

Nghệ Thuật Tinh Tế Của Việc Đếch Thèm Quan Tâm

Tác giả: Mark Manson

**Lời dẫn**

Dạo này con tim thủy tinh mộng hoài của mình không khỏi rung động bồi hồi khi đọc cuốn **The Subtle Art of Not Giving a F\*ck** (mà được dịch sang tiếng Việt là: ‘Nghệ Thuật Tinh Tế Của Việc Đếch Thèm Quan Tâm’) của tác giả Mark Manson. Đây là một cuốn sách khá thú vị thuộc chủ đề self-help (tự hoàn thiện bản thân).

Khác với nhiều sách cùng thể loại nhưng nhấn mạnh về việc đưa ra bí quyết hay chiến lược để đạt tới sự giàu có, tự tin hay là các mục tiêu mang tính vật chất và thỏa mãn cái tôi khác; The Subtle Art đưa ra cách tiếp cận khá dễ chịu cho việc đạt được sự hài lòng về bản thân dựa trên việc không tạo áp lực cho mình, không quan tâm tới những giá trị ảo trong cuộc sống và chấp nhận những gì mình có. Hay nói cách khác, thông điệp của cuốn sách nằm ở chân lý: cố tỏ ra tích cực là một hành động mang tính tiêu cực, và suy nghĩ tiêu cực thực chất lại mang tính tích cực.

Dĩ nhiên, Mark Manson không phải là người đầu tiên đưa ra cách tiếp cận như vậy nhưng bằng cách dùng từ hài hước, hóm hỉnh và có phần tưng tửng đã khiến cho cuốn sách trở nên rất thú vị, dễ đọc, dễ hiểu và dễ chiếm được cảm tình của độc giả. Kiểu như cách tiếp cận bước đường dẫn đến thành công từ cái nhìn của một kẻ chuyên thất bại vậy (mà những câu chuyện dẫn dắt của Mark Manson được đúc rút từ kinh nghiệm bản thân thì đúng là như vậy). Việc sử dụng quá nhiều từ ‘fuck’ trong sách cũng là 1 nét gây dấu ấn cho cuốn sách này vì trên thị trường hầu như chẳng có cuốn sách thuộc thể loại nghiêm túc, có chủ đề về hoàn thiện bản thân lại dùng đến cái từ suồng sã, thô tục này cả.

Để tìm hiểu kỹ hơn về nội dung cuốn sách hay thông điệp của nó, các bạn có thể tham khảo một số bài viết rất hay trên trang Tâm lý học tội phạm ([*http://tamlyhoctoipham.com*](http://tamlyhoctoipham.com/)). Hiện trang này cũng bắt đầu dịch đoan trích đoạn từ cuốn sách.

Mình cũng phân vân khá nhiều về việc có dịch cuốn sách này hay không dù biết có người đang tiến hành dịch nó. Nhưng vì mình đang rất thích cuốn sách này nên mình quyết định sẽ bắt tay vào dịch. Chắc là từ giờ đến lúc mình dịch xong thì sách đã có bản dịch tiếng Việt được xuất bản và tái bản đến n lần quá. Nhưng mà một khi đã thích và có một ý tưởng thì mình không tự ngăn mình lại được, hi vọng dịch xong cuốn sách thì sẽ chữa được bệnh này.

Dịch giả: Đào Thị Hương



# **CHƯƠNG 1**

## Đừng Cố

Charles Bukowski*[[1]](#Chuong1_1)* là một gã nghiện rượu, một kẻ lang chạ với nhiều phụ nữ, con nghiện cờ bạc kinh niên, một tên thô thiển, một gã keo kiệt, một kẻ lười biếng, và tệ hại hơn cả, ông ta là một nhà thơ. Ông ta có lẽ là người cuối cùng trên trái đất này mà bạn nên tìm tới để xin một lời khuyên cuộc sống hay sẽ hi vọng bắt gặp trong những cuốn sách về hoàn thiện bản thân.

Vì lẽ đó mà ông ta là sự mở đầu hoàn hảo Bukowski mong muốn trở thành một nhà văn. Nhưng trong nhiều thập kỷ những tác phẩm của ông ta đều bị các tờ báo, tạp chí, tập san, nhà xuất bản từ chối. Các tác phẩm của ông ta thật là kinh khủng, họ nói vậy. Thô thiển. Ghê tởm. Sa đọa. Và khi mà những lời từ chối chất cao như núi, thì cảm giác thất bại đã đẩy ông chìm sâu vào rượu và nỗi chán chường theo đuổi ông gần như suốt cả cuộc đời.

Bukowski làm công ăn lương tại một bưu điện. Ông lĩnh số tiền lương bèo bọt và dành phần lớn số đó vào rượu chè. Ông ném phần còn lại vào mấy kèo cá cược trên trường đua ngựa. Và khi đêm xuống, ông lại nốc rượu một mình và đôi khi rặn ra vài vần thơ từ chiếc máy đánh chữ già nua. Thường thường, ông sẽ tỉnh dậy trên sàn nhà, sau một đêm ngất lịm.

Ba mươi năm cuộc đời cứ thế trôi qua, hầu như là một sự vô nghĩa mơ hồ giữa rượu, ma túy, cờ bạc, và đĩ điếm. Và rồi, khi Bukowski bước sang tuổi năm mươi, sau một quãng đời thất bại ê chề và chán ghét bản thân, một biên tập viên của một nhà xuất bản độc lập nhỏ bỗng có hứng thú kỳ lạ với ông ta. Nhà biên tập không thể trả được cho Bukowski nhiều tiền hay hứa hẹn về một doanh số lớn từ việc bán sách. Nhưng anh ta lại có hảo cảm với gã thất bại nghiện ngập này, nên anh ta quyết định sẽ một lần đánh cược. Đó là lời đề nghị đầu tiên mà Bukowski từng nhận được, và, ông nhận ra, rất có thể cũng là lời đề nghị duy nhất mà ông được nhận trong cuộc đời mình. Bukowski hồi đáp lại nhà biên tập rằng: “Tôi có một trong hai lựa chọn – hoặc ở lại bưu điện và phát điên…  hoặc là thành người tự do và chơi trò viết lách và chết đói. Tôi đã quyết định chọn chết đói.”

Sau khi ký kết hợp đồng, Bukowski hoàn thành cuốn tiểu thuyết đầu tiên của mình trong ba tuần. Nó được đặt tên đơn giản là Post Office (tạm dịch: Bưu điện). Trong phần đề tặng,ông viết:“Không dành cho ai hết.”

Bukowski trở thành nhà viết tiểu thuyết và nhà thơ. Ông viết liên tục và xuất bản sáu cuốn tiểu thuyết và hàng trăm bài thơ, bán được tới hơn hai triệu bản sách. Sự nổi tiếng của ông nằm ngoài dự đoán của tất cả mọi người, bao gồm cả chính ông.

Câu chuyện của Bukowski thật ra rất quen thuộc trong xã hội của chúng ta. Cuộc đời của Bukowski chính là một minh chứng cho cái gọi là Giấc mơ Mỹ: một người đàn ông tranh đấu cho điều mà anh ta mong muốn, không bao giờ từ bỏ, và đạt được giấc mơ lạ lùng nhất của anh ta. Người ta còn có thể dựng phim về nó nữa kìa. Chúng ta đều nhìn vào những câu chuyện như của Bukowski và kết luận, “Thấy chưa? Ông ta không từ bỏ. Ông ta không ngừng cố gắng. Ông ta luôn tin vào chính mình. Ông ta vượt qua mọi sóng gió và khẳng định bản thân!”

Điều kỳ lạ chính là dòng chữ được khắc trên bia mộ của Bukowski: “Đừng cố!”

Xem này, ngoài tiền bán sách và danh tiếng, Bukowski là một kẻ vứt đi. Ông cũng biết vậy. Và thành công của ông không xuất phát từ quyết tâm trở thành người chiến thắng, mà từ thực tế rằng ông biếtmình là kẻ thua cuộc, chấp nhận nó, và rằng ông đã viết rất chân thật về điều đó. Ông không bao giờ cố gắng trở thành một điều gì khác ngoài chính mình. Điềutuyệt vời trong tác phẩm của Bukowski không phải nằm ở việc vượt qua những sự khác biệt khó tin hay nâng tầm bản thân thành một hình tượng sáng chói trong nền văn học. Mà là sự trái ngược hoàn toàn. Đó đơn giản là khả năng của ông trong việc hoàn toàn và không sợ hãi khi thành thật với bản thân – đặc biệt là những phần tệ hại nhất – và chia sẻ những thất bại của mình mà không hề ngại ngần hay nao núng.

Đây mới thực sự là câu chuyện về sự thành công của Bukowski: sự thoải mái của ông với chính mình trước thất bại. Bukowski đếch thèm bận tâm về thành công. Ngay cả sau khi đã nổi tiếng, ông vẫn xuất hiện trong các sự kiện đọc thơ và miệt thị các độc giả của mình. Ông vẫn bộc lộ bản thân mình trước công chúng và cố gắng ngủ với mọi người đàn bà mà ông gặp. Danh vọng và thành công không khiến ông trở nên tốt đẹp hơn. Và cũng chẳng phải vì trở thành một con người tốt đẹp hơn mà ông mới có thể đạt tới thành công và danh vọng.

Tự hoàn thiện bản thân và thành công thường đi cùng với nhau. Nhưng điều ấy không cần thiết phải mang ý nghĩa rằng chúng là một.

Nền văn hóa của chúng ta ngày nay thường tập trung một cách ám ảnh vào những kỳ vọng tích cực không thực tế: Hạnh phúc hơn. Khỏe mạnh hơn. Trở thành người tốt nhất, tốt hơn những người khác. Trở nên thông minh hơn, nhanh nhạy hơn, giàu có hơn, gợi cảm hơn, nổi trội hơn, năng suất hơn, đáng được ngưỡng mộ và ghen tị hơn. Trở nên hoàn hảo và tuyệt vời và đào được quặng vàng 12k mỗi ngày trước bữa sáng khi bạn hôn tạm biệt người tình luôn đẹp hoàn hảo trong những bức ảnh tự sướng và hai đứa con ruột và một đứa con riêng. Rồi sau đó bạn ngồi trên chuyên cơ riêng để đến với công việc tuyệt vời của mình, nơi bạn dành cả ngày trời để làm những việc có ý nghĩa phi thường mà có lẽ sẽ cứu thế giới này vào một ngày nào đó.

Nhưng khi bạn dừng lại và thực sự suy nghĩ về điều đó, lời khuyên thông thường về cuộc sống – tất cả những thứ mang tính tích cực và hạnh phúc về việc tự hoàn thiện bản thân mà chúng ta được nghe mọi khi – thực sự đều gắn liền với những thứ mà bạn còn thiếu. Nó gói gọn trong những gì bạn nhìn nhận về sự thiếu hụt ở tính cách bản thân và thất bại hiển nhiên, và rồi nhấn mạnh chúng cho bạn. Bạn học được cách tốt nhất để kiếm tiền bởi vìbạn cảm thấy bản thân mình chưa làm ra đủ tiền. Bạn đứng trước gương và nhắc đi nhắc lại những câu khẳng định rằng mình xinh đẹp bởi vìbạn cảm thấy mình chưa đủ xinh đẹp. Bạn tuân theo những lời khuyên về hẹn hò và duy trì mối quan hệ bởi vìbạn cảm thấy bản thân mình chưa đủ đáng yêu và được yêu. Bạn cố gắng thực hiện các bài tập tưởng tượng vớ vẩn về việc trở nên thành công hơn bởi vìbạn cảm thấy mình chưa đủ thành công.

Trớ trêu thay, sự ấn định tích cực – về việc trở nên tốt hơn, thượng đẳng hơn – chỉ nhằm nhắc đi nhắc lại với chúng ta về những điều mà chúng ta không phải là, về những thứ mà chúng ta còn thiếu, và về những điều chúng ta lẽ ra phải trở thành nhưng hoàn toàn thất bại. Sau hết, không một con người thực sự hạnh phúc nào lại cảm thấy cần thiết phải đứng trước gương và lảm nhảm rằng mình hạnh phúc. Hạnh phúc chỉ đơn giản là hạnh phúc thôi.

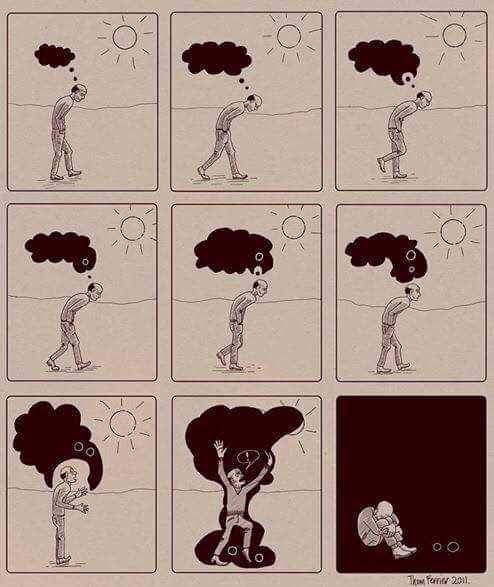
Ở Texas có một câu thành ngữ rằng: “Con chó nhỏ nhất thường sủa to nhất” (tương tự với câu ‘thùng rỗng kêu to’) Một người đàn ông tự tin không cảm thấy cần phải chứng minh rằng anh ta tự tin. Một người phụ nữ giàu có không cảm thấy cần thiết phải chứng tỏ rằng mình giàu có với ai cả. Dù cho bạn có là thế này hay thế kia đi nữa. Và nếu như bạn mơ tưởng về một thứ gì đó suốt, thì bạn đang củng cố cho tiềm thức lặp đi lặp lại về thực tế rằng: bạn không phải như vậy.

Mọi người và những nhà làm quảng cáo trên TV muốn bạn tin rằng chìa khóa dẫn tới một cuộc sống tốt đẹp hơn là một công việc tốt hơn, hay là một chiếc xe hơi sành điệu hơn, hoặc một cô bồ ngon lành hơn, hoặc cũng có thể là một cái bể bơi bằng hơi cho bọn trẻ. Thế giới này cứ liên tục nói với bạn rằng con đường dẫn tới một cuộc sống tốt đẹp hơn là nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa – mua nhiều hơn, sở hữu nhiều hơn, làm ra nhiều hơn, làm tình nhiều hơn, trở nênnhiều hơn. Bạn thường bị oanh tạc với những thông điệp về việc bận tâm đến mọi thứ, mọi lúc. Bận tâm về một chiếc TV mới. Bận tâm đến việc có một kỳ nghỉ hoành tráng hơn so với đồng nghiệp. Bận tâm tới thứ đồ trang trí mới trong vườn nhà mình. Xoắn xuýt cả lên với việc có một chiếc gậy tự sướng phù hợp.

Tại sao vậy? Tôi đoán là: bởi vì xoắn lên như thế về nhiều món đồ hơn thì sẽ tốt hơn cho việc kinh doanh.

Và trong khi chẳng có gì sai trái với kết quả kinh doanh tốt đẹp, vấn đề nằm ở chỗ quá nhiều mối bận tâm sẽ có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe tâm thần của bạn. Nó khiến cho bạn trở nên hời hợt và giả tạo, bạn sẽ dành cả đời mình vào việc chạy theo ảo tưởng về hạnh phúc và sự mãn nguyện. Chìa khóa của một cuộc sống tốt đẹp là đếch cần bâm tâm về nhiều hơn; mà là bận tâm tới ít hơn, hãy chỉ bận tâm về những gì là thật và ngay trước mắt và quan trọng mà thôi.

*[1]* Charles Buskowski (1920-1994), nhà văn, nhà thơ Mỹ hiện đại, chịu ảnh hưởng của chủ nghĩa hiện sinh và chủ nghĩa hư vô trong các sáng tác. Không được chú ý nhiều trong giới nghiên cứu văn chương học thuật nhưng ông có ảnh hưởng rất lớn tới đời sống văn học và văn hoá đại chúng Mỹ, nhất là tới các nhà văn trẻ. Ông viết hàng nghìn bài thơ, hàng trăm truyện ngắn và sáu tiểu thuyết, với hơn 50 quyển sách được in. Sách của Bukowski bán rất chạy, là nhà thơ bán chạy nhất khi còn sống. Người ta nhắc tới ông như “Nhà thơ vinh danh của những khu ổ chuột” (The Poet Laureate of Skid Row).



## ****Vòng Lặp Địa Ngục****

Trong óc bạn vẫn thường vang lên những lời thì thầm không ngừng, và nếu như bạn để kệ nó, bạn sẽ thành kẻ dở hơi. Bạn thử nói xem điều này có quen thuộc với bạn không nhé:

Bạn cảm thấy lo lắng khi đối mặt với một ai đó trong đời mình. Cơn lo lắng hành hạ bạn và bạn bắt đầu tự hỏi rằng tại sao mình lại lo thế. Và giờ thì bạn trở nên lo lắng về việc lo lắng. Ôi không! Lo lắng gấp bội! Giờ thì bạn lo về sự lo lắng của mình, mà dẫn tới nhiều lo lắng hơn. Nhanh lên, whiskey để ở đâu nhỉ?

Hay ví dụ như bạn gặp vấn đề với những cơn giận. Bạn bực mình trước những sự việc ngớ ngẩn và ngu ngốc nhất, và bạn chẳng biết vì sao nữa. Và việc bạn dễ dàng nổi nóng càng khiến bạn trở nên khó chịu hơn. Và rồi, khi bạn nổi giận kha khá, bạn nhận ra rằng việc cứ cáu giận luôn khiến bạn thành ra nông cạn và xấu tính, và bạn thì ghét điều đó; bạn ghét lắm nên bạn nổi giận với chính mình. Giờ bạn nhìn mình xem: bạn tức giận với chính mình vì đã tức giận về việc trở nên tức giận. Ôi đậu xanh rau má cái bức tường. Đấy, hãy đấm vào tường một cái.

Hay là bạn thấy lo về việc luôn đúng ở mọi thời điểm nên bạn trở nên lo lắng về việc bạn đã lo lắng quá nhiều. Hoặc là bạn cảm thấy tội lỗi về mỗi một lỗi lầm mà bạn phạm phải và bạn bắt đầu cảm thấy có lỗi về việc cảm thấy có lỗi. Hay bạn thường xuyên thấy buồn và cô đơn nên nó khiến cho bạn càng thấy buồn và cô đơn hơn khi nghĩ về nó.

Chào mừng bạn đến với Vòng Lặp Địa ngục. Có thể bạn đã rơi vào đó không chỉ một vài lần. Có thể lúc này bạn cũng vướng vào nó: “Trời ạ, tôi lúc nào cũng rơi vào Vòng Lặp Địa Ngục – tôi đúng là kẻ thất bại khi thành ra như vậy. Tôi nên dừng lại. Ôi trời ơi, tôi thấy mình đúng là đồ vứt đi vì tự gọi mình là tên thất bại. Tôi nên ngừng gọi mình là đồ bỏ mới phải. Ah, chết tiệt! Tôi lại làm thế rồi! Thấy chưa? Tôi là đồ bỏ đi! Argh!”

Hãy bình tĩnh nào, bạn của tôi. Dù bạn có tin hay không, thì đây chính là phần tốt đẹp của việc là một con người. Chỉ rất ít loài vật trên thế gian này mới có cái khả năng suy nghĩ, nhưng chỉ loài người chúng ta mới có những suy nghĩ về suy nghĩ. Nên tôi có thể nghĩ về việc xem video của Miley Cyrus trên Youtube, và rồi ngay lập tức nghĩ rằng mình là một thằng bệnh hoạn vì muốn xem video của Miley Cyrus trên Youtube. Ôi, cái sự diệu kỳ của ý thức!

Còn giờ là vấn đề: Xã hội của chúng ta ngày nay, nhờ vào các tuyệt tác của nền văn hóa tiêu dùng và mạng xã hội ê-cuộc-đời-của-tui-hoành-tráng-hơn-mấy-chế, đã tạo ra cả một thế hệ loài người tin vào việc có những trải nghiệm tiêu cực này – lo lắng, sợ hãi, tội lỗi, vân vân và mây mây – là không bình thường. Ý của tôi là, nếu như bạn nhìn vào Facebook của mình, mọi người ở đó đều có một quãng thời gian đã qua đỉnh vãi. Này nhé, tám kẻ kết hôn liền trong tuần này! Và một đứa nhóc 16 tuổi nào đó trên TV bị một con Ferrari rơi trúng đầu nhân ngày sinh nhật. Đứa khác thì cá kiếm những 2 tỷ đô nhờ viết ra một ứng dụng sẽ tự động cung cấp giấy vệ sinh cho bạn ngay khi hết.

Trong khi ấy thì bạn cứ luẩn quẩn ở nhà mà vuốt ve mèo. Và bạn chẳng thể làm gì ngoài việc nghĩ rằng cuộc đời mình tệ hại hơn bạn tưởng.

Vòng Lặp Địa Ngục đã trở thành giới tuyến vùng bệnh dịch, khiến cho nhiều người chúng ta bị căng thẳng quá độ, loạn thần kinh, và chán ghét bản thân thái quá.

Quay trở về thời đại của ông bà mình, ông của chúng ta có thể cũng thấy đời chán như con gián và tự nhủ rằng, “Zời ạ, hôm nay mình thấy thối như phân bò ấy. Nhưng mà hầy, chắc đời nó vốn là như thế. Mình cứ cắt cỏ đi đã hầy.”

