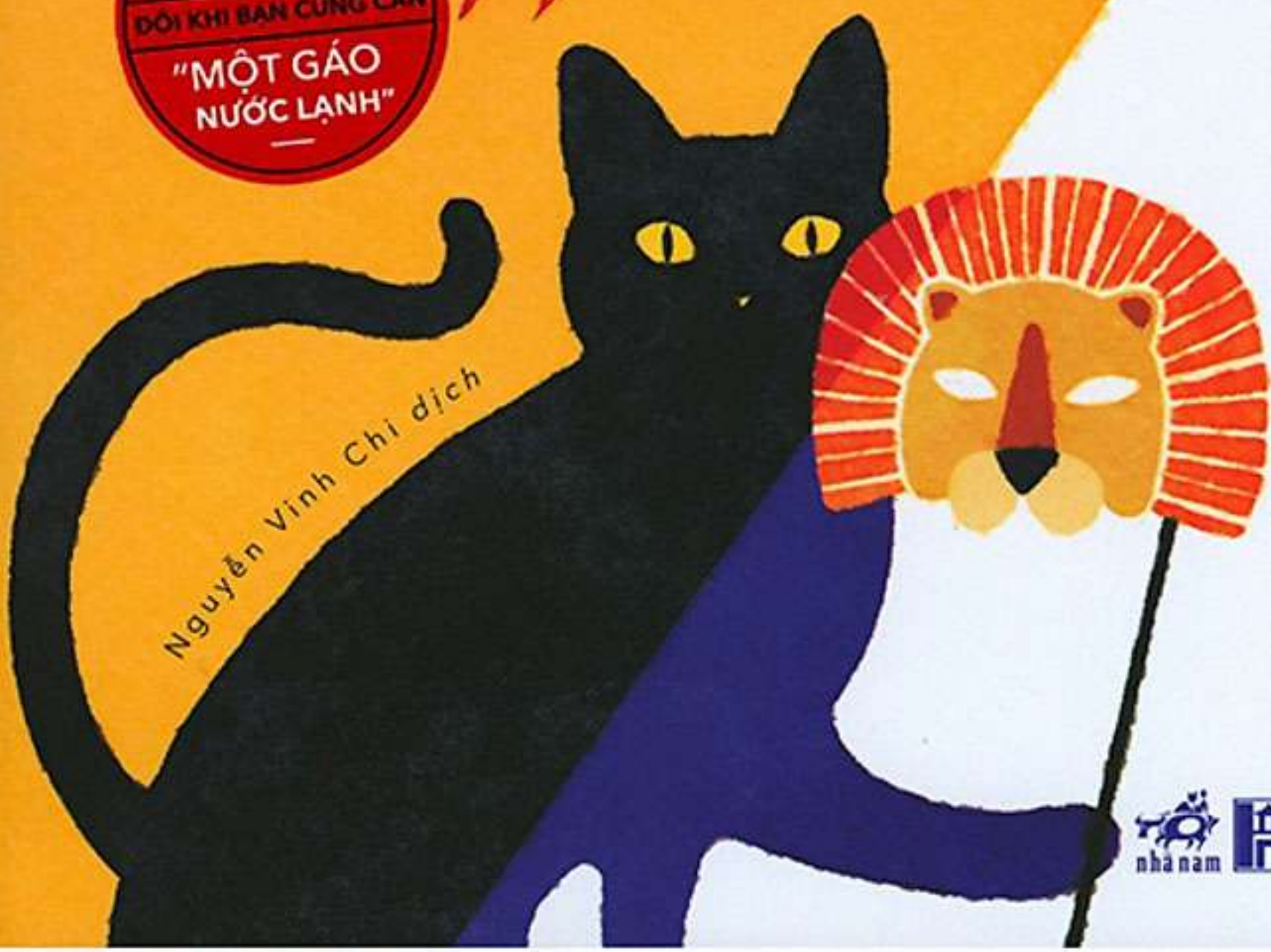
MỘ NHAN CA

LÒNG TỐT CỦA BẠN CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO

THAY VÌ "XÚP GÀ"

ĐÔI KHI BẠN CŨNG CẦN

"MỘT GÁO NƯỚC LẠNH"



Nguyễn Vinh Chi dịch

nhà nam

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

MỘ NHAN CA

LÒNG TỐT CỦA BẠN CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO

Nguyễn Vinh Chi *dịch*

nhã nam
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo,
nếu không chẳng khác nào con số không tròn trĩnh.

- Ralph Waldo Emerson[1]

1. Ralph Waldo Emerson (1803-1882): Nhà tiểu luận, nhà thơ, triết gia người Mỹ, cũng là người đi đầu trong phong trào tự lực cánh sinh và chủ nghĩa siêu việt.

LỜI NÓI ĐẦU

BẠN NÊN TỐT BỤNG, NHƯNG CỨNG RẮN

Một người càng tốt bụng, thì ngưỡng giới hạn trong đối nhân xử thế càng phải cao. Như vậy mới khỏi dễ dãi với người khác, lại có thể bảo vệ bản thân.

Tôi có một người bạn làm dự án giáo dục mầm non ở Bắc Kinh, vì công việc anh thường phải chạy đi chạy lại giữa các thành phố trên cả nước từ sáng sớm. Tinh mơ hôm ấy, tôi bắt đầu lướt WeChat theo thói quen, đã thấy anh đăng một status thế này:

Hổn hà hổn hển bắt kịp chuyến tàu sớm, lưng áo ướt đẫm. Mãi mới tìm được chỗ của mình thì một ông cụ tuổi ngoài tám mươi đã ngồi đó.

"Ông ơi, vé của ông không phải là ghế này đúng không ạ?"

"Ừ, đi gấp quá nên tôi mua vé đứng. Lên kịp chuyến nào thì đi chuyến đó thôi."

"Ông xuống ở đâu ạ?"

"Thạch Gia Trang, cũng không xa lắm. May quá, tàu sắp chạy rồi mà ghế này vẫn chưa có ai ngồi."

Tôi muốn nói lại thôi, lặng lẽ rời đi, cứ để ông cụ yên tâm ngồi vậy.

Nhân tính ẩn giấu một thứ cảm xúc dịu dàng mà

mạnh mẽ là lòng tốt, có thể khiến những người xa lạ chưa tin tưởng nhau hạ hàng rào phòng bị trong lòng xuống. Đúng như Rozov[1] từng nói: "Dòng chảy ấm áp đầy xúc động từ lòng tốt của nhân loại có thể chữa lành các vết thương tâm hồn và thể xác."

Lòng tốt là một loại lương tri, một loại bản tính, nó đứng trên cả đạo đức.

Thế nhưng, tôi không chỉ một lần gặp phải những tình cảnh như, thầy giáo nhận xét học sinh "Em ấy rất tốt tính", nào ngờ phụ huynh của đứa trẻ đáp lại với vẻ dửng dưng: "Trong xã hội hiện nay, tốt tính có tác dụng gì chứ? Chỉ có kẻ bất tài nhất hạng mới tốt tính thôi!"

Tôi muốn nói rằng, không phải tốt bụng không hay, mà là cách chúng ta nhìn nhận lòng tốt hiện nay chưa đúng, đến nỗi có một thời gian, câu danh ngôn của Emerson "Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo, nếu không chẳng khác nào con số không tròn trĩnh" tràn ngập trên WeChat, loáng cái đã chọc trúng chỗ đau ngầm của ngần ấy con người.

Tôi quen một gia đình nọ. Họ chưa bao giờ xung đột và tranh chấp trực tiếp với ai, cũng chưa bao giờ

1. Viktor Rozov (1913-2004): Nhà văn, nhà viết kịch người Nga, tác giả kịch bản của bộ phim kinh điển *Khi đàn sếu bay qua*. (Mọi chú thích đều là của người dịch.)

tùy tiện mở miệng nhờ người giúp, nhưng quen giúp người. Câu cửa miệng của nhà đó là "Tôi hiểu, tôi biết", họ chưa bao giờ từ chối yêu cầu của người khác, kết quả thường là dễ dãi với người ta, làm khó chính mình.

Do đó, cách hiểu của tôi đối với "lòng tốt cần thêm đôi phần sắc sảo" là, một người càng tốt bụng, thì ngưỡng giới hạn trong đối nhân xử thế càng phải cao. Như vậy mới tránh khỏi dễ dãi với người khác, lại có thể bảo vệ bản thân.

Lại có câu chuyện của một người bạn này.

Cô làm việc trong ngành chứng khoán, trông rất dịu dàng, nhưng đằng sau nét dịu dàng lại ẩn giấu sự cứng rắn. Cô làm việc nghiêm túc, đối nhân xử thế cũng vô cùng thỏa đáng.

Ví như, khi đồng nghiệp nhờ giúp đỡ, cô sẽ tìm hiểu tình hình cụ thể trước, sau đó nói: "Tớ rất muốn giúp cậu, nhưng tớ cho rằng nếu bây giờ làm vậy thì thật ra là hại cậu. Những chuyện này đều là thứ cậu cần phải học. Cho nên, cậu tự giải quyết đi, tớ tin rằng cậu làm được."

Lúc nói những lời này, thái độ cô thành khẩn, giọng điệu cũng hết sức chân thành, đồng nghiệp nghe xong không hề oán trách, ngược lại sau đó còn cảm kích cô.

Khi có người vay tiền, thông thường nếu chưa hiểu rõ ý đồ của đối phương, cô sẽ từ tốn nói: "Vậy à, để tớ về nhà bàn bạc với người nhà trước đã nhé, có được không?"

Sau khi tìm hiểu tình hình cụ thể, nếu đối phương muốn vay tiền để đầu tư, cô sẽ từ chối: "Xin lỗi nhé, tớ quả thực không rành về hạng mục đầu tư của cậu, chút ít tiền tớ có thể cho vay thật sự chẳng thấm tháp vào đâu. Hơn nữa, cậu cũng biết hoàn cảnh gia đình tớ rồi đấy, nhà có cả người già lẫn trẻ nhỏ, phải giữ lại khoản dự phòng, không dư dả để giúp cậu nhiều được. Tớ tin rằng cậu sẽ thông cảm." Thông thường người kia sẽ không lằng nhằng nữa, cũng không cảm thấy mất mặt. Nếu đối phương thật sự gặp chuyện cấp bách cô sẽ đồng ý cho vay. Đồng thời, cô còn thỏa thuận trước với đối phương về kỳ hạn và phương thức trả nợ. Cô cho rằng đó là cách làm có trách nhiệm đối với bản thân và cả người khác. Chẳng hạn, theo tôi biết, trước đây khi cho em gái ở Melbourne vay tiền mua xe, cô cũng giúp em mình lên sẵn kế hoạch trả nợ, khuyên em lúc nào nên đổi công việc mới, lúc nào nên bắt đầu để dành tiền, rồi lúc nào bắt đầu trả nợ. Cô cho rằng như vậy vừa giúp được em gái, vừa thúc đẩy em gái trưởng thành.

Ban đầu, có lẽ một vài đồng nghiệp, bạn học hoặc bạn bè thân thuộc cảm thấy con người cô quá đỗi dửng dưng và lý trí, không thoải mái cho lắm, có người thậm chí cho rằng cô cư xử có phần quá "lạnh lùng".

Tuy nhiên, theo tôi quan sát được, bao nhiêu năm qua, tuy cô cũng từ chối yêu cầu của vài người, nhưng các mối quan hệ vẫn rất tốt. Người bên cạnh cảm thấy cô là một người đáng tin cậy, bởi vậy khi thật sự gặp phải

chuyện khó khăn đều muốn nhờ cô giúp đỡ. Kết quả này hoàn toàn khác với gia đình mà tôi quen nói trên, luôn tốt bụng giúp người nhưng tốn sức mà lại chẳng đâu vào đâu.

Bạn có thể tốt bụng, song đừng ban phát lòng tốt một cách vô nghĩa. Nếu được năm tháng trui rèn thêm vài phần sắc sảo, bạn sẽ đối nhân xử thế thành thục hơn, sống ung dung hơn.

Hiểu rõ điều đó, nên tôi mong có thêm thật nhiều người tốt bụng biết cách tỉnh táo hơn trong việc thể hiện lòng tốt.

Nếu không khi thật sự gặp chuyện, chúng ta chỉ có thể ôm ấm ức vào lòng để rồi chịu tổn thương. Vì trên đời này có quá nhiều "lòng tốt IQ thấp" khiến tôi muốn phê phán.

Ví như "lòng tốt" thiếu thường thức - Bà cụ hàng xóm hảo tâm giới thiệu đủ "phương thuốc dân gian" chưa được kiểm chứng cho người bệnh, người nhân từ thả con rùa cạn vào ao nước trong công viên để phóng sinh...

Ví như "lòng tốt" cưỡng ép đối phương theo kiểu ràng buộc đạo đức - Mã Vân giàu nứt đố đổ vách, thì ông ta nên quyên vài trăm triệu cho xx! Chẳng qua chỉ va quệt một tí vào chiếc xe xịn của ông ta thôi mà, ông ta lắm tiền như thế thì không nên bắt chủ xe đạp đền tiền.

Ví như "lòng tốt" không thông cảm cho bên bị hại mà chỉ thông cảm cho kẻ yếu - Bạn có một người bạn cùng phòng mỏng manh yếu ớt, xưa nay chưa từng làm việc nhà lại hay vứt rác bừa bãi, bạn không nhịn được nổi cáu, liền có người tới khuyên bạn đừng chấp nhặt bạn bè.

Ví như "lòng tốt" kiểu xuê xoa, viện cớ "chỉ muốn tốt cho bạn" - Chồng rượu chè cờ bạc, lại còn gia trưởng, một hôm anh ta "ăn phở", vậy mà có người khuyên vợ "Tốt xấu gì cũng là vợ chồng, vẫn nên tha thứ cho anh ấy một lần".

Ví như "lòng tốt" giúp đỡ người vô tội vạ để rồi chuốc lấy hiệu quả ngược - "Thăng gạo ơn, đấu gạo thù[1]", không muốn nói thẳng ngay từ đầu, kết quả liên tục cho họ hàng vay tiền giúp họ vượt qua khó khăn, song khi đòi nợ lại bị họ thù ghét.

...

Tôi không thể đưa ra định nghĩa nào cho lòng tốt, nhưng tôi muốn nói, tốt bụng hay không cần do chính bạn học cách lựa chọn, phải biết rằng:

Chúng ta không sống để thỏa hiệp, bạn nhượng bộ càng nhiều, không gian hít thở càng hẹp; cuộc sống cũng

1. Thành ngữ Trung Quốc, có nghĩa là nếu bạn dành cho người khác sự giúp đỡ rất nhỏ vào lúc nguy nan, người đó sẽ cảm kích bạn; nhưng nếu sự giúp đỡ quá lớn, khiến người đó trở nên ỷ lại, một khi ngừng giúp đỡ, ngược lại sẽ khiến người đó oán hận.

không phải để xuê xoa, bạn càng nhún mình, hạnh phúc sẽ càng xa.

Bạn không cần đặt mình ở vị trí quá thấp. Thứ thuộc về bạn, phải tích cực giành lấy; thứ không thuộc về bạn, hãy quyết đoán từ bỏ. Chuyện không muốn làm thì không cần ép bản thân; chuyện đã nhịn từ lâu thì không cần tiếp tục nhịn hết lần này đến lần khác.

Đừng để người khác chà đạp giới hạn của bạn nữa. Một mực nhường nhịn hoặc lấy lòng, đó không phải tốt bụng mà chỉ là thái độ nhu nhược bạn không muốn thừa nhận. Cũng chớ u mê làm những "việc thiện" mà người khác không thích, không cảm kích, bản thân bạn làm không tốt, và cũng không thích làm.

Chỉ có thẳng lưng lên, thế giới mới cho bạn những thứ thuộc về bạn.

Nếu cuộc sống của bạn chỉ là nhìn mặt lựa ý thiên hạ, sau đó thỏa mãn với sự tạm bợ trước mắt, nếu người xung quanh luôn phớt lờ sự tồn tại của bạn, nếu bạn chỉ được công nhận nhờ hy sinh bản thân để giúp người khác toại nguyện, thì hãy ghi nhớ một câu mà tôi muốn nói với bạn:

Bạn nên tốt bụng, nhưng cứng rắn.

CHƯƠNG 1

TƯỞNG LÀ TỐT BỤNG, HÓA RA LÀ NHU NHƯỢC

Nếu bạn đã quen chịu thiệt,
đã quen im lặng,
đã quen để mình ấm ức,
đã quen nhận lời mọi người,
thì bạn sẽ quên mất thật ra bạn có thể có thái độ,
có thể có quan điểm,
có thể có năng lực,
có thể sống cuộc sống mà bạn mong muốn.

THAY VÌ SÁNG SUỐT GIỮ MÌNH, CHI BẰNG TỎ RÕ LẬP TRƯỜNG

Vấn đề nằm ở chỗ, chúng ta dần dần đã lẫn lộn ranh giới giữa "sáng suốt giữ mình" và "hèn nhát".

Tôi thường nghĩ, chúng ta sống trong xã hội loài người nên buộc phải hao công tổn sức giải quyết những vấn đề trong quan hệ giữa người với người.

Đúng ra giao tiếp là để xóa bỏ khoảng cách, thấu hiểu nhau hơn, bù đắp chỗ thiếu hụt của mỗi cá nhân thông qua hợp tác, nhằm phát huy sức mạnh đến mức tối đa. Thế nhưng thực tế chúng ta lại thấy toàn sự trách móc lẫn nhau hoặc chướng ngại do con người dựng nên. Có những người dường như chẳng bao giờ biết đặt mình vào vị trí kẻ khác, không hề chú ý đến việc lời nói của mình thật ra chỉ khiến kẻ xấu càng thêm táo tợn, còn người tốt thì chọn cách nhắm mắt làm ngơ để được yên thân, ép tốt bụng trở thành hèn nhát.

Thế là, chúng ta thường đối mặt với hiện tượng cả đám người tốt bắt nạt một người tốt khác, những người tốt khác lại tỉnh bơ ngồi xem.

Ví như quan hệ căng thẳng giữa thầy thuốc và bệnh nhân khiến rất nhiều bác sĩ tử tế đành chọn cách làm ít

sai ít, khi chữa bệnh thì sợ bóng sợ gió, không nâng cao được trình độ, kết quả cuối cùng chính là: không có lợi cho việc cứu chữa bệnh nhân kịp thời.

Một thời gian trước, tôi đọc được một bài viết về chứng trầm cảm sau sinh trên mạng. Người đăng bài kể về bi kịch của một sản phụ mắc chứng trầm cảm giết con rồi tuyệt vọng tự sát. Khi đọc, tâm trạng tôi vô cùng nặng nề. Sau đó tôi thấy có rất nhiều người bình luận bên dưới, trong đó lẫn cả những lời trách mắng vô nghĩa.

Có người bảo: "Chẳng phải chỉ là sinh con thôi sao, lắm chuyện thế? Hồi xưa tôi đẻ tọt cái là ra, còn chả kịp thấy gì."

Người lại trách sản phụ tự sát có vấn đề về tâm lý, vì bản thân cô ta trước đây khi sinh con thấy hoàn toàn vui vẻ.

Đứng trước những người này và bình luận của họ, tôi thật sự cạn lời, lẽ ra chủ đề cần thảo luận là nên chú ý đến chứng trầm cảm trước hoặc sau sinh, hướng mọi người quan tâm tới nhóm đối tượng này. Nào ngờ lại dẫn đến cả đám người dùng "cái đúng" của mình để chứng minh "cái sai" của sản phụ kia, có lẽ họ đúng thật, nhưng thái độ thờ ơ trước mạng sống con người thể hiện qua chuyện này lại là "cái ác" lớn nhất trong nhân tính.

Từ đó tôi còn nhìn thấy điều xót xa hơn.

Đầu tiên, không thể võ đoán rằng những người này bản tính xấu xa, không phải người tốt, chỉ là có lẽ họ không thể thấu hiểu cảm nhận của người khác. Mỗi người một cảnh, những khó khăn và thương tổn mà sản phụ kia từng trải qua trong cuộc sống, có lẽ không phải chuyện to tát đối với chủ nhân của những bình luận này, vì thế họ suy ra nếu chuyện tương tự xảy đến với bản thân, cũng không gây ra tổn thương thực chất nào đáng kể, cho nên họ không thể cảm thông được.

Thế là, họ vô tư bình luận: "Tôi cũng đã trải qua những chuyện đó mà, đâu có khó khăn thế!" "Chúng tôi cũng từng cảm thấy thế, làm gì đau đớn vậy!" Họ chỉ chịu tin vào cảm nhận của bản thân, nếu người khác không cảm nhận giống họ mà phản ứng mạnh hơn, họ liền cho rằng người ta có vấn đề, quá yếu đuối, cho rằng người ta dở hơi.

Lẽ ra tôi định bình luận vài lời, rằng điều chúng ta nên quan tâm là hiện tượng trầm cảm sau sinh, chứ không phải ngang ngược trách mắng người mắc chứng trầm cảm sau sinh, nhưng nghĩ đến sự cực đoan và cố chấp của những người đó, cảm thấy nói nhiều cũng vô ích, tôi bèn bỏ cuộc.

Thông qua chuyện này, tôi cũng ngẫm lại, vì sao *trong cuộc sống mỗi người chúng ta luôn gặp phải những bế tắc âm thầm mãi không thể giải quyết dứt điểm.*

Theo lý mà nói, xưa nay trí tuệ của người Trung Quốc không thua kém các chủng tộc khác, nhưng khó

tránh vàng thau lẫn lộn, ở một số người ngoài bản tính cần cù tháo vát, tốt bụng bao dung mà trước giờ chúng ta lấy làm tự hào, không khó để nhận ra trong trí tuệ sinh tồn của họ còn lẫn cả những ý đồ trục lợi, triết học con buôn. Chẳng hạn "giấu tài", đây vốn là một từ ngữ trí tuệ biết mấy, nhưng hiện nay đã trở thành từ đồng nghĩa với chủ nghĩa yếm thế khi nên gầm lên giận dữ không gầm lên giận dữ, khi cần ra tay không ra tay.

