

Louise Snyder Johnson, Ph.D

NHẬN BIẾT TÂM TRÍ MÌNH

HIỂU BIẾT VÀ LÀM CHỦ BẢN THÂN

KNOW YOUR MIND

UNDERSTANDING AND MASTERING

Lm. Giuse Trần Đình Long, SSS
Chuyển ngữ 2012

Bây giờ, một nhà tâm lý sáng chói chỉ cho bạn cách làm thế nào để thống trị và bắt buộc quá khứ của bạn phải im lặng – bẻ gãy ảnh hưởng vô hình của nó trên bạn, và bất ngờ đưa ra một thế giới mới thật tuyệt vời của sự an toàn, tình yêu thương và niềm hạnh phúc!

Cuốn sách đặc sắc bằng “Tiếng Anh Đơn giản” này về Tâm lý Thực hành chỉ cho bạn cách làm thế nào để tháo gỡ Sức mạnh Nhân cách Không lồ bị ngăn chặn bên trong tâm trí bạn.

NỘI DUNG

Cuốn sách Này sẽ Làm gì cho Bạn?

PHẦN I

NHÌN VÀO BẢN THÂN THÔNG QUA NHỮNG TẤM KÍNH TÂM LÝ

1. *Làm Thế nào để Đánh giá Nhân cách Hiện nay của Mình*

Đừng bị lừa bịp. Nhân cách của bạn Phát triển Như thế nào? Bức chân dung tự họa của Bạn là Duy nhất. Bạn có Hiểu biết Nhân cách của Mình không? Hãy Cố gắng Hình dung sự Quân bình Bên trong-Bên ngoài của Bạn. Bạn có Sử dụng Phương tiện Ròng rọc không? Điều gì ở Phía sau cái Ròng rọc? Một Hành động Quân bình Nhân cách khác. Bây giờ, Bạn hãy Tập trung vào Điểm Nổi bật Bên trong Tâm trí Mình.

2. *Làm Thế nào để Phân tích những Mong ước Nội tâm của Mình*

Những Mong ước Thúc đẩy việc Thể hiện Đầy đủ Tiềm năng của Mình. Kiểm chế những Mong ước. Những Ham muốn Mãnh liệt của Bạn Phát triển Như thế nào? Bạn Liệt kê Những Mong ước của Mình Như thế nào? Những Mong ước Nản lòng Không Nhường bước. Những Ham muốn Mãnh liệt Nào đó Đẳng sau Lối Cư xử. Những Khao khát Nội tâm Gây ra Nhiều Ảnh hưởng. Bạn có Nghĩ đến những Nhu cầu Không được Đáp ứng không? Thăm dò những Mong ước là Một Việc Lớn. Các Trắc nghiệm về những Mong ước.

3. *Làm Thế nào để Đánh giá Năng lực Cảm xúc*

Bạn có Thỏa mãn đối với Vốn Cảm xúc của Mình không? Những Chiều kích của Năng lực Cảm xúc. Tiêu sử những Cảm xúc. Những Cảm xúc của Bạn có đang Khích động Thái quá không? Bạn có Khổ tâm từ sự Khan hiếm Cảm xúc không? Sự Pha trộn Cảm xúc của Bạn là gì? Khả năng của Bạn Như Thế nào đối với Tình Yêu thương? Những Bất lực trong việc Chia sẻ Tình yêu. Khía cạnh Tối tăm hơn. Những Thái cực trong Cảm xúc Tiêu cực. Bạn Đánh giá Như thế nào về Mức độ Sâu xa của Mình? Sự Hiểu biết của Bạn Nhiều hoặc Ít?

4. *Làm Thế nào để Trở nên Thực tế đối với những Khả năng của Mình*

Hãy Kiểm tra sự Hiểu biết của Hiện nay Bạn. Bạn đang Làm gì với những Khả năng của Mình? Vấn đề về Lòng Tự trọng và Năng lực Cảm xúc của Bạn. Sự Bộc lộ Trí Thông minh của Bạn. Đánh giá Như thế nào về Khả năng. Căn phòng Thông minh Bên trong Tâm trí Bạn. Bạn Cũng Có thể Có những Năng khiếu Đặc biệt. Những Khả năng Nên Phù hợp với Yêu cầu. Tại sao Không Dễ Đo lường được Trí tuệ? Nên Sử dụng những Khả năng.

5. *Tiềm thức Ảnh hưởng Như thế nào đến Cuộc sống của Bạn*

6.

Hang động Ngầm của Bạn. Những Bằng chứng Hoạt động nơi Vô thức của Bạn. Bí mật Phía sau những Nỗi Ám ảnh. Những Giác mơ: Kịch bản Riêng tư của Bạn. Những Giác mơ đang Bộc lộ Điều gì? Sự Thôi miên làm Xuất hiện Vô thức. Liệu pháp Tâm lý Cởi mở Vô thức. Những Khía cạnh khác của Vô thức. Những Khả năng vô hạn.

PHẦN II

TRỞ NÊN THOẢI MÁI HƠN ĐỐI VỚI BẢN THÂN

7. *Chăm dứt Cố gắng Trở thành một Siêu nhân*

Hãy Tiến hành cuộc Trắc nghiệm này về Sức mạnh Siêu nhân. Suy nghĩ lại những Câu Trả lời của Bạn. Tính Ham mê sự Hoàn hảo đã Báo hiệu. Sức mạnh Siêu nhân, Kẻ Hung ác Phía sau sự Căng thẳng. Bạn có đang Cố gắng Quân bình sự Xả hơi Bên trong không? Bạn có Cho phép những Người khác Sắp xếp những Mục tiêu của Mình không? Bạn hãy Dọn dẹp những Mục tiêu của Ngày Hôm qua. Ai đang Điều hành Cuộc đời Bạn? Bạn có Ôm đôn Quá Nhiều Việc Đồng thời không? Lời Chỉ trích Mang tính cách Mỹ Giống như tính Gọn gàng Ngăn nắp. Sự Cầu toàn có phải là một Nhân đức không?

8. *Làm Thế nào để Cải thiện Lòng Tự trọng của Mình*

Hãy tự Trắc nghiệm Bản thân. Thiếu Lòng Tự trọng Làm Chậm lại sự Tiến bộ. Sự thiếu Lòng Tự trọng càng Thúc đẩy Thái độ Kỳ lạ của Bạn. Nhiều người Không Nhận ra những Thiếu sót Bên trong của Họ. Sống Mòn thì Dễ dàng hơn. Làm Thế nào để Bắt đầu Phát triển sự Tự Tin Nhiều hơn? Hãy Thử Một số cách Kiểm tra bằng X Quang về mặt Tâm lý. Những Tự truyện Tâm lý đều Hữu ích. Hãy Cập Nhật hóa những Bảng Giá của Bạn về mặt Tâm lý. Một số Bí quyết về những Nguyên nhân Có thể Xảy ra. Dựng lên Những Cách Bồi bổ Nào đó Làm Gia tăng. Hãy Nhẫn nại. Nếu Carol Có thể Làm được, thì Bạn Cũng Có thể. Sắp xếp Giai đoạn Thực hành của Bạn. Những Câu chuyện Thành công cùng với Hệ thống Đây. Bạn Có thể Làm được Điều đó.

9. *Các Phương pháp để Phát triển những Thái độ Tích cực hơn*

Bạn Nhìn thấy Thế giới Như Bạn là. Nhân cách Lành mạnh là Nhân cách Tích cực. Sự Lành mạnh Tốt về mặt Cảm xúc có Điều gì Giống nhau? Bí quyết chính là Thể hiện Đầy đủ Tiềm năng của Mình. Cô Tiêu cực Đã Phát triển Như Thế nào? Phải chăng Cô Tiêu cực Sẽ Thay đổi? Còn những Bầu khí Tích cực thì sao? Sự Giúp đỡ Đầu tiên đối với những Tâm trạng Yếu đuối. Việc Trèo Dốc.

10. *Làm Thế nào để Mất đi những Nỗi Sợ hãi và Trở nên Can đảm hơn*

Ai Can đảm? Những Dòng mạch Giống nhau của Lòng Can đảm. Gia tăng sự Tự tin của Bạn. Trực tiếp Đối diện với Cuộc đời. Sự Chuẩn bị là Phần nửa của cuộc Đấu tranh. Đừng Để cho sự Thiếu Thông tin Gây Bất lợi cho Bạn. Hãy Viết lại Hệ thống của Bạn. Phương pháp Suy nghĩ-Cảm giác. Hành động Hỗ trợ. Động cơ Bên trong Tạo nên những Điều Kỳ diệu. Những Người trốn Tránh Trách nhiệm. Hãy Quăng đi những Điểm tựa về mặt Tâm lý.

11. *Làm Thế nào để Đương đầu với các Vấn đề Cảm xúc bằng Niềm Tin*

Bạn có Muốn Bắt đầu Phương pháp Gồm Ba Phần Này không? Triết lý của Bạn về Cuộc đời có Đầy đủ không? Bạn có Sử dụng sự Khôi hài như là một Nguồn Hỗ trợ không? Bạn Đánh giá Thế nào về Sức Chịu đựng? Bạn có Kiểm tra sự Phát triển Không Mong muốn không? Điều gì làm Phát sinh sự Thù ghét? Những Cảm giác Thúc đẩy Sức khỏe kém Như thế nào? Những Cảm giác này Phát triển Ra sao? Làm thế nào để Tránh Kiểm chế những Cảm giác? Bạn có Biết về Hành động Che giấu Cảm xúc không? Bạn có Thử Phương pháp Khôi hài không? Còn về sự Cố ý làm Chậm lại thì sao? Những Gợi ý về sự Chăm sóc và Trau dồi những Cảm giác của Bạn.

PHẦN III

THẤU HIỂU MẶT NẠ CỦA NHỮNG NGƯỜI CHUNG QUANH BẠN

12. *Làm Thế nào để Khám phá Nguyên nhân Tại sao những Người khác Hành động theo Cách thức Họ Làm*

Từ bỏ những Khuôn mẫu Lỗi thời. Loại bỏ những Kiểu Thành kiến của Bạn. Bạn có cả Nhóm người trong việc Tìm kiếm những Câu trả lời. Sự Hiểu biết của Bạn Có Giá trị Như thế nào? Hãy Học hỏi những Phần của Vấn đề Khó xử. Những Khao khát về mặt Tâm lý có thể Trái ngược. Bạn Phải Theo kịp những Thay đổi về Vai trò. Quá khứ có Tiên liệu được Tương lai không? Một số Khoản-Vấn đề Khó xử thật Khó hiểu. Bạn Không thể Vội vàng Đi tới những Kết luận. Bạn Có thể Phát hiện được những sự Ngụy trang không? Bạn Có thể Nhận ra những Kiểu Rút lui không? Đừng Vạch mặt Họ như là những Người nói Lảng tránh. Đừng Địch thân Chấp nhận Điều đó. Hãy Tìm kiếm những Cơ cấu Đảo ngược. Hãy Tiếp tục Học hỏi.

13. *Làm Thế nào để Hiểu biết Người khác Phái*

Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của Bạn. Đơn vị Nhận thức của Bạn Hoạt động Như thế nào? Những Phần Còn lại của Cảm xúc và những Nhu cầu đã Thâm nhập Đơn vị của Bạn Như thế nào? Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của Bạn Hoạt động. Nhận thức của Bạn về Người khác Phái: Quá khứ của Nó. Nhận thức của Bạn về Người khác Phái đối với Công việc. Nhận thức của Bạn về Người khác Phái có Ảnh hưởng đến

Đời sống Hôn nhân của Bạn không? Bạn Có thể Tận dụng sự Tinh vi của Mình về mặt Nhận thức không?

14. *Làm Thế nào để Chuyển sự Đụng chạm thành Hòa hòa*

Trò chơi Đồ Trách nhiệm. Sự Tấn công Tích cực. Những Phần thưởng cho sự Hiểu biết. Kỹ năng của Bạn trong việc chơi Đóng Vai trò Như thế nào? Tấm giấy Tín dụng-Ghi nợ của Bạn về mặt Tâm lý. Hãy Hướng theo một Đường lối Trung dung. Bầu khí Hoàn toàn Quan trọng. Những Người Dập tắt Ngọn lửa Tâm lý. Những Chất độc Ngăn ngừa.

CUỐN SÁCH NÀY SẼ LÀM GÌ CHO BẠN?

Hoàn toàn là lý do tại sao bạn nên hiểu biết khi nhìn vào tâm trí mình.

Ở đây, bạn tìm được trung tâm nhân cách của mình, trung tâm mà từ đó phát xuất những tư tưởng, cảm giác, thái độ và hành động của bạn.

Để giúp bạn làm được điều này, sách Nhận biết Tâm trí Mình hướng dẫn cách giải quyết giữa một cuốn sách với nhiều lý thuyết và một số cách áp dụng, và sự đa dạng theo kinh nghiệm, bỏ qua việc thảo luận về những nguyên nhân tại sao. Có thể mô tả cuốn sách này như là bao gồm những chiều kích về cái gì-tại sao-như thế nào. Để đạt được điều này, cuốn sách sẽ tập trung vào những trang bị trong tâm trí bạn. Mặc dù cuốn sách này không chứa đựng phần để thay đổi nhân cách, nhưng nó vẫn đưa ra các phương pháp hữu ích để cải thiện. Đây là sự hỗ trợ ý thức-chung trong những nỗ lực của bạn, để giảm bớt những đụng chạm và gia tăng các mối quan hệ tốt.

Bạn đã học hỏi về những bộ phận trong cơ thể mình. Bạn biết tên của nhiều bộ xương và bắp thịt, và thậm chí có lẽ cả yếu tố Rh trong máu của mình nữa. Do đó, tại sao bạn không trở nên quen thuộc với những thành phần tạo nên nhân cách mình?

Việc nhận ra và hiểu biết những sức mạnh nội tâm như vậy chính là bí quyết để làm chủ bản thân.

Có bao giờ bạn tự hỏi tại sao mình:

- Trở nên tràn ngập những cảm giác?
- Lo lắng về những giấc mơ xấu?
- Cảm thấy căng thẳng về những người có những khả năng hoặc thói quen khác nhau?

- Sống với một mặc cảm thua kém ngấm ngấm gây kích thích?
- Rất thường xuyên nhìn vào cuộc đời thông qua những tấm kính đen tối?
- Thiếu can đảm để mạo hiểm?
- Nhận thấy mình, hoặc những người khác, đang gây kích thích?

Con người lo lắng che giấu những căng thẳng. Khi bạn suy nghĩ và cảm nhận nhiều hơn về bản thân mình, thì bạn sẽ hiểu được những động cơ gắn liền, vốn đưa đến thái độ của bạn. Khi được trang bị bằng sự thấu hiểu như vậy, thì bạn có thể tiếp tục những phương tiện kiểm soát để hướng dẫn bản thân, thay vì bị những sức mạnh này lôi kéo từ bên trong.

Để sử dụng tốt nhất cuốn sách này, bạn hãy đọc các chương theo thứ tự. Chúng được sắp xếp sao cho mỗi chương đều xây dựng dựa trên chương kế tiếp. Chúng bổ sung một tiến trình ngắn trong việc hiểu biết và làm chủ bản thân. Một số tóm tắt về bản thân sẽ giúp bạn đánh giá được những điểm mạnh và điểm yếu trên đường. Các minh họa về nhiều trường hợp có thể cung cấp những manh mối áp dụng được vào các vấn đề đặc trưng của bạn.

Điều gì làm đảo lộn thái độ của họ hàng, bạn bè, hoặc những người cùng cộng tác với bạn?

Người ta có trở nên đối kháng mà không có lý do rõ rệt không?

Khi bạn học hỏi để nhận ra những nguyên nhân có thể có phía sau những biểu thị trên bề mặt này, thì chúng mất đi nhiều sức mạnh tạo ra sự chú ý của chúng.

Khi bạn bổ sung sự hiểu biết của mình về bản chất con người, thì mọi người mà bạn gặp gỡ đều trở nên thú vị hơn. Cấp trên có thể tỏ ra ít khó chịu hơn nhiều. “Kẻ khủng bố” lân cận sẽ mất đi một số phẩm chất tạo ra sự căng thẳng của họ. Người bạn

đời có thể xuất hiện trong một vai trò mới. Mỗi nhà đều nuôi dưỡng các nhân vật có một câu chuyện ngắn thú vị; mỗi văn phòng đều chứa đựng chất liệu cho những cuốn tiểu thuyết. Trên từng tòa nhà, sẽ có thể có cả một thiên tiểu thuyết.

Do đó, khi tiêu hóa được chiều kích cái gì-tại sao-như thế nào của những trang sách này, thì bạn sẽ phát triển một cái nhìn mới mẻ về bản thân và con người nói chung. Bạn nên đạt được một cái nhìn toàn diện về bản chất nhân cách của mình, và một sự hiểu biết được cải thiện về việc bạn đang xoay sở đối với bản thân mình một cách tốt đẹp ra sao. Bạn nên nhận ra một số nguyên nhân tại sao con người mang tính cách độc nhất, và cách thế nào tốt nhất để đương đầu với những khác biệt.

Để cụ thể, những chiều kích cái gì-tại sao-như thế nào sẽ trang bị cho bạn điều cần thiết nhằm:

1. Nhìn vào bản thân thông qua những tấm kính tâm lý.
2. Sử dụng các phương pháp mới để dập tắt những xung đột lớn trong nội tâm, mà có thể bạn đang trải nghiệm nơi nhân cách của mình.
3. Cải thiện các mối tương quan của bạn.

Nhưng bạn hãy nhớ rằng nhân cách của mình vẫn phát triển qua nhiều năm, vì thế, bạn cần có một cái nhìn toàn diện để tác động đến những thay đổi có ý nghĩa! Bạn sẽ nhận thấy thật hữu ích khi nghiên cứu đi nghiên cứu lại những chương này, vốn phù hợp với tình hình hiện nay của bạn.

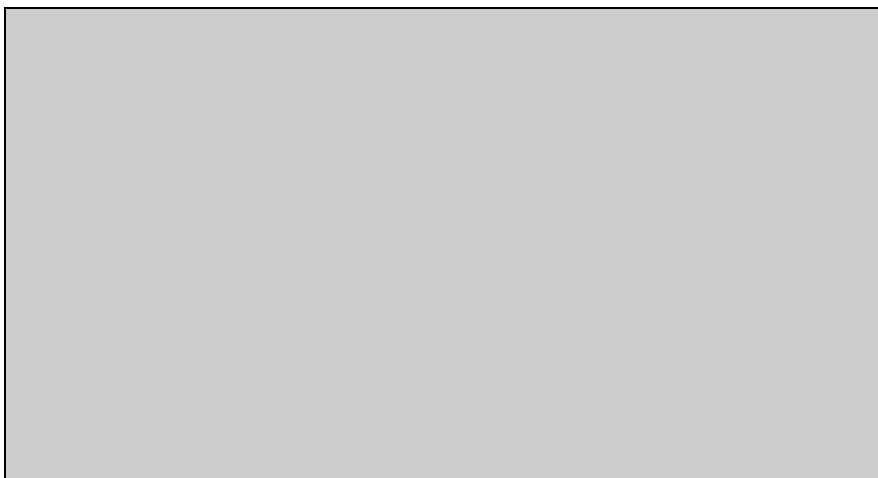
Hãy thử sử dụng chương về năng lực cảm xúc, thay vì một viên thuốc an thần, khi bạn hoàn toàn bị “khuấy động”. Bạn sẽ ở trong tâm trạng đúng đắn, để nhận ra những trường hợp nêu trên, và có lẽ bạn sẽ mong muốn thử một số phương pháp mà các cá nhân này đã từng sử dụng, để đương đầu một cách thành công với những cảm xúc của họ.

Trong cuộc mạo hiểm nào đó sắp tới, bạn có tiên liệu được việc gặp phải những người khó chịu không? Vậy thì bạn hãy xem lại các phương pháp đã được tán thành, để giải quyết các vấn đề khó xử về nhân cách, và để chuyển sự đụng chạm thành hòa hợp.

Nói tóm lại, cuộc thử nghiệm Hãy Nhận biết Tâm trí Mình có ý định như là một loại trang bị hỗ trợ-ban đầu về mặt tâm lý. Nhưng xin bạn vui lòng nhận ra rằng không cuốn sách nào có thể có khả năng hứa hẹn một sự thấu hiểu ngay lập tức. Thời gian và nỗ lực liên tục chính là câu trả lời thực sự duy nhất.

Với những mong ước chân thành về sự thành công.

LOUISE S. JOHNSON



PHẦN I

NHÌN VÀO BẢN THÂN THÔNG QUA NHỮNG TẤM KÍNH TÂM LÝ

Chương 1

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÁNH GIÁ NHÂN CÁCH HIỆN NAY CỦA MÌNH

Bạn thích gặp gỡ những người thú vị. Bạn thử nghiệm các nhóm khác nhau, và thậm chí đi tới những nơi xa xôi để thực hiện những cuộc làm quen mới. Bạn cảm thấy thích thú đối với các nhân vật được mô tả trong các tiểu thuyết hoặc trên T.V. Có lẽ bạn còn thích thảo luận cá nhân. Con người là thành phần hấp dẫn nhất của cuộc đời.

Nhưng có bao giờ bạn ngừng lại để suy nghĩ rằng có thể bạn đang bỏ qua điều hấp dẫn nhất nơi toàn bộ nhân cách không? Bạn có bất cứ sự hiểu biết toàn diện nào về bản thân mình không? Bạn có thực sự biết được chòm sao tính cách nơi con người đích thực của mình không?

Bạn dễ dàng kiểm tra được khuôn mặt và tư thế của mình. Có thể trong suốt cuộc đời, rất nhiều bác sĩ đã từng chiếu tia-X vào bên trong con người bạn. Các bạn bè và họ hàng của bạn đã chụp ảnh bạn ở tất cả mọi tâm trạng. Nhưng có bao giờ, và với sự hiểu biết cách làm thế nào về mặt Tâm lý, bạn cẩn thận nhìn kỹ vào bên trong nhân cách riêng của mình không? Còn về việc nhìn vào bản thân thông qua những tấm kính Tâm lý thì sao?

ĐỪNG BỊ LỪA BỊP

Trước khi bắt đầu trên con đường tự hiểu biết mình, có thể bạn cần phải loại bỏ một số thông tin sai lạc đạt được từ nhiều nguồn giả mạo, đang cố gắng thâm nhập vào thị trường tâm lý làm tăng giá cổ phần này. Cuộc nghiên cứu đầy đủ đã chôn vùi từ lâu khái niệm cũ cho rằng có thể phán đoán nhân cách từ những cái bấu biếu thị tài năng trên đầu hoặc nét mặt. Những dự tính của các Chiêm tinh gia về các đặc điểm nhân cách, được lượm lặt từ vị trí các ngôi sao vào lúc chào đời, đều không đứng vững khi được kiểm tra cùng với các sự kiện. Ngay cả những lời biện hộ dễ sử dụng, cho rằng người ta được thừa hưởng những nét nhân cách, đều chỉ thực sự là những kẻ giơ đầu chịu báng đối với chuyện ba hoa thoảng qua. Việc đổ trách nhiệm cho những người khác thật dễ dàng biết bao!

NHÂN CÁCH CỦA BẠN PHÁT TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Khoảng 18.000 từ mô tả liên quan đến Nhân cách. Nhân cách là một kiểu mẫu phức tạp về các tuyến, khái niệm và vai trò xã hội. Những cử chỉ, cách diễn tả khuôn mặt, lời nói, dáng đi, kỹ năng, tiềm năng thể lý và tinh thần, cộng với suy nghĩ và những kiểu thói quen ăn uống đều là một vài trong số những thành phần của nhân cách. Chòm sao nhân cách không được hình thành trong một khuôn đúc không thể thay đổi, nó thường xuyên phát triển cùng với những kỹ năng mới.

Để đánh giá một nhân vật, người ta sẽ muốn biết được những câu trả lời đối với các câu hỏi này: Người đó có vẻ ra sao và hành động như thế nào? Họ nói và làm gì? Họ phản ứng đối với những tình huống, người khác, và bản thân bằng những tư tưởng và thái độ gì?

Tiểu sử tâm lý bắt đầu bằng trang bị về thể lý và tinh thần của trẻ sơ sinh, được xác định bởi các nhiễm sắc thể. Tiểu sử này không dễ dàng được hình thành như một bức tượng bằng đất sét, nhưng chắc hẳn bị gây áp lực từng giờ bởi những sức mạnh chung quanh con người đó, cá nhân hình thành. Môi trường thể lý của mái nhà đóng một vai trò ít hơn, so với môi trường cảm xúc. Những thái độ và ý kiến, cảm giác và cảm xúc, toàn bộ hàng loạt những đặc điểm nhân cách của những người chung quanh nhân vật đang lớn lên, càng khởi sự quá trình hình thành nhân cách của người đó. Giống như những nhiệt độ thái cực trong thời tiết ảnh hưởng đến sự phát triển, cũng vậy, những sức ép tâm lý trong môi trường để lại chiếc mặt nạ của chúng.

Vòng tròn mở rộng đến vùng lân cận bằng cách sử dụng những miếng sắt khắc sâu những thành kiến và giá trị. Những vòng tròn càng ngày càng rộng lớn nối kết với chiếc bàn xoay nặn đúc này của người thợ gốm. Các trường học, tổ chức, và nhóm nghề nghiệp đi vào hành động. Càng ngày càng cách xa khỏi cá nhân về mặt địa lý, những thái độ được phân phối từ Đại lộ Madison và Hollywood thực hiện những sức ép của chúng, thông qua những hình thức khác nhau của mối quan hệ. Vì thế, những ảnh hưởng văn hóa đa dạng là phần tử của quá trình kích thích mà qua đó, cá nhân vượt qua con đường của họ để đến với tuổi trưởng thành. Những phản ứng hiện nay của họ đều là kinh nghiệm được thu thập từ ngày hôm qua.

Chòm sao nhân cách của bạn hiện nay chính là sản phẩm từ toàn bộ quá khứ. Đó là sự quân bình giữa bạn và môi trường, bị đông cứng cho đến khi bạn làm cho nó tan chảy ra, bằng cách tự hiểu biết mình một cách đồng cảm. Bởi vì những kinh nghiệm của bạn và những người trong cuộc đời bạn là một hỗn hợp khác từ những kinh nghiệm của người khác, nên bạn khác hẳn một bản sao bằng giấy than của bất cứ người nào khác. Giống như những dấu vân tay bạn là của riêng một mình bạn, nhân cách của bạn cũng vậy.

BỨC CHÂN DUNG TỰ HỌA CỦA BẠN LÀ DUY NHẤT

Ở trung tâm chòm sao nhân cách là cảm giác của bạn về chính mình. Khái niệm này về bản thân liên kết nhiều khía cạnh của nhân cách. Đây là con người vô hình nhưng có tổ chức của bạn, trọng tâm của tất cả những điều xác định nhân cách. Đây là nguồn gốc của những động cơ, ảnh hưởng đến những phản ứng của bạn đối với thế giới.

Chắc hẳn bạn có một hình ảnh ưa thích nhất về bản thân. Hình ảnh này đưa ra một manh mối. Nó cho thấy một trong hai điều:

1. Bạn tự hình dung như thế nào về bản thân, hoặc
2. Bạn mong ước mình luôn luôn có vẻ như thế nào

Nếu là số 2, thì hình ảnh này khác biệt một cách đáng kể với hình ảnh tinh thần của bạn về bản thân.

Nếu là số 1, thì có thể hoặc không thể là con người thực sự của bạn, tùy thuộc vào việc bạn hiểu biết rõ về bản thân ra sao.

Hình ảnh này được thực sự so sánh như thế nào với khái niệm về bản thân mà bạn vẫn nuôi dưỡng bên trong tâm trí mình? Bạn có bao giờ nghĩ đến hình ảnh đó thông qua một quá trình tự đánh giá bản thân, mà trong đó, bạn đã từng vẽ nên một bức chân dung tự họa không? Bạn đang triển khai sự tự-đánh giá này từ tất cả những dữ liệu đang xảy đến với mình. Quá trình này bắt đầu từ khi mới sinh, và vẫn tiếp tục từng giờ cho đến giây phút này. Thói chỉ trích hoặc sự thất bại đã mang lại sự hoài nghi-bản thân. Lời khen ngợi hoặc sự thành công đã tạo ra giá trị-bản thân. Bức chân dung tự họa của nội tâm bạn đã bị giảm giá hoặc thổi phồng, khi phản ứng trước những sự kiện. Bạn biết rằng khi nhỏ giọt acid vào

tám giấy quỳ màu xanh, thì nó sẽ chuyển tờ giấy này thành màu hồng. Hoàn toàn giống như vậy, khi gặp phải những kinh nghiệm gay go, thì bức chân dung tự họa của bạn liền thay đổi. Những cuộc chạm trán chớp nhoáng với những bi kịch của cuộc đời có thể được xem xét theo nghĩa đen.

Toàn bộ sự tương tác giữa bạn và môi trường vẫn đóng một phần trong sự phát triển của bạn. Ngay cả những biệt danh, như “thú cưng” hoặc “thiên thần” đều sẽ có một ảnh hưởng tương phản với những biệt danh “đứa bé khóc nhè” hoặc “kẻ ngu si”. Một trường hợp gây ấn tượng sâu sắc về loại kinh nghiệm khó chịu nhất này, chắc hẳn làm thay đổi khái niệm đang phát triển về bản thân, đã từng xảy ra với một chàng thanh niên mà tôi biết.

Cha của cậu ta rời khỏi gia đình trong một tâm trạng giận dữ, và nói rằng ông không thể chịu đựng nổi “thằng con hỗn xược” này. Tất nhiên, còn nhiều điều hơn nữa đối với sự tan vỡ gia đình, đã từng có lúc cha mẹ cậu mất hạnh phúc nhất đối với nhau. Đứa con chỉ là một kẻ gờ đầu chịu báng dễ sử dụng đối với hàng tròng đã kích về mặt cảm xúc. Nhưng đối với chàng thanh niên hồn nhiên, thì chính cậu ta là người chịu trách nhiệm vì sự bỏ đi của người cha. Phản ứng duy nhất là bổ sung vào cơ cấu mặc cảm thua kém nơi bức chân dung tự họa của cậu.

Tự thân một sự kiện không kết án cá nhân về lối sống tàn tật do những mặc cảm thua kém. Hoàn toàn giống như trong lãnh vực thể lý, từng cú đụng chạm hoặc bệnh tật không gây đau đớn trầm trọng đối với các thanh niên. Tuy nhiên, nếu loại kinh nghiệm này tiêu biểu cho môi trường cảm xúc mà trong đó, đứa con đang cố gắng mở rộng, thì nó rất bị giảm giá. Khi sự mất giá này kéo dài, mà không cung cấp tốt những kinh nghiệm cảm xúc tích cực để bù đắp cho sự giảm giá, thì mặc cảm thua kém, khía cạnh của tiểu sử sơ lược, lại càng phát triển.

BẠN CÓ HIỂU BIẾT NHÂN CÁCH CỦA MÌNH KHÔNG?

Để thực sự hiểu được chòm sao nhân cách của mình, thì bạn cần nhìn thật lâu vào bức chân dung tự họa thuộc về nội tâm của mình. Quá trình này không hề dễ dàng. Như Santayana đã nói: “Không gì đòi hỏi một chủ nghĩa anh hùng về mặt trí tuệ hiếm hoi hơn là sẵn sàng nhìn thấy phương trình của mình được viết ra”. Sự thấu hiểu môi trường cảm xúc trong những năm đầu đời, sẽ mang lại những manh mối đối với những nét cội đầu tiên trong bức chân dung tự họa của bạn. Nên quan tâm đến những cảm giác, hơn là những sự kiện thuộc về tiểu sử. Bạn có thể triển khai phương pháp cảm giác-vật hiện lên-phía sau, để khám phá được những tình huống đã từng bổ sung những đường nét tích cực hoặc tiêu cực vào bức chân dung của bạn. Không phải là rất nhiều kinh nghiệm đặc biệt, nhưng là những cách thức ảnh hưởng đến bạn, chính là những manh mối mà bạn đang tìm kiếm. Khi bạn càng hiểu được những sức mạnh chịu trách nhiệm đối với bức chân dung tự họa ở trạng thái này trong sự thích hợp của bạn, thì bạn càng tiến gần hơn đến việc nhận biết chính mình.

Điểm chính không phải là cố gắng liên kết nhiều sự kiện gây căng thẳng trong cuộc đời bạn với cuộc đời của những người khác. Bức chân dung tự họa của mọi người đều được tô màu bằng cách thức duy nhất, mà nhờ đó, có thể nhìn vào người bên ngoài như là một kinh nghiệm chính đáng. Khi quan sát bức chân dung tự họa của mình, bạn chỉ nên quan tâm đến bức chân dung này, chứ không phải là nó như thế nào so với những người khác.

Bạn hãy nhìn vào những động cơ nội tâm của mình. Hãy suy nghĩ về những câu hỏi sau đây:

1. Bạn có hiểu biết mình một cách đồng cảm không?
2. Bạn đã tạo ra một loại kiểu mẫu gì về bản thân?

3. Những mặc cảm thua kém hoặc tự tin chiếm ưu thế?
4. Có một thế giới nội tâm của nỗi hoài nghi và lo lắng không?
5. Bạn mô tả như thế nào về bức chân dung của cá nhân mình, nguồn gốc tốt đẹp nơi nhân cách của bạn?

HÃY CỐ GẮNG HÌNH DUNG SỰ QUÂN BÌNH BÊN TRONG - BÊN NGOÀI CỦA BẠN

Việc khai thác bản thân trở nên dễ dàng hơn, khi bạn sống xuyên suốt cuộc đấu tranh của những người khác hướng tới sự phát triển, trong sự tưởng tượng và cảm thấy. Phương pháp, khuynh hướng nhắm đến sự quân bình hoặc duy trì trạng thái bền vững, đóng một phần quan trọng. Ý tưởng này về sự đối trọng từ lâu đã được nhìn nhận trong lãnh vực thể lý. Khi nhiệt độ của thời tiết lên cao, thì bạn đổ mồ hôi, nhờ đó, hạ thấp nhiệt độ bên trong. Có lẽ bạn có thể hình dung ảnh hưởng có thể nhận thấy, vốn thể hiện ý tưởng này thành lãnh vực cảm giác. Khoản nợ về mặt tâm lý phải được quân bình bởi lòng tin nào đó từ bên ngoài. Cần phải duy trì sự bền vững giữa bản thân bạn và môi trường. Đây là quá trình đương đầu.

Người nào cảm thấy thua kém trong thâm tâm, thì cần phải tìm thấy cách thức nào đó để gia tăng lòng tự trọng của mình, hoặc tự đưa mình đến sự quân bình tâm lý. Không ai có thể là một người bị khinh bỉ mãi mãi. Người đó thử tất cả mọi loại hành động để lôi kéo lòng tự trọng của mình. Những thanh niên dễ bị đứt hơi lại được huấn luyện để trở thành những vận động viên chạy xa. Nhiều thái độ trong số này nằm bên ngoài sự hiểu biết của người hành động; một vài trong số những thái độ đó ở bên dưới mức độ ý thức.

Tôi biết một phụ nữ giúp việc nhà luôn luôn chọn cách uống cạn ly, trong khi đề cao biểu tượng của một trường chuyên nghiệp rất có uy tín.

Những hình ảnh tưởng tượng chứng tỏ quá trình này. Walter Mitty cảm thấy trong thâm tâm rằng mình rất không có thể lực, đến nỗi ông ta đã nâng cao địa vị, bằng cách trở thành một người đứng đầu tổ chức kinh doanh tưởng tượng của mình.

Hoạt động chính trị phục vụ như một cách diễn tả những sức mạnh nội tâm. Người hữu khuynh có thể phóng những mặc cảm thua kém và thù địch của mình trên người bị lép vế, trong khi người tả khuynh lại phóng những mặc cảm tương tự như sự thù địch trên người thắng thế.

Việc tìm kiếm địa vị có thể là phương pháp quân bình sự coi nhẹ bản thân. Việc cạnh tranh thái quá có thể là nhân tố ổn định những cảm giác trong thâm tâm về sự không thành tựu đủ.

BẠN CÓ SỬ DỤNG

PHƯƠNG TIỆN RÒNG RỌC KHÔNG?

Tôi đã đặt tên cho sự đa dạng đầy ấn tượng về thái độ đối trọng này là “phương pháp ròng rọc”. Phương pháp này dễ nhận thấy và sử dụng rộng rãi. Người nào đang nuôi dưỡng một bức chân dung tự họa thua kém đều đưa ra tỉ lệ về sự quân bình tâm lý của mình, bằng cách tìm kiếm những lỗi lầm nơi những người chung quanh họ. Thái độ này có tác động hoàn toàn giống như một cái ròng rọc; khi người đó đẩy những người khác xuống, thì cách đánh giá của họ về bản thân lại nâng lên. Đây là phản ứng đầu tiên của trẻ con để chỉ trích và thường tiếp tục như một kiểu thói quen trong suốt cuộc đời, mà nó vẫn không hiểu. Phản ứng này thổi phồng cái tôi gây bất lợi cho những người khác. Việc xem xét một số ròng rọc về mặt tâm lý sẽ làm sáng tỏ hiện tượng này.

Bà Arden rất có nhu cầu hiểu biết về những động cơ nội tâm của mình. Dường như bà là một nhân vật hấp dẫn đối với những ai gặp bà lần đầu tiên. Khi tình cờ làm quen, bạn không thể

hiểu được nguyên nhân tại sao bà lại có rất ít bạn bè. Nhưng khi bạn biết bà ta nhiều hơn, thì bí mật sáng tỏ. Bà ấy luôn luôn gây ấn tượng sâu sắc nơi những người khác. Điều này tạo ra những câu chuyện khôi hài. Nhưng sau khi sự lôi cuốn ban đầu hao mòn, thì bạn bắt đầu tự hỏi không biết có phải mình sẽ trở thành cái đích làm trò cười trong câu chuyện lần tới của bà ta hay không. Vì thế, bà ta bị thất bại và phải tìm kiếm lãnh vực mới. Khi cứ liên tục lập đi lập lại, thì cùng với kịch nhỏ này nhanh chóng gây nản lòng đối với các bạn bè.

ĐIỀU GÌ Ở PHÍA SAU CÁI RÒNG RỌC?

Quả thật, bà Arden đang hành động thái quá đối với bức chân dung tự họa của mình, hoặc cố gắng tạo ra một sự quân bình. Bà ấy không nhìn xuyên suốt bản thân. Những nhận thức mà bà có về người khác bị bóp méo bởi những điều bà cảm thấy về thâm tâm sâu xa của mình. Bà đau lòng vì những mặc cảm thua kém, vì thế, bằng cách quan sát những người chung quanh một cách rất không đầy đủ, thì bà lại nâng cách đánh giá bản thân lên cao hơn một chút. Không lời khuyên nào có ý nghĩa về cách làm thế nào để thu phục được bạn bè và gây ảnh hưởng đến người khác sẽ giúp được bà Arden. Trước hết, bà ấy phải hiểu được những sức ép bên trong bản thân. Bà ấy cần nhận ra những hành động không thân thiện như là những cố gắng để đối trọng với bức chân dung tự họa ảm đạm của mình. Khi nhận ra rằng nguồn gốc của những khó khăn nơi bà là sự thiếu hiểu biết, thì bà có thể dần dần có khả năng thoáng thấy được bức chân dung tự họa mà bà đã và đang vẽ. Khi bà đạt được sự thấu hiểu, thì dần dần, bà sẽ nhận thấy điều gì đang xảy ra. Bà đang đối phó với những mặc cảm thua kém của mình bằng một cách thức rất tiêu cực. Khi bà có thể thừa nhận rằng mình có những cảm giác tiêu cực và tức giận này, thì bà đã đạt được một bước quan trọng. Bà cần có can đảm để đương đầu với với chính mình như bà đang thực sự là, trong thâm tâm. Bà sẽ phải

đấu tranh với những thái độ cũ. Nền tảng nghiên cứu bản thân của bà sẽ giống như sự tự do tư tưởng trong một nền dân chủ; những ý kiến mà bà căm ghét đều có quyền được bộc lộ.

Sau đó, từng cách thức mà nhờ đó bà Arden có thể đạt được nhiều niềm tin hơn sẽ trở nên hữu ích. Khi bà cảm thấy trong thâm tâm là mình quan trọng hơn, thì bà sẽ loại trừ khuynh hướng kéo những người khác xuống để tự nâng mình lên; những sức ép bẩm sinh của bà về sự quân bình sẽ biến mất. Bà sẽ có khả năng đương đầu với cuộc đời bằng một cách thức tích cực, thay vì trở thành nô lệ đối với những cảm giác nội tâm của mình. Điều này sẽ làm cho bà dễ dàng hơn trong việc cải thiện mối quan hệ đối với những người khác trong cuộc đời bà.

MỘT HÀNH ĐỘNG QUÂN BÌNH NHÂN CÁCH KHÁC

Ông Bracken sở hữu cùng loại bức chân dung tự họa này, nhưng ông lại thực hiện sự quân bình của mình hướng tới thế giới bằng một cách thức khác hẳn. Ông là một luật sư tận tâm, nhưng lại có ít thân chủ. Vì thế, hầu hết thời gian của ông được dành cho việc trợ lý cho những luật sư thân tín hơn. Ông không thể hiểu được tại sao mình không lôi cuốn được các thân chủ, cho đến một ngày kia, ông tình cờ nghe được một người bạn đang nói về mình. Những lời nói phê bình này mô tả ông Bracken như là không có khả năng gây lòng tin. Một số bạn hữu tốt nhất của ông lại còn không tin tưởng ông trong công việc của họ. Nguyên nhân là vì ông luôn luôn xin họ lời khuyên về điều gì đó. Ông có vẻ như là một người nghiện lời khuyên, tạo cảm giác rằng ông bị thiếu khả năng nhận thức rõ chính mình.

Bức chân dung tự họa của ông Bracken được khởi đầu bởi một người cha quá thống trị, ông ta đã thực hiện tất cả mọi quyết định thay cho con trai. Từng kinh nghiệm mới đều được ghi khắc trong bức chân dung của ông Bracken, cùng với rất nhiều mối hoài

nghi về bản thân, và những mặc cảm thua kém. Hình ảnh ban đầu này lại liên tục được củng cố bởi từng thất bại trong việc hành động một cách độc lập. Ông Bracken đang bị điều hành bởi cảm giác của ông đối với chính mình. Ông đã quân bình việc tự đánh giá trong thâm tâm mình, bằng cách dựa dẫm nhiều vào những người khác.

Một vài cách nhìn lại và đánh giá về bức chân dung thực sự sai lầm này sẽ giúp ông Bracken vẽ lại nó dưới dạng những vinh dự của ông tại ngôi trường luật, với rất nhiều bạn hữu, và nhân cách nói chung là lõi cuốn của ông. Khi ông hiểu được rằng nhân cách sẽ phát triển từ những kinh nghiệm mới, không bị nhân cách cũ chặn lại trong chỗ bế tắc, thì ông sẽ cảm thấy và hành động một cách khác hẳn. Khi ông nhận ra rằng mình không đương đầu với môi trường hiện nay, nhưng đang hướng tới những kinh nghiệm trước đây về những định hướng của mình, thì ông sẽ thay đổi. Ông sẽ thực hiện sự quân bình giữa cái tôi của ông với thế giới. Khi ông xem xét lại toàn bộ bức chân dung tự họa, để đảm bảo được niềm tin nội tâm, thì ông sẽ tự do đối với sức ép trước đây. Ông sẽ không phải vận động những mối tương quan của mình để quân bình việc đánh giá thấp bản thân. Ông sẽ trải nghiệm một sự tự do mới, để đương đầu với những tình huống, dưới dạng những chiều kích hiện nay của chúng.

BÂY GIỜ, BẠN HẸP TẬP TRUNG VÀO

ĐIỂM NỔI BẬT BÊN TRONG TÂM TRÍ MÌNH

Nếu bạn thích bắt tay vào việc thăm dò nào đó về mặt tâm lý, liên quan đến hình ảnh bên trong mà từ đó chòm sao nhân cách của bạn phát xuất, thì bạn hãy thử hình dung đúng những điều bạn cảm thấy về bản thân. Nếu bạn cảm thấy thoải mái và tin tưởng, thì có thể bạn không cần phải sửa lại bức chân dung tự họa của mình. Bạn được chuẩn bị để đương đầu với thời điểm ngay

trước mắt, mà không chịu ảnh hưởng bởi những nguồn cung cấp không hạnh phúc của quá khứ. Nhưng nếu sức ép bên trong đang thúc đẩy bạn hướng tới hành động liên tục, để lôi kéo bạn đánh giá bản thân, thì bạn đang hành động ít thành công hơn bạn có thể. Bạn đang đau khổ từ sự thiếu quân bình giữa cuộc sống nội tâm và bên ngoài của mình.

Bằng cách sử dụng cái nhìn mới mẻ về bức chân dung tự họa bên trong tâm trí mình, thì bạn được trang bị tốt hơn để tiếp tục xem xét kỹ bên trong. Những phương kế đường đầu đều phát xuất từ điểm cốt lõi này nơi nhân cách của bạn. Khi bạn càng hiểu biết hơn về những động tác lên xuống cần thiết đối với sự quân bình lành mạnh, thì bạn càng có thể vận dụng mạnh mẽ hơn, bạn sẽ ít trở thành một con người máy móc hơn.

Khi bạn đọc về những khả năng cảm xúc, những mong ước nội tâm và tiềm thức, thì bạn hãy thử cảm nhận cùng với những nhân cách đang được thảo luận. Những lời này càng đánh động bạn về mặt tự truyện, thì bạn sẽ càng thành công hơn trong việc nhìn vào bên trong tâm trí mình. Như Goethe đã viết nhiều năm trước đây: “Tư tưởng chỉ mang lại tư tưởng, nhưng cảm giác thì đầy sức sống”.

Để lập lại những điều tôi đã gợi ý trong cuốn sách này, bạn hãy:

1. *Cố gắng loại trừ bất cứ ý tưởng nào sai lầm về nhân cách.*
2. *Suy nghĩ xuyên suốt những giai đoạn của sự phát triển chòm sao nhân cách của bạn.*
3. *Đánh giá bức chân dung tự họa của bạn một cách cẩn thận hết sức có thể.*
4. *Cảm nhận tới lui, cho đến khi bạn hiểu được những kinh nghiệm đã làm phát triển bức chân dung nội tâm hiện nay của mình.*

5. *Hình dung những phương kế quân binh mà hiện nay bạn đang sử dụng.*
6. *Kiểm tra những cách bạn sử dụng phương pháp-ròng rọc.*
7. *Đồng nhất với bất cứ đặc điểm nào của Bà Aren và Ông Bracken vốn phù hợp với mình.*
8. *Nếu bạn tìm được bất cứ sự tương đồng nào giữa bạn và những trường hợp đã nêu, thì bạn hãy cố gắng học hỏi một số phương kế đương đầu đã được gợi ý cho họ.*
9. *Tập trung vào điểm nổi bật bên trong tâm trí bạn, và đọc tiếp.*
10. *Liên hệ càng nhiều càng tốt với những cách giải thích và gợi ý đối với bản thân. Một vài trong số những điều này dường như có thể là một sự chào mời, hơn là bạn quen tìm thấy trong những cuốn sách, nhưng giả thử điều này không thực tế, vì sự hiểu biết đích thực về bản thân phát triển từ từ, khi bạn thử nghiệm nó với những liều lượng nhỏ.*

Chương 2

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÂN TÍCH NHỮNG MONG ƯỚC NỘI TÂM CỦA MÌNH

Các phần quan trọng nơi chòm sao nhân cách là những mong ước nội tâm thuộc về ý thức và vô thức của bạn. Đây là những động lực đầu tiên của cuộc đời bạn. Chúng là yếu tố kích động trong thân cây sức mạnh tinh thần của bạn. Bút danh của chúng là động cơ, sự thôi thúc, những khao khát cá nhân, nhu cầu, sự thúc đẩy từ bên trong hoặc ham muốn mãnh liệt.

Thật dễ dàng liệt kê những đòi hỏi thể lý đối với thực phẩm, nước uống, không khí và giấc ngủ. Chúng được gọi là những sự tấn công quyết liệt, và chúng sống theo tên của chúng. Chắc hẳn bạn ý thức rằng chúng gây sức ép để thỏa mãn. Khi bạn khát nước, thì bạn thực sự đi khắp mọi nơi định vị điều gì đó để chấm dứt tình trạng khô cổ của mình. Bạn bị lôi kéo để thúc đẩy về phía trước, hướng tới việc tìm kiếm chất lỏng mong ước.

Mong ước tính dục mang tính cách phần nào thể lý và phần nào tâm lý. Tình trạng đói khát tình cảm và sự an toàn về cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong những nhu cầu tính dục. Những đòi hỏi tâm lý phổ biến khác là: sự liên kết, thành tích, ủng hộ, sức mạnh và địa vị. Có hẳn cả một vốn đối với những mong ước tinh thần này. Một nhà tâm lý đã triển khai một danh sách bao gồm 28 mong ước. Những mong ước này khơi dậy những tư tưởng, hình ảnh tưởng tượng, cảm giác, hoặc thái độ để mang lại sự thỏa mãn tâm lý. Một vài trong số chúng khá có ý thức, trong khi những mong ước khác đều ẩn giấu thật sâu trong tiềm thức.

Để giúp bạn làm sáng tỏ những mong ước nội tâm của mình, chương này sẽ trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Những mong ước này đóng vai trò gì trong nhân cách?
2. Bạn đánh giá như thế nào về những mong ước của mình?
3. Những mong ước khích lệ và làm nản lòng như thế nào?
4. Bạn có thể hình dung được tiểu sử những mong ước của mình không?
5. Một số điều dùng để ngụy trang là gì?
6. Bạn có hiểu được những mong ước che giấu của mình không?
7. Những mong ước không được đáp ứng ảnh hưởng đến thái độ như thế nào?
8. Bạn có phó mặc cho bất cứ ham muốn mãnh liệt nội tâm nào trong số này không?
9. Có thể kiểm tra mong ước bằng những cách thức gì?
10. Sau khi đồng nhất với những minh họa, bạn có biết được những mong ước của mình không?

NHỮNG MONG ƯỚC THỨC ĐẨY

VIỆC THỂ HIỆN ĐẦY ĐỦ TIỀM NĂNG CỦA MÌNH

Sự phát triển hướng tới tài năng là sợi dây xuyên suốt cuộc đời của từng cá nhân. Con người phấn đấu hướng tới sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình, hoặc thực hiện nhiều nhất về bản thân. Biệt hiệu của những ý tưởng này là: sự cá tính hóa, hoàn thành ước nguyện của mình, hoặc phát triển bản thân. Sự phát triển này thật thú vị và đáp ứng những khao khát, nó tích cực, tìm kiếm và thách thức. Khi hoạt động tốt, thì nó mang lại cho cá nhân cảm giác rằng

họ đang sống trong hệ thống tăng tốc. Cảm giác này làm vui vẻ và lôi kéo con người. Khi tiếp cận với một mục đích, thì những triển vọng mới lại mở ra. Như Washington Irving đã nói nhiều năm trước đây: “Những tâm trí vĩ đại có những mục đích, còn những tâm trí khác thì có những mong ước”.

Con người là độc nhất trong sự phối hợp và sức mạnh nơi những mong ước nội tâm của họ. Khả năng để thỏa mãn những mong ước này ảnh hưởng đến sự phát triển của họ. Nhiều ảnh hưởng khác nhau đã rèn đúc nên những sự khác biệt. Một vài trong số những điều kiện đã hình thành nên những sự phấn đấu này là: lời khen ngợi, sự tán thành và thành công. Lời tán thưởng luôn luôn mang lại những sự lập lại. Điều gì một người làm tốt, thì người đó vẫn tiếp tục; và do đó, một số tình trạng đói khát về mặt tâm lý lại được kích thích để sử dụng nhiều ảnh hưởng đối với cuộc đời. Những mong ước được phân loại đều có năng lực khác nhau, làm phát sinh hành động nơi những cá nhân khác nhau.

Những người ham muốn mãnh liệt đối với thành tích đều chọn mục đích hướng tới những tiêu chuẩn xuất sắc. Tiến sĩ David McClelland, giáo sư đại học Harvard, nhận thấy rằng các bạn trẻ nào có những mong ước mạnh mẽ đối với thành tích đều được hưởng nhiều cơ hội hơn để nhận trách nhiệm và nhiều lời khen ngợi hơn về sự thành tựu, cộng với nhiều tình cảm hơn, so với những người có nhu cầu kém cỏi hơn về thành tích. Các cá nhân đều thực sự học hỏi để tìm kiếm những trách nhiệm, để thỏa mãn những ham muốn mãnh liệt về thành tích.

KIỀM CHẾ NHỮNG MONG ƯỚC

Ngược lại, những sức ép làm giảm bớt hoặc ngừng lại những phấn đấu này là: lời khiển trách, sự bất đồng hoặc thất bại. Những người đã từng gặp quá nhiều thất vọng trong nỗ lực thỏa mãn những ham muốn mãnh liệt này đều từ bỏ cố gắng. Khi không

đáp ứng được những nhu cầu này, thì họ biến thành những kẻ gây rắc rối về mặt tinh thần. Nhiều nhân vật trong khu nhà ổ chuột đã không phát triển những nhu cầu mạnh mẽ đối với thành tích. Một số người được gọi là “tự-thành đạt” dường như chỉ để cho ham muốn mãnh liệt về thành tích hoạt động, trong khi tình cảm hoặc sự liên kết của họ đều bị tê liệt.

Một học giả rất thành công, với những tác phẩm đã từng được ca ngợi trên khắp thế giới, và hầu hết mọi người đều có thể nói rằng: “Ông ấy có tất cả mọi sự”, đã nói với tôi rằng một buổi tối cùng với các bạn hữu ấm áp mang lại cho ông sự xúc động nhiều hơn, so với bất cứ vinh dự nào trong số rất nhiều vinh dự của ông. Ông luôn luôn nhận được sự tán dương vì thành tựu, hầu như đến độ bão hòa, nhưng những mong ước nội tâm của ông về sự liên kết lại rất đói khát, đến nỗi chúng đã làm lu mờ mọi điều khác. Cuộc đời trước đây của ông hoàn toàn trống rỗng lời khen, sự tán thành, hoặc thành công về nhu cầu liên kết, vì thế, bây giờ nó đã phát sinh nhiều sức mạnh.

Nhân vật anh hùng của cuốn sách Điều Gì Khiến cho Lính Mỹ Chạy trốn? là một ví dụ hay về một người đói khát-sức mạnh và địa vị. Nhân vật này đã dễ dàng thắng được mọi người, để thỏa mãn nhu cầu của ông ta về sự thống trị. Dường như ông ta quên lãng bất cứ mong ước nào về tình cảm hoặc sự liên kết.

Một phụ nữ mà tôi biết cho thấy nỗi khao khát tràn ngập của chị đối với địa vị, khi sống trong một ngôi nhà mà chị không thể có đủ khả năng. Khi còn nhỏ, chị luôn luôn rất xấu hổ vì căn nhà của mình, đến nỗi hiện nay, mong ước của chị về địa vị dường như làm lu mờ tất cả những nhu cầu khác.

Một minh họa trái ngược có thể là Tiến sĩ Albert Schweitzer, người mà nhu cầu về sự ủng hộ, sử dụng tốc ký với mong muốn giúp đỡ những người khác, là một nhu cầu chiếm ưu thế. Ông tỏ ra thỏa mãn với ham muốn mãnh liệt của mình, bằng cách giúp đỡ người đau yếu.

NHỮNG HAM MUỐN MÃNH LIỆT CỦA BẠN PHÁT TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Bất kể điều gì kết hợp giữa những điểm mạnh và điểm yếu trong những ham muốn mãnh liệt về mặt tâm lý mà bây giờ bạn đang có, thì chúng đều được rèn đúc bởi những ảnh hưởng khác nhau. Tất cả mọi thái độ đều tùy thuộc vào những điều kiện trước đây. Nếu bạn có thể xem một bộ phim chiếu lại chuyển động từ từ về cuộc đời mình, thì bạn có thể phát hiện những kinh nghiệm đã làm gia tăng hoặc giảm bớt tầm quan trọng của những ham muốn mãnh liệt nơi bạn. Khi còn nhỏ, mong ước áp đảo của bạn là có được tình cảm yêu thương từ cha mẹ. Nhưng khi lớn lên, thì bạn lại khao khát sự đáp trả từ những người khác cùng tuổi với mình. Sau này vẫn thế, tình yêu duy nhất có ý nghĩa là từ “một người và người duy nhất” của bạn. Khi kinh nghiệm của bạn mở rộng, thì bạn ở dưới sức ép thỏa mãn mong ước này, bằng những cách thức phức tạp hơn.

Chắc hẳn bạn có thể nhớ khi nào thành tích ném tung quả bóng làm cho khắp người bạn nóng bừng lên. Nhưng hiện nay, để thỏa mãn mong ước nội tâm về thành tích, thì có thể bạn phải hoàn tất những điều lớn lao trong công việc, và thành công trong vai trò của mình tại nhà và cộng đồng, trước khi bạn cảm nghiệm được sức nóng bên trong đó.

Những mong ước nội tâm đã phát triển thành sức mạnh mà chúng có hiện nay. Dần dần, những động lực chính này của lối cư xử được nặn đúc. Một số ham muốn mãnh liệt nội tâm được thỏa mãn bởi những thái độ và tư tưởng; những ham muốn khác được phản ánh trong hành động hoặc sự tê liệt hoạt động. Các kinh nghiệm, nhận xét, sách vở, tạp chí, phim hoạt hình, điện ảnh, T.V và báo chí đã ảnh hưởng đến sự phát triển những mong ước của bạn.

BẠN LIỆT KÊ NHỮNG MONG ƯỚC CỦA MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Những sức ép văn hóa thúc đẩy mọi người suy nghĩ về những nguyên nhân hành động của họ. Trẻ con và thanh thiếu niên luôn luôn bị chất vấn tại sao chúng làm điều này hoặc điều kia. Các cá nhân liên tục tìm kiếm những lời giải thích đến mức độ loại câu chuyện này trở nên khá phổ biến.

Bạn nhận biết một số mong ước của mình; bạn lại không nhận ra một số mong ước khác; bạn sẽ dứt khoát phủ nhận một vài mong ước. Những mong ước hoàn toàn có ý thức mà bạn hiểu biết có thể theo thứ tự của mong ước, để tham gia vào một câu lạc bộ dành riêng, hầu thỏa mãn nhu cầu liên kết của bạn. Nhưng có thể bạn không hiểu được một phần những ham muốn mãnh liệt này. Có thể việc tham gia vào tổ chức này thực sự làm thỏa mãn mong ước của bạn về địa vị.

Những khao khát nội tâm chính xác là không phù hợp với ý nghĩ của con người về bản thân đặc biệt khó chấp nhận. Những mong ước nội tâm về sự thanh minh là một việc phát triển khá mạnh. Thông thường, những nhu cầu rất ấn tượng được thay thế cho những nhu cầu mà người ta phần nào xấu hổ. Việc bóp méo những động cơ một cách khác hẳn đối với những người nghe khác nhau vẫn luôn luôn tiếp diễn.

Bạn hãy tự xem lại bản thân, và chắc hẳn, bạn sẽ nhận thấy mình giải thích cho người bạn thân nhất rằng bạn trở nên quá nhàm chán, khi nhìn thấy chiếc xe hơi bóng láng, sáng trưng trước căn nhà người hàng xóm của bạn, đến nỗi bạn phải thay đổi chiếc xe có vẻ cũ kỹ của mình. Như vậy, bạn thừa nhận mong ước nội tâm của mình về địa vị. Nhưng đối với những người bạn ít thân thiết hơn, thì bạn lại giải thích rằng việc giữ lại chiếc xe cũ gây tốn kém cho bạn, sao cho việc này chỉ là một bước thay đổi mà thôi.

Việc che giấu những động cơ-tinh thần của bạn đúng là một trò chơi.

Tôi biết một thiếu nữ luôn luôn lập lại rằng: “Con người tôi không có tổ chất ích kỷ; mọi việc tôi làm đều vì những người khác”. Chị đã thực sự tự thuyết phục mình một cách ý thức rằng chị có một mong ước mạnh mẽ về sự ủng hộ. Nhưng những người nào đã từng nhìn thấy chị ta tụ tập những người đàn ông và kiểm soát nơi họ những đòi hỏi cấp dưỡng vô lý thì đều thắc mắc. Chắc hẳn có một kỹ thuật chọc thủng bức màn sắt của chị về những khao khát rất mạnh mẽ nào đó đối với sự thù địch đã bị phát hiện.

NHỮNG MONG ƯỚC NẢM LÒNG KHÔNG NHƯỜNG BƯỚC

Có nhiều cách thức đương đầu với những can thiệp trong việc thỏa mãn những mong ước. Khi con đường trực tiếp đến với sự hài lòng bị ngăn chặn, thì một số người thử đi đường vòng. Cá nhân nào thất bại trong việc đạt được sự đáp trả âu yếm từ người khác đều cố gắng thay thế bằng những phương tiện an ủi. Khi bạn nhìn thấy người nào đó đang ăn, thì có thể bạn không hiểu được điều gì phía sau thái độ này. Chủ nhân của một gian hàng ở Đảo Coney mới đây phát biểu rằng 50.000 xúc xích nóng được bán mỗi ngày đã thực sự làm thỏa mãn những người đói khát về tâm lý.

Nhiều người cố gắng sử dụng thực phẩm để làm thỏa mãn tình trạng đói khát về tâm lý. Bà Green đã thử làm thỏa mãn nỗi khao khát tình cảm bằng thực phẩm ngọt. Bà không hạnh phúc trong đời sống hôn nhân của mình và khao khát tình cảm. Bà cố gắng làm thỏa mãn tình cảm, bằng cách ngốn vào những viên kẹo. Bất cứ khi nào bà cảm thấy không được yêu thương hơn bình thường, thì bà sẽ ăn kiếng bằng những viên kẹo mềm, kem nước quả, sô-cô-la và kem được đánh dậy lên. Những thứ này sẽ mang lại cho bà một loại rượu bổ và bà cảm thấy hạnh phúc hơn, nghĩa là

tới lúc bà bước lên bàn cân. Cho đến khi bà nhận ra những phản ứng vô lý của mình, thì bà sẽ trở thành một người máy bị kiểm soát bằng sự đói khát nội tâm của mình.

Ông Bell cảm thấy vợ ông không quan tâm đủ đến mình. Thời gian duy nhất bà dành cho ông sự chú ý mà ông khao khát, đó là khi bà cảm thấy ông bị đau yếu và cần đến bà. Hàng loạt những kinh nghiệm lâu dài trong bối cảnh gia đình bà đã huấn luyện bà trở nên đồng cảm với những người bị đau yếu. Bà đã đọc rất nhiều sách về những ảnh hưởng của sự thừa cân đối với trái tim, và triệu chứng này nơi chồng bà khiến bà lo lắng. Bà sẵn sàng làm bất cứ điều gì để giúp chồng trở nên thon thả. Vì thế, bất cứ khi nào ông tuyên bố rằng ông quá nặng nề, thì bà liền chứng tỏ với ông sự chú ý, tập trung vào những thực đơn hữu ích và rất quan tâm đến sự tiến bộ của chồng. Ông Bell rất thích thái độ này và muốn kéo dài càng lâu càng tốt. Tất nhiên ông không nhìn thấy thông qua bản thân mình. Cách lý luận của ông sẽ xoay quanh điều gì đó giống như sau: Ông cảm thấy mình bị yếu do bữa điểm tâm năng lượng thấp, và ông sẽ có một cuộc họp quan trọng vào buổi chiều hôm đó, nên ông phải cảm thấy khỏe mạnh, vì thế, ông buộc phải ăn một bữa trưa thật nhiều. Sau đó, bàn cân sẽ cho thấy tình cảnh đáng buồn của ông, sao cho bà Bell sẽ hoạt động cật lực hơn, khi cố gắng tìm kiếm loại thực phẩm nào sẽ giảm bớt cân lượng. Ông Bell khao khát sự chú ý này nhiều hơn, và bởi vì cách ăn quá nhiều là một vũ khí mang lại điều đó, thì tại sao ông lại nên từ bỏ nó? Ông không bao giờ ngừng tự hỏi tại sao mình có sự thôi thúc này trong việc ăn quá nhiều, và hình dung một cách thức lành mạnh hơn để đạt được lòng tận tụy của vợ mình.