Nhưng còn giờ thì sao? Giờ thì nếu như bạn thấy như c\*t dù chỉ trong vòng có năm phút, thì bạn vẫn bị oanh tạc bởi 350 hình ảnh của những người hoàn toàn hạnh phúc và có cuộc sống đỉnh éo đỡ được,và như thế thì thật khó để không khỏi cảm thấy rằng có điều gì đó sai sai với chính bản thân mình.

Chính cái phần cuối đó mới nên chuyện. Chúng ta thấy tồi tệ vì đã cảm thấy tồi tệ. Chúng ta thấy tội lỗi vì cảm thấy tội lỗi. Chúng ta tức giận vì đã cáu giận. Chúng ta lo lắng vì cảm thấy lo lắng. Cái quái gì đang xảy ra với tôi thế?

Chính vì vậy mà việc đếch thèm quan tâm mới trở thành chiếc chìa khóa cho những vấn đề của chúng ta. Chính vì vậy mà nó mới có thể cứu rỗi được thế giới này. Và nó sẽ giúp cho mọi chuyện trở nên đơn giản bằng việc chấp nhận rằng thế giới này lởm vãi và như thế thì cũng chẳng hề gì, bởi vì nó vốn dĩ vẫn luôn là như vậy, và sẽ luôn như vậy.

Bằng việc chẳng thèm bận tâm tới việc bạn cảm thấy tồi tệ, bạn đã bỏ qua Vòng Lặp Địa Ngục; bạn nói với chính mình rằng, “Mình thấy như c\*t, nhưng đứa éo nào thèm bận tâm?” Và rồi, giống như được rắc đầy thứ bột tiên éo-quan-tâm đầy ma thuật, bạn sẽ thôi chán ghét bản thân mình vì những cảm xúc tiêu cực.

George Owell từng nói rằng để thấy rõ những gì ngay trước mắt mình đòi hỏi cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ. Ôi, giải pháp cho những căng thẳng và lo lắng của chúng ta ở ngay trước mắt chúng ta đấy thôi, chẳng qua là ta quá bận rộn với việc xem phim con heo và mấy cái quảng cáo về các loại máy tăng cơ bắp mà chẳng mấy khi hiệu quả, ngẩn ngơ mãi với câu hỏi rằng tại sao ta lại không thể chịch một cô nàng nóng bỏng nào với cái cơ thể sáu múi săn chắc, để mà nhận ra.

Chúng ta đùa cợt trên mạng về “vấn đề của các nước phát triển,” nhưng ta lại trở thành nạn nhân của chính những thành tựu của chúng ta. Những vấn đề sức khỏe gây ra do căng thẳng thần kinh, các rối loạn về chứng lo âu, và các ca trầm cảm tăng nhanh như tốc độ tên lửa trong vòng ba mươi năm qua, quá trái ngược với thực tế rằng ai cũng sở hữu một chiếc TV màn hình phẳng và được tiếp cận dịch vụ giao hàng tận nhà. Cơn khủng hoảng của chúng ta không còn dừng lại ở vấn đề vật chất nữa; mà nó thực sự đang hiện diện trong các vấn đề về tinh thần. Chúng ta có quá nhiều việc rối rắm và có quá nhiều các cơ hội nên ta không còn biết là phải bận tâm tới cái gì nữa.

Bởi vì có vô số việc mà giờ đây ta có thể thấy hay biết đến, nên cũng có vô cùng tận các cách thức để ta phát hiện ra rằng ta không là gì hết cả, rằng ta không đủ tốt, rằng sự việc không quá tốt đẹp như đáng lẽ ra nó phải vậy. Và điều này khiến tâm hồn ta tan nát.

Bởi vì đây chính là vấn đề của những thứ nhảm nhít “Làm Thế Nào Để Hạnh Phúc” được chia sẻ tới 8 triệu lượt trên Facebook trong vòng mấy năm qua – đây là điều mà chẳng mấy ai nhận ra về mấy thứ vớ vẩn này:

**Niềm khao khát đối với những trải nghiệm tích cực bản thân nó đã là một thứ trải nghiệm tiêu cực. Và, ngược đời ở chỗ, sự chấp thuận thứ trải nghiệm tiêu cực tự nó lại là tích cực.**

Điều này đúng là hại não. Nên tôi sẽ cho bạn hẳn một phút để đỡ xoắn não và có thể đọc lại câu này lần nữa: Mong muốn một trải nghiệm tích cực là một trải nghiệm tiêu cực; chấp nhận một trải nghiệm tiêu cực là một trải nghiệm tích cực.Đó là những gì mà nhà triết học Alan Watts*[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn1)* gọi là “luật giật lùi” – tức là bạn càng cố gắng để cảm thấy ổn hơn vào mọi thời điểm, thì bạn lại càng ít cảm thấy mãn nguyện hơn, bởi vì theo đuổi một thứ gì đó chỉ càng nhân lên cảm giác rằng bạn thiếu thốn nó ngay từ lúc ban đầu. Bạn càng muốn trở nên giàu có, thì bạn lại càng cảm thấy bản thân mình nghèo và vô dụng, dù cho trên thực tế bạn có kiếm được bao nhiêu tiền đi chăng nữa. Bạn càng muốn trở nên quyến rũ và được khao khát bao nhiêu, bạn càng nhìn nhận rằng bản thân mình xấu xí bấy nhiêu, dù cho nhan sắc thực của bạn có ra sao. Bạn càng muốn trở nên hạnh phúc và được yêu thương bao nhiêu, thì bạn lại càng cảm thấy cô đơn và sợ hãi, dù người bên bạn có là ai đi chăng nữa. Bạn càng muốn cho tâm hồn mình thanh thản, thì bạn lại càng tự cho mình là trung tâm và thành ra nông cạn trên bước đường tiến tới.

Cũng giống như có lần tôi thử xài acid*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn2)* và tôi có cảm giác tôi càng đi về phía ngôi nhà thì nó càng lùi xa hơn. Và đúng vậy, tôi vừa vận dụng thứ ảo giác gây ra bởi LSD*[[3]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn3)* để làm rõ một quan điểm triết học về sự hạnh phúc. Bạn đừng có xoắn quẩy ở cái đoạn này.

Giống như nhà triết học chuyên về thuyết hiện sinh Albert Camus*[[4]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn4)* từng nói (và tôi chắc chắn là khi đó ông ấy không xài LSD): “Bạn chẳng thể hạnh phúc nếu cứ tiếp tục tìm kiếm thành phần của hạnh phúc. Bạn chẳng bao giờ thực sự sống nếu cứ tiếp tục tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống.”

Hay có thể trình bày dễ hiểu hơn là:

Đừng cố.

Bây giờ, tôi biết bạn định nói gì: “Mark, mấy thứ này làm ti tôi cương hết cả lên, nhưng còn chiếc Camaro*[[5]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn5)* mà tôi đang cố tiết kiệm tiền để mua thì sao? Thế còn anh chàng sáu múi ngon lành cành đào tự tin tung tăng nơi bãi biển mà tôi đang cố trở thành thì sao? Hơn nữa, tôi còn tốn ối tiền cho mấy cái máy luyện cơ bắp nữa chứ! Thế còn cả cái ngôi nhà to đùng bên mặt hồ mà tôi luôn ao ước nữa? Nếu tôi thôi bận tâm đến mấy thứ này – ô, thế hóa ra tôi chẳngđạt được gì hết cả à? Tôi chẳng thích thế đâu.”

Tôi rất vui vì thắc mắc của bạn.

Bạn đã bao giờ để ý thấy rằng đôi khi nếu bạn ítquan tâm tới thứ gì đó hơn, thì bạn sẽ làm điều đó tốt hơn? Bạn có thấy rằng thường thì những người ít bận tâm tới sự thành công của một vấn đề nào đó nhất lại là người thực sự đạt được nó? Rằng đôi khi bạn không thèm quan tâm tới nữa thì mọi thứ cuối cùng lại ổn thỏa cả?

Như thế nghĩa là làm sao?

Điều thú vị về luật giật lùi là nó có tên là “giật lùi” vì một lý do: không thèm bận tâm sẽ mang tới kết quả ngược lại. Nếu như theo đuổi sự tích cực là tiêu cực, thì theo đuổi sự tiêu cực sẽ tạo ra điều tích cực. Sự đau đớn mà bạn theo đuổi tại phòng tập gym sẽ dẫn đến một cơ thể cân đối và sức khỏe tốt hơn. Sự thất bại trong kinh doanh sẽ dẫn tới sự hiểu biết rõ hơn về điều gì là cần thiết cho thành công. Cởi mở trước các mâu thuẫn về sự bất an của bản thân sẽ khiến bạn trở nên tự tin và hấp dẫn hơn trước mọi người. Nỗi đau của việc đối đầu với thực tại là những gì sẽ mang lại niềm tin và sự tôn trọng trong các mối quan hệ của bạn. Vượt qua nỗi sợ hãi và lo lắng sẽ giúp bạn xây dựng lòng dũng cảm và ý chí.

Nói một cách nghiêm túc, tôi có thể tiếp tục kể lể như vậy mãi, nhưng bạn đã nắm được vấn đề rồi đấy. Mọi thứ đáng giá trong cuộc sống đều đạt được bằng cách vượt qua những trải nghiệm tiêu cực. Bất kỳ một nỗ lực chạy trốn khỏi sự tiêu cực nào, tránh xa nó hay đàn áp nó hay phớt lờ nó đều bung bét hết cả. Sự trốn tránh việc chịu đựng sự dày vò cũng chính là một sự dày vọ. Sự trốn ránh đấu tranh cũng là một cuộc tranh đấu. Sự chối bỏ thất bại chính là một sự thất bại. Che giấu điều đáng xấu hổ cũng là một dạng hổ thẹn.

Nỗi đau là một sợi chỉ không thể gỡ ra được trong tấm vải cuộc đời, và giật nó ra thì không chỉ là một việc làm không tưởng, mà còn có tính hủy diệt nữa: cố gắng xé rách nó sẽ phơi bày mọi thứ đi kèm cùng với nó. Để cố gắng chối bỏ nỗi đau chính là việc quá bận tâm tới nỗi đau. Ngược lại, nếu như bạn có thể không thèm bận tâm tới nỗi đau, thì không có gì cản được bạn hết.

Trong cuộc đời mình, tôi từng bận tâm tới quá nhiều thứ. Tôi cũng chẳng thèm bận tâm tới nhiều thứ khác. Và giống như con đường chưa từng được khai phá, chính là những điều không được quan tâm tới lại làm nên sự khác biệt.

Rất có thể trong cuộc đời mình, bạn có biết một ai đó, mà vào lúc này hay lúc khác, không thèm quan tâm và họ lại gặt hái thành công rực rỡ. Có thể vào một lúc nào đó trong cuộc đời mình khi bạn chỉ đơn giản là không thèm quan tâm mà lại tỏa sáng ở một đỉnh cao nào đó. Còn với tôi, việc từ bỏ một công việc trong ngành tài chính chỉ trong vòng sáu tuần để bắt đầu sự nghiệp trên mạng Internet đạt thứ hạng rất cao trên đài danh vọng “đếch thèm quan tâm” của mình. Cũng như vậy đối với quyết định bán gần hết tài sản của mình và chuyển tới Nam Mỹ. Bận tâm ư? Khồng. Cứ thế mà xách ba lô lên và đi thôi.

Những khoảnh khắc đếch-thèm-bận-tâm như thế chính là những khoảnh khắc khắc họa nên cuộc đời ta. Bước biến chuyển quan trọng trong sự nghiệp; quyết định tự phát về việc bỏ ngang đại học và lập ban nhạc rock; quyết định về việc cuối cùng cũng đá thằng bồ vô dụng thường hay mặc trộm quần lót bó căng của bạn.

Việc đếch thèm bận tâm chính là nhìn vào những thách thức khó khăn và đáng sợ nhất của cuộc đời mà vẫn hành động.

Nghe qua thì đếch thèm quan tâm có vẻ như đơn giản, nhưng bên dưới nó lại là một túi đầy burrito*[[6]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn6)*. Tôi cũng chả hiểu câu này có nghĩa là gì, nhưng tôi đếch quan tâm. Một túi burrito nghe có vẻ hay hay, nên cứ cho là thế đi.

Hầu hết chúng ta đều vật vã trong suốt cuộc đời mình bởi vì bận tâm quá nhiều đến những tình huống mà ta không đáng phải bận tâm. Chúng ta cứ bận tâm mãi về cái gã nhân viên thô lỗ nơi trạm xăng vì đã thối lại cho ta toàn tiền xu là tiền xu. Chúng ta bận tâm mãi về việc chương trình TV yêu thích của mình bị hủy bỏ. Ta cứ bận tâm mãi đến việc các bạn đồng nghiệp không thèm hỏi thăm về ngày nghỉ cuối tuần tuyệt cú mèo của ta.

Trong khi ấy, thẻ tín dụng của ta đã vượt hạn mức chi tiêu, con chó ở nhà thì ghét ta, và bọn trẻ thì hít trộm meth*[[7]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn7)* trong phòng tắm, còn chúng ta thì phát điên cả lên về những đồng tiền xu và bộ phim truyền hình Everybody Loves Raymond***[[8]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftn8)***.

Đấy, đấy chính là cách mọi việc diễn ra. Bạn sẽ ngỏm củ tỏi vào một ngày nào đó. Tôi biết đây là một sự thật hiển nhiên nhưng tôi vẫn muốn nhắc lại phòng trường hợp bạn quên mất tiêu. Bạn và tất cả những người mà bạn quen biết đều sẽ ngỏm sớm thôi. Và trong quãng thời gian ngắn ngủi từ nay cho tới đó, bạn chỉ có một giới hạn những mối bận tâm. Thực ra là rất ít ấy. Và nếu bạn cứ chạy loanh quanh mà quan tâm hết chuyện này tới chuyện kia và hết người này tới người khác mà không tiến hành sàng lọc cho cẩn thận – thì, ôi thôi, đời bạn sẽ thành một mớ bòng bong.

Ở đây tồn tại một thứ nghệ thuật tinh tế về việc đếch thèm quan tâm. Và dù cho khái niệm này nghe có vẻ rất chi là lố bịch và tôi thì giống như một thằng ngu đáng ghét, điều mà tôi muốn nói tới ở đây là việc cần thiết phải học cách tập trung và ưu tiên những suy nghĩ của bạn một cách hiệu quả – làm thế nào để chọn lựa và xét xem những vấn đề nào là có hay không có ý nghĩa với bạn dựa trên những giá trị cá nhân đã được mài dũa. Điều này vô cùng gian nan. Nó đòi hỏi phải rèn luyện cả đời và tuân thủ kỷ luật cả đời mới có thể đạt được. Và bạn sẽ thường xuyên thất bại. Nhưng có lẽ đây cũng là cuộc chiến đáng giá nhất của mỗi người trong cuộc đời. Nó có thể là trận chiến duy nhấtcủa mỗi người.

Bởi vì khi mà bạn bận tâm tới quá nhiều thứ – khi bạn quan tâm tới mọi chuyện và mọi người – bạn sẽ cảm thấy rằng bạn luôn luôn bị ám ảnh với việc phải trở nên thoải mái và hạnh phúc vào mọi lúc, rằng mọi thứ phải diễn ra theo đúng như ý bạn. Như thế thì thật bệnh. Và nó sẽ ăn tươi nuốt sống bạn. Bạn sẽ thấy mọi xui xẻo như một sự bất công, mọi thử thách như một thất bại, mọi sự bất tiện như một sự yếu kém của bản thân, mọi sự bất đồng như một sự phản bội. Bạn sẽ bị đóng đinh vào cái địa ngục nhỏ mọn, cỡ đầu lâu của mình, bị thiêu đốt bởi quyền năng và sự khoe khoang, chạy vòng vòng với Vòng Lặp Địa Ngục của chính mình, cứ tiếp diễn như vậy mà chẳng đi tới đâu.

—

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/#_ftnref1) Alan Watts là một học giả, triết gia người Mỹ gốc Anh, và còn là một tác giả, diễn giả, một trong những người nước ngoài nổi tiếng nhất trong việc truyền bá triết lý phương Đông đến phương Tây. Tốt nghiệp thạc sĩ ngành thần học tại Seabury-Western Theological Seminary. Ông đã viết hơn 25 đầu sách nói về những vấn đề như bản chất đích thực của thực tại, ý nghĩa mục đích của cuộc đời, phát triển tâm thức…

*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref2)* Acid: một loại ma túy tổng hợp

*[[3]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref3)* LSD: LSD (Lysergic acid diethylamide) là một thuốc ảo giác mạnh với các tác động tâm lý đến sự nhận biết với môi trường xung quanh, nhận thức, cảm nhận cũng như mang lại ảo giác (hallucination). Nhiều quốc gia xem LSD là một chất gây nghiện và bị cấm lưu hành. LSD không gây nghiện. Tuy nhiên, phản ứng tâm thần bất lợi như lo âu, hoang tưởng, và ảo tưởng là có thể.

LSD được tạo ra lần đầu tiên bởi Albert Hofmann ở Thụy Sĩ vào năm 1938 từ ergotamine (một alcaloid của nấm cựa gà. Ở liều điều trị, ergotamin gây co mạch ngoại vi (nếu trương lực mạch giảm) chủ yếu do kích thích thụ thể alpha – adrenergic, tuy nhiên, thuốc gây giãn mạch ở các mạch có trương lực rất cao.) Ông bị nhiều người đánh giá là một trong những thiên tài có phát minh độc ác nhất hành tinh.

*[[4]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref4)* Albert Camus (7/11/1913 – 4/1/1960) là một nhà văn, triết gia, thủ môn bóng đá, viết kịch, lí luận người Pháp nổi tiếng.

Cùng với Jean-Paul Sartre, Albert Camus là đại diện tiêu biểu nhất của chủ nghĩa hiện sinh. Ông là tác giả của các tiểu thuyết nổi tiếng L’Étranger (Người xa lạ), La Peste (Dịch hạch). Albert Camus được trao tặng Giải Nobel Văn học năm 1957 vì các sáng tác văn học của ông đã “đưa ra ánh sáng những vấn đề đặt ra cho lương tâm loài người ở thời đại chúng ta”.

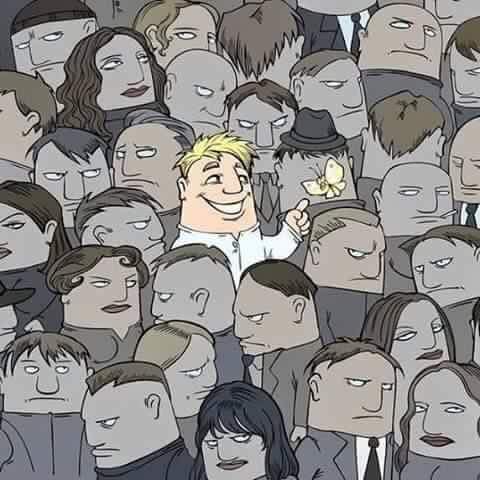
Cha ông, một công nhân rượu nho, mất sớm vì bị thương khi đi lính hồi ông còn rất nhỏ; mẹ ông là một người giúp việc Tây Ban Nha bị câm điếc. Chính hoàn cảnh xuất thân nghèo khó và cô độc đã tạo nên nhân sinh quan của ông trong triết học và cả trong văn học. Albert Camus mất năm 1960 trong một tai nạn ô tô.

*[[5]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref5)* Camaro: tên một dòng xe thể thao của hãng Chevrolet

*[[6]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref6)* Burrito: món bánh tráng bột bắp cuốn thịt, đậu hoặc phô-mai của Mexico.

*[[7]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref7)* Meth (tên đầy đủ: methamphetamine hydrochloride) là một loại chất gây nghiện tổng hợp. Các tên gọi khác của meth: crystal meth, d-meth, shabu, tina, glass.

*[[8]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/01/20/the-subtle-art-chuong-1-2/" \l "_ftnref8)* Everybody Loves Raymond: một bộ phim truyền hình rất thành công tại Mỹ. Được phát sóng từ năm 1996 đến năm 2005 trên kênh CBS, mỗi tập phim thu hút tới 20 triệu khán giả. Raymond Barone là một phóng viên giỏi, đồng thời rất khéo léo trong việc quản lí gia đình bé nhỏ của mình. Sự hài hước của bộ phim được “đảm bảo” nhờ khả năng diễn xuất tài tình của nam diễn viên chính Raymond Roman.



Nghệ Thuật Tinh Tế Của Việc Đếch Thèm Quan Tâm

Khi hầu hết mọi người hình dung về việc đếch quan tâm tới bất kỳ thứ gì, họ tưởng tượng ra khung cảnh thờ ơ với mọi thứ, một sự yên bình đánh tan mọi cơn bão. Họ mường tượng và mong mỏi trở thành một con người không bị lung lay trước bất cứ điều gì và ngả nghiêng trước bất cứ ai.

Có tên gọi dành cho loại người không có bất kỳ cảm xúc hay tìm thấy ý nghĩa nào trong bất cứ việc gì: kẻ loạn thần kinh. Tại sao bạn lại thích noi gương một kẻ loạn thần kinh cơ chứ, tôi thì chịu thôi.

Vậy thì đếch thèm quan tâm nghĩa là gì? Hãy xem xét ba “điểm tinh tế” dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ vấn đề.