Tôi cũng là một người như vậy, cho nên rõ ràng đọc được những bình luận sai trái trong bài viết kia, nhưng cuối cùng vẫn chọn cách tránh voi chẳng xấu mặt nào, không dám dõng dạc bày tỏ lập trường của mình.

Từ xưa đến nay, phàm là nơi đông người đều phổ biến tình trạng "đồng tiền xấu đuổi đồng tiền tốt". Kết quả thường là, kẻ bất cần quy tắc thì hoành hành ngang ngược, còn người tốt bụng thật sự lại không thể lên tiếng. Vì hễ lên tiếng, bất kể đúng sai đều sẽ bị đám người kia bài trừ.

Chúng ta lựa chọn theo lợi tránh hại để sinh tồn vốn không sai, *vấn đề nằm ở chỗ, chúng ta dần dần đã lẫn lộn ranh giới giữa "sáng suốt giữ mình" và "hèn nhát"*. Chẳng hạn, thấy nữ tài xế bị một gã đàn ông đánh đập thô bạo trên phố, là người qua đường, bạn sẽ làm thế nào? Thấy đứa bé bị bạn học vây đánh, là người qua đường, bạn sẽ làm thế nào?

Tuy khi được hỏi, chúng ta có thể dễ dàng đặt mình vào tình cảnh ấy để hình dung phản ứng cảm xúc và phản ứng sinh lý của bản thân, sau đó đưa ra câu trả lời nghiêng về tiêu chuẩn đạo đức. Nhưng sự thực là, hầu hết mọi người đều vờ như không thấy. Lúc chưa gặp chuyện thì chẳng sao, song một khi đích thân đối mặt, có lẽ tất cả "tiết tháo" đều sẽ tan tác tả tơi.

Không phải tất cả những người tốt bụng đều chịu được thử thách của áp lực, giống như trong phim truyền hình kẻ phản bội thường nói: "Tuy tôi đánh mất danh dự, nhưng rốt cuộc tôi vẫn sống." (Còn liệt sĩ thì nói: "Tuy tôi chết, nhưng tôi vẫn giữ được danh dự.")

Nếu chỉ bo bo giữ mình thì đừng trách trong mắt người khác bạn dần đánh mất "lập trường". "Mr. Nice", "dễ tính" có lẽ sẽ là lời khen người xung quanh dành cho bạn. Vốn dĩ bạn cảm thấy như thế cũng không xoàng, nhưng nếu một ngày kia, bạn được biết người phụ nữ bị hành hung đó là vợ bạn, đứa bé bị vây đánh là con trai bạn, liệu bạn có còn muốn bưng mắt bịt tai nữa hay không? Liệu bạn có hy vọng những "Mr. Nice" kiểu này trong xã hội giảm bớt hay không?

Tôi tin rằng, chắc chắn trong lòng mỗi người đều có một bản thân bị đè nén, bản thân ấy nhất định đang khao khát: làm việc chỉ mong không thẹn với lòng. Bàn đúng sai, không bàn lợi hại; bàn thuận nghịch, không bàn thành bại; bàn cả đời, không bàn một lúc.

QUÁ DỄ TÍNH LÀ KHÔNG CÓ NGUYÊN TẮC

Bạn dễ bị sai bảo chẳng qua là vì đã nhầm lẫn giữa thoải mái và khoan dung vô nguyên tắc.

Có lẽ từ bé bạn đã được khen là "tốt tính, hiền hòa, điềm đạm", tuy bạn không thích nghe lắm, nhưng cũng không quá bận tâm. Đi làm vài năm, sau nhiều lần bị tổn thương trong giao thiệp, có lẽ bạn sẽ cảm thấy, *người bản tính tốt bụng nhưng rành mạch rõ ràng, lại biết nổi cáu, sẽ sống tốt hơn.*

Tuy bạn luôn cố tránh nảy sinh mâu thuẫn với người khác, tuy bạn bè của bạn cũng nhiều, tuy có những việc người khác thấy đáng giận, còn bạn thấy không sao, nhưng cuối cùng bạn sẽ từ từ nhận ra, bạn như thế khiến người ta không biết nguyên tắc của bạn ở đâu, dần dần tự nhiên trở nên không coi trọng và trân quý bạn nữa.

Quý Tiểu Đường gọi điện thoại cho đồng nghiệp cũ, đồng nghiệp nói: "Nhớ cậu thật đấy! Cậu đi rồi, trời nóng chảy mỡ cũng chẳng có ai mang Coca cho tớ."

Câu nói đó khiến tâm trạng Quý Tiểu Đường tụt dốc không phanh.

Khi Quý Tiểu Đường mới vào công ty, tính cách nhiệt tình thoải mái nên ai cũng thích nhờ anh giúp đỡ, và Quý Tiểu Đường cũng chưa từng từ chối ai cả.

Thường ngày anh luôn đến công ty thật sớm, thu dọn chỗ ngồi, quét tước sạch sẽ. Nghe ai đó nói "Chưa ăn sáng, đói quá", anh liền chủ động lấy bánh quy của mình ra đưa cho. Có lúc, ngày lễ ngày nghỉ anh còn giúp đồng nghiệp nhận bưu phẩm chuyển phát nhanh hoặc giải quyết công việc. Ngày hè nóng nực, anh thường mang ít Coca ướp lạnh đến công ty chia cho mọi người uống.

Công việc dần nhiều lên, Quý Tiểu Đường không thể giúp các đồng nghiệp như trước nữa, những lời trách móc cũng theo đó mà đến, có người còn đùa cợt chỉ mặt: "Nhóc Đường Đường, mau đến kho lĩnh một gói giấy in về, bọn tớ đang đợi dùng đây!" Nể mặt, Quý Tiểu Đường vẫn lẳng lặng làm theo.

Rồi sau đó, người quản lý bắt đầu sai bảo Quý Tiểu Đường làm một số việc ngoài chức trách, chẳng hạn đến gara chuyển đồ giúp anh ta. Quý Tiểu Đường vừa ra khỏi cửa văn phòng liền bị giám đốc đi công tác về bắt gặp. Giám đốc hỏi Quý Tiểu Đường đi đâu. Để quản lý khỏi bị rầy rà, Quý Tiểu Đường bèn nói thác rằng đi mua văn phòng phẩm. Kết quả giám đốc không biết nghe được sự thật từ đâu, gọi Quý Tiểu Đường vào văn

phòng xạc cho một trận, mắng anh là nhân viên hành chính phòng nhân sự mà ngay cả hai chữ "thành thật" cũng không làm được, thì làm sao có thể quản lý những người khác cơ chứ.

Quý Tiểu Đường không biết đáp lại thế nào, đành nộp đơn xin nghỉ việc, kẻ đeo theo hai chữ "người tốt" như anh thế là mất việc.

Ở chốn công sở, rất nhiều người cũng gặp phải nỗi khổ khó nói tương tự. Cấp trên giao cho bạn rất nhiều việc chạy vặt, bạn sẽ băn khoăn chẳng biết sếp coi trọng mình, thân với mình, hay thấy mình dễ sai bảo? Đồng nghiệp cố ý châm chọc, bạn sẽ nghĩ liệu người ta cho rằng mình rộng lượng, mát tính, hay thấy mình dễ bắt nạt mà lợi dụng để trút tức tối?

Có lúc, thậm chí bạn sẽ hoài nghi chính mình là kẻ *nói nhẹ thì là tốt tính, hiền hòa, mà nói nặng thì là quá dễ dãi, không có chủ kiến.*

Nếu lúc nào bạn cũng cười cho qua, người ta có thể cho rằng bạn hời hợt, và bắt đầu xem thường bạn một cách vô thức. Bạn luôn sẵn lòng vì bạn bè, từ bỏ cả kế hoạch của bản thân hễ họ có lời rủ rê, nhưng chỉ cần một lần nào đó bạn không "ừ" được, người ta liền cảm thấy bạn không hết lòng, bắt đầu ngấm ngầm nghi ngờ bạn. Bạn vô tư lự, nhiều lần cho đồng nghiệp vay tiền mà ngại đòi, kết quả đồng nghiệp tha hồ yên tâm, quen thói vay mãi, còn bạn bị ép vào tình cảnh tiến thoái lưỡng nan - đòi nợ thì sợ sứt mẻ tình cảm; không đòi thì mất tiền oan...

Giống như Quý Tiểu Đường, *anh dễ bị sai bảo chẳng qua là vì đã nhầm lẫn giữa thoải mái và khoan dung vô nguyên tắc, do đó không biết cách từ chối.* Chắc chắn anh là típ người thích khẳng định bản thân thông qua cảm giác chăm sóc người khác, nên thông thường vừa ngại từ chối người khác vừa rất sợ bị người ta từ chối. Để rồi, khi trong lòng muốn nói "không", lại nghĩ một đằng nói một nẻo, đáp "vâng", sợ thẳng thừng nói ra chữ "không" sẽ hại đến "lòng tự tôn" của mình, đồng thời không phải với người khác.

Thật ra, "lòng tự tôn" được quyết định bởi việc chúng ta có thể tiếp nhận và yêu thích bản thân hay không. Người không muốn nói "không", sợ làm tổn thương người khác, thông thường cũng sẽ rất để tâm chuyện bị người khác từ chối. Loại người này dễ xem chuyện "bị từ chối" như biểu hiện của việc người ta không thích, không xem trọng, thậm chí không tôn trọng mình, tệ hơn là sau đó họ cũng bắt đầu cảm thấy dường như bản thân quả thật không quan trọng đến thế hoặc không tốt đẹp đến thế. Cảm giác yếu đuối và kém cỏi do bị từ chối khiến họ trào dâng nỗi tức giận, buồn bã. Họ tình nguyện chịu ấm ức để giúp người khác thoải mái nên chẳng trách lại sống lấn cấn như vậy.

Đằng sau việc chịu ấm ức, cưỡng ép mình nói "vâng" kiểu này, không phải là cam tâm tình nguyện thật sự, mà ẩn giấu tâm lý mong đợi "cậu cũng đừng từ chối tôi". Vì sợ bị người khác từ chối nên không dám

từ chối người khác. Lại vì xung quanh ai ai cũng hy vọng không bị từ chối, thế là chúng ta bắt đầu đánh mất nguyên tắc, thỏa hiệp với người và việc bên cạnh vô tội vạ, thậm chí cuối cùng chúng ta sẽ bắt đầu chán ghét bản thân vì quá ân cần quan tâm người khác.

Cứ thế, trong quá trình giao thiệp, bạn dần đánh mất nguyên tắc, bị người ta gắn cho cái mác "người tốt", càng ngày càng khó nắm bắt việc nào cần phải cương quyết, việc nào có thể khoan dung. Sau đó, *không dám nói "không", ngại nói "không", cũng không biết nói "không" một cách thỏa đáng, bạn bị cái gọi là "lòng tốt" bản tính cuốn đi, trở nên mù mờ, thiếu chủ kiến.*

Khoan dung không đồng nghĩa với vô nguyên tắc, bạn nên thoải mái, nhưng cũng phải giữ giới hạn. Khi bạn biết bình thản từ chối người khác, bạn sẽ hiểu nhiều khi từ chối không phải cố ý gây tổn thương, mà chỉ là thành thật bày tỏ nguyện vọng của mình.

Ngẫm lại, khi người nhà hay bạn chí thân yêu cầu gì ở bạn, bạn đã bao giờ nói "không" chưa? Có khi nào cho dù ngoài miệng không nói nhưng bạn nhận lời mà trong lòng vô cùng bực bội? Có phải bạn cho rằng, nếu từ chối họ thì chứng tỏ bạn không yêu thương hoặc không quan tâm đến họ?

Suy ngược lại cũng vậy, cho dù người khác từ chối bạn một việc nào đó, không có nghĩa là họ không bận tâm hay không xem trọng bạn, chỉ là họ thật sự không muốn hoặc vốn dĩ không thể làm được.

Cho phép mình từ chối người khác, mới có thể thật sự chấp nhận người khác từ chối mình, giống như người nhận định bản thân có tội thường biết dung thứ hơn vậy. Một người biết tôn trọng nguyện vọng của bản thân cũng thường sẵn lòng dành cho người khác sự tôn trọng tương tự.

Khó lòng từ chối, có thể là vì bạn cảm thấy phải không ngừng thuận theo người khác mới chứng tỏ được giá trị của bản thân. Nếu chúng ta quen khẳng định bản thân thông qua người khác, thì cũng sẽ phải sống trong cái nhìn và lời nói của người khác. Khi sự khẳng định của người khác trở thành nhu cầu tất yếu, thì không phải chúng ta đang khẳng định cái tôi, mà đúng hơn là đang phủ định cái tôi, đến cuối cùng, bạn sẽ nhận ra mình chẳng còn sức mạnh khẳng định bản thân nữa rồi.

Vạch rõ ranh giới cá nhân, xác lập nguyên tắc của mình, dám nói ra ý kiến chân thực. Làm vậy tuy ở một mức độ nhất định sẽ dẫn đến những chuyện không vui khi chúng ta vừa bắt đầu giao thiệp với người khác, nhưng chỉ cần chúng ta chân thành, kiên định, thì sớm muộn gì họ cũng sẽ chấp nhận và tôn trọng nguyên tắc đối nhân xử thế của chúng ta.

Dựa trên tiền đề không đụng chạm đến giới hạn, tất cả đúng sai, tốt xấu, yêu ghét đều có thể đón nhận, bao dung, thấu hiểu. Bạn nên làm một "người tốt" thật sự khiến bản thân vui vẻ và người khác tán thưởng, chứ không phải là "người ba phải".

TỐT BỤNG, CÓ LÚC CHỈ LÀ CÁI CỚ CỦA KẺ YẾU

Từ lúc nào tốt bụng đã trở thành
cái cớ để không cần nói lý lẽ nhỉ?

Làm một người "tốt bụng", nhẹ nhàng
hơn làm một người "có lý".

Tuy vô số người trên đời này đều có mặt ích kỷ, nhưng tôi phát hiện bên cạnh mình có quá nhiều người hoàn toàn không hỏi nguyên nhân phát sinh sự việc đã tự động đứng về bên trông có vẻ yếu thế hơn, động một tí là giương chiêu bài "tốt bụng", sau đó tròng cho người ta cái gông "Anh nên tử tế chút đi".

Tình cảnh dưới đây, có lẽ rất nhiều người đều từng nghe nói, thậm chí đích thân trải qua. Đang xếp hàng mua đồ thì gặp một người lớn tuổi hơn chen lên trước, bạn tranh cãi với người đó, bên cạnh liền có người bảo, làm người đừng tính toán chi li, chuyện có to tát gì đâu, nhường anh ấy một chút chẳng phải xong rồi ư.

Cộng sự của bạn làm việc không đến nơi đến chốn, gây nên khó khăn rất lớn cho bạn, nhưng khi bạn nổi

nóng, cô ta gạt nước mắt chạy vụt ra ngoài. Vậy là chưa đến nửa ngày, cái tiếng "miệng mồm ghê gớm, mắng người ta phát khóc" của bạn có lẽ đã truyền khắp công ty, sau đó có cả đám người đến nói với bạn, đều là đồng nghiệp với nhau cả, cậu độ lượng một chút đi.

Nếu vừa hay bạn đang sống sung túc, có nhà có xe, mà bị một người từ quê lên thành phố làm công ăn lương xâm phạm lợi ích, bạn quyết định truy cứu trách nhiệm của anh ta, sẽ lại có cả đám người xúm vào hằn học mắng bạn giàu có mà bất nhân, nghiệt ngã ác độc.

...

"Anh ta đã đáng thương như thế rồi, anh không thể tử tế một chút sao?"

"Tôi đã cười làm lành với anh rồi, anh còn muốn thế nào nữa?"

Thật kỳ lạ, từ lúc nào tốt bụng đã trở thành cái cớ để đạp lên lý lẽ nhỉ?

Năm xưa khi học đại học, tôi từng thuê nhà trọ ở ghép. Cô gái ở chung với tôi là con nhà giàu, nghe nói trước khi lên đại học đều sống ở nhà, thậm chí chưa đổ rác lần nào. Do đó từ ngày đầu tiên thuê nhà chung, cô ấy chưa bao giờ quét nhà, không trả tiền gas và điện nước, không rửa bát, càng không cọ bồn cầu, cứ như đang ở khách sạn vậy, cô ấy là nàng công chúa kiêu ngạo, còn tôi chính là người hầu của cô ấy.

Sau đó, tôi bị ốm nằm liệt giường một tuần, cô ấy liền để rác chất đống trong nhà cả tuần. Tôi quả thật

không sao chịu nổi nữa, bò dậy quét dọn nhà cửa một lượt, vứt hết rác, rửa sạch mọi thứ chất trong chậu rửa bát. Kết quả cô ấy mang đồ ăn mua bên ngoài về, sau khi ăn xong, vẫn theo lệ thường chất toàn bộ chén bát đĩa khay trong chậu.

Trong thoáng chốc lửa giận bốc lên, tôi nổi cáu. Cô ấy bèn đi khắp nơi kể lể tôi không thấu tình người thế nào, cô ấy đáng thương ra sao, từng tuổi này lần đầu tiên rời xa cha mẹ, vốn chẳng biết gì cả, còn tôi từ bé đã sống độc lập, thứ gì cũng biết, vậy mà không chịu bao dung với cô ấy đôi chút.

Thế là cũng có bạn học đến khuyên tôi: Cậu nên khoan dung một chút, tử tế một chút. Tôi dở khóc dở cười. Bạn có thể tưởng tượng, ngoài im lặng, tôi còn giải thích được gì với họ đây?

Sau này đi làm, bước ra xã hội, tôi phát hiện những chuyện như vậy càng lúc càng nhiều. Có những người hoàn toàn không có khả năng suy nghĩ độc lập, chỉ cần đứng về bên trông có vẻ đáng thương là được rồi, đơn giản biết mấy! Tôi nghĩ, sở dĩ họ phải rêu rao "tốt bụng", rồi tròng cho người ta "gông xiềng của lòng tốt", *chỉ vì làm một người "tốt bụng" nhẹ nhàng hơn làm một người "có lý"*.

Tôi có cô bạn thân, bị bạn trai bắt cá hai tay trong lúc yêu nhau. Mấy năm sau, anh bạn trai cũ kết hôn với

tình mới, hình như sống không hạnh phúc, hơn nữa còn chẳng may mắc bệnh gì đó. Dù sao thì chuyện là anh ta đến tìm bạn tôi vay tiền, xin bạn tôi cứu mạng.

Bạn tôi chẳng buồn suy nghĩ lập tức từ chối anh ta. Sau đó cũng có người chạy đến khuyên cô ấy: "Cậu nên nhân ái một chút, cho dù lúc trước đã xảy ra chuyện gì thì hiện giờ suy cho cùng cũng là cứu một mạng người."

Khi kể chuyện này với tôi, cô bạn đập bàn tức tối. Tôi biết tại sao cô ấy lại tức. Năm đó, vì anh ta bắt cá hai tay, hai người chia tay, trong lúc tuyệt vọng cô ấy định tự tử, may mà được người nhà phát hiện kịp thời đưa vào bệnh viện cấp cứu. Cái mạng này của cô ấy cũng là mạng người!

Hiện nay internet phát triển, càng đọc càng xem nhiều, tự nhiên bạn sẽ hiểu rõ. Trong những bình luận tin tức luôn có người bảo: "Nếu đủ tiền thì ai còn đi cướp nữa chứ?" Thật ra những kẻ thấy người khác bị cướp, bị gạt, bị phản bội, bị bóc lột đều bảo nên khoan dung, thường là những kẻ nhảy đổng lên nhanh nhất khi lợi ích của bản thân bị xâm phạm.

Vài người trong số họ hy vọng trên thế gian ngày càng nhiều người không biết dựa vào lý lẽ để tranh luận, như thế khi họ muốn đạp lên lý lẽ sẽ chẳng có ai phản kháng. Vài người khác cho rằng dù sao kẻ bị tổn thương cũng không phải mình, vừa hay có thể thừa cơ khoe khoang tư tưởng sâu sắc và tâm hồn từ bi của bản thân.

Vô tri tức là ác. Trên đời này có những thứ mà căn

nguyên quan trọng hơn kết quả, song có những việc, thật sự là kết quả mãi mãi quan trọng hơn nguyên nhân. Ví như làm tổn thương người khác, ví như trắng trợn xâm phạm lợi ích của người khác.

Sau khi nghĩ thông suốt đạo lý này, tôi quyết định không nên để những "kẻ yếu" không nói lý lẽ đem "lòng tốt" của mình ra làm cái cớ. Tôi không muốn nghe ai nói rằng, anh ta vô tình lầm lỗi, anh ta có lòng nhưng lại làm hỏng việc, anh ta chỉ là không biết, không hiểu, do đó chúng ta nên thông cảm cho anh ta, tha thứ cho anh ta, đối xử tốt với anh ta nữa.

Tôi chỉ muốn làm một người sáng suốt hiểu lý lẽ, tôi chỉ để tâm đến cái thiện thật sự, hay nói cách khác là sự thật. Tôi không muốn nghe theo lời khuyên nhủ của ai đó, rồi xuôi theo đám đông một cách vô nguyên tắc, làm một người vừa chịu thiệt, vừa dung túng cho kẻ "yếu tức là có lý". Chuyện nực cười nhất trên đời chính là người thật sự tốt bụng có trách nhiệm lại vì cái danh tốt bụng mà lúng túng khó xử.

"MẤT LÒNG TRƯỚC ĐƯỢC LÒNG SAU" KHÔNG PHẢI LÀ "MẤT"

Luôn cố gắng giúp người khác,
mà quên mất người nên được
giúp nhất chính là mình.

