

Vượt qua thử thách cuộc sống

Những rắc rối của chúng ta có thể đến theo những dạng "bưu kiện" khác nhau nhưng tác động của chúng đối với chúng ta thì khá giống nhau: căng thẳng, mất hy vọng, chán nản. Cuộc sống càng tăng tốc thì tần suất những rắc rối cũng càng tăng cao...

Điều quan trọng là phải khám phá, tìm tòi thái độ và phương pháp hiệu quả để vượt qua những thách thức ấy một cách dễ dàng và ít khó chịu nhất.

Chấp nhận thử thách

Một câu chuyện rất hay để minh họa cho thái độ lấy thử thách để rèn luyện và khiến bản thân trở nên mạnh mẽ: Có một người đàn ông quan sát một con bướm đang cố thoát ra khỏi cái kén nhưng mãi mà nó vẫn chưa thể chui ra. Người đàn ông thấy tội nghiệp nên muốn giúp nó. Anh ta cắt cái kén để giúp nó thoát ra dễ hơn. Và con bướm ra khỏi cái kén với đôi cánh nhỏ và nhăn lại.

Thay vì bay theo bản năng, nó lại bò xung quanh một cách bất lực và chết sau một thời gian ngắn. Người đàn ông không biết rằng, con bướm phải tự mình vật lộn để thoát ra khỏi kén thì đôi cánh của nó mới phát triển bình thường và bay được. Khi bị thử thách và bị kiểm nghiệm, con bướm cũng như nhiều loài vật khác sẽ tự thay đổi và thích ứng. Đối với con người chúng ta cũng vậy, thử thách chính là cơ hội cho ta trưởng thành.

Khi sự việc vừa mới xảy ra, bạn thường nói: Tôi gặp rắc rối rồi chẳng? Và bạn bắt đầu căng thẳng, tâm trí bạn bắt đầu chạy đua với nhiều loại suy nghĩ. Thực ra, "rắc rối" chỉ là một danh từ để gọi tên một sự việc mà thôi. Nếu bạn thay cách gọi "rắc rối" thành "bài học", "thử thách" hay "cơ hội" bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều và dễ dàng tìm ra giải pháp để giải quyết nó.

Kỹ năng lui lại và tán thưởng

Tại sao ta thường không thể tìm ra cách giải quyết những rắc rối của ta, nhưng khi ta hỏi ý kiến bạn bè thì gần như ngay lập tức họ tìm ra cách giải quyết mà ta không nhìn ra? Ta và họ có gì khác?

Thật ra họ không ở gần tình huống nên họ có thể nhìn vấn đề từ xa trong một phối cảnh. Ta cần có khả năng đứng lùi lại và nhìn tình huống xảy ra ở một góc độ từ xa. Ví như khi đứng quá gần bức tranh, ta không thể cảm nhận được vẻ đẹp thực của nó mà chỉ nhìn thấy một mớ hỗn loạn màu sắc, nhưng nếu đứng lùi lại, ta có một cái nhìn phối cảnh và cảm nhận bức tranh rõ hơn.

Tương tự như thế, trong cuộc sống ta nên phát triển kỹ năng đứng lùi lại và quan sát tình huống từ xa trong một bối cảnh chung. Từ góc nhìn này, ta sẽ có một tâm trạng sáng suốt để giải quyết vấn đề tốt hơn.

Mười năm trước đây, David Cooper Rider và những đồng nghiệp của ông ở Trường Đại học Lake Western đã triển khai một phương pháp mới về giải quyết rắc rối mang tên "Cần biết tán thưởng". David đã xem xét một loạt những câu hỏi thường được đưa ra khi có rắc rối: Sao tôi không hiểu nhỉ? Tại sao điều này không hoạt động? Tôi sẽ làm gì đây? Tôi phải đợi đến bao giờ? Tại sao lại chán thế?... Khi tự chất vấn mình những câu hỏi đại loại như thế, bạn cảm thấy như thế nào? Có phải càng thêm lo, càng tức và càng rối trí thêm?

Cần biết tán thưởng là cách nhìn vào tình huống đó bằng một góc độ từ xa và tích cực, dùng những câu hỏi sáng tạo giúp ta đánh giá cao bản thân, người khác và những khả năng ở trong tình huống. Những câu hỏi đó là: Tôi đạt được điều gì? Điều này nên được thay đổi theo cách nào? Làm sao tôi có thể biến nó trở nên thú vị cho chính tôi?...

Khi gặp rắc rối hoặc đối diện một thử thách trong cuộc sống thay vì hỏi: Tại sao? Làm cách nào? Thì bạn hãy hỏi: Tôi đã đạt được điều gì? Điều gì đang có hiệu quả? Đặt những câu hỏi như thế có lợi cho ta vì ta cảm thấy điềm tĩnh hơn, tích cực hơn khi đối mặt với rắc rối. Ta dùng năng lượng mang tính xây dựng hơn là phản ứng theo cách phá hoại với những gì ta không thể thay đổi. Những câu hỏi này cho phép não trái của ta dùng năng lượng tích cực để giải quyết vấn đề.

Còn nếu cứ đặt ra những câu hỏi tiêu cực sẽ làm ta có cảm giác stress và căng thẳng thì não ta không hoạt động tốt, như thế khả năng giải quyết rắc rối của ta bị giảm sút.