* **ĐIỂM TINH TẾ #1: ĐẾCH THÈM QUAN TÂM KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ THỜ Ơ; MÀ NÓ CÓ NGHĨA LÀ TRỞ NÊN THOẢI MÁI VỚI VIỆC TRỞ NÊN KHÁC BIỆT.**

Hãy làm rõ điểm này**.**Chẳng có gì là đáng ca tụng hay chắc chắn về việc thờ ơ cả. Những người thờ ơ là những người kém cỏi và sợ hãi. Họ là những kẻ lười biếng và anh hùng bàn phím. Thực ra, những người thờ ơ thường cố tỏ ra thờ ơ bởi vì trong thực tế họ quan tâm tới quá nhiều thứ. Họ quan tâm tới việc người khác nghĩ gì về tóc tai của họ, bởi họ không bao giờ gội đầu hay chải tóc. Họ bận tâm tới việc người khác nghĩ gì về ý kiến của họ, nên họ thường ẩn mình sau những lời lẽ chế nhạo và con quái vật tự cho mình là đúng. Họ sợ hãi khi để người khác thân cận mình, nên họ tưởng tượng mình là một bông hoa tuyết đặc biệt, vô song với những vấn đề mà không ai có thể thấu hiểu.

Những người thờ ơ sợ hãi cả thế giới và những hậu quả của các lựa chọn của bản thân họ. Đó là lý do vì sao mà họ lại không đưa ra những lựa chọn có ý nghĩa. Họ trốn tránh trong cái hố xám xịt, vô cảm của sự tự quan tâm đến mình và tự thương xót mình do chính họ đào ra, không ngừng làm sao lãng bản thân khỏi những sự không may làm tiêu tốn của họ không biết bao nhiêu là thời gian và năng lượng mà được gọi chung là cuộc sống này.

Bởi vì đây chính là bí mật của cuộc sống. Chẳng hề có thứ gọi là không bận tâm. Bạn *bắt buộc phải quan tâm tới một điều gì đó.*Đó là một phần trong cơ chế sinh học của chúng ta khi luôn quan tâm tới một thứ gì đó và do đó luôn bận tâm tới nó.

Do đó, câu hỏi ở đây là, Chúng ta bận tâm tới *cái gì?*Chúng ta *lựa chọn*bận tâm tới cái gì? Và làm sao mà chúng ta có thể không bận tâm tới những thứ không có ý nghĩa khác?

Gần đây mẹ tôi gặp phiền toái với một người bạn thân vì tiền bạc. Nếu như tôi là kẻ thờ ơ, tôi sẽ nhún vai, nhấp một ngụm cà phê moca, và rồi tiếp tục tải về một phần phim *The Wire****[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/" \l "_ftn1)***nữa. Tiếc quá, mẹ ạ.

Nhưng thay vì vậy, tôi lại thấy phẫn nộ. Tôi thấy bực bội. Tôi nói, “Không, mặc kệ nó, mẹ ạ. Ta nên tìm luật sư và kiện cái lão khốn kia thì hơn. Tại sao á? Bởi vì con đếch quan tâm. Con sẽ nghiền nát cuộc đời thằng cha này nếu buộc phải vậy.”

Nó minh họa cho sự tinh tế đầu tiên của việc đếch thèm quan tâm. Khi mà chúng ta nói rằng, “Chết tiệt, xem kìa, Mark Manson đếch thèm quan tâm,” chúng ta không có ý nói rằng Mark Manson đếch thèm quan tâm tới cái gì hết, mà ngược lại, chúng ta muốn nói rằng Mark Manson không quan tâm tới những nghịch cảnh nơi bề mặt của những mục tiêu của anh ta, anh ta không quan tâm tới việc làm ai đó bực mình để làm những gì mà anh ta cho là đúng đắn hay quan trọng hay cao quý. Chúng ta muốn ám chỉ rằng Mark Manson là loại người sẽ viết về anh ta ở ngôi thứ ba chỉ bởi vì anh ta cho rằng như thế rất được. Anh ta chỉ đếch thèm quan tâm.

Điều này thật đáng ca ngợi. Không, không phải về tôi đâu, lũ ngốc ạ – mà là về việc vượt qua những khó khăn kia, về cả việc sẵn lòng trở thành một kẻ khác biệt, một kẻ bị xã hội ruồng bỏ, một kẻ khốn cùng, tất cả chỉ vì hệ chân giá trị của một con người. Sự sẵn lòng đối mặt với thất bại và giơ ngón tay giữa của bạn ra với nó. Là những người không thèm quan tâm tới những khó khăn hay thất bại hay tự làm mình xấu hổ hay dính c\*t một vài lần. Những người chỉ cười và vẫn tiếp tục làm những việc mà họ tin tưởng. Bởi họ biết đấy là điều đúng đắn. Họ biết rằng điều ấy còn quan trọng hơn cả chính bản thân họ, còn quan trọng hơn cả những cảm nhận và danh dự và cái tôi của họ. Họ nói rằng, “Mẹ nó chứ,” không phải với mọi điều trong cuộc sống, mà là với tất cả những điều *không quan trọng*trong cuộc sống. Họ dự trữ sự quan tâm của mình cho những điều thật sự có ý nghĩa. Bạn bè. Gia đình. Mục đích. Burrito. Và một hoặc hai vụ kiện tụng pháp lý. Và bởi vì thế, bởi vì họ dự trữ sự quan tâm của mình cho những thứ có ý nghĩa lớn lao, những người khác cũng đáp lại và quan tâm tới họ.

Bởi vì ở đây còn có một bí mật khác nữa về cuộc sống. Bạn không thể trở thành sự hiện diện quan trọng và mang tính bước ngoặt cuộc đời của một số người mà không trở thành trò cười và đáng hổ thẹn với những người khác. Chỉ là không thể. Bởi vì chẳng tồn tại cái thứ gọi là không có trở ngại. Nó không hề tồn tại. Có một câu thành ngữ như thế này: cho dù bạn có đi nơi đâu, thì bạn vẫn có mặt ở đó. Ờ, điều này cũng đúng với cả những khó khăn và thất bại. Dù bạn có đi nơi đâu, thì vẫn có tận 500 tấn phân đang chờ đón bạn. Và điều này thì cũng ổn thôi. Vấn đề là bạn đừng quay lưng lại với c\*t. Vấn đề là tìm ra đống phân mà bạn cảm thấy chấp nhận được.

* **ĐIỂM TINH TẾ #2: ĐỂ KHÔNG BẬN TÂM TỚI NHỮNG KHÓ KHĂN, BẠN TRƯỚC TIÊN CẦN PHẢI QUAN TÂM ĐẾN THỨ CÒN QUAN TRỌNG HƠN CẢ KHÓ KHĂN.**

Cứ thử tưởng tượng rằng bạn đang ở trong một siêu thị, và bạn chứng kiến việc một cụ bà đang chửi rủa nhân viên thu ngân, mắng mỏ anh chàng vì không chịu chấp nhận phiếu giảm giá 30 cent của bà. Tại sao bà cụ này lại bận tâm đến thế? Chỉ có 30 cent thôi mà.

Tôi sẽ cho bạn biết vì sao: Bà cụ ấy có thể chẳng có gì hay hơn để làm suốt cả ngày ngoài việc ngồi nhà và cắt phiếu giảm giá. Bà ấy già cả và cô đơn. Con cái bà toàn là lũ mất dạy và chẳng bao giờ tới thăm bà. Bà không làm chuyện ấy suốt ba mươi năm rồi. Bà không thể xì hơi mà không bị đau lưng đến mấy ngày. Mấy đồng lương hưu của bà thì còm cõi, và rất có thể bà sẽ chết cùng với một cái tã và nghĩ rằng mình đang ở Xứ sở thần tiên.

Vì thế mà bà cắt mấy cái phiếu giảm giá ấy. Đó là tất cả những gì bà có. Bà và mấy cái phiếu giảm giá chết tiệt. Đó là tất cả những gì mà bà có thể bận tâm bởi vì chẳng còn gì khác để có thể bận tâm tới nữa. Và vì vậy nên khi cậu nhân viên mười bảy tuổi mặt đầy trứng cá từ chối chúng, khi mà cậu ta phòng thủ cái quầy thu ngân của mình như thể các hiệp sĩ bảo vệ trinh tiết của các thiếu nữ, bạn có thể cá là Bà nội sẽ sôi máu. Tám mươi năm tuôn trào trong một lần, như một cơn bão với những câu chuyện kiểu như “Hồi xưa vào thời của ta” và “Ngày xưa người ta lễ phép hơn nhiều. ”

Vấn đề xảy ra đối với những người bận tâm đến những thứ kiểu như món kem ở một trại hè tuyệt vời nào đó nằm ở chỗ họ không có những điều khác xứng đáng hơn để mà bận tâm tới.

Nếu bạn nhận thấy bản thân mình thường bận tâm quá nhiều đến những thứ vớ vẩn tầm thường như – một bức ảnh mới trên Facebook của thằng bồ cũ, sao mà pin của cái điều khiển TV lại hết nhanh thế, bỏ lỡ đợt mua hai tặng một lọ dung dịch rửa tay trong siêu thị – thì có lẽ cuộc đời bạn không có gì diễn ra mấy để mà quan tâm tới nó một cách thích đáng. Và đó thực sự là một vấn đề đối với bạn đấy. Chứ không phải là cái chai nước rửa tay. Hay là cái điều khiển TV kia đâu.

Tôi từng nghe một nhà nghệ thuật nói rằng khi một người không gặp phải vấn đề gì cả, thì tâm trí họ sẽ tự động tìm cách để kiến tạo ra chúng. Tôi cho là điều mà hầu hết mọi người – đặc biệt là những người có học vấn, được bao bọc thuộc giai cấp trung lưu – xem như “vấn đề của cuộc đời” chỉ đơn giản là những tác động ngoại biên của việc chẳng có gì quan trọng hơn để bận tâm.

Điều này sẽ dẫn tới hệ lụy là việc nhận thấy điều quan trọng và có ý nghĩa trong cuộc đời bạn có thể là việc tìm ra cách sử dụng dụng thời gian và năng lượng của bạn một cách hiệu quả nhất. Bởi vì nếu như bạn không thể tìm thấy được thứ có ý nghĩa đó, thì sự quan tâm của bạn sẽ rơi vào những mục đích vô nghĩa và phù phiếm.

* **ĐIỂM TINH TẾ #3: DÙ CHO BẠN CÓ NHẬN RA ĐƯỢC ĐIỀU NÀY HAY KHÔNG, BẠN VẪN LUÔN LỰA CHỌN QUAN TÂM TỚI MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ.**

Con người ta từ khi sinh ra không phải là không quan tâm tới bất kỳ thứ gì. Thực ra, chúng ta sinh ra đã bận tâm tới quá nhiều điều. Bạn đã bao giờ thấy một đứa nhóc khóc sưng cả mắt bởi vì cái mũ mà nó đội không mang màu xanh theo đúng ý nó chưa? Thật đấy. Mẹ nó chứ.

Khi mà chúng ta còn trẻ, mọi thứ đều thật mới mẻ và hấp dẫn, và mọi thứ đều thật lớn lao. Do đó, chúng ta cứ bận tâm tới hàng ti tỉ thứ. Chúng ta bận tâm tới mọi thứ và mọi người – về việc người khác nghĩ gì về mình, về việc liệu cái anh chàng/cô nàng dễ thương kia có gọi lại cho ta không, về việc liệu đôi tất này có hợp dơ với bộ quần áo hay không, hay ta nên chọn bóng màu gì cho ngày sinh nhật mình.

Khi chúng ta già hơn một tí, cùng với lợi thế của kinh nghiệm (và chứng kiến thời gian đã trôi quá nhanh), chúng ta bắt đầu nhận ra rằng hầu hết những việc như thế này đều chẳng có ý nghĩa mấy trong cuộc đời ta. Những người mà ta bận tâm quá tới cảm nhận của họ trước đây thì giờ chẳng còn xuất hiện trong đời ta nữa. Những sự chối từ đầy đau đớn vào thời điểm đó hóa ra lại là điều tuyệt vời nhất. Chúng ta nhận ra rằng người ta thường thì cũng chẳng mấy bận tâm đến những chi tiết cạn cợt về chúng ta, và ta lựa chọn không ám ảnh nhiều nữa về mấy cái thứ ấy.

Về cơ bản, chúng ta trở nên có chọn lựa hơn về việc mình sẵn sàng bận tâm tới thứ gì. Đây chính là cái gọi là sự trưởng thành. Khá là ổn; thỉnh thoảng bạn cứ thử mà xem. Trưởng thành là khi một ai đó học được rằng chỉ bận tâm tới những thứ đáng để bận tâm. Giống như là Bunk Moreland*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/" \l "_ftn2)* từng nói với cộng sự thám tử McNulty[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/#_ftn3) của mình trong bộ phim *The Wire*(ui, mẹ nó chứ, tôi vẫn đang download nè) rằng: “Đó là những gì anh có được khi bận tâm tới một việc không đến lượt anh bận tâm tâm đến.”

Và rồi, khi mà ta già hơn nữa và bước vào độ tuổi trung niên, một vài thứ trở nên thay đổi. Mức năng lượng trong ta giảm xuống. Tính đồng nhất trong ta được cô đặc lại. Chúng ta biết mình là ai và chúng ta chấp nhận con người mình, bao gồm cả những phần mà ta không ưa lắm.

Và, theo một cách kỳ lạ, điều này hoàn toàn mang tính giải phóng. Chúng ta không còn phải bận tâm tới mọi thứ nữa. Cuộc đời vẫn như nó vốn thế. Chúng ta chấp nhận nó, những xấu xí và tất thảy. Chúng ta nhận ra rằng ta sẽ không bao giờ phát minh ra được phương thuốc chữa khỏi bệnh ung thư hay đi lên mặt trăng hay sờ được vào ngực của Jennifer Aniston*[[4]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/" \l "_ftn4)*. Và như thế thì cũng không sao cả. Cuộc sống vẫn tiếp diễn. Giờ chúng ta dành mối bận tâm bị thu hẹp của mình cho những phần đáng quan tâm trong đời ta: gia đình ta, những người bạn thân nhất của ta, cái gậy đánh golf của ta. Và, ngạc nhiên làm sao, *như thế là đủ rồi.*Sự đơn giản hóa này thực sự khiến cho ta cảm thấy hạnh phúc theo một nền tảng kiên cố. Và chúng ta bắt đầu có suy nghĩ rằng, Có lẽ cái thằng cha hâm dở nát rượu Bukowski kia cũng có cái đúng. *Đừng cố.*

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/#_ftnref1) The Wire (Đường dây tội phạm) là bộ phim truyền hình nổi đình nổi đám về đề tài phòng chống tội phạm ma túy được rất nhiều người yêu thích do HBO sản xuất. Bắt đầu được phát sóng từ tháng 6/2002 đến tháng 3/2008 với 60 tập phim chia làm 5 mùa chiếu. Bộ phim xoay quanh những cuộc chiến ở Baltimore được kể đa diện theo góc nhìn của cả các tay buôn bán thuốc phiện lẫn lực lượng cảnh sát. Bộ phim được ra mắt đúng vào thời điểm cuộc chiến giữa các băng đảng trong nội bộ nước Mỹ cũng đang căng thẳng, phim xoáy sâu vào nhiều yếu tố chính trị và bạo lực. Bộ phim đạt rating 9,3/10 trên trang IMDB.

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/#_ftnref2) William “The Bunk” Moreland là nhân vật trong bộ phim The Wire, do Wendell Pierce thủ vai. Tính cách của nhân vật này được xây dựng dựa trên một cựu cảnh sát tp Baltimore đã về hưu là Oscar Requer người cũng có biệt danh là “The Bunk”. Cũng giống như người bạn thân Jimmy McNulty của mình, Bunk là một vị cảnh sát có tài và lương tri, gặp phải một số vấn đề liên quan đến lòng chung thủy và nghiện rượu (dù không nghiêm trọng như ở mức độ của McNulty).

[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/#_ftnref3) James “Jimmy” McNulty là nhân vật chính khác trong series phim truyền hình The Wire của HBO, do Dominic West thủ vai.

McNulty là sĩ quan cảnh sát thuộc Sở Cảnh sát Baltimore có dòng máu Ái Nhĩ Lan. Dù anh biểu hiện tài năng và ý chí của mình, nhưng thường không được những người khác yêu quý bởi sự kiêu ngạo của mình.

Ngoài giờ làm việc, McNulty thường phải đối mặt với các vấn đề liên quan tới sinh kế, chứng nghiện rượu, nuôi con, và những mối quan hệ không ổn định.

[*[4]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-3/#_ftnref4) Jennifer Joanna Aniston (sinh ngày 11/2/1969) là diễn viên, nhà sản xuất và doanh nhân người Mỹ. Là con gái của diễn viên người Hy Lạp John Aniston và diễn viên người Mỹ Nancy Dow, Aniston nổi tiếng nhờ vai diễn Rachel Green trong loạt phim hài kịch tình huống Những người bạn (1994–2004), giúp cô thắng một giải Emmy, giải Quả cầu vàng và giải Screen Actors Guild Award. Vai diễn này được xem là một trong những nhân vật nữ vĩ đại nhất lịch sử truyền hình Mỹ. Cô xuất hiện trong danh sách những người phụ nữ đẹp nhất thế giới của một vài tạp chí. People vinh danh Aniston là “Người phụ nữ đẹp nhất” năm 2004 và 2016, trong khi Men’s Health bình chọn cô là “Người phụ nữ gợi cảm nhất mọi thời đại” vào năm 2011. Sau khi ly hôn diễn viên Brad Pitt, cô kết hôn với diễn viên Justin Theroux vào năm 2015.

**Vậy Thì, Mark Này, Cuốn Sách Này Nói Về Cái Quái Gì Thế?**

Cuốn sách này sẽ giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn một chút về việc bạn chọn lựa những gì là quan trọng hay không quan trọng trong cuộc đời.

Tôi tin rằng ngày nay chúng ta đang đối mặt với một cơn bệnh dịch về mặt tinh thần, một trong số đó là con người ta không còn nhận ra rằng cũng chẳng sao cả nếu đôi khi mọi chuyện có trở nên tồi tệ. Tôi biết là điều này nghe qua có vẻ như lười nhác về mặt trí tuệ, nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng, đây là một vấn đề sống còn hẳn hoi.

Bởi vì khi mà ta tin rằng việc sự việc có đôi khi trở nên thật tồi tệ là không chấp nhận được, thì khi đó ta sẽ bắt đầu buộc tội bản thân một cách vô thức. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy như có gì đó sai sai với bản thân mình, mà sẽ dẫn ta tới mọi dạng cố gắng sửa chữa, như là mua một lúc tận 40 đôi giày hay nốc thật nhiều Xanax*[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-4/" \l "_ftn1)* với cả vodka trong một tối thứ Ba hay xả súng vào một chiếc xe buýt đưa đón bọn học sinh.

Niềm tin rằng việc cảm thấy không thích đáng trong một vài thời điểm là không ổn chính là nguồn gốc của việc Vòng Lặp Địa Ngục đang thống trị nền văn hóa của chúng ta.

Ý tưởng của việc không thèm quan tâm là một cách thức đơn giản nhằm tái định hướng những kỳ vọng của chúng ta đối với cuộc sống và lựa chọn xem cái gì là quan trọng cái gì không. Phát triển khả năng này sẽ dẫn tới điều mà tôi thích được gọi là “khải huyền thực tế “.

Không, không phải là là cái thứ hạnh phúc bất diệt, thần thánh hay là sự khai thị chấm dứt mọi dằn vặt và đau khổ gì đó đâu. Mà hoàn toàn ngược lại, tôi nhìn nhận sự khai sáng thực tế này như là việc trở nên thoải mái với cái ý tưởng rằng một số sự đau khổ là không thể tránh được – rằng cho dù bạn có làm gì đi nữa, đời sống này vẫn luôn chứa đựng những thất bại, mất mát, hối tiếc, và kể cả cái chết. Bởi vì một khi bạn trở nên thoải mái với mọi thứ rác rưởi mà cuộc đời ném vào mặt bạn (và nó sẽ ném hàng đống c\*t ấy, tin tôi đi), bạn trở nên bất bại ở một dạng điềm tĩnh nào đó. Rốt cuộc, cách duy nhất để vượt qua nỗi đau là trước hết học cách chịu đựng nó.

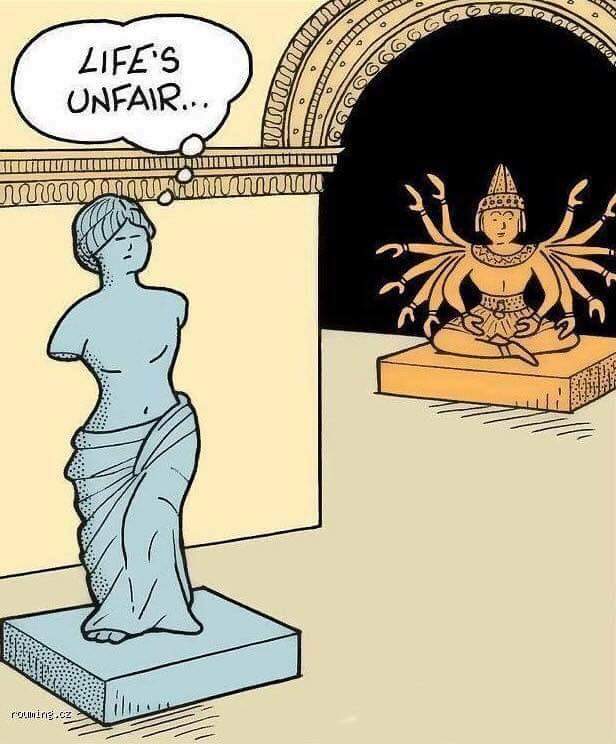
Cuốn sách này đếch thèm quan tâm đến việc làm khuây khỏa cho những vấn đề hay đớn đau của bạn. Và vì thế mà bạn sẽ biết rõ tại sao cuốn sách lại vô cùng thành thật. Nó không phải là một sự chỉ dẫn để đạt đến sự vĩ đại – khó có thể như vậy, bởi sự vĩ đại gần như là một thứ ảo tưởng trong tâm trí chúng ta, là một đích đến được tạo dựng mà chúng ta ép buộc bản thân mình phải theo đuổi, là Atlantis*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-4/" \l "_ftn2)* trong tâm tưởng chúng ta.