A Kỳ thu nhập hằng tháng không quá năm nghìn tệ, vậy mà em gái muốn mua xe lại mở miệng vay những năm mươi nghìn. A Kỳ không tiện từ chối, bèn đi khắp nơi gom tiền cho em gái. Sau đó mỗi tháng A Kỳ đều phải thắt lưng buộc bụng, tính toán chi ly để sống qua ngày. Khổ sở suốt một năm, A Kỳ đã trả hết nợ nần. Không ngờ, em gái lại đến tìm cô vay tiền mua nhà.

Trong lúc tức giận, A Kỳ nói: "Tiền thì không có, có mạng đây thôi." Hai chị em cãi nhau gay gắt một trận, em gái giận dỗi bán xe, trả số tiền đã vay lúc trước cho A Kỳ. Sau đó, một thời gian rất dài em gái không nói chuyện với cô, nhưng A Kỳ lại thấy nhẹ nhõm khó tả.

Phải chăng bạn cũng như vậy, luôn cố gắng giúp người khác, mà quên mất người nên được giúp nhất chính là mình? Hơn nữa, rõ ràng bạn có suy nghĩ riêng, nhưng vì cả nể nên không nói rõ từ đầu, dẫn đến cuối cùng thường là vừa tổn thương người vừa tổn thương mình.

Có lúc, mất lòng trước được lòng sau, lại có thể tránh để sự việc phát triển theo chiều hướng không kiểm soát được.

Huống chi, bạn không cần phải đặt mình ở vị trí quá thấp, chuyện không muốn làm thì không cần phải ép bản thân, một mực nhường nhịn và lấy lòng không phải tốt bụng mà là nhu nhược.

Trong phạm vi khả năng của mình, bạn có thể giúp một tay; vượt khỏi phạm vi khả năng của mình, bạn phải quyết đoán từ chối. Đây là một dạng xác nhận ranh giới rủi ro và ranh giới trách nhiệm, chẳng ai nên nhân nhượng để giúp người khác đạt được ham muốn cả.

Trong đời thực, rất nhiều người không dám nói ra suy nghĩ thật của mình, không dám nói những lời "mất lòng trước" với người khác. Giống như hai đồng nghiệp của tôi là Trương Thanh và Lý Ý Giai. Hai người vừa quen biết chưa bao lâu, Trương Thanh đã nay nhờ Lý Ý Giai giúp mình làm ppt thuyết trình, mai nhờ Lý Ý Giai giúp mình viết bản kế hoạch, ngày mốt cùng ăn cơm còn để Lý Ý Giai thanh toán. Thật ra Lý Ý Giai không hề muốn bị người ta sai phái xoay mòng mòng như thế, nhưng khổ nỗi ngại mở miệng, lẳng lặng chịu đựng nửa năm, cuối cùng không còn cách nào khác, đến công ty đành cố gắng tránh mặt Trương Thanh. Kết quả khiến Trương Thanh bất mãn, bắt đầu cố ý đối đầu với Lý Ý Giai, khiến Lý Ý Giai khốn đốn ở công ty.

Trong quan hệ giữa người với người, bao gồm cả

quan hệ công việc, chúng ta cũng nên trước tiểu nhân sau quân tử, nói rõ ngay từ đầu với đồng nghiệp về những áp lực mà mình không muốn gánh vác, ấm ức không muốn chịu đựng và vấn đề không muốn đơn độc đối mặt, có vậy sau này mới khỏi vì vài chuyện lặt vặt trong công việc mà dẫn đến mâu thuẫn.

Tuy rất nhiều lời nói ra trước có vẻ không dễ nghe cho lắm, nhưng có thể giúp quan hệ của chúng ta quay về bản chất lý tính, loại bỏ những thất vọng và tức giận do thông tin không minh bạch giữa các bên mang lại.

Thật ra rất nhiều mâu thuẫn trong cuộc sống của chúng ta đều là do không chịu "mất lòng trước".

Chúng ta nghĩ đến cảm nhận của người khác, không muốn để người ta khó xử, thất vọng, đây đương nhiên là một đức tính tốt đẹp hiếm có, song nếu một mực thuận theo người khác, sợ nói ra suy nghĩ trong lòng mình, chứng tỏ chúng ta quá đỗi phụ thuộc vào sự khẳng định và khen ngợi của người khác. Nói cách khác là chúng ta thiếu khả năng tự khẳng định và khen ngợi. Vì khi không đạt được từ bên trong, ta sẽ bất chấp tất cả tìm lấy từ bên ngoài, thông qua việc liên tục nói "vâng" với người khác để duy trì một kiểu tự tôn giả thành nghiện.

Còn một trường hợp khác, chúng ta được người khác cảm kích và công nhận để đền đáp lại "ý tốt", qua đó khẳng định sự tồn tại của bản thân, cảm thấy bản thân có giá trị. Tuy nhiên, khi chúng ta quyết định thuận theo người khác, thực ra đã tồn tại một dạng ám thị tâm

lý: chúng ta không cần chịu trách nhiệm cho hành vi của mình nữa - bất kể quyết định như vậy có hợp lý hay không, có tỉnh táo hay không, có sinh ra hậu quả khó lường hay không.

Tiểu Lợi luôn hối hận vì đã thỏa hiệp trong lúc ấm ức tủi thân, cô nói, xưa nay chưa từng nghĩ rằng tình yêu lãng mạn giữa mình và bạn trai lại có ngày đứng trên bờ vực thẳm.

Tiểu Lợi gia thế tốt, trong mấy năm qua lại với bạn trai, tình cảm đôi bên cũng rất thắm thiết. Nhưng đến khi bàn chuyện cưới hỏi, cô phát hiện cha mẹ đằng trai né tránh vấn đề nhà ở của hai người.

Vốn dự định cùng đằng trai bỏ tiền ra mua nhà, Tiểu Lợi nghĩ, dù sao cũng là người nhà cả, sau này mọi chuyện đều dễ nói. Do đó cô một mình cáng đáng khoản vay mua nhà và thanh toán đợt đầu, nhưng trên giấy chứng nhận quyền sở hữu vẫn ghi tên hai người, định sau này lại cùng gia đình bạn trai nghĩ cách trả nợ.

Gần đến đám cưới, Tiểu Lợi mới được biết, cha bạn trai làm ăn thất bát, nợ nần chồng chất, đã có tên trong danh sách đen của hệ thống tín dụng ngân hàng. Cô mong bạn trai đưa ra ý kiến về vấn đề nhà ở, nhưng bạn trai lại nói chắc chắn không thể trông mong vào gia đình, anh cũng chẳng có cách nào.

Tiểu Lợi thấy bất lực và hoang mang, không ngờ

bạn trai lại không chịu đứng trên lập trường của cô để xem xét vấn đề, vậy có nên kết hôn nữa hay không? Rốt cuộc có đáng lấy anh ta hay không?

Tôi bèn đề nghị với Tiểu Lợi, việc cô nên làm nhất hiện giờ là xác định quyết tâm của bạn trai. Suy cho cùng, người cô muốn lấy là bạn trai chứ đâu phải cha anh ấy. Khoản nợ của người cha không liên quan đến anh, anh cũng chẳng liên lụy gì từ chuyện ông bị liệt vào danh sách đen của hệ thống tín dụng. Một khi công ty của ông bị phá sản phát mại, chẳng qua họ chỉ cần chu cấp cho các cụ chi phí sinh hoạt và thuốc thang chữa bệnh cơ bản mà thôi. Nếu cô không ngại mất lòng trước được lòng sau, thì trước tiên hẵng lập một thỏa thuận bằng văn bản với bạn trai, nói rõ vấn đề nhà cửa và phụng dưỡng các cụ sau này, cố gắng đảm bảo kinh tế gia đình sau khi hai người kết hôn không bị ảnh hưởng. Thà ngay từ đầu nêu hết điều kiện, đi hay ở đều có chuẩn bị, được mất không bận lòng còn hơn tương lai xảy ra chuyện rầy rà phức tạp, tiến thoái lưỡng nan. Bằng lòng kết hôn thì tỏ rõ thái độ, vạch rõ giới hạn, chẳng có gì ghê gớm cả; không bằng lòng thì quyết đoán chia tay, không qua lại nữa là xong.

Hai người ở bên nhau, nhớ kỹ nhất là lời nói gần đây, chứ không phải hứa hẹn ban đầu. Vừa bắt đầu đã dốc hết toàn lực, đánh mất giới hạn của cái tôi cũng có nghĩa bạn đã mất đi cơ hội cân bằng quan hệ giữa hai người. Mà quan hệ lành mạnh giữa người với người được

quyết định bởi sự cân bằng giữa phụ thuộc và độc lập. Khi Tiểu Lợi nghe theo đề nghị của tôi, học được cách nói "có" với bản thân, nói "không bằng lòng", "không được" với bạn trai và người nhà anh, cô không ngờ cảm giác này tuyệt vời đến thế, hơn nữa sự việc cũng bắt đầu thuận lợi hơn.

Gia đình bạn trai dẫu sao cũng hiểu rõ chuyện nhà mình, họ đã ở vào tình cảnh ấy, chỉ mong con trai có nơi có chốn, nên đương nhiên đồng ý mọi chuyện, tất cả đều có thể nói ngay từ đầu, kể cả ký thỏa thuận trước khi cưới vân vân.

Nếu làm theo tính toán lúc trước của Tiểu Lợi, cuối cùng vẫn có khả năng cả tình yêu lẫn hôn nhân của hai người đều không có được kết cục tốt.

Sau chuyện này, Tiểu Lợi nói lần đầu tiên trong đời cô phát hiện, hóa ra tôn trọng cảm nhận của bản thân vốn không cần lý do. Khi bận rộn làm không xuể, cô có thể lịch sự nói với đồng nghiệp rằng tuần này lịch của mình đã xếp kín, mong mọi người sắp xếp những công việc cần phối hợp sang tuần sau; khi thật sự quá mệt, về đến nhà, cô có thể bảo với chồng hôm nay mình không làm việc nhà; dự án gặp vấn đề, cô cũng có thể chủ động đi nhờ sếp giúp đỡ, hoặc ngay từ đầu đã tranh thủ nhiều sự ủng hộ hơn một cách hợp tình hợp lý... Không chỉ thấy nhẹ nhõm, cô còn lấy làm bất ngờ vì đồng nghiệp, bạn bè và người nhà không những không xa lánh cô mà còn bắt đầu hỏi ý kiến cô trước. Cô nhận ra bản thân

không những không bị cho ra rìa mà còn được tôn trọng và quan tâm hơn.

Khi sải bước chân của mình, bạn sẽ phát hiện phản ứng của người khác không hề tồi tệ như bạn tưởng. *Bày tỏ suy nghĩ chân thực, không "phụ thuộc", không "lấy lòng", có thể khiến cuộc sống của chúng ta từ trong mắt người khác trở về trong tay mình.* Học được cách chạy nhảy tự do, bạn mới có thể tận hưởng ánh nắng của cuộc sống.

LÀM NGƯỜI PHẢI HỌC CÁCH "KHÔNG KHOAN NHƯỢNG" ĐÚNG MỰC

Có lúc, tốt bụng không thể thiếu khôn ngoan,
nếu không thật sự sẽ chỉ như con số không.

Liệu bạn có giống tôi, tự cho rằng mình là một người rất tốt bụng, thi thoảng thậm chí còn hoài nghi liệu có phải mình hơi nhu nhược hay không. Bởi vì mỗi lần gặp chuyện tốt gì đó, chúng ta đều không tranh giành với người khác. Không phải vì không giành được, mà cảm thấy làm vậy thật mất mặt. Khi có thể giúp người khác, chúng ta cũng sẽ giúp hết mình, cho dù biết bị lừa gạt cũng không vạch trần họ.

Phải chăng từ bé bạn đã nghe người ta nói "ở hiền gặp lành", nhưng giờ lại giống bao người khác, càng ngày càng không dám tin vào lòng tốt và chính nghĩa thuần túy nữa?

Tôi có một cô bạn, đôi bên rất quý mến nhau. Hiện nay cả gia đình họ sống trong một căn nhà diện tích chưa đầy sáu mươi mét vuông, gia cảnh rất bình thường. Cô bạn đã hai mươi mấy tuổi đầu mà vẫn chưa có nhà

riêng. Cha mẹ cô trước đây làm việc ở một cơ quan có phúc lợi rất tốt, lúc cơ quan phân nhà, cha mẹ cô vốn có thể được phân hai căn, mỗi người một căn (bấy giờ họ vẫn chưa kết hôn), nhưng họ không lấy, vì không muốn tư lợi từ cơ quan, hơn nữa sau khi kết hôn chỉ cần một căn nhà là đủ.

Sau đó tình hình cơ quan không mấy khả quan, cha mẹ cô tự tìm lối ra, cũng không lấy cả căn nhà kia.

Về sau, cha cô làm ăn kiếm được ít tiền, mua một căn nhà. Vốn dự định giữ lại cho cô làm của hồi môn, kết quả một người họ hàng của nhà cô sắp cưới vợ, đến kể khổ rằng không mua nổi nhà, khóc lóc ầm ĩ. Cha cô không còn cách nào, bèn bán nhà cho người họ hàng, cũng không đòi thêm tiền, mua bao nhiêu thì bán bấy nhiêu, nghĩ bụng qua vài năm kiếm thêm tiền đổi cho con gái căn nhà lớn hơn một chút cũng tốt.

Nhưng chưa được mấy năm, giá nhà tăng vọt, rồi việc kinh doanh của cha cô cũng thất bát. Cô muốn ra nước ngoài du học, nhưng gia đình không đào đâu ra mấy trăm nghìn tệ, tất cả thân bằng quyến thuộc bao gồm người họ hàng đã mua lại nhà của gia đình cô đều nói không có tiền, không chịu cho gia đình cô vay. Hôm tốt nghiệp, cô khóc lóc thảm thiết, nói mình xưa nay vẫn ao ước ra nước ngoài, muốn ngắm nhìn thế giới rộng lớn, song cô không đi được, vì không thể tăng thêm áp lực kinh tế cho cha mẹ.

Gia đình cô rất nề nếp, đối xử tốt với mọi người,

buôn bán cũng đàng hoàng, vì sao lại rơi vào tình cảnh này? Có câu "ở hiền gặp lành" kia mà? Hay cô hoặc cha mẹ chưa đủ tốt bụng?

Có lẽ rất nhiều người vẫn tin rằng tồn tại lòng tốt và chính nghĩa thuần túy, nhưng càng ngày càng nhiều người không làm như vậy nữa.

Khi vô số người xung quanh đều tỏ ra dửng dưng, tham lam và chỉ biết đòi hỏi, *người bình thường tốt bụng như bạn và tôi càng trao đi nhiều thiện ý, thì lòng tham của họ có lẽ sẽ càng lớn thêm.*

Nghe tôi kể tiếp một câu chuyện cũ, bạn sẽ hiểu, vì sao tôi lại nói vậy.

Hồi cấp ba tôi đi học ở tỉnh khác, quen một người bạn đồng hương. Gia cảnh cậu ta không được khá giả, bản thân cũng hơi tự ti. Tôi luôn có ý né tránh không bàn đến chuyện gia thế, không muốn tìm hiểu quá nhiều về hoàn cảnh riêng để cậu ta khỏi khó xử. Chúng tôi vẫn chơi với nhau vì có sở thích chung.

Sau đó chúng tôi cùng chuẩn bị thi đại học, học cùng một lớp luyện thi. Hằng ngày phải học tập với cường độ cao, buổi trưa không về nhà, thông thường cậu ấy đều phải ăn ké. Một tuần bảy ngày thì có khoảng năm ngày đều do tôi chủ động trả tiền cơm của hai người. Đúng ra tiền gia đình cho tôi cũng không nhiều nhặn gì, nhưng tôi cho rằng làm vậy chẳng có gì không ổn, nói

cho cùng gia cảnh cậu ấy quả thực hơi khó khăn, chúng tôi lại là bạn bè, do đó tôi chưa bao giờ có một câu than phiền, cứ thế giúp cậu ấy trả tiền cơm suốt hơn nửa năm.

Thế rồi chúng tôi phải cùng về quê thi đại học, gia đình lo lắng hai đứa trẻ không biết chăm sóc bản thân, nên đã cho tôi mấy nghìn tệ, còn bảo tôi mang theo một tấm thẻ ngân hàng, dặn dò chúng tôi phải ở khách sạn tốt một chút, khi đi thi thì bắt tắc xi đi. Cậu ấy chỉ mang theo khoảng hơn ba trăm đồng. Nói chung kể từ ngày thứ hai sau khi về quê, gần như toàn bộ chuyến đi đều là tôi trả tiền, chỗ ở, tiền xe, tiền cơm, vân vân, ngay cả vé xe chặng về cũng do tôi mua.

Tôi chưa từng vì những chuyện đó mà lên mặt với cậu ấy... Tôi chưa bao giờ cảm thấy mình trả tiền giúp cậu ấy là làm từ thiện, chỉ cho rằng chúng tôi là bạn, đây là việc tôi nên làm.

Về sau chúng tôi vào cùng một trường đại học, chỉ khác chuyên ngành, phòng học cũng rất gần nhau, thỉnh thoảng còn cùng học những môn chung. Nào ngờ, tôi lại nghe được một vài lời đồn, nói rằng nhà cậu ấy giàu có ra sao, lúc về quê thi đại học ở khách sạn gì...

Ban đầu tôi không để tâm, biết trước đây cậu ấy hơi tự ti, hiện giờ đã vào đại học, con trai lại hay có tính tự ái và sĩ diện nên cậu ấy nói vậy tôi có thể hiểu được, dù sao cũng chẳng nguy hại gì phải không nào? Thế nên tôi không vạch trần cậu ấy.

Mãi đến năm thứ ba đại học, bạn học mách với tôi,

cậu ấy nói sau lưng rằng tôi nợ tiền cậu ấy. Phản ứng đầu tiên của tôi là "không thể nào". Sau đó tôi đi hỏi người lớp bên đó, mới biết cậu ấy đã nói như vậy thật, hơn nữa khi nói còn tỏ vẻ "cũng đành chịu, bạn bè ngần ấy năm chả lẽ còn đi đòi".

Tôi cảm thấy hết sức khó hiểu, không sao kìm được lửa giận. Lúc đó tôi xồng xộc đi tìm cậu ấy, hỏi thẳng trước mặt mọi người, tôi nợ tiền cậu ấy khi nào. Nhưng phản ứng của cậu ấy lại hết sức đáng thất vọng. Thoạt tiên cậu ấy cãi bay cãi biến, khi thấy không chối được thì hùng hồn lý luận: "Cho dù tớ nói như vậy thì sao nào? Cậu dám nói trước giờ cậu chưa từng dùng đồ của tớ không?"

Bấy giờ tôi cực kỳ phẫn nộ nói một câu: "Nếu không có tớ, cậu đã chết đói từ lúc ôn thi đại học rồi!"

Kết quả thì sao? Từ đó cậu ấy đã có lý lẽ hay ho hơn - bấy giờ cậu ấy không có nhiều tiền, phải ăn ké tôi vài bữa cơm, thế mà tôi nhớ mãi đến giờ, biết vậy thà cậu ấy nhịn đói chết quách cho rồi.

Trên đường đời, bạn nhất định sẽ gặp phải một số người và việc kỳ quặc, ngoài tự nhận mình xui xẻo ra, có lẽ bạn thậm chí không còn sức để phỉ nhổ nữa.

Tôi muốn nói, có lúc, tốt bụng không thể thiếu khôn ngoan, nếu không thật sự sẽ chỉ như con số không. Càng là người tốt bụng ngưỡng giới hạn càng phải cao, vậy mới khỏi dễ dãi với người khác; càng là người tốt bụng càng phải biết cách từ chối, xem như bảo vệ bản thân.

Người tốt bụng như bạn và tôi, đôi khi phải học cách "không khoan nhượng" đúng mực trước khi sự việc trở nên tồi tệ.

TỐT BỤNG LÀ MỘT LỰA CHỌN CẦN ĐẾN TRÍ TUỆ

Thông minh là thiên phú, tốt bụng là lựa chọn,
tốt bụng khó hơn thông minh nhiều.

Có một cuốn sách nhan đề *Gen vị kỷ*[1], thông qua lý giải về sinh vật học (tôi cũng không chắc cuốn sách này có được xét nằm trong phạm trù sinh vật học hay không) bàn về các vấn đề như tốt bụng là gì, chính nghĩa là gì, đạo đức là gì.

Tôi không viện dẫn sách vở nữa vì dù sao tôi đọc cũng không hiểu. Theo cách hiểu của tôi, vị kỷ tuy là một dạng động cơ tâm lý thúc đẩy mạnh được yếu thua, song, *tốt bụng cũng không hề cản trở gì sinh tồn, mà mang một dạng trí tuệ bác ái.*

Có lúc, một người nghĩ tốt làm tốt, không chứng tỏ người đó đã lĩnh ngộ được ý nghĩa chân thực của khái niệm "lòng tốt". Bởi có thể người đó sẵn lòng làm

1. Tác giả Richard Dawkins, xuất bản năm 1976, bản dịch tiếng Việt của nhà xuất bản Tri thức năm 2011, dịch giả Dương Ngọc Cường, Hồ Tú Cường.

việc thiện do chịu ảnh hưởng của giáo dục đạo đức, tôn giáo, gia đình, hay nói cách khác là để theo đuổi sự công nhận của xã hội. Tóm lại, kết quả hình thành từ tất cả các nhân tố kể trên chính là, người đó làm việc tốt để lòng được nhẹ nhõm.

Tôi cho rằng đây gọi là "lương tri". Không phải ai cũng biết hiện tượng rồi còn muốn biết bản chất, hầu hết mọi người đều có sẵn vài kết luận mà họ tin tưởng vô điều kiện, không cần chứng thực. Tên gọi chung của những kết luận này là "niềm tin".