Trẻ nào luôn luôn mong muốn chơi trò trường học và trở thành giáo viên có thể có nhiều nhu cầu về quyền lực. Trẻ nào cứ mãi đề nghị chơi trò bưu điện có thể khao khát tình cảm.

Một đứa trẻ mới được nhận làm con nuôi đã chứng tỏ niềm khao khát lớn của nó về mặt tình cảm, khi nó thực sự bị đau yếu, bởi vì cha mẹ nuôi của nó đang đi nghỉ cuối tuần. Do sống trong

viện mồ côi, nên nó khao khát tình cảm mà nó vừa bắt đầu nhận được từ cha mẹ nuôi của nó. Khi sự cung cấp này bị đe dọa, thì nó bị suy sụp.

NHỮNG HAM MUỐN MÃNH LIỆT NÀO ĐÓ

ĐẰNG SAU LỐI CƯ XỬ

Một bé gái có cha vừa qua đời đã phản ánh nỗi khao khát tình cảm không được đáp ứng trong lối cư xử. Cô bé cứ đặt tờ chương trình tang lễ của cha trên bàn hoặc nhét tờ chương trình này trong túi. Cho đến khi tìm được những cách thức khác để thỏa mãn nỗi khao khát tâm lý, thì cô bé sẽ chứng tỏ những mong ước nội tâm qua lối cư xử bên ngoài của mình.

Nhiều chuyên gia về tội phạm vị thành niên nói rằng bản danh sách có quá nhiều tên những đứa trẻ bị thất vọng đối với mong ước được liên kết. Các chuyên gia về tội phạm vị thành niên còn báo cáo rằng những đứa trẻ nào học kém tại trường, và không thể tìm được bất cứ phương cách nào có thể chấp nhận được về mặt xã hội để thỏa mãn nhu cầu của chúng về thành tích, thì đều có thể chuyển sang thói ăn cắp. Thái độ này cung cấp cho chúng thành quả rõ rệt. Một số nhu cầu nội tâm về tình cảm phần nào được đáp ứng bằng những hành động ăn cắp vặt thường phản ánh tình trạng thiếu thốn này, bằng cách ăn cắp những đồ vật mà chúng không thích, nhưng dường như bù đắp cho những khao khát không được thỏa mãn của chúng.

Đôi khi, các doanh nhân bộc lộ những mong ước nội tâm của họ qua việc chọn lựa các trợ lý. Một nhà quản trị mà tôi vẫn làm việc chung đã chọn một kẻ ba phải làm trợ lý. Đây chính là bằng chứng về nhu cầu quyền lực chi phối nơi cấp trên, và mong ước trái ngược, lệ thuộc, nằm ở hàng đầu những động cơ tinh thần của người trợ lý.

Một minh họa đầy ấn tượng là kinh nghiệm của một người thiếu nữ đã từng là một người rất thành công với tư cách là một nhân viên sắp xếp trong một gian hàng. Cô ta có một khao khát giống như vậy về sự lệ thuộc, mà cô đã phát triển mạnh trong tình trạng những lời chỉ trích liên tục của các khách hàng; cô là một kẻ ba phải đối với từng và mọi yêu cầu.

Sau đó, một số sự giúp đỡ về mặt tâm lý đối với những mặc cảm thua kém của cô đã cắt đứt nhu cầu lệ thuộc rất lớn nơi cô. Những khuynh hướng của người bị khinh khi đã giảm bớt đáng kể, và những mong ước thay đổi của cô bộc lộ trong công việc. Cô ít thành công trong vai trò của một kẻ giơ đầu chịu báng. Nhưng khi mất đi nhu cầu đối với sự lệ thuộc, thì cô lại gia tăng nhu cầu đối với thành tích, và chẳng bao lâu sau, cô được đề bạt một công việc quan trọng hơn.

Rất thông thường, các cuộc hôn nhân minh họa sự ăn khớp về những khao khát. Với một khao khát không được thỏa mãn về sự tự trị hoặc quyền thống trị, "chàng" kết hôn với "nàng", một người có nhu cầu mạnh mẽ về sự lệ thuộc. Do đó, những mong ước không được đáp ứng của người chồng đều được thỏa mãn, bằng cách đáp ứng những mong ước của người vợ, và ngược lại. Đây là sự ràng buộc tinh thần báo hiệu tình yêu đích thực.

Đối với một số trường hợp khó khăn trong đời sống hôn nhân, thì một trong hai người bạn đời có khao khát quá lớn khiến người kia không thỏa mãn được. Một phụ nữ khao khát tình cảm trong suốt cuộc đời có thể mong đợi người chồng mang lại cho mình tình phụ tử cộng với tình yêu vợ chồng. Nếu chị không nhận được liều lượng gấp đôi này từ người bạn đời của mình, thì có thể chị ràng buộc những đứa con vào mình một cách đầy cảm xúc, để làm dịu đi niềm khao khát của chị về mặt tình cảm.

NHỮNG KHOA KHÁT NỘI TÂM GÂY RA NHIỀU ẢNH HƯỞNG

Một trong các thân chủ của tôi đã chịu đựng một nhu cầu áp đảo như vậy về sự liên kết, đến nỗi chị ta cứ bị mọi người bán hàng lôi kéo mua hàng. Sau khi chị hiểu được bản thân, và tìm được cách thức tốt hơn để thỏa mãn những mong ước nội tâm này, thì chị có thể nói “Không”, khi chị không thích món hàng đó. Sau này, chị còn tuyên bố rằng những lời tư vấn không đáng giá gì, bởi vì chúng chỉ đáng giá nhiều mỗi khi chị mua những hàng hóa không mong muốn hàng tháng.

Người ta thường bộc lộ tình trạng kém được chăm sóc về mặt tâm lý nội tâm qua lời nói của họ. Chỉ mới hôm qua, bạn tôi đã kể với tôi rằng một cô bạn mới quen đã hủy bỏ cuộc hẹn, và nói rằng cô ấy bị ốm. Bạn tôi chắc chắn rằng đây là một mưu mẹo, rằng người bạn mới quen không thực sự thích cô ta. Sau đó, người khao khát-liên kết này đã có bằng chứng rằng tình trạng đau yếu là nguyên nhân thực sự của việc hủy bỏ cuộc hẹn, và một cuộc gặp khác lại hóa ra thành công nhất. Mỗi khi tôi nhìn thấy người bạn đặc biệt này, thì tôi đều nghe thấy một âm thanh tương tự. Nhu cầu của cô ấy về sự liên kết rất không được thỏa mãn, đến nỗi mỗi ngày, cô đều mong mỗi một nguồn tiếp tế mới.

Tôi biết một người phụ nữ không được yêu đã mua một chiếc xe hơi, bởi vì chiếc xe này được một nhân vật rất sôi nổi quảng cáo trên T.V. Cô ấy rất khao khát tình cảm, đến nỗi bằng cách này hay cách khác, sự đồng nhất này đã hữu ích. Chiếc xe này có vẻ không thực tế đối với cô, và những người quen của cô đều tự hỏi tại sao cô lại mua nó. Nhiều thân tượng T.V đang làm thỏa mãn nỗi khao khát này đối với những người hâm mộ họ. Đây là cơ sở thành công của những kẻ lạm dụng lòng tin đối với các bà góa cô độc.

Một nữ sinh viên có sự kết hợp kỳ lạ về những mong ước. Cô ấy khởi sự với tư cách là một sinh viên, và tôi đã khen ngợi cô ấy về tư cách này. Ngay lập tức, cô ấy có vẻ lơ là. Tôi hoàn toàn bối rối, cho đến khi tôi nói chuyện với cô về phản ứng kỳ lạ này.

Dường như mẹ cô ấy luôn luôn cố gắng động viên cô bằng cách nói với cô rằng cô có khả năng ra sao. Cô cảm thấy mẹ mình luôn luôn mong đợi quá nhiều. Vì thế, bất cứ khi nào cô gặp phải một kinh nghiệm gợi nhớ lại những giai đoạn trước đây, thì cô liền bỏ qua. Bây giờ, cô nhận ra phản ứng đồng nhất này đối với những người lân cận nói lên với cô rằng cô sẽ tuyệt vời như thế nào đối với kế hoạch cộng đồng này hoặc kia.

BẠN CÓ NGHĨ ĐẾN NHỮNG NHU CẦU KHÔNG ĐƯỢC ĐÁP ỨNG KHÔNG?

Sự hiểu biết những nhu cầu không được đáp ứng là điều quan trọng nhất trong các mối tương quan. Điều này sẽ được thảo luận dài hơn trong Chương 13.

Các luật sư và tòa án luôn luôn thăm dò động cơ đằng sau tội phạm. Mỗi ngày, các báo chí đều báo cáo rằng vụ “anh chàng thanh niên tử tế, hay giúp đỡ, lịch sự” đã hãm hiếp cô bé nhà bên cạnh, khiến những người lân cận bị sốc đến thế nào. Các bạn bè và gia đình vẫn lập đi lập lại rằng kẻ tội phạm luôn luôn tỏ ra “tốt” như thế nào. Đường như hầu hết mọi người đều không ý thức về những khao khát không được đáp ứng cuối cùng đã bùng nổ.

Việc thăm dò những động cơ vô thức đã cung cấp điểm mở đầu cho Sigmund Freud. Ông không thể tìm được nguyên nhân đối với nhiều căn bệnh, ngay cả khi khám kỹ tất cả các bộ phận. Vì thế, ông có ý tưởng rằng những nguyên nhân này nằm ở phía sau ý thức. Cuối cùng, ông đã xâm nhập bức màn này, và khám phá được tất cả mọi loại mong ước nội tâm thuộc về vô thức. Một phụ nữ

khao khát tình cảm đã bị sức ép đến ngất xỉu để bảo vệ tình yêu khao khát này. Một người đàn ông bị mẹ ruồng rẫy phải chịu đựng chứng khó tiêu liên tục, bởi vì những cơn đau bụng trước đây đã mang lại sự chú ý của mẹ ông. Không người lớn nào trong số này có bất cứ hiểu biết nào về những cuộc vận động vẫn diễn ra phía sau ý thức của họ. Những mong ước nội tâm này bị chôn vùi rất kỹ. Chúng đều bị kiềm chế, bởi vì chúng không thể chấp nhận được đối với những người trưởng thành. Nhưng bên dưới bề mặt của ý thức, những ham muốn mãnh liệt này đã gây sức ép để thỏa mãn. Điều này sẽ được nói thêm trong Chương 5.

THĂM DÒ NHỮNG MONG ƯỚC LÀ MỘT VIỆC LỚN

Về mặt thực tế, các cuộc tìm kiếm những “Yếu tố Thuyết phục bị Che giấu” đã trở thành một việc lớn. Trước khi khám phá điều này, các ủy viên quản trị kinh doanh và công nghệ sẽ thuê các nhóm điều tra chuyên môn để thẩm vấn người tiêu thụ về những điều họ mong ước. Sau khi tính đến những khả năng phát hiện, thì công ty sẽ sản xuất những hàng hóa theo yêu cầu. Nhưng trước sự kinh ngạc của họ, nhiều công ty nhận thấy họ đã lập bảng kê những câu trả lời thanh minh. Họ chỉ phát hiện các phản ứng bề mặt nơi những người được phỏng vấn, và không khám phá được những mong ước bên trong.

Các nhà nghiên cứu về động cơ đã được các ủy viên quản trị kinh doanh và công nghệ trả những số tiền khổng lồ để thâm nhập bức màn này, và khám phá điều mà những mong ước chiếm ưu thế. Tất cả mọi quyết định mang tính cách động cơ tinh thần tương lai của những người mua đều quan trọng.

Nhờ các phương tiện này, một nhà sản xuất xe hơi đã biết được rằng những ham muốn mãnh liệt đó về địa vị đều nằm trong uy thế đối với hầu hết các khách hàng tương lai, nên họ đã lợi dụng khía cạnh uy thế này nơi những chiếc xe hơi của họ. Một phát hiện

khác là những người đàn ông nào không tin tưởng vào nam tính của mình, đều cảm thấy yên tâm nơi cách trang trí nào đó ở xe hơi. Một nhà sản xuất bột hỗn hợp làm bánh đã khám phá rằng khẩu hiệu: “Bất cứ người nào đều có thể làm được những chiếc bánh này” không thỏa mãn được những khao khát nội tâm về thành tích của bất cứ người nào làm bánh tại nhà.

Trước sự tiếc nuối của họ, nhiều người phỏng vấn tuyên dụng biết được rằng những điều họ cho là thú vị trong công việc đều chỉ là mong ước nội tâm về quyền lực hoặc sự năng nổ.

Những cuộc tìm kiếm tài năng mới đây đối với các sinh viên đại học đầy hứa hẹn đã chứng tỏ rằng rất khó đánh giá được động cơ đích thực đối với sự thành công. Rất nhiều bạn trẻ đầy hứa hẹn đã không có mong ước nội tâm cháy bỏng đó đối với thành tích. Những câu hỏi bề mặt không khám phá được điều này. Cuộc tìm kiếm lớn hiện nay là những cách thức và phương tiện quan sát phía sau những cảnh tượng bên trong tâm trí. Các nhà nghiên cứu và những người thực hiện cuộc trắc nghiệm đều bận rộn với các dự án này.

CÁC TRẮC NGHIỆM VỀ NHỮNG MONG ƯỚC

Các cuộc trắc nghiệm về sở thích so sánh những mong ước nội tâm của bạn với mong ước của những người thành công trong các lãnh vực khác nhau. Cố Tiến sĩ Edward Strong thuộc Trường Đại học Stanford đã đặt ra đủ mọi loại câu hỏi cho những người đứng đầu kim tự tháp về các ngành nghề khác nhau. Đến mức độ những câu trả lời của họ đều thích hợp với câu trả lời của bạn, thì bạn có một mong ước nội tâm theo đường hướng đó. Để tìm kiếm những ham muốn mãnh liệt thực sự của mình, thì bạn được hỏi xem bạn thích bán vé cho một ngày hội, hoặc chịu trách nhiệm trang trí. Bạn phải quyết định xem mình sẽ chọn một chuyến đi câu cá hoặc một buổi hòa nhạc v. v...

Các câu hỏi khác nhau giúp khám phá những khao khát nội tâm về địa vị, sự liên kết, thành tích, ủng hộ, tình cảm hoặc quyền lực là:

1. Bạn có luôn luôn kiểm tra để biết đám đông đang ăn mặc như thế nào không?
2. Bạn nhận xét thấy điều gì trước hết về chiếc xe hơi của một người bạn?
3. Bạn có thích những người khích động không?
4. Bạn có chọn một đối tác kinh doanh dựa trên cơ sở tình thân thiện không?
5. Bạn có thích uống cà phê một mình trong giờ giải lao không?
6. Có nhiều loại người gây chán nản cho bạn không?

Nhưng các loại trắc nghiệm này lại có những điểm yếu của chúng, đó là câu trả lời thường là câu trả lời thanh minh đã được thảo luận trước đây. Chúng không thâm nhập đủ vào bên trong. Nhà tâm lý lâm sàng có những cách thức đáng tin tưởng hơn về những động cơ đã được phát hiện hoặc những mong ước nội tâm. Tiến sĩ Henry Murray thuộc Trường Đại học Harvard đã triển khai Trắc nghiệm Tổng giác về Chủ đề, liên quan đến các nhân vật không đầy đủ trong những tình huống mơ hồ. Khi bạn nhìn thấy các nhân vật này, thì bạn phải nói điều gì đang xảy ra bây giờ, điều gì mang lại hành động này, và dự đoán của bạn về kết quả. Bạn không nhận ra rằng câu chuyện của bạn cho thấy con người của bạn. Bạn bộc lộ những giấc mơ và niềm hy vọng của mình. Nếu bạn nhìn thấy nhân vật lơ mơ trên tấm các trắc nghiệm như là một nạn nhân cần sự giúp đỡ, thì có thể đang bạn bộc lộ một khao khát lớn về sự ủng hộ hoặc giúp đỡ những người khác. Khi các chủ đề nói về rất nhiều thành công trong các câu chuyện của bạn, thì có thể bạn có một nhu cầu mạnh mẽ về thành tích.

Những giai thoại Án Độ cho thấy mối quan hệ mạnh mẽ hoặc hình ảnh tưởng tượng về thành tích trong các câu chuyện dân gian về các vị anh hùng quen thuộc và động cơ thành tựu của họ. Các nghiên cứu về nhu cầu này đối với thành tích được tiến hành bằng cách sử dụng các hình ảnh. Với những hình ảnh này, người ta nhìn thấy một người đàn ông rất được thúc đẩy để thành tựu sẽ nhìn thấy người nào đó đang bắt đầu làm việc. Trong hình ảnh giống y hệt, một người được thúc đẩy nhiều hơn hướng tới sự liên kết sẽ nhận thấy một người đang bắt đầu đi cắm trại.

Các chuyên gia trắc nghiệm phản xạ còn sử dụng đủ mọi loại tài liệu vô giới hạn, để bộc lộ một cách tinh tế những mong ước nội tâm của bạn. Khi bạn giải thích những hình ảnh của các con chó ở những tư thế khác nhau, thì bạn đang báo cáo những khao khát tính dục của mình. Các mô tả của bạn về những điểm yếu làm nổi bật những khao khát vô hình của bạn. Ngay cả những phản ứng mà bạn có về các phim hoạt hình đều giúp bộc lộ những khao khát nội tâm của bạn.

Trong việc thăm dò này, các nhà tâm lý lâm sàng đủ khả năng đều dành ra nhiều giờ để viết lại những phản ứng, chấm điểm cho chúng, chẩn đoán và triển khai các báo cáo toàn diện về cuộc sống phía sau những cảnh tượng. Nhiều công ty còn sử dụng các dịch vụ của họ, đặc biệt để đặt các nhà quản trị hàng đầu vào vị trí. Bởi vì những mong ước nội tâm này đều là yếu tố xúi giục mọi hành động, nên nhà quản trị hàng đầu đều tin rằng trong nhiều trường hợp, cần phải có một bản đồ về một phương kế phát sinh phía sau bề mặt. Một cuộc kiểm tra bằng X-quang về những thúc đẩy nào sẽ chi huy hoặc điều hành cuộc đời của một nhà lãnh đạo triển vọng dường như là một sự đầu tư đáng giá.

Có thể bạn không mong muốn đầu tư vào bất cứ cuộc đánh giá chuyên môn đắt tiền nào trong lúc này, nhưng bạn vẫn có một khởi đầu tốt trong sự hiểu biết về những mong ước nội tâm của mình, nếu bạn được đồng nhất với những minh họa trong chương này. Khi bạn càng tham gia vào quá trình suy nghĩ-cảm giác này

trong việc bộc lộ những ham muốn mãnh liệt đích thực của bạn về mặt tâm lý, thì bạn sẽ càng sử dụng chúng một cách khôn ngoan hơn.

Vì thế, bạn hãy suy nghĩ-cảm thấy thông qua những câu hỏi sau đây:

Những mong ước nội tâm có đang hoạt động hướng tới sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của bạn không?

Bạn có hiểu được nguyên nhân tại sao và như thế nào đối với sự phát triển ham muốn mãnh liệt của mình không?

Bạn có thể liệt kê những mong ước của mình theo thứ tự giá trị của chúng đối với bạn không?

Bạn có thể phát hiện bất cứ mong ước nào không được thỏa mãn đang khuấy động cuộc đời bạn, theo những đường hướng mà bạn không thích không?

Với một hình ảnh rõ rệt hơn về những mong ước nội tâm, bạn có mong muốn thực hiện bất cứ sự thay đổi nào không? Nếu có, thì bạn hãy tiếp tục gia tăng sự hiểu biết của mình về những điều bên trong tâm trí.

Chương 3

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC CẢM XÚC CỦA BẠN

Cảm xúc là những kẻ hai mặt của cuộc đời. Chúng gây ra những giây phút hạnh phúc nhất và đau buồn nhất. Chúng ảnh hưởng đến những hành động, lời nói, và tư tưởng, bằng cách kích thích tình cảm và hận thù, sự hăng hái và nỗi đau khổ. Từ những sắc thái cảm giác nhẹ nhàng, đến tính tàn bạo nghiêm trọng, chúng đi kèm với tất cả mọi lối cư xử. Có thể hình dung cảm xúc như là làn sương khói về mặt tâm lý, với phản ứng tâm lý thấm nhập từng góc cạnh của thế giới con người.

Chòm sao cảm xúc của bạn là độc nhất. Loại kinh nghiệm bên trong hoặc bên ngoài kích thích những cảm xúc hoặc tâm trạng có thể trực tiếp vạch ra sự phát triển của cá nhân bạn. Những kiểu cảm giác phát xuất từ thế giới bên trong và mang tính cách cá nhân giống như những dấu vân tay của bạn, với “cái tôi-che giấu” vẫn giữ bí quyết. Tùy thuộc vào sự hòa hợp các giá trị đặc trưng và trạng thái thỏa mãn những mong ước, bạn được sắp xếp để gây cảm xúc bằng những cách thức đặc biệt riêng của mình. Phẩm chất và số lượng những phương kế cân bằng riêng xác định được những đặc điểm phản ứng mang tính cách cảm xúc của bạn. Những phản ứng này bóp méo toàn bộ nhân cách bạn, xác định số lượng cuộc nội chiến mà bạn sẽ tiến hành với chính mình, và phẩm chất những mối quan hệ liên bản thể của bạn.

BẠN CÓ THỎA MÃN

ĐỐI VỚI VỐN CẢM XÚC CỦA MÌNH KHÔNG?

Nếu bạn sử dụng những cảm xúc của mình một cách thành thạo, thì chúng chính là mỏ vàng của bạn. Khi bạn sử dụng chúng bằng những cách thức không lành mạnh, thì chúng có thể trở nên tác hại rõ rệt đối với bạn trong từng giai đoạn cuộc đời. Sự phát triển năng lực cảm xúc của bạn chính là nhân tố quyết định.

Hầu hết mọi người đều suy nghĩ về năng lực khỏe mạnh hoặc năng lực làm việc của mình. Mặc dù năng lực cảm xúc thực sự có tầm quan trọng lớn lao đối với tất cả mọi lãnh vực cuộc sống, nhưng rất ít người suy nghĩ về trạng thái hoặc khả năng cải thiện năng lực cảm xúc. Người nào đánh giá cao năng lực cảm xúc, thì đều vui hưởng hạnh phúc về mặt cảm xúc; những trách nhiệm cảm xúc của họ vẫn làm việc cho họ, thay vì chống lại họ. Những người đó cảm thấy tự do để làm vui lòng chính mình; họ nhận ra rằng mọi người sẽ không giống như mình. Họ có thể chấp nhận lời chỉ trích và phạm lỗi, mà không cảm thấy bị tiêu diệt, và họ hiểu được những đòi hỏi của mình về mặt cảm xúc.

Người không có năng lực cảm xúc là người mà cảm xúc của họ là những tác hại trong cuộc đời họ. Người đó liên tục bị gây cản trở vì những thành tích không lành mạnh, chúng ngăn cản họ thực hiện điều tốt nhất trong số những năng lực của họ. Cách họ diễn tả khiến họ cảm thấy tội lỗi, và thậm chí gây trở ngại đối với sức khỏe thể lý của họ. Đối với người đó, cảm xúc là một nguồn lực phát triển kém cỏi hoặc phát triển dị dạng.

Bạn đánh giá như thế nào về năng lực cảm xúc của mình? Cách thức tốt nhất để đánh giá năng lực cảm xúc là nhằm trải nghiệm bản thân theo những chiều kích khác nhau. Bạn tin rằng mình thuộc về chỗ nào trên cách sắp xếp theo trình độ này?

NHỮNG CHIỀU KÍCH CỦA NĂNG LỰC CẢM XÚC

Hiểu biết đầy đủ về sự phát triển cảm xúc

..... ít hiểu biết.

rất thường xuyên có những phản ứng theo cảm xúc
ít có những phản ứng theo cảm xúc.

tỉ lệ cao về những cảm xúc tích cực

..... tỉ lệ cao về những cảm xúc tiêu cực.

phong phú cảm xúc nghèo nàn về cảm xúc.

sử dụng hiệu quả phép vệ sinh về cảm xúc

.....sử dụng kém cõi phép vệ sinh về cảm xúc.

Nếu trong khi suy nghĩ thông qua những chiều kích này, bạn quyết định rằng giây phút này mình quá gần với giới hạn không thỏa mãn của cách sắp xếp theo trình độ, thì bạn sẽ muốn thay đổi. Việc đầu tư có hệ thống vào sự hiểu biết những chiều kích độc nhất nơi những sắc thái cảm giác của bạn sẽ giúp bạn có một cuộc sống cảm xúc mới. Bạn có thể khai thác những nguồn sức mạnh và quyền lực lớn lao này để làm việc cho bạn, thay vì chống lại bạn.

TIỂU SỬ NHỮNG CẢM XÚC

Những cảm xúc bắt đầu sự phát triển của chúng ngay giây phút con người đi vào thế giới này. Các trẻ sơ sinh đều cho thấy sự khác biệt nào đó trong tính cách dễ bị kích thích, nhưng những kinh nghiệm trong thế giới của chúng lại chính là nguyên nhân đối với hầu hết khuynh hướng của sự phát triển. Loại cảm xúc bùng nổ

chung quanh chúng, tỉ lệ những tình tiết hạnh phúc và không hạnh phúc trong những năm đầu đời của chúng, cộng với sự hướng dẫn mà chúng nhận được hướng tới sự phát triển cảm xúc lành mạnh, tất cả đều xác định nhân hiệu đặc biệt của chúng đối với kiểu cảm xúc nóng cốt. Trẻ nào có những cảm xúc được phát sinh, rồi sau đó lại không được phép đi theo tiến trình của chúng, thì đều sẽ che giấu những quả bom nổ chậm được sắp xếp để bùng nổ sau này. Bạn hãy hình dung một tia sáng lấp lánh đã được phác họa, rồi lại bị đẩy vào bên trong cá nhân, thì bạn sẽ có một bản sao khá đúng đắn về tình huống mà những người này phải bị. Để nói lại một nhận xét nổi tiếng, thì những cảm xúc xưa cũ không bao giờ mất đi, chúng chỉ phai mờ trong các bộ phận của cơ thể con người hoặc tiềm thức. Những cảm xúc có nhiều năng lực hơn mà hầu hết mọi người đều nhận ra.

Hoàn toàn giống như có những cách thức lành mạnh và không lành mạnh trong việc xử lý những bối rối về thể lý trong cuộc đời con người, cũng có những bối rối như vậy đối với cảm xúc. Tất nhiên, có một chiều kích của phản ứng cảm xúc thuần túy thuộc về thể lý, và ở bên ngoài ảnh hưởng của cá nhân. Trái tim đập nhanh hơn, mồ hôi vã ra nhiều hơn, lượng đường trong mạch máu gia tăng, và nhiều sự thay đổi khác xảy ra do cảm xúc mạnh. Một khi tình trạng căng thẳng nội tâm này phát sinh, thì cá nhân ở dưới sự chuyên chế của nó. Nhưng trước khi cuộc đấu tranh thể lý này bắt đầu, thì người ta có thể làm được nhiều điều để ngăn cản sự xuất hiện của nó.

Mọi người đều biết rằng khi thể lực càng ổn định tốt hơn, thì cơ thể càng có thể chịu đựng sự hao mòn nhiều hơn. Tương tự, khi mức độ sức khỏe cảm xúc càng lớn hơn, thì cá nhân càng có thể hấp thu nhiều căng thẳng hơn, mà không có những cảm xúc mạnh gây rắc rối cho sự quân bình của họ. Do đó, khi triết lý của con người về cuộc đời, và sự thành công của họ trong việc đáp ứng những mong ước nội tâm bằng phương cách lành mạnh về cảm xúc càng tốt hơn, thì sức khỏe cảm xúc của người đó sẽ càng tốt hơn. Cũng vậy, những người đã học hỏi cách làm thế nào để xử lý những

cảm xúc khi họ lớn lên, thì họ càng có một khởi đầu thuận lợi đối với sự trưởng thành. Những ai bị tước đoạt sự hiểu biết này, thì có thể người đó vẫn đang sử dụng những cách thức ấu trĩ để đương đầu với những cảm xúc của họ. Mặc dù người đó vẫn phát triển về thể lý và tinh thần, nhưng có thể họ vẫn là những đứa trẻ về mặt cảm xúc.

Bạn tự đánh giá mình ở đoạn cuối nào của chiều kích hiểu biết này? Bạn có thể cảm thấy và thực hiện theo cách thức của mình, hướng tới mục đích nào mà bạn thích hơn. Sự hiểu biết chính là bí quyết, và điều này được mô tả chi tiết trong Chương 10.

NHỮNG CẢM XÚC CỦA BẠN

CÓ ĐANG KHÍCH ĐỘNG THÁI QUÁ KHÔNG?

Chiều kích thứ hai của năng lực cảm xúc là tần số của những phản ứng này. Bạn có thể xử lý những căng thẳng thông thường, mà không bị mất quân bình tạm thời nhiều hơn, hoặc những cảm xúc của bạn có làm việc quá giờ không? Nếu bạn vẫn giữ một nhật ký cảm xúc, thì bạn có nhận thấy mình liên tục khổ tâm do những cảm xúc tức giận không? Những cảm giác của bạn dường như có quá gần gũi với bề mặt không? Bạn hãy thử trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Những cảm giác của bạn có liên tục gây tổn thương không?
2. Bạn có cảm thấy buồn khi người nào đó không mỉm cười với mình không?
3. Khi người nào đó quên chào bạn vào buổi sáng, bạn có bị tổn thương trong lòng không?
4. Bạn có tức giận khi nghe nói về một buổi họp mặt mà bạn đã không được mời không?

5. Bạn có cân nhắc từng lời nói vì sợ mình sẽ nói điều sai trái không?

Nếu bạn trả lời có đối với hơn một trong số những câu hỏi này, thì những cảm xúc của bạn đang làm việc quá thường xuyên. Bạn bị khuấy động nhiều hơn bạn nên có đối với niềm an ủi nội tâm. Sự nhạy cảm thái quá của bạn đang tạo ra quá nhiều căng thẳng. Nói tóm lại, bạn đang làm cho chuyện bé xé ra to.

Tại sao có quá nhiều tình huống khiến bạn tức giận? Bạn đã phát triển thói quen này trong cách phản ứng khiến cho chuyện nhỏ trở nên trầm trọng hơn với sự sôi nổi đến thế nào? Những nguồn gốc lộn xộn của những phản ứng này có thể rất nhiều. Có lẽ chân trời của bạn quá bị giới hạn; có thể bạn thiếu một hệ thống giá trị sẽ đặt một vài trong số những khó khăn ở mức độ ít hơn này vào đúng chỗ của chúng, trong sự phối hợp các sự việc. Có thể bạn mong đợi quá nhiều ở bản thân, và cần giảm bớt các mục tiêu của mình trong những lãnh vực nào đó. Có thể bạn đang tìm kiếm sự hoàn hảo nơi những người khác. Có thể quá nhiều giai đoạn hiện nay cũng gợi nhớ lại những nỗi đau trước đây đã chôn vùi trong tiềm thức của bạn.

Thật hữu ích khi thăm dò xem sự tức giận phát xuất từ những mục tiêu thiếu sinh động, những hành động mà bạn thực hiện, hoặc lối cư xử của những người khác. Nếu người ta gây tức giận cho bạn, thì họ là những người quen biết tình cờ hoặc thân thiết? Phải chăng theo kinh nghiệm của bạn, khi trở lại với thời thơ ấu xa xưa, những người gần gũi với bạn gây tổn thương cho bạn nhiều hơn, so với những người đang ở cách xa?

Một số người vẫn giữ rất nhiều kinh nghiệm không thú vị từ những mối quan hệ gia đình ban đầu của họ, đến nỗi họ luôn luôn cảm thấy không thoải mái trong những tình huống thân mật. Bởi vì họ không hạnh phúc đối với những mối quan hệ thân thiết, nên họ cố gắng bù đắp bằng cách gia tăng những đòi hỏi của họ về

sự ám áp từ những cuộc giao tiếp tình cờ. Do đó, “lối sống của buổi liên hoan” thường không được ưa chuộng tại nhà. Do không hiểu biết những động cơ này, một thiếu nữ mà tôi quen biết đã gọi cha mình là kẻ “hai-mặt”. Cô ấy tố cáo rằng cha cô lạnh lùng và thù địch đối với gia đình, nhưng lại rất được những người ngoài quý mến. Cô giải thích rằng hầu như cô không thể kiềm chế được, khi các bạn bè say sưa nói về người cha “đáng yêu” của mình. Dứt khoát ông không hề như vậy đối với cô. Nguyên nhân của những cảnh tượng phía sau là ông quá bị tổn thương trong những năm hình thành nhân cách, đến nỗi ông đã tiếp xúc với bên ngoài, để thỏa mãn nỗi khao khát của ông đối với sự ám áp và tình cảm. Cách thức này thành công, vì thế, nó hóa thành một kiểu thói quen. Cho đến khi ông phát triển sự thấu hiểu, ông vẫn sẽ tiếp tục phản ứng đối với gia đình mới như ông đã từng làm đối với gia đình cũ của mình.

BẠN CÓ KHỔ TÂM

TỪ SỰ KHAN HIỀM CẢM XÚC KHÔNG?

Khía cạnh trái ngược của chiều kích này ở bên dưới hoạt động của cảm xúc. Thái cực này hoàn toàn cách xa năng lực cảm xúc. Ngoại trừ những người khô khan mất niềm hy vọng, tất cả mọi người đều có kinh nghiệm về tính cách không ổn định của cảm xúc. Thái độ lạnh lùng, không linh động, là một cách phòng thủ, được xây dựng để chống lại việc cho phép bất cứ phản ứng nào thuộc về cảm giác. Chắc hẳn thái độ này bắt đầu như một cách tự vệ khỏi quá nhiều điều gây tổn thương. Qua kinh nghiệm cay đắng, những người đó đã biết được rằng những cảm xúc này chỉ có thể đưa họ vào tình trạng rắc rối, vì thế, họ kiềm chế chúng. Họ có quá nhiều cảm giác tương đương với nỗi xấu hổ, đến nỗi họ ngăn cấm tất cả những cảm xúc khỏi vốn hành động của họ.

Một người bạn của tôi đã trải nghiệm tác động sau đó của những cảm xúc gây ngọt ngào. Khi chồng chị qua đời, chị khiến mọi người đều ngạc nhiên về tư thế hoàn toàn tự chủ của chị. Chị không khóc lóc hoặc bộc lộ bất cứ cảm xúc nào bên ngoài. Tuy nhiên, sáu tháng sau, chị đã hoàn toàn suy sụp.

Không thái cực nào của chiều kích thường xuyên xuất hiện này minh họa cho năng lực cảm xúc. Việc bảo vệ bản thân quá nhiều cũng như quá ít chống lại những thăng trầm của cuộc đời chỉ làm hại sự phát triển nhân cách. Người có năng lực cảm xúc đón nhận những cảm giác của mình như là bằng chứng rằng họ là một con người đầy đủ, lành mạnh. Người đó nhận ra rằng chỉ có con người mới cảm thấy tức giận khi bị thất vọng; họ không xấu hổ về việc than khóc khi một bi kịch xảy ra; họ sẵn sàng thừa nhận những nỗi sợ hãi.

SỰ PHA TRỘN CẢM XÚC CỦA BẠN LÀ GÌ?

Chiều kích cảm xúc thứ ba là chiều kích tích cực-tiêu cực. Những cảm xúc tích cực làm vừa lòng. Chúng đi kèm theo sự đương đầu thành công với thế giới, về mặt các giá trị và mong ước của con người. Với tư cách là sự nhiệt tình, phấn chấn, vui vẻ, hạnh phúc và tình yêu, chúng chiếu tỏa sức nóng ấm áp, thông qua nhân cách của bạn và trên phạm vi hoạt động của cuộc sống. Ngược lại, những cảm xúc tiêu cực phát xuất từ những nỗi thất vọng trong việc thực hiện các giá trị và làm thỏa mãn những khao khát. Khi mang chiếc mặt nạ của hận thù, phẫn nộ, lo lắng, sợ hãi hoặc ghen tị, chúng tỏa ra những tia sáng đen tối trên thế giới, và phá vỡ niềm an ủi nội tâm của bạn. Chúng có thể chôn vùi trong tiềm thức con người.

Sự pha trộn duy nhất đối với những cảm xúc tích cực và tiêu cực của bạn là gì? Phải chăng bạn sẽ nói rằng những cảm xúc mang lại cho bạn nhiều niềm vui hơn là sự bất mãn? Phải chăng

bạn có đủ cảm xúc tích cực, để tạo ra một số tiền gửi ngân hàng, hơn là một khoản nợ?

Việc lập biểu đồ sự phát triển của kiểu cảm xúc sẽ minh họa cho sự tiến triển hướng tới mục đích thú vị hoặc không thú vị của cách sắp xếp theo trình độ.

KHẢ NĂNG CỦA BẠN NHƯ THỂ NÀO

ĐỐI VỚI TÌNH YÊU THƯƠNG?

Nếu bạn yêu bản thân, thì bạn sẽ nhận thấy việc yêu thương những người khác càng dễ dàng hơn. Những cảm giác nội tâm về bản thân chính là trung tâm mà từ đó phát sinh những phản ứng thuộc về cảm xúc của bạn. Nếu trong những kinh nghiệm đầu đời của mình, bạn vui hưởng được các mối quan hệ ấm áp, thì chắc hẳn bạn cảm thấy ấm áp đối với thế giới. Khi những nhu cầu của bạn về mặt tình cảm càng được thỏa mãn, thì bạn càng trải nghiệm ít hơn về nỗi thất vọng - yếu tố kích động cảm xúc tiêu cực. Điều này đã giúp bạn phát triển những cảm giác tích cực hoặc thú vị, hơn là cảm giác tiêu cực hoặc khó chịu. Khi bạn càng ít cảm thấy bị cự tuyệt hơn, thì sự thúc đẩy nội tâm mà hiện bạn đang có, gây khó chịu cho người khác lại càng ít hơn.

Khi có một chiếc máy ảnh theo dõi bạn, thì những cảnh tượng liên kết với cuộc sống yêu thương của bạn sẽ bộc lộ điều gì? Những cố gắng ban đầu của bạn có đáp ứng sự thành công không? Hoặc phải chăng phản ứng của những người có ý nghĩa trong cuộc sống đầu đời của bạn đã làm cho bạn cảm thấy thất vọng? Do sự thất bại trong việc nhận được tình yêu thương, một số người lớn đã làm tê liệt khả năng của họ trong việc diễn tả tình cảm. Nếu các nhân vật lạnh lùng này sống quanh bạn, thì bạn càng cảm thấy thất vọng đối với việc đảm bảo tình yêu. Có thể bạn rút lui để tránh những điều gây tổn thương nhiều hơn. Vì thế, lần tới, bạn càng khó khăn hơn trong việc diễn tả những cảm giác tế nhị. Khi kiểu này cứ

tiếp tục, thì mỗi năm, càng có thể gây khó khăn cho bạn nhiều hơn, trong việc vui hưởng cảm xúc này. Nhưng bạn vẫn có thể bề gãy chu kỳ đó, bằng sự hiểu biết và một cái nhìn mới mẻ đối với bên ngoài.

NHỮNG BẤT LỰC TRONG VIỆC CHIA SẺ TÌNH YÊU

Các vấn đề được gọi là tính dục đều phát xuất từ sự bất lực trong việc chia sẻ tình yêu. Một thanh niên khao khát tình cảm có thể cảm thấy quá bị lôi kéo để tìm kiếm sự thỏa mãn, đến nỗi anh ta sẽ cố tìm cách hãm hiếp. Đối tác của anh ta, người phụ nữ lang chạ bừa bãi, thường có một lịch sử cảm xúc tương tự.

Chàng thanh niên nào sợ kết hôn và rời bỏ hôn thê của mình ngay tại bàn thờ, thì chắc hẳn đang khổ tâm từ tình trạng bất lực trong mối quan hệ yêu thương. Các mối quan hệ tính dục trong hôn nhân đều phản ánh những kinh nghiệm trước đây. Người vợ nào đã từng bị cản trở trong những nỗ lực ban đầu để đảm bảo được tình mẹ và tình cha, thì đều có thể e ngại trong việc thử lại lần nữa, vì sợ một thành tích lập lại. Do đó, chị có vẻ lạnh nhạt đối với chồng mình. Chị thực sự sợ những liên kết chặt chẽ, vì những kinh nghiệm không hạnh phúc của chị khi tiếp cận với những mối liên kết này trong quá khứ. Chị cần thay thế những lối cư xử ấu trĩ của mình, bằng lối cư xử nào phù hợp hơn với trạng thái hiện nay của chị.

Người chồng có thể bị tình trạng thiếu tình cảm đầu đời lôi kéo, để thỏa mãn nỗi khao khát này bằng mọi giá. Đối với vợ anh, ham muốn mãnh liệt của anh về tình yêu có thể giống như lối nói “quá có nhu cầu tính dục” của thường dân.

Do đó, các cá nhân đều phát triển khả năng trong việc cho và nhận tình yêu, khi họ đối diện với những kinh nghiệm độc nhất

của mình. Cách thức họ xử lý những kinh nghiệm này, hơn là những tình tiết đặc trưng, báo hiệu sự khác biệt về phẩm chất những cảm xúc tích cực của họ.

Có thể liệt kê những cảm xúc sống động bằng nhiều cách thức. Chúng bao gồm đủ mọi kiểu phần chấn, thích thú, hạnh phúc và vui tươi. Những cảm giác này khích lệ lòng tự trọng và sức khỏe về mặt cảm xúc. Chúng giúp các sở hữu chủ của chúng cảm thấy an toàn và phát triển dự trữ nào đó về cảm xúc. Khi phần trăm những dự trữ này trong sự pha trộn cảm xúc càng lớn hơn, thì năng lực cảm xúc càng nhiều hơn.

KHÓA CẠNH TỐI TÂM HƠN

Nhưng không ai sống chỉ dành riêng cho những cảm xúc tích cực. Gilbert và Sullivan diễn tả điều này trong Princess Ida:

Ồ, những ngày sống dường như thật dài,
khi tất cả mọi sự đều đúng đắn, không điều gì sai trái,
và cuộc đời bạn không hoàn toàn tẻ nhạt,
không có bất cứ điều gì để phàn nàn kêu ca.

Chắc hẳn những cảm xúc khó chịu làm sâu sắc thêm sự ham thích đối với những cảm xúc thú vị. Nếu không cường điệu, thì điều trái ngược vẫn đang kích thích. Tất cả mọi người đều đau khổ vì nỗi buồn phiền, sợ hãi, thù địch, phẫn nộ, tức giận và căm ghét, khi họ đi suốt cuộc đời. Chính số lượng và cường độ của những cảm xúc này báo hiệu nguy cơ. Có nhiều trạng thái khác nhau của sự pha trộn những cảm giác tích cực và tiêu cực bên trong giới hạn bình thường. Những cảm xúc tiêu cực điều khiển

toàn bộ, từ mối bận tâm, oán giận, phần nộ và ghen tị, đến sự bức tức và thù địch. Người nào sở hữu những cảm xúc bất lợi này, thì đều bị cản trở một cách tồi tệ, trong nỗ lực của họ hướng tới sự phát triển năng khiếu bản thân. Những cảm giác này có thể tạo ra một làn khói sương u ám mà qua đó, những người sở hữu chúng nhìn vào thế giới, và họ có khuynh hướng tạo ra một điều luôn luôn-bị cho là lỗi cư xử-tệ hại, gây cản trở đối với sức khỏe và các mối quan hệ.

Chắc hẳn bạn có những người quen biết dường như hầu hết thời gian cứ đắm mình trong những cảm xúc tiêu cực, thường thức ít cảm xúc tích cực. Bạn ghét nhìn thấy họ đi tới. Sau khi bị thất bại trong việc thực hiện bằng những phương cách thành công, để đương đầu với những nỗi thất vọng thông thường, thì “cái tôi-nội tâm” của họ thường xuyên kích thích những cảm xúc tiêu cực. Có lẽ họ đi suốt cuộc đời giống như Sal Smite, mà tôi biết bằng một danh xưng khác.

Khi đấu tranh với những hình ảnh trong quá khứ, Sal đã tỏ ra khổ tâm. Những người hàng xóm của anh mong muốn anh dọn nhà đi, bởi vì anh hay trách cứ về cách thức họ giữ bãi cỏ, hoặc tiếng ồn mà con cái họ gây ra. Họ đã sắp xếp, cố gắng làm cho anh cười, nhưng họ đều nhất quyết cho rằng anh vô vọng.

Cho đến bây giờ, bạn có được hình ảnh và chắc hẳn có thể viết ra cả chương về những người cùng làm việc với anh ta. Cách thức anh diễn tả cảm xúc tiêu cực gây khó chịu lây lan tại nơi làm việc của anh. Chúng thâm nhập bầu khí bằng những mầm mống khó chịu về mặt tâm lý, và làm xuống tinh thần.

Tôi biết một thiếu nữ cứ để cho văn phòng ở trong tình trạng ồn ào. Suốt bao ngày qua, chị ta vẫn bấu môi và hành động thật đáng trách, theo một sự “tổn thương” tưởng tượng. Những người còn lại trong văn phòng càng ngày càng sợ gây trở ngại cho chị ta mặc dù một cách nhẹ nhàng nhất, bởi vì rất có thể chị ta nổi cơn thịnh nộ, nói dai và nói lớn tiếng về việc mình bị “quấy rầy”.

Người ta sử dụng những phương tiện khác nhau để tỏ ra thù địch. Nơi những học sinh trung học sáng dạ, nhưng lại học tập không đạt, người ta nhận thấy rất nhiều tình trạng thù địch. Các bạn trẻ này dường như cảm thấy tức giận và đối kháng với cha mẹ. Chúng không trực tiếp muốn diễn tả điều này, vì thế, phần nào trong tiềm thức, chúng sử dụng phương pháp gián tiếp, để trở lại với nguồn gốc những nỗi thất vọng của chúng. Bằng cách hoạt động kém cỏi, chúng gây tổn thương cho những người mà chúng cảm thấy gây tổn thương cho chúng. Cá nhân nào hiểu biết nhiều hơn về những nguyên nhân tại sao và thế nào của những cảm xúc tiêu cực, thì đều có thể tiêu diệt những lý lẽ chưa được sử dụng đến trước đây của họ. Những người đó có thể tự giải thoát mình khỏi sự lôi cuốn của quá khứ, và học hỏi để đương đầu với hiện tại một cách trưởng thành hơn.

Shakespeare đã từng nhận xét rằng “trong số tất cả những đam mê xấu, thì nỗi sợ hãi đáng ghét nhất”. Giống như những con chim bị rũ xuống tất cả bộ lông của chúng mỗi khi sợ hãi, cũng vậy, sự ràng buộc của cảm xúc tiêu cực khiến con người bị hạn chế một cách rõ rệt.

NHỮNG THÁI CỰC TRONG CẢM XÚC TIÊU CỰC

Người ta biết được nỗi sợ hãi thông qua những kinh nghiệm bị xử lý một cách tồi tệ. Chúng gây cản trở cho mối quan hệ thoải mái đối với những người khác, và cho nỗ lực cố gắng mới. Thậm chí chúng còn gây ra những khó khăn trong câu chuyện và những trở ngại khác, đôi khi bằng cách phát triển một kiểu thất bại. Người nào không bao giờ ngừng suy nghĩ về nguồn gốc có thể lộn xộn của những nỗi sợ hãi, thì đều có khuynh hướng ở lại trong sự kìm kẹp của chúng. Sau đây là một số ví dụ quá khích:

Một người bạn thiếu thời mô tả Bob bằng những lời này:

“Bob có một nỗi sợ hãi cuồng tín đối với tình trạng bị bê mặt hoặc bối rối, và sẽ đi tới gần như bất cứ giới hạn nào để tránh tình trạng này. Ví dụ, anh ta thật khó khăn khi suy nghĩ bất cứ điều gì để nói với những người mới, vì thế, anh ta sẽ không dẫn một bạn gái nào đến với những buổi họp mặt thân mật, vì sợ rằng mình có thể hành động không bình tĩnh. Bob rất thấm nhuần nỗi sợ hãi điên rồ này, đến nỗi anh ta đang bị mất đi rất nhiều tính hài hước, vì anh ta sẽ không tham gia bất cứ sinh hoạt gì khác thường, do sợ người nào đó sẽ nhận thấy yếu điểm của mình.

“Mặc dù Bob trên trung bình về những môn điền kinh, nhưng anh ta sẽ không tham gia, vì sợ rằng mình sẽ không có khả năng làm hết sức mình, hoặc đánh bại người đầu tiên, và do đó, sẽ bị chơi khăm về việc này. Anh ta cũng làm như vậy trong công việc hàn. Bob là một trong những tay thợ hàn giỏi nhất ở xưởng, nhưng anh ta sẽ không để cho bất cứ người nào nhìn thấy mình làm việc, hoặc nhìn thấy bất cứ công việc nào của mình, trừ phi đó là nỗ lực tốt nhất của anh ta, bởi vì Bob e ngại rằng mình sẽ bị chê cười”.

Khi nói về bản thân, Barbara viết:

“Tôi có một nỗi sợ hãi về việc đánh mất bạn bè, mà tôi vẫn tin rằng mình luôn luôn bị như vậy. Tôi đặt một cái giá rất cao đối với tình bạn, đến nỗi tôi cứ mãi e sợ rằng mình có thể gây tổn thương cho cảm giác của người nào đó, hoặc cắt đứt tình bạn của chúng tôi bằng cách nào đó. Mỗi khi gặp gỡ một người mới, tôi bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi rằng bất cứ giây phút nào mình có thể đánh mất tình bạn của người đó. Bất cứ khi nào có ai yêu cầu tôi ở lại với họ, thì tôi đều e ngại rằng họ sẽ không ưa mình. Tôi nhận ra rằng họ thích mình, hoặc họ sẽ không đòi hỏi gì nơi mình, nhưng tôi vẫn e sợ rằng sau khi họ biết mình, thì họ sẽ thay đổi suy nghĩ của họ”.

Chắc hẳn các cá nhân này đang đau khổ từ mức độ của những cảm xúc tiêu cực. Họ cần thấu hiểu những cảm xúc nào hành hạ mình. Cũng vậy, những cảm xúc tích cực của họ có thể gia tăng, thông qua sự hiểu biết nhiều hơn.

BẠN ĐÁNH GIÁ NHƯ THẾ NÀO VỀ MỨC ĐỘ SÂU XA CỦA MÌNH?

Chiều kích kế tiếp là chiều kích từ Phong phú-đến-Nghèo nàn. Phải chăng có tình trạng tự nhiên không kiểm soát, hoặc phải chăng những cảm giác quá bị kiểm soát, đến nỗi những người cộng tác không thể nói được điều gì đang xảy ra về mức độ cảm xúc? Dường như các cá nhân ở giới hạn này sống hời hợt, mà không có cảm giác sâu xa về bất cứ điều gì. Đây là các nhân vật nông cạn, đang chịu đựng công việc hàng ngày đơn điệu của mình. Họ quá cứng nhắc và bất an, đến nỗi họ bao vây tất cả những cảm xúc của mình. Họ giữ lại những cảm giác cho bản thân, họ có vẻ giống như những bức tượng bằng cẩm thạch hơn là con người. Các nhân vật vô vị này che giấu những cảm giác của họ và bỏ qua phần tốt nhất của cuộc đời. Họ có thể được mô tả như đang trải nghiệm cảm xúc từ A đến B, hoặc khổ tâm vì sự khô khan cảm xúc. Thái độ kiểm soát cảm xúc thái quá của họ đôi khi gây bức bối cho bạn bè, đến nỗi họ gọi những người cam chịu này là cứng nhắc và cố chấp. Bởi vì những tạo vật mất-cảm xúc này hoàn toàn chi phối những gì mà họ coi như là cách diễn tả không xứng đáng đối với cảm xúc, nên không thể hình dung họ cảm thấy thế nào về bất cứ điều gì. Họ thực sự cần có một người giải thích cảm xúc.

Họ bị trở ngại khi gác lại những cảm giác của mình từ nhiều năm trước đây, bởi vì họ sợ rằng bất cứ sự bộc lộ nào đều sẽ mang lại nhiều tổn thương hơn, nên bây giờ, họ chịu đựng tình trạng nghèo nàn cảm xúc. Khi không cho phép diễn tả cảm xúc một cách lành mạnh, thì những cảm xúc hiện nay của họ có thể là những yếu

tổ gây rối về mặt tâm lý hoặc thể lý. Có thể nhận thấy rằng hành động vấy chiếc đĩa thần trên một cái ấm trà đang bốc hơi nhanh chóng, và hy vọng rằng hơi nước sẽ bay đi, giống như việc mong đợi cảm xúc tan biến khi bị kiềm chế. Các cá nhân này cần xem lại thái độ nào đó của họ, rằng việc diễn tả cảm xúc là xấu xa. Họ có thể học hỏi để không câu nệ và để cho chính mình được thoải mái trong một lúc. Khi họ trải nghiệm sự thỏa mãn, thì họ sẽ lập đi lập lại cách thức tốt hơn này.

Ở giới hạn bên kia của cách sắp xếp theo trình độ là những người hay xúc động ở khắp mọi nơi. Họ cứ nhảy lên nhảy xuống, sử dụng những cử chỉ cường điệu, la hét hoặc khóc lóc lớn tiếng; họ hoàn toàn buông thả mình trong tình yêu, trở nên rất tức giận, đến nỗi thức ăn của họ sẽ không tiêu hóa được, hoặc quá bị kích động, đến nỗi họ không thể ngủ được. Dường như họ thích trở nên tràn ngập cảm xúc, theo cùng cách thức một số cá nhân thích say xỉn. Những cảm giác của họ quá sâu xa, đến nỗi việc xử lý chúng làm mất rất nhiều năng lực.

Hôm nay, báo chí đăng tải câu chuyện về một người đàn ông trở nên rất tức giận, bởi vì vợ anh ta quên bỏ can bia của anh ta vào tủ lạnh, đến nỗi anh ta đã đập vỡ đồ đạc trong nhà. Sau khi bị sa thải khỏi công việc, một nhân viên quán ăn tự phục vụ trở nên rất căm thù, đến nỗi cô ta đã thay đổi nhiều công thức làm bánh, sao cho người kế tiếp của cô sẽ bị thất bại. Hàng trăm chiếc bánh kẹo đều bị hỏng, trước khi nhân viên giám sát bột phát hiện công thức làm bánh đã bị thay đổi.

Một sinh viên ở một trong các lớp học của tôi đã viết bài mô tả sau đây, về một người bạn vốn minh họa cho loại người cực hữu, thuộc loại có điện áp cao này:

“Bất cứ khi nào Mary khao khát điều gì đó, thì cô ấy đều khóc lóc. Nếu cô ấy muốn có một thanh kẹo, thì toàn bộ điều mà cô ấy phải làm là la lớn lên. Khi cô ấy muốn có đôi giày trượt băng, thì cô ấy lại khóc:

“Hiện nay, ở tuổi 22, Mary vẫn còn hay khóc. Cô ấy tốt nghiệp trung học với biệt danh là “cô bé khóc nhè”. Mary mong ước tham gia một hội nữ sinh tại trường trung học, nhưng cha mẹ cô không đủ khả năng, thế là cô cứ khóc mãi, cho đến khi cuối cùng cha cô đã hy sinh một bộ com-lê mới, và yêu cầu cô tham gia. Trong khi chờ đợi, các thành viên của hội nữ sinh đã kiểm tra dựa trên thành tích của cô, và họ không muốn cố gắng đương đầu với những cảm xúc như vậy. Nên Mary đã không được mời tham gia, nhưng cô ấy vẫn hay khóc lóc vì bất cứ điều gì cô ấy mong ước”.

Thái độ ấu trĩ này phản ánh nơi một phụ nữ trung niên mà tôi biết. Bà ta cứ khóc lóc, cho đến khi bà mua được một chiếc áo khoác bằng lông chồn. Sau đó, bà tràn ngập hạnh phúc trong vòng vài tuần. Thế rồi bà nhận ra rằng điều duy nhất mình mong muốn trong cuộc đời là chiếc xe Cadillac. Chiếc xe này mang lại cho bà niềm vui lớn trong một thời gian ngắn. Nhưng lần cuối cùng tôi nhìn thấy người phụ nữ này, thì bà ta đang khóc lóc đòi một chiếc du thuyền. Và câu chuyện của người phụ nữ này vẫn sẽ bộc lộ, bao lâu bà ta còn đau khổ từ kiểu bất lực này về mặt cảm xúc.

Loại người hay tức giận này xúc động với những tình tiết hiện tại và quá khứ, vốn tạo ra một cách diễn tả rất phong phú. Những cảm giác hiện nay của họ đều liên kết với những hoài ức. Cách đáp trả xa xỉ của họ chứa đựng nhiều phản ứng dữ dội.

Lại nữa, người nào phù hợp với định nghĩa về năng lực cảm xúc, thì đều tiến tới đâu đó giữa những thái cực về sự nghèo nàn và quá phong phú. Họ nói lòng và biểu lộ một cảm giác âm áp. Nhân cách của họ tỏa ra những thay đổi trong tâm trạng, vốn bổ sung sự thích thú đối với cuộc sống. Tuy nhiên, họ cầm dây cương, thay vì bị chúng áp chế. Bạn có phù hợp với tình cảnh này không?

SỰ HIỂU BIẾT CỦA BẠN NHIỀU HOẶC ÍT ?

Bạn đánh giá như thế nào về chiều kích cuối cùng, cách sử dụng hiệu quả phép vệ sinh về mặt cảm xúc?

Những ai đánh giá cao cách sử dụng hiệu quả phép vệ sinh về mặt cảm xúc, thì đều hiểu biết và đón nhận cảm xúc như là một phần quan trọng trong cuộc đời. Họ nhận ra rằng những cảm xúc thật phổ biến giống như hơi thở. Họ học hỏi cách làm thế nào để xử lý chúng, sao cho chúng cung cấp hạnh phúc và thành công. Họ triển khai một cách thức cảm xúc nào thật thoải mái đối với họ về mặt tâm lý. Họ đã học hỏi để sống chung với những cảm xúc, và vì thế, họ phá vỡ bất cứ sự căng thẳng nào lớn lao về mặt cảm xúc đã bị tích lũy lại.

Do không hiểu biết phép vệ sinh về mặt cảm xúc, những người khác lại chuyển cảm xúc của họ vào bên trong, để rồi tạo ra mặc cảm, có khả năng phá vỡ sự lành mạnh của họ về mặt thể lý. Hoặc, họ phản chiếu chúng ra bên ngoài, và gây tổn thương cho gia đình, các bạn bè và đồng nghiệp của mình. Họ đã đi theo những kiểu mẫu không lành mạnh, mà không nhận ra những cạm bẫy. Họ không được hướng dẫn để sử dụng những cảm giác của mình như là những tài sản, hoặc họ có quá nhiều cách đào tạo cầu toàn, đến nỗi một kiểu thất bại liên áp đảo được họ.

Khi bạn đánh giá bản thân dựa trên chiều kích của cách sử dụng hiệu quả-không hiệu quả đối với phép vệ sinh về mặt cảm xúc, thì bạn có thể cải thiện, nếu bạn thực sự mong muốn làm như vậy. Những phương cách thực tế để nâng cao năng lực cảm xúc của bạn trong lãnh vực này đều được thảo luận trong Chương 10.

Nhưng trước khi bạn bắt đầu sử dụng những cảm giác sao cho hiệu quả hơn, thì bạn nên hiểu biết những điểm mạnh và điểm yếu trong năng lực cảm xúc của mình. Bạn vẫn chưa được chuẩn bị để triển khai một kế hoạch chi tiết, cho đến khi bạn hoàn toàn hiểu biết mình đang ở đâu. Vì thế, trong khi so sánh bản thân với các

nhân vật khác nhau vừa được mô tả, bạn hãy triển khai một loại tám các báo cáo về cảm xúc.

Bạn hãy xem lại những thành công hoặc thất bại của mình trong những lãnh vực sau đây:

- 1. Sự hiểu biết về tiểu sử những cảm xúc*
- 2. Tần số những phản ứng mang tính cách cảm xúc*
- 3. Phần trăm những cảm xúc tích cực và tiêu cực*
- 4. Chiều kích thuộc về chiều sâu cảm xúc*
- 5. Sự thành thạo của bạn đối với phép vệ sinh về mặt cảm xúc*

Chương 4

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ NÊN THỰC TẾ ĐỐI VỚI NHỮNG KHẢ NĂNG CỦA MÌNH

Khi đặt ra điều này một cách nhẹ nhàng, thì những khả năng và cách đo lường chúng có thể gây tranh cãi. Một số tạp chí và cuốn sách phổ biến còn tố cáo những người “quan sát bộ não”, “tuyển chọn nhà quản trị” và “vị thần tự-xúc đầu của hội tâm lý” như là những kẻ tống tiền. Những tạp chí và cuốn sách nghiêm túc khác lại cố gắng thuyết phục các độc giả rằng bản trắc nghiệm ngắn mà họ đang in ấn sẽ ngay lập tức chứng tỏ độc giả nào sáng chói, lãng mạn, hoặc sáng tạo.

Từ những nguồn phổ biến, bạn có thể nhận thấy bất cứ thái độ nào về cách đo lường khả năng phù hợp với sức tưởng tượng của mình. Nhiều trong số những cuộc thảo luận này được viết ra chỉ nhằm làm vui lòng bạn, để rồi bạn sẽ mua cuốn sách hoặc tạp chí. Ở phía “đằng kia” đối với một tiếp tuyến hoặc một tiếp tuyến khác, thì chúng đều không thực tế.

HÃY KIỂM TRA SỰ HIỂU BIẾT HIỆN NAY CỦA BẠN

Bạn có thực tế không? Hãy tự kiểm tra mình dựa trên những ý tưởng sau đây:

1. Không thể có bất cứ phương cách nào thay thế được trí thông minh, sau khi người ta đến với thế giới này.
2. Chỉ số thông minh (IQ) cao đảm bảo sự thành công.
3. Những vận động viên có khuynh hướng thấp kém về trí thông minh.
4. Trí thông minh cao đi đôi với rắc rối về cảm xúc.
5. Một tinh thần mạnh mẽ thường có nghĩa là một thân thể yếu đuối.
6. Những người có IQ trên 120 hiếm khi thất bại ở trường trung học.
7. Người nào có năng khiếu khoa học thì đều nghèo nàn về văn chương.
8. Năng khiếu âm nhạc giỏi hơn nghĩa là trí thông minh cao.
9. Cách điều trị về tuyến làm gia tăng trí thông minh.
10. Cuộc trắc nghiệm theo nhóm nhỏ mang lại một chỉ số thông minh có giá trị.

Bạn có thể sử dụng một số hiểu biết-thể nào và hiểu biết-tại sao đã được cập nhật hóa về những khả năng, trừ phi bạn quá quyết rằng tất cả những lời phát biểu trên đều không đúng đắn. Chương này không phải là một khóa học nhồi nhét gây bối rối-cho những người trắc nghiệm, nhưng nó sẽ giúp bạn thành thạo về cách trắc nghiệm.