Thay vì thế, cuốn sách này sẽ biến những nỗi đau của bạn trở thành một thứ công cụ, biến những chấn thương trở thành sức mạnh, và biến những vấn đề trở thành những vấn đề sáng sủa hơn. Đây là một sự tiến bộ thực thụ. Hãy suy nghĩ về nó như một kim chỉ nam cho những sự đau khổ và làm thế nào để thực hiện mọi việc một cách tốt hơn, có ý nghĩa hơn, với nhiều đam mê và sự khiêm tốn hơn. Đây là cuốn sách về việc nhẹ nhàng tiến về phía trước mặc kệ những thống khổ dằn vặt bạn, về việc có thể ngủ ngon hơn mặc kệ những nỗi sợ hãi khủng khiếp nhất dày vò bạn, và cười nhạo những giọt nước mắt khi mà bạn rơi lệ.

Cuốn sách này sẽ không dạy bạn cách để đạt tới điều này hay điều nọ, mà là làm thế nào để mất mát và buông tay. Nó sẽ dạy bạn cách kiểm kê lại cuộc đời mình và vứt bỏ tất cả ngoại trừ những điều quan trọng. Nó sẽ hướng dẫn bạn cách nhắm mắt lại và tin tưởng rằng bạn có thể ngã xuống mà vẫn ổn thỏa. Nó sẽ dạy bạn cách quan tâm ít hơn. Nó sẽ dạy bạn không cần cố.

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-4/#_ftnref1) Xanax (thành phần: Alprazolam): một loại thuốc theo toa được sử dụng để điều trị chống rối loạn lo âu tổng quát (GAD), lo lắng liên quan đến trầm cảm và rối loạn hoảng sợ.

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/05/the-subtle-art-chuong-1-4/#_ftnref2) Alantis: Đại Tây Châu – hòn đảo huyền thoại ở Đại Tây Dương, phía tây Gibraltar, theo triết gia Hy Lạp Plato là rộng hơn cả Tiểu Á và Lybia cộng lại với nhau, nơi từng có một nền văn minh rực rỡ từ thiên niên kỷ thứ 10 TCN và đã bị nhấn chìm xuống biển trong một trận động đất.



**CHƯƠNG 2**

**Hạnh Phúc Là Một Rắc Rối**

Vào khoảng 2500 năm trước, dưới chân dãy núi Himalaya mà ngày nay là đất nước Nepal, có một vị vua vĩ đại sắp đón cậu con trai chào đời. Với người con này, vị hoàng đế đáng kính có một ý tưởng vô cùng lớn lao: ngài sẽ tạo dựng một đời sống hoàn hảo cho hoàng tử nhỏ của mình. Đứa trẻ sẽ không bao giờ biết tới một khoảnh khắc khổ sở nào cả – mọi nhu cầu, mọi khao khát đều sẽ được thỏa mãn vào bất cứ lúc nào.

Đức vương xây dựng những bức tường thành cao ngất bao quanh cung điện nhằm ngăn hoàng tử biết đến thế giới bên ngoài. Ngài dung túng đứa trẻ, ban cho nó ê hề thức ăn và những món quà, bao quanh nó là những người hầu thỏa mãn mọi ý tưởng bất chợt của nó. Và đúng như dư định, đứa trẻ lớn lên mà không biết tới sự đau khổ của những kiếp người.

Toàn bộ tuổi thơ của vị hoàng tử nọ đã trôi qua như thế. Nhưng mặc cho sự xa hoa và giàu sang vô tận ấy, vị hoàng tử vẫn trở thành một chàng thanh niên hay cáu kỉnh. Chẳng chóng thì chày, mọi trải nghiệm đều sớm trở nên trống rỗng và vô giá trị. Vấn đề nằm ở chỗ, dù cho cha chàng có ban cho chàng thứ gì đi nữa, thì nó cũng có vẻ như là không đủ, không bao giờ *có ý nghĩa*gì cả.

Nên vào một đêm nọ, chàng hoàng tử trốn khỏi cung điện để tìm hiểu xem có gì đằng sau những bức tường kia. Một tên hầu đưa chàng tới một ngôi làng gần đó, và những gì chàng chứng kiến khiến chàng khiếp sợ.

Lần đầu tiên trong đời mình, chàng nhìn thấy con người chịu đựng đau khổ. Chàng thấy người đau ốm, người già cả, những kẻ hành khất, những người đang đau đớn, và cả người chết.

Hoàng tử quay trở về cung điện và nhận thấy mình đang lâm vào một cuộc khủng hoảng về sự tồn tại. Không biết phải xoay sở với những điều mà chàng nhìn thấy bằng cách nào, chàng xúc động trước mọi thứ và kêu ca thật nhiều. Và, giống như những người trẻ tuổi khác, chàng hoàng tử cuối cùng lại oán trách cha mình vì mọi thứ mà ngài cố gắng mang lại cho chàng. Chính là sự giàu sang, chàng hoàng tử nghĩ, mới khiến chàng đau khổ nhường ấy, mới khiến cho cuộc đời chàng vô nghĩa thế. Chàng quyết định bỏ đi.

Nhưng hóa ra hoàng tử giống cha mình hơn chàng tưởng. Chàng cũng có những ý tưởng to tát. Chàng không chỉ bỏ đi; chàng còn từ bỏ cả vương vị, gia đình, mọi tài sản của mình và sống trên đường phố, sống trong bụi bậm như một con vật vậy. Vì thế chàng sẽ chịu đói khát, chịu dày vò, và xin xỏ từng mẩu thức ăn từ những người xa lạ trong phần còn lại của đời mình.

Đêm tiếp theo, chàng hoàng tử lại trốn khỏi cung điện, lần này không quay về nữa. Suốt nhiều năm chàng sống như một tên cặn bã, một kẻ dư thừa và bị xã hội lãng quên, một cục phân chó dưới đáy xã hội. Và đúng như dự định, chàng hoàng tử ăn không ít khổ. Chàng chịu đựng bệnh tật, đói khát, đau đớn, cô đơn, và suy sụp. Chàng phải đối mặt với bản thân cái chết, thường chỉ ăn có một trái cây mỗi ngày.

Vài năm trôi qua. Rồi thêm vài năm nữa. Và rồi … chẳng có gì xảy ra hết. Chàng hoàng tử bắt đầu nhận ra rằng cuộc sống khổ hạnh này không phải là tất cả. Nó không mang lại cho chàng sự hiểu biết sâu mà chàng hằng mong muốn. Nó không phơi bày thêm bất kỳ một bí mật sâu xa về thế gian này hay một mục đích cao cả nào hết cả.

Thực ra, vị hoàng tử nhận ra được điều mà hầu hết chúng ta đều đã biết từ lâu: rằng đau khổ thì tệ lắm luôn. Và nó cũng chẳng cần thiết phải như thế. Rằng với sự giàu có, sự chịu đựng đau khổ chả có giá trị nào cả nếu như nó không được thực hiện vì một mục đích nào đó. Và không lâu sau đó, vị hoàng tử đi đến kết luận rằng ý tưởng vĩ đại của mình, cũng như của cha chàng, thật là tồi tệ và chàng nên làm một điều gì đó khác thì hơn.

Vô cùng hoang mang, hoàng tử gột rửa bản thân sạch sẽ và ra đi và tìm thấy một cái cây nằm bên một dòng sông. Chàng quyết định sẽ ngồi xuống bên gốc cây và không đứng lên cho tới khi đạt tới một ý niệm nào đó.

Như truyền thuyết kể lại, vị hoàng tử bối rối ấy ngồi dưới gốc cây suốt bốn mươi chín ngày. Chúng ta không đào sâu vào tính khả thi của việc ngồi nguyên một chỗ trong suốt 49 ngày như vậy, nhưng ta hãy bàn đến việc trong quãng thời gian đó vị hoàng tử đã luận ra được một số giác ngộ quan trọng.

Một trong số những giác ngộ ấy chính là: bản thân cuộc đời đã là một sự chịu đựng đau khổ. Người giàu đau khổ bởi chính sự giàu có của họ. Người nghèo đau khổ bởi sự nghèo túng của họ. Người không có gia đình thì đau khổ bởi vì họ không có gia đình. Người có gia đình thì khổ vì gia đình mình. Những người theo đuổi những niềm vui trần tục thì đau khổ bởi chính những thú vui trần tục ấy. Người tránh xa những thú vui trần tục thì cũng đau khổ bởi sự kiêng kị ấy.

Không phải là nỗi khổ nào cũng đều như nhau cả. Có những nỗi khổ thì đau đớn hơn những nỗi khổ khác. Nhưng dù sao tất cả chúng ta đều phải chịu đựng chúng cả.

Nhiều năm sau đó, vị hoàng tử kia xây dựng nên triết lý của riêng mình và chia sẻ nó với cả thế giới, và giáo lý đầu tiên và trọng tâm của nó chính là: nỗi đau đớn và mất mát là không thể tránh được và chúng ta cần từ bỏ việc cố gắng chống lại chúng. Vị hoàng tử ấy chính là Đức Phật. Và phòng trường hợp bạn chưa từng nghe nói tới Ngài, thì Ngài ấy nổi tiếng lắm.

Có một tiên đề nằm bên dưới rất nhiều giả định và niềm tin của chúng ta. Tiên đề đó chính là hạnh phúc là một dạng thuật toán, rằng nó có thể kiến tạo được và kiếm được và đạt tới như là việc được nhận vào trường luật hay khi ta lắp ráp xong một mô hình Lego siêu phức tạp. Nếu như mà tôi đạt được X, thì tôi sẽ hạnh phúc. Nếu như tôi trông giống Y, thì tôi sẽ hạnh phúc. Nếu như tôi có thể ở bên một người như Z, thì tôi sẽ hạnh phúc.

Dù vậy, tiên đề này, chính là *vấn đề*của chúng ta. Hạnh phúc đâu phải là một phương trình toán học có thể giải được. Sự không hài lòng và bất an là phần không thể thiếu được trong đời sống loài người, và như ta sẽ thấy, là một yếu tố quan trọng để tạo nên hạnh phúc. Đạo Phật đã nhấn mạnh điều này theo một cái nhìn mang tính tâm linh và triết học. Tôi cũng có cùng một quan điểm như thế, nhưng tôi sẽ đề cập đến nó theo cách tiếp cận mang tính sinh học hơn, và với lũ gấu mèo.



## ****Chuyến Đi Lạc Của Con Gấu Mèo U Uất****

Nếu như tôi có thể kiến tạo ra một vị anh hùng, thì tôi sẽ tạo ra một nhân vật được gọi là Gấu Mèo U Uất. Nó sẽ đeo cái mặt nạ che mắt thổ tả và mặc cái áo thun (với một chữ T in hoa to đùng ngay trước ngực) nhỏ xíu xiu so với cái bụng mỡ căng tròn của nó, và năng lực siêu nhiên của nó là khả năng nói được với mọi người những sự thật khó nghe về bản thân họ mà họ cần được nghe mà không muốn chấp nhận.

Nó sẽ gõ cửa hết nhà này đến nhà khác như một người bán hàng cần mẫn và nói những lời tựa như, “Ừa, chắc chắn là việc kiếm ra một đống tiền sẽ khiến anh thật oách nhưng điều ấy đâu có khiến bọn trẻ nhà anh yêu anh đâu chớ,” hay “Nếu như anh phải tự hỏi chính mình rằng anh có tin tưởng vợ mình không, thì câu trả lời có lẽ là không đấy”, hay “Những gì mà anh xem như là ‘tình bạn’ thực ra chỉ là sự cố gắng để gây ấn tượng với người khác mà thôi.” Rồi sau đó nó sẽ chúc vị chủ nhà một ngày tốt lành và thơ thẩn sang gõ cửa nhà khác.

Như thế hẳn là rất tuyệt. Và bệnh nữa. Với cả hơi bị đáng buồn. Và đầy kích thích. Và cần thiết. Túm cái váy lại là, sự thật lớn nhất trong đời luôn là những điều khó nghe nhất.

Con Gấu Mèo U Uất có thể sẽ là vị anh hùng mà không một ai trong chúng ta mong muốn nhưng ai ai cũng cần tới. Nói một cách văn vẻ thì nó chính là món rau bổ dưỡng không thể thiếu cho chế độ kiêng khem các loại thực phẩm rác rưởi dành cho tinh thần của chúng ta. Nó sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn dù có khiến ta thấy khó chịu. Nó sẽ làm cho ta mạnh mẽ hơn bằng cách khiến cho con tim ta tan nát, thắp sáng tương lai của chúng ta bằng cách cho ta thấy bóng tối. Việc nghe nó nói cũng giống như việc xem một bộ phim mà cảnh cuối cùng là vị anh hùng phải chết: nó khiến bạn thích thú hơn cả cho dù nó cũng khiến bạn thấy buồn tê tái, bởi vì cảm giác chân thật mà nó mang lại.

Vì thế vào lúc này, hãy cho phép tôi được mang vào chiếc mặt nạ của con Gấu Mèo U Uất và quăng một lời thật tình không mấy dễ chịu nữa vào cái mặt bạn:

Chúng ta chịu dằn vặt bởi một nguyên nhân vô cùng đơn giản là việc chịu đựng ấy là hữu ích về mặt sinh học. Nó là yếu tố hoàn toàn tự nhiên thúc đẩy sự thay đổi. Chúng ta luôn có xu hướng sống với một sự không hài lòng và bất an nhất định bởi vì chính sự không hài lòng và bất an ấy mới là những thành phần hài hòa tạo nên sự đổi mới và sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta loay hoay khi trở nên không hài lòng với những gì mình có và chỉ cảm thấy thỏa mãn với những gì mình không có được. Sự bất mãn thường xuyên này ngăn trở giống loài chúng ta khỏi việc đấu tranh và nỗ lực vươn lên, xây dựng và chinh phục. Ôi không – đau đớn và khổ sở của chúng ta đâu phải là lỗi hệ thống trong sự tiến hóa loài người; mà chúng chính là một nét đặc trưng.

Nỗi đau, dù ở dưới bất kỳ một hình thức nào, đều là một cú thúc hiệu quả nhất cho cơ thể chúng ta. Cứ lấy một ví dụ cực kỳ đơn giản như là việc bạn bị vấp chân vậy. Nếu bạn cũng giống như tôi, khi bị vấp bạn thường kêu lên từ có bốn chữ cái mà sẽ khiến cho Đức giáo hoàng Francis phải khóc thét. Bạn cũng có thể sẽ xỉ vả một đồ vật vô tri nào đó vì gây ra đau đớn cho bạn. “Cái bàn chết tiệt,” bạn có thể nói vậy. Hoặc cũng có thể bạn sẽ đi xa hơn tới mức đặt ra câu hỏi về tính triết lý của việc sắp xếp đồ đạc trong ngôi nhà dựa vào cái ngón chân đau, “Đứa đần nào để cái bàn này ở đây thế? Không thể tin được!”

Nhưng mà tôi lạc đề mất rồi. Cơn đau nơi ngón chân đáng thương bị vấp kia, cái điều mà cả bạn và tôi và Đức giáo hoàng đều căm ghét ấy, tồn tại vì một lý do quan trọng. Nỗi đau thể xác là một sản phẩm của hệ thống thần kinh chúng ta, một cơ chế phản hồi để giúp ta cảm nhận được về sự cân bằng của cơ thể – nơi nào ta có thể di chuyển hay không nên di chuyển tới và cái gì ta có thể hoặc không thể chạm vào. Khi chúng ta vượt quá những giới hạn này, hệ thống thần kinh của ta sẽ trừng phạt chúng ta một cách thích đáng nhằm đảm bảo rằng ta chú ý và không bao giờ phạm phải sai lầm đó nữa.

Và cơn đau này, dù ta có ghét nó nhường nào, thì cũng là cần thiết. Nỗi đau là thứ dạy cho ta biết cần phải chú ý tới điều gì khi mà ta còn nhỏ và vô tâm. Nó giúp ta thấy được điều gì là tốt hay không tốt đối với mình. Nó giúp cho ta hiểu ra và chấp nhận những giới hạn của mình. Nó dạy ta đừng có léng phéng gần lò nướng nóng hổi hay đừng có dại mà chọc thanh kim loại vào ổ điện. Do đó, việc tránh xa nỗi đau không phải bao giờ cũng là đúng đắn cả, bởi vì những cơn đau nhiều khi chính là yếu tố sống còn đối với sự tồn tại của chúng ta.

Nhưng những cơn đau không chỉ dừng lại ở mức độ thể xác. Giống như bất kỳ một ai từng ngồi xem tập phim Star War đầu tiên có thể nói với bạn rằng, loài người chúng ta cũng có khả năng chịu đựng những cơn đau về mặt tinh thần. Trên thực tế, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng não bộ của chúng ta hầu như không phân biệt giữa nỗi đau thể xác với nỗi đau tinh thần. Vì thế nên khi tôi bảo với bạn rằng việc mối tình đầu của tôi đã lừa dối tôi và bỏ rơi tôi giống như là có một mũi dao bằng băng chầm chậm đâm vào ngực tôi, là bởi vì, ờ, tôi cảm thấy đau như thể có một khối băng đang chầm chậm đâm ngang lồng ngực mình vậy.

Cũng giống như nỗi đau thể xác, nỗi đau tinh thần của chúng ta cũng là một lời cảnh báo về điều gì đó đang mất cân bằng, một giới hạn nào đó mà cần phải vượt qua. Và cũng giống như nỗi đau thể xác của chúng ta, nỗi đau tinh thần không phải lúc nào cũng là xấu hay không đáng mong đợi. Trong một số trường hợp, trải qua nỗi đau thể xác và tinh thần có thể còn có lợi và cần thiết nữa là khác. Giống như việc bị vấp chân nhắc nhở chúng ta cần cẩn thận hơn khi bước đi, nỗi đau gây ra từ việc bị từ chối hay thất bại dạy cho chúng ta biết cách để tránh xa những lỗi lầm tương tự trong tương lai.

Và đó cũng chính là điều nguy hiểm của một xã hội ngày càng tự bồi đắp mình bởi những bất an không thể tránh được trong cuộc sống: chúng ta đánh mất những lợi ích của việc trải nghiệm các nỗi đau cần thiết, là một sự mất mát đẩy ta ra xa khỏi thực tế cuộc sống.

Bạn có thể sẽ chảy nước dãi trước cái ý tưởng về một cuộc sống không trở ngại đầy ắp hạnh phúc và đam mê bất tận, nhưng trên trái đất này có khi nào mà mấy chuyện ngoài ý muốn lại biến mất đâu cơ chứ. Nói một cách nghiêm túc nhé, các rắc rối không thể hết được. Con Gấu Mèo U Uất vừa ghé qua nhà tôi chơi xong. Chúng tôi vừa nhấp margaritas, và nó vừa tỉ tê với tôi: rắc rối có bao giờ biến mất éo đâu, nó bảo – chúng nó chỉ có phình ra mà thôi. Warren Buffett thì gặp phải mấy vấn đề về tiền bạc; gã lang thang say rượu ở Kwik- E Mart cũng gặp phải vấn đề tiền bạc luôn. Chẳng qua vấn đề của Buffett thì dễ giải quyết hơn so với gã lang thang kia mà thôi. Đời ai mà chả vậy.

“Cuộc sống là một chuỗi những vấn đề không dứt, ku Mark ạ,” con gấu mèo lải nhải với tôi. Nó nhấp một ngụm rượu và xoay xoay cái ô nhỏ xinh màu hồng trong cái cốc. “Giải pháp đối với vấn đề này không khéo lại là nguyên nhân cho vấn đề kế tiếp cũng nên. ”

Một phút trôi qua, và tôi thắc mắc không biết thế méo nào mà cái con gấu mèo này lại có mấy lời vàng ngọc thế. Và trong lúc chúng tôi nói chuyện nghiêm túc dư lày, thì ai pha mấy ly margaritas ấy đây nhỉ?

“Đừng có mà mong đợi một cuộc đời không rắc rối,” con gấu mèo tiếp tục. “Làm gì có chuyện ấy. Thay vì vậy, hãy mong đợi một cuộc đời với toàn những rắc rối dễ thương.”

Và với những lời ấy, nó đặt cái ly xuống, chỉnh lại cái mũ đội đầu, và biến mất trong ánh hoàng hôn màu tím



**Hạnh Phúc Đến Từ Việc Giải Quyết Các Rắc Rối**

Các vấn đề liên tục xảy ra trong cuộc đời chúng ta. Khi bạn xử lý các vấn đề liên quan đến sức khỏe của mình bằng việc mua thẻ tập gym, bạn lại tạo ra những vấn đề mới, như là việc phải dậy sớm để đến phòng tập đúng giờ, ướt sũng mồ hôi vì ba mươi phút tập chạy trên máy, và sau đó là tắm rửa và thay quần áo để khỏi bốc mùi trong văn phòng. Khi bạn giải quyết vấn đề về không dành đủ thời gian bên bạn đời bằng việc thiết kế tối thứ Tư làm “tối hẹn hò,” bạn lại dẫn tới những vấn đề khác, như là phải cố nghĩ ra những thứ sẽ làm vào mỗi thứ Tư để cả hai bạn không thấy chán, đảm bảo rằng bạn đủ đạn cho những bữa tối sang chảnh, làm sao để tái tạo lại niềm đam mê và chất xúc tác đang dần nhạt phai giữa hai người, và chuẩn bị cho công cuộc ấy ấy trong cái bồn tắm bé xíu đầy những bong bóng xà phòng.