Thế thì, một người làm việc thiện để lòng mình thanh thản, là vị kỷ sao? Đương nhiên không phải - làm việc xấu để bản thân thoải mái, mới gọi là vị kỷ.

Văn hóa truyền thống Trung Quốc xưa nay theo đuổi một chữ "thiện". "Nhân chi sơ, tính bản thiện." Đối nhân xử thế đều nhấn mạnh thiện ý và vẻ đẹp của sự hướng thiện; qua lại với người, chú trọng làm điều thiện giúp người, thích hành thiện bố thí; đối với bản thân cũng chủ trương tự tu dưỡng và luôn giữ thiện tâm. Tôi nhớ một người nổi tiếng từng nói, quyền duy nhất của mọi người dân là được pháp luật bảo vệ; quyền duy nhất của mỗi cá nhân là trao đi lòng tốt.

Câu nói trên rất đúng, có điều, một số lòng tốt lại là con dao hai lưỡi. Có thứ lòng tốt gọi là "lòng tốt IQ thấp", bạn cho đi, hy sinh, cuối cùng còn trở thành

người xấu. Lòng tốt kiểu này, đôi khi thật ra là một sự xúc phạm.

Vương Tĩnh vừa đi làm chưa bao lâu, ban đầu vì trẻ trung đáng yêu, nhiệt tình thoải mái nên rất được mấy đồng nghiệp khôn vặt ưa thích. Bấy giờ, đồng nghiệp rất thích tìm cô tán gẫu, sô cô la để trên bàn cứ tự tiện lấy ăn, dăm bữa nửa hôm lại nghĩ cách mơi cô bao ăn uống, có người thậm chí thẳng thừng yêu cầu cô hằng ngày mang thêm một suất quà sáng. Vương Tĩnh lẳng lặng nhẫn nhịn tất cả, dù sao ở chốn công sở con người ta cũng phải giao thiệp, phải tiêu tiền. Sau đó, có đồng nghiệp thấy cô dễ tính, lại vay cô hai nghìn tệ, nửa năm trôi qua vẫn chưa có ý trả. Chỗ Vương Tĩnh trọ tăng tiền thuê nhà, cô bèn đánh bạo đòi tiền người nọ. Ai dè đối phương sầm mặt: "Tôi mới gửi một khoản tiền cho gia đình, quả thật không có tiền trả cô. Tháng sau nhé."

Vương Tĩnh không biết làm sao, đành đồng ý. Chưa được bao lâu, đồng nghiệp kia nghỉ việc, lúc đi thậm chí không chào Vương Tĩnh, về sau cũng chẳng liên lạc với cô. Từ đó, Vương Tĩnh dần học cách thôi "tùy tiện tốt bụng", kết quả đám "bạn" kia bắt đầu xầm xì nói cô nhỏ mọn.

Ai cũng ghét kẻ khôn vặt, chỉ là nể mặt nên ngại nói ra thôi. Thăng gạo ơn, đấu gạo thù. Sự hào phóng quá mức ban đầu khiến người khác cảm thấy mọi thứ lấy được từ cô đều là lẽ đương nhiên, còn việc cho đi của cô, trong mắt họ, có lẽ không phải tốt bụng, mà là ngu xuẩn.

Hành vi của chúng ta có thể dẫn đến một loạt phản ứng dây chuyền, bởi vậy khi nên ra tay thì cần ra tay, khi nên phản kích thì phải phản kích. Một người bị bắt nạt trong thời gian dài, chỉ cần một lần vùng lên đánh trả, những kẻ dám tùy tiện bắt nạt anh ta sau đó tự nhiên sẽ ít đi.

Còn có những lòng tốt "cấp thấp", là người làm việc thiện không thể nhận ra nhu cầu thật sự của người khác. "Làm điều thiện giúp người" lúc này chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu tình cảm của bản thân. Chẳng hạn với đối tượng thật sự cần tôn trọng và đối xử bình đẳng là người tàn tật, có người sẽ hết sức nhiệt tình giúp đỡ họ, nhìn bề ngoài những người này quả thật ân cần chu đáo, vô cùng nhân ái, nhưng trên thực tế lại khiến người tàn tật ý thức được sự không bình thường và bất hạnh của mình.

Lại có loại người cho rằng mình "tốt bụng", nên dù làm chuyện xấu, người khác cũng không có lý do quở trách mình. Một người trưởng thành tuổi ngoài bốn mươi, xuất phát từ ý tốt muốn san sẻ gánh nặng kinh tế trong gia đình, lại nhẹ dạ tin một tên lừa đảo, đem số tiền tiết kiệm duy nhất trong nhà đi đầu tư vào một loại cổ phiếu nghe nói sẽ được tái cấu trúc, kết quả lỗ sạch sành sanh. Rõ ràng cô ta đã sai, nhưng vẫn gân cổ không thừa nhận, hồi lâu mới nặn ra một câu: "Tôi cũng vì muốn tốt cho cả nhà." Ngụ ý là nếu tôi xuất phát từ ý tốt, thì mọi người nên tha thứ cho tôi.

Bà chị ở văn phòng tính tình cởi mở, ngày ngày

huyên thuyên kể với bạn đủ chuyện, khiến bạn không hoàn thành được công việc, hoặc bạn học ngày ngày gửi cho bạn những bài viết kiểu sống đẹp quấy rầy bạn nghỉ ngơi, vân vân. Họ khiến bạn phát cáu không chỉ vì gây ra bất tiện và khó chịu, mà còn bởi họ xuất phát từ "thiện ý" khiến bạn chẳng cách nào trách họ được.

Người tốt bụng thật sự có lẽ chỉ quan tâm có phải mình vừa làm một việc tốt không, chứ chẳng cần để ý người khác có cho rằng anh ta đã làm một việc tốt không. *Lòng tốt thật sự là lựa chọn có thể mang lại kết quả tốt nhất, được đưa ra sau khi tìm hiểu và xem xét sự thực một cách đầy đủ.*

Tôi từng nghe một bài giảng của Jeff Bezos, người sáng lập Amazon.

Bài giảng của ông bắt đầu bằng một câu chuyện. Lúc nhỏ cậu bé Bezos cũng giống như chúng ta, đã phạm vài lỗi nhỏ. Một lần, khi bà nội hút thuốc, Bezos có chút "hội chứng tuổi teen", muốn dùng một con số để cho bà biết tác hại to lớn của thuốc lá đối với sức khỏe. Kết quả khiến bà nội cậu khóc nức lên. Ông nội cậu sau đó biết chuyện, đã nói một câu khiến Bezos nhớ mãi đến nay: "Jeff ạ, làm người tốt khó hơn làm người thông minh nhiều."

Chính vì chuyện này, Bezos mới có câu danh ngôn: "Thông minh là thiên phú; tốt bụng là lựa chọn."

Trong bài diễn giảng của mình, Bezos nói ông vốn mong nhận được lời khen như "Jeff ạ, cháu thật thông minh". Thế nhưng, tốt bụng không đơn giản là làm điều tốt, mà còn bao gồm cả đồng cảm, bao dung và tôn trọng mọi người.

Tôi cho rằng Bezos nói rất đúng. Thông minh là thiên phú; tốt bụng là lựa chọn, làm người tốt khó hơn làm người thông minh nhiều; chắc hẳn các bạn đều từng gặp những người thông minh mà xấu tính.

Tôi biết, do dân số quá đông, người thông minh nhất định khá nhiều, nhưng thẳng thắn mà nói, người có thể giữ vững lòng tốt không nhiều đến vậy. Song chúng ta đừng bao giờ vì thế mà từ bỏ lựa chọn tốt bụng!

CHƯƠNG 2

CÓ CÂU "CHỊU THIỆT LÀ PHÚC" CƠ MÀ

Bạn không cần đặt mình quá thấp.
Thứ thuộc về bạn, phải tích cực giành lấy;
Thứ không thuộc về bạn, hãy quyết đoán từ bỏ.

HIỆN THỰC TÀN KHỐC NHƯ THẾ, LẤY GÌ ĐỂ GIẢ VỜ VÔ TỘI

Cuộc sống chính là yêu hận đan xen
"không lo lắng chuyện này" thì phải
"lo lắng chuyện kia".

Bạn đừng bấu víu, đừng tạm bợ,
đừng gò ép. Bình lặng yêu nhau,
âm thầm thương tưởng[1].

Cô luôn tin rằng mình rất tốt bụng, không ham muốn gì cao xa - ngoại trừ hy vọng người nhà cưng chiều theo cách mà mình muốn, bạn trai có thể làm chỗ dựa cho mình. Dù sao thì "đàn ông mà, nên ra ngoài phấn đấu, nuôi vợ con". Những cô gái xung quanh cô cũng đều mong muốn sau đám cưới sẽ làm bà nội trợ toàn thời gian, chăm lo cho chồng con. Sống như vậy có thể khiến bản thân tách rời xã hội ư, cô nghĩ, chẳng phải còn có internet sao! Bản thân hoàn toàn có thể thông qua mạng nắm bắt chuyện xã hội, không cần tham gia vào mấy màn "đấu đá tranh giành", cô cũng không muốn cả

1. Trích trong bài "Gặp hay không gặp" của Trát Tây Lạp Mỗ Đa Đa, bản dịch Đào Bạch Liên.

ngày lao lực vì công việc.

Theo cô thấy, xã hội quá phức tạp, công sở quá khó khăn, trong khi cô chỉ mong được sống đơn giản một chút, có đi làm hay không không quan trọng, bất kể thế nào, cô cũng không muốn vì cơm áo gạo tiền mà phải khom lưng. Đương nhiên, trên đời này cũng có người giống cô, có thể gặp được những điều tốt đẹp và hạnh phúc hiếm hoi.

Chồng cô xuất thân danh giá, vẻ ngoài tuấn tú, ăn nói khéo léo, là quản lý cấp cao của một ngân hàng, có mấy căn hộ ở Bắc Kinh. Tuy cô gia cảnh bình thường, cũng không đến độ giai nhân tuyệt sắc, nhưng hai người từ khi bắt đầu qua lại đã vô cùng thắm thiết. Kết hôn nhiều năm, ra ngoài vẫn mười ngón đan nhau, như hình với bóng. Cô thật sự sống cuộc sống tiền bạc rủng rỉnh tiêu xài thoải mái, hơn nữa ngay cả việc nhà chồng cô cũng rất ít khi để cô làm. Trong cuộc sống có việc khó khăn gì, cô chỉ cần nói với anh là chẳng cần lo lắng nữa, vì anh sẽ che chắn tất cả mưa gió.

Thế nhưng, xác suất gặp được người như vậy có lẽ còn thấp hơn mua vé số trúng giải độc đắc.

Đương nhiên chúng ta đều muốn gặp đúng người vào đúng lúc, sống cuộc sống mà mình mong muốn, song cái thực sự diễn ra trong hiện thực thường lại là những màn kịch tàn khốc nối tiếp.

Có lẽ đây là thời kỳ đen tối nhất trong cuộc đời bạn: cha mẹ vừa qua đời, bạn còn chưa nguôi nỗi đau buồn

thì con lại bị ốm, chồng cũng chuẩn bị bàn chuyện ly hôn...

Có lẽ đây là cuộc đời ảm đạm bạn buộc phải đối mặt: không được thăng chức, khám sức khỏe thì ra bệnh thận, sau khi chật vật làm xong phẫu thuật, lại phát hiện người già trong nhà mắc bệnh hiểm nghèo...

Có lẽ đây là mớ xui xẻo đang xảy đến với bạn: vừa mới vay tiền đóng học phí cho con thì "thằng trời đánh" không hiểu chuyện ấy lại bị nhà trường đuổi học vì đánh nhau với bạn, trong cơn tức tối bạn chạy xe gặp tai nạn cần được chăm sóc, song người nhà hoàn toàn bỏ mặc.

...

Không cần liệt kê thêm, chúng ta đã đại khái thấy được đủ cảnh ngộ khó khăn và tuyệt vọng mà con người ta có thể phải đối mặt trong cuộc sống. Khi bạn khó khăn nhất, rất có thể chẳng ai đưa tay ra giúp đỡ cả, dù là người gần gũi nhất. Bạn không những phải một mình chống chọi với sinh ly tử biệt không thể xoay chuyển, mà còn phải xốc lại tinh thần để chiến đấu với cuộc sống không thể lường trước, không thể nói trước, nếu bạn vẫn còn muốn sống tiếp.

Hiện tại, sau khi đã hiểu về nhân tính, chắc chắn bạn sẽ không còn khờ khạo tán thành "sự có lý đơn thuần". *Cuộc sống chính là một cuộc chiến của bản thân, ai cũng phải đối mặt với sự tàn nhẫn của nhân sinh.* Giống như

This War of Mine - game sinh tồn của một hãng indie, trong cảnh sống đặc biệt, có lẽ bạn buộc phải một mình đối mặt với tình trạng tin tức bị phong tỏa, đồ dùng thiếu thốn, giữa hoàn cảnh ấy con người mới bộc lộ ra hết hai mặt tối sáng. Tất cả trải nghiệm của bạn, thậm chí cả cái chết đều có thể là bất ngờ, ngẫu nhiên, vượt ngoài dự đoán, nằm ngoài kiểm soát, không thể xoay chuyển, bạn không có cách nào và cũng không thể đặt mình bên ngoài sự việc. Đây có lẽ mới là bộ mặt thật của cuộc đời mà rất nhiều người buộc phải đối mặt vào một thời khắc nào đó.

Hy vọng được đối xử tốt, được chăm sóc dịu dàng, đương nhiên không có gì sai cả. Nhưng hy vọng kiểu ấy không đủ để giúp chúng ta chuẩn bị sẵn sàng đối mặt với cuộc sống.

Đàn ông đã kết hôn còn ra ngoài tán gái, hại một phụ nữ vô tội bị bà vợ ghen tuông của anh ta xem là bồ nhí đuổi đánh; một chàng trai vừa nói với bạn gái rằng anh mãi mãi yêu em, lại copy câu này gửi cho mấy cô gái đẹp khác. Tấn kịch như vậy thỉnh thoảng vẫn diễn ra.

Nếu bạn trông chờ đem ấm ức, nhân nhượng đổi lấy một người thay bạn gánh vác tất cả nguy cơ trong cuộc sống, thì chỉ có thể nói rằng bạn thật sự quá ngây thơ.

Người thật sự có lương tâm, không cần bạn van xin, anh ấy (cô ấy) cũng sẵn lòng dốc hết mọi thứ của mình cho bạn.

Trong một cuốn tiểu thuyết của Diệc Thư[1], có người hỏi một người đàn ông vì sao tốt với bạn gái như thế, câu trả lời của anh ta là, nghĩ đến việc trong tương lai cô sẽ sinh con đẻ cái cho anh, phải chịu biết bao cơ cực, anh lại không khỏi muốn đối tốt với cô hơn nữa. Có thể nghĩ và làm như vậy, mới là người đàn ông có lương tâm.

Có lần, khi nhắc đến cuộc hôn nhân của mình, Cát Ưu[2] cũng từng nói: "Lúc ấy chúng tôi rất nghèo, không ai toan tính gì với ai. Sau này có gặp người tốt hơn cô ấy hay không à? Hẳn là có. Nhưng chúng tôi đã đồng cam cộng khổ từ lúc chưa nổi tiếng, tôi không làm nổi mấy chuyện thay vợ đổi chồng ấy được."

Hiềm nỗi, *cuộc sống chính là yêu hận đan xen "không lo lắng chuyện này" thì phải "lo lắng chuyện kia"*. Cho dù bạn vô cùng may mắn, giống như cô gái ở đoạn trước thật sự gặp được một người đàn ông không nỡ lòng để bạn chịu khổ, nhưng nếu anh ấy tài hèn thì sao? Nếu anh ấy sa sút thì sao? Nếu anh ấy bất ngờ qua đời thì sao? Nếu không chuẩn bị sẵn sàng để đối mặt với cuộc sống thực, *đột nhiên gặp phải sự tàn nhẫn của thế gian, bạn biết làm thế nào?*

---

1. Nữ nhà văn nổi tiếng Trung Quốc, tác phẩm tiêu biểu *Câu chuyện hoa hồng* của bà từng được chuyển thể thành phim điện ảnh cùng tên, với sự tham gia diễn xuất của Châu Nhuận Phát, Trương Mạn Ngọc.
2. Nam diễn viên Trung Quốc, từng đoạt giải Nam diễn viên xuất sắc tại Liên hoan phim quốc tế Cannes 1994 với bộ phim *Phải sống*.

Chúng ta không có cơ hội ngồi đợi lòng tốt của ai đó chống chọi rủi ro hộ mình. Bất kể thế nào, chúng ta đều nên chung sống và yêu thương người khác trên cơ sở có thể tự lập. Có lẽ bạn sẽ phải trả giá rất nhiều, nhưng nhờ đó bạn có thể đạt được khả năng chiến thắng mọi nghịch cảnh trong đời, đối mặt với cuộc sống một cách ung dung hơn. Nếu không, mọi biểu hiện của bạn chỉ là đang "vờ vô tội", mượn danh nghĩa "tôi muốn sống cuộc sống đơn giản" hoặc "ở hiền gặp lành" để nuông chiều sự ngây thơ hoặc kém cỏi của bản thân.

Dốc sức đạt tới cảnh giới cao minh mà vẫn một lòng tu dưỡng trung dung, chỉ bậc đại trí mới có thể đơn thuần mà bình hòa.

Người xưa có câu kẻ tài trí giả như ngu dốt, có thể đối nhân xử thế hồn nhiên mà thấu suốt như đứa trẻ sơ sinh, không lấn cấn, không tự chuốc khổ, binh đến tướng ngăn, nước dâng đất lấp.

Không trông chờ vào người khác, sống cuộc sống của mình một cách điềm đạm mà cứng cỏi, đây mới là chuyện đáng làm trong thế giới tàn khốc này.

Yêu và hận hợp sức, xoay chuyển bánh xe số phận, đến cuối cùng, khổ sở cố chấp cũng chẳng gượng nổi qua mùa thu. Do đó, bạn đừng bấu víu, đừng tạm bợ, đừng gò ép. Bình lặng yêu nhau, âm thầm thương tưởng.

CỐNG HIẾN CỦA BẠN CHƯA HẲN ĐÃ NHƯ BẠN TƯỞNG

Nếu mọi người xung quanh đều đóng chặt cửa với bạn, rất có thể do trong lòng bạn xưa nay chưa từng dung nạp người khác.

Tổn thương do vô ý mang lại thường đau đớn hơn, cưỡng ép kiểu ràng buộc đạo đức là hành vi tội ác.

Thuở bé gia đình nghèo khó nên Trương Nhất Nhất ra ngoài làm công từ rất sớm. Nhiều năm sau, cuối cùng cô đã mua được một căn nhà lớn ở thành phố mình đang làm việc. Sau khi sinh con gái, cô muốn đón cha mẹ đã chịu khổ cả đời lên thành phố hưởng phúc, cũng có thể nhờ họ giúp trông con.

Vì mẹ phải chăm sóc em trai bị ốm nên cha đến nhà cô trước. Cô nghĩ, cha chỉ cần giúp cô trông cháu, làm ít việc nhà, cuộc sống hẳn sẽ rất nhẹ nhàng. Thời gian làm việc và nghỉ ngơi của cha cực kỳ nghiêm ngặt, hằng ngày hơn sáu giờ sáng ông phải thức dậy, nấu bữa sáng cho cả nhà. Khi bữa sáng sắp xong, ông bắt đầu rửa mặt, mặc áo cho đứa cháu gái, rồi gọi cả nhà dậy ăn.

Cha cô vốn là người đàn ông gia trưởng truyền thống. Ông luôn cho rằng giặt đồ, nấu cơm nên là việc

của phụ nữ - mẹ cô ôm đồm hầu hết việc nhà. Nhưng sau khi đến nhà Trương Nhất Nhất, ông lại phải bắt đầu làm việc nhà. Tất bật xong bữa sáng chưa bao lâu đã phải đi mua thức ăn. Mua xong trở về dẫn cháu đi loanh quanh, lại phải nấu bữa trưa. Sau bữa trưa ông ngủ trưa với cháu, rồi lại đến màn dọn dẹp vệ sinh. Sau đó bắt tay chuẩn bị bữa tối.

Từ sau khi cha đến, Trương Nhất Nhất gần như hoàn toàn không có ý thức làm việc nhà, điều này khiến ông vô cùng thất vọng. Thế là, cha bắt đầu soi mói cô không giữ vệ sinh, bắt bẻ thói lười nhác của cô, rồi to tiếng mắng cô không chăm nom con mình.

Trương Nhất Nhất thấy hết sức tủi thân, để cha mẹ và người nhà sống no đủ hơn, bản thân cô phải bận rộn làm việc từ sáng đến tối, lấy đâu ra thời gian và sức lực làm việc nhà, chăm sóc con cho xuể? Sau khi mâu thuẫn với cha bộc phát, cô thường khóc nức nở giữa đêm. Cô luôn nghĩ, mình đã đưa đủ sinh hoạt phí cho cha, cũng không khăng khăng bắt cha nấu cơm cho mình mà! Trước khi cha đến nhà, cô vốn không ăn sáng, buổi trưa cơm hàng cháo chợ, buổi tối cháo chợ cơm hàng. Sau khi cha đến, cô cũng chỉ ăn một bữa tối ở nhà. Nhưng cha đã không muốn ăn ở ngoài, lại cực kỳ bất mãn với việc ở nhà nấu cơm. Thật là làm sao cũng không phải.