Không phải tất cả mọi người đều được tạo dựng ngang bằng nhau. Họ khác biệt những người khác ở cách thức nào đó. Về nhiệt độ cơ thể, thì sự khác biệt sẽ là 1 hoặc 2 độ; về chiều cao, có thể là vài feet. Một vài trong số những khác biệt này phát xuất từ genes; những khác biệt khác chịu ảnh hưởng bởi môi trường tinh thần. Thời tiết và chế độ ăn kiêng cũng tạo được hoạt động mạnh mẽ nào đó.

Không thể nhìn, nghe hoặc cảm thấy những khả năng tinh thần. Chúng phần nào khó hiểu hơn cả nhiệt độ, có thể đo lường trong vài phút, hoặc nhìn thấy được chiều cao khi liếc mắt. Từ nhiều năm qua, các nhà tâm lý vẫn nghiên cứu và phát triển những phương tiện. Ngay khi họ thu thập được nhiều thông tin về một thủ tục đánh giá từ cách nghiên cứu hàng ngàn người, thì một nhà tâm lý sáng tạo hơn liền triển khai một lý thuyết mới và một cách thức mới để đo lường tâm trí.

Bạn đừng mua chuộc ý tưởng rằng trí thông minh không bị lây nhiễm bởi kinh nghiệm. Bạn có thể hình dung những khả năng của mình đang bắt đầu tiến hành trong cuộc đời, giống như một tài khoản ngân hàng. Khi bạn sử dụng những quỹ tinh thần này một cách hữu ích, thì chúng bổ sung lợi nhuận, làm gia tăng vốn của bạn, và do đó, tạo ra trạng thái của những tiềm năng được cải thiện mỗi năm.

BẠN ĐANG LÀM GÌ

VỚI NHỮNG KHẢ NĂNG CỦA MÌNH?

Khi bạn coi những khả năng như điều gì đó giống gia tài được thừa kế của mình, thì bạn đang làm gì với tài sản này? Khái niệm không thay đổi về trí thông minh hiện nay là “chiếc mũ cũ kỹ”. Tư tưởng được pha trộn với những cảm giác và mơ ước. Chính sự kích thích trí tuệ phong phú mới có giá trị. Trạng thái của những cảm xúc, sức khỏe và động cơ của bạn có thể gây cản trở

hoặc mở rộng tiềm năng. Khi bạn càng cung cấp lòng tự tin và sự nỗ lực nhiều hơn, thì việc đầu tư khả năng của bạn càng thành công hơn. Bạn không ở trong tâm trạng để làm được nhiều việc, khi không có số lượng niềm tin nào đó nơi chính mình. Nhưng nếu bạn coi bản thân là đáng giá, thì câu hỏi kế tiếp là phải chăng có thể bạn đang chịu đựng chứng viêm chạc xương đòn, và suy giảm thói quen làm việc? Thành tích chính là khả năng chọn thời điểm thúc đẩy. Nhiều người đang hoạt động ở dưới đáy, thay vì trên tận cùng những khả năng của họ.

Bạn không còn xăng nữa, trừ phi bạn nỗ lực hoặc thúc đẩy để tiến tới. Bất chấp sức mạnh của máy móc, không gì sẽ xảy đến khi không có nhiên liệu. Năng lực và sự nhanh nhạy đối với công việc chiếm một chỗ lớn trong biểu đồ ghi điểm về những khả năng của bạn. Để trích dẫn một ví dụ, bạn hãy suy nghĩ một phút về nguyên nhân tại sao các nghiên cứu đều chứng tỏ rằng nhiều hội đoàn có nhiều hơn gấp bốn lần phần trăm số thành viên trong Who's Who, so với các trường đại học hàng đầu? Một số chuyên gia còn nói rằng chính kết quả của sức ép bạn bè càng động viên các anh em làm hết khả năng của họ.

VẤN ĐỀ VỀ LÒNG TỰ TRỌNG VÀ NĂNG LỰC CẢM XÚC CỦA BẠN

Đối với thành tích tốt đỉnh, thì bạn cần có triết lý "Tôi có thể", thay vì "Tôi không thể". Khái niệm về bản thân (cách viết nhanh đôi với những ý kiến về chính mình) là sự chọn lựa của bạn về kinh nghiệm. Nếu bạn nghĩ rằng mình chỉ có thể thực hiện những điều gì chắc chắn, thì xã hội chấp nhận bạn theo phẩm chất riêng của bạn và do đó đánh giá bạn. Sau đó, bạn nhận thấy rằng vì thế mình bị đánh giá, và điều này càng chứng tỏ những giới hạn của bạn. Hậu quả là những khả năng của bạn không xuất đầu lộ diện để được đo lường một cách đầy đủ.

Đối với việc cản trở bạn bộc lộ khả năng, thì những cảm xúc của bạn có thể đóng một vai trò khác, có thể đó là khao khát của bạn trong việc dựa vào những ý kiến cũ, bởi vì chúng mang lại cho bạn sự an toàn cần thiết. Vậy thì những điều học hỏi mới có thể là mối đe dọa, do đó, bạn tôn trọng những câu trả lời cũ, và vì thế, bạn khổ tâm vì khuynh hướng tinh thần cứng ngắc.

Nỗi lo lắng thường làm lu mờ việc đo lường khả năng. Chẳng hạn, người nào không biết nguyên nhân của những chứng bệnh tinh thần, thì đôi khi, họ ngại đọc về cách đo lường khả năng, vì họ sợ rằng sẽ nhận thấy mình có một vài trong số những triệu chứng của bệnh tật. Mới đây, một sinh viên đã minh họa sự “phòng thủ về nhận thức” một cách ấn tượng nhất. Tôi cho cả lớp thấy một trong những hình ảnh từ cuộc trải nghiệm phản xạ. Đối với tất cả các sinh viên khác, thì các nhân vật có vẻ giống như người lớn tuổi hơn. Còn đối với chàng thanh niên này, thì họ là những người rất trẻ. Sau đó, anh ta giải thích rằng suốt cuộc đời mình đã từng sống chung với ông bà và ông bà cố thật khó tính của anh, và anh “hoàn toàn ghét” những người già, vì thế, anh ta đã dựng lên một chương ngại vật cản trở anh ta khỏi nhìn thấy họ.

Một thiếu nữ không thể nhìn thấy một hình ảnh có phần bị che khuất về một con gà, trong khi tất cả những người khác đều nhận ra. Khi cố gắng hình dung nguyên nhân tại sao, thì cô ấy nhớ lại một sự kiện đáng buồn, lúc cô ấy còn rất nhỏ, trong đó, cô đã vô tình đạp lên một con gà, giết chết nó. Do đó, nỗi lo lắng tạo ra một loại sương khói che mờ, khiến bạn không nhìn thấy những điều mình không muốn nhìn.

Con người mang những khuôn khổ văn hóa cản trở họ suy nghĩ về những nguồn tư tưởng mới. Người đàn ông bị khinh bỉ có thể che giấu, trong tâm trí mình, khuôn khổ văn hóa cho rằng chiếc cà vạt đắt tiền mới có ý nghĩa về tầm quan trọng. Anh ta có thể bỏ qua một số người thành công, vì kiểu nhận thức trước đây.

SỰ BỘC LỘ TRÍ THÔNG MINH CỦA BẠN

Lối cư xử phản ánh trí thông minh của bạn. Các chuyên gia định nghĩa trí thông minh như là tính cách đa tài trong việc điều chỉnh, hoặc khả năng thực hiện trong những tình huống mới lạ hoặc có vấn đề. Không ai thông minh như nhau trong tất cả mọi hoàn cảnh.

Trong một cửa hàng máy móc, người mới học nghề bộc lộ trí thông minh, khi anh ta nhanh trí và khéo léo đối với những dụng cụ. Nhân viên bán hàng làm được điều này, bằng cách nhanh chóng đánh giá các khách hàng, và tiên liệu được những nhu cầu của họ. Luật sư làm được điều này, bằng cách chất vấn ứng khẩu về những bằng chứng gây ngạc nhiên, do bên nguyên đưa ra.

Những lãnh vực khác nhau của cuộc đời đều phản ánh khả năng bằng những cách thức đa dạng.

ĐÁNH GIÁ NHƯ THẾ NÀO VỀ KHẢ NĂNG

Bạn hãy so sánh cách chẩn đoán của bác sĩ về sức mạnh thể lý, với thủ tục của nhà tâm lý trong việc đánh giá những tiềm năng tinh thần của bạn. Chiếc ống nghe, việc xét nghiệm máu, hoặc tia-X trong trang bị chẩn đoán của nhà tâm lý là gì? Một phương pháp là yêu cầu bạn vẽ lại hình ảnh của một người. Các phương pháp khác để khơi dậy những khả năng của bạn là: lời nói, con số, biểu đồ, hình ảnh, câu đố, những trạng thái rối rắm, kế hoạch, các vấn đề mang tính cách lý thuyết và thực hành.

Bác sĩ có thể nói rằng hình ảnh sức khỏe nói chung của bạn đều tốt. Sau đó, ông ấy có thể đi vào chi tiết hơn về áp huyết, tim, thận và đếm huyết cầu của bạn. Tương tự, nhà tâm lý có thể xếp loại bạn trung bình về trí thông minh nói chung. Sau đó, ông ấy có thể mở rộng việc xếp loại, bằng cách sắp xếp bạn theo phẩm chất

trí nhớ, cách lý luận, sự trôi chảy về từ ngữ, hoặc những mối quan hệ trong không gian.

Thậm chí việc thăm dò tâm lý này còn có thể đi xa hơn nữa. Tiến sĩ Guilford thuộc Trường Đại học Nam California và nhiều chuyên gia đã tụ tập nghiên cứu trong vòng hơn một thập niên, về nhiều thành phần của trí thông minh. Họ hình dung bên trong tâm trí bạn giống như một kiểu mẫu mang hình thức một phòng ngủ nhỏ. Căn phòng này được chia thành năm loại khả năng trí tuệ. Để đo lường những phần này, các nhà tâm lý sử dụng những mẫu khác nhau trong thành tích của bạn.

CĂN PHÒNG THÔNG MINH BÊN TRONG TÂM TRÍ BẠN

Một trong những phần của căn phòng này là tiềm năng nhận thức của bạn. Khi được cung cấp tốt điều này, thì bạn có nhiều tài năng để khám phá. Bạn sẽ chứng tỏ tiềm năng đó, bằng cách phát hiện điều gì còn thiếu từ những cái bóng. Bạn cũng sẽ khám phá điều này, với những ý kiến mới mẻ về việc cần xem xét, khi mở một cửa hàng xúc xích nóng hoặc một cửa hiệu nhạc.

Trí nhớ, phần thứ hai của bức tranh này, để đo lường hơn. Bạn được yêu cầu nhìn vào những bức tranh khác nhau, với tên của những người, kế hoạch hoặc câu chuyện. Bản danh sách những con số đều được đọc lên cho bạn. Khi bạn càng lập lại những cái tên này một cách chính xác, thì trí nhớ của bạn càng tốt hơn.

Phần thứ ba trong trí tuệ của bạn được gọi là *tư tưởng* hội tụ. Bạn có thể lắp ráp các bìa các-tông có những bức tranh bị đảo lộn thứ tự không? Năng lực của bạn ra sao trong việc sắp xếp những từ theo các nhóm có ý nghĩa? Bạn có khéo léo khi đưa ra kết luận từ những mẫu thông tin không?

Phần thứ bốn được gọi là *khả năng đánh giá* của bạn. Bạn có khả năng như thế nào, trong việc phán đoán tính cách phù hợp, chính xác hoặc khả thi của những dữ liệu? Bạn chứng tỏ khả năng này, bằng cách chọn điều gì tốt nhất trong số vài giải pháp đã được liệt kê đối với một số vấn đề thực tế, hoặc bằng cách đề nghị những cách thức để cải thiện điều gì đó, giống như một cái đánh trứng hoặc cây cuốc.

Đặc điểm cuối cùng xuất hiện trên bề mặt của trí tuệ là *khả năng suy nghĩ khác nhau*. Nói tóm lại, bạn có khả năng tạo ra những ý tưởng ban đầu, đối với những điều vô cùng đa dạng không? Khả năng này được phản ánh trong thành tích của bạn qua những yêu cầu như sau: Bạn hãy liệt kê thật nhiều từ mà bạn có thể nhớ được, bắt đầu bằng "co", kết thúc bằng "t", hoặc có ý nghĩa giống như xấu xa. Hãy nghĩ ra một câu mà trong đó, mỗi từ đều bắt đầu bằng một trong những chữ của từ suggestion. Hãy nghĩ ra một tựa đề khéo léo và nguyên thủy đối với câu chuyện Little Red Riding-hood. Bất cứ điều gì khiến bạn mở rộng trí tưởng tượng, và chứng tỏ óc sáng tạo của mình, thì đều hữu ích đối với khả năng này. Và, như bạn biết qua việc đọc sách hoặc nghe đài, nhiều công ty cũng như chính phủ vẫn đang tìm kiếm những người sáng tạo.

Trí thông minh về mặt xã hội cũng đang hiện ra lò mờ như một nhân tố lớn. "Chỉ số Đồng cảm" của bạn là gì? Bạn có khéo léo trong việc hoàn toàn nhận ra những người khác suy nghĩ và cảm thấy thế nào không? Bạn có năng khiếu đối với công chúng không? Các chính khách, nhân viên xã hội, viên chức luật pháp, giáo viên, bác sĩ và thương gia là vài người trong số những người rất cần có nhiều loại trí thông minh này.

BẠN CŨNG CÓ THỂ CÓ NHỮNG NĂNG KHIẾU ĐẶC BIỆT

Để che phủ hình ảnh thậm chí càng nhiều hơn nữa, có tất cả mọi loại năng khiếu đặc biệt: tài khéo léo ở ngón tay, bàn tay và

cánh tay, những năng khiếu nghệ thuật và âm nhạc. Có thể coi những năng khiếu này như những tiềm năng còn nằm im lìm, cho đến khi được định vị. Hàng trăm cái được gọi là cuộc trắc nghiệm năng khiếu vẫn liên tục diễn ra trên thị trường. Một số trắc nghiệm còn là những cách làm tiền, nhiều hơn là những chỉ báo về năng khiếu thực sự. Rất nhiều nhà quản trị nhân lực ngây thơ bị những cuộc trắc nghiệm này “đốn tiếp”, và lập ra các chương trình trắc nghiệm lớn lao đối với tất cả mọi người, từ người quản gia đến phó giám đốc.

Khi tôi giảng dạy tại một trường Đại học phía đông, tôi liên tục nhận được những cú điện thoại từ các nhà quản trị nhân lực, yêu cầu tôi giới thiệu một cách trắc nghiệm nào, sẽ giúp họ tuyển chọn được những nhân viên thành công về loại này hoặc loại khác. Không nhà tâm lý chuyên nghiệp nào có bất cứ phép thuật nào để đáp lại những yêu cầu như vậy. Nhà tâm lý phải xuyên suốt nhiều cuộc nghiên cứu, để khám phá những phẩm chất của từng công việc đặc trưng. Kế tiếp, người đó cố gắng làm cho các cuộc trắc nghiệm phù hợp với những yêu cầu này. Sau đó, nhà tâm lý cung cấp cho nhiều ứng viên những dụng cụ trắc nghiệm theo yêu cầu của mình, đưa những kết quả vào “kho lạnh”. Khi nhà tâm lý có một số tiêu chuẩn đánh giá sự thành công trong công việc đối với cùng những ứng viên này, thì người đó có thể tiến hành bước kế tiếp. Khi được trang bị bằng những cách sắp xếp từ cấp trên của các nhân viên này, hoặc những hồ sơ về tỉ lệ sản xuất, hoặc số lượng doanh số của họ, thì nhà tâm lý thực hiện thêm cuộc nghiên cứu. Nếu nhà tâm lý đi tới kết luận rằng do được đo lường bằng một số cách sắp xếp theo phẩm chất thật cụ thể, nên một nhân viên cao cấp đạt được những điểm cao trong các cuộc trắc nghiệm nào đó, thì nhà tâm lý sẽ quyết định rằng các cuộc trắc nghiệm này là những cách dự đoán tốt. Thế rồi từ đó, nhà tâm lý mới có được một kiểu trắc nghiệm đối với nhân viên thành công. Nhà tâm lý sẽ thuê mướn những người nào phù hợp với kiểu này.

Bởi vì phải tốn \$ 6000 để đào tạo một phi công lái máy bay, nên số tiền chi ra cho việc định vị những dụng cụ trắc nghiệm,

nhằm phát hiện người nào có năng khiếu về những kỹ năng mà công việc đòi hỏi, đều là tiền mặt được tiết kiệm. Trên thực tế, công ty Air Force đột ngột giảm bớt sự “thất bại hoàn toàn” của họ, bằng cách trắc nghiệm trước khi đào tạo.

NHỮNG KHẢ NĂNG NÊN PHÙ HỢP VỚI YÊU CẦU

Đối với một số công việc, thành công có nghĩa là đang trở nên chậm chạp hơn. Một dãy chuyên nhà hàng đã khám phá rằng các nữ nhân viên phục vụ tập trung nhiều hơn vào khách hàng, và tình trạng không thỏa mãn đối với công việc ít hơn, nếu IQ của họ không cao quá.

Một giáo viên bạn tôi đã chọn ra các sinh viên để xin việc trong một gian hàng lớn ở Thành phố New York, chỉ để nghe thấy rằng tất cả các sinh viên này đều bị thất bại trong cuộc trắc nghiệm. Anh càng sốc khi được biết rằng họ đã “thất bại” theo cách khác. Họ đều rất có khả năng. Ban quản trị nhân sự của công ty đã phát hiện mức tối đa đối với khả năng được tuyển dụng vào những công việc này. Bất cứ khả năng nào vượt trên mức tối đa này, đều rất thường được sử dụng vào việc “lơ đễnh”, than phiền, hoặc gây rối. Vì thế, người nào vượt quá mức tối đa này thì đều bị thất bại.

Sự chán nản và mong ước chuyển sang công việc khác là thái độ tiêu biểu của những người có khả năng nhiều hơn so với yêu cầu của công việc. Mọi người đều cần đến những thách thức và cơ hội để sử dụng sức mạnh của mình. Cảm giác này quấy rầy một số phụ nữ gắn bó với công việc lật vật trong nhà. Những người thực tế một cách hợp lý đều thường tìm thấy một số việc tình nguyện hoặc những thú tiêu khiển, để thay thế cho tình trạng thiếu thách thức đối với công việc.

Tình trạng khó xử ngược lại cũng đang gây bối rối. Khi công việc quá khó khăn, thì không nỗ lực hoặc niềm tin nào có thể

vượt qua điều này. Tâm trạng thất vọng diễn ra, nhiều căng thẳng và nỗi lo lắng theo sau.

Cũng vậy, để trở nên thực tế đối với những khả năng của mình, bạn hãy chọn công việc nào sử dụng những khả năng này trong giới hạn, nhưng không vượt quá. Nếu sau khi dẹp bỏ bất cứ mặc cảm thua kém nào gây cản trở, và tập trung vào những mong ước nội tâm về sự thành công, nhưng bạn vẫn không làm tốt công việc, thì có thể bạn cần hạ thấp mục đích công việc của mình. Khi bạn không cảm thấy thách thức, thì có thể bạn đang có mục đích quá thấp. Cọc vuông trong lỗ vuông, và cọc tròn trong lỗ tròn, đó chính là cách sắp xếp tốt đẹp đối với những khả năng.

TẠI SAO KHÔNG DỄ ĐO LƯỜNG ĐƯỢC TRÍ TUỆ?

Đo lường khả năng là một công việc lớn lao. Không có con đường tắt khi chụp X-quang đối với năng lực trí tuệ của một người. Ít nhất, những ai nói về phương cách nhanh chóng “định vị nhà quản trị”, hoặc “tìm kiếm doanh nhân” đều không thực tế.

Khi nhà tâm lý lâm sàng làm việc vài giờ với bạn, và đánh giá những câu trả lời mà bạn đưa ra trong các cuộc trắc nghiệm WechslerBellevue hoặc Stanford-Binet, thì ông mới có thể thực hiện một sự đánh giá kha khá về khả năng trí tuệ nói chung của bạn hiện nay. Với cách trắc nghiệm xa hơn, nhà tâm lý có thể giúp bạn đánh giá những khả năng và năng khiếu đặc biệt của bạn.

Mặc dù lúc này phần nào là “cái mũ cũ”, trí thông minh nói chung vẫn thường được thảo luận bằng thuật ngữ IQ (Chỉ số Thông minh). Đây là cách phân tích thông thường:

0-25	rất thiếu
25-50	thiếu vừa phải

50-75	hơi thiếu
75-90	bình thường thấp
90-110	trung bình
110-140	cao cấp
140 và hơn nữa	rất cao cấp, gần như thiên tài

Nước Mỹ được đánh giá là có 180.000 người thuộc tầng lớp thiên tài. Tôi biết vài đứa trẻ có Chỉ số Thông minh trên 200. Sự hiểu biết nhanh chóng của chúng là cách làm giảm giá cái tôi đối với người lớn trung bình. Chúng đọc được những cuốn sách giáo khoa vật lý thật khó ngay từ những năm đầu đời của chúng. Tất cả chúng đều tiến xa về nghề nghiệp chuyên môn, và là các nhân vật rất lôi cuốn. Điều này đúng đối với hầu hết những cấp trên. Các nghiên cứu cho thấy rằng họ ít mắc bệnh tinh thần, ít li dị hơn, có sức khỏe thể lý tốt hơn, và kiếm được nhiều tiền hơn, so với những người trong các nhóm trung bình.

Khi nhìn lại, các nhà tâm lý đã phát hiện một vài trong số những người coi như mang danh thiên tài này và chỉ định IQ cho họ. Các nhà tâm lý nhận thấy những hồ sơ chứng tỏ rằng John Stuart Mill đã bắt đầu biết đọc từ khi mới lên 3 tuổi. Bởi vì hầu hết những người biết đọc như vậy đều gấp đôi tuổi ông, và IQ trung bình của họ vào khoảng 100, nên John Stuart Mill coi như đạt IQ là 200. Với cùng hệ thống này, John Quincy Adams có IQ là 165, và Charles Dickens, Benjamin Franklin và Daniel Webster có Chỉ số Thông minh là 145.

Cuộc thăm dò tâm lý đã phát hiện những tài năng bất thường khác. Mozart chơi đàn clavico năm lên 3 tuổi, và sáng tác nhạc năm lên 4 tuổi; Chopin biểu diễn trước công chúng năm lên 8

tuổi; và Sonja Henie là nhà vô địch trượt băng nghệ thuật của Na-Uy năm lên 10 tuổi.

Đáng buồn nhưng quả thật, có xấp xỉ bảy triệu người ở giới hạn khác của cách phân bố trí tuệ. Tôi vẫn còn nhớ một người đàn ông 35 tuổi, ăn mặc thật đẹp, mà tôi đã trải nghiệm tại một trụ sở dành cho những người chậm phát triển trí tuệ. Tôi bắt đầu những bài trải nghiệm mà tôi nghĩ là phù hợp, nhưng anh ta vẫn không thể làm được bất cứ bài nào. Cuối cùng, tôi khuấy nhẹ một cái muỗng trong cái chén, và anh ta có thể bắt chước tôi. Về mặt trí tuệ, anh chàng này chỉ giống như một đứa trẻ lên mấy tuổi.

Những người nào ở giới hạn thấp hơn đều bị đánh lừa về quyền thừa kế, mức độ khả năng; họ đã từng bị mắc chứng bệnh nào đó làm suy yếu những tiềm năng, hoặc các vấn đề về cảm xúc đang gây cản trở cách sử dụng của họ.

Phần còn lại trong quần chúng ở khoảng giữa những thái cực này. Hầu hết mọi người đều không đòi hỏi sức mạnh của mình tới mức giới hạn, để đánh giá giới hạn này một cách nhẹ nhàng. Nếu bạn không phải là một Morning Glory, thì bạn có thể xem xét đến việc chuyển thành một Late Bloomer.

NÊN SỬ DỤNG NHỮNG KHẢ NĂNG

Việc trở nên thực tế đối với những nguồn lực trí tuệ liên quan đến sự hiểu biết tính cách đa dạng của những khả năng mà bạn có, và đưa chúng vào sử dụng theo khả năng tốt nhất. Người nào không thực tế, thì đều đánh giá quá cao hoặc quá thấp đối với những tiềm năng của mình. Họ giống như Jack hoặc Jill.

Jack là một ví dụ khá hay về người dút khoát đánh giá quá cao trí thông minh của mình. Anh ta liên tục nói về việc vào Trường Luật thuộc Đại học California, và trở thành một thẩm

phán. Jack đạt những điểm số rất thấp ở trường trung học, và bị rớt tất cả các khóa học trong một trường cao đẳng.

Jack cho thấy mình không hề có khả năng đối với sách vở. Hầu hết thời gian, anh ta đều vào tòa nhà hiện đại, và “nhảy lên” những cỗ máy. Điều rõ rệt đối với tất cả mọi người, ngoại trừ Jack, là những khả năng của anh ta không phải ở trong ngành nghề có học thức.

Trí thông minh không phải là chiếc vé đưa đến thành công. Nhưng Jack đã không hiểu được điều này.

Jill có khả năng cao, nhưng cô ấy lại cảm thấy dễ dàng hơn trong việc che giấu tiềm năng của mình. Jill luôn luôn dần dần bị mất việc, bởi vì cô “đã không có loại khả năng đó”. Khi được yêu cầu đứng đầu một ủy ban, thì cô sẽ xin thứ lỗi, với lý do là cô không biết cách làm loại công việc đó như thế nào. Nếu bạn đề cập đến một cuốn sách mà bạn đã đọc, thì Jill sẽ trả lời rằng cô không bao giờ hiểu được loại sách đó.

Từ sớm trong cuộc đời cô, người nào đó đã nói với Jill rằng cô có khả năng cao, nhưng trong tâm trí Jill, điều này lại có nghĩa là cô có một chiếc vé để nổi tiếng. Cô cứ thư giãn và không bao giờ tự thúc đẩy mình theo bất cứ cách nào. Thay vì phát triển hoặc nhận ra tiềm năng to lớn của mình, thì cô lại sử dụng cuộc sống như một thời gian để vui chơi liên tục.

Hầu hết những người ở giới hạn cao hơn của cách sắp xếp theo trình độ đều có tổ tiên lành lợi, một môi trường tâm lý có lợi cho sự phát triển sự quả quyết, cộng với sự thúc đẩy nội tâm, khiến họ khai thác di sản của mình đến hết giới hạn. Mỗi loại khả năng đều cần thực hành, để đạt được sự cải thiện về khả năng.

Nhưng không phải lúc nào một mình sự chăm chỉ làm việc cũng hoàn tất được công việc. Bạn còn phải phát triển sự làm chủ tình hình. Khi người ta than phiền về những dịp may mà kẻ khác có được, thì họ thực sự nói rằng người đó đang có thể kiếm được những thứ cần thiết vào đúng chỗ và đúng lúc.

Vì thế, để sử dụng tài khoản ngân hàng mà bạn được thừa hưởng về những khả năng, thì bạn cần đến nỗ lực quả quyết, và một thói quen thông thái để đánh giá những cơ hội.

Đề nghị cuối cùng về cách làm thế nào để trở nên thực tế, đó là nhận ra rằng những người quen biết của bạn có thể khác hẳn bạn. Một số người có khả năng cao lại bị thất bại trong việc nắm bắt điều mà những người khác ít khả năng hơn nắm được. Họ mong đợi các bạn bè thấu hiểu những điều mà họ đang nói thật nhanh. Họ không thực sự truyền đạt, bởi vì họ đang sử dụng tầng lớp ngôn ngữ nào đó vượt trên sự hiểu biết của những người nghe. Vì thế, nếu bạn đủ may mắn để là một trong những người có khả năng, thì bạn hãy trở nên thực tế, và nhớ rằng mình đang ở trên một cái bệ, mà có thể những người khác không có khả năng với tới.

Một số người gặp khó khăn ngược lại trong việc trở nên thực tế. Họ rất mong muốn giảm giá trị những người có nhiều tiềm năng hơn. Họ đã đánh giá quá cao tầm quan trọng của những khả năng, đến mức độ họ liên tục nhận thấy sự khác biệt; họ muốn bù vào mối thù địch của họ đối với những người mà họ coi như có cơ may hơn. Đây là cách tốt nhất để làm mất bạn hữu, và thất bại trong việc gây ảnh hưởng đối với mọi người.

Lời Cuối cùng

Để tóm tắt một số gợi ý tinh tế về việc trở nên thực tế đối với những khả năng của mình, tôi đề nghị bạn:

1. Loại bỏ bất cứ điều gì trong số 10 điều mê tín đã được liệt kê liên quan đến những khả năng, có thể ẩn náu bên trong tâm trí bạn.
2. Cố gắng xác định xem có phải trạng thái năng lực cảm xúc và những mong ước nội tâm của bạn đang giúp đỡ, thay vì gây cản trở không.
3. Cải thiện sự hiểu biết của bạn về những yếu tố hình thành những tiềm năng nội tâm.
4. Suy nghĩ về những khả năng đặc biệt mà bạn có thể có.
5. Tránh sự thất vọng và thất bại trong việc tự thúc đẩy mình vượt khỏi những khả năng của mình.
6. Nhưng, bạn hãy nhận ra rằng ít cá nhân nào đau khổ vì Con Số 5, hơn là thất bại trong việc sử dụng những tiềm năng của mình. Khả năng có thể là bạn không tiến triển theo năng lực.
7. Nếu, thông qua thử thách và sai lầm, dường như bạn vẫn không thể tìm được mức độ khả năng của mình, thì bạn luôn luôn cần đến sự giúp đỡ chuyên môn.
8. Hãy cho rằng trong số những người quen biết của bạn, một số người nhiều tiềm năng hơn và một số người ít hơn bạn. Đừng thành kiến chống lại những khả năng khác biệt.

Chương 5

TIỀM THỨC ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Những mong ước, cảm xúc và khả năng của bạn đều đã được thảo luận gần như dựa trên mức độ ý thức. Một cách chính xác, ý thức là gì?

Sự tập trung rõ rệt nhất của bạn chính là trang chữ in này. Bên lề chung quanh, coi như ít chú ý hơn, có thể là giọng điệu của người bán hàng rất hài hước bên ngoài cửa sổ, âm thanh high-fi ở phòng bên cạnh, người nào đó đang bước đi quanh nhà, hoặc tiếng điện thoại đang reo. Xa hơn trên ranh giới của ý thức, có thể ẩn náu các vấn đề chưa được giải quyết, thỉnh thoảng thúc đẩy sự quan tâm. Có thể bạn đang tự hỏi không biết mình đã nói điều đúng đắn với xếp hoặc con trai mình hay không. Ở những khoảng giữa, sự chú ý của bạn lan man đến cam kết quan trọng của ngày mai, hoặc không biết bạn có nên mua cái áo hoặc chiếc cà vạt đó hay không.

Những mức độ của ý thức được minh họa trong việc bạn lái xe. Bạn tập trung vào con đường phía trước, nhưng một phần sự chú ý của bạn hướng tới những người lái xe. Có thể bạn chú ý đến phong cảnh, các tòa nhà, giao lộ, biển hàng, nhiệt độ không khí, mức độ ánh sáng v. v... bất tận. Bạn thích thú với nhiều kiểu ý thức, từ sự chú ý thích hợp, đến trạng thái gần như vô ý thức.

Chương này sẽ tìm hiểu chủ đề lớn lao của vô thức trong những lãnh vực sau đây:

Sự hình thành vô thức.

Phần vô thức trong những nỗi sợ hãi.

Những ảnh hưởng tạo ra các giấc mơ của bạn.

Mối liên hệ có thể có giữa những khó khăn hiện nay và những mong ước bị kiềm chế.

HANG ĐỘNG NGẦM CỦA BẠN

Bên dưới tất cả những mức độ của ý thức, chính là vô thức của bạn, một cái tôi bí mật hoặc hang động ngầm. Nó chứa đựng tàn dư của những cảm giác và ý tưởng không thú vị, thật đáng ghét đối với bạn khi lần đầu tiên bạn cảm nghiệm được. Hầu hết những kẻ xâm nhập không được chào đón này đều bị ngăn chặn hoặc cảm đoán đối với ngục tù thuận tiện này, mà bạn vẫn không hay biết.

Không ai nhìn thấy vô thức, nhưng hầu hết các nhà tâm lý và bác sĩ tâm thần đều tin rằng vô thức ở bên trong tâm trí bạn. Các chuyên gia mô tả vô thức bằng những cách thức khác nhau. Một số người tưởng tượng về vô thức với những tầng lớp được sắp xếp giống như một củ hành. Những người khác hình dung vô thức như là phần bên dưới của một tảng băng. Những người dân nhân khéo léo đã đặt tên cho các phần của nó: ý thức, tiền ý thức, vô thức, tiềm thức, hoặc siêu ý thức.

Các nhà tâm lý giàu tưởng tượng còn hình dung sự giao thông giữa tầng lớp này của vô thức và ý thức như được canh gác bởi các cảnh sát viên nội tâm. Những tư tưởng, cảm giác, sự thôi thúc và mong ước cố gắng vượt lên trên bề mặt, để ẩn núp bên trong bộ óc của bạn, giống như những tên trộm vào ban đêm. Bởi

vì chúng là những kẻ xâm nhập không được chào đón đối với thế giới của ý thức, và có thể gây rối loạn trật tự đã được thiết lập hoặc sự bình an của tâm trí, nên chúng không được phép vào. Chỉ thông qua cửa thoát hiểm, chúng mới có thể tiếp cận được mức độ ý thức. Và lối vào này được xây dựng, sao cho những tư tưởng, cảm giác hoặc động cơ bị kiểm chế này chỉ đi vào dưới hình thức ngụ ý. Rất sáng tạo và khéo léo, chúng sử dụng đủ mọi loại mặt nạ để vượt qua các nhân viên kiểm soát. Chúng đặt ra đủ các loại triệu chứng khác nhau, hoặc thậm chí thay thế cho các nhân vật khác trong giấc mơ.

NHỮNG BẰNG CHỨNG HOẠT ĐỘNG

NƠI VÔ THỨC CỦA BẠN

Thông thường, thật khó giải thích tại sao bạn lại hành động, hoặc nói theo cách nào đó. Nếu bạn có một cái lỗ nhỏ để nhìn vào vô thức của mình, thì bạn có thể tìm được những câu trả lời. Một số động cơ bất ngờ xuất hiện trong những điều lờ lờ. Một người đàn ông đã đấu tranh với ý thức của mình, trước khi quyết định mời một người bạn già thời chiến tranh, mà ông ta vẫn sợ rằng đây là một kẻ nghiện rượu, ông tự nhận thấy mình giới thiệu vị khách của mình như là “một cựu chiến binh nghiện rượu đã thành sẹo”. Do bối rối khi xuất hiện với tư cách là nhân chứng trong một phiên tòa liên quan đến một người bạn đồng tính, một người quyền quý đã hết hồn khi lờ lờ hỏi người bạn này xem người đó có phải đã từng có lúc là người “đồng tính nam” hay không. Thông thường, vì chán nản đến phát khóc đối với những vị khách ở lại quá lâu, nên các nữ tiếp viên sẽ đề cho những cảm giác thực sự của họ bộc lộ một cách vô thức bằng câu: “Tôi rất tiếc khi ông đã đến”, trong khi họ mong đợi nói câu trái ngược lại.

Tình trạng quên tên cũng biểu thị cảm giác thâm kín nào đó liên quan đến một cái tên tương tự. Việc đánh mất hoặc bỏ qua

các sự vật đều bị đổ lỗi cho những mong ước vô thức. Tôi còn nhớ một bác sĩ tâm thần đã từng phát biểu một cách nhấn mạnh rằng ông sẽ không bao giờ hẹn lại một nhân viên xã hội, được đào tạo trong một trường nào đó về hoạt động xã hội có thành kiến về mặt phân tích tâm lý. Ông kể lại kinh nghiệm này của mình với một trong các sinh viên mới tốt nghiệp. Khi ông đánh rớt một cái đĩa vào bữa trưa, ngay lập tức, cô ấy liền cố gắng tìm một mong ước vô thức để giải thích việc này. Một cái tên bị quên lãng đã bắt đầu một cuộc điều tra giống y hệt. Kiểu giải thích này có thể đi rất xa.

BÍ MẬT PHÍA SAU NHỮNG NỖI ÁM ẢNH

Nỗi ám ảnh hoặc nỗi sợ hãi phi lý thường bắt nguồn từ vô thức. Một ví dụ cổ điển là ví dụ về cô Tiến sĩ William Ellery Leonard, một cựu giáo sư Anh ngữ tại Trường Đại học Wisconsin. Trong cuốn sách *The Locomotive God* (Vị Thần Di động) của mình, ông mô tả một nỗi ám ảnh làm tê liệt, đã giữ ông không đi khỏi nhà quá một dặm. Ông phát hiện nguồn gốc của nỗi ám ảnh này nơi một kinh nghiệm đau buồn bị kiềm chế thời thơ ấu, do nỗi xấu hổ. Khi còn nhỏ, ông đã từng chạy trốn khỏi gia đình tại một trạm đường sắt, và sợ hãi khủng khiếp. Cảm xúc mạnh mẽ này đã bị kiềm chế thành một sự giả dạng như là một nỗi ám ảnh.

Drinelle, một thiếu nữ ở một trong các lớp học của tôi, đã báo cáo một nỗi ám ảnh trầm trọng đối với những phòng tắm vòi sen. Cô ấy không thể hiểu được điều này, mặc dù nhiều năm qua, cô đã cố gắng hình dung sự khởi đầu của nỗi ám ảnh này. Những bồn tắm, hồ nước, đại dương, hoặc sông ngòi đều không có mối đe dọa. Cô thích bơi lội. Nhưng khi cô tắm vòi sen tại một lớp học thể dục, thì cô lại run rẩy toàn thân. Đôi khi, Drinelle còn ngất xỉu khi cô cố gắng tự buộc mình đứng trước tấm gương được dựng chung quanh phòng tắm vòi sen. Cô đã cố gắng tự lý luận rằng điều này

thật ngớ ngẩn biết bao, rằng tắm gương không thể vỡ được. Nhưng không có cách gì giúp cô.

Một ngày kia, khi lớp học đang liên hệ những minh họa về nỗi ám ảnh, thì dường như Drinelle phát triển một sự thấu hiểu đột ngột. Một trường hợp vừa được thảo luận rõ ràng đã bám vào cái nút bên phải, và chữa lành cô khỏi một ký ức bị kiềm chế. Drinelle báo cáo rằng khi cô lên khoảng 4 tuổi, cô đã đến thăm một người dì. Trong lúc cô đang chạy chung quanh để tung một quả bóng, cô ít chú ý đến việc quả bóng có thể rơi vào đâu. Đột nhiên, quả bóng rơi âm xuống cánh cửa kính của phòng tắm vòi sen, và làm bị thương đứa em họ 2 tuổi của cô đang đứng trước cửa. Drinelle quỳnh lên vì sợ hãi, tức giận và xấu hổ. Cô đặc biệt bối rối bởi vì bà dì của cô đã cảnh báo cô là phải cẩn thận khi chơi bóng trong nhà. Cô khóc tím tấc, nhưng lại ít được sự thông cảm từ bất cứ ai. Cô đã bị những cơn ác mộng khủng khiếp về vụ này hoặc trong suốt một thời gian.

Sau vài ngày, bà dì đã nhận thấy rõ rằng Drinelle đang trở nên quá bối rối, đến nỗi cô không hề nói đến sự kiện này với gia đình người bị thiệt hại. Đây là một ký ức rất gây bối rối, đến nỗi không ai nhắc lại với cô về nó nữa. Drinelle không nhớ lại vụ này, cho đến khi cuộc thảo luận ở lớp đã đưa nó ra ánh sáng. Tình tiết này rõ ràng là yếu tố gây căng thẳng, bởi vì sau này, Drinelle báo cáo nhiều lần rằng cô đã hoàn toàn mất đi nỗi ám ảnh về những phòng tắm vòi sen.

NHỮNG GIÁC MƠ:

KỊCH BẢN RIÊNG TƯ CỦA BẠN

Nhiều người chịu đựng cuộc phân tích tâm lý tác động vào các vấn đề của họ trong giấc mơ. Những mơ ước không được thỏa mãn trong cuộc sống có thể được biểu diễn trên sân khấu của vô thức, trong khi những sự kiềm chế lại lặn xuống trong giấc ngủ.

Những bồi rối về cảm xúc và những xung đột không được giải quyết trong ngày, đều mang theo vào đời sống giấc mơ. Trên thực tế, sau cuộc phân tích tâm lý, hầu hết mọi người đều nhận thấy rằng những giấc mơ của họ giảm bớt tầm quan trọng. Họ đang triển khai cách thức để giải quyết những căng thẳng của mình, bằng cách đương đầu với chúng một cách lành mạnh.

NHỮNG GIÁC MƠ ĐANG BỘC LỘ ĐIỀU GÌ?

Một nhà tâm lý đã từng cùng nghiên cứu với tôi sẽ ngăn chặn bất cứ người nào bắt đầu nói về giấc mơ thú vị nào đó, bằng cách nói rằng: “Điều này giống như đang bộc lộ cho người nào đó về cuốn nhật ký thân thiết của bạn. Bạn có chắc rằng mình muốn làm điều này không?”.

Cảm xúc nổi bật trong một giấc mơ dường như có ý nghĩa. Người nào khổ tâm vì mặc cảm thua kém, đều mơ rằng bạn bè không nhìn nhận mình, hoặc họ không thể đánh quả bóng tennis vào lưới. Những ai lo lắng thái quá đều lệ thuộc vào những giấc mơ thất bại. Họ tự cảm thấy mình đang lao tới chiếc máy bay đã cất cánh trước khi họ đến sân bay. Hoặc họ mở thùng đựng những sản phẩm của mình ra để bán, và nhận thấy nó trống rỗng.

Một nhà văn tương lai, liên tục thất vọng vì những sơ suất bị khước từ, đã tường thuật hàng loạt giấc mơ. Cô khẳng định rằng hầu như cô không thể chờ đợi đi ngủ, để rồi nhìn thấy tình tiết kế tiếp trong giấc mơ rất kích động này vẫn tiếp tục tồn tại nhiều năm qua. Cô quả quyết là ngay khi cô thấy đoạn cuối của câu chuyện, thì cô mới có khả năng viết được cuốn tiểu thuyết Mỹ vĩ đại. Chắc hẳn cuộc sống rất thất vọng của cô đã được phản ánh trong những giấc mơ.

Sự thỏa mãn-mơ ước thường được minh họa. Một bệnh nhân bị gãy 20 xương đã mơ rằng mình bị chết, và một thiên thần hiện ra hỏi anh mơ ước được tạo dựng lại thành loại người nào.

Một sinh viên gặp khó khăn trong việc học đã mơ rằng mình có một tâm trí bằng vàng khối. Nhiều người có cuộc sống tẻ nhạt liên tục mơ được đi du lịch.

Tôi biết một người đàn ông vẫn tiếp tục mơ về những khó khăn trong việc giành được căn nhà của bà mình. Khi còn trẻ, anh ta luôn luôn ghen tị về lối sống thoải mái hơn của người bà. Ngay cả bây giờ, mơ ước lớn nhất của anh ta vẫn là về địa vị, những giấc mơ phản ánh rõ những mong ước bị kiềm chế của anh ta.

Nhưng không phải tất cả những giấc mơ đều rõ rệt như những mô tả này. Chúng chứa đựng nhiều nội dung còn ẩn giấu, không thể giải thích theo nghĩa đen một cách đơn giản. Những ai tin rằng kịch bản ban đêm của nội tâm họ tự giải thích hoặc tiên báo tương lai đều rất không thành thật. Nên để cho các chuyên gia giải thích nghiêm túc về giấc mơ!

SỰ THÔI MIÊN LÀM XUẤT HIỆN VÔ THỨC

Thuật thôi miên thường được sử dụng để chứng tỏ vô thức. Dưới hình thức gợi ý này, cá nhân có thể được đặt vào một trạng thái giống như hôn mê, và bị một nhà thôi miên điều khiển. Thân chủ có thể được giúp quay lại nhiều năm trước, để nhớ lại những sự kiện bị dồn nén từ lâu. Những sự kiện này có thể là manh mối đối với một số khó khăn hiện nay. Do những ký ức bị dồn nén thường day dứt, nên chúng được định vị bằng phương pháp này, rồi sau đó được thảo luận một cách ý thức. Vì thế, thuật thôi miên xé tan những phòng thủ của ý thức, bảo vệ ký ức khỏi bị bộc lộ. Thế rồi bác sĩ tâm thần tiếp tục quá trình, bằng cách giúp cá nhân nói ra những cảm giác bồi rối vây quanh ký ức này.

Một người bạn của tôi lâm vào tình trạng tột độ của nỗi lo sợ mình bị giam giữ. Ý nghĩ bị đưa vào máy bay khiến cô ấy ớn lạnh xương sống. Bất cứ khi nào cô ấy ở trong một khu vực có hàng rào bao quanh, thì cô ấy đều đau khổ.

Sau khi cô giải thích vấn đề của mình, thì nhà tâm lý đã thôi miên cô, và đưa cô trở lại với những năm trước đây. Ông được biết rằng khi cô còn rất nhỏ, cô đã chơi trò cao bồi và dân Da đỏ với một số bạn bè. Bọn trẻ đã trói chặt cô vào một thân cây và bỏ đi, khi giả vờ đốt cháy cô tại cây cọc. Trời bắt đầu sẫm tối, và hình như giống một cõi vĩnh cửu, trước khi bọn trẻ nhớ đến và giải thoát cho cô. Mặc dù cô không ý thức lúc hồi tưởng về sự kiện đó, nhưng sau này, tính xác thực của nó đã được thiết lập. Dứt khoát tình tiết này chính là sức mạnh đằng sau nỗi lo sợ mình bị giam giữ, và nỗi lo sợ này đã biến mất sau cuộc thảo luận về sự kiện.

LIỆU PHÁP TÂM LÝ CỞI MỞ VÔ THỨC

Heller, một người đàn ông trung niên, cứ tin rằng mình bị bệnh ung thư. Ông được một bác sĩ nội khoa chuyển đến, sau khi cẩn thận khám xét và chắc chắn rằng ông không có dấu hiệu nào của chứng bệnh ung thư. Dường như ông Heller vẫn ở trong trạng thái căng thẳng đáng kể về cảm xúc, nhưng ông vẫn quả quyết rằng mình không có vấn đề. Giống như một người bình thường nhất, ông đã báo cáo một cuộc sống hạnh phúc, đời sống hôn nhân và công việc thành công, Ông không thể hiểu tại sao một bác sĩ mà ông luôn tin tưởng lại chuyển ông đến một “chuyên gia tâm thần”.

Những lời tuyên bố này vẫn tiếp tục một thời gian, nhưng khi ông tiến tới xa hơn, thì ông lại tỏ ra khổ tâm vì nhiều mặc cảm. Ông tự hỏi không biết ông đã dành cho vợ mình niềm hạnh phúc mà nàng xứng đáng được hay không. Đôi khi, ông còn cảm thấy đã không kiên nhẫn như ông có thể đối với các thư ký của mình. Ông còn đưa ra những sự kiện nhỏ từ cuộc sống xã hội của ông, có thể là một lời biện hộ, để cam đoan lại rằng lối nói đùa của ông đã không gây tổn thương đến những cảm giác của các phụ nữ.

Dần dần, một bức tranh đã được hình thành. Ông Heller khổ tâm từ nhiều mặc cảm đối với phụ nữ.

Sau khi thâm nhập nhiều lớp bảo vệ sự đối kháng, ông Heller đã đưa ra ánh sáng một cảm xúc rất lớn, làm khơi dậy sự bộc lộ những cảm giác mạnh. Trước đây, ông không có ý niệm mơ hồ về bất cứ ký ức nào như vậy tồn tại. Nhưng, với tất cả nỗi đau khổ kèm theo ký ức này, thì bây giờ, ông Heller nhớ lại rằng mẹ ông bị đau yếu nhiều năm. Điều này gây trở ngại cho những sinh hoạt thời thơ ấu của ông. Mẹ ông cũng đã từng sử dụng ma túy hoặc ở trong tình trạng rất đau đớn, đến nỗi bà thường xuyên gất gông. Ông còn quá nhỏ để hiểu được bản chất căn bệnh của mẹ mình. Ông Heller đổ lỗi cho bà vì đã làm cho cuộc đời của ông không hạnh phúc. Thậm chí ông còn đi đến chỗ mong ước cho mẹ mình chết đi. Bà đã đột ngột qua đời, một thời gian ngắn sau lần đầu tiên ông có thể nhớ được mình đã có “ý nghĩ khủng khiếp” này. Ngay lập tức, ông cảm thấy rằng mong ước của ông đã mang lại cái chết cho bà mẹ. Ý nghĩ này đã ám ảnh ông đêm ngày. Ông không đề cập đến điều này với bất cứ ai, và đã chịu đựng những dẫn vật vì mặc cảm tội lỗi.

Để giảm bớt tình trạng căng thẳng này, toàn bộ tình tiết đều bị xua đuổi khỏi ý thức, và kiềm chế trong vô thức. Nhưng ở đó, nó vẫn khuấy động cho đến khi nó đạt tới dưới một hình thức khác. Nó chuyển thành một nỗi sợ hãi áp đảo về căn bệnh ung thư – một kiểu trừng phạt mà ông phải trả cho hành động đê tiện của ông trong việc mong ước cho mẹ mình chết. Ông mặc cảm tội lỗi, và ông phải chết vì bệnh ung thư giống như mẹ ông.

NHỮNG KHÍA CẠNH KHÁC CỦA VÔ THỨC

Có lẽ tôi đang vẽ một bức tranh quá đen tối về vô thức. Freud đã bắt đầu với ý tưởng rằng trong nền văn hóa của chúng ta, các khu vực quan trọng của những xung đột có ý thức là tính dục và sự công kích. Giống như hầu hết những khó khăn lớn nhất của con người, ông nhận thấy rằng sự dồn nén hoặc kiềm chế những

thôi thúc tính dục và công kích đều không phù hợp với những tư tưởng của xã hội về lối cư xử tốt. Do đó, ông đã mô tả những tầng lớp bên dưới-bề mặt đầy rẫy những mong ước tính dục và thù địch bị kiềm chế. Tuy nhiên, Jung lại gợi ý rằng đây là kho chứa khái niệm nói chung về người mẹ, sự bất tử, và những nguồn lực ca ngợi nhân cách hàng ngày của cá nhân.

Một số nhà tâm lý tin rằng sự phát minh và khám phá có thể phát xuất từ tư tưởng thuộc về vô thức. Nhiều nhà toán học kể lại kinh nghiệm làm việc về các vấn đề không đạt kết quả, cho đến khi họ thức dậy từ một giấc ngủ, và nhận thấy vô thức của họ đã làm việc, và lúc bấy giờ, họ có lời giải trong ý thức. Các nghệ sĩ và nhạc sĩ sáng tạo đều tin rằng sau khi thu thập tất cả những tài liệu, và áp ủ những ý tưởng một thời gian, thì vô thức bổ sung vào óc sáng tạo của họ.

Vô thức được đề cập đến bằng cách sử dụng sự kích thích vốn rất yếu ớt đối với nhận thức có ý thức. Những thông điệp hoặc hình ảnh mờ nhạt, bên dưới ngưỡng thị giác, đều được đưa lên màn ảnh. Những gợi ý không được nhận ra này thúc ép người ta mua bắp rang trong một rạp chiếu phim. Cách quảng cáo tác động nhanh vào vô thức này rất có thể gây tranh cãi, nhưng nó vẫn chứng tỏ được sức mạnh của vô thức.

NHỮNG KHẢ NĂNG VÔ HẠN

Do đó, vô thức vẫn còn đang được khai thác, và nếu vị giác của bạn chạy theo những điều bí ẩn, thì bạn vẫn sẽ tiếp tục học hỏi về vô thức. Những thôi thúc và cảm giác tiềm ẩn có thể gây ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Câu trả lời đối với những phản ứng không thể giải thích đều có thể được tìm thấy trong vô thức. Khi bạn càng hiểu biết nhiều hơn về phần có thể có của vô thức trong

những nỗi sợ hãi hoặc giấc mơ của mình, thì vô thức sẽ càng ít có quyền lực đối với bạn.

Một số nhà tâm lý đặt tên cho vô thức là bãi đất gom rác đối với tất cả những câu hỏi khó hiểu. Có lẽ bạn cũng sẽ thích sử dụng từ này đối với một kẻ giờ đầu chịu báng.

Một suy nghĩ đôi chút có thể làm gia tăng sự thấu hiểu của bạn. Vì thế, bạn hãy suy nghĩ về những thách thức sau đây:

Sự chú ý của bạn tập trung gần gũi như thế nào đối với trung tâm ý thức của bạn?

Hãy hiểu biết về vai trò của vô thức bạn.

Bạn có nhận ra bất cứ chỉ báo nào về hoạt động của vô thức của mình không?

Nếu bạn bị những nỗi ám ảnh quá rầy, hãy thử đồng nhất với những minh họa trong chương này.

Đừng để cho sự ít hiểu biết về những giấc mơ trở thành một điều nguy hiểm.

Thông qua một số mối quan hệ có thể có, bạn hãy suy nghĩ-cảm thấy những khó khăn hiện tại và những mong ước bị kiềm chế.

Hãy nhận ra rằng một phần bí mật của cuộc sống cư ngụ trong vô thức của bạn.

PHẦN II

TRỞ NÊN THOẢI MÁI HƠN ĐỐI VỚI BẢN THÂN

Chương 6

CHẤM DỨT CỐ GẮNG TRỞ THÀNH MỘT SIÊU NHÂN

Bạn đã nhìn vào bản thân thông qua những tấm kính tâm lý. Bạn đã xem xét kỹ chòm sao nhân cách của mình. Bạn đã cân nhắc năng lực cảm xúc và suy nghĩ về những khả năng, mong ước nội tâm và vô thức của mình. Với bức chân dung này về bản thân hình thành bên trong tâm trí bạn, nó sẽ hữu ích để bạn bắt đầu quá trình hình dung những nguy cơ bên trong bản thân. Bạn hoàn toàn thoải mái như thế nào đối với chính mình?

Một trong những trở ngại lớn nhất đối với cảm giác thoải mái nội tâm là mong đợi quá nhiều nơi bản thân, để rồi cảm thấy rằng mình cứ phải liên tục cố gắng sức. Tôi gọi điều này là mong ước trở thành một Siêu nhân. Điều này nghĩa là một khát vọng tự thúc đẩy mình tiến tới giới hạn, thúc bách đạt tới đỉnh cao, và không dừng lại ở chỗ nào thấp hơn tính siêu việt nơi mọi việc bạn cố gắng vượt qua. Điều này cũng bao gồm chủ nghĩa cầu toàn. Người cầu toàn lo lắng cả đối với những khuyết điểm nhỏ bé của mình; họ do dự trong việc tự thách nghiệm mình, vì sợ bị thất bại. Mỗi thành tích đều phải hoàn hảo và không thể sai lầm. Nói tóm lại, Siêu nhân phải sống một cuộc đời liên tục xuất sắc.

Khi bạn mong ước tự loại bỏ một vài trong số những phẩm chất vừa được mô tả, thì bạn hãy thử công thức sau đây trong cả chương:

1. Tự trắc nghiệm mình về những triệu chứng đối với sức mạnh Siêu nhân.
2. Hiểu biết điều hàm ý trong những câu trả lời của bạn.
3. Kiểm tra những cách thức mà qua đó, chủ nghĩa cầu toàn đang gây bối rối cho bạn.
4. Hình dung những khó khăn nội tâm mà bạn đang cố gắng quân bình.
5. Thực hiện việc dẹp bỏ những thái độ bất lợi.
6. Tránh cố gắng trở nên mọi sự cho mọi người.
7. Mong đợi lời phê bình.
8. Học hỏi các giá trị của sự bất toàn.

HÃY TIẾN HÀNH CUỘC TRẮC NGHIỆM NÀY VỀ SỨC MẠNH SIÊU NHÂN

Bạn có cảm thấy mình có bất cứ điều gì trong số những đặc điểm này không? Bạn đánh giá như thế nào về sức mạnh Siêu nhân nơi con người nội tâm của mình? Hãy thử tự làm bài trắc nghiệm này, bằng cách kiểm tra những câu hỏi mà bạn sẽ chân thành nói có:

1. Tôi muốn mọi người yêu thích mình.
2. Tôi bối rối khi người nào đó bất đồng với mình.
3. Tôi bị tổn thương khi nhìn thấy các bạn bè xinh đẹp hơn hoặc ăn mặc đẹp hơn mình.
4. Tôi không thích khi nghe nói đến cuốn sách nào mà tôi chưa đọc.

5. Tôi không thích nhìn thấy người ta trong những ngôi nhà hoặc xe hơi đẹp hơn.
6. Tôi phấn đấu để đạt được thu nhập cao nhất trong số những người trong nhóm của tôi.
7. Tôi muốn trở thành người kể chuyện hay nhất giữa các bạn bè tôi.
8. Tôi bị tổn thương khi gặp một người có tài nói chuyện hay hơn mình.
9. Tôi không muốn phụ thuộc vào bất cứ người đầu bếp nào trong số người quen của mình.
10. Tôi ao ước chức giám đốc hoặc chủ tịch đối với các nhóm mà tôi ở trong đó.
11. Tôi thích nghĩ rằng mình thuộc về nhiều câu lạc bộ hơn so với các bạn tôi.
12. Tôi luôn luôn mong đợi chiến thắng trong môn chơi gôn hoặc đánh bài brít.
13. Tôi tin rằng mình sẽ luôn luôn yêu thương cha mẹ thân yêu của mình.
14. Tôi cảm thấy không có gì sai trái đối với bản thân, khi tôi không ưa thủ trưởng, hoặc không thích công ty của họ hàng.
15. Tôi phấn đấu để giữ cho khu vườn của mình đẹp nhất trong khu vực.
16. Tôi là một quản gia hoặc người quản lý văn phòng có kính phóng đại.
17. Tôi không thỏa mãn, trừ phi tôi đạt được một kỷ lục đối với mọi việc mà tôi cố gắng.
18. Tôi tự khiển trách mình, khi người nào đó biết được sự kiện nào đó mà tôi không biết.

19. Khi người nào đó sử dụng một từ mới mẻ đối với tôi, thì tôi cảm thấy mặc cảm.
20. Tôi cảm thấy việc đánh mất tư thế đỉnh đặc là điều không thể tha thứ được.

Nếu bạn trả lời đồng ý đối với nhiều hơn một vài trong số những câu hỏi này, thì bạn có sức mạnh Siêu nhân. Bạn là một người độc công nghiêm khắc đối với chính mình. Bạn nhắm đến việc đạt được những bí quyết Phi Beta Kappa (những chữ cái Hy Lạp) đối với mọi mặt trận, và không cho phép bỏ lỡ mục tiêu.

SUY NGHĨ LẠI NHỮNG CÂU TRẢ LỜI CỦA BẠN

Hãy chú ý đến những triệu chứng của sức mạnh Siêu nhân ẩn giấu phía sau từng trong số 20 lời phát biểu sau đây:

1. Với tất cả những khác biệt nơi những người được thảo luận về năng lực cảm xúc, mong ước và khả năng, bạn có thể có khả năng như thế nào trong việc trông mong mọi người ưa thích mình? Những thị hiếu về quần áo, xe hơi, nhà cửa, phim ảnh, sách báo và mọi thứ khác đều rất khác nhau. Tại sao cũng không nên như vậy đối với mọi người?
2. Chắc hẳn bạn không mong đợi có những người máy ở khắp mọi nơi. Nếu bạn nghĩ đến điều này, thì có thể bạn thích những cuộc thảo luận. Đôi khi, bạn ở bên đa số, những lúc khác, bạn lại ở bên thiểu số. Và cả hai cách thức đều có thể thú vị.
3. Không thể xác định được những tiêu chuẩn về vẻ bề ngoài và quần áo. Ngay cả những người được gọi là sành sỏi về chuyên môn vẫn có lúc khó khăn, khi cố gắng đánh giá những tiêu chuẩn này trong các cuộc thi sắc đẹp hoặc thời

trang. Vì thế, tại sao bạn cứ bối rối về cơ sở đánh giá duy nhất của mình, dù sao vẫn có thể khác với cơ sở của người khác?

4. Khi bạn quan sát tất cả những sách báo được xuất bản hàng ngày, thì chắc hẳn bạn không thể nghiêm túc mong đợi điều này. Bạn cũng muốn để cho cái tôi của bạn bè đôi khi trải qua cả ngày của họ tại tòa án.
5. và 6. Người ta có các giá trị khác nhau. Một số người thích xe hơi, nhà cửa và thu nhập tốt đỉnh. Bạn có tin rằng những loại người này hạnh phúc nhất không?
7. Bạn hãy hoàn toàn suy nghĩ trong một lúc, mục tiêu này sẽ không khả thi đối với mọi người như thế nào? Như vậy, tại sao bạn lại để cho mục tiêu này gây cản trở đối với sự bình an trong tâm trí mình?
8. Bạn có bao giờ biết hai người đồng ý với nhau về nhân vật dù sao đã từng là người có tài nói chuyện nhất không? Giống như có nhiều người, có nhiều chủ đề và phong cách truyền đạt được ưa thích nhất.
9. Lại nữa, với tất cả những sở thích lật vật về thực phẩm, ai có thể lựa chọn sở thích tốt nhất?
10. Cách đánh giá V.I.P. (nhân vật quan trọng nhất) trong nhóm của bạn hoàn toàn làm thỏa mãn nhu cầu nội tâm nào? Bạn có muốn bám chặt lấy nỗi khao khát này không?
11. Nếu bạn thực sự mong muốn thuộc về nhiều nhóm hơn các bạn bè mình, thì bạn hãy cứ tiếp tục như ý muốn. Bầu trời chính là giới hạn đối với những người tham gia trong xã hội của chúng ta.
12. Bạn thực sự không thể trông mong chiến thắng trong mọi lúc. Loại trò chơi nào sẽ không thể có người thua cuộc?
13. Có đủ mọi loại cha mẹ. Một số người đã từng xây dựng tài khoản ngân hàng tình yêu suốt bao năm. Những người

khác không bao giờ đầu tư bất cứ tình cảm nào trong gia đình họ. Bạn không thể cậy nhờ đến một sự trống rỗng.

14. Có những người họ hàng và họ hàng, những thủ trưởng và thủ trưởng. Một số người dễ mến hơn những người khác. Không có lý do để hăng hái đối với mọi người.
15. Những khu vườn là để vui hưởng, chứ không phải để vất vả. Tại sao việc chăm sóc khu vườn của bạn được coi như một giải thưởng cao nhất?
16. Tất cả đều tùy thuộc vào các giá trị của bạn. Bạn đặt năng lực vào những hoạt động nào quan trọng nhất đối với mình. Nếu bạn thực sự đánh giá những căn nhà và văn phòng sạch sẽ ở đỉnh cao của tầm quan trọng, thì bạn sẽ đạt được điều này.
17. Có rất nhiều điều chỉ đáng một chút nỗ lực. Bạn phải chọn lựa và trình bày năng lực của mình theo những đường hướng đã chọn.
18. Bạn có thực sự mong muốn trở thành một cuốn bách khoa sống động không? Phải chăng việc phân chia sự thành thạo trong số nhiều cá nhân trên thế giới này là không thích hợp?
19. Hãy cố gắng cảm thấy là mình được thách thức, thay vì mặc cảm đối với những từ mới. Hãy để cho người ta rèn luyện bạn. Điều này sẽ giúp ích cho lòng tự trọng của họ.
20. Không phải lúc nào một vài người trong số những người thân yêu nhất cũng điềm tĩnh. Chính sự bất toàn này làm cho họ trở thành con người hơn và nhiều màu sắc hơn. Bạn có thực sự muốn bắt chước một bức tượng không?