Các vấn đề không bao giờ ngừng lại cả, chúng chỉ chuyển sang một vấn đề khác và/hoặc là tăng thêm mà thôi.

Hạnh phúc đến từ việc giải quyết các vấn đề này. Từ khóa ở đây là “giải quyết”. Nếu như bạn lảng tránh các vấn đề của mình hay cảm thấy như thể mình không có vấn đề nào hết cả, thì bạn sẽ tự làm cho mình đau khổ đấy. Nếu như bạn cảm thấy rằng mình đang gặp phải những vấn đề không thể giải quyết, thì bạn cũng đang tự làm khổ mình. Bí quyết của món sốt nằm ở chỗ giải quyếtvấn đề, chứ không phải là ở vấn đề.

Để có thể hạnh phúc chúng ta cần có thứ gì đó để giải quyết. Hạnh phúc vì thế mà tồn tại dưới dạng thức của hành động; nó là một hoạt động, chứ không phải là thứ được ban cho bạn một cách bất ngờ, không phải là thứ mà bạn phát hiện được một cách thần kỳ trên một bài báo xuất sắc nào đấy của tờ Huffington Post hay từ một bậc thầy nào đó. Chẳng có gì là kỳ diệu cả khi mà bạn dành dụm đủ tiền để tân trang thêm một căn phòng nữa trong nhà mình. Bạn đâu có tìm thấy nó đang chờ đón bạn ở một nơi chốn nhất định, trong một ý tưởng, một công việc – hay ngay cả trong một cuốn sách đi nữa.

Hạnh phúc là một quá trình luôn diễn ra, bởi vì giải quyết vấn đề là một quá trình tiếp diễn – giải pháp cho vấn đề của ngày hôm nay rất có thể sẽ là nguồn cơn của những vấn đề vào ngày mai, và cứ tiếp tục như thế. Hạnh phúc thực sự chỉ diễn ra khi bạn tìm thấy được những vấn đề mà bạn thích thú và vui vẻ giải quyết chúng.

Đôi khi những vấn đề này rất đơn giản: ăn một món ngon, khám phá một vùng đất mới, giành chiến thắng trong trò chơi điện tử mà bạn vừa mới mua. Vào những khi khác các vấn đề này có thể sẽ phức tạp và khó hiểu: cải thiện mối quan hệ của bạn với mẹ mình, tìm kiếm một sự nghiệp mà bạn cảm thấy hài lòng, củng cố tình bạn.

Dù cho vấn đề của bạn có là gì, thì thông điệp ở đây vẫn chỉ có một: giải quyết vấn đề, hạnh phúc. Thật không may làm sao, đối với nhiều người, cuộc đời không có đơn giản như vậy. Đó là bởi vì họ làm rối tung đời mình lên ít nhất là theo hai cách:

1. Chối bỏ.Một số người chối bỏ ngay từ đầu về sự tồn tại của các vấn đề. Và bởi vì họ chối bỏ thực tại, họ hẳn phải luôn đánh lừa hay làm sao lãng bản thân khỏi thực tại. Điều này có thể khiến họ cảm thấy an ổn trong ngắn hạn, nhưng nó sẽ dẫn tới một đời sống bất an, căng thẳng thần kinh, và sự dồn nén về mặt cảm xúc.
2. Nạn nhân tinh thần.Một số người chọn lựa việc tin rằng họ chẳng thể làm gì để xoay trở tình thế của mình, dù thực ra là họ có thể làm được điều đó. Những nạn nhân này sẽ tìm kiếm cơ hội hoặc lý do để trách móc những người khác vì vấn đề của mình hoặc đổ lỗi cho những tác nhân bên ngoài. Điều này có thể khiến họ cảm thấy tốt đẹp hơn trong ngắn hạn, nhưng nó sẽ dẫn tới sự oán giận, cảm giác vô dụng và tuyệt vọng về lâu về dài.

Những người mà chối bỏ hoặc đổ lỗi cho người khác vì những vấn đề của chính mình bởi vì một lý do đơn giản là điều ấy thật dễ dàng và khiến họ cảm thấy dễ chịu, trong khi việc giải quyết vấn đề lại thường khó khăn và mang lại cảm giác tồi tệ. Việc đổ lỗi và chối bỏ khiến chúng ta dễ dàng cảm thấy sung sướng. Đó là cách thức để tạm thời trốn tránh các vấn đề của chúng ta, và sự trốn tránh này có thể mang tới cho ta cảm giác an tâm trong chóng vánh.

Sự cao hứng này có thể tồn tại ở nhiều trạng thái khác nhau. Nó có thể là ở dạng vật chất như là rượu, cảm giác đúng đắn về mặt đạo đức tới từ việc đổ lỗi cho người khác, hay trạng thái hồi hộp đến từ một cuộc phiêu lưu mạo hiểm mới, những cảm giác hưng phấn ấy thường là những cách thức nông cạn và không hiệu quả để điều hành cuộc sống. Hầu hết các sản phẩm của thế giới tự cải thiện bản thân đều luẩn quẩn trong giới hạn đưa tới sự hưng phấn cho mọi người thay vì giải quyết các vấn đề. Rất nhiều các bậc thầy về hoàn thiện bản thân chỉ bảo cho chúng ta về những dạng thức mới của việc chối bỏ và bơm vào đầu bạn những bài tập mà sẽ khiến bạn cảm thấy tốt đẹp trong một thời gian ngắn, nhờ phớt lờ gốc rễ của vấn đề. Hãy nhớ rằng, chẳng có người nào thật sự hạnh phúc lại phải đứng trước gương và tự thôi miên mình rằng anh ta đang hạnh phúc cả.

Sự hưng phấn cũng dễ gây nghiện nữa. Bạn càng dựa dẫm vào chúng để cảm thấy an ổn hơn trước những vấn đề chưa được giải quyết, thì bạn càng khao khát chúng nhiều hơn. Do vậy, hầu như thứ nào cũng có khả năng gây nghiện, dựa trên động cơ đằng sau của việc sử dụng chúng. Chúng ta đều có những phương thức được chọn lựa để làm tê liệt nỗi đau mà những vấn đề của ta mang lại, và với một liều lượng trung bình thì không có vấn đề gì to tát cả. Nhưng ta lảng tránh càng lâu hay đóng băng càng lâu, thì chúng ta sẽ càng đau đớn hơn khi đến cuối cùng vẫn cứ phải đối mặt với chúng.



## ****Xúc Cảm Đang Được Đánh Giá Quá Cao****

Các cảm xúc được liên kết chỉ nhằm một mục đích cụ thể: để giúp chúng ta sống và tái tạo tốt hơn một chút. Chỉ có thế mà thôi. Đó là những hệ thống phản hồi cho ta biết thứ gì là ổn hay không ổn với chúng ta – không hơn, không kém.

Sự đau đớn khi chạm phải cái bếp nóng dạy cho ta rằng không được chạm vào nó nữa, nỗi buồn của sự cô đơn dạy ta rằng đừng có làm những việc khiến ta phải chịu cô đơn nữa. Các cảm xúc chỉ đơn giản là những dấu hiệu sinh lý được kiến tạo để thúc bạn theo hướng của sự thay đổi có lợi mà thôi.

Nhìn xem, tôi không có ý định nhấn mạnh vào cuộc khủng hoảng giữa đời bạn hay thực tế rằng ông bô say xỉn nhà bạn lấy mất chiếc xe đạp của bạn hồi bạn mới tám tuổi và bạn vẫn không thể nguôi ngoai khỏi vụ này, nhưng khi bạn nhớ đến chúng, nếu như mà bạn cảm thấy dở tệ thì đó là bởi não bộ của bạn đang nói với bạn rằng có một vấn đề chưa được xác định và chưa được giải quyết. Hay nói theo cách khác, những cảm xúc tiêu cực chính là lời hiệu triệuđể hành động. Khi bạn cảm thấy chúng, đó là bởi vì bạn cần phảilàm điều gì đó. Các cảm xúc tích cực, ngược lại, là phần thưởng cho việc bạn đã thực hiện những hành động thích hợp. Khi bạn cảm thấy thế, cuộc đời sẽ trở nên đơn giản và ta chẳng cần phải làm gì nữa cả ngoài việc tận hưởng nó. Và rồi, cũng giống như mọi thứ khác, các cảm xúc tích cực biến mất, bởi sự xuất hiện của những vấn đề mới.

Các cảm xúc là một phần của sự cân bằng trong đời sống của chúng ta, nhưng không phải là toàn bộphương trình. Chỉ bởi vì thứ gì đó mang lại cảm giác tốt đẹp không có nghĩa là nó thật sự tốt đẹp. Chỉ bởi vì thứ gì đó có cảm giác xấu không có nghĩa nó là xấu. Các cảm xúc chỉ là những dấu hiệu, sự gợi ýmà thần kinh sinh học đưa ra cho chúng ta, không phải là lời dạy bảo. Do đó, chúng ta không nên lúc nào cũng tin vào những cảm xúc của mình. Thực ra, tôi cho rằng chúng ta nên hình thành thói quen đặt câu hỏi về chúng.

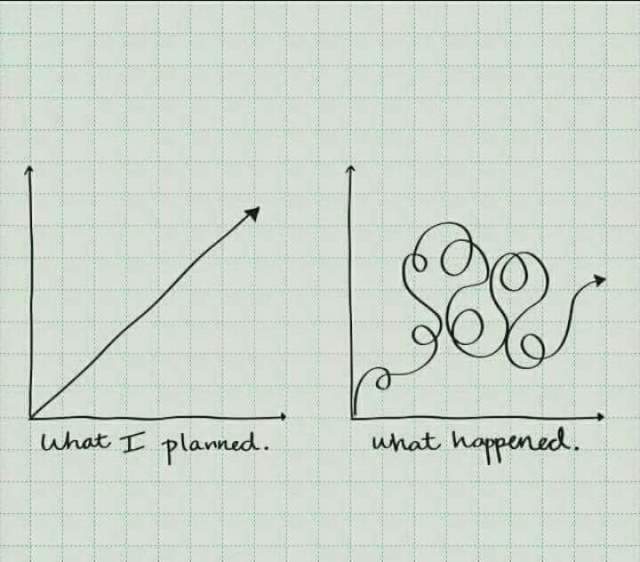
Nhiều người học được cách dồn nén những cảm xúc của họ vào những lý do cá nhân, xã hội, hoặc văn hóa – mà thường là những cảm xúc tiêu cực. Buồn thay, khi chối bỏ cảm xúc tiêu cực thì người đó cũng đã chối bỏ cả những điều đến từ hệ thống phản hồi mà giúp họ giải quyết các vấn đề. Và kết quả là, những con người dồn nén cảm xúc ấy đều phải vật lộn với các vấn đề trong suốt cuộc đời họ. Và nếu như họ không thể giải quyết được các vấn đề, thì họ không thể hạnh phúc. Hãy nhớ rằng, nỗi đau tồn tại vì một lý do nhất định.

Nhưng cũng có cả những người phản ứng quá đà với các cảm xúc của mình. Mọi thứ đều được biện minh chỉ bởi không vì một lý do gì khác ngoài việc họ cảm thấythế. “Ối, tôi làm gẫy cái cần gạt nước mưa của anh rồi này, nhưng mà tôi điên thật sựđấy; tôi chẳng làm khác được.” Hay “tôi bỏ học và tới Alaska chỉ bởi vì tôi thấy cần phảinhư vậy.” Việc ra quyết định dựa trên cảm tính, mà không có lý trí, thường sẽ rất tệ. Bạn có biết ai hay đưa ra quyết định dựa trên cảm xúc không? Bọn trẻ con ba tuổi ấy. Và cả lũ chó nữa. Bạn có biết ngoài việc ấy ra thì bọn nhóc ba tuổi và lũ chó còn làm gì khác nữa không? Chúng nó ị đùn trên thảm trải sàn.

Một sự ám ảnh và chú tâm quá nhiều vào cảm xúc sẽ không mang lại kết quả tốt bởi vì các cảm xúc thường không kéo dài mãi. Bất cứ điều gì khiến cho ta thấy hạnh phúc ngày hôm nay sẽ không còn khiến ta hạnh phúc vào ngày mai nữa, bởi vì chức năng sinh học của chúng ta luôn đòi hỏi có thêm thứ khác nữa. Một sự ấn định vào hạnh phúc là việc không-ngừng-theo-đuổi “một thứ khác” – một ngôi nhà mới, một mối quan hệ mới, một đứa con nữa, một đợt tăng lương khác. Và mặc cho tất cả mồ hôi nước mắt mà ta đổ ra, rốt cuộc rồi ta cũng thấy quái lạ như lúc bắt đầu: không mãn ý toại lòng.

Các nhà tâm lý học đôi khi hay gọi hiện tượng này là “guồng xay hưởng lạc”: chúng ta thường nỗ lực thay đổi tình trạng cuộc sống, nhưng thực ra ta không thực sự cảm thấy khác biệt.

Đó là lý do vì sao mà các vấn đề của chúng ta lại mang tính đệ quy và không thể trốn tránh. Người kết hôn với bạn là người luôn cãi vã với bạn. Ngôi nhà bạn mua là ngôi nhà mà bạn cần sửa chữa. Công việc trong mơ là công việc mà bạn sẽ đổ mồ hôi sôi nước mắt vì nó. Mọi thứ đều đi kèm với một sự hi sinh tương xứng – bất kỳ thứ gì khiến ta cảm thấy tốt đẹp thì cũng sẽ khiến ta cảm thấy tồi tệ. Những gì mà ta đạt được cũng đồng hành với thứ ta mất đi. Những gì mang tới trải nghiệm tích cực cho ta thì cũng đồng thời tạo nên những trải nghiệm tiêu cực.



## Lựa Chọn Nỗi Khổ Của Riêng Bạn

Nếu như tôi hỏi bạn, “Bạn muốn gì từ cuộc đời?” và bạn nói với tôi những thứ kiểu như, “Tôi muốn được hạnh phúc và có một gia đình tuyệt vời và được làm công việc mà tôi yêu thích,” câu trả lời của bạn quá chung chung và thực sự thì nó không có ý nghĩa gì cả.

Ai cũng vui thích với những điều tốt đẹp. Ai cũng muốn được sống một cuộc đời vô tư lự, hạnh phúc, và êm ả, được yêu và thỏa mãn với chuyện ấy và các mối quan hệ, có bề ngoài hoàn hảo và kiếm được nhiều tiền và được yêu quý và trọng vọng, dân tình sẽ đứng dạt sang hai bên mà cúi chào khi ta đi tới bất cứ đâu.

Aicũng muốn được như thế.

Một câu hỏi thú vị hơn, câu hỏi mà nhiều người không nghĩ tới, là, “Bạn muốn có nỗi đaunào trong cuộc đời mình? Bạn sẵn sàng chịu đựng vì điều gì?” Bởi vì nó quyết định cuộc đời ta sẽ chuyển sang hướng nào.

Ví dụ như là, hầu như mọi người đều muốn có một văn phòng làm việc riêng và kiếm được cả núi tiền – nhưng không nhiều người muốn phải làm việc tới sáu mươi giờ mỗi tuần, phải di chuyển hàng tiếng trên đường, đống giấy tờ đáng ghét, và hệ thống cấp bậc phức tạp đầy chuyên chế trong công ty nhằm thoát khỏi sự giam cầm của cái khoang làm việc ngột ngạt như địa ngục này.

Hầu hết mọi người đều muốn có một cuộc mây mưa mỹ mãn và mối quan hệ tuyệt vời, nhưng chẳng mấy ai nguyện ý trải qua những cuộc đấu khẩu, những lúc yên lặng lúng túng, những lúc tổn thương, và biến động cảm xúc dữ dội để tới được đó. Vì thế mà họ thỏa hiệp. Họ thỏa hiệp và tự hỏi, “Nếu như” hết năm này sang năm khác, cho tới khi câu hỏi biến đổi từ “Nếu như” sang “Còn có gì khác?” Và khi vị luật sư tới nhà và tờ chi phiếu cấp dưỡng được gửi tới bằng đường bưu điện, thì họ nói, “Để làm chi?” Nếu như không phải vì hạ thấp tiêu chuẩn và kỳ vọng của họ vào hai mươi năm trước, thì là vì cái gì?

Bởi vì hạnh phúc đòi hỏi sự chịu đựng. Nó phát triển từ những vấn đề. Niềm vui đâu có tự mọc ra từ mặt đất như là mấy bông cúc vàng và cầu vồng đâu cơ chứ. Thực ra thì, nói một cách nghiêm túc, sự thỏa mãn và ý nghĩa của cuộc sống chỉ có được thông qua việc lựa chọn và kiểm soát các đau khổ của chúng ta. Dù là bạn phải vật lộn với nỗi lo lắng hay là sự cô đơn hay với chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế hay là với một lão sếp khốn nạn làm tiêu tốn mất của bạn đến cả một nửa số thời gian bạn tỉnh táo trong ngày đi nữa, thì giải pháp nằm ở việc chấp nhận và tích cực cam kết với trải nghiệm tiêu cực đó – không phải là sự lảng tránh, không phải là sự cứu vớt khỏi nó.

Mọi người muốn có một cơ thể hoàn hảo. Nhưng bạn không có được nó nếu bạn không chấp nhận nỗi đau đớn và căng thẳng về thể xác khi ở trong phòng tập gym hàng giờ liền, trừ khi bạn thích việc đong đếm và phân loại chính xác những gì bạn ăn vào, hoạch định cuộc đời mình trên khẩu phần ăn trong cái đĩa nhỏ xíu xiu.

Mọi người muốn bắt đầu công việc kinh doanh của họ. Nhưng bạn không thể trở thành một doanh nhân thành đạt trừ khi bạn tìm ra cách để chấp nhận rủi ro, sự không ổn định, hết sai lầm này đến sai lầm khác, những giờ đồng hồ điên cuồng cống hiến cho một thứ gì đó mà có thể cuối cùng lại xôi hỏng bỏng không.

Mọi người muốn có một nửa kia, một người bạn đời. Nhưng bạn không thể thu hút được một ai đó đáng kinh ngạc mà không chấp nhận sự hỗn loạn về mặt cảm xúc đi kèm với sự từ chối thẳng thừng, chất chồng  sự căng thẳng về nhục dục mà chẳng bao giờ được giải tỏa, và nhìn đờ đẫn vào chiếc điện thoại không chịu đổ chuông. Đó là một phần của trò chơi tình ái. Bạn không thể giành chiến thắng nếu chẳng chịu chơi.

Điều quyết định thành công của bạn không phải là, “Bạn muốn hưởng thụ thứ gì?” Mà câu hỏi thích hợp phải là, “Nỗi đau nào mà bạn muốn chống đỡ?” Con đường dẫn tới hạnh phúc là con đường đầy rẫy những đống phân và tủi hổ.

Bạn phải chọn lựa lấy một thứ gì đó. Bạn không thể nào có được một cuộc đời không đau đớn gì. Không thể lúc nào cũng chỉ toàn hoa hồng và bạch mã cả. Vui thú là câu hỏi dễ dàng. Và hầu hết chúng ta đều có câu trả lời tương tự như nhau.

Câu hỏi thú vị hơn nhiều chính là nỗi đau. Nỗi đau nào mà bạn muốn chịu đựng? Đó là câu hỏi khó nhưng quan trọng, câu hỏi sẽ đưa bạn tới được nơi nào đó. Đó là câu hỏi có thể làm thay đổi một cách nhìn, một cuộc đời. Đó là thứ khiến tôi là tôi, còn bạn là bạn. Đó là thứ sẽ xác định và phân biệt chúng ta với nhau và chắc chắn sẽ đưa chúng ta lại gần nhau.

Trong phần lớn quãng đời niên thiếu của tôi, tôi thường mơ tưởng tới việc trở thành nhạc sĩ – cụ thể là một ngôi sao nhạc rock. Khi tôi nghe thấy bất kỳ một bản guitar nào, tôi luôn nhắm mắt lại và tưởng tượng ra mình ở trên sân khấu, đang đánh đàn trong tiếng hò reo của đám đông, điên đảo chúng sinh với những ngón tay thần thánh của tôi. Mỗi lúc như thế tôi lại mơ mộng đến hàng tiếng đồng hồ. Với tôi, câu hỏi không phải là liệutôi có thể chơi nhạc trước đám đông đang gào thét kia hay không, mà là khi nào.Tôi đã hoạch định cả rồi. Tôi chỉ đơn giản là đang chờ đợi thời cơ trước khi có thể đầu tư mức năng lượng và nỗ lực thích hợp để bước ra ngoài kia và lưu lại dấu ấn của mình. Trước tiên tôi cần phải tốt nghiệp cái đã. Rồi tôi còn cần phải kiếm tiền để mua thêm nhạc cụ nữa chứ. Tiếp nữa tôi cần phải xoay được thời gian tập luyện. Sau đó tôi cần tạo lập các mối quan hệ và lên kế hoạch cho dự án đầu tiên của mình. Rồi sau đó nữa… và sau đó nữa là không gì cả.

Dù cho tôi có mơ tưởng về điều này hơn nửa đời mình, thực tại chẳng bao giờ diễn ra như vậy. Và sau rất lâu với rất nhiều dằn vặt tôi mới hiểu ra được vì sao: tôi không thực sự muốn điều ấy.