Trương Nhất Nhất chẳng có cách nào khiến cha hài lòng, đành để cha về quê chăm sóc em trai, đón mẹ lên. Nào ngờ, người mẹ trước giờ rất dễ chung sống cũng

không hòa hợp với cô, chưa ở được một tháng đã gây gổ ầm ĩ đòi về. Cô tủi thân đến cực điểm, nghĩ bụng: "Con đón bố mẹ lên thành phố sống sung sướng, mua quần áo mới cho bố mẹ... Vì sao bố mẹ không chịu sống sung sướng cùng con, lại đòi về quê làm nông dân vất vả?"

Chồng Trương Nhất Nhất đề nghị mời chị cô đến, người cùng thế hệ có tiếng nói chung, dễ chung sống hơn. Trương Nhất Nhất cảm thấy có lý, bèn bảo chị nghỉ việc đến giúp cô trông con, làm chút việc lặt vặt trong nhà. Nhưng chưa đầy một tuần, chị cô cũng khóc lóc bỏ đi.

Chuyện đến nước này, hiển nhiên là bản thân Trương Nhất Nhất có vấn đề, song cô lại không ý thức được tính nghiêm trọng của sự việc.

Hơn nửa năm sau, người chồng từng thề non hẹn biển với cô cũng đề nghị ly hôn. Trương Nhất Nhất xưa nay luôn "kiên cường" trong phút chốc liền suy sụp, gào khóc: "Vì sao? Em tận tụy như thế vì mọi người, vì sao hết người này đến người khác đều muốn rời xa em?"

Chồng Trương Nhất Nhất thở dài, nói ra hết những lời dồn nén trong lòng bấy lâu:

"Em tự nghĩ xem, em có thể chung sống tử tế với ai? Ở bên em, chuyện gì cũng phải nghe theo em, không làm theo yêu cầu của em, em liền nổi cáu. Anh phải nghe lời em, người nhà anh phải nghe lời em, người nhà em cũng phải nghe lời em. Con không ăn hết hai quả trứng gà, em bèn quát mắng như một mụ điên.

"Mẹ anh đến giúp chúng ta trông con, em không thích, anh tưởng là do mẹ chồng nàng dâu khó hòa hợp, nên đã tiễn mẹ về. Cứ nghĩ cha mẹ em đến chắc sẽ không có vấn đề gì, nhưng trên thực tế thì sao? Vì là cha mẹ mình, em càng không chút kiêng dè.

"Anh biết em rất tốt, em rất tận tụy vì gia đình, thế nhưng, nếu những cống hiến của em lại gây nên áp lực tinh thần vô hạn cho người khác, thì còn có ý nghĩa không?"

Trương Nhất Nhất hết sức tủi thân: "Mọi người làm sai em cũng không thể nói vài câu sao? Vì sao em phải làm việc bạt mạng như thế, còn không phải vì muốn tốt cho cả nhà à!"

Chồng cô đáp: "Nếu anh thỏa mãn mọi nhu cầu về vật chất của em, nhưng sáng sớm vừa thức dậy đã cằn nhằn em, buổi trưa nhìn thấy liền mắng em, thỉnh thoảng còn đánh em một trận, em cảm thấy cuộc sống như vậy có vui vẻ không? Chẳng ai có thể vin vào cơn cáu kỉnh của mình để làm tổn thương người xung quanh cả. Em xem, ngay mẹ đẻ em cũng khóc lóc bỏ đi. Anh thật sự không chịu nổi cuộc sống mà tất cả mọi người đều phải xoay quanh em nữa... Vì em hoàn toàn không hiểu cách chung sống cơ bản nhất."

Dứt lời, chồng cô liền thu dọn ít đồ đạc đến khách sạn ở, suốt một tháng không về nhà lần nào.

Trương Nhất Nhất ấm ức đi khắp nơi tìm kiếm sự an ủi, ban đầu tôi cho rằng đó là do người nhà cô vô ơn. Một cô gái hy sinh toàn bộ tuổi trẻ của mình vì gia đình, vậy mà lại không được trân trọng như thế? Nhưng sau đó trò chuyện thêm tôi mới vỡ lẽ - những căn cứ cô vin vào để trói buộc người nhà bằng tình cảm hay đạo đức, chẳng qua chỉ là chút cho đi mà bản thân cô tưởng là ý tốt.

Cô nhớ mình từng giúp chị một nghìn tám trăm tệ, lại không nhớ những gì chị cho cô còn nhiều hơn. Cô nhớ khi mình ở cữ bị trầm cảm không ai chăm sóc, nhắc đi nhắc lại rằng không giữ gìn khi ở cữ nên sức khỏe kém, nhưng không nhớ sức khỏe của cha mẹ và em trai còn kém hơn cô.

Cảm giác bản thân đã cho đi quá nhiều và thất vọng vì không được đáp lại như mong muốn khiến cô lấn cấn ghê gớm: Mình đã dâng hiến mọi thứ, vì sao người nhà đều không hiểu lòng tốt của mình. Chuyện ở cữ, cô đã cằn nhằn với chồng suốt ba bốn năm, trong khi năm xưa chị cô cũng từng sinh mổ, không ai chăm sóc, thì cô lại chưa từng nghĩ tới.

Cảm giác cống hiến của cô quá mạnh mẽ, hơn nữa cô cho rằng người nhà nên thay đổi thái độ trước thì tâm trạng của cô mới chuyển biến tốt được. Vì cô cho rằng xuất phát điểm của mình là tốt, là thiện ý, người khác nên chấp nhận toàn bộ.

Xung quanh chúng ta luôn có những phụ nữ "ấm

ức" kiểu này, họ bụng dạ hiền lành, luôn đóng vai trò mà họ tưởng là dâng hiến. Nhưng "cống hiến" to lớn, chỉ đổi lại sự xem nhẹ hoàn toàn không tương xứng với mong đợi, có cảm giác rất ít người thấu hiểu lòng tốt của họ. Thế là họ ấm ức, họ tức giận, song lại không thể ngừng những hành động mà họ tưởng là thiện ý. Để rồi nỗi đau vì không được thấu hiểu và thất vọng vì không thể bày tỏ đã biến thành phán xét, chỉ trích và trách móc không dứt. Khi năng lượng tiêu cực đầy ứ ra ở họ, những người xung quanh bèn lần lượt rời đi.

Thật ra, niềm mong mỏi của họ chỉ là được khẳng định và khen ngợi, họ cũng sẵn lòng chịu vất vả, dốc hết khả năng dâng hiến thật nhiều cho người nhà, nhưng họ hoàn toàn không biết rằng mình đang dùng phương pháp hoàn toàn ngược lại để bày tỏ thiện ý. Nỗi ấm ức dạng này nhất định sẽ dẫn đến hành vi tồi tệ nhất - ép đối phương thừa nhận sự tận tụy của họ. *Họ sai lầm ở chỗ không hiểu rằng hành vi cưỡng ép này là một tội ác cực lớn.* Bắt người khác làm theo ý nguyện của họ, thực chất là bắt người khác tự sỉ nhục chính mình, bắt người khác tự chà đạp chính mình, khiến người khác bị ép phải làm trái với lòng mà tự rẻ rúng, tự sám hối, sửa đổi "lỗi lầm" không hề có căn cứ.

Tôi rất hiểu sự im lặng và phản kháng của những người chịu kiểu áp bức tinh thần này. *Tổn thương do vô ý mang lại còn đau đớn hơn.* Kẻ có hành vi cực đoan không phải là hạng "ác ma" ngang ngược khác hẳn với chúng

ta, trái lại thường là hạng người bình thường này, bao gồm bản thân chúng ta trong đó. Chẳng qua có lúc, *hành vi mà chúng ta tưởng là cống hiến, là thiện ý, khi chiếu lên người khác, thật ra không hề giống như chúng ta vẫn nghĩ.*

Chồng ra đi khiến Trương Nhất Nhất tổn thương sâu sắc, tuy cô vẫn đi khắp nơi kể khổ, ép buộc người khác thừa nhận mình là một "người dâng hiến" vĩ đại, nhưng cô cũng lờ mờ cảm thấy bản thân có vài chỗ không đúng. *Nếu mọi người xung quanh đều đóng chặt cửa với mình, thì rất có thể do trong lòng mình xưa nay chưa từng dung nạp người khác.* Thế là cô đã liên lạc với một chuyên gia tư vấn tâm lý, tiếp nhận một liệu pháp nhận thức đặc biệt. Sau đó, Trương Nhất Nhất xin chồng cho mình thêm cơ hội nửa năm để điều chỉnh bản thân. Nếu sau nửa năm đôi bên vẫn không thể chung sống thuận hòa, cô đồng ý ly hôn.

Trương Nhất Nhất nói thay đổi là thật sự bắt đầu thay đổi. Đầu tiên, cô chủ động mang quà đi thăm mẹ chồng, thành khẩn nhận lỗi với bà, đồng thời bày tỏ chỉ cần mẹ chồng bằng lòng, cô luôn chào đón bà dọn đến nhà họ bất cứ lúc nào. Cô còn không quên bộc bạch với mẹ chồng, năm đó mình quả thật hơi bất mãn với bà, nhưng giờ đây cô hiểu rằng, mâu thuẫn giữa mẹ chồng và mình chỉ là khác biệt về thói quen do cách biệt thế hệ, hiện nay cô đã hiểu ý tốt của mẹ chồng.

Sau đó, cô cũng liên lạc với cha mẹ ruột, chân thành xin cha mẹ tha thứ cho thói ngang ngược của mình.

Cô đã học được cách chấp nhận sự khác biệt của người ta, không còn lăn tăn với những chuyện tủn mủn, cũng học được cách kiềm chế cơn cáu kỉnh của mình.

Do sự thay đổi ở cô, cha mẹ đã thay đổi thái độ, ngay cả khách hàng và nhân viên hình như cũng bắt đầu yêu mến cô, việc làm ăn vốn không khởi sắc ngờ đâu lại dần dần khấm khá lên, lợi nhuận thu về nhiều hơn...

Nửa năm sau, cô hỏi chồng có còn muốn ra đi không, chồng cô cười: "E rằng mẹ anh không đồng ý đâu. Hiện giờ mẹ thích em lắm, hôm qua còn hào hứng kể với anh chuyện em đắp mặt nạ cho mẹ..."

CHỈ DÀNH LÒNG TỐT CHO NGƯỜI ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẠN

Có một số hành vi, mãi mãi chỉ có thể bày tỏ sự cảm thông, chứ không thể nhân nhượng và dung túng.

Bất kể là sách sống đẹp hay sách trau dồi trí tuệ, đều nhắc nhở chúng ta, khi gặp đau khổ thay vì oán trách người khác không đối tốt với mình, chúng ta nên học cách đặt mình vào hoàn cảnh người khác mà nghĩ cho họ, học cách cảm thông cho người khác, phải tin tưởng "Ở hiền gặp lành", "Người tốt sẽ được đền đáp", nếu bản thân bạn trở nên tốt hơn thì thế giới sẽ tốt hơn.

Tuy nhiên, tôi muốn hỏi, vì sao cứ một mực yêu cầu chúng ta cảm thông cho người khác? Nếu bản thân chúng ta bị thương còn chưa được chữa trị, thì làm sao lo nghĩ cho người khác? Nếu bản thân chúng ta còn chưa bò dậy nổi, thì làm sao đi dìu người khác?

Xưa nay, xã hội chỉ ra sức dạy chúng ta làm thế nào chạy được nước rút một trăm mét, làm một người tốt kiên cường, nhưng chưa ai dạy chúng ta: khi té ngã, làm thế nào ngã một cách có tôn nghiêm; khi đầu gối bị rách thịt chảy máu, làm thế nào rửa sạch vết thương; khi

trái tim mong manh như thủy tinh vỡ nát, làm thế nào thu nhặt.

Bạn bị quật bê xê lết, nuốt vào cả máu lẫn nước mắt, lấy gì đối tốt với người làm tổn thương mình? Bạn ngã lộn cổ, cõi lòng chảy máu, lấy gì giữ được sự bình tĩnh nơi sâu thẳm tâm hồn?

Có một cô gái khi nhắc đến cha, luôn đầm đìa nước mắt. Cô nói, trong mắt người khác, cha cô là người rất tốt bụng. Ông nhận nuôi chó hoang, mùa đông giá rét sợ chó lạnh, nửa đêm thức dậy tận mấy lần để đắp chăn cho chó. Mẹ cô gọi điện thoại nói chó chạy ra ngoài bị xe đụng, ông hộc tốc chạy về đưa chó đến chỗ bác sĩ thú y. Nhìn thấy chó lên bàn phẫu thuật, ông đau lòng đến rơi nước mắt.

Nhưng về đến nhà, cha vì chuyện chó bị thương cãi nhau gay gắt với mẹ một trận. Trong lúc giận dữ, cha bất cẩn đẩy mẹ ngã xuống đất, eo mẹ va vào góc giường bị thương. Thời gian mẹ nằm viện, cha chưa từng đi thăm mẹ lần nào.

Giọng mẹ cô the thé, nói năng lại ào ào, chuyện nhỏ xíu bà cũng mắng sa sả. Điều này khiến cô trở nên thích yên tĩnh đến thái quá, cực kỳ ghét có người nói chuyện ngay bên cạnh. Có một thời gian, tiếng chuông điện thoại ở chỗ làm việc quả thực là ác mộng với cô, nhưng lại thường xuyên có điện thoại gọi tới. Mỗi lần tiếng

chuông vang lên, cô đều giật mình run rẩy. Chuyện này kéo theo phản ứng của một đồng nghiệp nam ngồi cạnh. Cô cho rằng tiếng chuông cũng làm anh ta giật mình, ai ngờ anh ta nói: "Không phải tiếng chuông làm tôi giật mình, mà là phản ứng của cô làm tôi giật mình."

Chúng ta hoàn toàn không thể tưởng tượng tuổi thơ của một cô gái như vậy có gì vui. Do đó khi người khác đều hoài niệm tuổi thơ, cô lại lấy làm may mắn vì cuối cùng mình đã trưởng thành. Đối với cô, bất cứ nơi nào cũng ấm áp hơn cái gia đình không có tình yêu thương, không có ơn nghĩa ấy nhiều.

Biết nỗi khổ của người khác thì đơn giản, nhưng làm sao biết người ta đã trải qua nỗi khổ như thế nào? Tôi nhớ có câu nói thế này: một người từ bé thiếu thốn tình thương là người dễ "tốt bụng" nhất, cũng dễ mắc lừa nhất. Bởi vì chỉ cần được đối tốt một chút, người đó sẽ cam tâm tình nguyện trao ra cả tính mạng.

Bạn đối với người khác thế nào, sẽ quyết định người khác đối với bạn thế ấy. Nếu sống chết sướng khổ của tôi bị bạn khinh rẻ, thế thì sống chết sướng khổ của bạn cũng chẳng mảy may liên quan đến tôi. Cô gái kia cũng từng cố gắng, nhưng cô không làm được. Cho dù người nhà đối xử với cô như thế, song cô không thể tảng lờ họ.

Sau đó, theo kỳ vọng của người nhà, cô tìm cơ hội kiếm tấm chồng giàu, thực hiện ước mơ của nàng Lọ Lem. Đáng tiếc, cuối cùng cô lại yêu một chàng trai nghèo. Những điều mà thâm tâm cô khao khát nhất như

được che chở, được cưng chiều, được khoan dung, được tôn trọng, vân vân, đều đạt được ở anh. Cô không dám tưởng tượng hóa ra mình có thể được yêu, được che chở, được tôn trọng, thậm chí có quyền phát ngôn. Cảm giác ấy mới kinh ngạc, chấn động và thỏa mãn nhường nào. Vì thế, trong quãng thời gian cực kỳ gian khổ sau này, cô vẫn không chịu chia tay với chàng trai nghèo ấy.

Vào lúc một người gặp khó khăn vẫn lựa chọn không rời không bỏ, điều này có vẻ "tử tế" biết mấy! Nhưng sự thật trần trụi đằng sau câu chuyện là, bạn trai cô kỳ thực là một "tên khốn"; còn một sự thật tàn khốc khác là, sự "tử tế" của cô không xuất phát từ tình yêu say đắm dành cho anh ta mà chỉ vì cô tìm thấy ở anh ta cái cảm giác bản thân là một người có tôn nghiêm, không bị nhục mạ hay bị "luân lý đạo đức" ép làm một "kẻ hạ đẳng" nhẫn nhục chịu đựng.

Cô "tử tế" chẳng qua là vì xưa nay chưa từng được đối xử tử tế, do đó cô xem việc thỏa mãn nhu cầu cơ bản nhất của mình trước tiên là tội ác, mà không biết rằng còn có lựa chọn thông minh, chính đáng hơn kiểu "tử tế" này.

Thật ra cô không có khả năng trao đi tình yêu và lòng tốt một cách đúng đắn. Chặt đứt đôi chân của một người, thì chớ trách người đó không thể đi đứng bình thường. Có lẽ, người có vẻ ngoài rạng rỡ như bạn cũng

vậy. Trương Tiểu Nhàn từng nói, cho dù là tình thân cũng không bình đẳng. Nếu bạn có cha mẹ yêu thương, thì dù bạn có phung phí tình yêu này, họ vẫn một lòng yêu thương bạn. Thế nhưng, khi con cái cần tình yêu thương của cha mẹ mà bị nhẫn tâm vứt bỏ, nhiều năm sau cha mẹ muốn yêu thương lại đứa con ấy, chưa chắc được như nguyện, bởi cõi lòng đứa con đã nguội lạnh. Thứ tình thân, trong những đêm trường khi con cần nhất, khi con non nớt đơn côi lén nuốt nước mắt anh không cho nó, thì không thể hy vọng chuộc về được nữa.

Xưa nay tôi không phản đối tốt bụng, nhưng khi kể câu chuyện của cô gái này, tôi kiên quyết phản đối kiểu tử tế tự cho là đúng ấy.

Xin lỗi, tôi chỉ thích những người thích tôi, chỉ đối xử tốt với những người đối xử tốt với tôi. *Có một số hành vi, mãi mãi chỉ có thể bày tỏ lòng cảm thông, chứ không thể nhân nhượng và dung túng,* đặc biệt là đối với những kẻ tự cho là tốt với tôi hoặc tốt cho tôi mà đối xử với tôi một cách cưỡng ép và thô bạo.

Lòng tốt thật sự, là để người bên cạnh tự sống vui mỗi ngày, vào lúc cần giúp đỡ thì dốc hết sức giúp đỡ. Không ai có quyền áp đặt "ý tốt" của mình hoặc cưỡng ép người khác tuân theo "bổn phận đạo đức" mà mình cho là đúng cả. Tôi không muốn phạm "tội tốt bụng" kiểu này với bản thân và người khác.

Cuộc đời có đủ kiểu cảnh ngộ, bất kể là chuyện tốt hay chuyện xấu, bất kể là người tốt hay người xấu, bạn

cũng sẽ gặp phải vào một thời điểm nào đó. Nếu bạn không thể gánh vác thì không ai có thể gánh vác thay bạn, nhưng tôi vẫn mong bạn biết rằng, những chuyện này là khó tránh khỏi, *bạn không thể tranh luận cùng kẻ khăng khăng giữ quan điểm cá nhân làm tổn thương bạn, điều bạn có thể làm chỉ là cố gắng để mình không bị đánh gục.*

Dù bạn chịu được tổn thương ấy, cũng không cần ép mình tha thứ cho kẻ đã làm tổn thương bạn. Nếu một ngày kia bạn vượt qua mọi nỗi đau, trở nên kiên cường, cũng không cần nói với ai đó rằng vì ai đó từng làm tổn thương bạn sâu sắc nên mới tạo nên bạn của hôm nay. Hiện tại bạn xuất sắc nhường ấy hoàn toàn là vì bản thân bạn mạnh mẽ, năm xưa không bị họ đánh gục mà thôi.

Có lúc, người phạm lỗi không hề biết mình đang làm tổn thương bạn thậm chí là hủy hoại bạn, sau đó còn trách bạn kém cỏi, không nên thân. Nếu lỡ gặp phải người xấu chuyện xấu, chúng ta đành một mình chịu đựng mọi đau khổ, nhưng điều này không nhằm dạy bạn bi quan, mà dạy bạn cách đối nhân xử thế.

Bạn phải tin rằng, khi không có khả năng, bạn chỉ nên tốt với người đối tốt với mình mà thôi. Khi bạn có khả năng, thì thế gian này chẳng ai không đối xử tốt với bạn, mà cũng chẳng ai bạn không đối xử tốt được cả.

DANH NGHĨA TÌNH YÊU CHẲNG QUA CHỈ ĐỂ THỎA MÃN DÃ TÂM CỦA BẠN

Con người ta đến thế gian này,
không phải để sống cả đời theo cách của người khác.

Tổn thương dễ gây nên nhất trên danh nghĩa tình yêu
là tước đoạt quyền lựa chọn của người khác.

Nhiều lúc, người thân hay người yêu của chúng ta sẽ yêu thương chúng ta theo cách mà họ tự cho là đúng đắn.

Họ sẽ dựa vào kinh nghiệm của mình hùng hồn khuyên bảo chúng ta, phải sống thế nào mới thích hợp.

Họ sẽ dựa vào khát vọng của mình ân cần mách bảo chúng ta, phải có những gì mới hạnh phúc.

Họ đã quên mất một điều: *con người ta đến thế gian này, không phải để sống cả đời theo cách của người khác.*

Thế là, rất nhiều người lẩn quẩn đau khổ trong mâu thuẫn này, còn cảm thấy tủi thân vô hạn, thường nói những lời đại loại như "Tôi muốn tốt cho A mà", "Tôi sợ A chịu khổ mà", "Tôi sợ A bị tổn thương mà".

Thật ra, cái "sợ" ấy chỉ là cảm giác coi mình làm trung tâm. Họ cho rằng, tốt nhất là người khác nên sống cả đời theo cách mà họ nhận định. Kỳ thực, thứ họ theo đuổi chỉ là bản thân hài lòng vừa ý. Họ không biết rằng,

yêu một người thì nên tôn trọng lựa chọn của người ấy, để người ấy sống theo cách mình thích; huống chi có lúc, chọn chịu khổ cũng là quyền của người ta.