TÍNH HAM MÊ SỰ HOÀN HẢO ĐÃ BÁO HIỆU

Bạn hãy xem xét một số minh họa về tính ham mê sự hoàn hảo. Hầu hết phụ nữ nào đến khám bác sĩ tâm thần dường như đều cảm thấy có điều gì đó bất ổn đối với họ, nếu họ không đạt tới sự cực khoái trong mỗi kinh nghiệm tính dục. Các chuyên gia nói rằng điều này không thực tế. Mong đợi không khả thi này chỉ làm mất đi sự ham thích tính dục. Nhiều phụ nữ còn cho rằng việc từ bỏ tính ham mê này đối với sự hoàn hảo mang lại cho họ khoái lạc tính dục thực sự trong lần đầu tiên. Họ mong ước rằng mình không bao giờ phát triển hình thức sức mạnh Siêu nhân gây cản trở này.

Có nhiều người đàn ông lên kế hoạch kết hôn với con gái của thủ trưởng, hơn là có những thủ trưởng. Đây là một hình thức “móc toa xe vào ngôi sao” (làm vượt quá khả năng của mình).

Một tỉ lệ vô lý đối với các bậc cha mẹ nào trông mong ở một đứa con trai làm người thừa kế đầu tiên của họ. Ngay cả khi họ biết rằng điều này có thể không khả thi. Các bà mẹ đi tới đâu đối với thế hệ kế tiếp?

90 % người mới vào Học viện Công nghệ Massachussets đều trông mong được xếp loại trong số 10 % cao hơn. Đối với những người được gọi là trí tuệ, thì chắc hẳn họ thiên cận.

Những khát vọng không thực tế này đối với bản thân thường đi đôi với những hình ảnh lý tưởng hóa về những người khác. Thật ngạc nhiên khi nhìn thấy vẻ mặt bị sốc của những sinh viên, khi họ được biết rằng các giáo viên đã từng bị thất bại trong các khóa học. Các thanh thiếu niên thường kinh ngạc khi xác định phiếu điểm của ông bố nơi một người già, với những điểm số kém cỏi trên đó.

Một tỉ lệ khác thường những ứng viên xin việc cứ tưởng tượng rằng cơ hội mới sẽ chỉ cung cấp những thủ trưởng biết đánh giá, và những nhân viên đồng nghiệp sẵn sàng cộng tác. Mới đây, hiệu trưởng của một trường đang phát triển đã nói với tôi rằng

ông có hàng ngàn lá đơn xin việc từ các giáo sư có những cương vị tốt, rõ ràng họ mong đợi có thể thoát khỏi tất cả những cạnh tranh vật vãn, và các vấn đề về tổ chức trong một ngôi trường mới. Một số người còn nhận thấy là không thể tin rằng không phải lúc nào các nhà tâm lý cũng có những đứa con thành đạt, hoặc các bác sĩ tâm thần trở nên bị đau yếu về tinh thần. Những người này cứ mong đợi điều không thể xảy ra.

Cái được gọi là lý tưởng lãng mạn, không thực tế của đời sống hôn nhân minh họa cho điều này. Ý kiến được hoan nghênh rộng rãi rằng một khi yêu, thì người ta sẽ đi trên một vùng biển của niềm hạnh phúc trong suốt phần đời còn lại, chính là một ví dụ khá hay về tính ham mê sự hoàn hảo. Những ai cố gắng giữ cho đời sống hôn nhân của họ hoàn hảo, đều sớm cảm thấy như thể mình đang hăm hở. Những cuộc hôn nhân hạnh phúc đều dựa trên sự hiểu biết lẫn nhau như những con người, chứ không phải như những vị thánh tượng lai. Sự thư giãn tình trạng căng thẳng nội tâm đối với việc trở thành Siêu nhân càng tạo ra nhiều người bạn đáng yêu hơn.

Thật vậy, những mong đợi không thực tế rơi vào kiểu đòi hỏi những quả đào không có lông tơ, những con ong không chích, hoặc loại tuyết suối ẩm. Có lẽ những mong đợi này tồn tại trên những hành tinh khác, nhưng không tồn tại trên Trái đất.

SỨC MẠNH SIÊU NHÂN, KẼ HUNG ÁC PHÍA SAU SỰ CĂNG THẲNG

Mong ước giày vò để trở thành Siêu nhân chính là một tên lái buôn căng thẳng số 1. Nó bố trí phạm vi hoạt động cho tâm trạng bất mãn trong mọi giai đoạn của cuộc sống. Việc cố gắng trở nên hoàn hảo lại là một lời mời gọi công khai đối với sự thất bại. Sự khác biệt giữa những khát vọng và thành tích càng nuôi dưỡng nỗi bất hạnh, thất vọng, trì trệ, hoặc tình trạng được gọi là “bồn chồn”.

Sự căm ghét bản thân này gây ra chứng đau tim, cao huyết áp và những bệnh tật khác về thần kinh. Tiến sĩ Selye, một nhà vật lý nổi tiếng người Canada, đã phổ biến ý tưởng rằng sự căng thẳng ở phía sau nhiều chứng bệnh. Ông gọi tình trạng căng thẳng là kẻ thù tấn công từ bên trong, và cảnh báo mọi người đừng trở thành những nô lệ của nó. Ông khuyên chống lại việc trở nên đóng chốt vào những mục đích không khả thi, khi cảnh báo rằng sự căng thẳng nội tâm chính là tên sát nhân lớn nhất của thời đại.

Một số cá nhân cứ cố gắng xử lý cuộc chiến tranh dân sự nội tâm này giữa những mong đợi và thành tích, bằng cách lẫn trốn vào rượu hoặc ma túy. Người Mỹ nuốt vào 15 tấn thuốc Aspirin mỗi ngày.

BẠN CÓ ĐANG CỐ GẮNG QUÂN BÌNH SỰ XẢ HƠI BÊN TRONG KHÔNG?

Như vậy, tại sao bạn cứ muốn trở thành một Siêu nhân? Có lẽ sự tự-phá giá nội tâm đang thúc đẩy bạn hướng tới những khát vọng không thực tế. Việc xem lại bức chân dung tự họa của bạn như đã thảo luận trong chương trước có thể mang lại cho bạn một ý niệm mơ hồ về những căng thẳng bên trong, thúc ép bạn hướng tới sự cầu toàn. Khi bạn càng cảm thấy ít chắc chắn về những khả năng của mình, thì bạn càng phải tự chứng tỏ mình nhiều hơn. Việc phá vỡ kỷ lục càng làm gia tăng lòng tự tin đang bị giảm sút của bạn. Khi bạn để cho mình cảm thấy tự tin hơn, thì tình trạng căng thẳng hướng tới sự cầu toàn sẽ giảm bớt.

Một nhà giáo dục vừa mới trở về từ miền Viễn Đông đã diễn tả một ví dụ về hiện tượng này. Ông mô tả rằng các giáo sư ngoại quốc đang rất thiếu tự tin về bản thân mình, đến nỗi họ không thể thừa nhận rằng họ không biết mọi sự. Cảm giác này đã thúc ép họ cự tuyệt những câu hỏi từ các sinh viên. Cách đánh giá này của nhà giáo dục Mỹ về tình hình là, trong khi điều này không hề làm

ông bắn khoăn đối với việc thừa nhận rằng mình không biết, thì các giáo sư Châu Á lại chịu sức ép phải phấn đấu cho sự hoàn hảo, chính vì những mặc cảm thua kém của họ.

Tương tự như vậy, do lớn lên trong một cuộc sống gia đình rất bất hòa, nên một người bạn của tôi đã bị thúc đẩy từ bên trong, để làm cho căn nhà riêng của chị được hoàn hảo. Chị rất phấn đấu để trở thành một người vợ siêu việt và một người mẹ hoàn hảo, như một phản ứng đối với những thiếu thốn trong mối quan hệ gia đình trước đây của chị. Mục đích không khả thi này lại càng gây ra nhiều bất hạnh. Nó đã phát triển chị thành một nhân cách rất cứng nhắc, liên tục phấn đấu vì những điều không khả thi. Do đó, tình trạng căng thẳng tiêu biểu cho toàn bộ bầu khí của ngôi nhà. Chồng chị cảm thấy như thể anh đang sống với một bức tượng; các con cái chị cảm thấy như thể chúng đang sống trong sự ràng buộc. Nhu cầu nội tâm của chị trong việc trở thành một phụ nữ Siêu việt đã tạo ra nhiều căng thẳng nơi chính bản thân chị và gia đình. Tất cả họ đều khao khát được giải thoát khỏi sự hoàn hảo. Nếu họ hiểu biết, thì họ sẽ cố gắng giúp chị thiết kế lại bức chân dung tự họa của chị.

BẠN CÓ CHO PHÉP NHỮNG NGƯỜI KHÁC

SẮP XẾP NHỮNG MỤC TIÊU CỦA MÌNH KHÔNG?

Những ảnh hưởng bên ngoài cũng có thể là một phần mong ước của bạn trong việc trở thành một Siêu nhân. Những người lớn lên trong một gia đình gồm toàn những người nổi tiếng đều nhận thấy thật khó khăn để tránh được ý thức về sự thiếu sót. Tôi biết một gia đình mà trong đó, người con trai với IQ là 165 vẫn cảm thấy mặc cảm thua kém, bởi vì những người khác trong nhà đều có IQ cao hơn anh. Trong hầu hết các gia đình, chỉ số thông minh này sẽ là siêu việt-siêu việt, nhưng trong gia đình của anh, thì chỉ số này là tầm thường. Khi các bậc cha mẹ chỉ khuyến khích một kiểu

xuất sắc, và điều này lại không xảy ra trong tiềm năng của mỗi người, thì tình hình càng đè nặng. Rất nhiều cá nhân tiếp quản những mục đích của gia đình, cả chì lẫn chài, mà không nhận ra rằng những điều này không nhất thiết là của riêng mình. Họ trở nên những nô lệ đối với tính ham mê sự hoàn hảo của gia đình.

Những người khác lại tự buộc mình vào sợi dây thòng lọng của các giá trị của bạn bè. Việc đua đòi với người tổ chức, đám đông, những thần tượng TV hoặc phim ảnh, tất cả đều là một phần của âm mưu. Những mật mã này của việc tuân theo xã hội đã được tổng quát hóa lại không phù hợp với các cá nhân, và việc cúi đầu trước chúng chỉ là một hình thức nô lệ. Chỉ vì những người quảng cáo nói rằng những mật mã này quan trọng, nhưng vẫn không có bằng chứng rằng chúng quan trọng. Hầu hết mọi người đều cần xem xét lại những điều phải làm và những bổn phận trong cuộc sống của mình. Có thể họ đang sử dụng một kiểu tùy tiện, vốn không làm cho họ thỏa mãn một cách sâu xa.

Tôi biết một cặp vợ chồng trẻ mới kết hôn đã tự thúc đẩy mình hướng tới sự cầu toàn, trong việc phát triển những khu vườn chung quanh căn nhà mình. Trong khu vực của họ, đây là điều phải làm. Mọi người đều gây sức ép đối với việc làm đẹp phong cảnh. Thế rồi sự thay đổi về công việc đã gây ra sự thay đổi nơi cư trú. Ngay lập tức, sức ép mất đi, và hai vợ chồng này bắt đầu sống cuộc sống mà họ chọn lựa, thay vì ở trong sợi dây thòng lọng của sự đua đòi.

Tôi quen một anh bạn trẻ đã phấn đấu liên tục và không thành công để trở nên hoàn hảo về các môn điền kinh, một giá trị chiếm ưu thế trong nhóm của anh ta. Khi gia đình anh dọn sang một khu vực khác, thì sự căng thẳng này tan biến. Các bạn mới của anh đều thích khoa học, ngành này lại hóa ra tự nhiên đối với anh. Các giá trị mới của sự đua đòi đều là của anh, kết quả là anh không còn cảm thấy sức ép để trở thành điều không phù hợp với mình nữa.

Nhiều chuyên gia vệ sinh tinh thần chỉ trích rằng nhiều tài liệu về mục tiêu của sức khỏe cảm xúc đang hoàn toàn vượt ngoài tầm tay, hoặc thậm chí vô giá trị. Họ phản đối những định nghĩa về sức khỏe tinh thần, bao gồm việc trở thành một người giao thiệp giỏi, thích hợp với mọi môi trường, trở nên khách quan thay vì cảm xúc, cộng với những mục tiêu không khả thi. Họ tố cáo những mục tiêu này là sự tuân theo nguy hiểm về mặt tâm lý. Mục tiêu tốt hơn, đó là mỗi người đều khám phá được nhiều hơn về bản thân, để chấp nhận chính mình, với cả những ưu điểm lẫn khuyết điểm.

Một câu tục ngữ cổ xưa của Trung quốc đã diễn tả ý tưởng này theo một cách khác: “Căng của con cò thì dài, căng của con vịt lại ngắn. Bạn không thể làm cho căng con cò ngắn đi, hoặc căng con vịt dài ra”.

Các nhà tâm lý giáo dục đều nhận thấy những mục tiêu cầu toàn này phổ biến nơi các học giả sơ đẳng. Rất nhiều câu chuyện phơi bày tính hòa nhã và biết điều. Các câu chuyện này nói về những bé trai và bé gái đáng yêu đang có những lúc thật thú vị. Chúng mô tả đời sống gia đình như là liên tục hoàn hảo. Thái độ lúc nào cũng lạc quan trải đều trên từng trang sách. Không ai trở nên tức giận hoặc ghen tị. Chắc hẳn những hạt giống của tình trạng không thực tế này, và những mong đợi sống trong một thế giới Siêu nhân, càng tạo ra sự căng thẳng nội tâm.

BẠN HÃY DỌN DẸP

NHỮNG MỤC TIÊU CỦA NGÀY HÔM QUÁ

Như vậy, tại sao bạn lại chấp nhận những tiêu chuẩn hoặc mục tiêu của người khác nào đó? Ngày nay, các giá trị của người Mỹ không phải như một thập niên trước đây. Một số người từ bỏ việc trở thành nô lệ đối với sự đua đòi, và bắt đầu những khuynh hướng mới. Có một thời điểm, người ta trở nên mệt mỏi trong việc chỉ là người bắt chước một cách mù quáng. Thật hữu ích khi bạn

cân nhắc lại các giá trị, và tính toán xem mình mong ước đi theo điều gì. Việc dọn dẹp hàng năm những mục tiêu bắt nguồn từ bên ngoài là một thói quen tốt cần phát triển. Các giá trị phải giữ khoảng cách đối với sự phát triển. Khi không đúng với phong cách của bạn, thì chúng càng trở nên điều phiến toái và khuấy động sự căng thẳng không cần thiết.

Ví dụ về một nhóm người coi thường những mục đích lỗi thời đã được soạn thành kịch trong một vùng lân cận gần đây. Các chủ nhà đã cần cù làm việc sao cho cỏ dại hoàn toàn hết hẳn trong bãi cỏ của mình. Họ đã hỏi ý kiến các nhà hóa học và những người làm vườn chuyên môn. Họ còn điên tiết mua đủ mọi loại thuốc diệt cỏ, thuốc phun, nhưng không gì ngăn chặn được sự tăng trưởng của loài cỏ dại. Thế rồi người nào đó đã đề nghị triết lý: 'Nếu bạn không thể đánh được chúng, thì hãy liên kết với chúng'. Vì thế, tất cả họ đều quyết định bắt đầu một "Câu lạc bộ Vườn Vun trồng Cỏ dại". Chẳng bao lâu sau, toàn bộ vùng lân cận đều muốn tham gia vào tổ chức này, và từ bỏ việc phấn đấu cho Sức mạnh Siêu nhân. Bây giờ, mọi người đều vui vẻ, và sự căng thẳng đã tan biến.

Có lẽ bạn đang ở trong tình trạng căng thẳng để theo kịp tất cả những bước nhảy hiện đại nhất. Tôi biết một nhóm các cặp đã liên tục thuê các vũ công chuyên môn, để dạy cho họ những kỹ năng khiêu vũ mới. Một số người chậm chạp hơn còn yêu cầu những bài học thêm xen kẽ. Sự căng thẳng càng phát triển, cho đến khi dường như việc trở thành một chuyên gia về tất cả những điều nhảy mới mẻ trở thành một mục tiêu quan trọng đối với mọi người. Cuối cùng, một buổi tối nọ, một người đột ngột đặt ra câu hỏi: "Nhân danh niềm hạnh phúc thần tiên, chúng ta đang làm toàn bộ việc này vì điều gì? Ai thực sự quan tâm đến việc trở thành một nhà vô địch khiêu vũ trên thế giới?".

Những người khác phụ họa theo: "Tôi thà thư giãn và vui chơi. Tôi thích kiểu nhảy của tôi hơn. Dù sao, ai bắt đầu cuộc cạnh tranh điên rồ này?".

Vì thế, họ đã quyết định thay đổi hẳn ý kiến và thích thú với việc làm theo những điều họ muốn, khi họ cảm thấy thích làm điều này. Họ vứt bỏ những mục tiêu của ngày hôm qua, và thay thế những mong ước hiện nay của mình.

Các gia đình khác đều bị nhiễm áp lực của Liên đoàn Nhỏ. Họ đã bị lôi kéo để cảm thấy rằng họ là những tay cờ bạc dè dặt, trừ phi mỗi thành viên trong nhóm đều ở trên khán đài, để xem anh chàng của họ thực hiện một cú đánh (bóng chày). Họ rất cần phải dọn dẹp những mục tiêu. Nhiều bác sĩ khuyên rằng sức ép này thậm chí càng tồi tệ đối với anh chàng đó.

Chắc hẳn bạn có những người bạn vẫn làm rất nhiều công việc vặt trong ngày lễ Giáng sinh, đến nỗi họ đã thực sự không vui hưởng được ngày nghỉ này, những người chung quanh họ cũng vậy. Họ phải trung thành với nghi lễ mà người bà của họ đã khởi sự, trong việc nấu nướng và trang hoàng hàng trăm chiếc bánh thật phức tạp. Với những ngón tay cứng ngắc và cách lập đi lập lại máy móc, họ tự buộc mình phải gửi đi hàng trăm tấm thiệp, mà không có bất cứ quan hệ cá nhân nào. Họ ăn mặc để ra ngoài đi mua sắm cho Di Gracie, cô em họ Kate, và từng người trong họ hàng, bạn bè, hoặc bất cứ người quen nào khác mà họ có thể nghĩ đến. Họ quá chú ý đến việc diện những bộ áo thật đẹp trên người, cho đến khi họ đều mệt lả.

Một gia đình đã quyết định suy nghĩ thấu đáo về các giá trị, và đơn giản hóa những ngày nghỉ của họ. Họ cắt bớt danh sách những tấm thiệp, để dành cho những người mà họ có thể viết được những lời ấm áp. Họ bỏ qua truyền thống làm bánh kẹo. Họ thỏa thuận với các bạn hữu về việc trao đổi quà tặng. Họ thực hiện việc dọn dẹp những hoạt động lỗi thời, và vui hưởng mùa nghỉ lễ một cách thư giãn. Và điều gây ngạc nhiên nhất đối với họ là sự hứng thú rất lớn đối với mọi người quan tâm đến việc chào đón sự đổi mới. Họ bắt đầu tự hỏi tại sao họ cứ tiếp tục ở trong tình trạng của những công việc nô lệ này quá lâu như vậy. Trong ngày của bà, các lò bánh mì đều không mở. Khi người chồng đang tích lũy công

việc của ông, thì hàng trăm tấm cạc dành cho những người không quen biết thật hữu ích. Khi những đứa trẻ còn nhỏ, thì nhiều cuộc trao đổi quà tặng đều có ý nghĩa. Nhưng hiện nay, nên loại bỏ một tỉ lệ lớn những công việc bận rộn này cho ngày hôm qua.

AI ĐANG ĐIỀU HÀNH CUỘC ĐỜI BẠN?

Việc tính toán lại các giá trị thường giảm bớt sự gia tăng đột ngột, gây sức ép đối với những thất vọng và thất bại tương tượng. Không phải tất cả những điều được đặt tên là những kinh nghiệm về sự thất bại đều chứng tỏ rằng sự thất bại đó là không hay. Trong nhiều trường hợp, các cá nhân đều thực sự thực hiện các giá trị đích thực của họ, bằng cách loại bỏ một số hoạt động, để đưa năng lực tiết kiệm của họ vào những nỗ lực phù hợp hơn với họ.

Vì thế, mỗi khi bạn cảm thấy mình bị “bắt buộc” hoặc “phải” ngừng lại và tự hỏi mình tại sao, thì bạn có nghe thấy tiếng nói nào đó của ông, chú bác, hoặc cha bạn từ quá khứ không? Tiếng nói này có được diễn tả trong lời khuyên mà bà hoặc mẹ bạn nói ra không? Bạn có học hỏi rằng “mọi người đều suy nghĩ điều này”, hoặc “mọi người đều đồng ý điều kia” từ nhóm văn hóa của mình không? Hãy vạch ra những ông chủ nội tâm này, và tự quyết định xem đây có phải là lời nói cuối cùng về đề tài này hay không. Bạn có thực sự muốn tiếp tục trở thành nô lệ đối với những điều bắt buộc và phải làm này không? Có lẽ bạn cần loại bỏ những tiêu chuẩn cứng nhắc, vì ích lợi của những tiêu chuẩn mà bạn chọn.

Tương phản với các triết lý của phương Tây và phương Đông, văn thơ của Kipling cung cấp điều tốt đẹp đáng suy nghĩ:

Và đến cuối cuộc đấu tranh là một nắm mồ màu trắng,
với tên của người quá cố,

và tấm bia mộ buồn thảm: “Một kẻ điên nằm đây,
người đã cố gắng để thúc ép phương Đông”.

Bạn thực sự mong muốn trở thành loại người nào? Bạn có bao giờ liệt kê các giá trị riêng của mình theo thứ tự tầm quan trọng không? Việc nghĩ đến những điều mà bạn muốn được nói trong đám tang hoặc tiểu sử của mình có thể hữu ích. Các giá trị thân yêu nhất của bạn có mang tính cách xã hội, kinh tế, quyền lực, tinh thần, thẩm mỹ hoặc lý thuyết không? Khi đã triển khai một số triết lý tổng quát, bạn sẵn sàng để loại bỏ và bổ sung, cho đến khi bạn tạo ra được cuộc sống làm cho bạn thỏa mãn sâu xa. Nếu bạn phải phân đầu, thì bạn nên phân đầu vì những mong ước riêng của mình.

BẠN CÓ ÔM ĐÒN QUÁ NHIỀU VIỆC ĐỒNG THỜI KHÔNG?

Một số người chứng tỏ Sức mạnh Siêu nhân của họ, bằng cách cố gắng trở nên mọi sự cho mọi người. Họ trông mong bản thân mình trở nên hấp dẫn như các ngôi sao điện ảnh, có khả năng như một người đoạt Giải Nobel, và nổi tiếng như những vị anh hùng chính trị của họ. Những điều mà dường như họ phấn đấu là trở thành một đám rước đối với con người. Triết gia Kierkegaard người Đan Mạch đã đưa ra giả thiết về sự sáng suốt trong việc chọn lựa bản thân. Một ý tưởng tương tự đã được William James, một nhà tâm lý nổi tiếng, diễn tả vào năm 1890:

“Tôi, người lúc này vẫn đặt cược toàn bộ con người mình vào việc trở thành một nhà tâm lý, thật là mất thể diện nếu những người khác hiểu biết nhiều hơn tôi về mặt tâm lý. Nhưng tôi hài lòng trong việc đắm mình vào sự dốt nát thô thiển nhất của người Hy Lạp. Những kém cỏi của tôi về mặt này không hề mang lại cho tôi ý thức về tình trạng bị bề mặt cá nhân. Với những “kỳ vọng”

mà tôi có được trong việc trở thành một nhà ngôn ngữ, thì hoàn toàn trái ngược lại. Vì thế, chúng ta có nghịch lý của một người bị xấu hổ đến chết đi được, bởi vì anh ta chỉ là kẻ ưa tranh luận thứ hai hoặc tay chèo thuyền thứ hai trên thế giới. Việc anh ta có khả năng đánh bại toàn bộ dân cư trên địa cầu không là gì cả; chính anh ta đã 'độ sức' để đánh bại người đó; và không điều gì khác đáng quan tâm, miễn là anh ta không làm điều đó. Đối với sự quan tâm riêng của mình, thì anh ta làm như thể mình không như vậy, mà quả thật là anh ta không hề như vậy.

"Tuy nhiên, anh bạn yếu đuối đàng kia, kẻ mà mọi người đều có thể đánh bại, lại không chịu đựng nổi thất vọng về điều này, bởi vì từ lâu trước đây, anh ấy đã từ bỏ cố gắng để 'giành được mặt hàng đó' của chính mình, như những người buôn bán vẫn nói.

"Khi không thử, thì có thể không thất bại; khi không thất bại, thì không bị bẽ mặt. Vì thế, cảm giác của chúng ta về bản thân trên thế giới này hoàn toàn tùy thuộc vào những điều chúng ta đánh cuộc với bản thân, để trở thành và thực hiện".

Tự thân việc triển khai một triết lý thử nghiệm thật đáng giá, và khi không có lý do để thành công trong mọi việc mà bạn thử, thì đây là một sự gia tăng lớn lao về nhuệ khí bên trong. Thái độ linh động cũng hữu ích. Khi bạn càng có thể tạo ra sự mềm dẻo nhiều hơn, để thích nghi với mọi hoàn cảnh khi chúng xuất hiện, thì bạn càng tự kiểm chế được cảm giác, giống như một con chó đối với sợi dây xích.

LỜI CHỈ TRÍCH MANG TÍNH CÁCH MỸ GIỐNG NHƯ TÍNH GỌN GÀNG NGẮN NẮP

Một loại thuốc giải độc khác chống lại sự căng thẳng nội tâm là coi lời chỉ trích như là một phần bình thường của cuộc sống. Elbert Hubbard đã phát biểu thật rõ về điều này: "Để tránh được

lời chỉ trích, đừng làm gì, đừng nói gì, đừng là gì cả". Phải chăng điều này diễn tả ý tưởng của bạn về cuộc sống tốt?

Rất nhiều người đang sử dụng phương pháp ròng rọc đã được mô tả trong Chương 1. Việc chỉ trích là cốt lõi của họ trong kinh doanh; đây là hệ thống duy nhất mà họ có, để lôi kéo lên những cách đánh giá thấp kém của họ về bản thân. Bạn không thể đánh bại được điều này, vì thế, bạn cũng có thể hoàn toàn chấp nhận nó như là một điều chắc chắn. Không nỗ lực nào của bạn trong việc trở thành một Siêu nhân sẽ phá vỡ được nó. Bạn sẽ luôn luôn gặp những cá nhân cần đến những bất toàn của bạn, ngay cả những bất toàn tưởng tượng, như một sự quân bình đối với những khó khăn nội tâm của họ. Như vậy, bạn hãy tự cứu mình khỏi nhiều lúc tự-kết án mình, bằng cách ghi nhớ khái niệm này trong tâm trí.

Trải nghiệm lời chỉ trích là phản ứng khá thông thường đối với người nào đó vừa được đề bạt một công việc mới. Giám sát viên mới nghĩ rằng mình có thể đóng vai trò của một Siêu nhân, bằng cách thành công một cách hoàn hảo trên mọi mặt trận, nên họ đang đòi hỏi loại tuyệt được sưởi ấm (điều không khả thi). Khi người đó cải thiện được địa vị của mình đối với ban quản trị hàng đầu, thì họ buộc phải làm suy yếu một vài trong số những mối quan hệ của họ đối với các bạn hữu trước đây. Đây là một sự việc rất được chấp nhận trong kinh doanh và công nghệ. Những ai cứ trông mong phá vỡ điều này, bằng cách trở thành những người cầu toàn, thì chỉ càng phát triển nỗi lo lắng của giám sát viên, một khó khăn nói chung rất phổ biến.

Tương tự, bất cứ ai đi vào một gia đình mới trong đời sống hôn nhân, thì chắc chắn đều sẽ nhận thấy một số người trong họ hàng đang bất ổn. Ngay cả những người chuyển sang một vùng lân cận mới, đều nên được chuẩn bị để dễ dàng vượt qua được lời chỉ trích.

Những mong đợi đối với lời chỉ trích chính là loại tâm lý tốt nhất, giống như viên thuốc aspirin. Bạn hãy để cho mình được cung cấp tốt.

SỰ CẦU TOÀN CÓ PHẢI LÀ MỘT NHÂN ĐỨC KHÔNG?

Dù sao, điều gì rất có giá trị về sự cầu toàn? Một tục ngữ cổ xưa của Trung quốc mô tả tình cảm phổ biến: “Những đức tính của bạn gây khó chịu cho bạn bè; chính những bất toàn của bạn lại làm cho bạn được họ quý mến”. Mỗi tháng đều có một bản tiểu sử mới về người anh hùng nào đó đã từng được đề cao, đang bộc lộ một số điểm yếu. Cuộc tìm kiếm sự bất toàn trong đời sống của những người nổi tiếng chứng tỏ rằng những cuốn sách bán được là xứng đáng nhất. Các chính khách hết sức cố gắng phổ biến bản chất con người của họ, khi đề cập đến một số lỗi lầm nào đó về tính cách, điều cuối cùng mà họ mong muốn vẫn là một hình ảnh về sự hoàn hảo. Các thi sĩ lớn còn đa dạng hóa chiều dài và nhịp độ những vần thơ của họ, vì sợ rằng chúng có thể nghe giống như những tiếng lèng kèng. Kiến trúc sư của ngôi đền Parthenon đã đặt các cột trụ ở những khoảng cách không đồng đều. Những tấm thảm Ấn Độ có giá trị nhất luôn luôn bao gồm cả những khuyết điểm, để chứng tỏ rằng chúng được làm bằng tay. Khẩu hiệu quảng cáo trên T.V khoác lác về việc các nhà quản trị của công ty phạm lỗi vì họ là con người. Lời rêu rao là chính những sai lỗi càng chứng tỏ rằng các nhà quản trị này tốt hơn các nhà quản trị thuộc bên phía cạnh tranh.

Người nào càng ít phấn đấu cho sự cầu toàn, thì người đó càng ít bị để lại những lời nhắc nhở rằng họ không phải là Siêu nhân. Nói tóm lại, “Nhân vô thập toàn”. Ai lại mong muốn mình không phải là con người? Và để tóm tắt:

1. *Bạn hãy tự đánh giá mình về Sức mạnh Siêu nhân, như vậy, bạn mới hoàn toàn biết được mình có liên quan như thế nào.*
2. *Kiểm tra các trường hợp mình họa về sự cầu toàn, để xem mình đồng nhất với trường hợp nào.*

3. *Hãy tìm hiểu một vài trong số những nguyên nhân đối với Sức mạnh Siêu nhân của bạn: bạn có đang sử dụng sức mạnh này như một hành động quân bình cho những bất an nội tâm của mình không?*

Phải chăng có thể bạn đang ở trong sự kèm kẹp của những mong ước của người khác?

Bạn có nhượng bộ trước những kiểu mẫu đã được phổ biến không?

Bạn có mong đợi sự hoàn hảo từ tất cả mọi người không?

4. *Bạn có cần phải cập nhật hóa những mục tiêu của mình không?*

Phải chăng có thể bạn đang đi theo một lối mòn?

Gần đây nhất, bạn nghĩ lại các giá trị của mình vào lúc nào?

Bạn có ôm đồm quá nhiều việc không?

Bạn có ở trong tình trạng nô lệ đối với những điều “bắt buộc” không?

5. *Bạn có chấp nhận triết lý rằng lời chỉ trích ở khắp mọi nơi không?*

6. *Hãy chấp nhận sự thật hiển nhiên rằng sự cầu toàn cách xa với một nhân đức.*

Chương 7

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN LÒNG TỰ TRỌNG CỦA MÌNH

Những thiếu sót về lòng tự trọng xảy đến dưới nhiều chiêu bài. Sự không tin tưởng nơi bản thân được ngụy trang bằng những mặt nạ, và được diễn tả qua đủ mọi loại hành động.

Những người dễ dàng đỏ mặt, hoặc luôn luôn gia tăng tốc độ kiểm chế, đều đang phản ánh những cảm giác nội tâm này. Người nào che giấu khả năng của mình đối với những công việc tương đối ít quan trọng, thì không thể đòi hỏi được tăng lương, hoặc cảm thấy không có khả năng làm chủ tịch các ủy ban, thì đều rất khổ tâm. Những người bị coi thường cứ phải đồng ý với tất cả mọi người, chắc hẳn đều chứng tỏ sự thiếu lòng tự trọng. Tương tự, nhà quản trị nào cứ phải để cho những kẻ ba phải vây quanh mình thì đều là một trong những người này.

Các bác sĩ vẫn cho rằng những sức ép nội tâm đưa đến thói ăn quá nhiều có thể phát xuất từ mặc cảm thua kém. Có lẽ về mặt vô thức, người thừa cân cảm thấy mình quan trọng hơn, khi họ chiếm một không gian lớn hơn trong thế giới. Hoặc khi chịu đựng một cơn đói mà người đó không thể nhận dạng, thì họ cố gắng làm khuây khỏa tình trạng này bằng thực phẩm.

Một kiểu khác về việc đánh giá thấp bản thân bộc lộ khá rõ mặc cảm thua kém. Những người này nói rằng họ mắc cỡ ngại ngùng đối với người khác, không có thị hiếu, ký ức nghèo nàn, không thể tìm được bạn bè, hoặc không có khả năng nói chuyện. Họ thường tạo ấn tượng rằng thà họ vui hưởng vai trò không làm gì cả này còn hơn; họ tự tránh cho mình khỏi phải gánh vác nhiều trách nhiệm.

Ở giới hạn khác của cách sắp xếp theo trình độ, nhưng đang trở nên tồi tệ hơn vì cái tôi không được chăm sóc đầy đủ, là những kẻ hay ghen tị và bức tức vì những người khác được khen ngợi. Họ đạt được sự thỏa mãn bất lợi đối với những đứa trẻ mà họ bắt nạt. Họ chỉ phớt lờ các gia đình, đồng nghiệp, những sinh hoạt cộng đồng, hoặc ngay cả các nhóm chính trị. Họ luôn luôn tìm cách gây chú ý. Diễn viên nào chơi trội đối với các thành viên khác đã có vai diễn, bằng cách làm sao để được hoan nghênh nhiệt liệt, thì đều đang bộc lộ nhu cầu của họ trong việc lệ thuộc vào những tiếng vỗ tay của đám đông; người đó đang bị thảm hóa nỗi khao khát day dứt trong việc cảm thấy mình quan trọng. Một vài trong số những người trở thành công cụ trong tay của các tổ chức quá khích đều khao khát được nâng giá trị. Các xã hội này tạo ra một vở kịch hoàn toàn cho các cá nhân này, bằng cách xây dựng dần dần cái tôi của họ.

HÃY TỰ TRẮC NGHIỆM BẢN THÂN

Bạn có nhận thấy bản thân mình nơi bất cứ minh họa nào trong số này không?

Phải chăng có thể bạn đang mang bất cứ mặt nạ nào trong số này?

Bạn có bị thúc đẩy từ bên trong, để đưa ra sự quân bình đối với bất cứ thái độ nào đã được đề cập đến không?

Nói tóm lại, phải chăng bạn tin rằng cần phải cải thiện lòng tự trọng của mình?

1. rất nhiều.
2. phần nào.
3. không hề.

Nếu bạn trả lời là “không hề”, thì bạn nhận ra rằng mình khá độc nhất, và hãy chuyển sang chương kế tiếp.

Bây giờ, mỗi độc giả còn lại đều mong muốn cải thiện lòng tự trọng của mình. Do đó, sau đây là phần xem lại về những điều sắp tới:

1. Sự thiếu lòng tự trọng gây ra điều gì đối với mọi người?
 - Làm chậm sự tiến bộ.
 - Thúc đẩy lối cư xử có vấn đề.
 - Khiến họ đổ lỗi cho mọi người và mọi sự về tình trạng này.
 - Khiến họ không được giải thoát.
2. Bạn có thể bộc lộ như thế nào về sức ép nội tâm của mình, vốn gây ra những mặc cảm thua kém?
 - Cố gắng động não cá nhân.
 - Sử dụng cách đương đầu với chính mình.
 - Viết ra bản tiểu sử-cảm giác của bạn.
 - Cảm thấy đi đôi với một số minh họa đã được đưa ra.
3. Bạn có thể chọn các bước gì để cải thiện lòng tự tin của mình không?
 - Xem lại những cách đánh giá lỗi thời xưa cũ về bản thân.

Tìm kiếm những giai đoạn mà dựa trên đó bạn có thể trội vượt.

Thiết lập hàng loạt kinh nghiệm cũng có chọn lọc, dần dần tự thúc đẩy mình đến lối sống tự tin hơn, bằng cách sao chép một số phương pháp mà các nhân vật đã được thảo luận vẫn sử dụng.

THIẾU LÒNG TỰ TRỌNG LÀM CHẬM LẠI SỰ TIẾN BỘ

Ông Egoslipping là một ví dụ về một nhà quản trị thiếu lòng tự trọng. Khi ông được chỉ cho một cách tiết kiệm thời gian đối với lãnh vực hoạt động của mình, thì ngay lập tức, ông liền chệch bại. Điểm yếu duy nhất của kế hoạch mới này là chính ông Egoslipping đã không nghĩ đến nó trước hết. Vì thế, thay vì đón nhận kế hoạch này như một sự trợ giúp để thúc đẩy lãnh vực hoạt động tiến lên, thì ông lại tập trung vào việc nuôi dưỡng cái tôi đã bị tổn thương của mình. Cảm giác của ông về tầm quan trọng bản thân, dù sao đã rất chông chênh, hoàn toàn không thể chấp nhận một vai trò phụ thuộc.

Để ổn định cái tôi của mình, ông Egoslipping coi thường lời đề nghị và tìm kiếm những khuyết điểm nơi người khởi xướng kế hoạch. Do đó, người đề nghị-cấp dưới tự nhận thấy mình bị công kích hoặc chỉ trích. Sớm muộn rồi anh ta cũng kiềm chế những ý tưởng mới của mình vào nơi nào mà chúng sẽ không gây ra rắc rối. Vì thế, những cảm giác của ông Egoslipping được bảo vệ, nhưng sự tiến bộ lại trở nên tồi tệ hơn.

Hoặc, còn có ông Down là nguyên nhân suy sụp đối với tất cả các thư ký của mình. Họ phải dành ra nhiều thời gian và nỗ lực để bênh vực cái tôi của ông. Thay vì đánh máy, lập hồ sơ, giải quyết nhanh gọn công việc, thì họ lại nhận thấy cần phải nghĩ ra

những cách thức và phương pháp mới, để cải thiện lòng tự trọng nơi thủ trưởng của họ. Ông Down chỉ có thể tồn tại trong một môi trường nịnh hót liên tục, vốn rất mất thì giờ đối với những cấp dưới của ông.

Có thể ngăn chặn những điều gây đình trệ này, bằng cách cải thiện lòng tự trọng.

Những ai sử dụng phương pháp ròng rọc đã được giới thiệu trong chương 1, thì đều đang bị thấm hóa sự thiếu lòng tự trọng của mình. Họ đang vận hành chiếc ròng rọc tâm lý, hoàn toàn giống như chiếc ròng rọc cơ học mà người ta vẫn vận hành. Khi họ kéo cái tôi của người khác xuống, thì cái tôi của họ liền nâng lên. Khi những người nghiện-ròng rọc này càng hạ thấp kẻ giờ đầu chịu báng đối với việc đánh giá của họ, bằng cách liệt kê những khuyết điểm của người đó, thì cảm giác về tầm quan trọng của họ càng leo lên cao hơn. Việc đánh giá thấp bạn bè chính là đánh giá cao bản thân.

SỰ THIẾU LÒNG TỰ TRỌNG

CÀNG THỨC ĐẨY THÁI ĐỘ KỲ LẠ CỦA BẠN

Đôi khi, một cá nhân cảm thấy rất bất an trong tâm hồn, đến nỗi người đó sẽ cố gắng mua lấy sự tán thành của bạn bè, bằng cách làm ra vẻ can đảm. Có những ví dụ về giới trẻ hay khoác lác về những hành động mạo hiểm của họ. Để đạt được khả năng gây ấn tượng đối với người khác, họ khẳng định là đã từng ăn cắp những món đồ mà họ thực sự mua. Sau giờ học và vào các ngày cuối tuần, một thanh thiếu niên nghiêm túc đã vận hành thiết bị radio đặc biệt, do sở thích không chuyên nghiệp của cậu ta đối với radio. Những sở thích của cậu ta trí tuệ hơn so với các bạn bè cậu, vốn có vẻ đạt được nỗi khiếp sợ của họ, bằng cách ăn cắp những bộ phận xe hơi. Cậu ta khao khát sự ngưỡng mộ và tán thành của bạn bè. Vì thế, cậu đã bịa ra những câu chuyện lớn về các cuộc mạo

hiếm, trong việc ăn cắp thiết bị cho chiếc radio của mình từ các cửa hàng, mà thật ra chính cậu đã mua. Điều này cải thiện được cách đánh giá của cậu ta đối với đám bạn, và làm cho cậu ta cảm thấy tự tin hơn. Thật là một phương cách đắt tiền để mua được lòng tự trọng!

Nhiều người tìm kiếm-sự an toàn đã ném tiền đi để đạt được nhiều cảm giác cần thiết về tầm quan trọng. Phía sau những người tiêu tiền như rác này vẫn ẩn giấu lòng tự trọng thấp.

Mặc dù tôi không bao giờ xem cuộc thăm dò ý kiến của Viện Gallup về sự thắng thế của những mặc cảm thua kém, nhưng tôi đã thu thập được bản danh sách về các vấn đề suốt nhiều năm qua. Các vấn đề này phát xuất từ những sinh viên, công nhân trong các xí nghiệp máy bay, cử tọa trong những hội trường thuyết trình, khán giả chương trình T.V. về tâm lý, hoặc độc giả của các bài báo phổ biến. Trong mỗi trường hợp, khó khăn vẫn được đề cập đến thường xuyên nhất là tình trạng thiếu lòng tự trọng.

NHIỀU NGƯỜI KHÔNG NHẬN RA NHỮNG THIẾU SÓT BÊN TRONG CỦA HỌ

Đối với những mặc cảm thua kém, dường như hầu hết mọi người đều nhận thấy dễ dàng hơn trong việc đổ lỗi cho điều gì đó trong môi trường của mình. Họ giải thích sự khó khăn bằng những lời như sau:

1. Tôi cảm thấy mắc cỡ bởi vì tôi đeo kính.
2. Sự bối rối của tôi là một chứng chuột rút bắp thịt trong cánh tay tôi. Cách tôi làm việc chậm chạp hơn những người khác khiến tôi có mặc cảm thua kém.
3. Tôi cảm thấy ngượng ngùng vì chúng khó nghe.
4. Tôi xấu hổ vì gia đình tôi đã dọn nhà quá nhiều.

5. Tôi gia tăng những mặc cảm thua kém bởi vì vóc người tôi quá khổ.
6. Tôi mặc cảm thua kém vì tôi mặc quần áo may sẵn rẻ tiền trong những năm đầu đời.
7. Tôi xấu hổ vì tôi đã trượt nhiều trường do sức khỏe kém.
8. Tôi mặc cảm thua kém khi xem những bộ phim mà trong đó, mô tả môi trường của tầng lớp cao hơn.
9. Tôi mặc cảm thua kém vì tôi làm việc ban đêm.
10. Tôi không tự tin vì nước da xấu của mình.
11. Tôi không tự tin vì cha mẹ tôi li dị.
12. Tôi phát triển cảm giác ngại ngùng vì chị tôi xinh đẹp hơn tôi.
13. Tôi mặc cảm thua kém vì khuôn mặt của tôi quá tròn trĩnh.
14. Tôi ngượng ngùng vì cha mẹ tôi đều hay ngượng ngùng.
15. Tôi ngượng ngùng vì vợ tôi rất tiến bộ.

Điều mà những người này không nhận ra, đó là họ đang thực sự đau khổ từ việc loại bỏ chính mình. Họ đã không chấp nhận bản thân, cũng không phát triển bất cứ sức mạnh nào của cái tôi, vì thế, họ cảm thấy như thể mình không phải là con người. Họ đều đã học hỏi về những mặc cảm thua kém này, và có thể họ dốt nát. Nhưng thay vì xử lý sự căng thẳng nội tâm này, thì họ lại đổ trách nhiệm cho đủ mọi loại căng thẳng bên ngoài. Đây là phản ứng bình thường phổ biến nhất, mà đôi khi mọi người vẫn sử dụng nó.

Tôi biết một thiếu nữ vẫn cảm thấy rằng hình dáng chiếc mũi của cô đang gây ra nơi cô những mặc cảm thua kém. Cô đã trải qua cuộc phẫu thuật tạo hình thật đắt tiền, nhưng cô vẫn tiếp tục

thiếu tự tin. Sau đó, cô quả quyết rằng nguồn gốc nỗi khó khăn của cô là đang sống trên vùng cao tại những ngọn đồi Hollywood. Khi cô nhìn xuống tất cả những ngọn đèn, tiêu biểu cho vẻ đẹp quyến rũ và sự thành công mà cô đã không có được, thì cô càng có mặc cảm thua kém. Vì thế, cô đã dọn nhà sang vùng thung lũng, nhưng những cảm giác của cô vẫn còn tồn tại.

Tất nhiên, có nhiều mối quan hệ hợp lý giữa sự căng thẳng bên ngoài mà những người chịu đựng mặc cảm thua kém này đã diễn tả, nhưng chúng vẫn nhắc nhở tôi về các câu chuyện mà tôi mới nghe về những người Ấn Độ. Dường như một trong các vấn đề của các bác sĩ đang làm việc với người Navajo là định vị nguyên nhân của bệnh tật. Khi được hỏi về sự tấn công của con đau hoặc chứng sốt rét, thì người Navajo sẽ giải thích rằng một con gấu đã liếm mặt anh ta, khi anh ta mới lên 5 tuổi, người nào đó đã nguyên rửa anh ta, hoặc một con rắn đã trườn ngang qua lối đi của anh ta. Khoa nghiên cứu ma quỷ là một cách bào chữa dễ sử dụng.

SÓNG MÒN THÌ DỄ DÀNG HƠN

Chắc hẳn người ta dễ dàng ở lại trong một kiểu thói quen cố định, hơn là thay đổi. Rất nhiều người thích những lối mòn cũ của họ, bởi vì họ đã quen thuộc với chúng. Họ không nhận ra rằng mình đang bị thiệt thòi nhiều đến thế nào. Những đứa trẻ bị cận thị không biết rằng chúng rất bị cản trở ra sao, cho đến khi cặp kính mới mang lại cho chúng bầu trời, các ngọn đồi, và những vẻ đẹp khác mà chúng chưa bao giờ nhìn thấy. Những dụng cụ trợ thính đột ngột thay đổi cuộc đời của những người bị điếc.

Tương tự, người nào cải thiện lòng tự trọng của mình đều vui hưởng sự tự do mới. Giống như chiếc xe hơi có công suất nhỏ phải ở lại trên một xa lộ bằng phẳng, nhưng chiếc xe hơi có công suất lớn thì có thể đi bất cứ nơi đâu, cũng vậy, người tự tin có thể tự mình làm chủ. Người đó có thể quẳng cái nặng đi và sống một

cách đích thực. Họ vui hưởng sự cởi mở đối với kinh nghiệm mới, nghĩa là sự tự do dưới hình thức lành mạnh nhất của nó. Họ được trang bị để một mình chịu hết trách nhiệm về mặt tâm lý.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẮT ĐẦU

PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TIN NHIỀU HƠN?

Nếu bạn muốn bắt đầu quá trình này, thì bước đầu tiên là chọn đường lối trung dung. Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời ở nơi nào đó giữa thái độ can'titis (không gì có thể được thực hiện), và ý tưởng có sức lôi cuốn về những giải pháp của Năm Mới. Những kế hoạch lớn lao về mặt tâm lý, nhà bào chế loại linh dược, lại hoàn toàn không có hiệu quả. Nhưng một chương trình thực tế về sự phát triển, phù hợp với nhịp độ tiến triển của bạn, thì sẽ đạt hiệu quả. Những tựa đề của một số cuốn sách mới nhất trong lãnh vực đều đề nghị ý tưởng này, Tiến sĩ Carl Rogers gọi cuốn sách của ông là Trở thành một Con người, Tiến sĩ Gordon Allport sử dụng tựa đề: Trở thành, tựa đề của Tiến sĩ Robert Nixon là: Nghệ thuật Phát triển.

Phương cách phát triển là sử dụng hai phương pháp cùng đồng thời càng tốt. Hãy cố gắng tìm hiểu tại sao và làm thế nào bạn đã phát triển cảm giác loại bỏ-bản thân này, và hãy tự đặt mình vào những tình huống mà trong đó, bạn có thể học hỏi được những phương cách mới. Hãy hiểu biết nhiều hơn đối với bức chân dung tự họa về nội tâm của mình, và tại sao nó lại có những mặc cảm thua kém suốt thời gian dài như thế. Hãy xem lại Chương 1 về việc này, dưới ánh sáng của phần thảo luận hiện nay. Hãy cố gắng thực sự nhìn vào bản thân như bạn thực sự cảm thấy, chứ không phải như bạn thích tự đánh lừa rằng mình cảm thấy.

HÃY THỬ MỘT SỐ CÁCH KIỂM TRA BẢNG X QUANG VỀ MẶT TÂM LÝ

Bạn có thể thử giao tiếp tự do, bằng cách lấy ý tưởng từ các bác sĩ tâm thần thành công. Đây là một hệ thống thư giãn những đòi hỏi của mình, để suy nghĩ bằng những phương cách cụ thể. Hãy hoàn toàn để cho tâm trí bạn nghĩ lan man, và không cảm thấy xấu hổ về bất cứ điều gì xảy đến.

Đây cũng là ý tưởng mà các doanh nghiệp và ngành công nghệ đều nhận thấy là hữu ích nhất. Để định vị những câu trả lời mới đối với các vấn đề, cả nhóm sử dụng cách động não. Mọi người đều cam kết nói bất cứ điều gì đến với tâm trí, mà không suy nghĩ xem bất cứ ai khác thích hay không, hoặc điều đó nghe ngớ ngẩn như thế nào. Những ai trải nghiệm quá trình này lần đầu tiên đều ngạc nhiên khi nhận ra được bao nhiêu tư tưởng và cảm giác mà họ vẫn kiềm chế. Họ cảm thấy như thể mình đã đột nhiên được giải thoát khỏi sự ràng buộc. Họ được tự do như thể trước đây chưa bao giờ mình được là mình bằng lời nói. Khi biết rằng không có người kiểm soát, thì họ giải phóng miệng lưỡi của mình và những cảm giác vẫn bị chôn vùi. Thật đáng ngạc nhiên khi bao nhiêu giải pháp đã đến từ những cách diễn tả không bị ngăn cấm này của năng lực trí tuệ.

Bạn hãy bắt đầu bằng cách mơ mộng hoặc tự hỏi về tình trạng mình thiếu lòng tự trọng. Hãy ghi nhớ triết lý rằng bất cứ điều gì đều diễn tiến, rằng bạn sẽ không kiểm soát những cảm giác hoặc tư tưởng của mình. Chắc hẳn bạn vẫn có thói quen phân loại một vài trong số những ký ức này như là “xấu xa”, hoặc “ngớ ngẩn”, hoặc “không trung thực”, hoặc “ích kỷ”. Đừng cho phép bất cứ nhãn hiệu nào trong số này gây cản trở cho sự giao tiếp tự do của bạn. Hãy sử dụng một phương pháp mới mẻ, để tìm kiếm những lãnh vực nào chưa được khai thác, và phát triển sự thấu hiểu. Khi được trang bị như vậy, thì bạn sẽ tìm thấy những bí quyết mới, để

mở ra những cánh cửa từ lâu vẫn bị đóng kín. Những sức ép sẽ được nói rộng. Bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn, và bắt đầu hiểu được bản thân mình nhiều hơn.

Một phương pháp thú vị khác để giúp bạn thâm nhập vào bên trong tâm trí mình, để học hỏi nhiều hơn về hình ảnh mà bạn đã tạo ra, được gọi là đương đầu-với bản thân. Trong phương pháp này, các nhà trị liệu chụp những hình ảnh của một thân chủ đang thảo luận với một người khơi gợi về những khó khăn của mình. Sau đó, với những khoảng thời gian khác nhau, các nhà trị liệu đưa hình ảnh này trở lại với người đó, sao cho họ sẽ đương đầu với chính mình, và lại-cảm thấy những cảm xúc của mình. Điều này giúp người đó nhìn thấy bản thân như họ thực sự là.

Các nhà trị liệu khác sử dụng băng video và phát lại hình ảnh này, nhằm khuấy động những ký ức cũ để xử lý. Khi được sử dụng một cách khôn ngoan, thì những kinh nghiệm này giúp giảm bớt những cảm giác gây cản trở. Khi người ta thắng thắn đương đầu với chính mình, bằng thị giác và lời nói, thì họ hiểu được những sức ép bên dưới-lòng ngực, đang gây rối loạn đối với nhân cách của mình.

Nhiều cá nhân vẫn tưởng tượng cách xem lại các phương pháp này, vốn sẽ giúp họ nhìn thấy những hình ảnh nội tâm một cách rõ ràng hơn. Khi việc nghiên cứu hình ảnh bên trong trở nên được sáng tỏ, thì nó mất đi nhiều sức mạnh của nó. Cá nhân nào càng hiểu biết về hình ảnh nội tâm của mình, thì người đó càng không bị ràng buộc vào đó. Họ không còn là nô lệ của nó nữa.

NHỮNG TỰ TRUYỆN TÂM LÝ ĐỀU HỮU ÍCH

Một số người được giúp đỡ bằng cách viết ra tiểu sử cảm giác của mình. Một phương pháp vẫn được một số bác sĩ tâm thần sử dụng, đó là bản câu hỏi về những kinh nghiệm cảm xúc, mối quan hệ gia đình, sự phát triển tính dục, và những giai đoạn khác

trong cuộc đời. Với bản câu hỏi này như là bản hướng dẫn, thân chủ viết ra một tự truyện cá nhân, trước khi họ bắt đầu trị liệu. Có rất nhiều kiểu ít chính thức hơn về phương pháp này. Một số nhà tâm lý còn khuyến khích các thân chủ viết ra những cảm giác của họ, đặc biệt những lúc chúng đang gây tổn thương nặng nề.

Trong các khóa học về sự phát triển nhân cách, tôi vẫn sử dụng những bản fax về phương pháp này đã được giảm bớt. Sau đây là một số ví dụ về những cảm giác sau đó của các sinh viên:

Một huấn luyện viên trung học đã viết về chính mình:

Một người đàn ông quyền quý hiện đang ở tuổi trung niên đã cố gắng định vị mình trong những mặc cảm thua kém của mình. Ông nhớ là đã học nhảy lớp bốn và sau đó dọn nhà sang một thành phố khác, ông được phép nhảy lên lớp sáu. Ông vẫn dễ dàng có khả năng ngang hàng với những trẻ khác về các môn trong trường, mặc dù vẫn thua kém chúng về sự trưởng thành, phát triển thể lý và xã hội. Sự khác biệt này không quá đáng chú ý, cho đến hai năm cuối, khi các bạn cùng lớp với ông đều 18 và 19 tuổi, trong khi ông chỉ mới 15 tuổi.

Ông gia tăng những mặc cảm thua kém, cảm thấy thật khó khăn để hòa hợp với các bạn nữ trong lớp (họ coi ông như một đứa trẻ), và không thể tham gia vào các nhóm vì chưa phát triển. Sau này trong trường cao đẳng, khi ông hoàn toàn ở tuổi là một học sinh lớp trên của trường trung học, thì ông đột ngột cao lớn hẳn lên.

Thật là một sự khác biệt đối với chàng trai này, nếu cậu ta được phép tiến triển một cách "tự nhiên". Nhiều lúc, ông nghĩ rằng mình có thể dễ dàng trở thành một vận động viên điền kinh vĩ đại, một nhà lãnh đạo nổi tiếng như thế nào, thay vì một người tự ghét mình.

Một thanh thiếu niên hấp dẫn đã nói như sau:

Cho đến khi tôi lên 5 tuổi, tôi vẫn chỉ là một đứa trẻ, và được bày tỏ tình yêu thương từ cả cha lẫn mẹ. Tôi khá thô kệch,

nhưng tôi không nhận ra điều này, vì tôi vẫn nhận được toàn bộ sự chú ý. Em gái tôi chào đời khi tôi lên 5 tuổi. Cha mẹ tôi không chỉ ít nhiều hướng tình cảm về phía nó, nhưng nó còn là một đứa bé xinh đẹp, và mọi người đều chú ý đến nó. Chẳng bao lâu sau, tôi bắt đầu nhận ra rằng mình đang bị đẩy ra phía sau, cho đến khi tôi phát triển một mặc cảm thua kém khủng khiếp.

Một phụ nữ mới kết hôn đã mô tả sự phát triển của mình như sau:

Khi còn nhỏ, tôi là một đứa trẻ “hậu đậu” đến mức tôi không bao giờ được phép tự mình làm bất cứ điều gì. Chị tôi và mẹ tôi cứ cười nhạo những nỗ lực thật vụng về của tôi, trong việc may những bộ quần áo cho búp bê, hoặc nấu nướng thứ gì đó, lúc nào họ cũng vẫn phải tiếp tục làm những việc này thay cho tôi.

Điều này có thể đã không phát triển thành sự thiếu tự tin, nếu sau này, tôi không được mong đợi để biết và làm những việc mà họ đã giữ không cho tôi học hỏi. Nhưng tôi vẫn rất vụng về và không hề thực hành, đến nỗi tôi bắt đầu cảm thấy rằng mình không có khả năng. Những mặc cảm thua kém này cứ thế tiếp tục phát triển và phát triển.

HÃY CẬP NHẬT HÓA

NHỮNG BẢNG GIÁ CỦA BẠN VỀ MẶT TÂM LÝ

Thông thường, điều này giúp người ta suy nghĩ xem mình có đang sử dụng bảng giá đã lỗi thời về những khả năng, trong việc tự-đánh giá bản thân hay không. Do thất vọng vì các vấn đề cá nhân của mình, nên các bậc cha mẹ có thể tạo cho đứa con của họ cảm giác rằng nó vô giá trị. Ở lứa tuổi đầu đời, nó chưa hiểu biết để nhận ra rằng cha mẹ nó lo lắng về điều khác nào đó, và không có ý hắt hủi nó. Đứa trẻ chỉ hiểu điều này một cách hoàn toàn cá nhân. Khi nó liên kết những cảm giác này vào bức chân dung nội tâm của

mình, thì một vòng luẩn quẩn phát triển. Cách đánh giá thấp kém của người đau khổ về bản thân càng làm cho người đó khó khăn hơn để thành công trong bước kế tiếp. Do đó, họ tự chứng tỏ với bản thân rằng mình vô giá trị, và vì thế, sự tự giảm giá của họ lại càng gia tăng. Quá trình này vẫn tiếp tục, cho đến khi một cái nhìn mới cho thấy sự vô lý của việc cứ bám lấy những cảm giác ban đầu này.

Bạn có bất cứ kinh nghiệm nào bí mật đã kích lệ sự thiếu lòng tự trọng không?

Bạn sẽ ngạc nhiên đến thế nào đối với ít nhiều sức ép mà bạn cảm thấy từ bên trong, sau khi bạn mở ra một vài trong số những cánh cửa bị ngăn cấm này, mà phía sau chúng, bạn đã có những phản ứng cấp thời bị tê liệt. Việc khóa kỹ những mớ lộn xộn và vết thâm này bên trong con người bạn, lại càng bổ sung nhiều vào tầm quan trọng của chúng. Khi bạn càng cố gắng giữ lại điều bí mật cho chính mình, thì bạn càng bổ sung động cơ đối với cảm giác tự coi thường bản thân. Khi bạn bộc lộ một vài trong số những kinh nghiệm về mặc cảm thua kém trước đây, thì bạn càng giảm bớt được ảnh hưởng của chúng đối với cuộc sống hiện nay của bạn. Chỉ một mình bạn có thể thực hiện cuộc chiến đấu này, bằng thái độ can đảm, xưa cũ. Những phản ứng hiện nay của bạn đều phản ánh những kinh nghiệm trước đây.

MỘT SỐ BÍ QUYẾT VỀ NHỮNG NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ XẢY RA

Phải chăng có thể khi còn nhỏ, bạn đã có quá ít sự chú ý? Có thể cha mẹ bạn đã yêu thương một đứa con thuộc phái khác. Có lẽ họ quá bận rộn với sinh kế, đến nỗi họ không có năng lực để đánh giá đúng con người của bạn. Vì lý do nào đó, bạn cảm thấy rằng mình không thuộc về, hoặc bị hắt hủi, bởi những người có ý nghĩa nhất trong cuộc đời bạn vào lúc đó. Điều tuyệt đối đáng ngạc

nhiên là biết bao đứa con thực sự được thuyết phục rằng chúng phải được nhận làm con nuôi. Chúng cảm thấy rằng mình đang không được đối xử giống như người cùng huyết thống.

Có thể bạn đã độ sức với một người anh có vẻ đẹp trai hơn, một người anh em họ khỏe mạnh hơn, hoặc một cậu bé lanh lợi hơn ở dưới phố. Những so sánh bất lợi này khiến bạn đầy ắp những khuyết điểm tưởng tượng. Khi thử những kỹ năng của mình trong thể thao, bạn cảm thấy mình không đầy đủ, hoặc khi nhìn vào phiếu điểm của mình, bạn tự nhận thấy mình thiếu khả năng. Thế rồi bạn tự gán cho mình là thua kém và gán điều này vào bức chân dung nội tâm của mình.

Khi mong đợi quá nhiều ở bạn, thì những người lớn chung quanh bạn có thể mang lại cho bạn cùng cảm giác này. Bạn giống như một người lùn trong cái thế giới gồm toàn những người khổng lồ, có thể bạn đã bị những tiêu chuẩn không khả thi này khuất phục, và làm mất niềm tin. Lần tới bạn thử sức, thì bạn càng bị gây cản trở nhiều hơn bởi mặc cảm hoàn toàn thua kém này. Sau đó bạn thực hiện một hành động nghèo nàn hơn, điều này còn đưa đến sự giảm giá bản thân nhiều hơn nữa.

Bạn có thể tự mình tách khỏi những phản ứng ấu trĩ này. Bạn không còn khổ người bất lợi như bạn đã từng có khi còn nhỏ. Bạn là một con người khác, chỗ thích hợp của bạn đã hoàn toàn thay đổi, vì thế, tại sao bạn cứ bám lấy một cái giá thua kém mà bạn đã tạo ra trong những năm trước đây?

DỪNG LÊN NHỮNG CÁCH BỒI BỔ NÀO ĐÓ LÀM GIA TĂNG

Khi đi theo bước đầu tiên này, bạn nên giải quyết công việc làm gia tăng nền tảng hiện nay của mình đối với lòng tự tin. Không nghi ngờ gì nữa, bạn đang bỏ qua nhiều nguyên nhân tích cực về

việc tại sao bây giờ bạn nên cảm thấy quan trọng. Chắc hẳn bạn có thể nắm chặt một số kinh nghiệm làm yên lòng. Hãy nhớ lại những lần bạn đã cảm thấy đặc biệt cảm kích, đánh giá lời mời có giá trị cao nào đó, hoặc được nghe người nào đó nói những lời khen ngợi mình. Hãy nghĩ đến những tình huống mà trong đó, bạn đã gặp phải những khó khăn, thực hiện một công việc với kết quả mỹ mãn, hoặc được tin tưởng với niềm tin của một người bạn. Với cách tấn công tích cực, bạn có thể gia tăng danh sách, đủ để bắt đầu lòng tự trọng của bạn đối với chính mình. Khi bạn bắt đầu yêu thích bản thân, thì bạn sẽ nói lỏng cái băng giá thua kém đã bị lỗi thời. Bạn sẽ thay đổi đường viền đối với bức chân dung tự họa về nội tâm của mình.