Tôi thích thú với cái kết quả cuối cùng – hình ảnh tôi đứng trên sân khấu, khán giả reo hò, tôi xuất thần, dồn cả trái tim mình vào bản nhạc tôi chơi – nhưng tôi lại không thích thú gì với quá trình hết cả. Và bởi vì như vậy, tôi thất bại. Lặp đi lặp lại nhiều lần. Trời ạ, tôi còn không cố gắng đủ đến mức thất bại ấy chứ. Tôi hầu như có cố gắng gì đâu. Sự vất vả luyện tập mỗi ngày, những việc cần phải làm để lập nhóm nhạc và ra mắt, nỗi khổ phải tìm kiếm các cơ hội trình diễn và thực sự khiến mọi người xuất hiện và quan tâm, những cái dây đàn bị đứt, cái am-pe bị cháy, bê vác hai mươi cân thiết bị tới và rời khỏi các buổi thu âm mà không có xe hơi. Đó là một ngọn núi giấc mơ và con đường lên tới đỉnh thì dài hàng dặm. Và thứ khiến tôi phải mất rất nhiều thời gian mới nhận ra được là tôi không thích leo núi cho lắm. Tôi chỉ thích tưởng tượng ra cái đỉnh núi mà thôi.

Giọng nói đại diện cho nền văn hóa đương thời sẽ cho tôi biết rằng tôi đã làm nhục bản thân theo một cách nào đó, rằng tôi là một kẻ bỏ cuộc hay thua cuộc, rằng tôi chỉ là không “có năng khiếu”, rằng tôi đã từ bỏ ước mơ của mình và rằng có lẽ tôi đã để cho chính mình chịu thua trước áp lực của xã hội.

Nhưng sự thật thì nhạt nhẽo hơn những lời lý giải này rất nhiều. Sự thật là, tôi nghĩ rằng tôi muốn một điều gì đó, nhưng rồi hóa ra lại không phải vậy. Hết chuyện.

Tôi chỉ muốn phần thưởng mà không phải là sự chịu đựng. Tôi muốn cái kết quả mà không phải là quá trình. Tôi chỉ yêu thích chiến thắng mà không phải cuộc tranh đấu.

Và cuộc đời thì không vận hành như thế.

Việc bạn là ai được xác định bởi việc bạn sẵn lòng chịu đựng điều gì. Người mà thích thúchịu đựng nỗi đau đớn trong phòng tập gym là những người thi ba môn thể thao phối hợp và có cơ bắp rắn rỏi và có thể bẩy tung cả một ngôi nhà. Người mà thíchnhững giờ làm việc dài lê thê và bộ máy cấp bậc trong công ty sẽ là những người vươn lên vị trí chóp bu. Những người thíchnhững sự căng thẳng và lối sống thiếu ổn định của giới nghệ sĩ thì chắc chắn là những người sẽ làm nên công chuyện.

Đấy không phải là về sức mạnh ý chí hay là tính chịu đựng bền bỉ. Đây không phải là một hình thái khác của lời răn dạy “có công mài sắt, có ngày nên kim.” Đây là thành tố cơ bản và đơn giản nhất của cuộc sống: nỗi đau của ta quyết định thành công của ta. Vấn đề của chúng ta dẫn tới hạnh phúc của ta, đi cùng với việc cải thiện một chút, biến đổi một chút các vấn đề đó.

Thế này nhé: nó là một cái cầu thang hình xoắn ốc dài bất tận. Và nếu như bạn nghĩ rằng vào một lúc nào đấy bạn được phép ngừng leo lên, thì tôi e là bạn không hiểu vấn đề rồi. Bởi vì niềm vui nằm ở chính cuộc leo thang ấy.



# **CHƯƠNG 3**

## ****Bạn Cũng Chẳng Đặc Biệt Lắm Đâu****

Tôi từng quen một anh chàng; chúng ta cứ gọi anh ta là Jimmy cho tiện.

Jimmy luôn có rất nhiều các dự án đầu tư được thực hiện. Vào bất kỳ một ngày nào, nếu bạn hỏi anh ta rằng anh ta đang làm gì, anh ta sẽ bô lô ba la về những doanh nghiệp mà anh ta đang được mời làm cố vấn, hoặc anh ta sẽ diễn giải về một ứng dụng y tế đầy tiềm năng mà anh ta đang tìm kiếm nhà đầu tư tốt bụng, hoặc anh ta sẽ kể lể về một sự kiện từ thiện nào đó mà anh ta làm khách mời quan trọng, hay là anh ta đang có ý tưởng về một loại bơm xăng cải tiến nào đó sẽ mang lại cho anh ta hàng tỷ đô. Anh chàng luôn di chuyển, luôn bận bịu, và nếu như bạn dành cho anh ta vài phút thường đàm trong ngày, anh ta sẽ đè bẹp bạn về việc công việc của anh ta có tầm ảnh hưởng lớn tới thế giới như thế nào, những ý tưởng mới của anh ta xuất sắc ra sao, và bạn có cảm tưởng như thể mình đang nói chuyện với một phóng viên đưa tin vậy.

Jimmy lúc nào cũng lạc quan hết. Luôn thúc mình hướng về phía trước, luôn luôn làm việc theo một góc độ – một kẻ dám nghĩ dám làm thực thụ, điều này có nghĩa là cái quái gì đây?

Vấn đề là Jimmy cũng còn là một gã vô công rồi nghề nữa – chỉ có nói mà không có làm. Lãng phí thời gian và tiêu hầu hết tiền bạc vào các quán bar và những nhà hàng sang trọng và khoe khoang về những “ý tưởng kinh doanh”, Jimmy là một cái cây tầm gửi chuyên nghiệp, anh ta bòn rút những đồng tiền mồ hôi nước mắt của gia đình bằng cách quay tròn họ cũng như mọi người trong thành phố với những ý tưởng sai lầm về tương lai sáng lạn của ngành công nghệ. Vầng, đôi khi anh ta cũng có biểu hiện cố gắng, hay cầm điện thoại lên mà lạnh lùng điểm danh một vài nhân vật quan trọng hay một cái tên ngẫu nhiên cho tới khi không còn cái tên nào để gọi nữa, nhưng không có gì thực sự diễn ra cả. Không có “kế hoạch đầu tư” nào trong số đó lại đơm hoa kết thành bất kỳ một loại trái nào hết.

Vâng, anh chàng vẫn tiếp tục như vậy trong nhiều năm, sống nhờ vào bạn gái và ngày càng nhiều những người bà con xa trong những năm hai mươi tuổi. Và điều khó chịu nhất chính là Jimmy cảm thấy hài lòng về điều đó.Anh ta có một mức độ ảo tưởng nhất định về sự tự tin. Những ai chê cười hay dập điện thoại trước mặt anh ta, trong tư tưởng của anh ta, là những kẻ “bỏ lỡ cơ hội đời mình.” Những ai thách thức anh ta về những ý tưởng kinh doanh huyễn hoặc của mình đều là những kẻ “quá dốt nát và non nớt” nên mới không hiểu được các ý tưởng của anh ta. Những người chỉ trích lối sống lười biếng của anh ta là những kẻ GATO; những kẻ “căm ghét” ghen tị với thành công của anh ta.

Jimmy quả thật có kiếm được chút tiền, mặc dầu thường không theo nghĩa thô sơ nhất, bằng việc bán các ý tưởng kinh doanh của người khác dưới cái mác của mình, hay lừa bịp một khoản vay từ ai đó, hoặc còn tệ hơn, thuyết phục người khác cho anh ta làm cổ đông trong một dự án khởi nghiệp. Anh ta còn thỉnh thoảng thuyết phục được người ta trả tiền để anh ta phát biểu trong các buổi diễn thuyết. (Về chủ đề gì, thì tôi cũng chịu thôi.)

Phần tệ hại nhất là Jimmy tin vàochuyện nhảm nhí của anh ta. Ảo tưởng của anh ta có khả năng chống can nhiễu từ bên ngoài, thành thật mà nói thì không thể tức giận với anh ta được, bởi vì mọi cái về anh ta thực sự quá hấp dẫn.

Vào khoảng những năm 1960, việc phát huy “lòng tự tôn” – có suy nghĩ và cảm nhận tích cực về bản thân – trở thành mối quan tâm hàng đầu trong lĩnh vực tâm lý học. Các nghiên cứu cho thấy rằng những người mà đánh giácao về bản thân mình thường có biểu hiện tốt hơn và ít gặp phải các vấn đề hơn. Rất nhiều nhà nghiên cứu và cả những người làm chính sách vào thời đó đã tin rằng việc nuôi dưỡng lòng tự tôn của dân chúng sẽ mang tới những lợi ích vô giá cho xã hội: tỉ lệ phạm tội thấp hơn, cải thiện kết quả học tập, nâng cao chất lượng lao động, giảm thiểu sự thâm hụt ngân sách. Kết quả là, kể từ thập kỷ tiếp theo, những năm 1970, việc tập luyện để nâng cao lòng tự tôn bắt đầu được truyền đạt cho các bậc phụ huynh, được nhấn mạnh bởi các chuyên gia tư vấn, các nhà chính trị, và các giáo viên, và được đưa vào các chương trình giáo dục. Ví dụ như, tình trạng nâng điểm, được thiết lập để giúp những đứa trẻ có thành tích kém cảm thấy dễ chịu hơn về sự kém cỏi của mình. Các giải thưởng dành cho người tham dự và những kỷ niệm chương được tạo ra cho bất cứ hoạt động thông thường nào. Trẻ con được giao các loại bài tập ngớ ngẩn, kiểu như hãy liệt kê tất cả các lý do vì sao chúng cho rằng chúng là đặc biệt, hãy miêu tả năm điều mà chúng thích nhất về bản thân. Mục sư và cha xứ nói với giáo dân của mình rằng mỗi người trong số họ đều là một cá nhân đặc biệt trong con mắt của Chúa, và được định sẵn để trở nên xuất sắc, chứ không phải là những kẻ tầm thường. Các buổi hội thảo về kinh doanh và động cơ thúc đẩy cũng xoáy sâu vào câu thần chú ngược đời ấy: mỗi người trong số chúng ta đều có thể trở nên đặc biệt và thành công rực rỡ.

Nhưng từ những thế hệ sau này và cả từ các số liệu thống kê mà ta thấy được rằng: tất cả chúng ta không phảiđều đặc biệt cả. Nó cho thấy rằng chỉ cảm thấy tốt đẹp về bản thân thì cũng chẳng có ý nghĩa gì cả trừ khi bạn có được một lý do tốtđể cảm nhận tốt đẹp về mình. Nó cho thấy rằng những tai họa và thất bại thực ra cũng có ích và thậm chí còn cần thiết để phát triển thành những người trưởng thành có ý chí và thành công. Nó cho thấy rằng việc giáo dục con người tin rằng họ đặc biệt và cảm thấy tốt đẹp về bản thân dù có thế nào đi nữa cũng không dẫn tới được một dân số đầy những Bill Gates[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftn1) và Martin Luther Kings[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftn2). Mà nó dẫn tới một xã hội đầy những Jimmy.

Jimmy, thằng cha sáng lập dự án khởi nghiệp hoang tưởng. Jimmy, kẻ hút cần mỗi ngày và không có bất cứ một kỹ năng thị trường thật sự nào ngoài chém gió và tin vào điều đó. Jimmy, loại người sẽ gào vào mặt đối tác kinh doanh của mình là “măng non”, và sau đó thì quẹt thẻ hết số tiền của công ty vào Le Bernardin[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftn3) nhằm cố gây ấn tượng với một em mẫu Nga nào đó. Jimmy, anh chàng sớm không còn ông chú hay bà dì nào đồng ý cho vay tiền nữa.

Vâng, cái anh chàng Jimmy đầy tự tin và tự tôn ấy đấy. Cái anh chàng Jimmy đã dành không biết bao nhiêu là thời gian để giãi bày về việc anh chàng hoành tráng ra sao mà quên mất, bạn biết đấy, cần thực sự làm gì đó.

Vấn đề đối với khuynh hướng tự tôn là nó đo lường sự tự tôn bằng việc một người cảm nhận tích cực như thế nào về bản thân mình. Nhưng thước đo đúng đắn và chính xác về giá trị của một con người là người đó cảm thấy như thế nào về những khía cạnh tiêu cựccủa bản thân họ. Nếu một người như Jimmy cảm thấy toẹt vời ông mặt trời trong khoảng 99,9% thời gian, mặc kệ cuộc đời anh ta đang be bét hết cả, thì làm sao mà nó lại là một thước đo chính xác về một cuộc sống thành công và hạnh phúc được?

Jimmy đã tự ban cho mình đặc quyền. Cho nên, anh ta cảm thấy anh ta xứng đáng với những điều tốt đẹp dù không thực sự làm ra chúng. Anh ta tin rằng anh ta có quyền được giàu có mà không cần phải thực sự làm gì cả. Anh ta tin rằng mình nên được yêu thích và thân cận dù chẳng thực sự giúp đỡ ai hết. Anh ta tin rằng anh ta nên có một lối sống thú vị mà không cần phải thực sự hi sinh điều gì.

Những người giống như Jimmy trở nên quá đỗi ám ảnh với việc cảm thấy tốt đẹp về bản thân nên họ cố gắng huyễn hoặc mình rằng họ đangđạt được những thành tựu vĩ đại cho dù thực tế không phải vậy. Họ tin rằng họ là người dẫn chương trình xuất chúng trên sân khấu trong khi thực ra họ đang tự biến mình thành một trò hề. Họ tin rằng họ là nhà khởi nghiệp thành công, nhưng thực ra, họ chưa từng có một dự án kinh doanh thành công nào cả. Họ tự gọi mình là huấn luyện viên cuộc sống và thu tiền khi hỗ trợ những người khác, dù họ mới chỉ có hai mươi nhăm tuổi và chưa thực sự đạt được điều gì thực chất trong đời.

Ở những người tự cho mình đặc quyền đều rỉ ra một mức độ ảo tưởng nhất định về sự tự tin. Sự tự tin này có thể đầy mê hoặc đối với những người khác, ít nhất là trong một thời gian. Trong một số trường hợp, mức độ ảo tưởng của người tự cho mình đặc quyền có thể có tính lan truyền và giúp những người xung quanh cũng cảm thấy tự tin về bản thân. Mặc cho tất cả những hành vi thái quá của Jimmy, tôi phải thừa nhận rằng đôi lúc khá là vuikhi ở bên anhta.Bạn sẽ cảm thấy mình bất bại khi ở bên anh ta.

Nhưng vấn đề đối với việc tự cho đặc quyền nằm ở chỗ nó khiến người ta cần phảicảm thấy tốt đẹp về bản thân vào mọi lúc, ngay cả khi phải trả giá bằng những người bên cạnh họ. Và bởi vì những người tự cho mình đặc quyền luôn cần phải cảm thấy tốt đẹp về bản thân, thành ra họ dành hầu hết thời gian của mình vào việc nghĩ về bản thân. Rốt cuộc, nó ngốn rất nhiều năng lượng và công sức để thuyết phục bản thân bạn rằng đống phân của bạn thật thơm, đặc biệt là khi bạn lại còn sống trong nhà vệ sinh nữa chứ.

Một khi người ta đã phát triển lối suy nghĩ để luôn nhìn nhận những gì diễn ra xung quanh mình như là một sự tự phóng đại, rất khó để kéo họ ra khỏi đó. Bất kỳ một nỗ lực nào nhằm lý giải cho họ hiểu đều bị xem đơn giản như là một “mối đe dọa” khác đối với sự ưu việt của họ đến từ một người mà “không thể chấp nhận” sự thông minh/tài năng/đẹp đẽ/thành công của họ.

Sự tự cho mình đặc quyền kết thúc theo một kiểu bong bóng tự yêu mình, bóp méo bất cứ thứ gì và mọi thứ theo một cách mà củng cố cho nó. Những người tự cho mình đặc quyền nhìn nhận mọi sự kiện trong cuộc đời họ như một sự khẳng định của, hoặc như một sự đe dọa tới, sự vĩ đại của bản thân. Nếu có chuyện tốt xảy đến với họ, đó là bởi vì sự tài ba của họ mà dành được. Nếu chuyện xấu xảy ra, thì đó là bởi có kẻ ghen tị và hãm hại họ. Sự tự cho mình đặc quyền là không thể thẩm thấu. Những người tự cho mình đặc quyền thuyết phục bản thân tin vào bất kỳ thứ gì nuôi dưỡng cái cảm giác ưu việt của họ. Họ giữ cho bề mặt tinh thần vững vàng bằng mọi giá, dù cho đôi khi nó đòi hỏi việc bạo hành về thể xác hoặc tinh thần những người xung quanh.

Nhưng sự tự cho mình đặc quyền là một chiến lược sai lầm. Đó không phảilà hạnh phúc.

Thước đo thực sự của giá trị bản thân không phải là việc một người cảm thấy như thế nào về những trải nghiệmtích cựccủa mình, mà là về những trải nghiệm tiêu cực.Một người như Jimmy lẩn tránh những vấn đề của anh ta bằng cách tưởng tượng ra hình ảnh thành công của chính mình ở mọi góc độ. Và bởi vì anh ta không thể đối mặt với những vấn đề của chính mình, dù anh ta có cảm thấy bản thân mình tốt đẹp ra sao đi nữa, thì anh ta vẫn là kẻ yếu ớt.

Một người mà có lòng tự trọng cao là người có thể nhìn nhận một cách thẳng thắn vào những phần tiêu cực trong tính cách của mình – “Ừ, đôi khi tôi thật thiếu trách nhiệm với tiền bạc,” “Vâng, đôi khi tôi có phóng đại thành công của mình,” “Vâng, tôi phụ thuộc quá nhiều vào sự hỗ trợ của người khác và đáng lý ra nên tự lập hơn” – và sau đó bắt tay vào cải thiện chúng. Nhưng còn ở những người tự cho mình đặc quyền, bởi vì họ không có khả năng nhận biết các vấn đề của chính mình một cách cởi mở và thành thật, nên họ cũng không có khả năng cải thiện cuộc đời mình theo một cách bền vững và có ý nghĩa. Họ chỉ biết đuổi theo hết sự hưng phấn này đến sự hưng phấn khác và tích tụ ngày càng nhiều sự chối bỏ.

Nhưng rồi một lúc nào đấy thực tại cũng sẽ ập đến, và các vấn đề ẩn giấu sẽ hiện ra rõ ràng. Chỉ còn là câu hỏi cho khi nào, và nó sẽ đau đớn nhường nào.

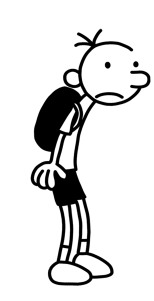
[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftnref1) William Henry “Bill” Gates III (sinh ngày 28/10/1955) là một doanh nhân người Mỹ, nhà từ thiện, tác giả và chủ tịch tập đoàn Microsoft, hãng phần mềm khổng lồ mà ông cùng với Paul Allen đã sáng lập ra. Ông luôn có mặt trong danh sách những người giàu nhất trên thế giới và là người giàu nhất thế giới từ 1995 tới 2014, ngoại trừ tháng 3/2013, 3/2012, tháng 3/2011 (hạng 2) và 2008 khi ông chỉ xếp thứ ba. Tháng 5 năm 2013, Bill Gates đã giành lại ngôi vị người giàu nhất thế giới.

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftnref2) Martin Luther King, Jr. (15/1/1929 – 4/4/1968) là Mục sư Baptist, nhà hoạt động dân quyền người Mỹ gốc Phi, và là người đoạt Giải Nobel Hoà bình năm 1964. Ông là một trong những nhà lãnh đạo có ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ cũng như lịch sử đương đại của phong trào bất bạo động. King được nhiều người trên khắp thế giới ngưỡng mộ như một anh hùng, nhà kiến tạo hoà bình và thánh tử đạo.

King dẫn dắt cuộc tẩy chay xe buýt diễn ra ở Montgomery (1955-1956), và giúp thành lập Hội nghị Lãnh đạo Cơ Đốc miền Nam (1957), trở thành chủ tịch đầu tiên của tổ chức này. Năm 1963, King tổ chức cuộc tuần hành tại Washington, và đọc bài diễn văn nổi tiếng “Tôi có một giấc mơ” trước hàng ngàn người tụ tập về đây. Ông nâng cao nhận thức của công chúng về phong trào dân quyền, và được nhìn nhận là một trong những nhà hùng biện vĩ đại nhất trong lịch sử Hoa Kỳ. Năm 1964, King là nhân vật trẻ tuổi nhất được chọn để nhận Giải Nobel Hòa bình vì những nỗ lực chấm dứt nạn kỳ thị chủng tộc qua biện pháp bất tuân dân sự, và các phương tiện bất bạo động khác.

Ngày 4 tháng 4 năm 1968, King bị ám sát tại Memphis, Tennessee. Năm 1977, Tổng thống Jimmy Carter truy tặng King Huân chương Tự do của Tổng thống. Đến năm 1986, ngày Martin Luther King, Jr. được công nhận là quốc lễ. Năm 2004, ông được truy tặng Huân chương vàng Quốc hội.

[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-1/#_ftnref3) Le Bernardin: nhà hàng hải sản được nhận sao Michelin nằm ở số 155 West 51st Street (nằm giữa 6th Avenue và 7th Avenue), giữa trung tâm Manhattan, New York. Nhà hàng được mở vào năm 1972 ở Paris bởi Gilbert Le Coze và chị gái ông Maguy Le Coze dưới cái tên Les Moines de St. Bernardin và chuyển tới New York vào năm 1986.