Tổn thương dễ gây nên nhất trên danh nghĩa tình yêu là tước đoạt quyền lựa chọn của người khác. Nếu yêu chỉ là một bên khăng khăng làm theo ý mình thì có lẽ rất nhiều người đều thà rằng tình yêu như thế không tồn tại.

Có một cô gái, từ bé đã sống trong cảnh nghèo túng nên nguyện vọng lớn nhất là trở nên giàu có. Hoàn cảnh đưa đẩy, sau khi tốt nghiệp cấp ba cô đến một thành phố ven biển làm công. Để kiếm tiền cho gia đình xây nhà, để dành dụm tiền cho em trai cưới vợ, chưa đến hai mươi tuổi, cô đã phải nỗ lực, phấn đấu, cố sống cố chết gánh vác gia đình.

Đầu tiên cô làm công nhân dây chuyền lắp ráp ở nhà máy, nhận lương theo giờ. Lúc đó, lương cơ bản của cô mới hơn tám trăm đồng, tiền làm thêm giờ là hai mươi đồng một giờ. Để kiếm thêm chút tiền, gần như ngày nào cô cũng làm tăng ca. Sau một tháng, cô kiếm được hơn một nghìn tệ, nhưng chỉ giữ lại rất ít để mua đồ dùng hằng ngày, còn lại gửi hết về nhà.

Sống như thế tròn hai năm, cô gặp người chị bỏ nhà ra đi tại một thành phố xa lạ, sau khi ngọt nhạt khuyên lơn, hai chị em lại cùng tiếp tục phấn đấu vì gia đình nghèo khổ ấy.

Sau đó, người chị lại không nói không rằng bỏ đi, gần như không từ mà biệt. Đáng giận hơn là, suốt hai năm trời đằng đẵng, chị bặt vô âm tín. Bấy giờ, cô không nghĩ ngợi quá nhiều, chẳng hạn vì sao chị lại chống đối mọi thứ liên quan đến gia đình như thế?

Có lẽ thời gian trôi qua, chuyện đời thay đổi, về sau người chị chủ động liên lạc với cô, cho biết cuộc sống hiện giờ của mình xem như tạm ổn. Nhưng đồng thời cô cũng được biết, chị sống chung với một gã nghèo khó biếng nhác, thậm chí không thể cho chị một lời hứa hẹn hôn nhân. Cô không cam lòng, chạy đến thành phố chị ở để khuyên chị. Nhưng chị không chịu đi theo cô, cô đành một mình ra về, khóc rưng rức kể lể mọi điều không phải của chị với người nhà. Cô không hiểu vì sao một "tên khốn" có thể khiến một phụ nữ nhất quyết đi theo như vậy.

Sau này, chị cô chia tay "tên khốn" kia, nhưng vẫn giữ khoảng cách với người nhà. Tuy cô và cha mẹ đều biết chị ở thành phố nào, nhưng nếu cô không chủ động liên lạc thì cũng không nghe được bất cứ tin tức gì của chị, đến nỗi vào ngày sinh nhật một năm nọ, khi chị thình lình gọi điện thoại chúc mừng, cô cảm động òa khóc.

Cô yêu người nhà, do đó nguyện dốc hết mọi thứ mình có để đem lại cho người nhà cuộc sống tốt đẹp nhất. Cô yêu chị, cho nên liên tục "đổ vỏ" cho chị, khi chị nhờ giúp đỡ cũng luôn sẵn sàng.

Vì không ngừng cố gắng, cô đã có sự nghiệp riêng, cũng có nhà ở thành phố. Cô đón cha mẹ đến ở cùng để chăm sóc, sau đó cũng mong chị đến sống chung với mình, nói sẽ đảm bảo cho chị cuộc sống yên ổn.

Chị cô đến, đáng tiếc chưa được mấy ngày hai người đã tranh cãi nảy lửa một trận. Trong hai tháng lại cãi vã đến mấy lần. Cô yêu chị như thế, vậy mà chị không hiểu, lại nói thà rằng đi ăn mày cũng không cần cuộc sống yên ổn mà cô ban cho. Cô đau lòng khóc nức nở, cứ ngỡ rốt cuộc cũng chờ được đến ngày cả nhà sống vui vẻ bên nhau, nhưng cuối cùng rõ ràng đó chỉ là nguyện vọng của mình cô. Chị cô tức tối bỏ đi, cô không hiểu vì sao!

Cô không biết rằng, suốt bao năm qua bản thân luôn đóng vai kiên cường, tình yêu và nhu cầu chăm sóc dành cho người nhà đã trở thành gánh nặng mà cô không thể chịu đựng. Đồng thời, cô cũng vô tình sinh ra ham muốn kiểm soát cực kỳ mạnh mẽ và tham vọng người nhà đều sống cuộc sống chất lượng cao mà cô hướng đến. Người chung sống với cô đều phải làm theo kế hoạch cô lập ra. Cô lúc nào cũng đưa ra lựa chọn thay người nhà, cho rằng thứ mình muốn, nhất định cũng là thứ người nhà muốn, hoặc ít ra là thứ người nhà cần. Chẳng hạn, con không thích học đàn piano, cô khăng khăng ép con luyện tập hằng ngày, còn ép cả nhà giám sát đôn đốc. Chuyện này khiến những người bên cạnh cô sống cực kỳ khổ sở.

Yêu giống như cầm đuốc đi ngược gió, ắt có nỗi lo bị bỏng tay. Chúng ta càng muốn nắm lấy vật nào đó, càng có khả năng rơi vào cực đoan. Huống chi đời ai nấy sống, mỗi người được sinh ra đơn độc và chết đi đơn độc, chẳng ai thay thế được, làm sao có thể để người khác đảm đương kỳ vọng cuộc sống của chúng ta.

Một mực yêu cầu người mình yêu thương dùng cách của mình để theo đuổi hạnh phúc mà mình khao khát, xét từ góc độ nào đó, thật ra là sai lầm về nhận thức. Chẳng hạn xem "chịu khổ" là thứ tiêu cực, phải triệt để tránh né trong đời, vào độ tuổi một người nên chịu khổ nhất lại can thiệp và bảo vệ người đó quá mức, kỳ thực là thiếu tôn trọng sự trưởng thành của người đó. Tuy chịu khổ và hạnh phúc có ý nghĩa trái ngược nhau, nhưng tất cả trải nghiệm của đời người bao gồm chịu khổ đều liên quan trực tiếp đến quá trình trưởng thành và phát triển tâm hồn của mỗi con người. Như Chu Quốc Bình[1] từng nói, ý nghĩa của sinh mệnh chỉ nhằm để tâm hồn suy ngẫm, bất kể kết quả là khẳng định hay hoài nghi phủ định, chỉ cần chân thành nghĩ về nó, thì sinh mệnh ấy không hề trống rỗng mà là thứ có tâm hồn.

Chỉ có trải qua khó khăn mài giũa, chiêm nghiệm sâu sắc về cuộc đời, tâm hồn con người mới trở nên phong phú. Đây cũng là cội nguồn quan trọng của hạnh

1. Học giả, tác giả, nhà nghiên cứu Triết học đương đại của Trung Quốc.

phúc. Hạnh phúc trong hiện thực, nên là sự kết hợp giữa may mắn và bất hạnh theo tỷ lệ thích đáng. Mỗi người đều có quyền lựa chọn cách trưởng thành tốt nhất theo ý nguyện của mình, bất kể là chịu khổ hay hưởng phúc.

Con người đến với thế gian này, thứ có thể sở hữu không chỉ là của cải, cũng không chỉ là danh tiếng, mà còn cả những trải nghiệm và cảm nhận. Đối với chúng ta, họa phúc được mất, vui buồn sướng khổ trong cuộc sống hiện thực đều là thu hoạch, những đả kích của số phận được đền bù nhờ thu hoạch của tâm hồn. Giống như thứ mà Dostoyevsky thua ở sòng bạc, ông đã "thắng lại" một cách thật huy hoàng trong cuốn tiểu thuyết miêu tả tâm lý con bạc.

Đừng để tình yêu của mình trở thành thương tổn đối với người khác, hãy để họ trải nghiệm, chiêm nghiệm, chịu khổ, rơi lệ, vì đó là một trong những quyền quan trọng nhất của cuộc đời họ.

ĐỪNG DÙNG CÁI GỌI LÀ THIỆN Ý ĐỂ CƯỠNG ÉP NGƯỜI KHÁC

Mỗi cuộc đời đều có thể có khiếm khuyết,
không cần phải so đo với người bên cạnh.

Mỗi lối sống đều có niềm vui riêng,
không cần phải rập khuôn máy móc.

Có phải bạn sống rất ấm ức vì không muốn làm tổn thương người này, không muốn làm tổn thương người kia?

Có phải bạn luôn gặp phải những chỉ trích ngoài dự đoán?

Có phải bạn muốn thoát khỏi hoàn cảnh khốn khó nào đó nhưng lại bất lực?

...

Mọi nỗi bất hạnh của bạn, có lẽ đều vì "đứa trẻ bên trong" bạn đang dồi dào tinh lực nhưng lại quá nhỏ bé yếu ớt. Nó không có chuyện gì làm, nhàn rỗi đành chơi trò "làm điều thiện giúp người". Thế là, bạn quen liên hệ từng lời nói việc làm của người khác với nguyên tắc của mình, chuyện gì cũng nghĩ thay người ta, chuyện gì cũng có ý tốt chỉ bảo. Đồng thời, lại muốn từ đó tìm kiếm sự công nhận, nếu không ai phản hồi như bạn

mong muốn, bạn liền cảm thấy cả thế giới đều không hiểu bạn, bạn trao đi ngần ấy lòng tốt mà chỉ nhận lại đau khổ.

Bạn chỉ biết một lối sống này. Chỉ có như vậy, khi giao thiệp với người khác, tinh lực dồi dào của đứa trẻ bên trong bạn mới có chỗ trút ra. Song bạn không hiểu làm vậy lại kéo mình vào bể khổ vô tận.

Nói chuyện này khiến tôi nhớ đến một cô vợ hiền điển hình mà mình thường xuyên tiếp xúc. Phải nói rằng, cô quả là người phụ nữ chất phác cần cù, mang rất nhiều đức tính tốt đẹp của phụ nữ Trung Quốc truyền thống: tài đức, tốt bụng, tiết hạnh, thông minh.

Cô tài đức, vì xưa nay không ngại vất vả, một mình gánh vác trách nhiệm chăm sóc mẹ chồng ốm yếu, nuôi dạy con thơ, chưa bao giờ vì những cơ cực trong cuộc sống mà nảy ý từ bỏ.

Cô hết sức tốt bụng, bất kể ai nhờ giúp đỡ, chỉ cần không quá bận cô đều nhận lời, miễn là khả năng cho phép cô sẽ hết lòng.

Cả đời cô chỉ có một người đàn ông, dù với vẻ ngoài thanh tú đoan trang, xung quanh cô luôn dập dìu những người đàn ông giỏi giang, nhưng cô vẫn chỉ một lòng ở bên chồng.

Cô thực sự thông minh, chỉ cần nhìn cô làm việc ta sẽ thấy rõ điều đó. Cô không học cao, nhưng có thể kèm

cặp bài vở cấp hai của con; những vấn đề người khác vật vã mãi không giải quyết được, cô chỉ cần thoáng suy nghĩ là tìm ra cách ngay.

Cô còn viết chữ đẹp, nấu ăn ngon, thêu thùa giỏi, biết may áo, may giày... cả những việc nhiều phụ nữ không làm được, cô đều làm được.

Nhưng bạn hoàn toàn không thể ngờ, trong gia đình người phụ nữ này lại sắm vai kẻ bị mẹ chồng ghét, chồng chán, con không ưa. Nếu không chung sống với cô thì thật sự khó mà tưởng tượng, người phụ nữ ưu tú là thế sao lại không có duyên với hạnh phúc, sao lại sống ấm ức như vậy?

Người từng tiếp xúc với cô sẽ thấy, cô giống như người phụ nữ nhận nuôi năm đứa trẻ trong *Kẻ trộm sách*, tốt bụng, nhưng lại có một khả năng kỳ lạ - làm phật lòng tất cả mọi người mình quen biết. Có lẽ là vì, với chuyện gì cô cũng khăng khăng áp đặt nguyên tắc xử sự của mình, sau đó lời đánh giá về sự việc vốn rất tốt liền trở thành "góp ý mang tính xây dựng".

Chẳng hạn, chồng kiếm được chút tiền, hân hoan mua cho cô chiếc áo lại bị cô cằn nhằn cả buổi, không phải cô chê áo xấu, mà cho rằng chồng không nên tiêu tiền bừa bãi vì mình, tình yêu và lòng quan tâm tha thiết của chồng chỉ nhận lại chỉ trích, trách móc và bắt bẻ. Con thi đứng đầu báo tin vui với cô, cô lập tức nghiêm túc nhắc nhở con không được kiêu ngạo, lần này mới đứng đầu lớp thôi, bạn xx đứng đầu toàn trường kia kìa.

"Cái gai" đáng thương này sống trong thế giới "sai chỗ" của mình, không ngừng vất vả cho đi, không ngừng bày tỏ ý tốt, song lại liên tục nhận lấy tổn thương không đáng có.

Mãi đến giờ, cô vẫn không lý giải nổi vì sao không ai hiểu cho mình. Cô cảm thấy mình không muốn làm tổn thương ai, lời ăn tiếng nói cũng không có vấn đề gì.

Điểm này là thật, những lời cô nói nếu chỉ đơn thuần xét về nội dung, quả thực chẳng có mấy câu mang tính công kích. Vấn đề nằm ở chỗ, trong thế giới quan của cô, dường như chỉ cần xuất phát từ ý tốt, thì người khác nên tiếp nhận mọi điều mà cô bày tỏ. Nếu thật sự vì thế mà làm tổn thương người khác, cô lại cho rằng mình vốn có ý tốt, không đáng bị oán giận. Cô không thể đứng trên lập trường của người khác để cảm nhận tổn thương mà mình gây ra cho họ. Nhiều lúc, những tổn thương này đơn thuần bắt nguồn từ chính "bổn phận đạo đức" theo sau ý tốt của cô hoặc "sự góp ý" trong ý tốt mà cô bày tỏ.

Ai đó từng nói, trong giao tiếp cảm xúc chiếm 70%, nội dung chỉ chiếm 30%. Tôi rất tán thành với tỷ lệ này. Nhiều lúc sở dĩ "cái gai" khiến người khác cảm thấy có "gai", không phải vì hành động của họ gây nên tổn thương nặng nề, mà là vì trong cảm xúc dẫn đến những hành động đó tiết lộ khuynh hướng công kích nặng nề.

Giống như bậc thầy truyền cảm hứng Marden[1] từng lấy ví dụ, nếu chúng ta cầm một khúc xương vừa chửi mắng vừa gọi chó đến ăn, chắc chắn nó sẽ sợ hãi bỏ chạy, nếu chúng ta nói với giọng dịu dàng, thân thiết: "Qua đây, tao sẽ đập chết mày", thì nó lại chạy tới.

Chân lý duy nhất trên thế gian là, bạn phóng chiếu thứ gì ra thế giới, thế giới sẽ đáp trả bạn thứ nấy. Nếu thứ bạn phóng ra là trách móc, thứ nhận được tất nhiên là chỉ trích; nếu thứ bạn phóng ra là phê phán, thứ nhận được ắt hẳn là phản bác; nếu thứ bạn phóng ra là công kích, thứ nhận được cũng chắc chắn là chống đối.

Tôi từng gặp một đồng nghiệp thế này, bất kể người khác nói gì, làm gì, anh ta đều xem là họ ác ý công kích, sau đó lại luôn công kích người khác một cách ác ý. Chúng tôi thường phải họp thảo luận kế hoạch, người đồng nghiệp "gai góc" này không dung nạp nổi bất kỳ ý kiến bất đồng nào, anh cũng xem thường những thứ mà người khác vất vả làm ra, khi thảo luận phương án của người khác, anh không xem xét xem nó có đáp ứng được thị trường hay không, mà thẳng thừng và thô bạo phủ định ngay bằng những từ như "rất tệ, thường thôi, hoàn toàn không được". Chỉ cần người khác bất đồng ý kiến, anh liền cảm thấy họ cố ý chèn ép mình. Quả là ứng với

1. Orison Swett Marden (1848-1924) là một tác giả truyền cảm hứng người Mỹ chuyên viết về những thành công đã đạt được trong cuộc sống, ông cũng là người sáng lập của tạp chí *Success*.

một chân lý, kẻ càng soi mói người khác, thì càng sợ bị người khác soi mói.

Chúng ta phải hiểu rằng, *mỗi cuộc đời đều có thể có khiếm khuyết, không cần phải so đo với người bên cạnh; mỗi lối sống đều có niềm vui riêng, không cần phải rập khuôn máy móc.*

Khi một người cảm thấy cả thế giới đều chĩa mũi dùi vào mình, việc nên làm nhất không phải trách móc người khác, mà là kiểm điểm bản thân, ngẫm xem phải chăng mình không thể chung sống thuận hòa với thế giới này.

CHỊU THIỆT LÀ PHÚC, NHƯNG LÚC NÀO CŨNG CHỊU THIỆT THÌ LẤY ĐÂU RA PHÚC

Trước sự giày vò mà số phận sắp đặt,
kẻ yếu ứng phó bằng cách lùi bước và căm hờn,
kẻ hơi mạnh thỏa hiệp và chống đối, kẻ mạnh hơn
kiên cường và đấu tranh, người mạnh nhất
tự cường và vượt lên.

Quá trình trưởng thành của một người, nhất định phải trải qua nỗi cô quạnh, đau khổ và buồn bã khó lòng chịu đựng, sau đó cuộc đời mới có thể chín chắn, tròn vẹn và phong phú.

Sau khi đón sinh nhật vui vẻ cuối cùng trong đời sinh viên, An Khiết bắt đầu tìm kiếm công việc lương cao, tiền đồ rộng mở. Nếu thuận lợi, chẳng bao lâu cô sẽ cùng bạn trai mua nhà và kết hôn. Đối với người trẻ tuổi, yêu nhau uống nước cũng no, do đó lúc ấy cô cảm thấy bầu trời xanh đến không tưởng, mãi đến hôm tìm việc.

Hôm đó, An Khiết và bạn trai tay nắm tay vào hội chợ việc làm, bạn trai giúp cô nộp hồ sơ. Lúc này, một cảnh tượng đáng sửng sốt xảy ra, giám đốc tuyển dụng

tiện tay vứt hồ sơ vào đống đồ tạp nham bên cạnh. An Khiết lập tức nổi nóng: Chị dựa vào đâu mà chẳng buồn xem đã vứt hồ sơ của tôi đi?

Người phụ trách tuyển dụng trang điểm kỹ càng, nói với An Khiết bằng giọng chuyên nghiệp nhưng không giấu vẻ khinh miệt, là người tuyển dụng, chị ta có tư cách tùy ý xử lý hồ sơ của ứng viên, không cần giải thích. An Khiết bực tức đứng lì trước bàn, bạn trai cảm thấy vô cùng khó xử. Thấy hai người không chịu đi, người phụ trách tuyển dụng liếc họ rồi buông một câu: "Tôi không cần nhân viên ngay cả hồ sơ cũng nhờ bạn trai nộp giúp."

Bạn trai khom lưng nhặt hồ sơ của An Khiết từ đống đồ tạp nham, đưa lại cho cô: "Anh sang bên cạnh đợi em. Em rất cừ, phải tin rằng mình có thể đảm nhiệm công việc này."

An Khiết nộp lại hồ sơ cho người phụ trách tuyển dụng, chị ta nhận lấy rồi đặt trên một xấp giấy tờ, bắt đầu thu dọn đồ đạc, đồng thời nói với An Khiết: "Có tin tôi sẽ thông báo."

An Khiết lấy năm đồng đưa ra: "Bất kể có tin tốt hay không, cũng xin chị gọi một cuộc điện thoại. Tôi rất mong có được công việc này. Kể cả là tin xấu cũng xin cho tôi biết. Đây là phí điện thoại."

Người phụ trách tuyển dụng nhìn An Khiết, có phần ngạc nhiên. An Khiết đặt tiền lên bàn, thẳng lưng rời khỏi hội trường.

Vốn cho rằng mình không thể có được công việc này, ai ngờ, một tuần sau, người phụ trách tuyển dụng gọi điện thoại cho An Khiết: "Thứ Hai đi làm, ở bộ phận của tôi. Thời gian thử việc ba tháng. Mong rằng khả năng làm việc của em có thể để lại ấn tượng sâu sắc như niềm kiêu hãnh mà em thể hiện."

Giống như phần lớn sinh viên mới ra trường hiếu thắng, không chịu nhận thua, An Khiết đến cơ quan mới, đặt công việc lên vị trí hàng đầu trong cuộc sống. Giải trí, bạn trai, bạn bè, người thân đều là thứ yếu. Cô phải khiến người từng xem thường mình thay đổi cách nhìn.

Sau đó, hiện thực đã dạy cô một bài học tàn nhẫn. An Khiết vào làm tại bộ phận Kế hoạch của công ty hơn hai tháng, công việc được giao chỉ toàn là những việc lặt vặt như đánh máy, photocopy, chỉnh lý tài liệu, pha cà phê..., không có bất cứ công việc mang tính chuyên môn nào. Cho dù đã rất cố gắng, nhưng cô vẫn không có mảy may cơ hội thể hiện. Những công việc vụn vặt quanh đi quẩn lại khiến cô nôn nóng không yên, bắt đầu lơ là dần, hằng ngày đều uể oải làm vài việc cho hết giờ.