Sau sự thấu hiểu, đến kinh nghiệm lên kế hoạch để thử những đôi cánh mới mà bạn đã đạt được. Có thể mất một lúc để bạn thực sự hiểu được quan niệm mới mẻ này về bản thân, rằng ý nghĩ mình thua kém là không thực tế, rằng bạn đã có ý nghĩ này thông qua cách giải thích sai về những giai đoạn trước đây. Nhưng khi bạn phát triển sự linh động và tự cởi mở đối với những kinh nghiệm, thì bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn. Mỗi lần bạn tự đặt mình vào những tình huống mà trong đó bạn có thể phát triển thêm, thì bạn càng đạt được lòng tự trọng.

HÃY NHÃN NẠI

Giống như sau một cơn bệnh, người ta cần phải hoàn toàn trở lại với tinh thần hăng hái; điều này cần thực hành đôi chút nhận thức mới về bản thân. Nhưng mỗi khi người đó thành công trong việc cảm thấy thoải mái hơn đối với thái độ mới của mình, thì họ phát triển. Trước khi người đó nhận ra điều gì đang xảy ra, thì họ cảm thấy thoải mái về bản thân. Về mặt tâm lý, một lần nữa, người đó lại đang đứng trên đôi chân của mình.

Dưới dạng tương tự như bệnh nhân đang cố gắng phục hồi sức khỏe sau một cơn bệnh kéo dài, sự cố gắng thái quá có thể gây tái phát bệnh. Tương tự, cá nhân nào đang chịu đựng tình trạng lòng tự trọng thấp, đều sẽ bị mất lập trường nếu họ hành động quá trớn. Khi tự buộc mình vào những tình huống quá khó khăn đối với trạng thái sức mạnh cái tôi của mình, thì có thể gây ra một sự tái phát về mặt tâm lý. Trong việc cởi mở đối với kinh nghiệm, mục đích của phương pháp này là chỉ cố gắng đủ thách thức, để cùng cố sự phát triển của cái tôi, và không quá nhiều, như để giảm giá cái tôi nhiều hơn nữa.

NẾU CAROL CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC, THÌ BẠN CŨNG CÓ THỂ

Sau đây là trường hợp của một thiếu nữ, minh họa cho hai phương pháp này: (1) hiểu biết những nguyên nhân tại sao; và (2) tìm được những tình huống mà trong đó bạn phát triển.

Carol cảm thấy rằng mình thua kém về mọi phương diện. Bạn hãy thử vạch ra với cô ấy rằng cô có vẻ tốt hơn hầu hết mọi người, thì cô sẽ đề cập đến một số khuyết điểm đã được thổi phồng lên rất nhiều. Bạn hãy nói với Carol rằng cô có trí lực cao cấp (mà các bài trắc nghiệm về trí thông minh đều chứng tỏ như vậy), thì cô ấy sẽ phủ nhận điều này. Bạn hãy gợi ý với Carol rằng cô thông thái một cách bao quát hơn hầu hết mọi người, thì cô ấy sẽ nói rằng đây là điều rắc rối đối với mình – cô đọc sách quá nhiều. Carol không thể thừa nhận bất cứ điều gì tốt đẹp về bản thân; cô ấy không có lòng tự trọng.

Cha mẹ Carol đã li dị khi cô còn khá nhỏ, và cô không bao giờ biết được sự an toàn về mặt cảm xúc. Cô sống với bà mẹ kẻ và người cha không hề hiểu con. Mặc dù cô vẫn còn ngại ngùng bối rối, và cảm thấy thật khó kết bạn, nhưng họ vẫn tiếp tục chỉ trích những điều ít ỏi mà cô vui hưởng. Bất chấp sự kiện cô không có

bạn trai, họ vẫn hồi thúc cô kết hôn. Ngay cho dù cô đạt được hầu hết niềm vui từ việc đọc sách, họ vẫn coi thường việc này. Không lạ gì khi cô cảm thấy yếu kém về lòng tự trọng.

Carol đã được giúp đỡ để hiểu biết nhiều hơn sự phát triển trước đây về những mặc cảm thua kém của mình. Khi thăm dò quá khứ của cô, thì càng bộc lộ nhiều kinh nghiệm vẫn còn chưa được giải quyết, những cú sốc đau đớn mà cô đã cố gắng kiềm chế như một phương tiện để lãng quên chúng. Một kinh nghiệm đặc biệt, liên quan đến tính dục, ở phía sau nhiều cảm giác của cô.

Cô đã không được dạy cho hiểu biết về vấn đề kinh nguyệt, một điều mà cô đã khá không ý thức. Cô cảm thấy điều gì đó khó chịu nơi bản thân và càng cố che giấu điều đó. Bởi vì cô không có người nào để giải bày tâm sự vào lúc đó, nên cô càng gia tăng một cảm giác ghê sợ về toàn bộ kinh nghiệm mà cô đã kiềm chế suốt nhiều năm. Chỉ bằng cách kiểm soát kỹ sự kiện, và trải nghiệm lại một vài trong số những cảm xúc mà trước đây cô đã từng kiềm chế, thì cô mới có thể thực hiện được bất cứ điều gì, như việc điều chỉnh lành mạnh những mối quan hệ đối với nam giới.

Dần dần, Carol gia tăng sự thấu hiểu hơn về những nguyên nhân đối với cảm giác này, vốn đã lơ lửng bên trên cô, như một đám mây đen suốt cả cuộc đời cô. Khi cô tích cực đương đầu với những cảm giác này, thay vì để cho chúng làm đen tối quan điểm của mình, thì cô bắt đầu nhận thấy sự cải thiện.

Đồng thời, Carol đã được giúp đỡ để thử những cương vị xã hội mà trong đó cô có thể thành công. Cô đã khéo léo tranh thủ được vài người trong số những đồng nghiệp của cô tại một câu lạc bộ, để cô cảm thấy rằng những người khác đều quan tâm đến mình. Sự thành công trong vài cuộc mạo hiểm này về mặt xã hội càng mang lại cho cô sự yên tâm và tự tin, đáp lại, điều này đã giúp cô đương đầu tốt hơn với kinh nghiệm sắp tới.

Nhờ phương tiện là tất cả các phương pháp này, Carol đã đạt được sự thấu hiểu về những nguyên nhân phía sau những thái

độ hiện nay của mình, một môi trường lành mạnh hơn, để qua đó, phát triển một cảm giác về sự đầy đủ, và những cơ hội để thực hành tư thế tự chủ gia tăng của cô về mặt xã hội. Cô thoải mái trên con đường của mình hướng tới lòng tự trọng.

SẮP XẾP GIAI ĐOẠN THỰC HÀNH CỦA BẠN

Đến bây giờ, chắc hẳn bạn đã có một số ý tưởng về việc làm thế nào để bắt đầu phần thứ hai này, trong việc cải thiện lòng tự trọng của mình. Bạn tính toán hàng loạt các bước nhỏ hướng tới những kinh nghiệm mà qua đó, bạn sẽ dễ dàng thành công, và do đó, bạn càng được củng cố nhờ cảm giác này về sự thoải mái. Sau đó, bạn thu xếp những tình huống khó khăn hơn, và liên tục hướng tới việc làm chủ bản thân, cho đến khi bạn chắc chắn về lòng tự trọng của mình.

Nếu bạn thiếu tự tin trong khi nói, thì bạn có thể lên kế hoạch hàng loạt những tình tiết, sắp xếp theo thứ tự của nỗi đau. Trước hết, bạn đọc một bài diễn văn với con chó, con mèo, hoặc thậm chí với cả một thân cây. Khi được củng cố nhờ chiến thắng này, bạn đọc thông báo trong một cuộc họp. Sau đó, bạn thảo luận một bài diễn văn ngắn với một cử tọa nhỏ. Thành tựu này sẽ trang bị cho bạn sự tự tin lớn hơn trong lần tới. Do đó, bằng cách tự đặt mình vào những tình huống phát triển từ từ, hướng tới lòng tự trọng được cải thiện, bạn đang học hỏi một khái niệm mới về bản thân. Bạn đang vẽ lại bức chân dung nội tâm của mình.

Việc học hỏi để chơi với một nhạc cụ, theo đòi hỏi đối với các ban nhạc, đã tạo cho nhiều bạn trẻ một bước khởi đầu thuận lợi trong sự phát triển lòng tự trọng. Cha của một thanh niên rất nhút nhát đã dạy cho cậu ta tất cả những cách đi tới đi lui, những nhân vật anh hùng và lịch sử của môn bóng chày. Sự hiểu biết này đã giúp cậu ta tự tin và được công chúng quý mến. Nhiều người vẫn sử dụng những kỹ năng của ký ức, để gọi lại những cái tên như

một bước khởi đầu. Bước chuẩn bị quan trọng là hoàn thiện bất cứ kỹ năng xã hội nào đã được cả nhóm đánh giá cao.

Thật hữu ích khi bạn phát triển một thái độ thích phiêu lưu, hướng tới những người mới gặp gỡ. Khi bạn bước vào một căn phòng đầy những người xa lạ, bạn hãy cảm nhận rằng mình đang ở trong một cuộc phiêu lưu thám hiểm, để tìm kiếm những người bạn thú vị. Hãy tập trung vào những gương mặt mới, phong cách mới, giọng điệu mới. Hãy nhận ra rằng nhiều người trong số các cá nhân này đều hy vọng rằng bạn đang có một sứ mạng cứu nguy, để giải thoát họ khỏi tình trạng ở ngoài lề. Nếu bạn là người đầu tiên phá vỡ tảng băng, thì bạn sẽ được coi như một vị anh hùng, chứ không phải là một kẻ tấn công. Hãy mỉm cười, và sử dụng cách nhắc nhở-từ. Hãy hỏi người nghe về những đề tài tiêu biểu bằng từ smile (mỉm cười). S có thể thay thế cho Sports (thể thao) hoặc Sputnik (vệ tinh nhân tạo của Nga); M thay thế cho movies (phim ảnh) hoặc magic (ma thuật); I thay thế cho inquiry (thăm tra) về những sở thích; L thay thế cho literature (văn chương), leisure (nhàn rỗi) hoặc love (tình yêu), và E thay thế cho entertainment (thú tiêu khiển) hoặc Europe (châu Âu). Khi kết thúc một bước khởi đầu tốt, thì phần còn lại đến một cách tự nhiên.

NHỮNG CÂU CHUYỆN THÀNH CÔNG CÙNG VỚI HỆ THỐNG NÀY

Đôi khi, thật hữu ích khi vận dụng môi trường để bảo đảm cho một kinh nghiệm thành công. Một nhà tâm lý đã thực hiện cuộc thử nghiệm với một thiếu nữ nhút nhát đầy bối rối. Ông tranh thủ sự giúp đỡ của vài người trong số các bạn trẻ của trường trung học. Thiếu nữ này được khích lệ tham gia buổi họp mặt đầu tiên trong trường. Các bạn trai đã tranh nhau để được khiêu vũ với cô. Cô đã rạng rỡ niềm vui, bởi vì âm mưu được sắp đặt kỹ vẫn cứ tiếp tục trong suốt cả buổi tối. Khi cô trở nên ít ngượng ngập và tự tin

hơn, thì cô càng được nhiều người quý mến hơn. Điều này đã bẻ gãy những ức chế của cô; giúp cô cảm thấy tự do và thư giãn.

Nhiều người nhận thấy mình có niềm tin mới lúc ở đang ở trên tàu, hoặc khi thăm viếng một khu vực, nơi các bạn bè ghi tên họ vào danh sách những khách mời được kính trọng. Một số người bắt đầu trở nên cởi mở trên một chiếc ghế dài trong công viên, với một cử tọa háo hức.

Một tác giả nổi tiếng đã mô tả một phương pháp khác về việc bố trí giai đoạn thành công:

“Ban đầu, khi tôi bắt đầu những cuộc nói chuyện trong các thánh phòng lớn, tôi luôn luôn đưa vợ và các con tôi đi nghe tôi nói; họ tỏ ra tự hào, và tôi không thể để họ ở lại. Có thể đó là một cách thức nhút nhát để khắc phục sự thiếu tự tin, nhưng cách này lại có hiệu quả đối với tôi”.

Một phụ nữ với một lịch sử lâu dài về lòng tự trọng thấp đã báo cáo một kinh nghiệm tương tự. Bà đã bỏ tất cả các lớp học trong trường cao đẳng, khi bà phát hiện rằng mình cần phải nói; bà e ngại khi nộp đơn xin việc; bà không thể làm được bản thông báo trong một câu lạc bộ. Lần này, môi trường quá giả tạo, đến nỗi bà có khả năng làm được công việc mà bà vẫn cho rằng không thể được. Bà đến trước một bảng cấp giấy phép kinh doanh bất động sản, để xin đổi mới giấy phép của mình, giống như một tấm bình phong để mở một văn phòng, hầu con trai bà có thể bắt đầu bán bất động sản. Theo như bà đã tường thuật lại:

“Mấy thập niên trước đây, khi tôi được cấp giấy phép, thì cuộc phỏng vấn không phải là một phần của yêu cầu.

“Nếu tôi đã làm việc này cho chính mình, thì tôi hoàn toàn không thể lấy hết can đảm. Nhưng việc này lại rất quan trọng đối với tương lai của con trai tôi, đến nỗi tôi cứ tiếp tục nghĩ đến nó và hôn thê của nó. Điều này khiến tôi không nghĩ rằng mình rất nhát gan đến thế nào, và tôi thực sự ngạc nhiên rằng mình có thể qua được toàn bộ công việc. Có lẽ bây giờ, tôi có thể hoàn tất việc thực

hiện được những điều đáng sợ đối với bản thân. Đó là niềm hy vọng!”.

Như bạn thấy, những mặc cảm thua kém phát triển từ nhiều loại hạt giống. Nơi một số người, chúng trở nên hoàn toàn triển nở và thúc đẩy sự phát triển khác. Nhưng chúng lại bắt đầu suy yếu trong sự nổi bật của việc tự nhận biết mình. Khi những hạt giống của sự tự tin được kích lệ để phát triển, thông qua việc bộc lộ những kinh nghiệm thành công, thì những mặc cảm thua kém bị chết đi và niềm tin mở rộng. Và lòng tự trọng bắt đầu khẳng định chỗ đứng quan trọng của nó trong nhân cách. Nói tóm lại, đây là tiêu sử của sự phát triển lòng tự trọng.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ

Khi nào bạn lên kế hoạch để bắt đầu quá trình phát triển này về lòng tự trọng?

Bạn hãy ghi nhớ các bước mà tôi đã gợi ý:

1. *Hãy cải thiện sự hiểu biết của bạn về nhiều thái độ và hành động phát xuất từ lòng tự trọng thấp:*

Ghen tị liên tục.

Béo phì.

Quá thống trị.

Những mặt nạ của sự lẩn tránh trách nhiệm.

Liên tục chơi trội.

Những người bị lừa bịp dễ dàng chịu ảnh hưởng.

2. *Tìm kiếm những nguyên nhân tại sao bạn coi thường bản thân, bằng cách:*

Đương đầu-với chính mình.

Động não.

Viết bản tiểu sử cảm giác của bạn.

Đồng nhất với một số trường hợp minh họa.

3. *Thử các phương pháp thoải phòng khác nhau.*

Thay thế cách đánh giá cũ về bản thân bằng những cách hiện hành.

Tự đặt mình vào những tình huống mà trong đó, bạn sẽ tỏa sáng.

Cố gắng chuyển động hướng tới sự tự tin hơn bằng từng inch một, thay vì cả dậm, để tránh sự tái phát.

Sao chép một số hệ thống mà các nhân vật đã được thảo luận trong chương vẫn sử dụng.

Chương 8

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐỂ PHÁT TRIỂN NHỮNG THÁI ĐỘ TÍCH CỰC HƠN

Con người nhìn vào thế giới thông qua thái độ của mình. Họ nhìn những thứ họ muốn nhìn, và nghe những thứ họ mong đợi được nghe. Họ hòa hợp vào nguồn tin bên ngoài phù hợp với những cảm giác bên trong của mình. Nếu họ bối rối trong lòng, thì họ có cái nhìn lệch lạc về vũ trụ. Những kinh nghiệm đều phản ánh con người nội tâm của họ. Người nào có thái độ lạc quan thì yêu thương bản thân mình, và vì thế, họ hài lòng hơn đối với cuộc sống.

Để bắt đầu thay đổi hướng tới sự tích cực, bạn hãy sử dụng chương này để:

1. Suy nghĩ thông qua những lợi thế của thái độ tích cực.
2. Nghiên cứu những cách phân tích từng giờ về sự tập trung tích cực trong những trường hợp minh họa.
3. Học hỏi một số cách thức để bổ sung những thành phần tích cực hơn vào cuộc sống của bạn.
4. Chọn lựa từ nhiều gợi ý về những người theo đuổi sự u sầu, người nào phù hợp nhất với bạn.

BẠN NHÌN THẤY THẾ GIỚI NHƯ BẠN LÀ

Mối tương quan giữa tâm trạng bên trong và bên ngoài đã được chứng tỏ trong các cuộc thử nghiệm. Ở một trong các cuộc thử nghiệm này, người ta đã triển khai một tâm trạng, bằng cách sắp xếp những kinh nghiệm thú vị đối với một nhóm người. Sau đó, những người này xem một số hình ảnh. Họ coi đó như là hình ảnh của những người hấp dẫn và họ có thể yêu thích. Thế rồi người ta lại dự tính thay đổi tâm trạng đối với những thành viên của nhóm thử nghiệm này, bằng cách buộc họ phải chịu những kinh nghiệm gây bối rối. Lại nữa, họ được cho thấy những hình ảnh giống hệt nhau. Lần này, họ nhìn thấy những người xấu xa và có ác tâm. Không gì thay đổi đối với thế giới mà họ đang xem. Thái độ nội tâm của họ đã tạo ra những bức chân dung dữ tợn.

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện về các cuộc hôn nhân. Phát hiện đáng ngạc nhiên là nguyên nhân lớn nhất của tình trạng không hạnh phúc trong hôn nhân chính là sức khỏe cảm xúc kém cỏi. Trong đa số các trường hợp, người lành mạnh thì hạnh phúc trong hôn nhân. Người không lành mạnh thường không hạnh phúc trong từng cuộc hôn nhân, bất kể họ thử sống với bao nhiêu bạn tình. Trong cuốn sách tựa đề là *Divorce Won't Help (Li dị sẽ Không Hữu ích)* của mình, Tiến sĩ Edmund Bergler minh họa nhiều trường hợp các cá nhân thực sự hướng tới bản thân họ trong từng cuộc hôn nhân. Nhà tâm lý này còn gợi ý rằng cách hỗ trợ an toàn đối với tâm trạng chán nản chính là sự hiểu biết mình, thay vì cứ liên tục thay đổi bạn tình. Khi bị tổn thương trong tâm hồn, thì các cặp vợ chồng không hạnh phúc đều đang nhìn người phối ngẫu của họ thông qua những thái độ tiêu cực này.

NHÂN CÁCH LÀNH MẠNH LÀ NHÂN CÁCH TÍCH CỰC

Ai là những người lành mạnh? Nói tóm lại, đó là những người thể hiện đầy đủ tiềm năng và hoàn thành ước nguyện của mình. Họ đang sử dụng những tiềm năng nội tâm bằng những phương cách thỏa mãn đối với mình. Họ cảm thấy tương đối cởi mở đối với kinh nghiệm, được giải thoát khỏi mối đe dọa của nỗi sợ hãi hoặc thù địch. Họ có một thái độ tích cực đối với cuộc sống, những mục tiêu và con người, kể cả bạn tình.

Những người lành mạnh về mặt cảm xúc đều phát triển đầy đủ kiến thức về bản thân, để hiểu biết những điểm mạnh và điểm yếu của mình; họ có thể sử dụng những lợi thế tới mức giới hạn, và không lo lắng quá nhiều đến những bất lợi của mình. Họ có niềm tin tưởng để tự coi bản thân và những khả năng của mình như là điều tất nhiên, sao cho họ có thể chuyển những mối quan tâm ra bên ngoài. Họ đã tỉ mỉ vạch ra một tỉ lệ các giá trị để hướng dẫn họ trên con đường mà họ mong muốn đi theo. Các cá nhân nào thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình, thì đều trau dồi nhiều niềm say mê hơn để vui sống. Bởi vì những cảm giác này đều là cơ sở chính đối với lối sống của con người, cảm xúc tích cực của những người này rất nhiều hơn, so với cảm xúc tiêu cực của họ. Tất nhiên, tất cả mọi người đều có cả hai loại cảm xúc. Nhưng người nào có nhiều cảm xúc tích cực hơn, thì sẽ chọn những hoạt động nào mang lại nhiều thỏa mãn hơn, và họ sẽ tập trung vào việc nhận ra những tiềm năng của mình. Họ sẽ khai thác những cách thức tốt hơn và chấp nhận những thách thức. Vì thế, cuộc sống của họ sẽ đầy đủ hơn và phấn khởi hơn.

Cá nhân nào có thái độ tích cực, thì đều diễn tả chúng qua toàn bộ con người mình. Họ phản ánh những điều này trên gương mặt, dáng đi, lối nói và sức lực của mình. Họ tò mò thay vì chán nản; họ nhìn vào thế giới thông qua những tấm kính sáng sủa, hơn

là những tấm kính tối tăm. Họ hài hòa lợi ích của mỗi hoài nghi đối với bản thân, những người khác, và vũ trụ, khi thường xuyên chấp nhận, hơn là kết án. Họ muốn sống cuộc đời đầy đủ nhất. Đối với họ, chơi đánh gôn là để cho vui, chứ không phải là để tránh bị đau tim; ăn là một thú vui, chứ không phải chỉ để chịu đựng cuộc sống; làm việc là một thách thức, chứ không phải chỉ là công việc vất vả cực nhọc. Họ tin rằng cuộc sống của họ có thể có giá trị đối với điều gì đó, ngược lại với việc chỉ là những cái răng trong bánh xe. Họ cảm thấy giống như Bà Bonaro Overstreet về đề tài này:

Bạn nói rằng một ít nỗ lực mà tôi thực hiện
sẽ không làm được điều gì tốt đẹp;
chúng sẽ không bao giờ thắng thế,
để chạm nhẹ vào phạm vi đang lơ lửng,
nơi mà sự công bằng treo trong thế cân bằng.
Tôi không nghĩ rằng
mình có bao giờ suy nghĩ là chúng sẽ như vậy.
Nhưng tôi có thành kiến vượt khỏi cuộc tranh luận
có ích đối với quyền lợi của tôi, để chọn bên nào
sẽ cảm thấy những aoxơ (đơn vị trọng lượng)
khó cất bỏ đối với thể trọng của tôi.

Những con người tự tin này chấp nhận sự kiện rằng không phải mọi sự đều rực rỡ, cũng không biến thành những bông hoa hồng. Họ đã xây dựng sức chịu đựng-đối với sự thất bại, sao cho họ được chuẩn bị để chịu đựng một số căng thẳng và thất vọng. Họ tin tưởng vào việc đương đầu với cuộc đời, thay vì trốn tránh hoặc than phiền. Họ coi sự thất bại như một kinh nghiệm để học hỏi. Họ

nghĩ đến những phương cách phòng ngừa để giải quyết các vấn đề, thay vì thất vọng một cách không hiệu quả. Họ hoan nghênh sự cạnh tranh, nhưng không nỗ lực đối với điều không khả thi.

Người ít lành mạnh sẽ chọn những hoạt động nào gây bối rối đối với chính mình; họ vẫn sẽ đứng yên, giữ lại những chuyện bực bội, và cảm thấy mình bị ngược đãi. Bởi vì những cảm xúc tiêu cực của họ nhiều hơn những cảm xúc tích cực, nên họ bắt đầu một chu kỳ gồm những kế hoạch thù địch. Những khuôn khổ này của tâm trí ảnh hưởng đến toàn bộ triết lý của họ về cuộc đời. Do đó, khi bị nặng trĩu, họ gia tăng thái độ hằn học đối với các giá trị, lý tưởng và thế giới của mình. Họ cứ chuyện bé xé ta to, phản ứng một cách bi thảm đối với những chuyện nhỏ xiu gây bực bội. Họ đang lãng phí nhiều tiềm năng đối với việc hoàn thành ước nguyện của mình.

Mẫu chuyện này trên báo dường như để mô tả, một cách khá bi thảm, một loại phương pháp tiêu cực đối với cuộc sống:

Một góa phụ từ Nam Phi đã đến nước Anh hôm nay, mong ước rằng mình đã không phải tốn \$ 20.000 cho chuyến đi. Bà thích ở nhà hơn.

Một người bạn cũ đã để lại cho bà số tiền này, với điều kiện là bà phải hoàn toàn chi tiêu nó cho chuyến du lịch. Đối với người phụ nữ này, việc tham quan châu Âu, Úc và Mỹ là một lời nguyện rửa. Bà ghét rời khỏi lối sống chán nản, buồn tẻ của mình, bởi vì bà đã quen thuộc với nó.

SỰ LÀNH MẠNH TỐT VỀ MẶT CẢM XÚC CÓ ĐIỀU GÌ GIỐNG NHAU?

Để vạch ra những khác biệt trong thái độ tích cực và tiêu cực, một người bạn của tôi đã viết bài mô tả về một ngày sống của hai thư ký mà chị biết. Theo chị, thì họ kiếm được số lương tương

tự, được xếp loại khoảng ngang bằng nhau về vẻ bề ngoài, và khá tương tự như nhau về trí thông minh và sức khỏe thể lý.

<p><i>Một Ngày trong cuộc Sống</i> <i>của Cô Tích cực</i></p> <p>Khi lái xe đi làm, cô ngắm luồng ánh sáng mặt trời qua cửa sổ, quan sát gương mặt khác nhau của những người bạn hành khách, và nghĩ đến màn trình diễn thú vị mà cô đã xem tối hôm trước.</p> <p>Cô chào hỏi mọi người trong văn phòng bằng một từ “hello” vui vẻ. Cô bắt đầu đọc một đồng thư, đoán trước một số thư thú vị. Cô tự hỏi không biết ông X có tiếp tục cùng đường lối cũ hay không; ông Y sẽ phản ứng như thế nào đối với lá thư trước của thủ trưởng; khách hàng mới nào sẽ xuất hiện. Cô nghĩ đến mọi việc như là một phần khác của một kỳ.</p> <p>Thật khá khôi hài khi kiểm tra trí nhớ của cô về những tiếng nói qua điện</p>	<p><i>Một Ngày trong cuộc Sống</i> <i>của Cô Tích cực</i></p> <p>Suốt trên đường đi làm, cô cứ nghĩ rằng thật là điều ngu xuẩn khi phải làm việc trong một ngày tuyệt vời như vậy; và, giàu mà cô có thể trải qua ngày hôm nay tại bãi biển.</p> <p>Cô đến cơ quan hoàn toàn mệt mỏi do tâm trạng bực bội. Điều này bộc lộ qua tiếng nói của cô, khi cô chào hỏi các bạn đồng nghiệp một cách cộc lốc. Cô căm ghét biết bao khi nhìn thấy đồng thư từ mà cô phải đọc hết, và cô càng căm ghét hơn khi phải chép lại để trả lời cả đồng thư đó, điều này sẽ đưa đến thêm thư trả lời, v.v... bất tận.</p> <p>Mỗi khi cô bắt đầu đọc một lá thư, thì chuông điện</p>
---	--

thoại. Một số người cầu kinh nhất vẫn có thể nghe thật ngọt ngào. Chắc hẳn những người khác không dốc hết năng lực của mình. Ngày nào đó, cô thích viết một cuốn sách về các phương pháp thú vị mà một số nhà buôn vẫn sử dụng qua điện tín.

Điều vẫn gây chán nản cho cô là tìm kiếm, tìm kiếm và tìm kiếm tài liệu được sắp xếp. Cô mong ước mình có thể suy nghĩ theo một hệ thống nào sẽ có hiệu quả hơn.

Khi thủ trưởng của cô ngắt lời cô bằng một yêu cầu suy nghĩ về cách thức nào đó để thoát khỏi tình thế tiến thoái lưỡng nan, vì số hàng gửi đã không đến Chicago, thì cô càng được kích thích óc tò mò đối với vấn đề gay go. Điều này giống như một trò chơi ô chữ để tính toán. (Tất nhiên, cô vẫn nhận ra rằng thủ trưởng của cô hoàn toàn chịu trách nhiệm đối

thoại lại reo. Đôi khi, cô nghĩ rằng mình phát điên lên nếu nghe thấy tiếng chuông này một lần nữa. Tại sao người ta cứ quấy rầy cô, trong khi họ phải biết rằng cô bận rộn đến thế nào? Có lẽ nếu cô cầu gấu đủ, thì họ sẽ ngưng. Cô ném phịch điện thoại xuống cái rằm. Chiếc móng tay cứng của cô đã bị gãy.

Kiểu gây gián đoạn tệ hại nhất là thủ trưởng của cô lại muốn xem lại tài liệu đã được sắp xếp trước đây. Tại sao ông ta cứ tố cáo cô là đã có tài liệu này rồi, trong khi chắc chắn là ông đã quên đưa nó cho cô?

Thủ trưởng của cô ngắt lời cô bằng một vấn đề. Người ta sẽ làm gì đối với số hàng gửi đã không đến Chicago? Cô giải thích rằng việc trì hoãn không phải là do lỗi của cô. Chính ông trì hoãn việc sắp đặt mệnh lệnh, bắt chấp nhiều lần cô đã nhắc nhở. Cô không hiểu tại sao mình cứ luôn luôn bị đổ lỗi vì những sai lầm của mọi người. Thủ trưởng của cô trở nên bực bội và bắt đầu giải thích, nhưng ông ta lại ngập

với vụ lộn xộn này, nhưng ông có quá nhiều vấn đề trong tâm trí, và điều này đã khiến cô vui lòng, khi cô được cho là có năng lực để giải quyết các vấn đề). Đúng là cô có khả năng! Tại sao không đánh điện cho ông X để gửi gấp hàng cung cấp của ông từ Evanston? Suốt cả tuần nay, ông không cần hàng nữa và lần này, họ có thể tách khỏi chuyển hàng Chicago. Thủ trưởng của cô thật hài lòng. Ông quên rằng số hàng gửi hầu như giống y hệt đã đến với ông X vài ngày trước đây. Thật may mắn khi ông có một thư ký đầy khả năng đến thế!

Rục lên vì chiến thắng, Jane đi ăn trưa với một doanh nhân mới trong cơ quan. Ông ấy đã chia sẻ niềm đam mê của mình đối với âm nhạc, và họ còn bàn bạc về những điều ưa thích nhất của họ, và quyết định thử một số sở thích trong buổi tối hôm đó.

ngừng, và đã giới hạn những nhận xét của mình vào một lời yêu cầu bằng cách nào đó không phải là bây giờ. Với lời yêu cầu này, cô bắt đầu suy nghĩ, nhưng tâm trí cô quá đầy ắp nỗi lo lắng, đến nỗi không còn chỗ cho những ý tưởng nữa.

Trong suốt bữa trưa, cô cứ lo lắng về vấn đề này, và mong ước rằng mình có được loại thủ trưởng mà một số bạn bè của cô đã có. Cô mô tả chi tiết những khó khăn của cô cho các bạn cùng ăn trưa với mình. Họ thông cảm với cô. Điều này càng khích lệ cô than phiền thêm. Với từng lời kể, những khó khăn hiện ra càng lúc càng lớn, cho đến khi đầu óc của cô hoàn toàn thực sự

Buổi chiều của cô trôi qua thật nhanh, hầu như cô không nhận ra rằng bây giờ có thể là 5 giờ chiều rồi. Cô luôn luôn vui hưởng những buổi chiều mà trong đó, cô gặp gỡ được rất nhiều người mới. Thật là một sự táo bạo khi nghĩ đến những cách thức khác nhau và mới mẻ để bỏ qua những cuộc gọi không mong muốn. Cô đọc được vài gợi ý trong một cuốn sách nói rằng người thư ký khéo léo luôn luôn làm cho mọi người cảm thấy rằng họ được quý mến, ngay cả khi họ đang bị đưa ra lời “từ chối”. Cô thích khám phá phương pháp nào có hiệu quả đối với những người đó.

Dường như không khí thật thơm ngát, cô quyết định đi bộ một phần con đường về nhà. Việc tập thể dục và xem các gian hàng thật là li kỳ. Nó làm cho bạn cảm thấy hoàn toàn

đầy ắp những tư tưởng gây bối rối.

Buổi chiều của cô thậm chí lại càng khó chịu hơn buổi sáng, cô đã phải tuân thủ hết cuộc gọi này đến cuộc gọi khác từ thủ trưởng của cô. Tại sao dù gì người ta vẫn cứ gây khó chịu đến thế? Cô không thích lối nói bóng gió ám chỉ rằng thì giờ của cô kém giá trị hơn rất nhiều, so với thì giờ của thủ trưởng cô. Phụ nữ đúng là giới bị áp bức. Chắc hẳn cô sẽ phải hoàn toàn chấp nhận tình trạng này.

Sau ngày làm việc, cô ngừng lại trước một cửa hiệu làm đẹp để sửa móng tay. Thật là ngán ngẫm! Sắc màu ưa thích nhất của cô đã được thay thế bằng sắc màu nhạt hơn. Đúng là một thế giới tàn bạo! Cô quá mệt mỏi,

<p>được kích động và sẵn sàng để ăn tối. Cô mong đợi những cuộc nói chuyện đó vào bữa tối; cô tò mò về việc từng thành viên trong gia đình trải qua ngày sống của họ như thế nào. Luôn luôn có nhiều sự kiện dí dỏm để kể lại; cô đã có sẵn một số chuyện lý thú. Trong khi cô thường thức buổi tối kéo dài, thì cô đọc thêm một số chuyện mới nhất tìm được tại thư viện. Cô phải thư giãn và sẵn sàng đối với Henry, khi anh gọi điện thoại đến để đưa cô đi nghe loại nhạc mà anh ưa thích nhất. Cô tò mò về sở thích của anh. Dù sao cuộc đời vẫn thật là thú vị!</p>	<p>hầu như cô không thể tự đón xe buýt được nữa. Tại sao người ta lại tạo ra tất cả những trạm dừng đó? Liệu có hệ thống nào đó tốt hơn không? Mọi việc đã được lên kế hoạch đều sai trái.</p> <p>Cô không muốn ăn tối lắm. Cô đã quá mệt mỏi để có thể ăn được. Ngoài ra, tại sao họ lại làm món thịt bò? Món này đòi hỏi rất nhiều năng lượng để ăn. Sau một ngày bức bối tại cơ quan, gia đình cô lại hoàn toàn không đánh giá đúng rằng cô đã làm việc cực nhọc đến thế nào. Cô biết rằng chẳng bao lâu nữa, sức lực của cô sẽ cạn kiệt. Để ngăn chặn tình trạng này, thì cô cần phải nghỉ ngơi thật nhiều. Và khi lên giường, cô lại gặp những giấc mơ xấu và cô trằn trọc rất nhiều.</p>
---	--

Điều gì có thể giải thích nguyên nhân của sự tương phản giữa Cô Tích cực và Cô Tiêu cực?

BÍ QUYẾT CHÍNH LÀ

THỂ HIỆN ĐẦY ĐỦ TIỀM NĂNG CỦA MÌNH

Cô Tích cực bộc lộ niềm hạnh phúc, bởi vì cô đã thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình. Cô cảm thấy an tâm đủ để được tự do. Cô cho thấy một mong ước nội tâm để phát triển và mở rộng. Thái độ của cô rất ham hiểu biết và ít có sự tuân thủ ảm đạm. Cô liên tục thúc đẩy mình hướng tới sự hoàn thành ước nguyện trong mọi lãnh vực của cuộc sống. Dường như cô đã vận động để sử dụng những khả năng của mình vào công việc, cảm thấy càng được các vấn đề mới thách thức. Cô đón nhận những kinh nghiệm mới như là yếu tố kích thích. Mỗi biện pháp mà cô thực hiện đều phản ánh một đường hướng hữu ích đối với cuộc sống.

Khi bộc lộ nét hồn nhiên, cô nhìn vào cuộc đời với một sự tươi mát. Cô đã thúc đẩy tới tận chân trời của mình, để bao gồm nhiều điều thú vị mà từ đó, cô góp nhặt tất cả thú vui có thể được. Cô sống cho hôm nay cũng như cho ngày mai.

Khi đón nhận những gương mặt, cú điện thoại và lá thư mới, cô nghĩ đến sự đồng nhất với mọi người. Niềm vui thích của cô đối với họ hay lây lan, và họ đáp lại cô.

CÔ TIÊU CỰC ĐÃ PHÁT TRIỂN NHƯ THẾ NÀO?

Ngược lại, Cô Tiêu cực thường xuyên khó chịu. Cô thực hiện điều tệ hại nhất trong số những khả năng và cơ hội của mình. Dường như cô đã không phát triển được sức chịu đựng đối với sự thất bại; cô trở nên khó chịu mỗi khi điện thoại reo hoặc xe buýt ngừng lại. Dường như những sở thích của cô rất giới hạn, và cuộc sống có vẻ ảm đạm. Những cách dàn xếp không lành mạnh này ảnh hưởng đến sự ngon miệng và giấc ngủ của cô. Thái độ tiêu cực đang hướng cô tới sự thất bại trên tất cả mọi mặt trận.

Cô Tiêu cực không cần ở lại trên con đường mòn này. Cô có thể bắt đầu một chương trình để triển khai những thái độ tích cực. Bất cứ khi nào cô quyết định bắt đầu quá trình chuyển từ điều có hại sang có lợi, thì cô nên sử dụng phương pháp đã được mô tả trong chương trước. Khi thử nghiệm những hồi tưởng về cảm giác đối với những năm trước đây của mình, thì cô sẽ bắt đầu hiểu được nhiều hơn về việc tạo ra những thái độ không mong muốn này. Một số ảnh hưởng đã củng cố kiểu thói quen này là gì? Phải chăng bây giờ cô không thể cảm thấy chúng bên ngoài hệ thống của mình?

Có thể cuộc đời trước đây của cô Tiêu cực đầy ắp những kinh nghiệm không hạnh phúc nhiều hơn là hạnh phúc. Có lẽ cô có những kiểu mẫu xoay quanh các cá nhân đã liên tục biểu lộ những cảm xúc tiêu cực. Bằng cách nào đó, cô đã học hỏi thói quen phản ứng bằng sự buồn phiền và phản đối, thay vì vui vẻ và chấp nhận.

Khi cô Tiêu cực bắt đầu giải quyết cuộc đời bằng những cách thức bi quan này, thì cô vẫn tiếp tục mù quáng. Cô không nhận xét thấy những người khác lạc quan hơn, bởi vì những vết thương nội tâm đã giữ sự chú ý của cô lại bên trong. Cô càng thực hành những phản ứng u buồn này, thì chúng lại càng bám lấy cô hơn. Khi không nhận ra những điều mình đang làm, thì cô càng củng cố những kỹ năng gây đau khổ hơn là gây thích thú. Cô đã phát triển khuynh hướng nhìn vào khía cạnh đen tối của tất cả mọi sự.

PHẢI CHĂNG CÔ TIÊU CỰC SẼ THAY ĐỔI?

Cô Tiêu cực đã tự huấn luyện mình trở thành một người chuyên dán cao su làm đế giày, để sống trong thế giới của sự bất hạnh. Cô đã trải qua nhiều năm luyện tập vai trò này, cho đến khi cô cảm thấy thoải mái khi đóng vai trò đó, như khi cô đang đi một đôi giày cũ. Hoàn toàn giống như phải mất một lúc tập luyện mang

đôi giày mới để cảm thấy thoải mái, cũng vậy, sẽ đòi hỏi thời gian trước khi cô Tiêu cực có thể cảm thấy như thể chính mình đối với một thái độ mới.

Khi nghiên cứu về bản thân, thì cô có thể nhận ra rằng gần như cô đã đặt chính mình vào những tình huống có khả năng biến thành bất hạnh. Nếu đây là câu chuyện cuộc đời cô, thì bây giờ, cô phải tìm kiếm những giai đoạn mà trong đó, cô có thể thành công. Khi cô sắp xếp những tình huống mà trong đó, cô có thể diễn tả những tiềm năng bên trong của mình, thì cô sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Khi cô trải nghiệm nhiều cảm xúc tích cực hơn và ít cảm xúc tiêu cực hơn, thì cô sẽ bắt đầu nhận biết sự thỏa mãn, cô sẽ ít bị thất vọng hơn và sẽ tự do hơn để sống cuộc đời mà cô vẫn khao khát. Sau đó, cô sẽ khám phá được những cách thức để cải thiện lối giải quyết công việc của mình. Cô sẽ mở rộng chân trời, và khảo sát những cuốn sách, nghệ thuật, âm nhạc hoặc bất cứ điều gì mà sức tưởng tượng của cô ra lệnh. Kiểu tự giáo dục bản thân này sẽ không mất nhiều thời gian của cô, cho bằng cách cô huấn luyện theo phương pháp tiêu cực. Nhưng kiểu này vẫn còn cách xa với một khóa học cấp tốc. Việc phát triển từ những thái độ tiêu cực đến tích cực đòi hỏi phải làm việc cật lực, lòng kiên nhẫn và niềm tin tưởng mà sự thay đổi này sẽ xảy đến.

CÒN NHỮNG BẦU KHÍ TÍCH CỰC THÌ SAO?

Thái độ tích cực thậm chí còn báo hiệu sự khác biệt giữa các bác sĩ tâm thần thành công và không thành công lắm. Sau nhiều kinh nghiệm, Tiến sĩ Carl Rogers và các chuyên gia khác đã kết luận rằng trường phái trị liệu hoặc các phương pháp đã được triển khai lại gần như không quan trọng lắm, cho bằng thái độ của nhà trị liệu. Các nhà tư vấn đầy kỹ năng này đã phát hiện rằng một thái độ chấp nhận, tích cực đối với bệnh nhân càng giúp họ cải thiện nhanh chóng hơn. Họ còn đề nghị thêm rằng chính sự chấp

nhận âm áp và thái độ tích cực này đối với giá trị của từng cá nhân càng liên tục đưa đến những phản ứng thuận lợi hơn về phía bệnh nhân.

Loại bầu khí tâm lý tích cực này, được tạo ra bởi các bậc cha mẹ, giám sát viên, nhà lãnh đạo công nghiệp, hoặc giám đốc tổ chức, sẽ càng mang lại thêm sự cộng tác. Các nhà lãnh đạo này sẽ khích lệ sự sáng tạo và hiệu quả nhiều hơn. Nói tóm lại, thái độ tích cực của họ sẽ được phản hồi trở lại với họ như trong một tấm gương.

Như vậy, có thể sửa lại câu tục ngữ cổ xưa rằng: “bạn lấy ra được những gì mà bạn đưa vào” (cho gì được nấy), để gợi ý rằng việc mong đợi những phản ứng tích cực càng tạo khung cảnh cho chúng trở thành hiện thực. Những đứa trẻ bị cho là có vấn đề thường đột ngột thay đổi, khi chúng được đặt vào một ngôi nhà với bầu khí chấp nhận âm áp. Những kẻ khó tính có thể phát triển trong một ngôi nhà thân thiện, nơi những người thân thiết của họ đều nghĩ rằng họ tuyệt vời nhất.

Bằng thái độ tích cực hơn đối với mọi người, bạn có thể nhận thấy tính búong bình là người bạn thực sự, và lời chỉ trích là gợi ý hữu ích. Kẻ khoe khoang trước đây hình như có thể giống với một diễn viên hài, người chậm chạp thì giống với kẻ chịu khó hơn. Phải chăng nhận xét của Rogers rằng ông “không bao giờ nhìn thấy một người mà ông không ưa” sẽ giải thích nhiều về sự thành công của ông?

SỰ GIÚP ĐỠ ĐẦU TIÊN

ĐỐI VỚI NHỮNG TÂM TRẠNG YẾU ĐUỐI

Ngay cả với những cảm xúc tích cực đang thăng thế, hầu hết mọi người đều vẫn có những lúc tinh thần lên xuống. Tất nhiên, tình trạng chán nản trầm trọng vẫn cần được điều trị về mặt

tâm thần. Tôi chỉ đang thảo luận về những thay đổi tâm trạng bình thường mà thôi.

Khi bạn cảm thấy buồn rầu, thì có thể bởi vì bạn có mặc cảm tội lỗi và đang tự trừng phạt chính mình. Có lẽ bạn đã đặt ra những mong đợi quá cao. Một người bạn của tôi nói rằng chị vừa mới bắt đầu vui hưởng thú tiêu khiển, vì chị đã hạ thấp mục tiêu của mình xuống đôi chút. Trước đây, ngày hôm sau chị rất chán nản khi nghĩ đến tất cả những sai lỗi của mình. Bây giờ, chị thư giãn và dự tính từ trước rằng chắc chắn điều gì đó sẽ sai trái. Chị bắt đầu ưa thích những buổi họp mặt của mình, và các bạn bè của chị cũng thú vị hơn. Những cuốn sách mới đây của Peg Bracken đã giúp nhiều phụ nữ ghét nấu nướng và chăm sóc nhà cửa có thái độ vui thích hơn. Thậm chí các bác sĩ tâm thần và các nhà tâm lý còn quy định rằng các quản gia nào quá tận tâm đều cần phải đọc sách.

Một biện pháp ngăn ngừa khác là đặt những quả trứng của bạn vào những cái giỏ khác nhau. Đừng cố gắng đạt được toàn bộ sự thỏa mãn trong một lãnh vực: Hãy mở rộng những sở thích của mình! Do đó, khi việc làm vườn trở nên quá cực nhọc đối với sự hăng hái của bạn, thì bạn hãy vẽ đi. Khi đôi mắt bạn giảm bớt nghệ thuật, thì bạn hãy gảy đàn guitar. Bạn càng khám phá được sức hút trong thế giới nhiều bao nhiêu, thì bạn sẽ càng dễ dàng hơn trong việc thực hiện những mối liên kết bấy nhiêu. Khi sự đa dạng trong các quan hệ càng lớn hơn, thì bạn sẽ càng ít có khả năng cảm thấy thất vọng hơn, và vì thế, bạn bị xuống tinh thần.

Tuy nhiên, dường như không thể tránh khỏi một số thay đổi xuống dốc nào đó trong thái độ. Do đó, đối với những thay đổi này, thì bạn nên sẵn sàng có thái độ bồi bổ khẩn cấp. Đối với trạng thái xuống tinh thần, trang bị hỗ trợ đầu tiên về mặt tâm lý nên bao gồm mọi loại thiết bị nuông chiều. Đây là lúc mà bầu trời chính là giới hạn đối với việc nuông chiều bản thân. Hãy tự dành cho mình cách đối xử trải thảm đỏ. Hãy ăn thực phẩm nào bạn ưa thích nhất. Hãy xem chương trình T.V. hoặc đọc bài thơ hoặc những câu chuyện ngắn nào bạn thích nhất. Hãy thử bí quyết gọi

điện thoại hoặc thăm viếng một người bạn nào xây dựng được cái tôi của bạn. Hãy giữ một tập thư nào làm cho bạn thích thú để đọc lại, hầu làm gia tăng tâm lý vào lúc này.

Một trong những thú tiêu khiển của tôi là sưu tầm Gloom Chasers. Thật là thực sự đáng ngạc nhiên khi những người sáng tạo làm thế nào nghĩ ra được những cách thức kỳ lạ, để tự giải thoát mình khỏi những lúc chán nản.

Một nhà quản trị của một công ty lớn nhận xét thấy tỉ lệ sản xuất suy giảm vào các ngày Thứ Hai. Ông biết rằng luôn luôn có câu chuyện về “ngày Thứ Hai Nhàm chán”. Vì thế, về việc liên lạc giữa các văn phòng với nhau, ông đã đề nghị mỗi nhân viên mặc áo màu đỏ để làm tươi sáng bầu khí của các ngày Thứ Hai.

Kết quả thật đáng ngạc nhiên ngay cả đối với V.I.P. Mọi người đều trở nên quyến rũ, nhờ tính sáng tạo được bộc lộ trong việc mặc váy, áo sơ mi, đeo cà-vạt, khuy măng-sét, ruy-băng, bông tai, bút máy, khăn quàng, hoặc cầm những cuốn sách hoặc tạp chí được bọc màu đỏ. Tinh thần đạt được mức cao hơn so với ngày nhàm chán trước đây.

Một nhạc sĩ có cách đối phó duy nhất đối với những lúc nhàm chán của mình. Ông hoàn toàn bận rộn với nhiều con chim. Chúng luôn luôn mang lại những đôi cánh bay bổng đối với tinh thần của ông.

Trong một lá thư mới đây gửi cho tôi, Olivia de Havilland đã mô tả hệ thống của chị bằng cách sau đây:

Bạn hãy hoàn toàn từ từ. Điều này thật đơn giản. Bởi vì bằng cách làm chậm lại, chúng ta trở nên ít có cơ hội đánh mất nét đẹp ở khắp mọi nơi chung quanh chúng ta, nếu chúng ta dành cho đôi mắt thì giờ để nhìn ngắm và tinh thần để cảm nhận. Cuộc sống đầy rẫy những điều thú vị mà hầu hết chúng ta đều đánh mất, khi cứ vui đầu vào những ngày sống của mình. Chúng ta chỉ cần chậm chậm lại để nhìn thấy chúng, cảm thấy chúng, và để cho chúng làm phần khởi tâm hồn, tinh thần, và tâm trí mình.

Sau đây là những gợi ý khác mà những người gợi ý quả quyết là có hiệu quả đối với họ trong suốt nhiều năm:

1. Mua một cái mũ hoặc chiếc cà-vạt màu sáng.
2. Lau chùi những cái tủ hoặc ngăn kéo bàn làm việc của bạn.
3. Gọi điện thoại cho một người bạn và nói với họ bạn cảm thấy thế nào.
4. Giữ sao cho những cuốn sách tình cảm lãng mạn hoặc truyện trinh thám mà bạn ưa thích nhất đều sẵn có để bạn đọc ngay lập tức.
5. Tham gia vào một môn thể thao ưa thích nhất hoặc đi bộ.
6. Chơi một nhạc cụ ưa thích nhất của bạn.
7. Thử ăn tại một nhà hàng mới.
8. Nghĩ ra một công thức làm món ăn mới làm cho bạn tập trung vào một đường lối mới.
9. Tắm bằng nước tắm sủi bọt và thơm.
10. Mở nhạc êm dịu từ radio, T.V., hoặc các băng đĩa.
11. Thăm viếng người đau yếu nào đó.
12. Viết thư cho một người bạn đang gặp rắc rối.
13. Hít thở thật sâu.
14. Nghĩ đến tất cả những lời khen mà bạn đã đạt được trong cả năm.

Bằng những phương cách này hoặc phương cách tương tự, có thể loại trừ được tinh thần tạm thời bị xuống dốc của bạn.

Nhưng tất nhiên, phải hiểu những gợi ý này như là những viên thuốc aspirin về mặt tâm lý để xoa dịu ngay tức khắc mà thôi.

VIỆC TRÒ DÓC

Trên mặt trận khác, đối với việc chuyển từ thái độ tiêu cực đã tồn tại từ lâu sang thái độ tích cực, thì thời gian là điều hoàn toàn quan trọng. Không ai biết cách làm thế nào để thay đổi quan điểm một cách nhanh chóng. Nhịp độ càng chậm rãi hơn, thì sự biến đổi càng thường xuyên hơn. Phương pháp buồn tẻ và kéo dài là lối suy nghĩ và cảm giác thông qua những yếu tố kích thích khác nhau của thái độ tiêu cực, và liệu thử những đường hướng tích cực hơn. Nhưng khi người ta bắt đầu nhìn vào cuộc đời một cách khẳng định hơn, thì họ càng vui hưởng cuộc đời nhiều hơn. Họ nhìn cuộc đời với nhiều màu sắc, thay vì màu đen. Họ nhìn một cách lạc quan, thay vì bi quan. Những thái độ tích cực của họ đã phát triển.

Vì thế, nếu bạn mong muốn một vai trò tích cực, thì bạn sẽ bắt đầu sống một cách sáng tạo hơn. Bạn sẽ thử những đôi cánh của mình trong những cuộc theo đuổi khác nhau. Bạn sẽ mở rộng tâm trí mình theo nhiều đường hướng mới. Bạn sẽ đồng nhất bản thân mình với nhiều loại người hơn. Nói tóm lại, bạn sẽ nỗ lực cải thiện phẩm chất kinh nghiệm của mình, sao cho đạt được sự hoàn thành ước nguyện nhiều hơn.

Bạn hãy xem lại các phương pháp chi tiết hơn đã được giải thích rõ trong Chương này:

1. *Hãy chỉ đánh giá xem một phương pháp tích cực hơn sẽ làm gì cho bạn.*
2. *Hãy đồng nhất với thái độ từng giờ của Cô Tích cực và Cô Tiêu cực, để chiếu tỏa nhiều ánh sáng hơn trên những phản ứng của bạn.*

3. *Hãy cải thiện sự thấu hiểu của bạn đối với thời kỳ áp ử những thái độ tiêu cực trong cuộc đời bạn.*
4. *Dành riêng một số gợi ý để bổ sung vào tâm trạng tích cực của bạn.*
5. *Nghĩ ra các phương pháp hỗ trợ bạn đầu nào đối với tình thần thấp, làm biến đổi được thói quen đối với bạn.*
6. *Tiếp tục ráng sức!*

Chương 9

LÀM THẾ NÀO ĐỂ MẤT ĐI NHỮNG NỖI SỢ HÃI VÀ TRỞ NÊN CAN ĐẢM HƠN

Ý kiến của từ điển về lòng can đảm là gì? Một số từ đồng nghĩa là: không sợ hãi, dũng cảm, kiên quyết, anh hùng, không nản lòng, không lùi bước. Những từ này có diễn tả bạn không?

Nếu bạn tin rằng lòng can đảm của mình cần đến sự thoải phòng nào đó, thì bạn hãy đọc các phương pháp này:

1. Hãy tự làm quen với ý nghĩa thực sự của lòng can đảm.
2. Hiểu được hai dòng mạch xuyên suốt nhân cách để tạo ra lòng can đảm.
3. Củng cố lòng tự tin của mình bằng cách:
Thăm dò những cảm giác gây cản trở
Cung cấp những yếu tố thoải phòng cái tôi
4. Cải thiện những kỹ năng đối phó của mình thông qua:
Sự hiểu biết gia tăng
Năm cách thức quy định đối với hành động

AI CAN ĐAM?

Phải chăng võ sĩ hạng nặng chuyên nghiền rửa những kế hoạch của mình trong việc hạ đo ván từng đối thủ là người can đảm?

Phải chăng gã tài xế liều lĩnh trên xa lộ chứng tỏ lòng can đảm?

Cách mô tả phù hợp hơn đối với những người này chắc hẳn là họ là những người tìm kiếm sự tự tin. Vì họ thiếu tự tin về bản thân, nên họ phải hành động thái quá để giữ vững lòng can đảm của mình. Họ đang cố gắng quân bình những nỗi sợ hãi nội tâm, bằng cách cường điệu phần nào.

Một người bạn tôi đã kể lại chi tiết những kinh nghiệm của mình khi đi thuyền sang châu Âu theo mệnh lệnh của quân đội trong Thế chiến II. Những mối đe dọa dưới tàu ngầm và hầm mỏ là thường xuyên; điều kiện sống thật đông đúc và rất bất tiện. Tuy nhiên, ký ức sống động nhất của anh là trang nam nhi có vẻ mạnh mẽ thường bị suy sụp, trong khi những người hành động nhút nhát lại tỏ ra can đảm khác thường trong tình trạng hết sức căng thẳng. Chắc hẳn lòng can đảm còn hơn cả mã bề ngoài.

Anh bạn lâu năm của tôi đã diễn tả ý tưởng này trong bài The Poets (Những Thi sĩ):

- Không phải trong tiếng ồn ào của đường phố đông đúc, không phải trong những tiếng la hét và vỗ tay của đám đông,
- nhưng chiến thắng và thất bại ở ngay trong chính bản thân chúng ta.

NHỮNG DÒNG MẠCH GIỐNG NHAU CỦA LÒNG CAN ĐẢM

Trong trận động đất phá hoại, tại sao các tòa nhà lớn nhất lại sụp đổ, tuy nhiên, khách sạn nổi tiếng Frank Lloyd Wright ở Tokyo vẫn đứng vững? Tòa nhà này đã được chuẩn bị đối với ứng suất, bằng một nền tảng vững vàng. Nó có một cấu trúc được trang bị để đáp ứng những thay đổi. Cũng vậy, con người sẵn sàng can đảm đáp ứng cuộc đời, khi họ đã phát triển sức chịu đựng căng thẳng.

Hầu chịu đựng tình trạng căng thẳng, người ta làm thế nào để phát triển khả năng này? Hai dòng mạch quan trọng xuyên suốt nhân cách làm phát triển sức mạnh nội tâm. Đó là:

1. Gia tăng lòng tự tin
2. Cải thiện những kỹ năng để đáp ứng sự đương đầu với cuộc đời

Giống như những cây giống nhỏ cần ánh sáng mặt trời để triển nở, cũng vậy, dòng mạch tự tin của đứa trẻ đạt được sự khởi đầu tốt hơn trong một bầu khí chan hòa ánh nắng về mặt tâm lý (vui vẻ). Sự ấm áp và tình cảm con người chính là ánh sáng chói lọi củng cố dòng mạch này của sự tự tin. Nhưng hàng ngày, mỗi người đều có thể bổ sung cho lòng tự tin của mình thông qua sự hiểu biết và hành động.

Dòng mạch của việc đáp ứng sự đương đầu với cuộc đời được thêu dệt từ những tình huống khác nhau. Mỗi lần đương đầu thành công với một kinh nghiệm đều bổ sung cho kết cấu của nó; mỗi chuyến bay từ việc đáp ứng sự đương đầu với những khó khăn đều làm giảm bớt tính chất gay go của nó. Như vậy, người can đảm phải cải thiện hàng ngày sự bền vững của họ, để đương đầu với những khó khăn.

Hai dòng mạch này đan xen vào nhau trong sự phát triển nhân cách. Khi đứa trẻ phát triển tính vững vàng, thì nó đương đầu một cách thành công hơn với lúc đồ chơi bị vỡ, ngày đầu tiên của nó tại trường, cái chết của con chó cưng của nó, hoặc sự cạnh tranh vì một tuyến đường trên giấy. Mỗi khi đứa trẻ tích cực đáp ứng một kinh nghiệm, thay vì rút lui, thì nó cảm thấy tự tin hơn. Do đó, hai dòng mạch này hỗ trợ nhau, bằng cách bổ sung tính chất gay go vào kết cấu đối với từng kinh nghiệm thành công.

Câu chuyện của Cô Trix bị thảm hóa thái cực ngược lại. Bạn hãy tưởng tượng tình trạng thiếu đương đầu với kinh nghiệm mà cô đã chịu đựng. Đây là cách thức cô giải thích sự lệ thuộc hoàn toàn hiện nay của cô, từ một mức độ thái cực của sự bảo vệ thái quá:

“Ngay trước khi tôi chào đời, một bệnh dịch đã tấn công địa phương chúng tôi và giết chết năm anh chị em họ của tôi. Vì thế, tất cả sự chú ý và tình cảm của các cô, dì, chú, bác và ông bà tôi đều dồn vào bố mẹ tôi. Bởi vì cho đến khi tôi lên 10 tuổi, tôi vẫn là đứa cháu duy nhất của cả hai bên gia đình nội ngoại, nên bạn có thể tưởng tượng sự bao bọc và bảo vệ mà tôi đã trải qua. Tôi không được phép đương đầu với bất cứ điều gì có thể chứa đựng sự nguy hiểm dù nhỏ bé nhất, vì sợ phá hủy danh tiếng của gia đình. Tôi sống giống như một thân cây trong nhà kính, được bảo vệ khỏi cuộc đời. Tôi không được học hỏi để đương đầu với những khó khăn thuộc bất cứ hình dạng hoặc quy mô nào. Tôi đã không hề thực hành lòng can đảm”.

GIA TĂNG SỰ TỰ TIN CỦA BẠN

Nếu bạn muốn trở nên can đảm hơn, thì bạn nên bắt đầu làm việc để củng cố cả hai dòng mạch trong nhân cách của bạn. Từ hai chương trước, bạn có một bước khởi đầu để cải thiện lòng tự tin của mình. Sự thiếu hụt trong cảm giác nội tâm về niềm tin đối với

bản thân chính là cơ sở của nhiều khó khăn về nhân cách, và như các bác sĩ vẫn đề nghị những cách ăn kiêng, tập thể dục, uống thuốc, ngủ nhiều hơn, và nhiều phương pháp khác để cải thiện sức mạnh thể lý, cũng vậy, có nhiều quy định để bổ sung niềm tin vào bản thân. Nếu bạn có thể thực hiện, thì chắc hẳn một trong những phương cách tốt nhất là cố gắng tìm hiểu một số kinh nghiệm thân thiết trong cuộc đời bạn đã làm suy yếu dòng mạch này. Nếu bạn nghĩ rằng phương pháp này được lập lại quá thường xuyên trong cuốn sách này, thì bạn hãy tự nhắc nhở mình rằng Erich Fromm, tác giả cuốn *The Art of Loving* (Nghệ thuật Yêu) và nhiều cuốn sách bán chạy nhất khác, và một nhà phân tích tâm lý nổi tiếng, mới đây đã tuyên bố rằng hàng ngày ông vẫn phân tích bản thân mình.

Khi bạn phát hiện những tổn thương tiềm ẩn và cảm nhận được chúng, thì chúng sẽ mất đi tầm quan trọng đối với bạn. Hãy cảm nhận cùng với các ví dụ đã được mô tả. Hãy đồng nhất với các ví dụ này và sao chép công việc thăm dò thành công của chúng. Có lẽ bạn cũng có thể đưa vào ánh nắng mới nào đó về mặt tâm lý từ tình cảm và sự ấm áp của ngày hôm nay, vốn sẽ thôi thúc việc phát triển sự tự tin. Một cách thức để thực hiện điều này là tự đặt mình vào những tình huống mà trong đó, bạn sẽ nhận được sự tán thưởng. Hãy tìm kiếm những người sẽ đánh giá đúng bạn và sự tử tế của bạn. Hãy tham gia vào các đoàn thể nào tạo cơ hội để khai thác những tài năng của bạn. Hãy bộc lộ cái tôi để củng cố từ sự nhận biết giá trị của mình.

TRỰC TIẾP ĐỐI DIỆN VỚI CUỘC ĐỜI

Để gia tăng kết cấu của dòng mạch kia, dòng mạch mà cô Trix đã bị thiếu, bạn cần thực hành thêm việc đáp ứng sự đương đầu với cuộc đời. Bạn có thể sử dụng một số bài tập trong cách cuộc xới cái luống riêng của mình, khi nhận ra rằng bạn chịu nhiều

trách nhiệm khi làm việc cho thế giới của mình, hơn là bạn có thể suy nghĩ. Hãy bổ sung một chút thách thức vào cuộc sống mỗi ngày của bạn. Hãy nhanh chóng gia tăng những liều lượng này như bạn có thể xoay sở đối với nó. Hãy tự sắp xếp hàng loạt công việc vẫn đang tiến hành trong khó khăn. Mỗi khi thành công, thì bạn sẽ có thêm niềm tin cho lần tới. Hầu hết mọi người đều vẫn làm việc dưới tầng hầm, thay vì trên tầng thượng đối với những khả năng của họ.

