng bạn giúp họ là lẽ đương nhiên, một khi bạn từ chối, họ lập tức trở mặt, nói bạn không tốt đủ điều, còn cố tình làm khó bạn, gây phiền phức cho bạn.

Khi lòng tốt của bạn có thêm sự nhu nhược và không dám từ chối, bạn đành bấm bụng chịu đựng, còn những "kẻ xấu" kia chỉ càng bắt nạt bạn, lợi dụng bạn táo tợn hơn.

Trong xã hội này, người quá yếu đuối và không dám lên tiếng đều phải chịu thiệt thòi.

Người hiền lành quá "lương thiện" kỳ thực rất ngu xuẩn, cũng sống rất vất vả.

Tội tình gì phải thế?

Cô bạn tôi luôn đáp ứng mọi yêu cầu của đồng nghiệp, khiến bản thân rất phiền não. Sau khi trao đổi với tôi, lần đầu tiên cô đã can đảm từ chối đồng nghiệp một cách đanh thép: "Xin lỗi, việc của bản thân tớ còn làm không xuể, không thể giúp cậu."

Đồng nghiệp đó nặn ra nụ cười: "Đây đâu phải chuyện to tát gì, giúp một chút thôi, dễ như trở bàn tay ấy mà."

"Xin lỗi, tớ thật sự không rảnh."

"Sao ngay cả chút chuyện này cậu cũng không chịu giúp tớ, bọn mình là đồng nghiệp mà."

"Nếu mọi người đều là đồng nghiệp, vậy vì sao cậu không thể giúp tớ san sẻ một chút công việc chứ?"

Đồng nghiệp đó không thể bác lại, đành hậm hực bỏ đi. Từ đó về sau, cô bạn tôi không còn bị đồng nghiệp làm khó nữa, làm việc thoải mái và vui vẻ.

Tốt bụng tuy tuyệt đấy, song bạn cũng đừng tiếp tục làm "người hiền lành" tốt bụng kiểu ấy.

Đây là lời tôi thật lòng muốn nói.

Bởi vì tốt bụng không có nghĩa là nhu nhược, không dám từ chối và để mặc người khác thao túng, tôi cho rằng con người ta nên tốt bụng, nhưng nhất định phải có nguyên tắc, có chút mạnh mẽ.

"Xin lỗi, tôi không giúp bạn được."

Khi có kẻ cố tình làm khó bạn, hãy mạnh dạn nói ra câu này, quả quyết từ chối kẻ đó.

Bạn nên biết rằng, bạn phải cứng cỏi một chút mới không bị những kẻ mềm nắn rắn buông đó bắt nạt.

Bạn phải dám từ chối mới không để những kẻ mưu mô đó lợi dụng.

Bạn phải có nguyên tắc của mình mới không ngậm bồ hòn làm ngọt cả đời.

Hãy làm một người tốt dịu dàng mà sắc sảo, nhân hậu mà có nguyên tắc, bạn nhé!

MỤC LỤC

Lời nói đầu

Hiệu ứng cừu đen: Người thiếu tình thương dễ tốt bụng nhất 5

- 1. Đôi khi, lòng tốt là sự che giấu nỗi tuyệt vọng.....6
- 2. Bạn vốn không biết mình có thể phản kháng 9
- 3. Nhưng vì sao chúng ta để tuyệt vọng hạn chế bản thân?13
- 4. Những người không dám không tốt bụng đã trải qua những gì?..... 15
- 5. Họ cần sự giúp đỡ từ bên ngoài.....17

Chương 1: Lòng tốt không phải là sự thỏa hiệp vô nguyên tắc.....21

- Đừng sống như một "vở kịch thỏa hiệp hoành tráng" 22
- Bạn không cần phải ép mình hòa hợp với tất cả mọi người..... 31
- Đừng làm khó bản thân, tôi tốt bụng không có nghĩa là tôi phải ngược đãi mình 39
- Có những người hiểu lầm bạn, bạn không cần tốn công giải thích.....49
- Xé bỏ nhãn dán "dễ bắt nạt" trên người bạn..... 56
- Bạn không cần phải lúc nào cũng làm "người tốt", "con ngoan" 63
- 20 cách giúp bạn từ chối! 72

Chương 2: Mời những người lúc nào cũng đòi chúng ta thông cảm đi ngay cho 79

- Đừng đếm xỉa đến những kẻ "trong tốt, ngoài xấu" 80
- Đừng hy sinh cho tôi, tôi không chịu nổi ràng buộc đạo đức đâu 87
- Nói "không" với những người dùng danh nghĩa tình yêu để làm tổn thương bạn 90
- Không cần phải thông cảm cho tất cả mọi người, bởi dù sao cũng có những người không thông cảm cho bạn đâu 97
- Khi kẻ gây hại trở thành người bị hại, họ mới tự kiểm điểm 105

Chương 3: Đừng để lòng từ bi của mình trở thành hèn mọn 117

- Từ bi thường gặp kẻ bội bạc, làm ơn hay thành ra mắc oán 118
- Thỏa mãn tật xấu của người khác, ắt bị tật xấu đánh gục. 127
- Nếu bạn được đằng chân lân đằng đầu, thì tôi không nhượng bộ nữa 132
- Chẳng ai có nghĩa vụ làm hài lòng người khác bằng cách làm tổn thương bản thân cả 139
- Càng tỏ ra yếu đuối bao nhiêu, càng bị "đồ tể" làm tổn thương bấy nhiêu 148
- Có lúc "ngại" chính là ngốc 154

Chương 4: Tốt bụng vốn không sai, không bảo vệ được bản thân mới là sai 161

- Hãy bảo những kẻ áp bức, làm tổn thương bạn tránh sang một bên 162

- Muốn biết một người có chín chắn hay không,
phải xem lúc người đó bị bắt nạt 167
- Trước khi giúp đỡ người khác, phải học cách
bảo vệ bản thân trước đã 173
- Cẩn thận với hiệu ứng "Một chân trong cửa",
đừng bị người khác dắt mũi 182
- Không hiểu nỗi khổ của tôi
thì đừng khuyên tôi rộng lượng 189

Lời cuối sách

Bạn hãy tốt bụng, nhưng cũng phải có đôi phần sắc sảo 193

LÒNG TỐT CỦA BẠN
CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO 2

Chịu trách nhiệm xuất bản
Tổng giám đốc
VŨ VĂN VIỆT

Biên tập	Nguyễn Thị Dung
Biên tập viên Nhã Nam	Phúc An
Thiết kế bìa	Bảo Anh
Trình bày	Tiến Đạt
Sửa bản in	Kim Ngân

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

4 Tống Duy Tân - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Tel: 024 38252916 | Fax: 024 39289143
Email: nxbhanoi@yahoo.com.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

59 Đỗ Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 024 35146875 | Fax: 024 35146965
Website: www.nhanam.vn
Email: nhanambook@vnn.vn
http://www.facebook.com/nhanampublishing

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh
Nhà 015 Lô B chung cư 43 Hồ Văn Huê,
Phường 9, Quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh
Điện thoại: 028 38479853 | Fax: 028 38443034
Email: hcm@nhanam.vn

In 3.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty TNHH Một thành viên ITAXA - 122-124-126 Nguyễn Thị Minh Khai, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh. Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 3410-2020/CXBIPH/02-208/HN và quyết định xuất bản số 1711/QĐ-HN của Nhà xuất bản Hà Nội ngày 22.9.2020. ISBN: 978-604-55-7198-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhã Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.