Trưởng phòng kế hoạch nhìn thấy sự lơ là của An Khiết, gọi cô vào văn phòng, ném cho cô một túi hồ sơ: "Thứ nên học em không học, những lời oán thán không nên học em lại có cả đống. Thay vì tốn thời gian oán trách, chi bằng thử làm dự án này đi."

Trong túi hồ sơ là tài liệu về một dự án lớn mà công ty mới nhận được gần đây. An Khiết trước giờ chưa từng

làm đề cương dự án, vốn biết không thể một mình hoàn thành nhiệm vụ. Nhưng trưởng phòng kế hoạch lại bảo: "Làm được thì ở lại, không làm được thì cuốn gói cho nhanh."

An Khiết nghe xong thật sự muốn phất tay áo bỏ đi, nhưng khó khăn lắm mới kiếm được công việc này, còn chưa có thành tựu gì, mới vậy đã từ bỏ thì trong thời gian ngắn rất khó tìm được công việc tương tự. Không còn đường lui, An Khiết đành ép bản thân học cách làm đề cương dự án trong thời gian ngắn nhất. Để nắm bắt thêm nhiều kiến thức chuyên môn liên quan, một thời gian dài cô ngày nào cũng phải làm thêm giờ đến hai ba giờ sáng. Ngồi trong văn phòng được ngăn thành từng ô tĩnh lặng, những gì cô nghe thấy chỉ có tiếng gõ bàn phím và tiếng hít thở của mình.

Cho dù cô nghĩ ra được ý tưởng rất hay, nhưng vì không đủ kinh nghiệm thực tiễn nên khó có thể độc lập hoàn thành một bản đề cương hoàn hảo. Song trời thương người cần cù, vất vả bao ngày cô rốt cuộc cũng làm ra được một bản đề cương dự án giao cho trưởng phòng.

Kết quả trưởng phòng dựa theo quy phạm sửa chữa bản đề cương một lượt, ký tên mình rồi nộp cho cấp trên, sau đó trong cuộc họp thuyết trình dự án, phương án này được thông qua suôn sẻ, không ai biết ý tưởng sáng tạo cốt lõi là do An Khiết quên ăn quên ngủ suốt cả tuần mới hoàn thành.

Trưởng phòng kế hoạch rõ ràng đã trắng trợn bắt nạt một người mới như cô. Nhưng để không đắc tội với chị ta, An Khiết đành dằn cơn giận một lần nữa. Cô không ngờ, sau đó trưởng phòng lại được nước lấn tới, hễ gặp vấn đề hóc búa đều giao cho cô giải quyết, hơn nữa hở tí liền đe dọa nếu cô không muốn làm thì cuốn gói, ở đây không thiếu người muốn đến làm.

Tuy có câu "Chịu thiệt là phúc", nhưng cách nói này không hoàn toàn chính xác. Một là phải xem bạn chịu thiệt đến chừng nào, có những "thiệt thòi" mang tính chết người; hai là có thể thường xuyên chịu chút thiệt thòi nhỏ, có ích đối với cuộc sống sau này, nhưng mấu chốt phải xem sau khi chịu thiệt có ngẫm lại được không, có sửa đổi được không. Nếu cứ chịu thiệt mãi thì lấy đâu ra phúc?

An Khiết biết, nếu cứ thỏa hiệp như vậy thì sẽ phải tiếp tục thỏa hiệp, mãi mãi không có điểm dừng. Sau khi trưởng phòng kế hoạch làm vậy năm lần bảy lượt, An Khiết không nhịn được nữa, viết một lá thư xin điều động gửi cho trưởng phòng nhân sự với lời lẽ tha thiết mà uyển chuyển, đồng thời chuyển tiếp những email trao đổi công việc giữa mình và trưởng phòng kế hoạch.

Chẳng bao lâu, An Khiết nhận được thông báo điều động chức vụ: xét thấy tinh thần làm việc nghiêm túc tỉ mỉ, cách xử lý công việc chu đáo kín kẽ, khả năng tư

duy sáng tạo cao của An Khiết, công ty quyết định đề bạt cô làm người phụ trách Trung tâm Sáng tạo thuộc bộ phận Kế hoạch. Tuy bản thân trưởng bộ phận không bị xử phạt gì, nhưng người sáng mắt đều biết chị ta đã đánh mất tín nhiệm của công ty, không thể nào tùy ý sai khiến An Khiết nữa. Cảm giác không bị chèn ép thật là tuyệt vời!

Trước sự giày vò mà số phận sắp đặt, kẻ yếu ứng phó bằng cách lùi bước và căm hờn, kẻ hơi mạnh thỏa hiệp và chống đối, kẻ mạnh hơn kiên cường và đấu tranh, người mạnh nhất tự cường và vượt lên.

CHƯƠNG 3

NGƯỜI ẤY KHÔNG BIẾT XÓT XA TRƯỚC SỰ HY SINH THỪA THÃI

Chuyện của ông Trời bạn không quản được,
chuyện của người khác chẳng liên quan đến bạn.
Giữ khoảng cách thân mật[1],
đừng "vượt quá phận sự",
cũng đừng "bị vượt quá phận sự".

---

1. [illegible] cá nhân, tức không gian xung qua[illegible] cá nhân và đ[illegible] mình một cách vô thức, tồn tại 4 [illegible] ng cách, kh[illegible] gian tương tác giữa những [illegible] biết như [illegible] nh[illegible]

HY SINH THỪA THÃI ĐỀU LÀ GÁNH NẶNG TÌNH CẢM

Chúng ta luôn giỏi làm tổn thương những người yêu thương mình, vì chúng ta hoàn toàn không thể làm tổn thương những người không yêu thương mình.

Thông thường trong quan hệ yêu đương và quan hệ hôn nhân, không tồn tại tình huống chẳng có chút "hy sinh" nào, nhưng cách hợp lý hơn nên là bất kể bên nào "hy sinh" nhiều ít, đều xây dựng trên cơ sở hai bên đồng ý và chấp nhận lẫn nhau. Nếu không, sự cho đi ngốc nghếch và hy sinh miễn cưỡng của bất cứ bên nào đều là không bình thường.

Nếu đối phương thật sự yêu bạn, tôn trọng bạn, hy vọng bạn hiện thực hóa được giá trị bản thân, thì sẽ không thản nhiên trước sự "hy sinh" của bạn. Tương tự, bạn cũng đừng dùng câu "Tôi đã vì anh hy sinh nhiều như thế" để trói buộc cuộc đời của đối phương, cho rằng cả thế giới đều thiếu nợ bạn. Trên thực tế, khi làm như vậy là bạn đang xử tệ với chính mình.

Thay vì nghĩ cách làm sao "hy sinh cho tốt đẹp", chi bằng nghĩ cách làm sao "sống đẹp hơn".

Có một phụ nữ đến xin tư vấn tâm lý. Cô than vãn mình và chồng là bạn học đại học, do sau khi cưới người chồng không tìm được việc, định tiếp tục học lên cao, nên cô đã từ bỏ cơ hội thi công chức, quyết định đi làm chu cấp cho chồng ăn học, toàn bộ chi phí trong gia đình và việc nhà cũng do cô đảm đương.

Sau đó, chồng cô học xong thạc sĩ, tìm được một công việc tốt ở Thượng Hải. Trong bốn năm đó, nhờ cố gắng cô cũng đã làm đến quản lý cấp trung của công ty. Nhưng thấy cơ quan chồng ổn định hơn, đãi ngộ phúc lợi tốt hơn nên cô quyết định xin nghỉ việc theo chồng đi Thượng Hải. Sau khi đến Thượng Hải một thời gian thì họ có con, để toàn tâm chăm sóc con cô dứt khoát xin nghỉ việc làm bà mẹ bỉm sữa.

Ba năm trôi qua, cô nhận ra mình và chồng dần dần xa cách, không lâu sau, chồng ngả bài yêu cầu cô ly hôn. Cô không cam lòng, cảm thấy mình chính là Tần Hương Liên ngoài đời, còn chồng chính là Trần Thế Mỹ[1]. Bao năm nay cô đặt sự nghiệp của chồng làm trọng, liên tiếp từ bỏ cơ hội của mình, một lòng ủng hộ anh, vậy mà cuối cùng đổi lại kết quả như vậy!

---

1. Hai nhân vật trong Kinh kịch dân gian Trung Quốc, gắn với giai thoại xử án của Bao Công. Trần Thế Mỹ xuất thân bần hàn nhưng học giỏi và đỗ trạng nguyên, sau đó hắn phản bội vợ cũ là Tần Hương Liên để kết hôn với công chúa nhà Tống trở thành phò mã, theo đuổi vinh hoa phú quý. Cuối cùng Trần Thế Mỹ đã bị Bao Công xử chém.

Không ngờ người chồng dõng dạc bảo: "Anh ép em chu cấp anh ăn học sao? Anh bắt em đến Thượng Hải à? Chẳng phải đó đều là lựa chọn của bản thân em ư! Cuộc sống không thể trở lại như xưa, hướng đi của hiện thực chính là như vậy, anh đã chẳng còn tình cảm với em nữa, gượng ép có ý nghĩa gì chứ?"

Nghe thấy những lời này, cô gần như suy sụp. Cô không căm giận sự hy sinh thừa thãi và vô ích bao năm qua, mà giận mình không nhận ra từ đầu đến cuối đều là bản thân đơn phương tình nguyện, chấp mê bất ngộ trong hôn nhân.

Nếu như cuộc sống của họ từng bước được cải thiện vì sự nghiệp của chồng có thành tựu, hai người sống cuộc sống lãng mạn sung túc, cô sẽ không cảm thấy sự ủng hộ và nhường bước của mình đối với anh là không xứng đáng. Lại nếu như cô biết trước bảy năm sau người chồng sẽ chê bôi ruồng rẫy mình, cô cho rằng mình sẽ không chủ động buông bỏ cơ hội độc lập tự chủ. Rồi nếu như không phải cô ủng hộ anh, mà đổi lại là chồng toàn lực ủng hộ cô theo đuổi sự nghiệp, cô cảm thấy mình cũng sẽ đạt được thành tích vô cùng xuất sắc.

Đáng tiếc cuộc sống không có ngần ấy nếu như! Huống chi đặt tay lên ngực tự hỏi, nếu giả thiết thành sự thực, cô mới là người có sự nghiệp thành đạt, thì khi hằng ngày đối mặt một người chồng vô công rồi nghề và những người đàn ông ưu tú hơn, cô sẽ hài lòng với cuộc hôn nhân này sao? Đây mới là sự thật!

Trong quan hệ hôn nhân hay tình cảm, sự lựa chọn tự nguyện ban đầu mà về sau chỉ có thể dán lên cái nhãn "hy sinh", bất kể đối với "người cho" hay "người nhận", đều là một thứ gánh nặng. Lựa chọn ủng hộ việc học của nửa kia, cũng được xem là một sự giúp đỡ đầy thiện ý, song lựa chọn ủng hộ sự nghiệp của đối phương mà hoàn toàn buông bỏ sự nghiệp của mình, thì chỉ có thể xem là một sự hy sinh thừa thãi.

Thoát ra khỏi câu chuyện tình cảm này, phân tích một cách khách quan hơn, có lẽ chúng ta còn nhìn thấy sự thật tàn khốc hơn nữa. Một người đạt được thành tích trong sự nghiệp, cố nhiên có nhân tố ủng hộ của người nhà, nhưng về cơ bản vẫn là nhờ cố gắng của bản thân.

Trong hôn nhân dùng "tỷ lệ cho" của các bên để đo lường trách nhiệm nên có của đôi bên, về lý là có căn cứ, song về tình thì không đủ sáng suốt. Vì làm như vậy thật ra chính là xem hôn nhân như một dạng đầu tư - cô mong đợi dùng thời gian, tuổi trẻ, lòng kiên nhẫn, sự nghiệp và cơ hội phát triển của mình để đổi lấy thành công của chồng, sau đó đổi lại sự cảm ơn, chân tình mãi không thay lòng đổi dạ của anh. Nhưng chuyện đời khó toại ý người, thế là, cô đã "lỗ vốn" lại bất lực chẳng biết làm sao. Cho dù phán quyết ly hôn cuối cùng có thể bồi thường cho cô về vật chất, nhưng không đổi lại được tổn hao cuộc đời của cô.

Chúng ta thường nghe thấy những lời trách móc thế này:

"Tôi đã hy sinh như thế vì gia đình này, rốt cuộc thứ có được lại là sự phản bội!"

"Tôi đã hy sinh sự nghiệp của mình vì anh ấy, chịu đựng thành ra mụ già xấu xí, anh ấy lại không cần tôi nữa!"

"Tôi đã làm phật lòng người nhà, xa cách bạn bè vì cô ấy, toàn bộ tâm tư đều dồn hết cho cô ấy và con, đến giờ cô ấy lại chê tôi không tích cực theo đuổi sự nghiệp!"

Trong những lời nói này đều có chung một từ - "hy sinh", dường như chỉ có "hy sinh" mới đổi lại được con phỉnh đặt trên bàn cược tình cảm và hôn nhân. Nhưng xét trên quan hệ logic, sự "hy sinh" của một người không phải là điều kiện duy nhất giúp người kia thành công, thậm chí cũng không có quan hệ nhân quả trực tiếp. Nếu không, người độc thân chẳng phải mãi mãi không có ngày mở mày mở mặt hay sao? Bởi vì không có người thương "hy sinh" như thế vì họ!

Nhiều lúc, *cái gọi là "hy sinh" của chúng ta đều là sự cho đi thừa thãi, thường thường sẽ trở thành gánh nặng tình cảm của đôi bên.*

Bên "người cho" cần phải không ngừng "cho" tiếp nhằm duy trì hình tượng nhất quán của mình, dù bản thân đã không chịu nổi gánh nặng, cũng không thể thay đổi, nếu không sẽ tỏ ra trước sau bất nhất, nói một đằng làm một nẻo. Càng như vậy, khát vọng tích lũy trong lòng họ càng mạnh mẽ, ôm ấp mong đợi cao hơn đối với biểu hiện của người kia. Nếu sự việc không phát triển

theo xu hướng dự kiến, nội tâm họ rất dễ mất cân bằng, từ đó sinh ra nghi ngờ chất vấn và tuyệt vọng sâu sắc đối với quan hệ của hai người.

Bên "người nhận" cũng phải chịu đựng áp lực tâm lý nặng nề không kém "người cho", vì là lối ra duy nhất cải thiện hoàn cảnh kinh tế và địa vị xã hội của gia đình này. Đây vốn là chuyện của hai người, hiện giờ dồn cả lên một người, áp lực nghĩ sơ là biết. Nếu may mắn thành công, hơn nữa tình cảm đôi bên không thay đổi, đương nhiên mọi người đều vui vẻ. Nếu sự việc không phát triển theo chiều hướng đó, đối phương lập tức giương mắt chất vấn: "Lương tâm của anh/em bị chó gặm rồi à?"

Khi bạn hoàn toàn giao phó cho người khác thỏa mãn nhu cầu cuộc đời mình, thì đừng trách người khác khiến bạn thất vọng. Giữa vợ chồng vốn không có quan hệ máu mủ ruột rà, sợi dây gắn bó bền chặt nhất chính là tình yêu và quyến luyến giữa đôi bên. Không có tình cảm, trách nhiệm và nghĩa vụ cao đến mấy cũng đều nhạt nhẽo. Nhan sắc và dịu dàng, hay vẻ điển trai cùng trách nhiệm năm xưa, giờ đây biến thành đòn công kích nhau như đòi nợ. Tình yêu chẳng còn, hôn nhân làm sao miễn cưỡng duy trì được? Sớm biết có ngày hôm nay, khi xưa cần gì phải vậy?

Thật ra khi bạn không tham gia vào cuộc sống của người kia, người ta vẫn sống tốt, còn tự do hơn hiện tại. Rõ ràng thiếu ý thức bình đẳng, lại dùng danh nghĩa

tình yêu để hy sinh một cách thừa thãi, cưỡng ép người khác thỏa mãn mong đợi của mình, thì sẽ đánh mất giới hạn giữa đôi bên.

Tình yêu thật sự là cho người khác thứ mà họ cần. Nếu người ta không để tâm hành động biểu hiện tình yêu của bạn, thậm chí hoàn toàn không cần, bản thân bạn cũng không vui, thì phải ngừng lại, suy nghĩ về động cơ của mình. Nhưng lại có rất nhiều người rõ ràng trong lòng cực kỳ bất mãn, mà vẫn phải cho đi. Vì sao vậy? Bởi vì chúng ta sợ đối phương rời xa, sợ đối phương đối xử tệ với mình, sợ một mình chống chọi cảm giác bơ vơ mất đi chỗ dựa. Những điều này đều không phải chân tình, mà là sợ hãi.

Chúng ta luôn tình nguyện để người ta yêu làm tổn thương, đó là vì chúng ta yêu họ. Chúng ta cũng giỏi làm tổn thương những người yêu thương mình, vì chúng ta hoàn toàn không thể làm tổn thương những người không yêu thương mình.

Nếu "hành động vì tình yêu" của bạn là như vậy, thế thì, hãy ngừng lại, thừa nhận bản thân thiếu chín chắn. Người thiếu chín chắn còn chưa đủ sức chăm sóc bản thân, nào có hơi sức chăm sóc người khác? Dành thời gian và sức lực để trưởng thành đi thì hơn!

KHÔNG CÓ BẢN THÂN, THÌ CHỈ LÀ SỐNG VÌ NGƯỜI KHÁC

Đây là một thế giới mà bạn định nghĩa bản thân thế nào, thì thế giới sẽ định nghĩa bạn thế ấy.

Đừng sợ thay đổi, đừng sợ thử nghiệm, cuộc đời không phải chỉ có một cách sống.

Trên đời có một loại người, không biết làm sao để sống theo mong muốn của mình, lại không muốn cuộc sống bị người khác sắp đặt, sợ mất đi chút khả năng kiểm soát ít ỏi đối với cuộc sống, mất đi một vài thứ đang có, nên suốt ngày buộc phải làm theo yêu cầu của người khác, họ là những người đau khổ nhất.

Nỗi đau khổ trong thỏa hiệp này là sự bất mãn với cái tôi không thể thay đổi hiện thực.

Sở dĩ con người ta đau khổ, không phải vì thiếu khả năng kiểm soát, mà do cảm thấy bản thân không còn giá trị. Vì không biết giá trị của mình nằm ở đâu, nên không biết mình phải giữ vững điều gì, sống vì lẽ gì, cũng không biết nên cố gắng vì thứ gì, đành sống theo yêu cầu người khác đặt ra, sống theo nguyện vọng bản năng nhất của mình.

Bạn không thể thoát khỏi những trói buộc tư duy này, cho rằng bản thân cần phải thỏa hiệp với hoàn cảnh

hiện tại, chẳng hạn gia đình - bất kể hòa hợp hay không, chẳng hạn công việc - bất kể thích hay không, chẳng hạn duy trì một số quan hệ xã hội - bất kể bản thân cần hay không.

Thế là, để cha mẹ vui lòng, bạn chịu đựng cô vợ nhìn sao cũng chướng mắt, cho dù trong lòng chỉ muốn bảo cô ta mau xéo đi, nhưng vẫn buộc phải sống chung, chịu đựng những lời cằn nhằn và trách móc dai như đỉa đói của cô ta.

Để con có một gia đình toàn vẹn, bạn chịu đựng nghèo khó và một người chồng không cầu tiến, tuy căm giận bản thân năm xưa có mắt không tròng, cập nhầm bến đục, vô số lần muốn ai đi đường nấy, song bạn vẫn chịu đựng đau khổ, chịu đựng con người kém cỏi đó.

Để giữ được cuộc sống ổn định trước mắt, bạn chịu đựng công việc vất vả và những đồng nghiệp khó ưa, tuy bạn cực kỳ không thích công việc này, mỗi ngày mở mắt ra đã chống đối nó, nhưng vẫn lê tấm thân mệt nhoài, khổ sở chen đến bẹp ruột trên tàu điện ngầm, chỉ mong sao không đến trễ, không nhận được tiền thưởng thành tích gì, song vẫn còn tiền thưởng chuyên cần.

Để đáp ứng mong đợi của người thân, bạn từ bỏ lĩnh vực mình thích, dấn thân vào công việc nhàm chán, khô khan. Cho dù rất không muốn chấp nhận việc bị đặt đâu ngồi đấy, nhưng bạn nghĩ, đó là người nhà muốn tốt cho bạn, họ không muốn bạn chịu khổ, cho nên bạn cũng thôi không vùng vẫy nữa.

...

Luôn viện lý do để giải thích sự yên phận của mình, phải chăng bạn cảm thấy bản thân rất vô dụng, rất ấm ức?

Bạn sống không thành thực như thế, chỉ vì bạn sợ mình sẽ trở thành loại người tầm thường không có giá trị! Bạn yếu ớt cưỡng lại những tự vấn trong tiềm thức, lại cần lý lẽ biện giải để thuyết phục bản thân yên lòng tiếp tục đau khổ. Và rồi, bạn mãi vẫn không đi tìm một khả năng khác của cuộc sống.

Đừng sợ thay đổi, đừng sợ thử nghiệm, cuộc đời không phải chỉ có một cách sống. Giống như Joe Girard - người bán hàng giỏi nhất thế giới, cả đời đã đổi hơn bốn mươi công việc, khi lâm vào bế tắc năm ba mươi lăm tuổi, cuối cùng mới tìm được nghề nghiệp có thể phát huy tối đa tài năng cá nhân, bước lên đỉnh cao của đời người.

Điều bạn cần, chỉ là sải một bước đầu tiên, nhận thức rõ bản thân, tạo lập lại cảm giác bản thân có giá trị.