Có lẽ bây giờ bạn đang sử dụng các phương pháp khác nhau để trốn tránh. Trong cuộc sống trước đây của bạn, có thể bạn đã được khích lệ theo hệ thống này. Lại nữa, nếu bạn có thể theo dõi dòng mạch này trong nhân cách của mình, thì bạn sẽ tiến hành bước đầu tiên. Phải chăng các thành viên trong kiểu mẫu gia đình bạn đã trốn tránh những kiểu mẫu dành cho bạn? Thay vì đương đầu với các vấn đề, phải chăng những kiểu mẫu này rút lui vào chứng bệnh nhức đầu, khó tiêu, mơ tưởng hão huyền, hoặc những nỗi sợ hãi? Tính nhút nhát là một phương cách tiềm năng để tránh đương đầu với cuộc đời. Mọi người đều sử dụng những thiết bị rút lui này, nhưng một số cá nhân lại sử dụng chúng quá thường xuyên vì sức mạnh nội tâm. Bạn có thể thực hành phát triển từ những thái độ nô lệ này, vốn tiêu biểu cho tinh thần yếu đuối. Hôm nay, bạn hãy bắt đầu tự kiểm tra mình mỗi khi bạn thử tìm có để cáo lỗi. Lỗi nói chuyện thì rẻ tiền, nhưng lại hiếm khi đạt được nhiều điều. Đừng trốn tránh trong những lời nói vô vị và ba hoa êm tai. Hãy nhận ra rằng bạn đang cố gắng tự bảo vệ mình khỏi đối diện với thực tế. Tính nhút nhát làm thỏa mãn nhu cầu bên trong, bằng cách miễn cho mình khỏi đương đầu với những tình huống.

Những nỗi sợ hãi vô lý gây cản trở đối với những hành động táo bạo. Khi hành động giống như những cái còng tay về mặt tâm lý, thì những nỗi sợ hãi này giữ người ta lại trên con đường mòn, bằng cách làm cho họ sợ phiêu lưu; chúng làm cho sự tìm kiếm công việc trở nên quá vất vả. Chúng ngăn chặn một số người khỏi chuyển sang lãnh vực mới và thăng tiến. Chúng giữ những người khác trong nhóm bạn bè cũ và ngăn cản đủ mọi loại kinh

nghiệm thú vị. Thậm chí chúng còn ngăn cản các cá nhân không nói về một cơ hội trong hôn nhân.

Tất nhiên đôi khi, mọi người vẫn có những đợt sóng sợ hãi. Hầu hết các diễn viên xuất sắc đều chịu đựng cảm giác bồn chồn lo lắng. Các sử gia còn báo cáo rằng việc phát minh ra máy in đã từng gây hoảng sợ đối với các giáo sư về lãnh vực này. Họ tưởng tượng rằng thiết bị sáng chế này sẽ thay thế họ. Hiện nay, một số giáo sư vẫn sợ T.V. hoặc các máy giảng dạy. Rất nhiều người đã hiểu được thái độ đáng ngại này đối với bất cứ điều gì bất thường. Họ không nhận ra rằng mình đang lẫn trốn thay vì đương đầu. Tuy nhiên, khi họ càng hoàn toàn hiểu được điều mình đang làm, thì họ càng đối diện với vấn đề một cách thực tế hơn. Thay vì trốn tránh, họ sẽ đương đầu với vấn đề. Và mỗi khi thực hành phương pháp này, thì họ càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Mọi người đều có bên trong mình những nguồn sợ hãi. Đôi khi, cần phải khai thông những nỗi sợ hãi ngọt ngào này, vốn đang giữ lại dòng mạch này của sự yếu đuối về nhân cách. Như chương về vô thức đã giải thích, một số nỗi ám ảnh có nguồn gốc quá sâu xa để có thể khai quật được bằng các phương pháp bình thường.

Những sự giả dạng ám ảnh đối với nỗi sợ hãi không thể chấp nhận được đối với ý thức, vì thế, nó không tự bộc lộ một cách tự nhiên qua bất cứ phương cách bình thường nào. Để xử lý thành công đối với những nỗi ám ảnh trầm trọng, cần phải có các chuyên gia giúp đỡ. Nên tham khảo ý kiến của các nhà tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần, thay vì áp dụng chương này, vốn xử lý những nỗi sợ hãi ít trầm trọng hơn.

SỰ CHUẨN BỊ

LÀ PHÂN NỬA CỦA CUỘC ĐẤU TRANH

Bởi vì “phòng bệnh luôn luôn tốt hơn là chữa bệnh”, nên bất cứ phương pháp nào nhằm tránh được phản ứng sợ hãi đều đáng quan tâm. Vì thế, đề nghị đầu tiên là chuẩn bị đối với kinh

nghiệm mới. Những đứa trẻ nào đã được hướng tới trường học bằng các cuộc thảo luận và chuyến thăm viếng sân chơi, hoặc các chương trình mà trong đó có các bạn bè xuất sắc, đều nhận thấy ngày đầu tiên của chúng ít đáng sợ hơn nhiều. Nhiều gia đình giúp các thiếu niên trở nên dũng cảm hơn, khi tiến hành cuộc hẹn hò đầu tiên tại một nhà hàng, bằng cách chơi đóng vai trò toàn bộ kinh nghiệm từ trước. Các thành viên khác nhau trong gia đình đóng vai người nam, nữ phục vụ, hoặc hẹn hò, sao cho người thiếu niên đó có thể thực hành các phương pháp của mình và đối diện với kinh nghiệm mới này một cách thành công.

Các chuyên gia trong quân đội đã triển khai các chương trình định hướng cho các tân binh về những kinh nghiệm chưa được thử thách mà họ sẽ phải đương đầu. Các nhà lãnh đạo này tổ chức các cuộc thảo luận về cách đối phó với tình trạng nhớ nhà, những vũ khí mới, các loại người mới, thực phẩm lạ, và tình trạng căng thẳng về tinh thần và thể lý chưa quen thuộc. Các cuộc thảo luận này làm được hai công việc; chúng thúc đẩy sự hiểu biết trước về các vấn đề, và làm dịu đi cảm giác rằng tình trạng tân binh lo lắng là duy nhất.

Nỗi sợ hãi thường cuốn hút cả người vừa mới được thăng chức trong công việc. Thay vì bắt đầu tự đánh giá thấp chính mình, và tự hỏi không biết mình có được những điều mà công việc đòi hỏi hay không, thì người đó nên chuẩn bị để thành công. Họ có thể tự nhắc nhở rằng họ sẽ không được tuyển chọn, nếu họ không chứng tỏ khả năng. Họ nên đi vào hành động, bằng cách khám phá càng nhiều càng tốt về công việc mới, và những người mà họ sẽ làm việc chung. Họ nên tự gây phấn khởi lại, bằng cách khai thác những cảm xúc của mình theo một phương cách tích cực đối với cuộc đấu tranh ở phía trước, thay vì để cho mình thoái hóa vào những nỗi sợ hãi vô ích. Khi càng chuẩn bị nhiều bao nhiêu, thì người ta càng ít bối rối và càng can đảm bấy nhiêu.

ĐỪNG ĐỂ CHO SỰ THIẾU THÔNG TIN GÂY BẤT LỢI CHO BẠN

Những người đã từng đọc về tâm lý, thăm viếng các bệnh viện, và trở nên quen thuộc với các vấn đề về nhân cách, đều tích cực đương đầu với những tình huống này, thay vì lo lắng về chúng. Rõ ràng đáng ngạc nhiên khi biết bao cá nhân không được thông tin đều sợ rằng họ sẽ trở nên yếu đuối về mặt tinh thần. Tình trạng dốt nát của người không hiểu biết cản trở sự phát triển về khả năng đương đầu.

Trong một cuộc thảo luận nhóm người lớn, một người đàn ông 75 tuổi đã thừa nhận rằng suốt nửa đầu cuộc đời mình, ông vẫn e sợ rằng mình chết trẻ. Nỗi sợ hãi này bắt đầu, bởi vì trước khi ông chào đời, mẹ ông đã có một giấc mơ khiến bà tin tưởng vào dự đoán về cái chết trẻ của ông. Con trai bà đã cá tin điều này như một sự kiện, cho đến khi ở tuổi trung niên, ông đọc một số cuốn sách về tâm lý, và nhận ra rằng không thể giải thích những giấc mơ một cách theo nghĩa đen như vậy.

Một nữ thân chủ trung niên đã nói với tôi rằng bà liên tục sợ hãi rằng mình sẽ bị "mất trí". Nguyên nhân duy nhất của nỗi sợ hãi này là cha bà đang chịu đựng chứng bệnh liệt nhẹ. Bà rất ngạc nhiên khi nghe rằng căn bệnh này gây ra do một chứng bệnh về đường sinh dục, chứ không mang tính di truyền.

Rất nhiều sinh viên đại học sáng chói vẫn sợ rằng có điều gì đó bất ổn đối với tâm trí của họ, bởi vì họ bị mù màu. Nghiên cứu dễ dàng chứng tỏ cho họ thấy rằng không có mối liên quan giữa trí thông minh và tình trạng mù màu. Những khó khăn trong việc đánh giá các màu sắc phát xuất từ yếu tố di truyền, theo cùng cách thức như đôi mắt xanh hoặc mái tóc đỏ.

Thủ tướng Winston Churchill tuyên bố rằng ông đã chữa lành nỗi sợ hãi khi đọc các bài diễn văn, bằng cách tự nhắc nhở mình rằng ông hiểu biết nhiều hơn cử tọa của ông.

Mặc dù kiến thức và sự chuẩn bị đối với những kinh nghiệm mới có thể có làm giảm bớt được sự căng thẳng, nhưng nỗi sợ hãi vẫn là một cảm xúc phổ biến mà mọi người đều gặp phải. Khi nỗi sợ hãi đặc trưng được hiểu biết, chấp nhận, và đối diện bằng một phương cách lành mạnh, thì nó không để lại một hậu quả nào làm tê liệt. Nhưng rất thông thường, người ta lại không công khai đương đầu với nỗi sợ hãi.

HÃY VIẾT LẠI HỆ THỐNG CỦA BẠN

Câu “Thà trễ vẫn tốt hơn là không bao giờ” được áp dụng ở đây. Nếu bạn muốn giảm bớt tác động của những trở ngại này đối với lối sống can đảm, thì bạn có thể nói thẳng chúng ra, viết chúng ra, hoặc hành động mà không có chúng. Hãy thử một số phương pháp đương đầu với những cơn rùng của cá nhân mình.

Một minh họa về giá trị chữa lành của việc khai thông nỗi sợ hãi đã xảy ra trong một lớp học tâm lý. Công việc được phân công là vạch ra nỗi sợ hãi tới tận nguồn gốc của nó, và câu chuyện thú vị này xuất hiện.

Marleen có một nỗi sợ hãi áp đảo đối với ngọn lửa, vốn đã từng làm cho cô bị tê liệt, tới mức độ cô cảm thấy bị sức ép tránh né tất cả những ngọn lửa, ngay cả các cuộc họp mặt nào trên bãi biển có thể bao gồm những buổi đốt lửa trại. Cô vẫn yêu cầu các bạn bè lái xe sang một con đường khác để tránh bất cứ loại đám cháy nào. Đây là điều gây bối rối nhất và đòi hỏi nhiều tính sáng tạo, bởi vì Marleen vẫn xấu hổ khi thừa nhận nỗi sợ hãi “ngớ ngẩn” của mình. Khi người nào đó vô tình làm rớt một cây que diêm vào giỏ giấy rác, thì Marleen sẽ trải qua một nỗi hoảng sợ khủng khiếp. Âm ảnh này đã phát triển tới mức rất trầm trọng, đến nỗi nó gây cản trở đối với cuộc sống hàng ngày của Marleen.

Theo nhiệm vụ bình thường, Marleen viết ra những điều mà cô có thể hiểu về lịch sử câu chuyện, mô tả chi tiết về nỗi sợ hãi, cộng với những lời đề nghị để loại trừ nó. Cô đã thực hiện

nhiệm vụ này một cách rất cẩn thận và bài viết thật dài. Thông thường, bài mô tả vẫn được đọc trong lớp và được các sinh viên khác thảo luận, mà không bị nhận dạng. Thật là một kinh nghiệm mới đối với người phải chịu đựng nỗi sợ hãi đối với ngọn lửa, cô rất bối rối vì điều cô vẫn gọi là “nỗi sợ hãi ngu xuẩn”, mà cô đã liên tục cố gắng che giấu.

Bằng cách theo dõi thời kỳ ủ bệnh của nỗi sợ hãi, viết ra, nghe đọc và thảo luận về nó, toàn bộ việc khai thông đối với nỗi sợ hãi đã có một tác động rõ rệt. Khi khơi dậy ký ức từ cái chết của người bạn cùng lớp với cô trong vụ hỏa hoạn căn nhà bên cạnh 15 năm trước, việc này đã bắt đầu đánh bật được nguyên nhân bên trong. Cuộc thảo luận thêm còn giúp cô bộc lộ một số cảm giác kèm theo.

Sau này, Marleen còn báo cáo rằng, mặc dù hầu như cô không thể tin nổi điều này, nhưng nỗi sợ hãi của cô đối với ngọn lửa đã tan biến. Cô ngạc nhiên, nhưng bằng cách này hay cách khác, nỗi hoảng sợ của cô dường như khá ngắn ngủi và xa xưa. Cảm giác bị dồn nén và những phòng thủ gây tê liệt đều bị loại trừ. Bây giờ, cô có thể rời khỏi hàng rào với những bóng ma trong bóng tối. Việc sắp xếp toàn bộ tình huống đã làm tan rã những gợi ý đầy cảm xúc, để rồi lời nhắc nhở về nỗi sợ hãi cũ không còn có thể soi sáng chúng được nữa. Vấn đề bất tận của cô đã kết thúc.

PHƯƠNG PHÁP SUY NGHĨ-CẢM GIÁC

Oleta, một thiếu nữ khác, sợ phải ở một mình, và thường xuyên lo lắng về điều gì đó khủng khiếp mà cô không thể giải thích. Khi được hỏi cô đang suy nghĩ gì trong thời kỳ này, thì cô không thể nhớ nổi, phương pháp của cô trong việc xử lý đối với những cảm giác không vui này là ngay lập tức nghĩ đến điều gì đó thú vị, và cố gắng lấp đầy tâm trí mình bằng những ý tưởng khác.

Tôi đề nghị với Oleta rằng lần tới, khi một trong những kinh nghiệm gây ngột ngạt này xảy ra, thì cô nên tập trung vào

tâm trạng bối rối của mình, và cố gắng phân tích điều gì đã kích động nên nỗi sợ hãi và lo lắng. Tuy nhiên, tình trạng quanh co bên trong về vấn đề của cô rất gây rắc rối. Oleta vẫn nhìn thấy khuôn mặt người cha quá cố của cô xuất hiện trước mặt cô. Ông đã bị chết trong một tai nạn mà cô cảm thấy mình phần nào chịu trách nhiệm. Cô không thể quên được khuôn mặt của ông khi cô nhìn thấy ông nằm chết. Nhiều năm qua, cô đã sử dụng phương pháp cố gắng đẩy lùi hình ảnh khủng khiếp này khỏi tâm trí mình, bằng cách bao trùm nó bằng những hình ảnh thú vị hơn. Một số sự kiện nhỏ vẫn đưa hình ảnh này đến với tâm trí, và gần như một cách vô thức. Oleta vẫn đưa ra hết những mối quan tâm và trầm ngâm khác của mình. Quá trình này trở nên rất tự động, đến nỗi cô không nhận ra điều gì làm gia tăng cảm giác sợ hãi chế ngự, và gây bối rối nỗi lo lắng đã từng áp đảo cô.

Khi cô bắt đầu nhận ra rằng sự thoái thác và tránh né chính là nguyên nhân thực sự đã và đang gây ra nỗi sợ hãi và lo lắng bất tận này, thì cô không khóa cửa nữa. Cô nói về mặc cảm tội lỗi mà cô cảm thấy, khi trẻ giờ đến gặp gỡ cha cô, và cuối cùng, nhận thấy ông bị chết trong một tai nạn giao thông. Chỉ vì gia đình bất hòa của cô vẫn đổ lỗi cho cô, đây không phải là bằng chứng rằng cô có thể ngăn ngừa bi kịch này. Lần đầu tiên trong cuộc đời mình, cô đã thực hành tích cực đương đầu với những cảm giác bị chôn vùi của mình. Cô thẳng thắn đương đầu với vấn đề và tập trung vào cái nhìn khủng khiếp, lúc này đã mất đi một số nét kỳ cục của nó. Cô diễn đạt những cảm xúc bị kiềm chế của mình, trong việc trải nghiệm lại biến cố bị dồn nén từ lâu.

Cách điều trị đơn giản này đã cải thiện được khó khăn. Oleta không còn những nỗi sợ hãi, lo lắng bất tận, trên người này nữa, mà cô không thể giải thích được nguyên nhân. Khi cô gia tăng sự hiểu biết của mình đối với nguyên nhân, và đương đầu với thực tại của kinh nghiệm, thì nó bắt đầu mất đi phong thái đầy màu sắc cảm xúc cao của nó; cô không còn dò dẫm với những bóng ma trong bóng tối nữa.

HÀNH ĐỘNG HỖ TRỢ

Nói thì tốt; nhưng nói cộng với hành động thì thậm chí lại càng tốt hơn. Sự nói chuyện loại bỏ một số cuộc tấn công cảm xúc gây tê liệt ra khỏi con đường của bạn. Tình trạng căng thẳng đã được nhẹ bớt này làm cho bước kế tiếp dễ dàng hơn. Sau đó, bạn có thể thay thế sự liên kết không thú vị bằng sự liên kết thú vị.

Một bà mẹ của đứa con gái 5 tuổi từng chịu đựng nỗi sợ hãi đối với bóng tối đã sử dụng phương pháp này một cách khá thành công. Bà gợi ý con gái cố gắng nhắm mắt lại và hình dung những cây thông Noel mà cháu bé đã được xem hôm đó. Cô bé này thích những món đồ xinh đẹp, và trở nên khá thú vị đối với ý tưởng này. Sau đó, bà mẹ còn cho rằng cô bé có thể nhìn thấy chúng thậm chí rõ hơn, nếu những ngọn đèn không gây cản trở. Cô bé đồng ý và thực sự thích thú kinh nghiệm này. Sau khi thêm vài hồi nữa về loại này, thì cô bé không còn sợ bóng tối nữa.

Với phương pháp này, một thiếu nữ ở tuổi thanh thiếu niên đã thừa nhận rằng mình mất đi nỗi sợ hãi đối với bóng tối, sau khi yêu một nhà thiên văn thích lang thang đây đó vào ban đêm, trong khi khảo sát tỉ mỉ về các tầng trời. Với cánh tay mình khoác trong cánh tay của anh ta, và cảm giác ấm áp thú vị của chuyện tình lãng mạn, cô bắt đầu mong đợi đêm xuống.

Có nhiều khả năng để thiết kế các thứ bổ sung vào những tình huống đáng ngại. Bernadette mô tả kinh nghiệm của cô khi minh họa một trong những tình huống này:

“Tôi luôn luôn e sợ những độ cao thực sự, cho đến buổi tối mùa đông năm ngoái. Tôi đi cùng với vài người bạn đến xem cuộc Diễu hành của ông già Noel tại Đại lộ Hollywood. Để xem rõ, chúng tôi phải trèo lên cầu thang thoát hiểm nối thẳng suốt nhiều tầng lầu. Các bạn bè tôi đang tỏ ra không chút sợ hãi gì, và với mong muốn mạnh mẽ của tôi để xem vụ việc này vốn đã được quảng cáo

rất nhiều, nên sau cùng, tôi bắt đầu cảm thấy rằng độ cao không còn quá tệ hại nữa”.

ĐỘNG CƠ BÊN TRONG

TẠO NÊN NHỮNG ĐIỀU KỲ DIỆU

Bạn từng đọc các bản miêu tả đầy ấn tượng về các nhân vật anh hùng đã được khích động bởi mong ước cực kỳ lớn: Những người đã kéo ra được cả chiếc xe hơi đang lật nhào ra khỏi đống con bị thương của họ. Các binh lính đã bất chấp những cú đánh áp đảo để cứu thoát người bạn thân. Những người bị cụt chân lại trở thành các nhà vô địch đánh golf. Do những khao khát nội tâm thúc đẩy, nhiều cá nhân vẫn hoàn thành được những điều quả thật là không thể hoàn thành.

Do đó, cùng với các phương pháp khác đã được thảo luận, chúng ta nên thực hiện cách sử dụng tốt nhất có thể được về những động cơ bên trong của mình. Một ngôi sao điện ảnh đã minh họa giá trị của năng lực này từ mong ước của cô đối với thành tích. Cô đã khai thác nó bằng một cách thức thật thú vị, để chiến đấu chống lại tính nhút nhát. Trong suốt cuộc đời mình, cô vẫn chịu đựng những nỗi sợ hãi áp đảo đối với tất cả những con vật. Cô không bao giờ đi tham quan sở thú. Thậm chí các bạn bè cô còn phải giữ những con chó hoặc con mèo ở cách xa cô. Với nỗ lực vĩ đại, cô đã có khả năng sắp xếp cuộc đời mình, mà không có những cuộc chạm trán gây sợ hãi lớn. Sau đó, hoàn toàn đột nhiên, sau những năm chờ đợi một vai trong phim, cô đã được dành cho cơ hội lớn nhất. Vai này đòi hỏi phải làm việc với những con vật hoang dã tại một khu rừng nhiệt đới. Cô bị ở trong một tình thế khó xử trong một lúc. Tuy nhiên, mong ước vĩ đại của cô để thành công trong cơ hội đầu tiên này đã hỗ trợ lòng can đảm của cô. Trước sự kinh ngạc của mọi người, kể cả bản thân mình, cô đã làm được điều đó! Động cơ bên trong của cô đối với thành tích đã đủ mạnh mẽ để thúc đẩy cô nỗ lực khi đối diện với những con vật. Khi cô đã thành công trong vai này, thì cô lại cố gắng tiếp, v.v..., cho đến khi cô làm chủ được nỗi sợ hãi.

Câu chuyện của Horace chứng tỏ sức mạnh được phát sinh nhờ niềm khao khát của cậu trong việc được nhìn nhận.

Horace, một cậu bé được nuôi tại thành phố suốt 4 năm, lần đầu tiên đến thăm họ hàng tại một nông trại. Những con ong có vẻ thú vị đối với cậu, vì thế, cậu đã chơi đùa với chúng. Ngay khi một con ong chích vào cậu, thì các bà dì liền chạy tới và thu xếp mọi chuyện, cùng với nỗi đau, họ đã tạo ra một ấn tượng lâu dài nơi cậu. Từ hôm đó, Horace rất sợ loài ong.

Vài năm sau, Horace lại đến nông trại. Từ cuộc gặp gỡ định mệnh trước đây, cậu không nhìn thấy một con ong nào nữa. Nhưng khi cậu lật một quả dưa hấu lên, thì một con ong đã bay ra và chích cậu. Một lần nữa, các bà dì của cậu lại hốt hoảng chạy rối lên. Và nỗi sợ hãi đối với loài ong càng gia tăng với đà đáng kể. Nhiều năm qua, Horace vẫn áp ủ nỗi sợ hãi này. Thậm chí những hình ảnh về loài ong đều rất không thú vị đối với cậu.

Một ngày nọ, năm cậu lên 15 tuổi, Horace đi câu cá với một người bạn tại một dòng suối trên núi. Cá hồi không cắn câu; rõ ràng miếng mồi này không quen thuộc đối với chúng. Đột nhiên, người bạn cậu nổi hứng và bắt một con ong, thử biến nó thành một miếng mồi. Con cá hồi xông vào sức hấp dẫn mới này. Vì thế, do không biết được nỗi ám ảnh đối với loài ong, nên người bạn câu cá thành công này đã đề nghị thay đổi lấy con ong làm mồi.

Lúc bấy giờ, Horace bị rơi vào một tình thế tiến thoái lưỡng nan. Cậu rất muốn câu cá, và lại không thể chịu đựng được việc mình có vẻ yếu đuối đối với bạn mình. Nhưng cậu còn bị tê liệt bởi ý tưởng liên quan đến những con ong đáng sợ. Tuy nhiên, cơ hội thành công và được nhìn nhận lại quá thú vị, đến nỗi, với một nỗ lực gần như của siêu nhân, cậu đã bắt một con ong và gắn nó vào chiếc cần câu của mình. Việc này có hiệu quả, và cậu bắt được một con cá lớn. Như vậy, những động cơ bên trong đã xoay chuyển bí quyết. Cậu không còn sợ loài ong nữa.

NHỮNG NGƯỜI TRỐN TRÁNH TRÁCH NHIỆM

Nhưng những nỗi sợ hãi không phải là yếu tố chứng minh tình trạng thiếu lòng can đảm. Sự thiếu kỹ năng để đáp ứng việc đương đầu với cuộc đời cũng giả dạng trong việc trốn tránh trách nhiệm. Thật dễ nhận ra những người thiếu thực tập việc điều hành cuộc sống riêng của mình. Một nhóm thảo luận việc giáo dục các bậc cha mẹ đã soạn thành kịch về nguyên nhân của vấn đề này. Một bà mẹ đã hỏi tại sao hai đứa con của bà lại quá khác nhau trong việc đương đầu với cuộc đời? Bà thực sự trả lời câu hỏi của mình, bằng cách cho thấy những kiểu giáo dục trái ngược mà qua đó mỗi đứa trẻ lớn lên. Theo như bà mô tả những kiểu này:

“Jean không chọn lựa các bộ quần áo của mình, giống như phần lớn các bạn bè trong trường phổ thông cơ sở của nó vẫn làm như vậy. Nó cứ chờ đợi tôi gợi ý mọi sự. Tôi mong ước cháu nó tự mình quyết định các việc, như Jack, con trai tôi, vẫn làm. Nó hoàn toàn biết mình muốn gì đối với quần áo và sinh hoạt”.

“Jean thực sự đáng trở nên giỏi giang hơn, như tôi đã từng dành ra nhiều thì giờ hơn để dạy dỗ nó. Tới lúc Jack lớn lên, thì tôi lại quá bận rộn để chạy theo nó, hầu nói với nó điều gì nên làm và điều gì không nên làm. Tôi phân nào cứ để cho nó phát triển những đôi cánh của nó”.

Điều này thường được đặt tên là “tính lười biếng”, ích kỷ, hoặc “bỏ mặc bạn bè”. Khi không có những kỹ năng để đương đầu với cuộc đời, thì trốn tránh là một phản ứng tự nhiên. Một số cá nhân đã thực hành thói vô trách nhiệm này trong suốt cuộc đời họ. Một số cha mẹ còn khuyến khích tính nhút nhát này. Một cách thức để làm việc này là thúc đẩy con cái vượt khỏi những khả năng của chúng. Khi phạm vi hoạt động quá được sắp xếp, đến nỗi khi sự thất bại sắp xảy ra, thì tất nhiên, chúng học hỏi điều trái ngược lại với lối sống có trách nhiệm.

Ở một thái cực khác là không giúp con cái nhận trách nhiệm phù hợp với những khả năng của chúng. Khi con trẻ không thể xướng âm tốt, thì nên dạy cho nó một số kỹ thuật. Nếu con trẻ bắt đầu phát triển “can’t-it-is” (không gì có thể thực hiện được), khi cắt những con búp bê bằng giấy, thì nên dành cho nó một số gợi ý. Thay vì giúp con trẻ học hỏi những phương cách tốt hơn để thành công, rất nhiều người lớn lại thông cảm với chúng, hoặc gợi ý để chúng trốn tránh trách nhiệm. Do đó, dòng mạch để đối phó việc đương đầu với cuộc đời càng bị suy yếu đi.

HÃY QUẢNG ĐI

NHỮNG ĐIỂM TỰA VỀ MẶT TÂM LÝ

Tôi còn nhớ một chàng thanh niên đã viết thư cho tôi cách đây mấy năm, sau khi đã theo một khóa học tâm lý. Anh báo cáo rằng tôi đã giúp anh bắt đầu đối phó với cuộc đời, thay vì trốn tránh trách nhiệm. Anh giải thích rằng cha mẹ anh luôn luôn bào chữa cho con. Khi anh gặp khó khăn với các bạn bè, thay vì cố gắng giúp con suy nghĩ về vấn đề thực sự, thì họ lại liên tục đổ lỗi cho các trẻ khác. Những điểm số thấp tại trường luôn luôn do lỗi của giáo viên. Nếu anh bị mất việc, thì chắc chắn bởi vì thủ trưởng bất tài. Anh đã thực hành phương pháp trốn tránh trách nhiệm này từ rất lâu, đến nỗi nó đã trở thành một bản chất thứ hai của anh.

Sau một bộ phim và một buổi thảo luận trong lớp về loại cơ cấu tâm lý này, anh bắt đầu thắc mắc đôi chút về “alibi-tis” (cơ để cáo lỗi) của mình. Việc xử lý từng thiếu sót bằng cách đổ trách nhiệm càng trở nên khó khăn đối với anh ta. Anh nhận ra những sự trốn tránh trách nhiệm của các sinh viên khác, được gán cho là “hiếm có thì giờ”, “kém chuẩn bị trong trường trung học”, “thiếu quan tâm”. Anh bắt đầu thực sự đối phó với tình huống. Anh cải thiện các phương pháp học tập của mình, dự thảo thời gian, và loại bỏ năng lực lãng phí vào việc nghĩ ra những lý do để biện hộ.

Chẳng bao lâu sau, anh khám phá rằng việc đáp ứng sự đương đầu với cuộc đời đáng thưởng hơn nhiều, so với thái độ lưỡng lự đối với việc này.

“Hội những Người Nhút nhát” tại New York đã triển khai một phương pháp đấu tranh với những nỗi sợ hãi của các thành viên trong hội. Mỗi người đều cộng tác trong việc học hỏi và thực hành các phương cách mới để đương đầu với những khó khăn. Người nam ca sĩ sợ biểu diễn trước các nhóm thân mật đã được yêu cầu hát, trong khi các thành viên khác theo sát anh ta. Nhạc công đàn piano sợ bị nhìn chăm chăm đã được chiếu đèn tập trung vào cô, trong khi mọi người đều nhìn cô chăm chăm. Người thuyết minh bị cử tọa gạt ra bằng cách ho hắng đã buộc phải nói, trong khi các thành viên khác vỗ ho khan và xì mũi.

Mới đây, các nhật báo còn tường thuật rằng hai phụ nữ nhút nhát đã chế ngự được những khó khăn của mình, bằng cách sử dụng điện thoại. Họ nhận thấy mình có thể thực hành tiếng nước ngoài, bằng cách nói chuyện với một người xa lạ qua điện thoại. Mặc dù họ rất sợ hãi và ngượng ngùng khi thực hành điện đối diện, nhưng họ lại trở nên khá thoải mái, bởi vì những hạn chế của họ đều giảm bớt khi chỉ đứng trước một dụng cụ.

Chắc hẳn bạn có thể nghĩ đến các hệ thống thậm chí còn tốt hơn, để thay thế những điểm tựa khi hành động.

Do đó, nếu bạn đang bỏ lỡ một cuộc sống bao quát và đa dạng, vì thiếu can đảm để thử những điều chưa quen, thì bạn hãy giành lấy một số ý tưởng đầy rẫy trong những trang này. Hãy cải thiện phẩm chất của những kỹ năng đương đầu và niềm tin tưởng vào bản thân. Nếu cần, hãy khai thông một số cảm giác, nỗi sợ hãi và kiểu thói quen gây cản trở, cố thủ từ lâu. Mỗi khi bạn đối diện với việc đương đầu với một vấn đề, thay vì trở nên sợ hãi hoặc trốn tránh trách nhiệm, bạn sẽ bổ sung kết cấu vào những dòng mạch quan trọng này nơi nhân cách của mình. Bạn sẽ thoải mái trên con đường tiến tới một cuộc sống không sợ hãi, mạnh dạn, cả gan hơn. Bạn sẽ trở nên can đảm hơn!

Nếu đây là mục đích của bạn, thì bạn hãy suy nghĩ và cảm nhận lại, thông qua những mô tả trong chương này:

1. Gia tăng lòng tự tin của bạn bằng cách:

Theo đuổi những nỗi đau nào bên trong, đang làm tê liệt việc sử dụng các phương pháp trong chương, "Làm thế nào để Cải thiện Lòng tự Trọng của Bạn", bằng cách tìm kiếm những yếu tố thổi phồng cái tôi trong những hoạt động.

2. Cải thiện những kỹ năng của bạn trong việc đương đầu với cuộc đời bằng cách:

Gia tăng thông tin.

Chuẩn bị các vấn đề có thể xảy ra.

Thay thế những nỗi sợ hãi của mình bằng cách:

viết về chúng,

nói về chúng,

hành động mà không có chúng.

Quảng đi những điểm tựa về mặt tâm lý, bằng cách củng cố những động cơ bên trong của bạn.

Chương 10

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI CÁC VẤN ĐỀ CẢM XÚC BẰNG NIỀM TIN

Việc chăm sóc và nền văn hóa đối với những cảm giác hoàn toàn quan trọng. Sự phát triển đúng đắn của chúng chính là yếu tố cơ bản đối với sức khỏe và hạnh phúc.

Bạn có thể so sánh nền văn hóa-cảm xúc này với nghệ thuật trồng hoa. Nghệ thuật này đòi hỏi phải kiên nhẫn vun trồng để loại bỏ cỏ dại khỏi khu vườn của bạn, và bắt đầu nảy nở thân cây đang phát triển, để mở rộng và làm đẹp những bông hoa. Tương tự như vậy, nghệ thuật văn hóa-cảm xúc nhắm đến việc làm giảm bớt sự phát triển những cỏ dại về mặt cảm xúc, và xử lý tất cả những mầm, sao cho chúng sẽ bổ sung, chứ không giảm bớt sự phát triển lành mạnh về nhân cách. Điều này đòi hỏi phải sắp xếp cuộc sống, để tránh không trồng hạt giống của những cảm xúc có vấn đề, và nhổ bỏ những chồi không mong muốn, trước khi chúng phát triển. Điều này cũng bao gồm sự thành thạo trong việc vun trồng cho những kết quả thành công nhất.

BẠN CÓ MUỐN BẮT ĐẦU PHƯƠNG PHÁP GỒM BA PHẦN NÀY KHÔNG?

Nghệ thuật văn hóa-cảm xúc là một dự án lâu dài. Nghệ thuật này không dành cho người yếu đuối dễ dàng trở nên nhụt chí khí. Sự hoàn hảo của bất cứ kỹ năng nào đều đòi hỏi nhiều kiên nhẫn và thực hành. Có thể so sánh điều này với việc phát triển giọng nói hoặc kỹ năng viết của một người.

Việc chăm sóc và nền văn hóa này về cảm giác có thể được phát triển theo ba mặt trận. Có thể thử từng mặt trận này một cách riêng biệt hoặc cùng với nhau. Một số người nhận thấy một mặt trận này dễ sử dụng hơn so với một mặt trận khác. Một nhà tâm lý nổi tiếng cho rằng nên dạy những kỹ năng xử lý lành mạnh những cảm xúc ngay trong lớp đầu tiên và mỗi năm sau đó. Chắc hẳn việc hiểu được các phương pháp nào tốt nhất đối với những cảm xúc của người đang già đi cũng quan trọng như việc chăm sóc hàm răng hoặc mái tóc. Hàng triệu người đang giấu diếm không vui hưởng cuộc đời tới mức đầy đủ nhất của nó; họ bị cản trở việc mở rộng hướng tới sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình, hoặc sự phát triển nhân cách vốn có ý nghĩa đối với họ. Rất nhiều tai nạn là những dấu hiệu bộc lộ sự không đầy đủ về lãnh vực này. Nhiều chứng bệnh thể lý cũng có nguồn gốc từ cảm xúc. Nếu không được xử lý một cách khôn ngoan, thì chắc hẳn cảm giác có thể là những kẻ hung ác. Đây là lý do để phải hoàn thiện sự quan tâm và nền văn hóa của những cảm giác, bằng phương pháp bao gồm ba phần:

1. Phát triển những yếu tố làm giảm cú sốc tâm lý.
2. Khai thông những lãnh vực ủ bệnh.
3. Hoàn thiện những phản ứng vô hình.

Bạn hoàn toàn làm thế nào để tạo ra những yếu tố làm giảm cú sốc tâm lý? Giống như các nhà sản xuất xe hơi đã đạt được hiệu quả này bằng những chiếc lò xo và bộ phận giảm xóc, để chặn đứng tình trạng nảy bật trên đường, cũng vậy, bạn có thể xây dựng những yếu tố làm giảm sốc đối với cảm xúc. Những yếu tố này sẽ tránh được tình trạng bối rối, biến những yếu tố kích thích hiện tại thành những yếu tố khuấy động cảm xúc bên ngoài. Do đó, ngăn ngừa được những cảm xúc tiêu cực khỏi nảy mầm.

TRIẾT LÝ CỦA BẠN

VỀ CUỘC ĐỜI CÓ ĐẦY ĐỦ KHÔNG?

Loại đầu tiên của yếu tố làm giảm sốc là một triết lý hữu ích về cuộc đời. Một cái nhìn từ trên đỉnh núi sẽ giúp loại bỏ được những thất vọng tối thiểu đối với những chỗ nào ít quan trọng. Khi sự phân bố của bạn về lối sống càng rộng lớn hơn, thì nhân giới của bạn càng thực tế hơn, và nền tảng của bạn đối với thế cân bằng càng tốt đẹp hơn. Những sở thích và hứng thú khác nhau giữ bạn khỏi quá tập trung vào một lãnh vực. Hãy bắt đầu bổ sung vào những nguồn lực của mình để sống với đầy đủ lập trường!

Một bác sĩ mà tôi quen biết đã bị thảm họa ý kiến này. Anh rời bỏ việc hành nghề của mình, và bỏ lại bà vợ cùng các con mình để tham gia vào nỗ lực đấu tranh. Khi cuộc sống gia đình hạnh phúc của anh bị đổ vỡ, thì anh đột ngột phát triển một sở thích mãnh liệt đối với thiên văn học. Tất nhiên, việc chia tay gây đau khổ và không gì có thể xóa nhòa được. Nhưng sự tách rời này đã giúp hấp thu một số nỗi đau.

Một người đàn ông khác có vợ bị đau nặng và nằm liệt giường ở nhà, đã chuyển thú tiêu khiển háo hức của anh về tàu thuyền sang thú làm vườn và sửa sang nhà cửa. Vì thế, anh có thể gần gũi với người vợ đau yếu và chuyển một số cảm giác vào việc làm đ?p ngôi nhà của mình.

Một triết lý đầy đủ về lối sống nên đưa đến thái độ như sau, mà nhiều chuyên gia vẫn coi như lời nhắc nhở trên bàn làm việc của họ:

Hãy cho tôi sự thanh thản,

để chấp nhận những điều mà tôi không thể thay đổi,

lòng can đảm để thay đổi những điều mà tôi có thể thay đổi,

và sự khôn ngoan để nói lên sự khác biệt.

Một trong những khác biệt mà rất nhiều cá nhân vẫn mong muốn thay đổi một cách điên rồ, đó là thế giới là nơi phát sinh-vấn đề. Một số chuyên gia cho rằng việc đọc nhiều loại sách được gọi là “Tiểu thuyết Đen tối” chuyên viết về bi kịch, sẽ giúp người ta chuẩn bị đối với những lúc rắc rối mà chắc chắn họ sẽ gặp phải.

Một phần khác của tình trạng không thể tránh được là con người đều khác biệt, và sẽ luôn luôn như vậy. Niềm hy vọng dành cho tất cả những kẻ ba phải lại chính là đang đem lại sự rắc rối. Việc chấp nhận rằng thế giới đầy rẫy một số sự việc và những người mà bạn thích, và những vật chất và cá nhân khác mà bạn không ưa chính là một phần của triết lý lành mạnh. Mặt bên kia của đồng xu là đoán chắc rằng bạn không gán cho phản ứng của những người khác là căng thẳng, khi họ không phải là như vậy. Có thể bạn đang hiểu lầm. Tư thế điều tra là một thói quen hữu ích cần phát triển. Nếu người nào đó buộc bạn phải đợi trong một cuộc hẹn, thì có thể họ bị đau ốm, gặp một tai nạn, hoặc có trí nhớ rất kém.

Ngang hàng gần gũi với điều này là triết lý tránh xa những dè dặt của người khác. Đừng tự lôi kéo mình ra khỏi lãnh vực riêng của mình. Nếu thủ trưởng của bạn đưa ra một quyết định không thành công, thì bạn hãy tự kiểm tra lại mình, trước khi chiếm đoạt những nỗi bận tâm lo lắng của ông ấy. Nếu một người họ hàng làm điều gì đó mà bạn nghĩ rằng họ không nên làm, thì bạn hãy nhớ rằng đây là cuộc đời của họ, chứ không phải là cuộc đời của bạn.

Khi một người bạn kể cho bạn nghe các vấn đề của họ, đừng tiếp tục đặt ra các vấn đề này. Không ai mong đợi bạn chia sẻ những cảm xúc tiêu cực của họ. Khi phát xuất từ một triết lý hữu ích về cuộc sống, thì quan điểm khách quan của bạn đối với những người khác sẽ tốt đẹp hơn nhiều, và là một yếu tố làm giảm sức có hiệu quả đối với bạn.

BẠN CÓ SỬ DỤNG SỰ KHÔI HÀI NHƯ LÀ MỘT NGUỒN HỖ TRỢ KHÔNG?

Yếu tố làm giảm sức thứ hai mà bạn nên tự cung cấp là một khả năng sắc bén về sự khôi hài. Khả năng này tác động như một vaccin chống lại sự khuấy động liên tục của những cảm xúc tiêu cực. Khi tỉ lệ của sự vui vẻ và đùa giỡn trong bản chất nhân cách của bạn càng lớn hơn, thì bạn sẽ càng trở nên ít bị dao động hơn. Giống như những người bạn kỳ diệu luôn luôn xây dựng được tinh thần, cũng vậy, thái độ hài hước sẽ giữ cho tinh thần của bạn không dễ dàng bị đốn ngã.

Việc thu thập những cuốn sách kịch vui, những câu thơ có nhiều vần điệu khéo léo, những câu chuyện khôi hài, sẽ bắt đầu cho bạn đi theo đường hướng này. Hầu hết những kinh nghiệm nào có được khía cạnh hài hước đối với đôi mắt và hai tai đều hướng theo chiều kích này. Để làm cho những khả năng của bạn trở nên sắc bén trong việc chọn lựa những thành phần vui vẻ này, thì bạn hãy khởi sự một nỗ lực có phối hợp, hầu tìm kiếm điều gì đó khôi hài trong từng tình tiết. Hãy cố gắng nhìn xem và lắng nghe bằng một cách thức hoàn toàn khác hẳn với cách bạn đã từng có trước đây. Hãy sao chép các phương pháp của những hoạt náo viên trên T.V, hoặc những người quen dĩ dỏm của bạn. Hãy tự đặt ra cho mình mục đích tìm kiếm một sự kiện kỳ dị mỗi ngày, và khả năng hài hước của bạn sẽ phát triển nhanh chóng.

BẠN ĐÁNH GIÁ THẾ NÀO VỀ SỨC CHỊU ĐỰNG?

Yếu tố làm giảm sóc thứ ba là kỹ năng về “Sức Chịu đựng đối với Tâm trạng Thất vọng”. Điều này có nghĩa là khả năng dễ dàng vượt qua căng thẳng, cộng với việc coi những cảm giác bối rối bên trong như là một phần của công việc hàng ngày. Những phương tiện đối phó tốt đều được xây dựng bằng kinh nghiệm, trong việc đón nhận khó khăn như là những thách thức. Không cuộc sống nào có thể thoát khỏi nguy hiểm hoặc thất vọng. Bất cứ người nào đã từng đóng vai con đà điểu về mặt tâm lý, bằng cách ẩn mình để khỏi đương đầu với các vấn đề, đều kém được trang bị Sức Chịu đựng đối với Tâm trạng Thất vọng. Người đó có thể được bảo vệ bằng những liều thuốc, làm cho họ miễn nhiễm đối với những căn bệnh truyền nhiễm, nhưng trạng thái miễn khỏi bị căng thẳng lại phát triển từ những kinh nghiệm, trong việc đương đầu với những nỗi thất vọng bằng một cách thức tích cực.

Để vun trồng Sức Chịu đựng đối với Tâm trạng Thất vọng, bạn hãy xây dựng lối bảo vệ, bằng cách nghĩ rằng người ta vẫn bất đồng ý kiến hoặc không thực hiện lời hứa, xe cộ có thể bị hư hỏng, hoặc đôi khi không đủ thức ăn. Từ con người hoặc sản phẩm, không có điều gì là thái độ Không Tương.

Cũng vậy, để tạo ra một yếu tố làm giảm sóc đầy đủ về Sức Chịu đựng đối với Tâm trạng Thất vọng, bạn cần có một hệ thống thay thế, một kế hoạch để tiến hành hoạt động. Sự chuẩn bị này làm cho bạn dễ xử lý hơn đối với nỗi thất vọng. Một người bạn của tôi đã yêu rất nhiều. Chị nồng nhiệt hy vọng rằng đối tượng tình yêu của chị sẽ cầu hôn. Nhưng chị vẫn tự bảo vệ mình khỏi nỗi thất vọng có thể xảy ra. Chị thực hiện tất cả mọi chi tiết để bắt đầu công việc tốt nghiệp tại một nơi khác của đất nước, giống như trong trường hợp chị phải băng bó những vết thương.

Trong lãnh vực chuẩn bị này, một phương tiện đơn giản khác là giữ lại nguồn cung cấp những kế hoạch để mở rộng, những

ý tưởng để hoàn thiện, bản danh sách để tìm ra manh mối, hoặc những người sử dụng thời gian khác, sẵn sàng để chú ý ngay lập tức, nếu bạn phải chờ đợi. Rất nhiều người vẫn bắt đầu hàng loạt những cảm giác tiêu cực, khi họ sẵn có thời điểm bất ngờ trong tay.

Tôi biết một thanh niên vẫn mang theo cuốn sách bìa mềm sẵn sàng để đọc một cách thích thú, vì hôn thê của anh luôn luôn bắt anh phải chờ đợi. Một phụ nữ tránh được cảm giác bức tức đối với những chuyến bay trễ giờ, bằng một túi đầy những tấm các địa chỉ và lá thư sẵn sàng để viết, mỗi khi phải liên tục gấp gờ chồng chịt tại sân bay.

Các yếu tố làm giảm sóc này về mặt tâm lý sẽ ngăn chặn được những gánh nặng, trước khi chúng biến thành cảm xúc. Chúng sẽ phòng ngừa nhiều cảm giác tiêu cực. Tuy nhiên, ngay cả với các yếu tố vốn phát triển tốt và tác động có hiệu quả này, một số cảm xúc bối rối vẫn sẽ xuất hiện.

BẠN CÓ KIỂM TRA SỰ PHÁT TRIỂN KHÔNG MONG MUỐN KHÔNG?

Khi bạn được bảo vệ nhờ triết lý, khả năng hài hước của bạn, và Sức Chịu đựng đối với Tâm trạng Thất vọng, để khỏi bị áp đảo bởi tình trạng căng thẳng của bầu khí, thì bạn có thể phó mặc cho những điểm nhạy cảm bên trong. Vì thế, bạn nên học hỏi phần thứ hai của phương pháp bao gồm ba phần. Nếu khu vườn của bạn có vẻ cần cỗi, thì bạn có thể kiểm tra độ acid của đất. Khi chiếc xe của bạn gây rắc rối cho bạn, thì bạn hãy yêu cầu một thợ máy lành nghề tìm kiếm những chỗ bánh răng gây cản trở cho hoạt động của nó. Thông thường, giấy carbon (giấy than) chính là tên hung ác. Đúng vậy, những mảnh vụn từ quá khứ của bạn có thể là tên hung ác. Khi việc sao chép không đạt hiệu quả dường như gây cản trở cho nhân cách của bạn, thì bạn hãy bắt đầu công việc nào đó để

phát hiện. Điều này có nghĩa là định vị và loại trừ những lãnh vực hạt giống-cảm giác ở bên trong.

Bạn hãy chọn một thời điểm nào mà bạn không bị những cảm xúc gây ngán ngẫm, để suy nghĩ về cuộc sống cảm xúc của mình. Nếu bạn bị bối rối do một số kinh nghiệm đã từng làm bạn nổi bật, thì có thể chúng có nguyên mẫu của chúng trong những kiểu trước đây. Bạn có thể có khả năng luận ra những lãnh vực mà từ đó chúng phát xuất. Đây là một trong những kỹ năng khó phát triển nhất, và luôn luôn là một quá trình chậm chạp. Một số người dường như không sẵn sàng tìm kiếm những nguồn gốc đang tạo ra quá nhiều cảm xúc. Họ cần kiểm tra lại những cảm giác tích lũy của mình, bằng cách nhìn ra phía sau những thân cây đang phát sinh của họ. Nên phân biệt rõ kiểu tự nghiên cứu này, với việc chỉ nghiền ngẫm mà thôi. Đây là một nguồn sức bật đối với cuộc tấn công tích cực, để loại trừ những tàn dư của các phương tiện đương đầu nghèo nàn, vốn đã được học hỏi và rồi sau đó, lại bị chuyển thành những kiểu mẫu không thành công.

Các dấu vết nhạy cảm này có thể là những tên hung ác đích thực. Chắc hẳn chúng theo một cách thức gây ấn tượng sâu sắc nhất đối với Corn, một thân chủ trước đây của tôi. Những nỗi đau khổ tinh thần mà anh che giấu đều tiếp nối trực tiếp đối với hiện tại, và liên tục gây ra sự thù ghét.

ĐIỀU GÌ LÀM PHÁT SINH SỰ THÙ GHÉT?

Mặc dù là một người có khả năng, nhưng Corl vẫn luôn luôn bị mất việc. Sau cương vị thứ 25 trong thời gian vài năm, văn phòng tuyển dụng gửi anh đến với tôi để hỏi ý kiến. Buổi nói chuyện đầu tiên diễn ra gần giống như thế này:

“Tại sao anh rời bỏ cương vị này?”.

“Ồ, lão giám sát viên đó – mọi người đều ghét hẳn ta”.

“Điều gì đã xảy ra với công việc này?”.

“Ông nên gặp lão thủ trưởng mà tôi đã từng có. Hẳn ta là một kẻ đàn độn”.

“Khó khăn của công việc này là gì?”.

“Lão giám đốc đó thật không thể chịu nổi”.

“Thế còn công việc này thì sao?”

“Lão đó nên vào tù; không một ai, nhưng không người nào có thể làm việc cho hắn ta!”

Kiểu phản ứng này đã diễn ra suốt mấy giờ liền.

Việc khai thông những lãnh vực ủ bệnh này đối với sự thù ghét là một quá trình chậm chạp. Phải mất nhiều thời gian lắng nghe, để đưa Corl đến với điểm mà qua đó, anh có thể nhận thấy mối tương quan giữa những điểm nhạy cảm này bên trong nhân cách và cơn phẫn nộ của anh. Nỗi đau khổ tinh thần này đã phát triển từ những sự kiện mà anh đã trải qua với cha anh, đến mức độ bất cứ ai trong vai trò có quyền lực đều nhấn vào cái nút bắt đầu sự bùng nổ.

Corl được nuôi dưỡng bởi một người đàn ông gần như bị bệnh tâm thần. Ông bố dượng này đã trút các vấn đề riêng của mình lên Corl, và liên tục nhắc nhở anh rằng anh nên rất biết ơn vì được ông ta nuôi dưỡng. Điều này đã gây ra nơi Corl những mặc cảm tội lỗi, đến nỗi anh không thể thừa nhận sự phản kháng của mình. Anh hoàn toàn kiềm chế nó.

Khi Corl có khả năng nói với bố dượng về nỗi thù ghét rất lớn của mình, và nói hết một số điều thuộc về cảm xúc vẫn chôn giấu này, thì anh bắt đầu phát triển sự thấu hiểu nào đó mà trước đây anh không thể có được. Corl nhận ra rằng nhiều sự hiểu lầm đã hình thành nên những nỗi đau khổ tinh thần của anh. Bây giờ anh nhận thấy mình không cần phải cảm thấy biết ơn vì được nuôi dưỡng nữa. Sự kiện là nhiều cặp vợ chồng vẫn chờ đợi để được nuôi dưỡng những đứa trẻ. Người cha nuôi của anh không xứng đáng

với lòng tin cậy đặc biệt đối với việc nuôi dưỡng anh. Cuối cùng, Corl có thể từ bỏ việc kiềm chế sự thù ghét của mình, và thực sự để cho mình cảm thấy tức giận đối với ông bố dượng, thay vì đối với các thủ trưởng của anh. Khi nhìn vào bên trong tâm trí mình, anh đã làm suy yếu luồng tư tưởng giữa những nỗi đau khổ tinh thần của mình và vết thương lòng nơi người có quyền thế. Anh không còn là một kẻ nô lệ đối với sức ép bên trong từ những vết thương lòng trước đây. Anh có thể phản ứng lại các giám sát viên như là những cá nhân, không thay thế cho hình ảnh của người bố dượng. Sự nối tiếp giữa các cấp trên và những nỗi đau khổ tinh thần của anh bị cắt đứt, do đó, một số lãnh vực ủ bệnh thuộc về cảm giác đã hết. Corl không còn bị kích động tức giận và thù ghét nữa.

Sự thù ghét của Jack lại được hướng theo một phương cách khác, nhưng nó cũng phát xuất từ những lãnh vực ủ bệnh bên trong nhân cách của anh ta. Anh đã từng là một thành viên của trường trung học, lái xe thành công trong suốt hai năm. Đột nhiên, anh bị hàng loạt những vụ chặn bắt vì lái xe vượt quá tốc độ, và đụng phải những người lái xe không phạm luật. Không ai có thể hiểu được tại sao chàng thanh niên quynh rũ này lại hóa ra bất cẩn đến thế. Anh đã học tất cả những khóa đào tạo người lái xe an toàn, và chắc chắn anh hiểu biết nhiều hơn.

Một số cuộc thăm dò đã bộc lộ những dấu vết nhạy cảm đang gây ra sự tức giận và thù ghét. Dường như bắt đầu từ khi em trai của Jack trở thành một ngôi sao bóng đá. Lòng ghen tị của Jack biến thành sự tức giận, và anh đang làm khuây khỏa tâm trạng này trên xa lộ. Anh là người cuối cùng thừa nhận rằng mình vốn là một vận động viên không thành công, nên anh đã ghen tị với năng lực thể lý của em trai mình. Nhưng bởi vì những cảm giác của anh chưa được gỡ rối, nên dường như cảm xúc ghen tị của anh đã bị xô đẩy, chỉ để sau này bộc lộ như là sự phản kháng đối với bất cứ người nào tiến lên trước anh. Vì thế, anh trở nên tức giận khi một người lái xe vượt qua mặt anh trên đường, và bất chấp hậu quả, anh đã biến cảm xúc thành sự thù ghét và hành động. Giải pháp

duy nhất là khai thông những lãnh vực ủ bệnh đang phát sinh sự thù ghét của Jack.

Ông Ross đã áp ủ từ lâu những dấu vết nhạy cảm này mà không hề nhận ra. Có thể ông đã xáo trộn phần còn lại của cuộc đời mình, nếu ông không bị sốc khi đối diện với chính mình. Mới đây, ông được đề bạt làm giám sát viên. Trong những công việc trước đây, không ai chú ý đến những bùng nổ thường xuyên của ông. Ross chỉ xả hơi bất cứ khi nào ông cảm thấy thích làm như vậy.

Tuy nhiên, khi Ross được đề bạt, một trong những đề nghị mà giám sát viên của Ross đưa ra cho ông là công ty mong đợi rằng các nhà lãnh đạo công ty phải tạo ra những tấm gương tốt về sự kiềm chế. Để giữ lại được địa vị mới, hy vọng duy nhất của Ross là loại bỏ những dấu vết nhạy cảm đã kích động sự tức giận của ông.

Phía sau sự tức giận của Ross cũng có một câu chuyện. Ông đã lớn lên trong một bầu khí rất thù địch. Dường như mọi người chung quanh ông đều đang đòi chỗ cho những công kích. Ông đã học hỏi phương pháp được gọi là “tôn ti trật tự”. Cha ông sẽ trút cơn tức giận của ông ta lên bà mẹ. Mẹ ông sẽ trút cơn tức giận của bà lên các con, và chúng sẽ tiếp tục cái vòng lẩn quẩn này lên bất cứ ai vào lúc thuận tiện, ngay cả con chó. Không phải cho đến khi Ross đối diện với khả năng bị thất bại trong công việc mới của mình, ông mới nhận ra rằng phải tìm kiếm những yếu tố kích động những cơn tức giận của mình.

NHỮNG CẢM GIÁC

THỨC ĐẨY SỨC KHỎE KÉM NHƯ THỂ NÀO?

Đôi khi, đối với một căn bệnh không thể tìm ra nguyên nhân thể lý, các chuyên gia lại tìm thấy những dấu vết nhạy cảm về

mặt cảm xúc đã được che giấu kỹ. Sau đây là hai mối liên hệ khá đơn giản giữa những cảm giác và sức khỏe.

Eloise chịu đựng một chứng bệnh ho mà cả X-quang lẫn các xét nghiệm khác đều không thể giải quyết. Cô là con gái của một cặp vợ chồng đã li dị và cô yêu thương cả cha lẫn mẹ. Tự nhiên việc chia tay và tái hôn của họ gây bối rối cho cô, nhưng cô vẫn làm ra vẻ khả quan. Cô cố gắng giả vờ rằng mọi sự đều thú vị, nhưng mỗi khi một bố dượng hoặc mẹ kế của cô đến gần cô, thì đột nhiên cô lại bị một cơn ho sù sụ.

Một nghệ sĩ thổi kèn trompet khổ sở vì chứng bị hụt hơi. Sự "tấn công" này chỉ xuất hiện mỗi khi anh được yêu cầu thổi một bản nhạc tình. Câu chuyện phía sau-hậu trường là anh vẫn còn mang nguồn cảm hứng đối với người vợ đã li dị của anh, và bất cứ điều gì nhắc nhở về các bản nhạc tình, âm nhạc ưa thích nhất của họ, đều làm lắng đọng tài năng nghệ thuật của anh.

Phức tạp hơn, nhưng vẫn minh họa cùng hiện tượng, là Matilda. Cô ngoài 30 tuổi khi cô viết bài mô tả sau đây:

"Năm tôi lên 15 tuổi, tôi bắt đầu làm việc với công chúng. Có thể nói rằng dường như tôi rất ít sợ hãi đối với công chúng, nhưng tôi lại rất sợ người chịu trách nhiệm. Nếu giám sát viên nói điều gì đó với tôi, dù tốt đẹp hoặc hoàn toàn khác, thì tôi đều rất hoảng sợ, đến nỗi tôi không thể nói chuyện được và thường hay khóc".

"Tôi nghĩ rằng sự khởi đầu cho việc chinh phục nỗi sợ hãi này bắt đầu khi tôi được đặt vào một cương vị mà trong đó, sự thành công hoặc thất bại tùy thuộc vào việc có khả năng nói chuyện với một cấp trên. Sau khi khóc một lát và rất mất bình tĩnh, tôi đi vào văn phòng của ông. Một lúc sau, tôi bắt đầu nghĩ rằng mình đang hết sợ. Thế rồi tôi kết thúc trong bệnh viện với những vết loét dạ dày!".

Cơ thể phản ứng đối với sự hỗn loạn về mặt cảm xúc. Những cảm xúc bị dồn nén có thể gây rối loạn bộ tiêu hóa, và đưa vào rất

nhều chất acid trong ruột, đến nỗi những vết loét hình thành. Cơ thể đang phản đối bằng một cách thức báo thù chống lại sự tích lũy này về cảm xúc. Những vết loét của Matilda đều là vết tích cảm xúc của nỗi sợ hãi này, mà cô không bao giờ công khai xử lý. Cô cứ âm thầm chịu đựng, điều này càng làm cho cô bị chảy máu nội tạng. Cô không thể hoàn toàn mất bình tĩnh với nỗi sợ hãi và vẫn giữ được công việc của mình. Vì thế, sự ức chế nhận trách nhiệm, và cố gắng chôn vùi cảm xúc để cho ổn thỏa. Nhưng tình trạng căng thẳng này chỉ tác động vào dạ dày của cô. Những cảm xúc có thể có tiềm năng giống như vi khuẩn.

Quá trễ để cứu cô thoát khỏi chứng bệnh căng thẳng thần kinh, nhưng thà trễ còn hơn là không bao giờ, Matilda bắt đầu khai thông những lãnh vực ủ bệnh đối với nỗi sợ hãi của mình. Cô không bao giờ nghĩ đến bất cứ dấu vết nhạy cảm nào có thể xảy ra, mà một người chịu trách nhiệm có thể dồn ép. Nhưng cuối cùng, cô đã kéo ra bức màn bao phủ trên lối che giấu cảm xúc không lành mạnh này; cô bắt đầu nhận ra rằng cô đang đặt tất cả các cấp trên ngang hàng với cha mình. Cô luôn luôn sợ hãi cha cô. Vì thế, toàn bộ luồng gió của nỗi sợ hãi trước đây đều thoát ra, bất cứ khi nào dấu vết nhạy cảm này bị đụng chạm đến. Tất cả mọi người ở trong cương vị có quyền lực giống như cha cô đều mở ra được những cảm giác đã bị chôn vùi của cô.

Các ông bố cũng có vấn đề trong lãnh vực này. Một trong những thân chủ của tôi đã mô tả những nỗi đau khổ về mặt cảm xúc của cha cô, biểu lộ như là chứng khó tiêu về mặt “thần kinh”:

“Cha tôi bắt đầu có những triệu chứng rối loạn tiêu hóa. Trước đây, ông không bao giờ có những triệu chứng thuộc loại này, và chúng dần dần trở nên kịch liệt hơn, lên đến tột đỉnh trong một cơn đau bụng và bị sưng chướng lên, đòi hỏi phải nhập viện.

“Ông đã khám tổng quát cơ thể, bao gồm các xét nghiệm thông thường ở phòng thí nghiệm. Nhưng vẫn không tìm thấy gì trực tiếp thuộc về cơ quan.

“Khi những cơn đau này bắt đầu, thì cha tôi đang gần nghỉ hưu, và ông khá lo lắng về việc hoàn tất thời gian đòi hỏi trong việc phục vụ, trước khi thời gian nghỉ hưu của ông bắt đầu. Nhiều năm nay, ông vẫn lo lắng rằng điều gì đó có thể xảy ra, như ngừng sản xuất hoặc sa thải, cản trở ông không được lãnh tiền lương hưu.

“Từ khi ông thành công trong việc nghỉ hưu và được lãnh tiền lương hưu, thì ông không còn bị rối loạn tiêu hóa nữa”.

NHỮNG CẢM GIÁC NÀY PHÁT TRIỂN RA SAO?

Những dấu vết nhảy cảm này sẽ không được tạo ra, nếu ngay từ đầu, các nhân vật đó đều sử dụng phép vệ sinh tốt về mặt cảm xúc. Thay vì bây giờ tìm kiếm những cách thức và phương tiện để đánh bật những sự phát triển bên trong này, họ sẽ không tạo ra chúng, nếu họ có đủ sự hiểu biết về cách phải làm thế nào. Giống như những trận động đất nhỏ làm bắn ra áp suất, nhờ đó, ngăn cản được những trận động đất lớn hơn, cũng vậy, thật lạnh mạnh khi chúng ta giúp những cảm xúc tuôn trào tiến trình của chúng, thay vì kiềm chế chúng, để rồi sau này chúng càng bùng nổ lớn hơn.