## ****Mọi Việc Trở Nên Tồi Tệ****

Tôi đang ngồi trong lớp học môn sinh vật lúc 9:00 sáng, tay chống đầu khi tôi nhìn vào cái đồng hồ, mỗi một tích tắc đồng điệu với tiếng giảng bài đều như tụng kinh của ông thầy về nhiễm sắc thể với chả sự phân bào có lông. Giống mọi đứa nhóc mười ba tuổi chết dí trong cái lớp học ngột ngạt, sáng ánh đèn huỳnh quang khác, tôi thấy chán ốm.

Có tiếng gõ cửa. Thầy Price, thầy hiệu phó, thò đầu vào. “Xin lỗi vì đã quấy rầy. Mark, trò ra ngoài này với thầy một lát được không? À, trò mang đồ của mình theo nhé.”

Quái lạ, tôi thầm nghĩ. Bọn học trò đi gặp giáo viên thì đúng rồi, nhưng hiếm khi nào giáo viên đến tận nơi gặp chúng nó. Tôi thu thập đồ đạc và ra khỏi phòng học.

Hành lang trống trơn. Hàng trăm cái ngăn tủ cá nhân kéo dài bất tận. “Mark, trò dẫn thầy ra chỗ tủ cá nhân của trò nhé?”

“Vâng ạ,” tôi trả lời, và bò dọc hành lang, quần jean túi hộp và đầu tóc bù xù và cái áo phông in hình ban nhạc Pantera*[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/" \l "_ftn1)* rộng thùng thình.

Chúng tôi tới chỗ ngăn tủ cá nhân của tôi. “Làm ơn mở nó ra,” thầy Price bảo; và tôi làm theo. Thầy bước lên trước mặt tôi và thu thập áo khoác, túi thể thao, ba lô của tôi – mọi thứ ở trong ngăn tủ, ngoại trừ vài quyển sách và mấy cái bút chì. Thầy bắt đầu bước đi. “Hãy đi theo thầy,” thầy nói, mà không thèm nhìn lại. Tôi bắt đầu cảm thấy không ổn.

Tôi theo thầy vào văn phòng, nơi thầy bảo tôi ngồi xuống. Thầy đóng cửa và khóa lại. Thầy đi tới bên cửa sổ và buông rèm xuống. Lòng bàn tay tôi bắt đầu đổ mồ hôi. Đây không phảimột buổi gọi lên văn phòng bình thường rồi.

Thầy Price ngồi xuống và lẳng lặng xem xét đồ đạc của tôi, kiểm tra các ngăn túi, kéo mở khóa, giũ tung đống quần áo thể dục của tôi và vứt chúng xuống nền nhà.

Không thèm nhìn tôi, thầy Price hỏi, “Trò có biết thầy đang tìm cái gì không hả Mark?”

“Dạ, không.”

“Ma túy.”

Lời thầy làm tôi phát hoảng.

“M-ma túy ấy ạ?” tôi lắp bắp. “Loại nào cơ ạ?”

Thầy nhìn tôi nghiêm khắc. “Thầy không biết; thế trò có loại nào?” Thầy mở một trong những túi đựng tài liệu và kiểm tra những cái ngăn nhỏ dùng đựng bút.

Mồ hôi tôi lan ra theo tốc độ của loài nấm. Nó lan từ lòng bàn tay tôi đến cánh tay và giờ là cái cổ. Thái dương tôi giật giật khi máu dồn lên não và mặt tôi. Giống mọi đứa nhóc mười ba tuổi mới vừa bị buộc tội tàng trữ ma túy và mang chúng tới trường học, tôi chỉ muốn bỏ chạy và trốn đi đâu đó.

“Em không hiểu thầy nói gì cả,” tôi chống chế, giọng tôi nghe có vẻ nhu mì hơn so với mong muốn. Tôi cảm thấy lúc này mình nên thể hiện sự tự tin trong giọng nói thì tốt hơn. Hoặc cũng có thể không. Có lẽ tôi nên tỏ ra sợ hãi. Thường thì người ta sẽ sợ hãi hay là tự tin khi nói dối nhỉ? Bởi vì dù giọng nói của tôi có ra sao đi nữa, tôi cũng muốn nó có hiệu quả ngược lại. Tuy nhiên, tôi thiếu mất yếu tố tự tin, tôi không tự tin về giọng nói thiếu tự tin của tôi khiến tôi càng thiếu tự tin hơn. Cái Vòng Lặp Địa Ngục khốn nạn.

“Để xem,” thầy nói, chuyển sự chú ý sang cái ba lô của tôi, nó dường như có tới hàng trăm cái ngăn vậy. Mỗi một ngăn đều chứa những ước nguyện ngớ ngẩn của tuổi xì tin – bút màu, mấy lá thư cũ rích được truyền tay trong lớp học, những chiếc CD đầu thập niên 90 bị vỡ vỏ, bút dấu dòng, một quyển vở vẽ cũ với rất nhiều trang bị xé ra, bụi bẩn và vải xô và hàng đống thứ rác rưởi chất đầy trong suốt thời cấp hai điên rồ.

Mồ hôi của tôi tuôn ra với tốc độ ánh sáng, bởi vì thời gian tự nó kéo dài và nở ra theo cách chỉ có vài giây kể từ lúc 9:00 sáng. Chiếc đồng hồ sinh học tính theo đơn vị giây giờ đây như thể đi vào thời kỳ đồ đá, và tôi đang lớn lên và chết đi trong từng phút. Chỉ có tôi và thầy Price và cái ba lô không đáy của mình.

Vào một thời điểm nào đấy trong Kỷ đồ đá, thầy Price hoàn tất việc lục lọi ba lô của tôi. Chẳng tìm thấy được gì, thầy có vẻ bối rối. Thầy dốc ngược ba lô lại và làm cho tất cả đồ của tôi rơi xuống nền nhà. Thầy lúc này cũng đổ mồ hôi như tắm giống tôi, ngoại trừ thay cho sự hoảng loạn của tôi, là cơn giận dữ của thầy.

“Hôm nay không có ma túy à?” Thầy cố gắng nói thật bình thường.

“Không ạ.” Tôi cũng vậy.

Thầy trải đống đồ của tôi ra, tách rời từng thứ và chất chúng thành từng đống nhỏ bên cạnh đồ tập thể dục của tôi. Cái áo khoác và ba lô của tôi giờ trống trơn và chết lặng trên đùi thầy. Thầy thở dài và nhìn chăm chăm vào tường. Giống như mọi thằng nhóc mười ba tuổi khác bị nhốt trong văn phòng cùng với một người đàn ông đang giận dữ và ném toàn bộ đồ đạc của nó xuống nền nhà, tôi chỉ muốn khóc.

Thầy Price kiểm tra lại các thứ đồ đã được phân loại trên sàn nhà. Chẳng có gì là trái phép hay bất hợp pháp, không chất kích thích, mà còn chẳng có gì đi ngược lại với nội quy trường học nữa cơ. Thầy thở dài và rồi cũng ném luôn cả cái áo khoác và ba lô xuống sàn nhà. Thầy cúi xuống và chống hai khuỷu tay lên đầu gối, cái mặt thầy ngang bằng với mặt tôi.

“Mark, tôi sẽ cho trò cơ hội thành thật cuối cùng với tôi. Nếu trò nói thật, thì chuyện này sẽ nhẹ nhàng với trò hơn rất nhiều. Nếu như mà trò nói dối, thì mọi thứ sẽ tệ lắm đấy.”

Như thể được gợi ý, tôi nuốt khan.

“Nào, hãy nói thật cho tôi biết,” thầy Price yêu cầu. “Hôm nay trò có mang ma túy đến trường không hả?”

Cố kìm nước mắt, và tiếng thét nơi cổ họng, tôi nhìn vào mặt người hành hạ tôi, bằng giọng nài xin, chỉ mong sao được thoát khỏi cơn ác mộng tuổi niên thiếu này, tôi trả lời, “Không ạ, em không có ma túy nào hết cả. Em không hiểu thầy đang nói cái gì cả.”

“Được rồi,” thầy nói, cho thấy sự nhượng bộ. “Tôi nghĩ là trò có thể thu thập đồ đạc của mình và đi được rồi.”

Thầy nhìn lần cuối vào cái ba lô xẹp lép đang nằm trên sàn nhà của tôi, nằm đó như một lời hứa bị phá vỡ trên nền nhà trong văn phòng thầy. Thầy tự nhiên đặt một chân lên cái ba lô, giẫm nhẹ, một nỗ lực cuối cùng. Tôi lo lắng chờ thầy đứng lên và rời đi để tôi có thể tiếp tục sống đời mình và lãng quên cơn ác mộng này.

Nhưng bàn chân thầy dừng lại trên thứ gì đó. “Cái gì đây?” thầy hỏi, giậm giậm chân.

“Cái gì là cái gì ạ?” tôi nói.

“Vẫn còn có gì đó ở đây.” Thầy ấy nhặt cái ba lô lên và bắt đầu sờ nắn xung quanh phần đáy. Với tôi căn phòng trở nên mờ nhạt; mọi thứ trở nên lung lay.

Khi mà tôi còn nhỏ, tôi là một đứa thông minh. Tôi thân thiện với chúng bạn. Nhưng tôi cũng là một thằng đần. Tôi miêu tả điều này theo một cách dễ chịu nhất có thể. Tôi là một thằng nhóc nổi loạn, đần độn dối trá. Cau có và đầy oán giận. Khi tôi mới mười hai tuổi, tôi phá hoại hệ thống an ninh nhà mình với cái nam châm tủ lạnh để có thể chuồn ra khỏi nhà vào giữa đêm mà không bị phát hiện. Bạn tôi và tôi sẽ cài cái xe ô tô của mẹ nó về số mo và đẩy nó ra ngoài đường để chúng tôi có thể lái xe loanh quanh mà không bị mẹ nó bắt quả tang. Tôi sẽ viết bài luận về việc nạo phá thai bởi tôi biết giáo viên môn tiếng Anh của mình là một con chiên ngoan đạo. Một thằng bạn khác và tôi từng ăn trộm thuốc lá của mẹ nó và bán lại cho bọn bạn ở phía sau trường học.

Và tôi cũng cắt ra một ngăn ở đáy cái ba lô để giấu đống cỏ của tôi

Đó chính là cái ngăn kín mà thầy Price tìm thấy sau khi giẫm chân lên đống cần sa tôi đã giấu. Tôi đã nói dối. Và như đã hứa, thầy Price không để cho chuyện này được trôi qua dễ dàng. Vài giờ sau đó, như bất kỳ một đứa nhóc mười ba tuổi nào khác bị còng tay trên băng ghế sau của chiếc xe cảnh sát, tôi nghĩ rằng đời mình thế là hết.

Và theo nghĩa nào đó, tôi đã đúng. Bố mẹ cấm túc tôi ở trong nhà. Tôi không được chơi với bạn bè gì hết. Tôi bị đuổi học, tôi phải tự học ở nhà cho đến hết năm đó. Mẹ tôi bắt tôi cắt tóc và ném hết mấy cái áo phông in hình Marilyn Manson[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftn2) và Metallica[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftn3) vào sọt rác (mà, vào thời điểm năm 1998 đối với một đứa trẻ vị thành niên mà nói, thì chẳng khác gì là bị xử tử cả). Bố tôi lôi tôi tới văn phòng của ông vào các buổi sáng và bắt tôi sắp xếp giấy tờ cho ông suốt cả thời gian ấy. Khi thời gian tự học kết thúc, tôi bị đưa vào học trong một ngôi trường Đạo tư thục nhỏ, nơi mà – và có thể điều này không làm bạn ngạc nhiên – tôi không tài nào hòa hợp được.

Và khi mà cuối cùng rồi tôi cũng xóa sạch được vết nhơ của mình và chấp nhận các nhiệm vụ và học được giá trị tốt đẹp của trách nhiệm làm thư ký, thì bố mẹ tôi ly dị.

Tôi kể cho bạn nghe tất cả những điều này chỉ để chỉ ra rằng cuộc sống của tôi khi còn là vị thành niên thật tệ hại. Tôi mất hết toàn bộ bạn bè, cộng đồng, những quyền hợp pháp, và cả gia đình mình chỉ trong vòng chín tháng. Chuyên gia tư vấn tâm lý của tôi trong những năm tôi hai mươi tuổi sau này gọi đó là “một ca chấn thương thật c\*t,” và tôi đã dành cả hơn mười năm trời để cố gắng tháo gỡ nó và trở nên ít ám ảnh về bản thân hơn, bớt châm chọc bản thân hơn.

Vấn đề đối với cuộc sống gia đình tôi khi đó không hẳn toàn là những điều tệ hại được nói và làm; thay vì vậy, nó liên quan tới những điều tệ hại đáng lý ra nên được nói và làm mà lại không được thực hiện. Gia đình tôi đã ngăn chặn chúng theo kiểu mà Warren Buffett*[[4]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/" \l "_ftn4)* làm ra tiền hay giống như Jenna Jameson[*[5]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftn5) làm tình vậy: chúng tôi là những nhà vô địch về việc ấy. Ngôi nhà có thể đã bốc cháy nhưng chúng tôi vẫn cứ khăng không, “Ô không, mọi thứ vẫn ổn cả. Có thể là ở đây hơi ấm một tí thôi – nhưng mà thực ra, mọi thứ vẫn ổn.”

Khi cha mẹ tôi ly dị, không có chuyện bát rơi đĩa vỡ, không đóng sầm cửa lại, không có chửi bới thét gào về việc ai ngủ với ai hết. Khi họ thông báo với anh trai và tôi rằng đấy không phải là lỗi của chúng tôi, gia đình tôi đã có một buổi Hỏi và Đáp với nhau – vâng, bạn đọc đúng rồi đấy – về những việc cần chuẩn bị cho sự sắp xếp một cuộc sống mới. Không có giọt nước mắt nào rơi hết. Không một lời qua tiếng lại. Điểm gần nhất mà anh em tôi tiếp cận được tới sự giãi bày của ba mẹ là câu nói, “Không có ai lừa dối ai hết.” Ồ, cũng tốt thôi. Có thể trong phòng hơi có chút nóng thật, nhưng mọi thứ đều ổn cả.

Cha mẹ tôi đều là người tốt. Tôi không hề oán trách họ vì điều này (ít ra là hiện nay tôi không còn nữa). Và tôi rất yêu thương họ. Họ có những câu chuyện và những cuộc hành trình và những vấn đề của riêng mình, cũng giống như các bậc cha mẹ khác. Và cũng giống như cha mẹ họ, và cha mẹ của cha mẹ họ nữa. Và giống như tất cả các cặp cha mẹ khác, cha mẹ tôi, với những mục đích tốt đẹp nhất, truyền đạt lại một phần các vấn đề của họ lại cho tôi, cũng giống như điều tôi sẽ làm với con cái mình.

Khi mà một “nỗi đau thật c\*t” như vậy ập đến trong cuộc đời chúng ta, chúng ta bắt đầu cảm thấy một cách vô thức rằng chúng ta không có khả năng để giải quyết chúng. Và sự thừa nhận về sự bất lực trong việc giải quyết các vấn đề khiến chúng ta cảm thấy đau khổ và vô dụng.

Nhưng nó cũng gây ra cả những việc khác nữa. Nếu như ta có những vấn đề không được giải quyết, tiềm thức của chúng ta sẽ cho rằng chúng ta đặc biệt tài giỏi hoặc đặc biệt bất tài theo một cách nào đó. Rằng chúng ta có gì đó khác với những người khác và các quy luật sẽ phải khác biệt đối với chúng ta.

Hay nói một cách đơn giản là: chúng ta trở nên tự cho mình đặc quyền.

Tổn thương từ thời niên thiếu đã dẫn tôi tới con đường gắn liền với rất nhiều việc diễn ra trong thời thanh niên của tôi. Nếu như Jimmy cho mình cái đặc quyền được chơi bời trong thế giới kinh doanh, nơi mà anh ta giả vờ là một kẻ thành công vĩ đại, thì tôi lại cho mình đặc quyền trong các mối quan hệ, đặc biệt là với phụ nữ. Bi kịch của tôi xoay quanh sự gần gũi và chấp thuận ở mọi thời điểm. Và kết quả là, tôi bắt đầu theo đuổi đám đàn bà con gái theo đúng như cái cách mà một kẻ nghiện việc nặn ra thằng người tuyết từ cocaine: tôi kiến tạo một tình yêu ngọt ngào, và rồi đâm ra ngạt thở trong chính cái thứ tình cảm ấy.

Tôi đâm ra thành một tay chơi – một tay chơi non nớt, ích kỷ, mặc dù đôi khi cũng đầy hấp dẫn. Và tôi lao vào hàng loạt những mối quan hệ hời hợt và thiếu lành mạnh trong gần chục năm liền.

Cũng không phải là tôi thèm khát tình dục gì cho lắm, dù chuyện ấy thì đúng là cũng tuyệt thật. Mà vấn đề nằm ở chỗ sự công nhận. Tôi được mong đợi; tôi được yêu; lần đầu tiên mà tôi còn nhớ được, tôi được thừa nhận. Niềm khao khát được thừa nhận trong tôi nhanh chóng trở thành một thói quen về mặt tâm lý của sự tự đề cao và nuông chiều. Tôi thấy mình được quyền nói hay làm bất cứ điều gì mình muốn, được lạm dụng niềm tin của người khác, được bỏ qua cảm nhận của người khác, và sau đó thì sửa chữa với những lời xin lỗi rác rưởi, vờ vịt.

Trong khi quãng thời gian ấy cũng có những lúc đầy vui vẻ và hứng khởi, và tôi thật sự đã gặp được vài người phụ nữ tuyệt vời, nhưng cuộc đời tôi chẳng khác gì một cái giẻ rách. Tôi thường không có công ăn việc làm, ngủ nhờ trong phòng khách của bạn bè hay nhà mẹ, uống bia rượu nhiều hơn mức cho phép, xa rời một số bạn bè – và khi mà tôi gặp được người con gái mà tôi thật sự thích, việc chỉ quan tâm tới bản thân đã nhanh chóng hủy hoại mọi thứ.

Càng đau đớn, thì chúng ta lại càng cảm thấy bất lực trước các vấn đề của chính mình, và chúng ta lại càng cho phép mình được làm cân bằng trước những vấn đề đó. Sự cho phép này được diễn ra theo hai cách:

1. Chỉ có tôi là tài giỏi còn mấy người thì toàn là đồ bỏ, tôi xứng đáng được đối xử đặc biệt.
2. Tôi là đổ bỏ và các vị đều xuất sắc cả, tôi xứng đáng được đối xử đặc biệt.

Dù hai tư tưởng này có vẻ như hoàn toàn đối lập, nhưng về bản chất chúng đều chứa đựng sự ích kỷ cả. Thực ra, bạn sẽ nhận thấy những người tự cho mình đặc quyền đã chạy qua chạy lại giữa hai thứ ấy. Họ có thể đứng trên cả thế giới hoặc cả thế giới đứng trên họ, tùy thuộc vào ngày nào trong tuần, hoặc công việc của họ đạt kết quả ra sao với thứ gây nghiện tại thời điểm đó.

Mọi người thường đánh giá chính xác một người như Jimmy là một thằng thộn tự yêu mình thái quá. Đó là bởi anh ta thường hay om sòm về sự tự đại đầy ảo tưởng của mình. Điều mà hầu hết mọi người không nhìn thấy ở sự tự cho mình đặc quyền là những người luôn luôn cảm thấy như thể họ thua kém hay vô giá trị trong thế giới này.

Bởi vì nhìn nhận mọi thứ trong đời sống như thể bạn luôn làm nạn nhân đòi hỏi cũng nhiều sự ích kỷ như điều ngược lại. Việc duy trì niềm tin rằng mình có những khó khăn không vượt qua được cũng ngốn nhiều năng lượng và ảo tưởng tự đề cao giống như ở người cho rằng họ không có bất kỳ một vấn đề nào cả.

Sự thật là chẳng có thứ gì được gọi là vấn đề cá nhân hết. Nếu như bạn gặp phải một vấn đề, thì có khả năng là hàng triệu người khác cũng gặp phải nó trong quá khứ, hiện tại hoặc tương lai. Rất có thể trong số đó có cả những người mà bạn quen biết. Điều này không làm giảm thiểu vấn đề hay có nghĩa là nó không gây đau đớn. Nó không có nghĩa là bạn không phải là nạn nhân hợp pháp trong một vài hoàn cảnh.

Điều đó chỉ có nghĩa là bạn cũng chẳng có gì là đặc biệt cho lắm.

Thường thì, chính là sự nhận thức – rằng bạn và các vấn đề của bạn thực ra không hề có đặc quyền trong sự ác liệt hay đau đớn của chúng – chính là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc giải quyết những vấn đề này. Nhưng vì một vài lý do, có vẻ như ngày càng nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ quên mất điều này. Nhiều giáo sư và nhà giáo dục đã ghi nhận sự thiếu linh hoạt về mặt cảm xúc và sự đòi hỏi ích kỷ vượt trội trong những người trẻ tuổi ngày nay. Không xa lạ gì khi sách vở bị loại bỏ khỏi chương trình giảng dạy của một lớp học không vì lý do gì khác ngoài việc chúng khiến một ai đó cảm thấy khó chịu. Các nhà diễn giả và các giáo sư bị la ó hoặc bị cấm cửa trên giảng đường vì những việc đơn giản như một ý kiến cho rằng có thể một trang phục Halloween nào đó không thật sự phản cảm đến vậy. Các chuyên gia tư vấn tâm lý tại trường học cho biết tỷ lệ sinh viên có dấu hiệu căng thẳng thần kinh nghiêm trọng tăng cao chưa từng thấy vì những lý do cực kỳ bình thường như cãi nhau với bạn cùng phòng, hay nhận điểm số thấp ở trên lớp.