Kenneth bị rơi vào trạng thái điên tiết mỗi khi anh nhìn thấy một con nhện. Hầu hết cuộc đời anh đều cảm thấy như vậy, và anh vẫn còn nhớ rõ kinh nghiệm không may của anh đối với sinh vật này. Theo lời của anh, đây là cách thức tình trạng này xảy ra:

“Năm tôi lên 3 tuổi, anh tôi luôn luôn tìm cách trêu chọc tôi. Một đêm kia, anh ấy đặt một con nhện đã chết trên cây chổi và đuổi theo tôi với cây chổi đó. Con nhện này hoàn toàn vô hại, nhưng nó rất to lớn và ghê tởm, và ở lứa tuổi còn yếu đuối của tôi, thì nó có vẻ độc hại. Khi tôi hét lên, cha mẹ tôi chạy đến cứu tôi, và cố gắng giúp tâm trí tôi thoát khỏi con vật này, bằng cách nói chuyện về việc dẫn tôi đi xem xiếc. Đêm hôm đó, tôi có một giấc mơ khủng khiếp về những con nhện đang đuổi theo tôi. Vì thế, sáng hôm sau, tôi bắt đầu kể lại với mẹ tôi về giấc mơ rùng rợn đó,

nhưng mẹ tôi lại bắt đầu nói nhanh sang những điều khác. Suốt một thời gian dài, gần như tôi ghét đi ngủ, bởi vì tôi có rất nhiều giấc mơ về những con nhện. Vài năm sau, tôi không còn gặp nhiều con nhện trong những giấc mơ của tôi nữa, nhưng chúng vẫn khiến tôi khiếp sợ”.

Chắc hẳn nguyên nhân khiến kinh nghiệm này đã phát triển thành một nỗi ám ảnh, đó là anh vẫn không bao giờ nhận ra cảm giác liên kết với nỗi hoảng sợ ban đầu. Khi Kenneth được khích lệ để nói về con nhện, để hiểu rằng nó đã chết và vô hại, và được khai thác để diễn tả bất cứ điều gì anh cảm thấy về toàn bộ tình tiết, thì có thể anh sẽ không tiếp tục những giấc mơ đó nữa. Nhưng bởi vì nỗi lo lắng của anh đã không được xoa dịu, nên nó vẫn tiếp tục bộc lộ qua những giấc mơ. Thậm chí khi anh được khuyến khích nói dài dòng về những giấc mơ, thì anh đã có thể đưa giấc mơ này ra khỏi hệ thống của mình. Nhưng thay vào đó, anh lại gia tăng cảm giác rằng việc đề cập đến vấn đề này càng “chúng tỏ sự yếu đuối”, hoặc “hành động một cách hèn nhát”, vì thế, càng ngày anh càng cảm lạnh. Và mỗi khi anh nhìn thấy một con nhện, thì tất cả những cảm giác bị kiềm chế trước đây lại bùng nổ thành nỗi khiếp sợ.

LÀM THE NÀO

ĐỂ TRÁNH KIỂM CHẾ NHỮNG CẢM GIÁC?

Một chuyên gia cho rằng có một nguyên nhân khiến nhiều nhạc sĩ và nhà soạn nhạc sống thọ. Ông đã liệt kê Casals, Charpentier, Monteux, Sibelius, Stokowski và Stravinski, tất cả đều sống đến ngoài 80 tuổi. Giả thiết của ông là công việc của người nhạc sĩ là một cơ hội để thổ lộ những xung đột, trút được những cảm giác công kích của mình, và loại bỏ những nỗi thất vọng bằng những cách thức chính đáng, thay vì tạo ra tình trạng căng thẳng nội tâm.

Một nhà tâm lý bạn tôi quả quyết rằng mỗi tối, anh vẫn đi xuống xuống mộc dưới tầng hầm nhà anh để trút cơn phần nộ của mình. Anh chặt đứt các đầu bằng gỗ của tất cả những người đã làm cho anh tức giận trong ngày. Một câu lạc bộ ở Hollywood thu hút được một số thành viên lớn, bằng cách tạo ra những căn phòng được lót đệm, trong đó, các thành viên tức giận có thể la hét cho hả dạ. Họ có thể bộc lộ tất cả những cơn thịnh nộ mà họ mong muốn. Trong một căn phòng khác, họ còn được cung cấp một cục gạch rẻ tiền để đập nát, hầu trút được mối hận thù. Những cái túi để đấm cũng là một công cụ tốt.

Những người eskimo chơi đóng nhiều vai trò trong các mùa đông dài; họ biểu diễn những cảm xúc của mình bằng một cách thức thực tế. Một nhà tâm lý nổi tiếng về giới trẻ đề nghị rằng nên lên kế hoạch đối với những cơ hội thông thường, để giúp các bạn trẻ biểu diễn những cảm giác của chúng tại trường. Một số trường đã sử dụng những cuộc trình diễn con rối hoặc phim ảnh, thay cho những cột thu lôi về cảm xúc. Họ khuyến khích giới trẻ xả hơi bằng cách la hét vào các nhân vật phản diện.

Những người lớn cũng diễn tả cảm giác bằng cách biểu diễn. Các vở kịch nghiệp dư là loại thuốc bổ tuyệt vời. Việc đóng vai các nhân vật phản diện làm cạn kiệt nhiều cảm giác thù địch. Cách chơi đóng vai trò có thể đáp ứng nhu cầu đối với bất cứ cảm giác nào. Có đủ mọi loại và nhiều thứ liệu pháp bằng kịch dành cho giới trẻ trên 21 tuổi.

Trong một nhà hàng ở San Francisco, tôi nhìn thấy một hệ thống xả hơi thật khéo léo. Khi tôi đang ngồi một mình tại bàn, thì một phụ nữ xa lạ đến hỏi xem cô ấy có thể ngồi với tôi được không. Tôi đồng ý, và cô ấy bắt đầu kể cho tôi nghe cô ấy tức giận đối với cấp trên của mình như thế nào. Cô ấy kịch liệt mô tả ông ta như một kẻ hung ác, và kể lể chi tiết về cách ông ta đối xử khủng khiếp đối với mọi người, những thái độ đáng sợ của ông ta v.v... Khi cô kết thúc bài nói dài dòng của mình, thì cô thư giãn và nói rằng mình cảm thấy dễ chịu hơn nhiều. Rồi cô cảm ơn tôi đã hào phóng

lắng nghe, và nhận xét rằng cô ấy luôn luôn sử dụng phương pháp này. Cô ca ngợi rằng cách ba hoa kể lể với một người hoàn toàn xa lạ có tác dụng như một sức mê hoặc. Có thể cô không biết từ kỳ lạ dành cho cách này, mà các nhà tâm lý gọi đó là *sự hồi hộp phản chấn*. Nhưng cô tình cờ gặp cách này như một phương pháp đã giúp đỡ mình.

Những người nào chưa bao giờ sử dụng phép vệ sinh tốt về mặt cảm xúc, để xử lý những cảm xúc của mình khi chúng xảy đến, thì đôi khi, họ vẫn nhận thấy thật khó thư giãn. Nhưng họ càng học hỏi về cách đương đầu ngay tại chỗ với những cảm xúc, thì họ sẽ càng dễ dàng hơn. Có lẽ họ cũng có thể tạo ra một kiểu có thể-cởi mở tâm hồn, để khuấy khỏa những cảm giác bị dồn nén này, vốn là những kẻ phá bĩnh đối với sự vui thích, thành công và sức khỏe. Nhờ đó, họ sẽ khai thông được những lãnh vực căng thẳng đang nảy mầm.

BẠN CÓ BIẾT VỀ

HÀNH ĐỘNG CHE GIẤU CẢM XÚC KHÔNG?

Cùng với việc cắt bỏ những lãnh vực ủ bệnh, thông qua cách truy tìm những dấu vết nhạy cảm và xử lý những cảm xúc, ngay khi chúng xuất hiện và trước khi chúng biến thành những kẻ kích động, thì bạn sẵn sàng đối với bước kế tiếp. Đây là bước thứ ba trong phương pháp bao gồm ba phần. Đó là hoàn thiện những phản ứng vô hình, dành cho những cảm xúc nào đã không được xử lý trước đây, bởi những yếu tố làm giám sát về mặt tâm lý, hoặc phương pháp loại bỏ.

Bạn đã nhận thấy cảm xúc gây bối rối cho những người khác như thế nào. Tình trạng hoàn toàn thiếu kiểm soát những cảm giác làm cho mất bạn bè, sự kính trọng, và thông thường, cả những công việc nữa. Sự dồn nén chúng vào bên trong lại tạo ra một vết tích cảm xúc, có thể biểu lộ như thái độ thù địch đối với

các cấp trên, hoặc chạy xe vượt quá tốc độ trên xa lộ, hoặc đụng vào bất cứ người ngoài cuộc nào khác không phạm luật. Những gánh nặng của chúng có thể được phản ánh trong chứng khó tiêu hoặc rất nhiều chứng bệnh.

Do đó, bạn hướng về phía diễn tả rõ ràng và không tán thành đối với cảm xúc, hoặc sự kiềm chế không lành mạnh. Phương pháp này cho phép cảm giác tuôn trào theo chiều hướng của nó, nhưng không nhìn thấy.

Có một trò chơi phổ biến ở nhiều quốc gia, trong đó, người mang số 1 cố gắng kích động sự tức giận nơi những người khác, trong khi người đó vẫn duy trì một tư thế điềm tĩnh nơi bản thân. Bạn cũng có thể học hỏi để chơi trò chơi đa dạng này.

Để phát triển nghệ thuật tinh tế này, bạn thực hành việc chấp nhận đầy đủ cảm xúc của mình, như là một phần hoàn toàn chính đáng của nhân cách mình. Bạn đã cắt đứt cơn thịnh nộ, bằng cách thay thế những dấu vết nhạy cảm, và tự cung cấp những yếu tố hiệu quả làm giảm sức về mặt cảm xúc.

Hãy quyết định trước rằng bạn sắp sửa trở nên bí ẩn đối với cảm xúc của mình. Hãy chơi trò chơi-phỏng đoán đối với những người chung quanh. Bạn có thể diễn tả cảm giác thực sự của mình đối với bản thân, như là lời nói một mình mà các nhà soạn kịch vẫn sử dụng cho các nhân vật của họ trên sân khấu. Bạn có thể học hỏi để đóng một vai, và mỉm cười khi bạn thích gây chiến. Có lẽ bạn có thể gọi cô ấy là người thân yêu, khi bạn thích nói thẳng vào mặt cô ta. Bất cứ kinh nghiệm đầy ấn tượng nào trong quá khứ đều sẽ là một điều giúp ích lớn. Bạn có thể hành động một cách lạnh lùng và phát biểu rõ ràng, trong khi nhấn mạnh vào điều này bằng chính tư thế của mình. Thậm chí bạn có thể được chuẩn bị bằng một lời đối đáp vui đùa, điều này sẽ xử lý một cách tinh tế những cảm giác thực sự của bạn, tuy nhiên, lại không làm đảo lộn mối quan hệ. Hãy cố gắng cung cấp vài chỗ dựa cho bản thân. Nếu bạn nghĩ rằng mình cảm thấy như thể sắp sửa quẳng một cuốn

sách đi, thì bạn hãy làm cho bàn tay mình bận rộn với một cây bút, hoặc thậm chí chống tay lên bàn.

BẠN CÓ THỬ PHƯƠNG PHÁP KHÔI HÀI KHÔNG?

Bạn hãy làm điều đó một cách khôi hài, như một cặp vợ chồng mà tôi biết đã từng làm như vậy. Họ có một cái điện thoại mang một con số mà mọi người có thể bấm số đến để hỏi giờ giấc. Ban đầu, họ bị quấy rầy rất nhiều vì những gián đoạn liên tục để trả lời điện thoại và cứ bị hỏi giờ hoài. Thế rồi anh chồng có một sáng kiến. Để trả lời câu hỏi: “Mấy giờ rồi?”, thì anh ta đáp lại: “Trễ hơn bạn nghĩ”. Một lời cần nhấn đến từ đầu dây bên kia. Việc chịu đựng những phản ứng đầy ấn tượng khác nhau đã trở nên rất thú vị, đến nỗi mỗi khi điện thoại reo, hai vợ chồng trẻ này đã tranh nhau đến nghe trước. Nhờ đó, những cảm xúc tiêu cực của họ đã chuyển thành những cảm xúc tích cực. Chúng không còn gây bối rối cho bất cứ người nào khác, và cũng không gây rối đối với sức khỏe nội tâm của họ.

Một anh bạn khác cứ bực bội mỗi khi những người bán hàng qua điện thoại gọi đến quấy rầy anh. Thế rồi khả năng hài hước đã giải thoát anh, và khi một phụ nữ đang cố tìm cách bán bảo hiểm cho anh, thì anh liền hỏi chị ta rằng không biết chồng chị có biết rằng chị đang gọi điện thoại cho một người đàn ông xa lạ hay không? Chị bán hàng liền quả quyết rõ ràng mình đã gặp một “kẻ gàn dở” trên điện thoại, vì thế, chị ta đã cúp máy ngay lập tức. Để tránh những người cứ nài nỉ bán hàng qua điện thoại, việc nghĩ ra những cách nói chuyện độc đáo đã hoàn toàn trở nên một thú tiêu khiển đối với chàng thanh niên này.

CÒN VỀ SỰ CỐ Ý LÀM CHẬM LẠI THÌ SAO?

Những cảm giác được thừa nhận và chấp nhận vẫn ở bên dưới khả năng điều khiển tiềm ẩn của bạn. Sau đó, bạn có thể quyết định diễn tả chúng khi nào và như thế nào. Nếu bạn tự chuẩn bị trước, thì bạn có thể trì hoãn trách nhiệm, hoặc triển khai một kiểu mẫu trong việc hoãn lại những phản ứng. Khi người nào đó làm bạn tức giận, thì bạn hãy có một triết lý về việc chuyển phản ứng của mình đến những tòa án cao hơn bên trong tâm trí mình. Hãy quả quyết trước rằng bạn sẽ không bị bất cứ lời vặn vẹo nào thúc giục, bạn sẽ luôn luôn làm việc này theo lời khuyên. Hãy tự thuyết phục mình dựa trên ý tưởng rằng những cảm xúc làm cho mình bị mất năng lực, rồi lại phải mất thêm thời gian để tính toán phản ứng nào đạt hiệu quả nhất. Thậm chí bạn có thể tính toán một trình tự như chấp nhận 25 nhịp thở thật sâu, trước bất cứ hành động nào. Chắc chắn bạn có thể nghĩ ra những phương cách khéo léo hơn, để tự làm cho mình chậm lại từ từ.

Trong cuốn hồi ký của một chính khách, ông tường thuật rằng mình đã thành thạo nghệ thuật này. Khi người nào đó lăng phí thì giờ của họ, bằng cách dành cho ông lời khuyên lố bịch gây bức tức nhất, thì ông vẫn sẽ cảm ơn và mỉm cười. Rồi sau đó, đối với những người bạn thân, ông sẽ bộc lộ ý kiến thực sự của mình về nhân vật gây bức bối này. Điều này sẽ giải tỏa những cảm giác của ông, sao cho lần tới khi gặp người khuyên bảo lố bịch, ông sẽ không phải chuyển những cảm giác khó chịu vào người đó.

Những câu chuyện tưởng tượng cũng hữu ích đối với vấn đề này. Một mảnh lời khéo léo mà một số người vẫn sử dụng là cứ để cho những cảm giác của mình bùng nổ trong trí tưởng tượng. Hãy tưởng tượng rằng người đã từng gây bức bối cho bạn đang mặc tã, hoặc đang bị những kẻ tấn công đánh đập. Hãy dẹp bỏ cơn tức giận của bạn ở chỗ nào nó sẽ không gây tổn thương hoặc bộc lộ.

Bạn có thể có một kịch bản kinh dị đang diễn ra trong mộng tưởng của bạn, đánh bại thủ phạm một cách khá vô hại.

NHỮNG GỢI Ý VỀ VIỆC CHĂM SÓC VÀ TRAU DỒI NHỮNG CẢM GIÁC CỦA BẠN

Những minh họa này có thể không phù hợp với bạn. Nhưng bạn có thể nhận ra vài ý niệm lơ mơ về những cảm giác nội tâm của mình, mà bạn sẽ muốn thiết kế lại. Có thể bạn cần hướng dẫn một cách giải quyết có phần an toàn hơn về việc “tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa”. Phía sau vẻ bề ngoài điềm tĩnh, bạn có thể xử lý những cảm giác bối rối một cách thực tế, như thể bạn đang sử dụng loại mực vô hình.

Trước khi bắt đầu, bạn sẽ cần phải tập hợp nhiều sự kiên nhẫn, bởi vì quá trình này chậm chạp và không bao giờ diễn ra suôn sẻ, như toàn bộ chương này đã đề cập đến. Bạn sẽ có những lúc bị tái phát, và thắc mắc không biết mình có thực sự mong muốn tiếp tục một quá trình lâu dài như vậy hay không.

Nhưng mỗi thử thách đều sẽ làm cho bước kế tiếp dễ dàng hơn. Bạn sẽ trở thành người thiết kế đối với số phận của cảm giác riêng của mình. Bạn sẽ tự giải thoát khỏi sự chi phối của những kiểu bùng nổ thô lỗ trước đây. Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn về mặt tâm lý và thể lý. Bạn sẽ được quý mến hơn ngay đối với bản thân và đối với mọi người mà bạn gặp gỡ.

Không bao giờ là quá trễ để bắt tay vào chương trình này về sự chăm sóc và trau dồi những cảm giác:

1. *Bạn hãy tạo ra một số yếu tố làm giảm sức từ những thành phần này:*

*Một triết lý được cải thiện về cuộc sống,
một chương trình từng bước về sự khôi hài,*

một kỹ năng gia tăng về Sức Chịu đựng Nỗi Thất vọng.

2. *Hãy loại bỏ những lãnh vực đang xuất hiện, bằng cách do thám trong vườn nho quá khứ của bạn, bằng cách khôn ngoan trau dồi những cảm giác, hãy ngăn cản những điều lặp lại sự phát triển gây cản trở này.*
3. *Hãy triển khai cùng các hệ thống vô hình và yên tĩnh, trong việc xử lý những cảm giác bằng những phương cách lành mạnh.*

PHẦN III

THÁU HIỂU MẶT NẠ CỦA NHỮNG NGƯỜI CHUNG QUANH BẠN

Chương 11

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÁM PHÁ NGUYÊN NHÂN TẠI SAO NHỮNG NGƯỜI KHÁC HÀNH ĐỘNG THEO CÁCH THỨC HỌ LÀM

Bạn đã nhìn vào bên trong chòm sao nhân cách, khai thác năng lực, những khả năng, mong ước nội tâm và vô thức của mình về mặt cảm xúc. Bạn đã xem xét kỹ những mối quan hệ trong đầu, bằng cách kiểm tra cách thức bạn sử dụng những thái độ và cảm giác đối với chính mình. Toàn bộ sự phân bố này đối với những động lực cá nhân sẽ ảnh hưởng đến sự thấu hiểu mặt nạ của những người chung quanh bạn.

Sự chuyển-sang này gây cản trở cho vấn đề nan giải của những người khác. Khi bạn đặc biệt quý mến mọi người, thì bạn đánh giá gần như chính xác những cáu chức thức mà qua đó, họ đều tương tự như bạn. Khi bạn phê phán họ trong những lãnh vực họ không giống như bạn, thì bạn càng phạm nhiều sai lầm hơn.

Những người không hấp dẫn đối với bạn, thì bạn đánh giá theo cách thức ngược lại. Bạn chú ý gay gắt hơn đến những nét tính cách không giống như của bạn, và ít chú ý hơn đối với những nét tính cách nào giống như của bạn.

Nói tóm lại, bạn tạo ra một loại hào quang chung quanh những người mà bạn yêu thích, và đặt cái sừng vào những người mà bạn không ưa. Thái độ của bạn đối với người khác chất đầy những cảm giác và giá trị duy nhất của bạn. Giống như làn khói sương, chúng che phủ sự hiểu biết của bạn đối với những người khác.

Bạn có thể giảm bớt sự hoang mang của mình cùng với những lời đề nghị sau đây, để trở nên tinh vi hơn trong chương này:

1. Từ bỏ những khuôn mẫu lỗi thời
2. Loại bỏ những kiểu thành kiến của bạn
3. Trở nên quen thuộc với những phần thuộc về vấn đề khó xử của người khác
4. Mong đợi những sự thay đổi vai trò
5. Nghĩ về người khác như là những sản phẩm từ quá khứ của họ
6. Cẩn thận với việc vội đi tới kết luận

TỪ BỎ NHỮNG KHUÔN MẪU LỖI THỜI

Có thể bạn đang áp ụ những khuôn mẫu lỗi thời bên trong tâm trí mình, chúng làm cho việc giải quyết vấn đề khó xử càng phức tạp thêm. Hãy tự kiểm tra những khuôn mẫu hời hợt mà bạn rất thường xuyên dựa vào. Một số người đã tự ru ngủ mình, khi tin rằng họ có các hệ thống bọc sắt để phân loại người khác.

Hãy tự kiểm tra mình, bằng cách trả lời có hoặc không, đối với những lời phát biểu sau đây:

1. Những phụ nữ khôn khéo đều giản dị.
2. Đôi mắt sáng ngời là đầu óc sắc sảo.
3. Quai hàm vuông biểu lộ người điều hành thành công.
4. Người tóc vàng không kiên định.
5. Người thỉnh lặng là người suy nghĩ sâu xa.
6. Người với đôi mắt có vẻ không lương thiện là người bất lương.
7. Những người làm việc chậm chạp đều cẩn thận hơn.
8. Vẻ điềm tĩnh bên ngoài có nghĩa là sự yên tĩnh nội tâm.
9. Người nói nhanh là người khéo léo.
10. Những cảm xúc đặc biệt được bộc lộ qua cách diễn tả trên nét mặt.
11. Người ta luôn luôn nói ra những điều họ thực sự cảm thấy.
12. Người ta mỉm cười khi họ quý mến bạn.

Tất cả những lời phát biểu này đều cách xa với sự thật. Về bề ngoài và khả năng không liên quan đến nhau. Ngay cả các nhà tâm lý được đào tạo tốt vẫn không thể đánh giá được tiềm năng này từ các hình ảnh. Những người sáng chói có thể xinh đẹp hoặc xấu xí. Nhiều người ngu ngốc lại có đôi mắt sáng.

Không có liên quan gì giữa bộ xương quai hàm của một người và sự tự tin hoặc khả năng của người đó. Chắc hẳn, màu tóc không biểu thị tính khí. Và người với đôi mắt có vẻ không lương thiện có thể lo lắng và đau khổ về tính nhút nhát, chứ không phải là người bất lương.

Tỉ lệ lượng từ ngữ của một người không tương quan với trí thông minh của người đó. Người thỉnh lặng hoặc người nói nhanh

phản ánh năng lực cảm xúc nội tâm, chứ không phải năng lực trí tuệ của họ. Và đôi khi, vẻ yên tĩnh bề ngoài lại là một phát minh khéo léo để che đậy tình trạng rối loạn bên trong. Ngay cả các chuyên gia vẫn thất bại trong việc phán đoán những cảm xúc từ cách diễn tả. Rất thông thường, những lời nói che đậy cảm giác, còn hơn cả hình ảnh trung thực.

Chỉ những người ngây thơ mới đánh đồng từng nụ cười với sự quý mến đích thực. Nhiều người đã học hỏi để chuyển sang cách diễn tả này trên nét mặt, mỗi khi họ gặp gỡ bất cứ ai. Một số người nhút nhát có thể cảm thấy thiện cảm, nhưng họ lại e ngại mỉm cười, vì sợ rằng sẽ bị coi như tự đề cao mình.

LOẠI BỎ NHỮNG KIỂU THÀNH KIẾN CỦA BẠN

Những khuôn mẫu cứng nhắc và chắc hẳn càng gây cản trở đối với sự hiểu biết nhân cách. Một tác giả bạn tôi thuật lại cú sốc mà chị đã từng bị, khi sẵn lòng chi tiết lịch sử nào đó nhằm hoàn thành một bộ phim. Để tìm kiếm chi tiết này, chị đến thư viện tại nhà ở của một sử gia. Bà vợ ông ta, mà tác giả này vẫn luôn luôn gán cho cái tên “chị là bà nội trợ”, đang lui cui đóng hộp trái cây trong nhà bếp. Sau khi tìm kiếm vô ích trong thư viện, tác giả kịch bản này đã cảm ơn bà vợ của sử gia vì được sử dụng những cuốn sách, nhưng chị lại nói đến việc mình không tìm được tên những người tình của nữ hoàng Cleopatra. Ngay lập tức, “bà nội trợ” này liền nêu lên những chi tiết. Thật là một cú sốc đối với khuôn mẫu vô lý của bạn tôi về các bà nội trợ!

Tôi đánh giá điểm này không phải là để sử dụng học vị tiến sĩ của mình, cũng không phải để bàn bạc về sự chuyên nghiệp của mình về mặt xã hội. Khi tôi đi du lịch với chồng tôi, một doanh nhân thành đạt dường như rất giáo điều, quyền lực, và kẻ cá đối với tất cả các phụ nữ, đến nỗi anh ta đã đẩy tôi vào một nhận xét bất ngờ. Anh ta huyênh hoang về sự hiểu biết tuyệt vời và thành

công rõ rệt của mình, và liệt kê các tạp chí kinh doanh mà anh ta đã từng quảng cáo. Anh ta còn giải thích một cách nhún nhường về loại tạp chí nữa. Trước khi tôi nhận ra những điều mình đang nói, thì tôi đã kể rằng mình quen thuộc với nhật báo này, từ khi tôi bán một bài báo cho họ. Tôi sẽ không bao giờ quên về kinh ngạc trên gương mặt của con người đánh giá thấp phụ nữ này. Điều khá rõ ràng là anh ta đã gán cho tôi là bộ óc yếu kém chỉ vì giới tính của tôi!

Hãy nghĩ đến tất cả sự pha trộn có thể có của những cảm xúc, khả năng, khao khát, cộng với động cơ của vô thức, tạo nên những nhân cách mà bạn gặp gỡ. Không có hai cá nhân có cùng những kinh nghiệm, giá trị, hoặc kiến thức đồng nhất. Một số người có thể nhấn mạnh vào lời nói; người khác lại nhấn mạnh vào cách lắng nghe. Có người thích sự cộng tác, và đối tác của họ lại thích cạnh tranh hơn. Có những nhân vật mạnh mẽ về thuật lãnh đạo, và yếu kém về thuật tuân theo, hoặc ngược lại. Phương pháp đào tạo lớn là đặc điểm của một thiểu số, trong khi phong cách nhẹ nhàng lại là đặc điểm của một thiểu số khác.

BẠN CÓ CẢ NHÓM NGƯỜI

TRONG VIỆC TÌM KIẾM NHỮNG CÂU TRẢ LỜI

Khắp nơi đều có sự khao khát được giúp đỡ, để làm sáng tỏ những vấn đề khó xử về nhân cách. Tôi đã từng được những người quản gia chặn lại tại các thính phòng, nơi tôi vừa nói chuyện, những người quay phim cho T.V. chất vấn khi tôi sử dụng phương tiện đó. Tôi hết sức cố gắng để làm cho những người làm ra vẻ khó hiểu này bắt đầu suy nghĩ một cách xây dựng về người khác.

Sau đây là một số câu hỏi mà các cá nhân đã đặt ra cho tôi:

1. Điều gì làm cho một gã luôn luôn phô trương?
2. Tại sao người ta chi tiêu nhiều hơn họ làm ra?

3. Điều gì khiến cho cô ấy trở nên quá cố chấp đến thế?
4. Tại sao thủ trưởng lại quá khắt khe trong cách phê bình?
5. Điều gì làm cho người ta cứ luôn luôn đổ kị đối với bạn?
6. Tại sao có những gã trốn tránh trách nhiệm?
7. Tại sao một số người cứ thường xuyên phàn nàn kêu ca?
8. Điều gì đang ăn mòn những người bỏ đi trong cơn tức giận?
9. Điều gì bất ổn đối với những gã cứ nhìn thấy những sự coi thường ở khắp mọi nơi?
10. Tại sao một số kẻ cứ bực bội với chuyện nhỏ nhặt nhất?

Trong Chương 7, một số quan niệm đã được đưa vào sáu câu hỏi đầu tiên trong số này. Những người đó có vẻ như đang thử các phương pháp khác nhau, để quân bình những mặc cảm thua kém của mình. Họ hành động thái cực, chi tiêu thái quá, hoặc trốn tránh trách nhiệm. Bởi vì họ thiếu tự tin, nên họ không dám bàn bạc một ý kiến mới. Để tự đưa mình vào thế cân bằng, họ phát triển sự cứng rắn hoặc sử dụng phương pháp ròng rọc.

Bốn câu chất vấn khác có thể đang phản ánh sự phát triển của rất nhiều cảm xúc tiêu cực. Lại nữa, các câu hỏi này đều dựa trên những động cơ bên trong và những kinh nghiệm thất vọng, đã được thảo luận trước đây trong các chương về cảm xúc và cảm giác.

SỰ HIỂU BIẾT CỦA BẠN CÓ GIÁ TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Mọi người đều có những quá khứ, hiện tại và tương lai duy nhất. Những nhân cách đương thời là tốt bậc đối với tất cả những kinh nghiệm của họ, cộng với dấu vết từ những nhân cách này. Các cá nhân có những nguyên nhân khác nhau trong việc hành động theo những phương cách giống nhau, những hạt giống tương tự trong nhân cách triển nở một cách khác biệt. Bởi vì không thể dò thấu được con người, nên họ thật hấp dẫn. Bạn thích một số điều trong sự bí ẩn này, nhưng bạn lại không muốn quá nhiều bí ẩn. Khi bạn càng phát triển sự hiểu biết nhiều hơn, thì bạn sẽ càng ít lúng túng hơn.

Nếu người ta thấu hiểu được những mặt nạ, trước khi họ thực hiện cam kết mà họ trông mong là lâu dài, thì sẽ có nhiều cuộc hôn nhân hạnh phúc hơn và ít li dị hơn.

Nếu các chủ nhân ít lúng túng hơn, thì sẽ có ít người hơn bị bố trí không phù hợp với công tác.

Nếu người ta hiểu được các nhân cách, thì sẽ giảm bớt sự hiểu lầm và những cảm giác bị tổn thương.

HÃY HỌC HỎI NHỮNG PHẦN CỦA VẤN ĐỀ KHÓ XỬ

Chắc hẳn việc giải quyết những vấn đề khó xử của con người thì khó khăn hơn các loại khác. Nhưng trong số những phần có thể có, một vài điều mà những vấn đề khó xử của con người có thể chứa đựng là gì? Một trong những phần này được hình thành trong quá khứ của người đó. Điều tổng quát cần ghi nhớ là toàn bộ

thái độ đều được gây ra. Đây là động cơ đối với từng hành động, ngay cho dù một số hành động được che giấu kỹ.

Trong số những người khởi xướng, nhiều người khao khát mà không thỏa mãn về phạm vi nhân cách. Mọi người đều có kinh nghiệm về việc chịu đựng cơn đói của cơ thể, bởi vì trong khi lái xe, họ đã phán đoán sai khoảng cách giữa các nhà hàng. Do đang sống ở thôn quê, nơi thực phẩm nào đó không sẵn có hoặc không an toàn, nên một số người đang phát triển những ham muốn không được thỏa mãn đối với những sở thích bị thiếu thốn. Các bạn trong Tổ chức Tình nguyện Hòa bình đã được yêu cầu gửi ra nước ngoài bơ đậu phộng, quả mâm xôi, hoặc những thực phẩm khác để làm thỏa mãn tình trạng đói khát này. Cùng cách thức tương tự, các cá nhân khao khát lương thực về mặt tâm lý đều cố gắng làm thỏa mãn nỗi khao khát của họ bằng đủ mọi cách.

Nhiều cá nhân đang khao khát tình cảm, sự chú ý, cảm giác thuộc về, cảm giác là mình quan trọng, hoặc sự kích thích nào đó trong cuộc sống. Họ không nhận ra rằng những khao khát này chính là động cơ đối với những thái độ của họ. Nếu được đưa ra lời giải thích, thì những người khao khát này sẽ hoàn toàn kịch liệt phủ nhận điều đó; họ đã xây dựng nhiều sự phòng thủ để bảo vệ mình khỏi nhận thức gây bối rối như vậy.

Tuy nhiên, việc sử dụng những hiểu biết này đối với người bạn khác thì lại dễ dàng hơn. Bạn hãy ghi nhớ những động cơ này, để vạch ra tỉ mỉ những vấn đề khó xử về nhân cách.

NHỮNG KHAO KHÁT

VỀ MẶT TÂM LÝ CÓ THỂ TRÁI NGƯỢC

Quả thật nhân cách là vấn đề khó xử, bởi vì nỗi khao khát về mặt tâm lý có thể tự bộc lộ theo những cách thức trái ngược. Một ví dụ về điều này đã được Tiến sĩ William Kaufman báo cáo

với Hiệp hội Tâm thần Mỹ. Nhà tâm lý này đã nghiên cứu hơn một ngàn bệnh nhân đang chịu đựng “căn bệnh-tiền bạc”. Ông nhận thấy rằng những người thực sự keo kiệt đều khao khát-tình yêu. Ông cũng phát hiện rằng những người có xu hướng ép buộc phải chi tiêu đều khao khát-tình yêu. Những người này đang sử dụng các loại hành động quân bình trái ngược với những thiếu sót nội tâm của họ.

Một số người định nghĩa kẻ hợm hĩnh như là kẻ chỉ muốn biết những người không muốn biết họ. Đằng sau thái độ này, chắc hẳn người khao khát vẫn khao khát đến độ còn cao đối với cảm giác là mình quan trọng. Việc đạt được những người bạn khó-dạt được có thể làm thỏa mãn nỗi khao khát này. Lại nữa, tình trạng trái ngược có thể có thật. Niềm khao khát đối với bạn bè có thể bộc lộ nơi người hăm dọa, có khuynh hướng xoa dịu mọi người, để đoán chắc rằng anh ta không bỏ lỡ bất cứ cơ hội nào để xác định một người bạn.

Người cố chấp cứng ngắc có thể rất khao khát những cảm giác an toàn, đến nỗi họ phải nhanh chóng tiếp tục những thói quen suy nghĩ cũ, như thể họ đang bám lấy một cái khuôn, để giữ cho khỏi vỡ tan thành từng mảnh. Ở giới hạn trái ngược của sự phân bố, chính người lệ thuộc cứ liên tục dựa dẫm vào người khác về những ý kiến và lời khuyên, thì dứt khoát họ đều bắt an.

Những kẻ luôn luôn đổ kỵ với người khác chắc hẳn khao khát sự an toàn về mặt cảm xúc, những kẻ khoe khoang vô độ cũng thế. Khi khao khát được thuộc về, một số người liên tục phô trương, trong khi những người khác có thể rút lui vì cùng một nguyên nhân.

Trong khi khao khát những cảm giác đối với sự thành công, một số người lại trốn tránh trách nhiệm, để đảm bảo rằng họ không bị thất bại một lần nữa, và bổ sung vào nỗi khao khát của họ. Ngược lại, những người giống như họ (về mặt động lực) lại sử dụng sự cầu toàn và làm việc thái quá, để thỏa mãn cùng nỗi khao khát này.

BẠN PHẢI THEO KỊP

NHỮNG THAY ĐỔI VỀ VAI TRÒ

Không phải lúc nào những khao khát hiện nay cũng là mạnh mẽ đối với nỗi khao khát trong tương lai. Nhiều bạn trẻ nào dường như có một nỗi khao khát rất lớn để được liên kết vào trường trung học, thì dường như lại quyết định rằng họ đã bão hòa ngay khi bắt đầu vào trường cao đẳng, và không còn mong muốn tham gia bất cứ điều gì nữa. Thông thường, dự báo rằng một cô dâu giàu sang sẽ làm cho người chồng đang sống chật vật của cô bị phá sản, lại chứng tỏ là hoàn toàn sai. Trạng thái khao khát của cô có thể đã được thỏa mãn, nhưng ngược lại, một anh chàng nghèo hơn có thể cần vùng tiền ra khắp chung quanh, để đáp ứng những khao khát nội tâm của vợ về địa vị. Thông thường, trong việc thu nhận sinh viên vào trường cao đẳng, các viên chức hoàn toàn bị bối rối, khi niềm khao khát nội tâm, mà họ gán cho là một nhu cầu đối với thành tích, dường như bị tan biến; người sinh viên đầy hứa hẹn lại thất bại trong việc đạt đủ điểm.

QUÁ KHỨ CÓ TIỀN LIỆU ĐƯỢC

TƯƠNG LAI KHÔNG?

Người ta hành động một cách khác biệt trong các nhóm khác nhau. Một viên chức trong hội nam sinh viên đại học thuật lại tình trạng bối rối của anh, khi khám phá rằng người đứng đầu của một trong các hội đoàn bị thất bại đến thế. Mọi người đang rất trông mong ở nhà lãnh đạo này, do thành tích tuyệt vời với tư cách là sĩ quan quân đội, ông ta đã từng được coi như một con người vĩ đại. Tuy nhiên, hình như ông ta lại hoàn toàn bị thất bại trong cương vị mới này. Theo như nhà lãnh đạo trẻ này giải thích: “Khi tôi nói với các anh em trong hội về những điều cần làm, như tôi đã

từng làm trong quân đội, thì họ chỉ cười. Tôi không hề nhận được bất cứ sự cộng tác nào”.

Đôi khi, những kinh nghiệm đặc biệt trong quá khứ lại tạo ra vấn đề khó xử đối với nhân cách hiện tại, như trong trò chơi lắp hình.

Ông Kipp là một vấn đề khó xử đối với cấp trên. Công việc của ông là xử lý đủ mọi loại đơn kiện, như dịch vụ thang máy, chậm trả lời những yêu cầu, hoặc hoạt động nghèo nàn. Thay vì xử lý các vấn đề này một cách khách quan, thì ông Kipp lại xử lý từng đơn kiện một cách cá nhân, và ông liên tục mất bình tĩnh.

Cấp trên giải thích với ông Kipp rằng những sai lầm này không phải là của ông, nhưng của những người khác, rằng vai trò duy nhất mà ông cần có là chỉnh đốn những việc này. Tuy nhiên, dường như không thực chất nào của cuộc thảo luận cải thiện được tình hình. Cuối cùng, cấp trên tìm kiếm hồ sơ tuyển dụng của ông Kipp, và khám phá rằng trước đây, ông đã từng là một người quyền thế trong ngành kinh doanh giải trí. Nỗi khao khát của ông Kipp trong việc cảm thấy mình quan trọng đã được đáp ứng tốt trên sân khấu, nhưng công việc hiện nay của ông trái ngược lại. Ông đã không chỉ là một người kém cỏi, nhưng thực đơn hàng ngày là những lá đơn kiện liên tục này lại càng bổ sung vào niềm khao khát của ông đối với sự đánh giá cao.

MỘT SỐ KHOẢN-VẤN ĐỀ KHÓ XỬ THẬT KHÓ HIỂU

Bạn phải tìm kiếm những khoản vấn đề khó xử nào đó về nhân cách. Đôi khi, những hạt giống của thái độ hiện nay đã được gieo trồng trong những năm trước đây. Chắc hẳn bạn không thể bắt chước các chuyên gia về nhân lực, trong việc do thám những điều này. Nhưng mỗi khi bạn nhận thấy những giải pháp đối với các vấn đề khó xử này, thì bạn càng gia tăng sự hiểu biết của mình về con người.

Ông Roth là người sáng chói và được giáo dục tốt. Ông là một thành công đáng chú ý trong bộ phận mà ông vừa mới từ đó chuyển sang. Nhưng ông lại rất thất vọng trong cương vị hiện nay của mình, và không ai có thể hiểu được tại sao. Giám sát viên của bộ phận này là một người rất tử tế và chu đáo. Nhưng ông Roth lại tỏ ra không hề chú ý, và sau đó, ông còn phạm lỗi nữa. Giám sát viên tiếp tục giải thích rõ, mà vẫn không có kết quả. Cuối cùng, ông đã kêu gọi nhà quản lý nhân sự giúp đỡ.

Nhà quản lý nhân sự chú thích rằng các giám sát viên trước đây của ông Roth đều đánh giá cao về ông ta. Một người là phụ nữ, còn người kia là đàn ông ít nói, cứ để mặc các nhân viên tùy ý họ. Thật vậy, hầu hết các giám sát viên khác đều than phiền rằng ông ta không giải thích đầy đủ.

Khi suy nghĩ về sự tương phản giữa các giám sát viên trong quá khứ với giám sát viên hiện tại, nhà quản lý nhân sự cố gắng tìm hiểu vấn đề khó xử. Ông đã hỏi ông Roth xem ông ta có thích người giám sát viên hiện tại hay không, nhưng vẫn không tìm được manh mối. Nhà quản lý nhân sự hỏi thêm ông Roth về mối quan hệ của ông với cha ông, và nói rằng dường như các cấp trên thường nhận gánh nặng chủ yếu đối với các ông bố.

Ban đầu, ông Roth gần như do dự trong việc nói về cha mình, khi trả lời rằng ông ấy là một người tốt. Tuy nhiên, với nhiều sự khéo léo tế nhị, nhà quản lý nhân sự này đã dần dần đưa ra ánh sáng về sự kiện cha của ông Roth suốt đời cứ thuyết giảng cho ông. Trong từng dịp có thể được, ông bố đã phát biểu những bài thuyết trình dài dòng về việc con trai ông nên làm gì hoặc không nên làm gì. Ông Roth hình thành một nỗi bức tức rất lớn đối với thói nói nhiều liên tục này. Ông đã phát triển một kiểu gần như vô thức là hoàn toàn không buồn chú ý gì nữa, ngay cả khi ông làm ra vẻ giả vờ lắng nghe. Kiểu phản ứng này bắt đầu hoạt động, bất cứ khi nào những gợi ý giống như những gợi ý trong những năm trước đây của ông. Và đối với công việc hiện nay, chúng rất giống như vậy.

BẠN KHÔNG THỂ VỘI VÀNG ĐI TỚI NHỮNG KẾT LUẬN

Một nhận xét phổ biến cho thấy vấn đề khó xử liên quan đến khái niệm rằng không thể hiểu được khi có tội phạm vị thành niên trong một gia đình bao gồm những “thanh thiếu niên tốt”. Những người bối rối này không nhận ra rằng các cá nhân có thể trải nghiệm các bầu khí khác nhau trong cùng một gia đình. Ông bố có thể hắt hủi đứa con gái mà vẫn không hay biết, bởi vì nó giống người tình cũ đã từng làm khổ ông ta. Bà mẹ có thể không ưa thằng con trai, bởi vì nó nhắc nhở bà về một người anh họ bần tiện. Cả ông bố lẫn bà mẹ đều có thể hắt hủi một đứa con, bởi vì nó chào đời giữa lúc tình hình tài chính của gia đình xuống thấp nhất. Người có những cảm giác và thái độ này có thể không hay biết, nhưng chúng sẽ tạo ra hoàn cảnh tâm lý khác biệt đối với đứa trẻ đang lớn lên. Nói tóm lại, các bầu khí cảm xúc thường bị che giấu kỹ khỏi tầm nhìn của tất cả mọi người, ngoại trừ những người hiểu biết về tâm lý.

Tiến sĩ William Healy, một nhà tâm lý chuyên về tội phạm vị thành niên, đã nghiên cứu về những anh chị em ruột. Ông so sánh 500 kẻ tội phạm với 500 người không phải là tội phạm trong cùng các gia đình. Ông phát hiện thấy những người không phải là tội phạm đều có một cá nhân âm áp để đồng nhất với người đó, trong khi những kẻ tội phạm lại không có. Vì thế, tình cảm và sự an toàn về cảm xúc dường như là yếu tố trong quá khứ, vốn gieo cục xúc xắc theo một đường hướng thuận lợi. Nhưng đối với công dân trung bình, thì cùng yếu tố di truyền và điều kiện thể lý sẽ phát triển thành những cá nhân đồng nhất. Khi điều này không xảy ra, thì đây là một vấn đề khó xử thật bí ẩn.

BẠN CÓ THỂ PHÁT HIỆN ĐƯỢC NHỮNG SỰ NGỤY TRANG KHÔNG?

Con người tự gây rắc rối cho chính mình, cũng như cho những người khác, bằng cách sử dụng những cơ cấu phòng thủ. Những lối phòng thủ bên trong này bộc lộ qua nhiều cách ngụy trang, để bảo vệ bức chân dung tự họa của mình. Các cá nhân nhận thấy thật khó chấp nhận những dữ liệu nào đặt họ dưới một ánh sáng xấu. Vì thế, để tránh được tình trạng này, họ thử đủ mọi loại hành động ngụy trang. Một phần trong số những hành động này diễn ra bên dưới mức độ của ý thức.

Dự đoán là một cách phòng thủ rất phổ biến của cái tôi, bao gồm việc quy cho người khác những khó khăn riêng của mình. Cách đặt kế hoạch này cố gắng bảo vệ cái tôi, bằng một lối phòng thủ rằng “tôi tốt lành hơn bạn”. Cách này cũng gây rắc rối cho những người khác. Tuy nhiên, người sinh viên trong ví dụ dưới đây lại nhận thấy ngay lập tức, thông qua cách dự đoán của người bạn anh ta.

Sinh viên A: “Bạn có muốn biết ông già nghiện rượu đó có ở đâu ý tưởng rằng ông ta đã từng là một giáo sư không? Tất cả mọi sinh viên đều ghét ông ta. Ông ta không có lấy một khái niệm mờ nhạt nhất về cách làm thế nào để dạy học. Ông ta bắt đầu nói say sưa về một đề tài, rồi sau đó, lại chuyển sang một đề tài khác. Không thể nào ghi chú được. Ông ta phải trở về nơi ông ta phát xuất thôi”.

Sinh viên B: “Đúng rồi. Tôi cũng bị thi trượt”.

Một ví dụ nữa là về một người rất nhiệt tình, nhưng lại không có khả năng thúc đẩy công việc quản trị trong một cơ quan. Sau một nỗ lực lâu la, kéo dài, không thành công, để tự chuẩn bị công việc được bổ nhiệm này, cô bắt đầu chỉ trích. Cô cho rằng cả giám sát viên lẫn phó giám sát viên đều nhất định dành cho cô một công việc khó khăn và không đáng mong muốn. Cô giải thích rằng họ ghen tị với những khả năng cao cấp của cô. Điều này giúp

cô giữ lại sự tự nhận thức của cô đối với bản thân về khả năng quản trị, vốn đang hoàn toàn thực sự bỏ lỡ.

BẠN CÓ THỂ NHẬN RA

NHỮNG KIỂU RÚT LUI KHÔNG?

Một phương pháp có vẻ khó hiểu khác là thoái lui, một sự rút lui vào quá khứ, vào một nơi chốn hoặc thời gian nào mang lại nhiều thoải mái hơn. Những người sử dụng phương pháp này cảm thấy họ dễ dàng trong việc tiếp tục những cách thức ấu trĩ của thói hay cấu kình, hờn dỗi, khốc lóc và dựa dẫm vào cha mẹ, hơn là lớn lên hướng tới sự trưởng thành. Người sinh viên năm thứ hai nào bị lưu ban cứ luôn luôn thuật lại những thành tích sáng chói trước đây của mình, thì người đó đang sử dụng lối phòng thủ này. Những ai cứ liên tục khao khát “những ngày tháng xưa cũ”, nhớ nhà, và say mê tiếng nói bi bô của trẻ con, thì đều đang phản ánh cơ cấu này.

Một công nhân mô tả mình họa sau đây:

“Một hình thức thoái lui nhẹ nhàng mà tôi đến liên hệ mỗi ngày là sự thoái lui nơi thủ trưởng của tôi, người tương đối mới mẻ trong công việc. Vì còn mới mẻ, nên ông có một thời gian khá khó khăn để tự điều chỉnh mình đối với những trách nhiệm chưa quen thuộc. Không ngày nào ông không đưa vị trí tuyển dụng trước đây của mình vào câu chuyện. Ông đưa ra lời phê bình rằng ông nổi bật hơn trong cương vị trước đây. (Sự thật ngược lại điều này, bởi vì ông đang có một mức lương lớn hơn một cách đáng kể, và cho đến nay, ông vẫn không phải lái xe đi làm)”.

ĐỪNG VẠCH MẶT HỌ NHƯ LÀ

NHỮNG NGƯỜI NÓI LẶNG TRÁNH

Một cách thức mà những người sử dụng cơ cấu-phòng thủ ưa thích nhất là hợp lý hóa. Điều này gần như là hoàn toàn mù quáng đối với mọi chứng cứ, ngoại trừ chứng cứ thúc đẩy nhu cầu

của họ. Đây là một cách sử dụng từ ngữ đặc biệt, bởi vì nó có thể tạo ra những cách diễn tả rất bất hợp lý. Thông thường, những người có tài sản vừa phải hay giải thích rằng họ không thích “sống lo lắng” trong một căn nhà to lớn như những người bạn giàu có của họ, mà họ vẫn ghen tị. Hoặc thậm chí trong thời tiết lạnh giá, họ lại phát biểu rằng họ vẫn thích mặc chiếc áo bằng vải hơn, bởi vì chúng đẹp hơn đối với ngoại hình của họ.

Người ít có cơ hội đòi hỏi phải được che đậy cùng với những người Mỹ nào muốn “làm ăn cầu thả” với những “người ngoại quốc”, bằng cách đi sang châu Âu. Một người có ý muốn xui giục việc thăng chức sắp tới, mà ông ta liên tục mô tả như là một chỗ đứng hoàn toàn phù hợp với mình, đã bắt đầu gièm pha việc này, khi ông ta thất bại trong việc thăng cấp. Khi nhận ra rằng mình đã tuyển dụng một công nhân không có năng lực, một nhà quản lý cơ quan đã bảo vệ sự tự nhận thức về bản thân của mình, bằng cách cứ khẳng khẳng cho rằng những thiếu sót của nhân viên này càng khuyến khích các công nhân khác cố gắng nhiều hơn. Khi sử dụng cách phòng thủ này, người thuyết trình về việc hạn chế rượu lại phải uống rượu, để “hiểu được tác động đối với người hay thay đổi”. Những lối giải thích khác nhau về sự hợp lý hóa này liên tục bùng phát thông tin xoay quanh những lý do thực sự.

ĐỪNG ĐÍCH THÂN CHẤP NHẬN ĐIỀU ĐÓ

Một cách nguy trang rất phổ biến và đôi khi còn gây rắc rối nhất đối với những cảm giác bên trong biểu lộ như là sự thay thế. Trong cơ cấu này, cảm xúc liên quan đến một con người hoặc một đối tượng được chuyển sang một người hoặc đối tượng nào đó không hề liên quan đến họ.

Hành động của một nhân viên đã minh họa điều này. Cô ấy rất bức bối với nhân viên bán của cô trong một cửa hàng quần áo. May thay, cô ấy phải sử dụng một chiếc máy phần nào cho công

việc, và thay thế sự công kích của mình bằng cách vượt lên trên điều đó. Ngay cho dù bộ máy này cần được sửa chữa, thì vẫn ít vấn đề hơn, so với việc sửa lại một cái mũi bị đập hoặc con mắt đen. Sau đây là một ví dụ khá hay, theo lời của một thiếu nữ đã từng sử dụng cách này:

“Mới đây, tôi đã cực kỳ tức giận, bởi vì mọi chuyện không hề đạt hiệu quả trong công việc. Tôi bị quá tải và không thể nào theo kịp. Để hoàn thành công việc, những người thợ sơn đã đến sơn lại văn phòng, buộc tôi phải chuyển sang hội trường. Hậu quả là trong thời kỳ này, mỗi ngày khi đi làm về, tôi hay phê phán bất cứ điều gì gia đình tôi nói hoặc làm. Tôi không thể nói điều gì với cấp trên hoặc những người thợ sơn, vì thế, tôi làm cho những người họ hàng vô tội của mình rất ‘mệt mỏi’”.

Ông Glenn đã thay thế sự công kích của mình bằng một cách thay đổi thú vị. Ông sống trong một khu vực mới phát triển, trong đó, những đường lái xe vào nhà được cùng sở hữu chung, nhưng đủ rộng để cho phép mỗi sở hữu chủ đậu xe của họ, và vẫn còn chỗ dành cho xe khác đi ra. Vào một đêm kia, một trong những người hàng xóm, mà ông Glenn chưa gặp, đã tổ chức một cuộc họp mặt ồn ào, khiến ông cứ bị thao thức mãi cho đến lúc khá khuya. Sáng hôm sau, khi ông Glenn bắt đầu đi làm, ông nhận thấy người nào đó không chỉ đậu xe bên hàng rào của ông, mà còn chọn một con đường tắt băng ngang qua bãi cỏ mà ông vừa mới gieo hạt. Ông liền lao vào cửa nhà người hàng xóm, và đập mạnh hết sức có thể được, chuẩn bị để tiếp tục tấn công. Tuy nhiên, khi cánh cửa mở ra, ông Glenn lại nhận thấy rằng anh chàng to con khổng lồ trước mặt mình quá cao lớn để có thể xử lý, nên ông đã không làm gì cả. Nhưng khi ông đi làm, thì ông lại yêu cầu nhân viên văn phòng tìm kiếm hóa đơn của mình tại phòng thu ngân, với một vẻ khiêu khích coi thường. May thay, sau đó, ông Glenn đã nhận ra việc ông chuyển sang sự thù địch, và ông thay đổi suy nghĩ của mình về cách thay thế này.

HÃY TÌM KIẾM NHỮNG CƠ CẤU ĐẢO NGƯỢC

Sự hình thành phản ứng là cách thức để xử lý một thời thúc vô thức rất mạnh mẽ, bằng cách làm trái ngược lại. Một sinh viên ở tuổi thanh thiếu niên đã viết bản minh họa này:

“Trong một nhà thờ mà tôi tham gia, Nhóm Trẻ có những buổi tối giao lưu để chơi đánh bài, hát hò và khiêu vũ. Tuy nhiên, một bà ở trong nhà thờ rất phản đối những việc làm ‘tội lỗi’ như vậy, và cố thuyết phục để chúng tôi không còn được phép làm những việc này nữa. Hầu hết các thành viên trong nhà thờ đều tin rằng nên tiếp tục sinh hoạt.

“Sau này, tôi được biết rằng người phụ nữ đó có một cuộc sống rất ‘phóng túng’ khi còn trẻ. Tôi cảm thấy rằng có thể bà ấy đang phản ứng lại những mong ước nội tâm của mình, bằng cách tỏ ra nhiệt thành thái quá”.

Sau đây là một phác thảo ngắn gọn về cùng cách thức này, mà một người đàn ông đã sử dụng:

“Vài năm trước đây, có một người đàn ông trong thị xã của chúng tôi, vẫn bị coi như một kẻ nghiện rượu trong thị xã. Ông ta đã cai rượu, bởi vì bác sĩ nói rằng nếu ông không chấm dứt thói nghiện rượu, thì ông chỉ còn sống được một năm nữa thôi. Bây giờ, ông ấy là một trong những đối thủ mạnh mẽ nhất đối với việc cấp phép cho cửa hàng bán rượu trong thị xã chúng tôi”.

HÃY TIẾP TỤC HỌC HỎI

Trong tất cả những phương cách loanh quanh này, các cá nhân vẫn đưa ra những cách phòng thủ, để tự vệ chống lại việc người khác nhìn thấy những động lực thực sự của họ. Những phương kế bí mật này, cộng với nhiều sức ép mà họ không hay biết

từ những kinh nghiệm trong quá khứ, càng tạo ra những nhân cách khó hiểu. Điều khái quát an toàn duy nhất là toàn bộ thái độ đều có ý nghĩa, về mặt những cơ cấu bên trong của từng cá nhân. Bằng cách này hay cách khác, người đó đang cố gắng tự lôi kéo mình đến với sự quân bình.

Những nhà điều cầm học chuyên quan sát loài chim đã từng học hỏi về thói quen, đặc điểm, và những điều không phải là của loài chim, họ có được những hiểu biết đó hơn rất nhiều người ít được thông tin. Tương tự như vậy, khi bạn càng hiểu biết nhiều hơn về những điều làm cho người ta hoạt động, thì bạn sẽ càng thích suy nghĩ để tìm ra giải đáp về họ. Tại sao bạn không tự rèn luyện mình, để bắt đầu trò chơi thú vị về việc Quan sát-Con người?

Nói tóm lại, chương này gợi ý cho bạn:

1. Cải thiện tầm nhìn đối với những động lực bên trong của mình.
2. Khai thông tâm trí mình đối với những khuôn mẫu thành kiến.
3. Nhận ra rằng người ta đang cố gắng, đôi khi bằng những phương cách bí ẩn, để thỏa mãn những khao khát bên trong của họ.
4. Học hỏi để phát hiện cách nguy trang, được sắp xếp bằng nhiều trạng thái khác nhau, trong những cách phòng thủ của cái tôi.
5. Tiếp tục bổ sung vào kỹ năng của bạn, trong việc giải quyết những vấn đề khó xử của con người, thông qua việc đọc sách và làm quen với nhiều nhân cách hơn.

Chương 12

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HIỂU BIẾT NGƯỜI KHÁC PHÁI

Nhận thức của bạn về người khác phái đưa đến phẩm chất của những mối quan hệ. Khi bạn nhận thức về người nào, thì bạn sẽ tác động trở lại. Bạn sẽ hoạt động hướng tới hoặc cách xa, và sẽ thành công hoặc thất bại, trong mối quan hệ của bạn với người khác phái, tùy thuộc vào cơ cấu phân loại-bên trong của bạn. Khi bạn càng hiểu biết nhiều hơn về quá trình nhận thức này, thì bạn sẽ càng ít bị quá trình này đánh lừa. Khi bạn nghiên cứu những nhận thức cá nhân của mình, thì có thể bạn muốn thực hiện những thay đổi đối với bất cứ chiều kích nào bị bóp méo.

Bạn học hỏi như thế nào về nhận thức của mình đối với người khác phái? Phương pháp tốt nhất mà tôi biết được, đó là suy nghĩ thông qua quá trình này, và nhận xét xem nó đã ảnh hưởng đến những phản ứng của người khác như thế nào. Khi bạn đồng nhất với một vài trong số những tình huống đã được báo cáo và những trường hợp đã được thăm dò, thì bạn sẽ vạch ra một số ảnh hưởng bên trong cơ cấu nhận thức của bạn. Khi bạn nhận thấy điều gì đang diễn ra, thì bạn đang ở trong một tư thế để thay đổi bất cứ phần nào mà bạn không thích. Nếu nhận thức hiện nay của bạn về người khác phái không đang mang lại cho bạn sự thoải mái trong gia đình, công việc, hoặc cộng đồng của bạn, thì bạn có thể thay đổi nó.

Như vậy, bạn hãy tiếp tục với việc nghiên cứu tỉ mỉ bao gồm bốn phần sau đây:

1. Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của bạn
là gì?
làm gì?
2. Bạn làm thế nào để tạo ra nhận thức về người khác
phái?
từ vô số dữ liệu.
từ vết tích cảm xúc bên trong của bạn.
từ những thiếu thốn về mặt tâm lý.
3. Nhận thức về người khác phái đang làm gì đối với cuộc
sống của bạn?
trong công việc,
trong cộng đồng,
trong cuộc sống hôn nhân của bạn.
4. Bạn phát triển thêm sự tinh vi về mặt nhận thức như
thế nào?

ĐƠN VỊ-NHẬN THỨC-CÁ NHÂN CỦA BẠN

Nhận thức dựa trên những dữ liệu phát xuất từ các giác quan của bạn, và được xử lý bên trong tâm trí bạn. Những thông điệp đến từ đôi mắt, hai tai, và các giác quan khác. Bên trong tâm trí bạn, toàn bộ điều này được thực hiện để biểu lộ như là nhận thức.

Bạn hãy hình dung Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân bên trong tâm trí mình. Giống như tất cả các máy móc đều được cung cấp

những dữ liệu trước khi chúng có thể vận hành, cũng vậy, Đơn vị Nhận thức-Cá nhân của bạn tiếp tục thu nhận tất cả những dữ liệu đến từ cuộc sống hàng ngày. Do đó, nó đang được lập trình, như các chuyên gia về máy móc vẫn nói.

Bạn hãy mở rộng trí tưởng tượng, hầu như nhìn thấy sự xoay vần của Đơn vị nhận thức cá nhân riêng, khi nó xử lý đầu vào này, để gửi đi nhận thức cá nhân. Tất cả những thông tin, kinh nghiệm cảm xúc, nỗi thất vọng và thái độ đều là một phần của những nội dung trong bộ máy này. Từ tài liệu này, những khả năng sẽ nổi lên như là những nhận thức cá nhân. Bởi vì tiêu sử của bạn là duy nhất, nên những nhận thức của bạn cũng sẽ như vậy.

ĐƠN VỊ NHẬN THỨC CỦA BẠN

HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Bạn hãy suy nghĩ về thông tin tích lũy trong Đơn vị Nhận thức của mình. Bạn đã thu thập thông tin này từ sớm trong thời thơ ấu. Nó đến từ con người và các sự việc.

Đứa trẻ nhỏ bắt đầu bằng cách học hỏi rằng không phải tất cả mọi người đàn ông đều được gọi là BỐ. Từ T.V., nó thấy rõ rằng một số người là anh hùng, và một số là những kẻ hung ác. Qua sách báo, nó nhận được thông tin về những người thuộc các khu vực khác. Khi du lịch, nó khám phá rằng các cá nhân có các giá trị đa dạng. Và như vậy, thông tin của nó về con người vẫn tiếp tục phát triển.

Một minh họa đơn giản về việc sử dụng thông tin mới thu thập này như thế nào đã được viết trong chuyến phiêu lưu dưới mặt biển của con Bạch tuộc. Trong khi đang bơi vòng quanh, hai con cá hồi nhìn thấy con Bạch tuộc. Do bị giới hạn thông tin liên quan đến lối sống của loài cá hồi, nên con cá hồi mẹ đã bày tỏ nhận thức của nó: “Đó là một chiếc hộp của con người”.

Thông tin giới hạn tiếp tục thu nhỏ nhận thức. Nếu việc lập trình không được cung cấp Đơn vị Nhận thức Cá nhân của bạn, thì không thể sử dụng được nó.

Một Tình nguyện viên thuộc Tổ chức Hòa bình báo cáo rằng khi được cho xem những hình ảnh về các căn nhà tại Mỹ, các sinh viên Thái Lan đã hỏi rằng những cột nhà sàn ở đâu. Kinh nghiệm giới hạn của họ là về những căn nhà trên cột nhà sàn, để bảo vệ họ khỏi bị lụt lội.

Vì thế, cách đào tạo trong quá khứ ảnh hưởng đến nhận thức. Tôi biết một thợ in vẫn tiếp tục nghĩ rằng chắc hẳn là khó khăn đến thế nào, để thực hiện toàn bộ việc chạm khắc đúng thời hạn cho tang lễ của cố Tổng thống Kennedy. Chắc chắn đây là một nhận thức bất thường về biến cố bi thảm này.

NHỮNG PHẦN CÒN LẠI CỦA CẢM XÚC VÀ NHỮNG NHU CẦU ĐÃ THÂM NHẬP ĐƠN VỊ CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO?

Nội dung thông tin bổ sung là một số lượng lớn trong phần còn lại của cảm xúc. Điều này bao gồm những kinh nghiệm đối với các cá nhân nào đã khơi dậy cơn tức giận, niềm hạnh phúc hoặc nỗi sợ hãi. Mỗi quan hệ trước đây, đầy cảm xúc đối với người khác, được kết hợp và mã hóa, sẵn sàng để sử dụng sau này trong việc dự báo.

Việc xây dựng cũng là một cơ cấu bao gồm những nhu cầu. Giống như cuộc sống kích thích sự khao khát của bạn đối với tình cảm, địa vị, sự liên kết, thành tích, hoặc bất cứ nỗi khao khát nào khác về mặt tâm lý, những điều này trở thành một phần trong việc lập trình yếu tố dự báo bên trong của bạn.

ĐƠN VỊ-NHẬN THỨC-CÁ NHÂN CỦA BẠN

HOẠT ĐỘNG

Khi bạn nhìn hoặc nghe thấy về người nào đó, thì hình ảnh hoặc những lời nói của người đó đều được kiểm tra dựa trên con số trung bình có ảnh hưởng này, thuộc về tất cả những sự học hỏi và kinh nghiệm trong quá khứ. Khi được lập trình cùng với nhiều ý nghĩa và kinh nghiệm trong quá khứ, thì bộ máy bên trong của bạn mới tiếp tục hoạt động. Bộ máy này mở ra một nhận thức vốn có giá trị, dự báo tốt nhất về những nền tảng của quá khứ gần nhất. Bạn có thể nghĩ về điều này như một loại thuyết cái nhiên (*probabilism*). Tất nhiên, đây là một việc mạo hiểm, nhưng việc này đã được kiểm tra thông qua dự báo bên trong, duy nhất của bạn.

Quả thật người ta nhận thấy điều gì phù hợp với những động lực cá nhân của họ. Người ta cho rằng các cá nhân quan trọng luôn luôn nhìn thấy những chi tiết nào đó trong các dấu mực, hầu hết mọi người đều hoàn toàn nhận thấy điều đó. Căn cứ vào thông tin rằng những từ rõ ràng đều là tên của những con vật, họ khôi phục lại chúng cho phù hợp. Nhưng khi được nói rằng cùng những từ rõ ràng này là những từ về du lịch, thì lúc đó, họ mới nhận thấy những từ đó.

Những hình ảnh, dấu mực, tranh biếm họa và các tài liệu không có tính chất rõ rệt khác đều được sử dụng để kiểm tra nhận thức. Người được kiểm tra phản ánh những động lực bên trong, cá nhân của họ qua những câu chuyện họ kể lại. Để gây xúc động đối với điểm nào, thì một người có nhu cầu lớn đối với thành tích có thể nhìn thấy những hình ảnh rõ rệt, như hai cá nhân đang lên kế hoạch về một cây cầu mới, trong khi một người đang khao khát tình cảm sẽ nhận thấy cùng hình ảnh này như là những người yêu nhau đang bàn bạc về đời sống hôn nhân.

Ảnh hưởng này mang lại tất cả mọi sự. Khi bạn nhận thấy một bức tranh về phong cảnh biển là hoang dã, yên tĩnh, thanh thản, hoặc làm mất tinh thần, thì có thể bạn đang phản ánh những nhu cầu và cảm giác bên trong của mình.

Như vậy, khi bạn rất chắc chắn về những điều mình đang nhận thấy, thì bạn hãy ngừng lại và nhận ra rằng điều này đến từ Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của mình. Và, nếu thông tin mà nhận thức này được mang lại là phiến diện, hoặc nếu nó đầy rẫy những vết tích cảm xúc chưa được giải quyết và những khao khát tâm lý, thì có thể đó là những nhận thức bị bóp méo.

NHẬN THỨC CỦA BẠN VỀ

NGƯỜI KHÁC PHÁI: QUÁ KHỨ CỦA NÓ

Từ cùng loại tín hiệu, bạn tạo ra nhận thức của mình về người khác phái. Bạn đã tập hợp lại Đơn vị Nhận thức Cá nhân của mình bằng lời nói, và bày tỏ những tín hiệu và manh mối về việc những người con trai làm, những hành động nào giống như phái nữ, hoặc điều gì bị coi như éo lả yếu đuối. Hai tai bạn cung cấp những thành kiến máy móc từ miệng của các bạn bè, như: “Con trai không khóc lóc; con gái đều là những em bé hay khóc. Con gái không đấu tranh; con trai cứng rắn. Con trai không chơi với búp bê; con gái không sử dụng búa”.

Có thể bạn có những kho dự trữ, từ những cách truyền đạt khác nhau, những lời phát biểu như thế này:

Phụ nữ quan tâm đến công việc, không quan tâm đến tình yêu.

Đàn ông thực hiện công việc của họ một cách nghiêm túc hơn phụ nữ.

Phụ nữ luôn luôn cố tìm cách đánh bầy đàn ông.

Tất cả đàn ông đều theo sau chỉ một điều từ phụ nữ.

Phụ nữ không nên làm kinh doanh, bởi vì họ đưa sự cạnh tranh vào cuộc sống gia đình của họ.

Mọi người đàn ông đều vẫn tìm kiếm sự chăm sóc.

Phụ nữ chỉ có thể làm công việc thông thường.

Nam giới luôn luôn “để ý đến vật chất”.

Phụ nữ quan tâm đến người đàn ông mà họ đang làm việc chung, nhiều hơn là công việc.

Tất cả đàn ông đều tự cho mình là trung tâm.

Phụ nữ là những người lái xe nguy hiểm.

Loại khuôn mẫu thông tin này làm gì bên trong Đơn vị Nhận thức-Cá nhân của bạn?

Một số tác giả trong các tạp chí của phụ nữ đã phát triển một hình ảnh đầy thành kiến về các bà vợ, rằng tất cả các bà đều khao khát nhiều uy thế hơn từ công việc nội trợ của mình. Họ đề nghị rằng cách thức để làm vui lòng mọi phụ nữ sẽ là bổ sung địa vị vào việc quản lý tất cả những người trong nhà, bằng các chức danh sau đây, được phong tước trong giấy da, để treo trên các bức tường nhà bếp:

Người giữ chồng

Kettleurgist

Momnibus

Mệnh phụ Thánh thiện

Nội Tướng

Cùng định đoạt
các Mối quan hệ Gia đình

Bạn có nghĩ rằng tất cả các phụ nữ đều sẽ đón nhận những tấm bằng này không?

Nhưng chính bạn cũng đang tích lũy những kinh nghiệm thuộc về cảm xúc. Nếu một người thuộc phái kia trêu chọc, chế giễu bạn, hoặc gây tổn thương cho những cảm giác của bạn, thì điều này cũng được lập trình trong Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân. Tất cả những vết thâm về mặt cảm xúc từ những kinh nghiệm gây khó chịu đều ở đó. Có thể mọi người khác phái mà bạn quen biết, và ngay cả một số người cùng phái, đã góp phần vào việc lập trình này.

Vì toàn bộ điều này, nên những nhận thức bộc lộ ra đều có thành kiến một cách khủng khiếp. Một ví dụ đầy ấn tượng biểu lộ trong một nghiên cứu thuộc về động cơ mà tôi đã từng tham gia. Mục đích là khám phá những yếu tố thuyết phục nào bên dưới, đã khiến cho người ta chọn chiếc đồng hồ này hơn một chiếc khác. Các cặp vợ chồng được tách rời nhau, và người ta yêu cầu những người đàn ông chọn chiếc đồng hồ mà họ ưa thích hơn. Trong một căn phòng khác, các phụ nữ chọn chiếc đồng hồ nào phù hợp với ham thích nhất thời của họ. Khi các cặp vợ chồng đến với nhau, thì nhiều ông chồng đã thốt lên điều liên quan đến thị hiếu của các bà vợ và ngược lại.

“Tôi nghĩ rằng phụ nữ luôn luôn mong muốn những thứ khác thường”.

“Tôi luôn luôn coi như thị hiếu của đàn ông là rõ ràng trong việc chỉ đeo loại đồng hồ có phẩm chất tốt”.

Những nhận xét tiêu biểu này đều dựa trên thông tin và kinh nghiệm đầy thành kiến, được Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân tập hợp một cách không chính xác, như là lời nói về những khả năng có thể xảy ra, dành cho tất cả những thành viên trong một giới tính.

NHẬN THỨC CỦA BẠN

VỀ NGƯỜI KHÁC PHÁI ĐỐI VỚI CÔNG VIỆC

Với sự phản kháng chống lại bà mẹ thống trị, một số đàn ông có những thành kiến đối với phụ nữ, trong các vai trò chuyên môn hoặc công việc quan trọng. Trong công việc, phía sau nhiều người đàn ông ưa thích nam giới cấp dưới hơn là nữ giới cấp trên, là thời thơ ấu bất hạnh do một bà mẹ quá khắc nghiệt. Tương tự, phụ nữ có thể phản ánh sự thù địch đối với người cha, nơi những đồng nghiệp của họ trong công việc. Đôi khi, bức chân dung tự họa thua kém của họ trong lãnh vực này gây sức ép khiến họ phải đấu tranh, bằng một cách thức quá hung hăng, để đạt được sự chấp nhận.

Tôi biết một phụ nữ có khả năng luôn luôn nhận thấy các nữ thủ trưởng là không thể chấp nhận được. Sau này, tôi khám phá rằng trong những năm hình thành nhân cách của người phụ nữ này, mẹ của chị ấy gần như hoàn toàn bị loạn thần kinh. Nhận thức giống như những tấm gương phản ánh những tổn thương trước đây.

Do khao khát tình cảm từ bà mẹ của mình, một người đàn ông có thể phát triển sự phản kháng chống lại phụ nữ. Như mẹ ông ta đã từng ruồng rẫy ông ta, cũng vậy, ông ta khước từ phụ nữ. Người phụ nữ nào cảm thấy đã từng bị cha mình ruồng rẫy, có thể bám lấy một nhu cầu phụ thuộc vào đàn ông, bởi vì họ thiếu sự tự tin.

NHẬN THỨC CỦA BẠN VỀ NGƯỜI KHÁC PHÁI CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỜI SỐNG HÔN NHÂN CỦA BẠN KHÔNG?

Hôn nhân là thể chế bị tổn thương nhiều nhất do những nhận thức không lành mạnh về người khác phái. Một số nhà tư vấn

hôn nhân đã phát biểu thẳng thắn rằng nhận thức về người bạn đời chính là vấn đề cơ bản trong đời sống hôn nhân. Các cuộc hôn nhân hạnh phúc là các cuộc hôn nhân mà trong đó, hai nhận thức hòa hợp với nhau; các cuộc hôn nhân không hạnh phúc áp ủ những nhận thức tương phản. Những người hoạt động đại khái trong cùng lãnh vực giá trị thì hiểu nhau.

Ví dụ thú vị về một người chồng cứ cố gắng sử dụng khả năng có thể xảy ra thành kiến, là câu chuyện sau đây mà một thân chủ đã kể lại:

Ông Frank nghĩ rằng ông đang tự đánh bại mình, để đạt được thành công trong cuộc hôn nhân thứ hai của mình; bởi vì bà vợ đầu tiên đã li dị với ông. Mỗi tối, ông vội vã từ sở làm trở về nhà, để đoán chắc rằng mình có toàn bộ thời gian có thể được với người vợ mới. Dựa trên vết tích cảm xúc từ những kinh nghiệm với người vợ trước, được ghi lại trong Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân, nhận thức của ông về phụ nữ tràn đầy sự chú ý, và trở thành mối quan tâm duy nhất của người chồng, đó là phụ nữ cứ muốn chiếm hữu đàn ông.

Nhận thức này bị đột ngột suy sụp, khi bà Frank thú than phiền rằng ông tỏ ra quá ít quan tâm đến công việc của mình, bằng cách không bao giờ ở lại làm việc thêm giờ. Bà cũng giải thích rằng bà nghĩ rằng tất cả nam giới đều nên dành ra những buổi tối tiêu khiển với các tổ chức của các ông, để tạo ra những mối quan hệ quan trọng. Như vậy, nhận thức bị xuyên tạc của ông Frank đang gây cản trở đối với hạnh phúc hôn nhân của ông, để sắp xếp cuộc sống này một cách nhẹ nhàng.

Có lẽ bà Frank cả đã phổ biến rằng mọi phụ nữ đều muốn có người chồng-nô lệ. Vì thế, thông tin trong Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của ông Frank đã phát triển khả năng mà bây giờ ông đang sử dụng. Tại sao các cá nhân lại quá ngây thơ về mặt nhận thức đến thế? Sau đây là câu chuyện của một bà vợ cũng đã từng bị lừa dối:

Từ khi đang lớn lên, bà Burn đã học hỏi hình thức nói chuyện chung quanh bà, rằng các ông chồng đều muốn cho vợ mình tập trung vào họ. Vì thế, bà nhanh chóng rời bỏ công việc, và bắt đầu sử dụng toàn bộ khả năng của mình để phục vụ ông xã. Nhưng chẳng bao lâu sau, bà nhận ra rằng bà đã nhận thức về chồng mình theo khuôn mẫu, thay vì như một cá nhân duy nhất. Chồng bà bắt đầu cảm thấy ngột ngạt và phần nào chán nản với quá nhiều sự tập trung vào anh ta và nhà cửa. Nhận thức của anh về người vợ là một người bạn thú vị đang sử dụng những tài năng của mình.

Nhiều bà vợ đi tới tình trạng thái cực, khi không nhận ra rằng chồng họ nhận thức về vợ mình như là các bà nội trợ dễ thương thoải mái, với những mối quan tâm giới hạn vào người bạn đời của họ. Rất nhiều ông chồng nhận thức sai về vợ mình, như là luôn luôn nhìn người bạn đời của họ trong những vai trò dành riêng cho túi tiền. Cá nhân những người bạn đời của họ có thể nhận thức về sự hỗ trợ cảm xúc như là một phần lớn hơn đối với vai trò. Nhiều bà vợ của nhà quản trị báo cáo rằng họ cảm thấy bị lôi kéo và không hạnh phúc với cuộc sống căng thẳng của mình. Hầu hết mọi người trong số đó đều thích những người chồng ít thành công hơn và dễ kết bạn hơn. Đối với tính cách duy nhất của họ, mọi người, thay vì một số khuôn mẫu phổ biến, đang giả trang như là của tất cả mọi người!

Gia đình ông Luke minh họa một sự kết hợp về việc bóp méo thông tin và cảm xúc:

Quá trình đào tạo trước đây của bà Luke đã bóp méo nhận thức của bà về nam giới. Khi bà đang lớn lên, những người họ hàng chung quanh bà luôn luôn nhấn mạnh rằng tất cả đàn ông đều muốn thống trị. Cha bà thực hiện tất cả mọi quyết định, sao cho ngoài việc đã được tẩy não về đề tài này, bà Luke cũng có những tích trữ về mặt cảm xúc, càng làm cho bà khó khăn để hành động một cách độc lập.

Khi bà áp dụng cùng nhận thức này vào ông Luke, thì nó không có tác dụng. Ông đã giải quyết vấn đề và thực hiện tất cả mọi quyết định tại cơ quan. Ông không thích mỗi tối cứ phải đương đầu với một người vợ hay hỏi ý kiến ông về việc thực hiện mọi quyết định.

Ông Luke nhận thấy rằng bà Luke khác hẳn với nhận thức của ông về các bà vợ. Mẹ ông và những phụ nữ khác trong họ hàng đều gánh vác những gánh nặng này. Vì thế, cả ông Luke lẫn vợ ông đều đang nuôi dưỡng những nhận thức lỗi thời.

Bây giờ, đến tài liệu cảm xúc thuần túy được cung cấp trở lại từ một Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân bên trong.

Một thân chủ không thể hiểu được tại sao vợ ông lại trở nên khó chịu khủng khiếp, mỗi khi ông về nhà trễ. Tuy nhiên, phản ứng này tỏ ra khá ngang hàng với những dữ liệu cảm xúc của bà về dự báo. Người cha đáng yêu của bà vẫn thường xuyên rời khỏi nhà hoàn toàn giống như vậy. Mỗi khi chồng bà về trễ, thì kinh nghiệm gây khó chịu trước đây lại xuyên tạc việc phổ biến khả năng có thể xảy ra từ Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân, để dự báo một kết thúc tương tự đối với cuộc hôn nhân của bà.

Bạn có bao giờ sử dụng những vết thâm trước đây về mặt cảm xúc đối với những nhận thức của mình không? Rất nhiều người vẫn theo ý muốn trong suốt cuộc đời, với từng mối quan hệ đều bị cản trở, bởi vì nó bị coi như là một bản sao của mối quan hệ trước đây.

Bà Quick phát hiện rằng chồng bà đang làm đúng điều này. Nhiều năm nay, bà rất bối rối về thái độ dễ nóng giận của chồng bà đối với bất cứ điều gì bà nói, mà có thể ông hiểu là chỉ trích. Về đề tài này, thì ông Quick lại than phiền rằng phụ nữ là những người hay “mè nheo”, và liên tục làm cho chuyện bé xé ra to. Đối với những phạm vi khác, thì ông Quick dường như khá hạnh phúc và cộng tác, vì thế, bà Quick hoàn toàn cố gắng hướng theo việc làm sáng tỏ bất cứ lời nói nào mà chồng bà có thể giải thích sai. Tuy

nhien, mặc dù bà đã tốn nhiều công sức với việc này, nhưng có thể bà vẫn không thành công.

Lý lịch đối với nhận thức duy nhất của ông Quick về sự mê nheo đã trở nên rõ rệt hơn nhiều, khi lần đầu tiên họ thăm viếng gia đình họ ở phía bên kia lục địa. Bà mẹ, các cô dì, và bà của ông Quick đã liên tục căn nhắc ông. Chồng bà Quick không bao giờ đề cập đến tình huống không hạnh phúc này, và bà không hề có ý niệm gì về bối cảnh cảm xúc mà ông đã xây dựng trong Đơn vị Nhận thức-Cá nhân của ông.

BẠN CÓ THỂ TẬN DỤNG SỰ TÌNH VI CỦA MÌNH VỀ MẶT NHẬN THỨC KHÔNG?

Những kinh nghiệm tình yêu và cách rèn luyện tình yêu ảnh hưởng rất lớn đến các mối quan hệ thân mật. Tình yêu đối với chính mình là nền tảng của tình yêu thương đối với những người khác. Khi nền tảng này của cuộc sống nằm ngoài sự tập trung, thì nó ảnh hưởng đến tất cả mọi lãnh vực.

Việc không tán thành với những nhận thức về giới tính có thể gây rắc rối cho các mối quan hệ hôn nhân. Nhận thức này được tạo ra từ những kinh nghiệm cá nhân, các phim ảnh, những cuốn sách bán chạy nhất, hoặc đủ mọi kiểu truyền bá khác. Một số nhận thức là hậu quả của những lực lượng chuyên khai thác tính dục vì mục đích thương mại. Người đàn ông nào nhận thức về hành vi tính dục như là một giai đoạn để tự chứng tỏ mình là một anh hùng về mặt tính dục, thì có thể tạo ra sự phòng thủ nơi người bạn tình của họ. Người phụ nữ nào cảm thấy tần số của mối quan hệ tính dục là một phong vũ biểu của tình yêu, thì có thể sinh ra những nỗi sợ hãi đối với tình trạng bất lực nơi người bạn đời của họ. Nhận thức về tính dục như là một cơ hội để làm yên tâm, phục hồi tình cảm, uy thế hoặc sự thống trị đang bị suy yếu, đều sẽ gây trở ngại rất nhiều đối với việc điều chỉnh tính dục lành mạnh.

Người chồng nào nhận thức về vợ mình như là một phương tiện thụ động để làm thỏa mãn những mong ước tính dục của mình, thì đều đang thiếu mất nhiều hạnh phúc, và gây rối loạn đối với sự an toàn về mặt cảm xúc nơi người bạn đời của họ. Người vợ nào nhận thức rằng chồng mình ích kỷ và mong muốn thỏa mãn khuynh hướng tính dục của họ, mặc dù bất lợi cho người vợ, thì họ đang đánh mất dịp may để thực sự cảm nhận được sự thống nhất về mặt tâm lý.

Các đôi lứa nào nhận thức về nhau như là những người cùng cộng tác, trong mối quan hệ hoàn toàn đồng cảm, mang lại sự thỏa mãn như nhau, thì đều tiến tới những cách đáp ứng hạnh phúc phong phú về mặt tính dục. Trong mối quan hệ tính dục, niềm hạnh phúc của một người tùy thuộc vào niềm hạnh phúc của người kia. Tính dục nên được cả hai người sử dụng cho nhau. Nhưng khi những kinh nghiệm không vui trong quá khứ đã tạo ra những nhận thức bị bóp méo, thì thật khó đạt được trạng thái lý tưởng của sự cực khoái về mặt tính dục. Đàn ông có thể nhận thức về vợ mình như là người không cộng tác, dựa trên kinh nghiệm trước đây với những cô gái điếm hung hăng. Phụ nữ có thể nhận thấy những lời tán tỉnh quan hệ tính dục của chồng họ là mang tính cách “thú vật”, nếu trước đây họ được huấn luyện rằng tính dục là một từ bản thiêu.

Các nhà tâm lý và các bác sĩ tâm thần vẫn liên tục nghe nói về “ông chồng bất lực” hoặc “bà vợ lãnh cảm”, trong khi khó khăn thực sự lại hệ tại ở nhận thức về tính dục. Nếu bạn bị coi như một người gây cản trở đối với thông tin phiến diện về tính dục, và đã lưu trữ vết thâm về mặt cảm xúc từ những kinh nghiệm tình cảm không may mắn, thì bạn có thể trông mong gì? Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của bạn sử dụng dữ liệu sai lầm để vạch ra tỉ mỉ những khả năng có thể xảy đến. Nếu đây là kiểu lập trình duy nhất mà Đơn vị này có được, thì những nhận thức của bạn về vai trò của tính dục sẽ bị bóp méo.

BẠN CÓ THỂ TẬN DỤNG SỰ TINH VI CỦA MÌNH VỀ MẶT NHẬN THỨC KHÔNG?

Nếu bạn đã tích cực suy nghĩ về toàn bộ quá trình này của nhận thức, và cách lập trình đặc biệt mà Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân bao gồm, thì bạn có được một sự khởi đầu tốt. Bạn nhận ra rằng mình hiện đang nhận thức về người khác phái tùy theo thông tin mà bạn đạt được về đề tài này, cộng với những kinh nghiệm trước đây đối với những người như nhau, và chính những nhu cầu cá nhân của bạn.

Loại nhận thức cá nhân ảnh hưởng rất lớn đến toàn bộ cách đối xử của bạn với người khác phái trong nhà, cơ quan, hoặc các tổ chức cộng đồng. Bạn sẽ nhận thức về người đó, theo như Đơn vị bên trong của bạn mách bảo bạn, thay vì như một cá nhân duy nhất mà người đó thực sự là. Điều này có nghĩa là những người bắt đầu quan hệ với bạn, đều bị gây cản trở.

Nếu bạn giống như nhiều người, thì loại khuôn mẫu về người khác phái bên trong tâm trí bạn rất mạnh mẽ, đến nỗi khi bạn nhận thấy người nào đó dường như không phù hợp với khuôn mẫu này, thì bạn sẽ gọi họ là một kẻ ngoại lệ. Cơ cấu bên trong của bạn về khả năng có thể xảy ra rõ ràng bị cố thủ.

Như vậy, nếu bạn muốn thay đổi, thì bạn phải phá hủy hoàn toàn những nhận thức cũ kỹ, lỗi thời của mình. Chắc hẳn bạn đã định vị một vài điều trong số những nhận thức đó, khi bạn đồng nhất với những minh họa trong chương này. Vì thế, bạn hãy thẳng thắn đương đầu với chúng, và quyết định rằng mình không thích những điều chúng đang làm đối với cuộc đời mình.

Bạn có thể phát triển thêm sự tinh vi về mặt nhận thức, bằng cách ngẫm nghĩ về toàn bộ đề tài nhận thức như là một nền tảng. Cũng vậy, bạn có thể thử một vài điều cụ thể. Nếu bạn là người đàn ông nhận thức về phụ nữ như là người không có khả năng đối với những vị trí thuộc về trách nhiệm, thì có thể đó là

nguyên nhân sâu kín. Bạn có thể phân tích thông tin, những kinh nghiệm cảm xúc, và những khao khát không được thỏa mãn về mặt tâm lý, mà bạn vẫn đang cung cấp cho Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của mình. Bạn có thể bắt đầu bằng cách tự hỏi những câu hỏi sau đây:

Tôi có lớn lên trong một nền văn hóa mà trong đó, thân phận của người phụ nữ khá thấp kém không?

Tôi có ghi lại nơi dự đoán bên trong của mình nhiều lời chỉ trích cay độc về sự bất lực của phụ nữ, mà tôi nghe được khi đang lớn lên không?

Kinh nghiệm mà tôi có được đối với mẹ tôi thú vị như thế nào? Tôi đã lưu trữ loại vết thâm nào về mặt cảm xúc từ bà mẹ kế, các cô dì, bà, chị em họ hoặc chị em gái của tôi?

Nếu bạn là phụ nữ, và mong muốn phát triển một nhận thức tinh vi hơn về nam giới, thì bạn nên tự hỏi cùng loại câu hỏi này, nhớ thay đổi giới tính. Bạn cũng sẽ cần phải khai thông một số cách lập trình trong Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của mình, trừ phi bạn là người bất thường nhất. Bạn đã lập trình một khuôn mẫu trong bộ máy dự báo của mình, thật khó mà trục xuất được. Chắc hẳn, bạn đang nuôi dưỡng những vết thâm về mặt cảm xúc từ những tổn thương trong quá khứ, do các thành viên thuộc phái mạnh hơn gây ra. Thậm chí bạn còn có thể có một số nhu cầu rất nội tâm, để đặt các nhân vật nam dưới một ánh sáng xấu, nhằm lôi kéo cái tôi của chính bạn vào sự quân bình.

Đời sống gia đình và đời sống làm việc sẽ ít căng thẳng hơn nhiều, nếu bạn có thể nhìn nhận đàn ông như là những con người, thay vì những khuôn mẫu. Bạn đang lãng phí năng lực, nếu bạn mang theo một số vấn đề chưa được giải quyết, đối với các anh em, chú, bác, cậu, những anh em họ, hoặc cha bạn, vào các mối quan hệ đối với nam giới.

Nếu bạn có thói quen suy nghĩ rằng “đàn ông là thế đấy”, thì bạn hãy cố gắng thay đổi lối suy nghĩ này thành: “một số người

như vậy, và một số người không phải là như vậy". Hãy nhớ rằng có nhiều loại đàn ông, cũng như có nhiều loại phụ nữ.

Một diễn đàn tốt đối với cả hai phái, để cung cấp cho Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của họ sẽ là:

Cả hai phái đều có độc quyền đối với bất cứ mức độ nào của trí thông minh, sức khỏe cảm xúc, hoặc loại sở thích.

Cả hai phái đều đau khổ như nhau từ những quá khứ không vui.

Mỗi người đều là một tạo vật duy nhất, không phải là một bản sao giấy than từ những người khác thuộc phái của họ.

Sự tinh vi về mặt nhận thức, được cải thiện đối với người khác phái, có thể là một ích lợi lớn đối với mối quan hệ hàng ngày tại nhà, trong cơ quan, hoặc vùng lân cận.

Để chắc chắn rằng mọi điều tôi đã nói trong chương này đều rõ ràng, sau đây là một bản tóm tắt về những điểm chính:

1. *Hãy nghiên cứu và đánh giá Đơn vị-Nhận thức-Cá nhân của bạn:*
 - về những nội dung,*
 - nó hoạt động như thế nào.*
2. *Tìm hiểu những phần trong quá khứ, vốn hình thành nên những nhận thức của bạn về người khác phái:*
 - nội dung thông tin của nó,*
 - tỉ lệ vết tích cảm xúc,*
 - số lượng những khao khát tâm lý không được thỏa mãn mà nó chứa đựng.*
3. *Suy nghĩ cẩn thận về tất cả mọi phương cách, mà nhận thức về người khác phái đang ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn:*

*tại cơ quan,
trong cộng đồng,
ở nhà.*

4. *Cân nhắc nhiều gợi ý đã được đưa ra, để tận dụng sự tinh vi của bạn về mặt nhận thức. Hãy thử những gợi ý nào phù hợp với bạn.*

Chương 13

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHUYỂN SỰ ĐỤNG CHẠM THÀNH HÀI HÒA

Khi các Hướng đạo Sinh cọ xát hai cây gậy với nhau, họ gia tăng sự ma xát và tạo ra ngọn lửa. Khi hai người cọ vào nhau không đúng cách, thì họ tạo ra sự ma xát, thường làm cho cả hai người nóng bừng lên. Niềm tự hào của người này có thể đụng chạm vào niềm tự hào của người kia, tạo ra sự xung đột. Hai mong ước thống trị có thể đâm đầu vào nhau. Hai cái tôi có thể cạnh tranh địa vị nổi bật trong cùng một giây. Những cảm xúc thù địch có thể khơi dậy đồng thời.

Nhưng vẫn có thể tránh được tất cả những điều này, nhờ sự hiểu biết nhiều hơn về mặt tâm lý. Vì thế, bạn hãy cùng với tôi suy nghĩ theo những đường hướng sau đây:

1. Sự ma xát kích thích quá trình.
2. Những cách thức để giảm thiểu sự phát triển của ma xát, bằng cách:
học hỏi về sự phát triển,
nhận ra trách nhiệm của mình.

3. Chồng đụng chạm, hướng dẫn thái độ:
hiểu được nhiều khía cạnh của người khác,
tránh đụng chạm đến vai trò của những người khác,
tiếp tục ký quỹ vào ngân hàng tâm lý của bạn,
hướng dẫn giữa sự ngây thơ và hoài nghi,
tạo ra một bầu khí thân thiện.

Thật dễ dàng để hình dung ngọn lửa có thể được đốt lên như thế nào, nhờ những thái độ phía sau các câu hỏi này, vẫn thực sự được đặt ra cho tôi trong các buổi thuyết trình.

1. Có nên cảm thấy vui mừng khi chứng kiến sự thất bại của một người không?
2. Bạn có thể làm thế nào để trả đũa lại một người độc đoán?
3. Bạn có thể làm gì đối với một người không nhận ra rằng họ sai trái?
4. Bạn nên hành động như thế nào, khi bạn cảm thấy phát cáu đối với một người, bất cứ khi nào bạn nhìn thấy họ?
5. Có thể làm gì đối với một người không đồng ý với bạn?
6. Phương pháp nào để xử lý tốt nhất đối với một người không biết lý lẽ?
7. Tôi có thể làm thế nào để ép buộc con tôi có tình cảm hơn đối với tôi?
8. Bạn xử lý như thế nào trong sự căm ghét cực kỳ đối với một người?
9. Có thể làm gì khi cha mẹ không đồng ý với những ý kiến của bạn?

10. Tại sao người ta luôn luôn sẵn sàng gây tổn thương cho bạn?

Những câu chất vấn của họ minh họa rằng sự thù địch mang nhiều mặt nạ. Mỗi câu hỏi đều ném toàn bộ sự đổ lỗi vào người khác; người ta yêu cầu phải làm gì đối với một số người khác. Những người tìm kiếm sự giúp đỡ này minh họa cho khuynh hướng sẵn sàng gây chuyện trong cuộc sống. Về mặt tâm lý, họ vung nắm đấm của mình lên.

TRÒ CHƠI ĐỔ TRÁCH NHIỆM

Khi viết về những người tự cảm thấy mình đang hy sinh, giống như thiên thần, và gây khó khăn cho người khác, một nhà tâm lý đã đưa ra một gợi ý khéo léo. Theo ý kiến của ông, thì loại thuốc giải độc tốt nhất là đề nghị mọi người làm một bản danh sách về những tính cách nghèo nàn hoặc sai lỗi, mà họ nhận thấy nơi người khác trong vòng một tháng. Sau đó, mỗi người nên coi lời chỉ trích của mình đối với những người khác như là một cách đánh giá gần đúng về những khó khăn riêng của mình. Bước khôn ngoan đầu tiên mà họ nhận ra, đó là giải thoát được cảm giác bên trong về sự thất bại và thất vọng nói chung, bằng cách thúc đẩy họ đến với những người khác. Việc coi sự thù địch như là có thể xảy ra khả năng làm thay đổi lối sống, khởi đầu cho suy nghĩ theo một đường hướng hữu ích.

Cách Jerry sử dụng phương pháp này đã mang lại lợi ích. Thủ trưởng của anh hỏi anh rằng tại sao anh cứ phải tìm kiếm điều gì đó sai trái nơi mọi người? Cú sốc từ những lời của thủ trưởng, cộng với lời đề nghị rằng anh tiếp tục theo dõi những lời chỉ trích của mình trong vòng một tháng, đã mở ra cho anh một sự khởi đầu tốt. Jerry bắt đầu nhận ra rằng mình đã từng chỉ trích nhiều công việc khác nhau mà anh đang làm với đủ mọi loại người. Bản

danh sách của anh gia tăng, và nó thực sự có vẻ như biến thành một bản mô tả về bản thân anh.

Jerry tìm kiếm nguyên nhân cho những hành động của mình, và bắt đầu nhận thấy mình đã từng là một kẻ giờ đầu chịu báng đối với một người cha không thành công. Ông bố liên tục chỉ trích cách xây dựng của Jerry. Mặc dù Jerry đã hết sức cố gắng, nhưng anh vẫn không bao giờ có thể làm vui lòng cha mình. Bây giờ, anh bắt đầu hiểu rằng mình đang vật lộn với một tình huống không thể chịu nổi. Ông bố thực sự không muốn được vui lòng, nhưng lại chỉ cần tự loại bỏ những cảm giác thất vọng, bằng cách hướng chúng vào con trai của ông. Jerry đã sao chép những cách thể của ông bố, trong việc xử lý sự thất bại của bản thân, mà không hề hay biết. Ở tuổi 35, anh vẫn còn cố gắng chứng tỏ tính ưu việt đối với bản thân, bằng cách kịch liệt đả kích những người khác. Jerry càng quan tâm đến sự vô lý của việc bám víu lấy vai trò ấu trĩ này, thì anh càng ít có thể tiếp tục được phương pháp dự đoán.

Thông thường, người ta vẫn hay xử lý những hành động đơn giản như trễ hẹn, bằng cách hết lời chỉ trích sự thiếu sót của người khác về tính đúng giờ. Người chồng nào cứ lải nhải về tính tiêu pha phung phí của bà vợ, thì anh ta có thể che giấu mặc cảm về những lúc chi tiêu thoải mái của mình. Các bậc cha mẹ có thể xử lý những nỗi thất vọng bên trong, bằng cách chê bai những đứa con của họ. Các cặp vợ chồng đi bước nữa thường sử dụng nhau vì mục đích này.

Sự thật hiển nhiên là khi người ta càng sống hòa hợp với chính mình, thì họ càng ít đụng chạm nhau. Thậm chí điều này còn chứng tỏ qua các cuộc nghiên cứu mà trong đó, các đối tượng thử nghiệm được yêu cầu phản ứng trước những câu chuyện. Những ai cảm thấy thoải mái hơn đối với bản thân, thì đều ít đưa ra những nhận xét chỉ trích hơn, liên quan đến các tính cách.

Như vậy, khi bạn càng yêu mến chính mình, thì bạn sẽ tránh được thói kịch liệt đả kích những người khác.

SỰ TÁN CÔNG TÍCH CỰC

Nhưng điều này dứt khoát không đủ để hoàn toàn tránh được sự đụng chạm. Có thể thực hiện nhiều việc tích cực hơn, để giữ cho những điều gây trở ngại nằm bên ngoài các mối quan hệ, để tạo nền tảng cho sự hòa hợp. Việc đưa thế giới con người đứng vào phía mình đòi hỏi phải có khả năng đối với mỗi quan hệ qua lại. Điều này có thể liên quan đến việc có một cái nhìn mới về người khác, để học hỏi về những nguyên nhân tại sao và thế nào của các mối quan hệ. Một cách thức tốt để tạo ra một cái nhìn mới là bắt đầu kế hoạch 5 điểm của hành động:

1. Học hỏi nhiều hơn về những sự khác biệt.
2. Cẩn thận trong việc cơ cấu vai trò của bạn.
3. Làm việc hướng tới sự quân bình giữa sự đáp ứng-nhu cầu.
4. Gây ấn tượng đối với một môi trường hạnh phúc, giữa những mong đợi lạc quan và bi quan.
5. Phát triển một bầu khí thân thiện với mọi người.

Để hiểu biết nhiều hơn về những khác biệt, bạn hãy xem xét cách nhìn vào mọi người như thế nào. Liệu bạn có một ý định được hình thành từ trước, mà bạn vẫn mong đợi những người khác phù hợp không? Phải chăng ý định này có thể là một bản sao của bản thân bạn về những mục tiêu, mong ước, lối suy nghĩ và cảm giác? Bạn có khuấy tung bên trong, khi bạn gặp các loại nào đó không?

Nếu bạn nhìn vào bản lý lịch, thì bạn sẽ nhận thấy rằng người ta khác biệt rất nhiều. Qua đời sống gia đình, xã hội hoặc công việc của mình, bạn sẽ quan sát được nhiều lối suy nghĩ, cảm

giác hoặc hành động. Một mức độ mà trên đó, có thể sắp xếp mọi người từ cấp bậc thấp, đến ưu thế về mặt xã hội, với tất cả những khác biệt có thể có giữa những cấp bậc này. Những người có cấp bậc thấp hoạt động xa cách khỏi những người khác, họ hòa vào những người chung quanh mình, trốn thoát vào cách ngụ trang, sao cho họ sẽ không bị nhìn thấy. Họ thực sự e ngại mọi người, nhưng lại thường bị những người không hiểu gán cho cái tên là “ngạo mạn”, “kiêu kỳ”, “tự coi mình là trung tâm”.

Những cá nhân chiếm ưu thế về mặt xã hội giống như các diễn viên hoạt động quá nhiều. Họ đang cố gắng rất cật lực để được chấp nhận, đến nỗi dường như họ có thể trở nên quá hung hăng, trực lợi, gây chú ý, xâm nhập, hoặc là những người quá tuân thủ. Họ đóng toàn bộ địa vị thuộc về xã hội, cố gắng để làm vui lòng, và do đó, định vị tình bạn cần thiết một cách trầm trọng.

Một mức độ có ảnh hưởng khác đối với mọi người là mức độ phục tùng trội vượt. Những người có ảnh hưởng lớn là người quá độc đoán đối với những người ít ảnh hưởng, dễ phục tùng. Do đang trải qua mong muốn mạnh mẽ trong việc chi phối, nên một số cá nhân cảm thấy họ phải trở thành những chủ nhân trong mọi tình huống. Trong thâm tâm, họ có một nhu cầu không thể thỏa mãn để bảo vệ cái tôi của mình, hoặc cố gắng giữ sự quân bình đối với thế giới của họ. Ngược lại, nhóm người đối lập với họ là loại người ba phải, đánh giá quá cao quyền lực, và dường như có một nhu cầu bên trong để làm ra vẻ người bị chà đạp.

Khi bạn có thể học hỏi để nhìn những người khác như là các nhân vật, với những khuynh hướng đối với một trong những thái cực này hoặc thái cực khác, thì bạn sẽ được chuẩn bị để gặp gỡ họ với sự hiểu biết hơn.

Thế rồi còn có chiều kích nóng nản-lạnh lùng. Có thể hiểu về chiều kích này theo nghĩa đen. Người nóng nản bộc lộ những cảm xúc ấm áp, làm cho những người đến gần họ cảm thấy gần gũi về mặt tâm lý. Tương phản với loại người này là người lạnh lùng, đối xử lạnh nhạt với những ai tiếp cận. Họ tỏ ra mong muốn giữ

nhieu khoảng cách về mặt tâm lý giữa bản thân họ và gia đình, các bạn bè, hoặc đồng nghiệp của họ. Đa số lớn ở giữa các nhân vật quá nồng nàn và quá lạnh lùng này. Tuy nhiên, khi người nào càng giữ trong tâm trí khả năng đối với những khác biệt này, thì người đó sẽ càng có được sự bảo vệ tốt hơn chống lại những tổn thương. Khi bạn cảm thấy khó chịu bởi vì một người mới quen biết không bộc lộ tình thân mật, thì càng tố cáo rằng bạn không hiểu được chiều kích này.

Khi bạn chấp nhận sự kiện rằng những người mà bạn gặp gỡ trong một khoảng thời gian sẽ được phân phối từ đầu này sang đầu kia, theo các mức độ như ba loại người vừa được đề cập, thì bạn sẽ càng hiểu biết họ nhiều hơn. Sẽ thật là đáng chán, khi tất cả các nhân vật đều được sắp xếp ở một đầu. Nhưng ngay cả nếu bạn nghĩ rằng mình thích đối xử chỉ với loại người nào đó, thì bạn vẫn sẽ phải nhìn sang một hành tinh khác. Thực tế là mọi người đều xuất hiện trong tất cả mọi hình dạng và quy mô, về mặt tâm lý cũng như thể lý. Chính những ảnh hưởng đa dạng như vậy đã tạo nên các cá nhân theo cách thức mà hiện nay họ là. Nhiều người trong số họ có thể chọn ở đầu bên kia của mức độ, nếu họ có những “druthers” của họ. Nhưng họ là các cá nhân duy nhất, và sự phức tạp càng bổ sung vào sức hấp dẫn của họ.

Bạn đừng giống như một thanh niên đã nói rằng: “Không ai trong số các bạn tôi có bất cứ hành động nào bất thường. Khi tôi nhìn thấy người nào hành động một cách khác hẳn, thì tôi liền quay đi, bởi vì tôi không thích những kẻ phức tạp như vậy”.

Bạn mong đợi những con gấu gan dạ, những con chim dễ dàng trở nên sợ hãi, một số trái cây chua, một số ngọt. Như vậy, tại sao bạn không mong đợi những khác biệt nơi con người? Trong tâm trạng nào đó, bạn có thể thích những người bạn dễ bị kích động hơn, trong tâm trạng khác, bạn lại thích những người bình tĩnh và điềm đạm hơn. Sức sống tốt hơn sẽ làm cho bạn sáng khoái vô cùng, đặc biệt sau một cuộc gặp gỡ với người nhu mì hoặc nhút nhát.

NHỮNG PHẦN THƯỞNG CHO SỰ HIỂU BIẾT

Có lẽ bạn sẽ thích trở nên giống như người thiếu nữ này hơn, cô ta rất hay chỉ trích cha mình. Sau một số cuộc thảo luận, cô bắt đầu hiểu biết rõ hơn về những khác biệt, và đã diễn tả những nỗ lực đầu tiên của mình về mặt nhận thức bằng những lời sau đây:

“Khi bạn có những lý do về việc một người hành động theo cách họ làm, thì bạn có thể bỏ qua điều đó một cách nhẹ nhàng hơn. Tôi có thể hỏi cha tôi một số việc mà ông đã làm khi ông còn nhỏ. Từ những câu trả lời của ông, tôi khám phá rằng từng nét tính cách có thể gây rắc rối của ông đều truy nguyên đến lối cư xử của ông bà tôi và môi trường của ông.

“Bây giờ, tôi không còn giữ nhiều đồ kỵ chống lại ông nữa. Tôi hiểu rằng mình quá trẻ để đưa ra cho ông nhiều lời khuyên, ông lại quá già và đã ăn sâu vào theo những cách thức của ông để hiểu được điều đó. Nhưng dường như không việc gì ông làm gây chán nản cho tôi cho bằng bây giờ, khi tôi đã bắt đầu nhìn thấy những nguyên nhân có thể xảy ra”.

KỸ NĂNG CỦA BẠN TRONG VIỆC CHƠI ĐÓNG VAI TRÒ NHƯ THẾ NÀO?

Trong chương trình cái Nhìn-Mới-đối với-mọi Người, điểm thứ hai là kiểm tra việc chơi đóng vai trò của bạn. Điều cần thiết là liên tục cấu trúc và chấn chỉnh lại các vai trò, vì thế, bạn hãy phát triển một tủ quần áo dành cho các nhân vật đóng vai. Những khác biệt trong các mối quan hệ giữa người với người đòi hỏi bạn phải trở thành một nhà lãnh đạo đối với các con mình, lệ thuộc khi bị đau yếu, và cạnh tranh trong những hoạt động kinh tế. Một phản ứng có thể chấp nhận trong nhà có thể trở nên không thể chấp nhận được trong kinh doanh; phản ứng này có thể phổ biến trong

một nhóm xã hội, nhưng lại lôi cuốn theo sự bức bối ở một nơi khác. Những lời giải thích về nhận xét giống hệt nhau có thể là “sự kiên quyết, cố chấp, hoặc trò cười buống bình”. Trong cách đối xử với người khác, người ta rất dễ dàng bước ra khỏi nhân vật.

Tôi không bao giờ quên những khó khăn mà chính mình gây ra, khi tôi lạc khỏi vai trò mà tôi đã được cơ cấu. Với tư cách là trợ tá cho nhà quản lý về những mối quan hệ lao động, tôi đang viết một cuốn sách giáo khoa cho các công nhân trong xí nghiệp máy bay. Khi gặp giám đốc công ty trên cầu thang, tôi liền thân mật hỏi ông một số điều mà tôi đang cố gắng tìm hiểu về việc xuất bản cuốn sách này. Sự chào hỏi vui vẻ của ông trở nên không thuận lợi, và tôi nhận ra rằng ông đang làm việc ở cấp cao nhất, và tôi đã đang ra khỏi vai trò riêng biệt của mình. Các sinh viên nào gọi điện thoại tại nhà cho các giáo sư trong kỳ nghỉ cuối tuần, để hỏi về những điểm số bài kiểm tra; các thành viên câu lạc bộ nào đến bàn làm việc của ban giám đốc, trước khi hỏi ý kiến chủ tịch ủy ban đích thực; những người quen biết tình cờ nào cứ cố gắng đóng vai trò của những người bạn tri kỷ; các ông chồng hoặc bà vợ nào nói với cấp trên của bạn đòi họ về cách làm thế nào để cải thiện công việc, thì tất cả những người đó đều đang không phù hợp với vai trò của mình.

Những ví dụ khác về việc đóng sai vai trò là người thư ký nào chuyển sang lãnh vực của các nhân viên bán hàng, và nhà quản trị nào lãng phí thì giờ vào những chi tiết trong phần việc thuộc về cấu trúc vai trò của các trợ tá của họ. Bất cứ sự thay đổi nhanh chóng nào trong các vai trò đều khó khăn nhiều nhất. Cần có nhiều sự lanh lợi để tái cấu trúc các vai trò, khi được đề bạt vào một cương vị tốt hơn. Tất cả những người có liên quan đều được thực sự kiểm tra về sự linh động của họ trong việc học hỏi những kịch bản mới. Cách làm thế nào để tiến bộ và giữ được bạn bè đòi hỏi sự hiểu biết lớn lao. Khi phải thay đổi từ vai trò của một người bạn sang vai trò lãnh đạo, nếu người ta càng hiểu được cảm giác của những người hiện đang ở một vị trí phụ thuộc, cộng với sự hiểu biết đối với những cảm giác riêng của mình, thì họ càng ít dưng

chạm. Những thay đổi về địa vị cũng thường gây ra sự thất bại trong vai trò.

Ngay cho dù xã hội Mỹ ít cơ cấu hơn nhiều, so với hệ thống đẳng cấp của Ấn Độ, hoặc tính nghiêm khắc trong các lực lượng quân đội, nhưng nó vẫn được sắp xếp theo những khuôn mẫu vai trò. Trong những cơ hội hiếm hoi, một người rất sáng tạo đột ngột lên tới tột đỉnh, hoàn toàn rời bỏ những quy ước, và dường như đạt được thành công lớn. Đôi khi sau này, hành động đó để lại những tia lửa kích động như là sự đụng chạm chống lại chính người đó.

TÁM GIẤY TÍN DỤNG - GHI NỢ CỦA BẠN VỀ MẶT TÂM LÝ

Thứ ba, chương trình cái Nhìn-Mới-đối với-mọi Người còn đòi hỏi bạn phải giữ sự quân bình trong tài khoản ngân hàng của mình về mặt tâm lý. Nếu bạn cứ liên tục rút tiền, và lại không bao giờ ký gửi tiền, thì bạn sẽ bị vỡ nợ. Khi bạn để cho những người khác làm thỏa mãn những khao khát tâm lý của mình, mà không đền đáp lại, thì bạn tự nhận thấy mình rút ra quá nhiều. Khi bạn mong đợi những người khác làm thỏa mãn nỗi khao khát của mình về mặt tình cảm, thành tích, sự liên kết, địa vị, sự ủng hộ, hoặc bất cứ khao khát nào về mặt tâm lý, mà không đáp lại bằng lòng quý mến, thì bạn sẽ không còn dự trữ dành cho những trường hợp khẩn cấp của riêng mình.

Đôi khi, người khác không nhận ra rằng một nỗi khao khát như vậy tồn tại. Điều này dường như có thật đối với các quản đốc trong một nghiên cứu về các mối quan hệ lao động tại Thành phố New York. Người ta nhận thấy các quản đốc đều đánh giá việc hiểu rõ giá trị của công việc và cảm giác “đối với các sự việc”, như là điều cuối cùng về tầm quan trọng đối với các công nhân. Tuy nhiên, khi sử dụng cùng bản danh sách này, thì các công nhân lại thực sự đánh giá việc hiểu rõ giá trị của công việc và cảm giác “đối

với các sự việc”, như là điều đầu tiên và thứ hai về tầm quan trọng. Các quản đốc này đã đánh giá quá thấp những khao khát nơi các công nhân của họ về thành tích và sự liên kết. Một công ty T.V hiểu rõ cảm giác này về sự đánh giá cao; nên họ chỉ định 80 người làm phó quản đốc.

Một ví dụ đầy ấn tượng về sự mất quân bình trong tài khoản ngân hàng về mặt tâm lý, đó là bà vợ cứ liên tục yểm trợ cho cái tôi của ông chồng. Thế rồi khi bà khao khát lương thực này về mặt tâm lý, thì ông chồng lại không bao giờ tặng bà bất cứ thứ gì. Những người bạn nào luôn luôn sắp xếp để làm thỏa mãn những nhu cầu đối với sự liên kết, bằng cách chấp nhận cương vị lãnh đạo trong các kế hoạch xã hội, thì đều trở nên kiệt sức và tự hỏi khi nào sẽ đến lượt họ cần đến sự giúp đỡ. Các công nhân nào cứ liên tục khao khát được ủng hộ hoặc nuông chiều, nhưng lại không bao giờ đáp lại, thì đều chắc chắn là những người tương đương với những kẻ đào vàng về mặt tâm lý. Những người ông nào cứ mong đợi người khác thốt lên lời khen ngợi đối với những tấm ảnh của các cháu mình, nhưng họ lại không bao giờ đáp lại lời khen, thì đều đang rút ra quá nhiều trong tài khoản của họ.

Như Kahlil Gibran đã nói một cách rất thật: “Bạn bè bạn chính là những nhu cầu đã được đáp ứng của bạn”.

HÃY HƯỚNG THEO

MỘT ĐƯỜNG LỐI TRUNG DUNG

Trong việc phát triển chương trình cái Nhìn-Mới-đối với mọi Người, bước thứ tư là chọn đường lối trung dung, giữa sự quá lạc quan và quá bi quan đối với những mong đợi. Bạn hãy hướng theo thái độ giữa ngọt ngào và chua chát. Người lạc quan ngây thơ có thể tự lao mình vào bầy sói. Nếu người đó tin rằng mọi người đều muốn đầu tư tiền bạc cho họ, thì người đó có thể gặp rắc rối. Bằng chính lời nói sáo rỗng của mình, kẻ hoài nghi chỉ trích có thể

khích động những người chung quanh họ hành động một cách tột tệ như họ đang dự báo.

Bằng cách mong đợi sự loại bỏ, người đó có thể chuẩn bị cho sự kích thích. Thái độ lạnh mạnh là thái độ chấp nhận cá nhân như như là một sự pha trộn giữa sức mạnh và sự yếu đuối, giữa người khổng lồ và người rất bé nhỏ ở nơi nào đó về mặt tâm lý.

Giống như bạn cho rằng thời tiết xấu, các cổ phiếu nào đó hạ giá, lớp xe bị xì hơi, và các đội ưa thích nhất của bạn đôi khi chơi kém cỏi, bạn nên lường trước rằng người ta sẽ làm cho bạn thất vọng. Bạn hãy luôn luôn coi như các bạn bè của bạn sẽ có những ngày “nghi”, và thỉnh thoảng họ sẽ than phiền. Thái độ này sẽ đặc biệt khó phát triển, nếu chính bạn là một người rất có khả năng và lạnh mạnh về mặt cảm xúc.

Thái cực khác của cách nhìn vào mọi người thông qua cặp kính màu đen, và nhìn thấy trước rằng họ sẵn sàng lợi dụng mình, đó là tự chuốc lấy tình trạng rắc rối. Một thiếu nữ đã định nghĩa thái độ này nơi một giám sát viên là: “Bà ta cứ soi mói mọi người, như thể bà ấy đang tìm kiếm những kẻ hở”. Một câu chuyện thú vị thuật lại trong những cuốn sách sử minh họa thái độ chấp nhận này tương phản với thái độ loại bỏ. Khi nhìn thấy một nhóm người đang cưỡi ngựa băng qua một dòng suối, một khách du lịch đã chọn Tổng thống Jefferson để xin đi nhờ. Khi được hỏi tại sao anh lại chọn tổng thống, thì anh trả lời: “Trên một số gương mặt được viết câu trả lời có, và trên một số gương mặt được viết câu trả lời không. Gương mặt của Tổng thống Jefferson nói có”.

Thái độ gay gắt là mối đe dọa, nó thu nhỏ và gây cản trở đối với những người khác. Nếu bạn tạo cho người khác cảm giác rằng bạn không tin tưởng họ, thì họ có thể cảm thấy bị bắt buộc phải sống theo hình ảnh này.

BẦU KHÍ HOÀN TOÀN QUAN TRỌNG

Lời khuyên cổ xưa của Tổng thống Abraham Lincoln thật phù hợp ở đây: “Một giọt mật bắt được nhiều ruồi, hơn là cả một gallon (4,54 lít) mật”. Với thái độ chấp nhận, bạn sẽ nhận thấy lời đề nghị kế tiếp thật dễ dàng. Bước cuối cùng là làm việc hướng tới một bầu khí tình người thân thiện. Bầu khí này trái ngược với sự thù địch; nó thiếu những thành phần tạo ra sự căng thẳng. Nó khích lệ, thay vì làm nản lòng; giúp đỡ sự phát triển năng khiếu bản thân, thay vì làm khô héo.

Mọi người đều có kinh nghiệm khi bước vào một căn hộ với những gợi ý về sự thù địch giữa người với người. Thông thường, những người có liên quan vẫn không nhận ra bầu khí căng thẳng mà trong đó họ sống, cho đến khi họ bắt gặp một loại bầu khí khác. Các bậc cha mẹ thường nhận thấy con cái họ hành động một cách rất khác biệt với những người khác. Tôi sẽ không bao giờ quên được cảnh tượng rất sáng sủa mà tôi đã chứng kiến tại Trường Đại học Yale, nơi các bà mẹ đang ngắm những đứa con của họ ở nhà trẻ phía sau chiếc màn ảnh một chiều. Trong bầu khí thư giãn và thú vị do tình huống nhà trẻ tạo ra, những đứa trẻ này đều đang cộng tác và chúng ăn tất cả mọi thứ. Các bà mẹ đều bối rối và hầu như không thể tin được những điều họ nhìn thấy. Họ tiếp tục kể lể chi tiết về những cuộc đấu tranh liên tục của họ, trong việc ép buộc những đứa con của họ ăn tại nhà.

Một trung tâm tư vấn gia đình đã thử một cuộc thử nghiệm, đặt những đứa trẻ khó tính vào một môi trường thú vị hàng ngày trong vòng vài tuần. Các nhà tư vấn này đã nhận thấy sự thay đổi trong toàn bộ thái độ của những đứa trẻ đó. Khi các bậc cha mẹ nhận ra “ma thuật” của bầu khí được cải thiện này, thì họ đều thực hiện một bầu khí tốt hơn tại nhà.

Đôi khi, các ông chồng và bà vợ đều kinh ngạc, khi nhận thấy những căng thẳng nơi người bạn đời của họ đều tan biến trong một nhóm thân thiện.

Theo đường hướng này, giám đốc của một trụ sở liên bang dành cho phụ nữ đã nói với tôi rằng để chống lại những hành động thù địch và hung hăng giữa dân chúng, cách bảo vệ tiềm năng nhất là tạo ra một bầu khí thân thiện. Bà giải thích rằng họ không có đủ nhân sự để giải quyết những vụ bộc phát nghiêm trọng về sự thù địch. Từ kinh nghiệm lâu năm, bà nhận biết rằng sự bảo đảm có khả năng tốt nhất là một bầu khí thoát khỏi bất cứ sự kích thích nào gây ra tình trạng đụng chạm. Bà nhận thấy bầu khí này chứng tỏ một cách đầy đủ rằng chính tình bạn đã tạo ra tình bạn, và còn có hiệu quả hơn cả những viên thuốc an thần.

Nhiều năm trước đây, tiểu thuyết gia William Makepeace Thackeray đã khám phá yếu tố quan trọng này, trong việc làm mất tác hại chống lại sự đụng chạm. Mô tả của ông là:

Thế giới là một tấm gương soi, và mang lại cho tất cả mọi người sự phản chiếu gương mặt của họ. Bạn hãy nhìn mặt với tấm gương, và đến lượt nó sẽ có vẻ cấu kính đối với bạn; hãy cười vào tấm gương và cùng với tấm gương, và nó chính là một người bạn vui vẻ, tử tế.

NHỮNG NGƯỜI DẬP TẮT NGỌN LỬA TÂM LÝ

Chương trình cái Nhìn-Mới-đối với-mọi Người chính là một lực lượng bảo vệ chống lại việc kích động sự đụng chạm. Đôi khi, ngay cả như vậy, bạn vẫn có thể cần đến một trang bị hỗ trợ ban đầu, để chuyển sự đụng chạm thành hài hòa. Nếu người nào đó chà xát vào bạn để tạo ra một tia lửa, thì bạn hãy Ngừng lại, Quan sát và Lắng nghe, đối với cơ sở có thể tạo ra ngọn lửa này. Phải chăng có thể người đó bị đau ốm? Có phải họ đau khổ vì một sự mất mát trong gia đình? Có cần phải đổ lỗi cho một kinh nghiệm gây đau

buồn không? Có lẽ người đó đã mất ngủ quá nhiều. Có lẽ họ đang chịu đựng tình trạng mệt mỏi vì đấu tranh. Điều mà bạn nghĩ là tương phản đối với mình, có thể chỉ là cách diễn tả bên ngoài về một cảm xúc gây ra ở nơi khác.

Phải chăng bạn phải tự hỏi về một số điều mà có thể bạn đã làm để kích thích phản ứng này? Đừng bao giờ cố gắng tranh cãi về sự bực bội hoặc thành kiến. Hãy cố gắng đổ dầu vào chỗ ma xát này. Hãy yêu cầu người đó giải thích thêm xem họ hoàn toàn cảm thấy thế nào về điều này. Sau đó, nếu những điều mà họ đang thực sự phát biểu bắt đầu làm cho bạn phát cáu, thì bạn hãy nói điều gì đó như: “Có thể anh đúng, nhưng ...”, và giải thích quan điểm của mình.

Nếu điều này vẫn không bắt đầu tạo ra sự hài hòa, thì bạn hãy sắp xếp cho đến khi những cảm xúc dịu lại đôi chút. Có thể bạn luôn luôn phải uống nước, gọi điện thoại cho người nào đó, hoặc nói rằng bạn bị trễ một cuộc hẹn. Bạn có thể đề nghị rằng bạn thích trì hoãn cuộc thảo luận thêm, cho đến khi cả hai người đều suy nghĩ về điều này một cách cẩn thận hơn.

Đôi khi, tình hình đòi hỏi phải hành động một cách quyết liệt hơn. Tôi biết một giám sát viên còn đề nghị cho nhân viên chọn một số giờ nghỉ; một người khác giữ những vé xem bóng chày cho những trường hợp khẩn cấp như vậy, với hy vọng rằng cả đội sẽ được xả hơi đối với trọng tài. Một số ông chồng đảm nhận tất cả mọi trách nhiệm trong vòng vài giờ thay cho người mẹ quá mệt mỏi cần có cơ hội để dịu lại. Các bậc cha mẹ khuyến khích con cái xả hơi bằng một trò chơi hoặc đi dạo. Thông thường, bất cứ sự thay đổi nào về nhịp độ đều sẽ nhanh chóng làm giảm bớt sự đụng chạm.

Một số người sáng tạo những cách thức độc đáo nhất để xử lý sự đụng chạm. Sau đây là sáng kiến do một công nhân trong một xí nghiệp mô tả:

“Ở chỗ làm việc của tôi, chúng tôi gặp rất nhiều rắc rối trong việc tìm kiếm một lao công để quét dọn sàn nhà ngay lập tức sau khi một đơn vị đã được vận chuyển. Đây là điều cần thiết, bởi vì phải bắt đầu ngay tức khắc một công việc mới tại vị trí đó.

“Anh chàng lao công này hay trách móc và gây ra những điều rất không vui cho tất cả mọi người. Sau nhiều bối rối, cuối cùng, chúng tôi đã giải quyết vấn đề, bằng cách bỏ một số đồng xu vào đồng rác cần được quét dọn. Kết quả, anh lao công liền sẵn sàng bất cứ khi nào cần phải vận chuyển một đơn vị, để cho anh ta sẽ tìm thấy tiền trước bất cứ người nào khác”.

Tôi biết một nhà quản lý nhận thấy nhiều sự đụng chạm trong phòng uống cà phê. Dường như căn phòng này liên tục ở trong tình trạng lộn xộn, và mọi người đều đổ lỗi cho người khác. Con tức giận bùng lên, và phát sinh nhiều sự thù địch. Một số người đề nghị nhà quản lý này nên phổ biến một mệnh lệnh để cải thiện tình hình, nhưng ông còn có một ý kiến hay hơn.

Ông yêu cầu thư ký của mình cộng tác, họ đã cùng nhau rửa chén đĩa và lau chùi căn phòng. Cử chỉ này làm cho các công nhân rất hoảng hốt, đến nỗi họ bắt đầu nhận ra toàn bộ hành vi lỗ bịch của mình vô lý đến thế nào. Cách thể hiện này mà không nói bất cứ lời nào đã khéo léo hoàn thành được thông điệp, và biến tình trạng đụng chạm hài hòa.

NHỮNG CHẤT ĐỘC NGĂN NGỪA

Để rút hết sự đụng chạm trước khi nó bộc lộ bộ mặt xấu xa của nó, một số người hành động khéo léo đã triển khai các Câu lạc bộ Cần nhẫn, các Giờ Than phiền, hoặc những cuộc Họp Kêu ca. Do được xử lý tốt, nên đây là những cách thức tuyệt vời, để làm tiêu hao sự phản kháng hoặc thù địch trong các gia đình, hội đoàn, cơ quan, hoặc vùng lân cận. Tất nhiên, cần phải chấp nhận những cách thức này, và sử dụng chúng như là phương pháp để bộc lộ hết

mọi cảm giác, chứ không phải là để châm ngòi cho những ngọn lửa mới.

Nhưng chắc hẳn, khi bạn xem xét tầm quan trọng của kỹ năng chuyển sự đụng chạm thành hài hòa, thì bạn sẽ quyết định rằng nó xứng đáng với bất cứ nỗ lực nào.

Nếu bạn là một chủ nhân, thì bạn biết sự thiếu sót đối với những năng lực nào đó, cộng với thành kiến hiện nay đối với việc sa thải các nhân viên, làm cho người ta buộc phải làm việc với các cá nhân bị cho là khó tính.

Với tư cách là một thành viên trong gia đình, bạn nhận ra tầm quan trọng lớn lao của một bầu khí hòa hợp trong nhà. Thế giới của rượu bia bộc lộ đầy đủ sự căng thẳng, mà vẫn không bổ sung vào đó những mối quan hệ thân mật.

Nói tóm lại, cho dù bạn là bất cứ ai và bạn đang ở bất cứ nơi đâu, điều gì có thể giúp bạn nhiều hơn, so với những khả năng để chuyển tình trạng đụng chạm thành hài hòa?

Vì thế, bạn hãy thực hành mỗi ngày chương trình năm điểm bao gồm:

Coi những người khác như là những cá nhân duy nhất.

Ở lại trong vai trò của mình.

Giữ sự quân bình của bạn, trong việc đáp ứng nhu cầu đối với việc ghi khoản thu vào tài khoản.

Ở trong tình thế chên vênh giữa những mong đợi quá lạc quan và quá bi quan.

Bộc lộ một bầu khí thân thiện.

NỘI DUNG

- PHẦN I
- PHẦN II
- PHẦN III