Thật là kỳ lạ khi ở vào một kỷ nguyên mà chúng ta được kết nối với nhau hơn bao giờ hết, sự tự cho đặc quyền có vẻ như là liều thuốc hưng phấn ở mọi thời điểm. Có điều gì đó về nền công nghệ hiện đại đã cho phép sự bất an của chúng ta quay cuồng hơn bao giờ hết. Chúng ta càng được tự do thể hiện mình bao nhiêu, chúng ta càng muốn thoát khỏi việc phải đối mặt với những ai bất đồng chính kiến hay làm ta bực bội bấy nhiêu. Chúng ta càng phơi bày trước những quan điểm trái ngược, chúng ta càng dễ bực bội hơn vì sự tồn tại của những quan điểm đó. Cuộc sống của chúng ta càng trở nên dễ chịu và hanh thông hơn, chúng ta càng cảm thấy cái đặc ân được hưởng thụ những điều tốt đẹp hơn.

Lợi ích của Internet và trang mạng xã hội không cần phải bàn cãi là vô cùng to lớn. Nhưng có lẽ những công nghệ này cũng có cả những tác dụng phụ mang tính xã hội không mong muốn nữa. Có thể những công nghệ này đã giải phóng và giáo dục chúng ta bằng cách cho phép cảm giác về đặc ân của con người lớn mạnh hơn bao giờ hết.

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftnref1) Pantera: ban nhạc rock thuộc dòng heavy metal của Mỹ, được thành lập vào năm 1981.

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftnref2) Marilyn Manson (sinh ngày 5/1/1969, tên thật Brian Hugh Warner), là một nhạc sĩ và nghệ sĩ người Mỹ nổi tiếng với sự nghiệp gây tranh cãi của mình và là ca sĩ chính của ban nhạc cùng tên. Nghệ danh của ông đã được hình thành từ tên của nữ diễn viên Marilyn Monroe và kẻ giết người hàng loạt Charles Manson.

[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftnref3) Metallica là ban nhạc thrash metal của Mỹ, thành lập ngày 28/10/1981.Với hơn 100 triệu album bán ra toàn thế giới, riêng ở Mỹ là 57 triệu album, đây là ban nhạc heavy metal thành công nhất về mặt thương mại trong lịch sử. Metallica cũng đã từng chiến thắng ở rất nhiều giải thưởng âm nhạc danh tiếng nổi bạt nhất là 9 giải Grammy. Đặc biệt hơn Metallica còn là nghệ sĩ đầu tiên chiến thắng tại cả 2 hạng mục là Best Metal Performance và Hard Rock Performace của giải Grammy. Metallica cũng được công nhận, cùng với 3 ban khác của “tứ trụ” nhạc thrash metal, Megadeth, Slayer và Anthrax, đã làm cho thể loại nhạc này trở nên thịnh hành. Năm 2003, tờ Rolling Stone xếp ban nhạc ở vị trí sô 61 trong danh sách 100 nghệ sĩ vĩ đại nhất. Ngày 4/4/2009, Metallica chính thức được vinh danh trong Đại sảnh Danh vọng Rock and Roll.

[*[4]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftnref4) Warren Edward Buffett sinh ngày 30/8/1930 tại Omaha, tiểu bang Nebraska, Hoa Kỳ. Ông là một nhà đầu tư, doanh nhân và nhà từ thiện người Hoa Kỳ. Ông là nhà đầu tư thành công nhất thế giới, cổ đông lớn nhất kiêm giám đốc hãng Berkshire Hathaway, và được tạp chí Forbes xếp ở vị trí người giàu thứ hai thế giới sau Bill Gates với tài sản chừng 73 tỉ USD. Ông được gọi là “Huyền thoại đến từ Omaha” hay “Hiền tài xứ Omaha”, rất nổi tiếng do sự kiên định trong triết lý đầu tư theo giá trị cũng như lối sống tiết kiệm dù sở hữu khối tài sản khổng lồ. Năm 1989 ông dùng 9,7 triệu USD trong ngân sách của hãng Berkshire để mua một máy bay hạng cá nhân rồi đặt tên vui cho nó là “Khó cưỡng quá” (tiếng Anh: “The Indefensible”) do trước kia ông hay chỉ trích giám đốc hãng nào làm như vậy. Warren Buffett còn nổi danh là nhà từ thiện đã tặng 99% giá trị tài sản của mình cho hoạt động của Hội Gates do Bill Gates sáng lập.

[*[5]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/21/the-subtle-art-chuong-3-2/#_ftnref5) Jenna Jameson (tên thật: Jenna Marie Massoli; sinh năm 1974 là doanh nhân, người mẫu online và cựu diễn viên phim cấp ba. Cô được xem là nghệ sĩ nổi tiếng nhất của thể loại này và được mệnh danh “Nữ hoàng phim sex”.  Jenna Jameson bắt đầu đóng phim “nóng” từ năm 1993 và tới năm 1996, cô giành được 3 giải thưởng cho nữ diễn viên phim cấp ba xuất sắc nhất. Cho tới nay, Jenna Jameson từng giành được hơn 20 giải thưởng điện ảnh quan trọng. Hồi tháng 8/2006, Jenna Jameson là ngôi sao phim cấp ba đầu tiên được tạc tượng trong viện bảo tàng sáp Madame Tussauds ở Las Vegas. Đầu năm 2008, Jenna Jameson bất ngờ tuyên bố cô “giải nghệ” diễn viên để tập trung kinh doanh trang web mang tên mình – clubjenna.com. Hiện nay, cô còn là người hoạt động tích cực cho hiệp hội bảo vệ động vật PETA.



## ****Sự Chuyên Chế Của Chủ Nghĩa Ngoại Lệ****

Hầu như tất cả chúng ta đều chỉ ở mức trung bình trong hầu hết những việc mình làm. Cho dù bạn có xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó, thì bạn vẫn chỉ tàm tạm hay dưới cả mức tàm tạm ở những lĩnh vực khác. Đấy là tính tự nhiên của cuộc sống. Để trở nên thật sự vĩ đại ở một khía cạnh nào, bạn buộc phải dành ra hàng tấn phân thời gian và năng lượng cho nó. Và bởi vì tất cả chúng ta đều chịu sự hạn chế về mặt thời gian và năng lượng, chỉ một số rất ít trong số chúng ta mới thực sự xuất chúng trong hơn một lĩnh vực, chứ đừng nói là tất cả mọi thứ

Vì vậy chúng ta có thể nói rằng không có khả năng một cá nhân sẽ thể hiện xuất sắc trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, hay là trong nhiều lĩnh vực của cuộc đời họ. Những doanh nhân đại tài thường dở tệ trong việc xoay sở với cuộc sống cá nhân của họ. Các vận động viên đỉnh cao thường nông cạn và ngu ngốc như một cục đá được mổ não vậy*[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-3/" \l "_ftn1)*. Rất nhiều ngôi sao nổi tiếng có thể cũng mơ hồ về cuộc đời mình chẳng khác gì những người hâm mộ luôn theo đít họ khắp mọi nơi.

Tất cả chúng ta, trong hầu hết mọi khía cạnh, nhìn chung đều chỉ là những kẻ tầm thường. Nhưng đó lại là sự cực đoan thu hút sự chú ý của toàn xã hội. Chúng ta theo một cách nào đó nhận thức được điều này, nhưng ta hiếm khi nghĩ và/hay nói về nó, và hiển nhiên ta chẳng bao giờ thảo luận xem tại sao điều này có thể lại là một vấn đề.

Việc tiếp cận Internet, Google, Facebook, YouTube, và sở hữu chiếc TV với hơn 500 kênh thật là tuyệt cú mèo. Nhưng khả năng chú ý của ta thì có hạn. Ta chẳng thể nào mà xử lý những con sóng thủy triều thông tin cứ luôn lao vào ta. Do đó, thứ duy nhất có thể thu hút sự chú ý của ta là những mẩu thông tin cực kỳ đặc biệt – chiếm phân vị 99,999.

Mọi ngày, mỗi ngày, chúng ta bị nhấn chìm trong những điều thật sự phi thường. Những thứ tốt nhất trong những điều tốt nhất. Những điều dở nhất trong số những thứ dở nhất. Kỳ tích khoa học vĩ đại nhất. Những câu truyện cười hài hước nhất. Những tin tức đáng quan ngại nhất. Những sự đe dọa đáng sợ nhất. Liên tu ti bất tận.

Cuộc sống ngày nay của chúng ta được lấp đầy với những thông tin từ những thái cực của đường cong chuông của kinh nghiệm loài người, bởi vì trong ngành kinh doanh truyền thông thì những thứ ấy mới thu hút sự chú ý, và sự chú ý mới mang tới tiền bạc. Đó mới là vấn đề. Và phần lớn những thứ khác trong cuộc đời đều nằm tẻ ngắt ở phần trung trung. Phần lớn mọi thứ trong đời sống đều không đặc biệt, và thực ra là khá tầm thường.

Cơn lũ thông tin cực đoan này đã tạo điều kiện cho ta tin rằng sự khác thường mới chính là sự bình thường mới. Và bởi vì tất cả chúng ta đều khá tầm thường trong hầu hết mọi thời điểm, sự tràn ngập những thông tin bất thường khiến ta cảm thấy khá là bất an và tuyệt vọng, bởi vì rõ ràng là chúng ta không đủ tốt đẹp theo một nghĩa nào đó. Vì thế mà ta càng cần phải cân bằng tâm lý thông qua việc tự cho mình đặc quyền và thói nghiện. Chúng ta đối phó theo cách duy nhất mà ta biết: thông qua sự tự đề cao mình hay thông qua việc đề cao những người khác.

Một vài người trong số chúng ta làm điều này bằng cách tưởng tượng ra kế hoạch làm giàu thần tốc. Những người khác thì xoay sở bằng cách đi đến đầu kia của thế giới để cứu giúp những em bé đói ăn ở châu Phi. Những người khác nữa thì cố gắng trở thành học sinh xuất sắc và chiến thắng mọi giải thưởng. Những kẻ khác thì thông qua việc xả súng vào trường học. Có những người thì lại cứ cố làm chuyện ấy với bất kỳ thứ gì có thể nói và thở được.

Điều này trói buộc ta vào nền văn hóa tự cho mình đặc quyền đang ngày một lớn mạnh mà tôi đã nhắc đến ở trên. Thế hệ Y*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-3/" \l "_ftn2)* thường bị buộc tội vì sự chuyển dịch văn hóa này, nhưng dường như là bởi vì thế hệ Y là thế hệ am hiểu và có thể xác định rõ nhất. Thực tế, khuynh hướng tự cho mình đặc quyền xuất hiện trên toàn bộ xã hội. Và tôi tin rằng nó liên quan tới cái chủ nghĩa ngoại lệ được định hướng bởi nền truyền thông đa phương tiện kia.

Vấn đề nằm ở chỗ sự lan tỏa của công nghệ và marketing đa phương tiện làm rối loạn hết cả sự kỳ vọng của mọi người về bản thân mình. Sự ngập lụt của sự ngoại lệ khiến con người ta cảm thấy tồi tệ hơn cả về bản thân họ, khiến họ thấy rằng họ cần phải nghiêm khắc hơn, quyết liệt hơn, tự tôn hơn để được ghi nhận hoặc trở nên quan trọng.

Khi tôi còn là một thanh niên cứng, cảm giác bất an trong tôi xoay quanh sự gần gũi xác thịt bị làm trầm trọng thêm lên bởi lời dẫn dắt lố bịch về sự nam tính được lưu hành trong nền văn hóa đại chúng. Và những chuyện kể tương tự vẫn còn được lưu truyền: để là một anh chàng hay ho, bạn cần phải tiệc tùng như một thằng cha siêu sao nhạc rock; để được tôn trọng, bạn cần phải được đám đàn bà con gái hâm mộ; tình dục là thứ giá trị nhất mà một thằng đàn ông có thể đạt được, và nó đáng để hi sinh mọi thứ (kể cả nhân cách của bạn) để có được nó.

Luồng chuyển động bất tận của những cơn sốt ảo trong cộng đồng mạng đè bẹp những cảm xúc sẵn có của chúng ta với cảm giác thiếu an toàn, bằng cách phơi bày bản thân trước những chuẩn mực phi thực tế mà ta không thể sống theo. Chúng ta không chỉ cảm thấy khuất phục trước những vấn đề không thể giải quyết, mà ta còn cảm thấy mình như những kẻ thất bại bởi một động tác tìm kiếm đơn giản trên Google thôi cũng cho ta thấy có đến hàng ngàn người không gặp phải những vấn đề như thế.

Công nghệ đã giúp giải quyết những vấn đề của nền kinh tế cũ bằng cách mang lại cho ta những vấn đề mới về tâm thần. Internet không chỉ là một nguồn mở về thông tin; nó còn là một nguồn mở về sự bất an, nghi ngờ bản thân, và cảm giác tủi hổ.

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-3/#_ftnref1) ở đây bạn Mark Mason chơi chữ: đá thì làm gì có não mà mổ, cho nên là … =))

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-3/#_ftnref2) Thế hệ Y (Generation Y/ Millenials/ iGen): những người sinh vào khoảng giữa năm 1980 đến 1995. Thế hệ này được gọi là ‘echo boomer’ (bố mẹ họ được gọi là thế hệ ‘baby boomer’), và là thế hệ rất rành công nghệ.



## ****N-n-n-nhưng, Nếu Tôi Không Trở Nên Đặc Biệt Hay Ngoại Lệ, Thì Có Ý Nghĩa Gì Đâu Cơ Chứ!****

Việc tin rằng tất cả chúng ta đều được định sẵn để làm nên một điều gì đó thật đặc biệt đã trở thành một phần được chấp nhận trong nền văn hóa của chúng ta. Những người nổi tiếng nói vậy. Các ông trùm doanh nghiệp nói vậy. Các chính trị gia nói vậy. Mà ngay cả Oprah*[[1]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/" \l "_ftn1)* cũng nói như thế (nên điều này phải đúng). Mỗi và mọi người trong số chúng ta đều có thể trở nên đặc biệt. Chúng ta xứng đáng với sự vĩ đại.

Sự thực là câu nói này vốn dĩ đã mâu thuẫn – xét cho cùng, nếu mọi người đều đặc biệt, thì theo định nghĩa không ai có thể được xem là đặc biệt hết cả – đều bị xem nhẹ bởi tất cả mọi người. Và thay vì đặt ra nghi vấn về việc ta xứng hay không xứng với cái gì, chúng ta ngấu nghiến cái thông điệp ấy và đòi hỏi nhiều hơn nữa.

Trở nên “trung bình” trở thành một chuẩn mực mới của sự thất bại. Điều tồi tệ hơn cả mà bạn có thể trở thành là nằm ở mức trung bình của đội ngũ, nằm ở lưng chừng của đường phân phối chuẩn*[[2]](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/" \l "_ftn2)*. Khi tiêu chuẩn của một nền văn hóa là “trở nên khác biệt,” thì việc nằm ở thái cực thấp nhất của đường cong chuông vẫn tốt hơn so với việc nằm ở giữa, bởi vì ít nhất thì bạn vẫn đặc biệt và xứng đáng nhận được sự chú ý. Nhiều người lựa chọn chiến lược này: chứng minh với mọi người rằng họ là kẻ bất hạnh nhất, hay bị đàn áp nhất, hoặc bị trù dập nhiều nhất.

Rất nhiều người sợ phải chấp nhận mình chỉ là người phàm bởi vì họ tin rằng nếu như chấp nhận điều đó, họ sẽ không bao giờ đạt được thứ gì cả, không bao giờ tiến bộ, và rằng cuộc đời họ chẳng có nghĩa lý gì.

Kiểu suy nghĩ này thật nguy hiểm. Một khi bạn chấp nhận tiên đề một cuộc đời chỉ đáng giá nếu như nó thật sự đáng kể và tuyệt vời, thì về cơ bản bạn đã chấp nhận thực tế rằng hầu hết mọi người (trong đó có bạn) đều tệ hại và vô dụng. Và quan niệm này có thể dễ dàng trở nên nguy hiểm, đối với chính bạn và với những người khác.

Số hiếm hoi những người trở nên thật sự xuất sắc trước một điều gì đó không bởi vì họ tin rằng họ đặc biệt. Ngược lại, họ trở nên tuyệt vời như vậy là bởi vì họ bị ám ảnh với việc phải tiến bộ hơn. Và sự ám ảnh ấy xuất phát từ một lòng tin không sai vào đâu được rằng bọn họ, thực ra, chẳng vĩ đại chút nào hết. Đó là sự phản-tự-cho-mình-đặc-quyền. Những người xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó trở nên xuất sắc là bởi vì họ hiểu rằng họ chưa thật tuyệt lắm đâu – rằng họ cũng là loại thường thôi, rằng họ chỉ ở mức trung bình – và rằng họ còn có thể tiến bộ nhiều hơn nữa.

Toàn bộ cái sự “mọi con người đều có thể trở nên đặc biệt và đạt được thành tựu vĩ đại” về cơ bản chỉ là việc thẩm du cái tôi của bạn mà thôi. Đó là một thông điệp ngon lành khi tiêu hóa, nhưng trên thực tế không có thứ gì thiếu dinh dưỡng lại khiến bạn béo ú và phì nộn hơn thế, nói cho hoa lá cành thì đó chiếc Big Mac[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/#_ftn3) dành cho trái tim và trí não bạn.

Tấm vé để đến với sự khỏe mạnh về mặt tinh thần, cũng giống như đối với một thân thể khỏe mạnh, đến từ việc ăn món rau cải của bạn – đó là, chấp nhận sự thật nhạt nhẽo và thế tục của cuộc sống: những sự thật kiểu như “Hành động của bạn thực ra không có ý nghĩa nhiều đến thế trong toàn thể mọi việc” và “Toàn bộ cuộc đời bạn sẽ cực nhàm chán và không đáng nhớ, và như thế cũng không sao hết.” Món rau này sẽ khó ăn lúc ban đầu. Rất tệ là khác. Bạn sẽ tránh né việc chấp nhận nó.

Nhưng một khi đã được tiêu hóa, cơ thể bạn sẽ bắt đầu cảm thấy có hiệu quả và có sức sống hơn. Rốt cục, áp lực liên miên vì phải trở nên xuất sắc, trở thành người tiếp bước vĩ đại, sẽ được trút khỏi lưng bạn. Sự căng thẳng và lo lắng của việc luôn cảm thấy không thích đáng và nhu cầu không ngừng nghỉ được chứng tỏ bản thân bạn sẽ tiêu tan. Và sự nhận biết và chấp nhận sự tồn tại tầm thường của bạn sẽ thực sự cho phép bạn đạt tới những điều mà bạn ao ước đạt được, mà không phải chịu những phán xét hay những kỳ vọng cao ngất.

Bạn sẽ ngày càng trân trọng những trải nghiệm căn bản của cuộc sống: niềm vui thích trước tình bạn giản dị, của việc tạo nên một thứ gì đó, giúp đỡ một ai đó, đọc được một quyển sách hay, vui cười với người mà bạn quan tâm.

Nghe có vẻ nhàm chán, nhỉ? Đó là bởi những điều này thật tầm thường. Nhưng có lẽ chúng là tầm thường vì một lý do: bởi vì chúng thật sự có ý nghĩa.

[*[1]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/#_ftnref1) Oprah Gail Winfrey (sinh ngày 29/1/1954) là người dẫn chương trình đối thoại trên truyền hình (talk show host) và là nhà xuất bản tạp chí, cũng từng đoạt giải Emmy dành cho người Mỹ gốc Phi. Winfrey là phụ nữ Mỹ gốc Phi đầu tiên có tên trong danh sách các tỉ phú và được xem là một trong những nhân vật có nhiều ảnh hưởng nhất trên thế giới. Tháng 9 năm 2006, Oprah Winfrey được chọn bởi tạp chí Forbes để đưa vào danh sách 100 phụ nữ nhiều quyền lực nhất thế giới, với vị trí thứ 14.

[*[2]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/#_ftnref2) Phân phối chuẩn, còn gọi là phân phối Gauss, là một phân phối xác suất cực kì quan trọng trong nhiều lĩnh vực. Nó là họ phân phối có dạng tổng quát giống nhau, chỉ khác tham số vị trí (giá trị trung bình μ) và tỉ lệ (phương sai σ2).

Phân phối chuẩn tắc (standard normal distribution) là phân phối chuẩn với giá trị trung bình bằng 0 và phương sai bằng 1. Phân phối chuẩn còn được gọi là đường cong chuông (bell curve) vì đồ thị của mật độ xác suất có dạng chuông. Tên gọi “đường cong chuông” do Jouffret, người đầu tiên dùng thuật ngữ “bề mặt hình chuông” năm 1872 cho phân phối chuẩn hai chiều với các thành phần độc lập. Tên gọi “phân phối chuẩn” được tạo ra bởi Charles S. Peirce, Francis Galton và Wilhelm Lexis khoảng năm 1875.

[*[3]*](https://huongtdao.wordpress.com/2017/02/23/the-subtle-art-chuong-3-4/#_ftnref3) Big Mac: một loại bánh mỳ kẹp thịt được phục vụ bởi chuỗi cửa hàng bán đồ ăn nhanh nổi tiếng toàn cầu McDonald’s. Lần đầu tiên được ra mắt vào năm 1967 ở khu vực thành thị Pittsburg, Mỹ và bán trên toàn nước Mỹ năm 1968. Big Mac là một trong những sản phẩm đặc trưng của hãng.