Hiện giờ bạn chỉ đang sống trong tính toán chọn lựa lợi hại - giữa hai cái lợi chọn cái lớn hơn, giữa hai cái hại chọn cái nhẹ hơn, sở dĩ bạn bằng lòng chịu ngần ấy ấm ức là vì nó có thể mang lại cho bạn "cái lợi trước mắt" - bất kể là về thể xác hay tâm hồn, chỉ không giúp bạn tạo lập cảm giác bản thân có giá trị thật sự.

Chẳng hạn, bạn vì cha mẹ mà chịu đựng vợ, nguyên nhân có thể là: một, bạn bất lực không tìm được cách tốt hơn, lại sợ trình bày với cha mẹ, nên đành chịu đựng

một người vợ mình không thích, thật ra chẳng qua là không muốn bị thiên hạ chê cười bất hiếu; hai, bạn phải dựa dẫm vào cha mẹ, có lẽ họ có thể cho bạn nhiều bảo đảm vật chất hơn, do đó bạn buộc phải chịu ấm ức, lựa chọn hy sinh niềm vui cá nhân để trở thành đứa con ngoan trong mắt cha mẹ. Nhưng sự thực cuối cùng là, tất cả những điều này chẳng liên quan gì đến cha mẹ bạn, chẳng liên quan gì đến đánh giá của thiên hạ, cũng chẳng liên quan gì đến người vợ mà bạn buộc phải chịu đựng, chỉ liên quan đến sự cân nhắc lợi ích của bạn - người đưa ra lựa chọn thôi.

Chẳng hạn, để cho con có một gia đình trọn vẹn, bạn đã chịu đựng những tổn thương từ người chồng trong nghèo khó. Nhìn bề ngoài, bạn là người vợ hiền, người mẹ vĩ đại, thật ra bạn chỉ mềm yếu. Bạn sợ không thể một mình cho con hạnh phúc, bạn sợ không thể một mình chịu đựng lườm nguýt của thế gian, bạn sợ mai sau không thể một mình giải thích với con. Tuy những thứ bạn có rất ít ỏi, ít đến nỗi khiến bạn đau khổ cực độ, nhưng bạn sợ một khi bỏ chồng, ngay cả sự bảo đảm duy nhất cũng mất đi. Bởi vậy tuy bạn hết sức bất mãn, song lại từ chối thay đổi. Đủ nỗi lo lắng với tương lai mông lung khiến bạn trở thành nô lệ cho quan niệm cố hữu của mình.

Chẳng hạn, để giữ công việc trông có vẻ vẫn tạm ổn, bạn chịu đựng đãi ngộ không cao cũng không thấp, chịu đựng nỗi lo tương lai mờ mịt, cũng chịu đựng đau

khổ trong quá trình làm việc và những bất hòa với đồng nghiệp. Tất cả những điều này đều chỉ vì bạn cho rằng mình không có khả năng tìm được một công việc tốt hơn nên buộc phải chịu đựng tiếp. Bạn nghĩ công việc này ít ra có thể duy trì sinh hoạt phí. Do đó bạn không thể hưởng thụ niềm vui trong quá trình làm việc, trở thành nô lệ của thời gian và tiền bạc.

Tất cả những điều này khiến bạn vô cùng đau khổ. Tiếp theo sẽ xảy ra chuyện gì? Có thể xảy ra hai hướng thay đổi.

Thứ nhất, đau khổ sẽ sinh ra tức giận. Cơn tức giận này sẽ kích thích hành động phản kháng mang tính tự vệ của bạn, nhưng do hành động này trông có vẻ không nhằm vào đối tượng gây ra đau khổ, nên theo người khác thấy, bạn chỉ đang đơn thuần trút bực bội mà thôi.

Ví dụ, giám đốc một công ty sáng ra cãi nhau với vợ, đến văn phòng vẫn chưa nguôi giận. Đúng lúc có quản lý muốn báo cáo công việc, giám đốc cáu kỉnh gắt: "Chút chuyện này cũng giải quyết không xong, tôi cần các cậu làm gì?" Quản lý tiu nghỉu, hậm hực trở về phòng mình. Lúc này, một nhân viên cấp dưới có việc muốn xin ý kiến, quản lý nóng nảy quát: "Chuyện này mà còn cần tôi giải quyết à? Bản thân các cậu sao không chịu động não hơn đi? Tự nghĩ cách đi!" Nhân viên vấp phải đinh, cảm thấy chán nản. Tan sở về đến nhà vừa

ngồi xuống, con trai muốn hỏi anh bài toán, anh bực bội nạt: "Con lắm chuyện quá, tránh sang một bên! Để bố yên tĩnh một lát!" Con trai buồn bực trước cơn giận vô cớ của cha, đang tiu nghỉu lảng đi lại bị con mèo xưa nay mình rất cưng chiều quẩn chân. Cậu bé đang nén giận không có nơi nào trút ra, liền đá con mèo một cú: "Đáng ghét, không thấy tao đang bực sao? Kêu cái gì mà kêu? Tránh ra!"

Đây chính là "hiệu ứng đá mèo" nổi tiếng. Thoạt nhìn, nó kể lại một quá trình lây lan cảm xúc xấu điển hình, nhưng trên thực tế, điều được miêu tả lại là sự chuyển dịch phản kích mang tính tự vệ không thể kìm nén sinh ra do đau khổ sang kẻ yếu.

Từ giám đốc công ty đến con mèo nhỏ đáng thương, đã hình thành một kim tự tháp gây tổn thương yếu dần về phía đỉnh. Nếu khả năng làm tổn thương của chúng ta so với đối tượng làm tổn thương chúng ta không hơn kém là bao, chúng ta sẽ trực tiếp đáp trả. Nhưng nếu khả năng làm tổn thương của chúng ta quá chênh lệch so với đối tượng làm tổn thương chúng ta dẫn đến việc chúng ta không thể nghênh chiến, thì bản năng tự vệ kiểu này chỉ có thể trút lên những kẻ yếu hơn. Có lẽ sẽ có một hai người trong số những người thân hoặc người thương yêu cầu bạn đủ thứ, tỏ ra hùng hổ, nhưng trên thực tế khả năng làm tổn thương của họ không chênh lệch bao nhiêu với bạn.

Do đó, khi bạn vừa phải ấm ức vì một việc nào đó,

vừa nảy sinh đủ kiểu cảm xúc công kích mang tính tự vệ, bạn sẽ trở nên dễ nôn nóng, dễ tức giận - bạn sống với mô hình tư duy của một kẻ đau khổ, trong lòng đầy rẫy những ép buộc và bất lực. Bạn không hiểu, thật ra mình chỉ đang dùng mô hình "Tôi bị ép buộc và bất lực" của kẻ bị hại để từ chối cái giá phải trả khi thay đổi.

Đây là một thế giới mà bạn định nghĩa bản thân thế nào, thì thế giới sẽ định nghĩa bạn thế ấy. Khi đối mặt với cuộc sống bằng tâm thái kẻ bị hại, thì bạn đã trở thành kẻ bị hại trong cuộc sống; khi đối mặt với thế giới trong tư thế hy sinh, thì bạn sẽ thật sự bị thế giới đem ra làm vật hy sinh.

Thứ hai, đau khổ sẽ sinh ra hiệu ứng tích cực. Khi bạn cảm thấy bị lơ là, bị tổn hại hoặc không được quan tâm yêu thương, những cảm xúc đó đều kích thích bạn nâng cao cảm giác tự tôn, từ đó tự chữa lành, tự phục hồi và tự tiến bộ.

Tuy thế gian đúng là có những đau khổ mà chúng ta có cố gắng thế nào cũng không thể chữa lành hoặc xoa dịu, nhưng những tình huống đó chỉ là thiểu số do bất khả kháng. Đa số đau khổ đến từ những tổn thương giữa người và người trong cuộc sống hoàn toàn có thể tránh khỏi thông qua cố gắng, chẳng qua chúng ta thường không nhìn rõ nhu cầu chân thực của mình.

Không thể có cả con rô lẫn con diếc, đã lựa chọn sự thoải mái dễ chịu ở hiện tại (bạn nói bạn rất đau khổ ư, nếu không thay đổi thì có nghĩa là bạn sợ thay đổi sẽ

dẫn đến đau khổ lớn hơn, lúc này tuy khổ, nhưng so ra, vẫn khá thoải mái), thì phải chịu đựng sự đè nén ý chí tự thân mà nó mang lại. Cho dù như thế, nội tâm chúng ta cũng không cần phải vì vậy mà nóng nảy bất an, chúng ta hoàn toàn có thể chủ động chấm dứt vòng luẩn quẩn của cái ác do "hiệu ứng đá mèo" sinh ra, cố gắng giành lấy niềm hạnh phúc vững vàng trong nỗi đau khổ khi tạo lập lại giá trị bản thân.

Chỉ cần hiểu hành vi của mình là thứ có thể sửa đổi, và một số sự công kích của người khác thuần túy là do không thể tự chủ, trước tiên chúng ta hãy trui rèn ra lòng bao dung quảng đại, sau đó đổi mô hình tư duy của mình thành mô hình hiện thực hóa, thì có thể khiến bản thân trở thành một kẻ mạnh có thể kết thúc mọi sự tổn thương.

MỘT SỐ "ĐIỀU TỐT" MÃI MÃI KHÔNG ĐƯỢC CẢM KÍCH

Người khác tốt với bạn là vì họ thích,
bạn tốt với người khác là vì bạn cam tâm tình nguyện.

Không phải mọi sự cho đi đều có đền đáp,
cũng không phải mọi sự cho đi đều cần đền đáp.

Một bậc thầy từng nói một câu rất chí lý: "Đừng bao giờ cho đi quá nhiều vì người bạn yêu thương, trừ phi bạn có thể không bao giờ nhắc đến." Nhiều người trong chúng ta luôn giương cao ngọn cờ tình yêu, hùng hồn ép buộc người khác, hễ có chút tranh chấp, bên tự giác cho đi nhiều hơn sẽ nói "Lúc trước tôi đối với cậu thế nào thế nào"...

Nếu việc tốt bị bản thân người thực hiện định nghĩa là sự cho đi ngoài hạn mức không cân xứng, khi sự đáp trả của đối phương không thỏa mãn được mong đợi trong lòng cô ta (anh ta), thất vọng sẽ nảy sinh. Thế nhưng, tôi phải nói phần lớn nguyên nhân thất vọng nằm ở bản thân người đó. "Cảm giác mình là kẻ cho đi" là hung thủ bóp chết tình cảm, lòng tốt ngoài hạn mức có thể là thuốc độc đối với tình cảm, thuốc nổ đối với cảm xúc, nó sẽ vô tình bóp chết niềm hạnh phúc bình đẳng hơn, tự do hơn mà đôi bên muốn có.

Một vị bề trên kiểu chị Tường Lâm[1], vừa khăng khăng (cho rằng mình) hy sinh vì chồng vì con, vừa oán trách chồng con không đáp lại mình bằng lòng biết ơn. Sáng sớm vừa thức dậy, bà đã bắt đầu trách móc chồng, trước tiên căn cứ bảng xếp hạng tài sản so sánh chồng với người quen một lượt, rồi căn cứ bảng lao động tiên tiến so sánh chồng với những người đàn ông khác một lượt, tiếp đến bà so sánh về tính cách, về độ tâm lý..., cuối cùng rút ra kết luận là chồng mình nghèo, lười, không quan tâm gia đình, cộc cằn. Sau đó, bà lại chuyển sang cằn nhằn các con, cảm thấy con gái cả quá thấp, con gái thứ học quá kém, con trai út sức khỏe quá yếu.

Chỉ cần có cơ hội, bà liền luôn mồm kể khổ với người ta, nói người nhà mình chỗ này không ổn, chỗ nọ không tốt, nhưng biết làm thế nào? Bản thân một mình làm lụng vất vả thế này, ngày lại ngày vì chồng con lo lắng đến nẫu ruột, nhưng vì sao mình đối tốt với họ như thế mà vừa không được đền đáp vừa không được công nhận? Bà cảm thấy mình sống quá ấm ức.

Thật ra, chẳng ai ép bà trời chưa sáng đã thức dậy bận rộn vì người khác, mọi nỗi vất vả đều do bà không thoát khỏi "bản tính" - là kiểu người lấy lòng, "chịu thiệt để đãi người ngoài", cho nên ngày qua ngày cứ mãi vất vả mà không được cảm kích. Đồng thời, bà lại không

1. Nhân vật trong tác phẩm *Chúc phúc* của nhà văn Trung Quốc Lỗ Tấn.

cam lòng. Một "oán phụ" điển hình vì thế mà hình thành, từ sáng đến tối bà soi mói từng người trong nhà. Tuy là người vất vả nhất trong gia đình, song bà cũng là người gây ra tất cả xung đột trong gia đình.

Nói cách khác, nếu bà cho rằng "lòng tốt" của mình dành cho người khác phải được "đền đáp" mới có sự thỏa mãn "yêu và được yêu", thì "lòng tốt" kiểu này rất khó được cảm kích. Vì lựa chọn tự chủ trong cuộc sống của người này không nhất thiết cần "lòng tốt" của người kia can thiệp.

Đây không chỉ là vấn đề cần đứng ở vị trí của người khác để xem xét, mà nó còn liên quan đến sự đồng cảm ở tầng sâu hơn. Chẳng hạn, một ngày, có người họ hàng xa số còn khổ hơn bà tìm bà kể khổ. Ban đầu bà rất thông cảm với người ta nên chủ động đưa ra vài đề nghị tốt bụng và giúp đỡ về vật chất. Nhưng sau đó, khi người này lại đến tìm bà kể lể, bà gần như muốn đuổi người họ hàng ấy đi ngay lập tức.

Tôi hỏi vì sao, bà đáp: "Ai mà chịu đựng nổi một người như vậy, hễ mở miệng là lặp đi lặp lại cô ta vất vả thế nào, mà những thứ có được lại ít ỏi ra sao?"

Nghe đến đây, tôi cười: "Chẳng phải cô cũng vậy sao?"

Bà vừa nghe đã nổi cơn tam bành, không chịu thừa nhận, vì bà cho rằng sự hy sinh của mình rất chân thực, hơn nữa bà sẵn sàng chứng minh nỗi khổ mình phải chịu oan uổng nhường nào. Còn sự giãi bày của người khác,

đối với bà chính là quấy rầy vô cớ. Bà chưa từng nghĩ rằng thật ra mọi người đều có "chỗ khó", ai nấy đều "khổ" theo cách riêng của mình. Tiêu chuẩn của chúng ta với người khác và với chính mình khác biệt lớn như thế đấy.

Trong thâm tâm, chắc chắn bà yêu chồng. Để cuộc sống gia đình no ấm hơn, bà nhắc nhở chồng mọi lúc mọi nơi rằng nên cố gắng như mình, đó chắc chắn cũng là ý tốt. Có điều, bà động một tí lại dùng đạo đức để "trói buộc" người nhà, *kết quả khiến những "điều tốt" này không những không được cảm kích, mà còn trở thành "gánh nặng tình cảm" họ chỉ muốn thoát khỏi.* Do đó, người nhà đối với bà không những khó biết ơn, mà còn luôn cau có cáu kỉnh.

Tôi nhớ một người đàn ông đến nhờ tư vấn từng tuyệt vọng nói những lời thế này:

"Cô ấy rất tốt với tôi, nhưng sớm biết thế này, chi bằng cô ấy đừng tốt với tôi. Hở ra là cô ấy lấy mấy câu 'Em tốt với anh thế nào thế nào' để chèn ép tôi..."

Đời người vốn không ai nợ ai. Người khác tốt với bạn, là vì họ thích; bạn tốt với người khác, là vì bạn cam tâm tình nguyện. Không phải mọi sự cho đi đều có đền đáp, cũng không phải mọi sự cho đi đều cần đền đáp. Khi bạn có "cảm giác cho đi" mạnh mẽ trong một mối quan hệ nào đó, chứng tỏ đối với bạn quan hệ này có thể đã sắp suy tàn!

Cuộc sống đều do bản thân lựa chọn, bất kể là vì vợ

từ bỏ sở thích, hay vì chồng hy sinh thời son trẻ, hoặc vì con gác lại sự nghiệp, tất cả, chỉ cần không phải là người khác ép buộc bạn, thì ngay khi quyết định làm thế, bạn đã hoàn thành cuộc trao đổi ngang giá về tình cảm rồi. Bạn không thể coi "việc tốt" này của mình giống như khoản tiền gửi vào ngân hàng, người khác phải trả hết vốn lẫn lời theo lãi suất mà bạn mong đợi vào một ngày nào đó.

Đường là do chúng ta tự đi, không ai có thể thấu hiểu cảm nhận và nhu cầu chân thực nhất, cụ thể nhất của chúng ta. Bất kể là nhà tâm lý học, chuyên gia tình cảm hay chuyên viên tư vấn quan hệ xã hội, cho dù họ có thể phân tích, đưa ra lời khuyên giải quyết vấn đề cho ta, nhưng họ không thể thay chúng ta hiểu rõ những gì chúng ta trải qua. Quyền quyết định cuối cùng là ở bản thân mỗi người.

Có ai bẩm sinh đã hiểu được mọi thứ chúng ta muốn có, đồng thời cho chúng ta tất cả những thứ này? Ngoài bản thân chúng ta, chẳng người nào có thể!

Chỉ có mình mới thỏa mãn được nhu cầu "yêu và được yêu" của mình.

Trên thế gian này, chỉ có một điều nên làm duy nhất, là bạn nên yêu bản thân, đồng thời vì yêu bản thân mà nâng cao năng lực yêu thương.

LUÔN NGHĨ CHO THIÊN HẠ
CHỈ TỔ CHUỐC BUỒN PHIỀN VÀO MÌNH

Bất kể bạn miêu tả nỗi buồn hoặc niềm vui
sinh động thế nào, cũng chẳng ai
có thể thật sự đồng cảm.

Trong quan hệ phức tạp mà tế nhị,
chúng ta rất khó nắm bắt cái gọi là ý tốt đúng mực.

Có một câu danh ngôn rất hay, trên đời có hai chuyện khó nhất: một là đút tiền của người khác vào túi mình; hai là nhồi nhét cách nghĩ của mình vào đầu người khác.

Con người là loài vật hợp tác cao độ, trong bản tính có nhu cầu ỷ lại đồng loại. Chúng ta không thể hoàn toàn không giao thiệp với nhau, do đó, cần "tìm kiếm điểm chung" trong phạm vi đôi bên đều cảm thấy thoải mái, đồng thời cũng cần tôn trọng khác biệt cá tính của từng cá nhân, chấp nhận sự bất đồng của người kia để "giữ điểm khác biệt".

Mỗi cuộc đời đều có chặng đường riêng, mỗi ý thức đều trải qua phương thức hình thành riêng biệt. *Trong quan hệ phức tạp mà tế nhị, chúng ta rất khó nắm bắt cái gọi là ý tốt đúng mực.*

Chẳng hạn, bạn là người tốt bụng, luôn nghĩ đến người khác. Bạn cho rằng bạn nên chống đỡ cả bầu trời vì người đó, cho rằng chỉ có dành cho người đó thứ tốt nhất, làm vui lòng người đó, nhượng bộ người đó, mới giữ được lời hứa của đôi bên. Tuy nhiên, vì bạn là con sói thích ăn thịt, nên bạn cho rằng phải bưng lên món thịt cừu mình dốc tâm chuẩn bị cho người đó - vốn là kẻ ăn chay, kết quả người đó không thể nào ăn nổi "bữa tiệc thịnh soạn" mà bạn dọn lên.

Bạn thậm chí cho rằng người đó đang cố làm ra vẻ thanh cao, hoặc suy luôn thành đồ mình dọn lên vẫn chưa đủ ngon. Thật ra, bạn suy bụng ta ra bụng người chỉ tổ chuốc phiền muộn cho mình, chi bằng ngay từ đầu đừng nhiều chuyện như thế.

Trong tình huống thông thường, chúng ta rất khó nhìn rõ toàn cảnh sự việc, huống hồ giữa người và người không hề tồn tại sự thấu hiểu tuyệt đối. Trên thế gian không có cái gọi là đồng cảm, đó chẳng qua là một từ êm tai mà thôi. Giống như câu chuyện "Chiếc bánh pudding sữa cong" vậy.

Có hai cậu bé nghèo khó, vì mưu sinh phải đi gõ cửa từng nhà xin ăn, từ thành phố đến làng quê. Một trong hai cậu bị mù bẩm sinh, được người còn lại chăm sóc. Cả hai cứ vậy nương tựa vào nhau mà sống.

Một hôm, cậu bé mù bị ốm, bạn cậu bảo: "Cậu ở lại

đây nghỉ ngơi, tớ đi loanh quanh xin chút đồ ăn mang về cho cậu", rồi một mình ra ngoài xin ăn.

Hôm đó vừa hay có người cho cậu bé này một món bánh rất ngon, gọi là bánh pudding sữa. Trước kia cậu chưa từng nếm loại pudding này, cảm thấy rất khoái khẩu, đáng tiếc cậu không có vật gì để đựng pudding mang về cho bạn mình nên đã ăn hết chiếc bánh.

Sau khi trở về cậu nói với cậu bé mù: "Thực sự xin lỗi cậu, hôm nay có người cho tớ một món bánh rất tuyệt, gọi là pudding sữa, tiếc là tớ không có cách nào mang về cho cậu được."

Cậu bé mù hỏi: "Pudding sữa là gì?"

"Ồ! Nó màu trắng, pudding sữa có màu trắng."

Do sinh ra đã mù lòa nên cậu bé không hiểu được: "Màu trắng là như thế nào? Tớ không biết."

"Màu trắng chính là màu tương phản với màu đen."

"Vậy màu đen là gì chứ?" Cậu bé cũng không biết thế nào là màu đen.

"Chậc! Cậu cố mà hiểu đi! Màu trắng ấy!"

Nhưng cậu bé mù không hiểu nổi, thế là bạn cậu nhìn quanh quất, thấy một con hạc màu trắng, liền tóm lấy mang đến trước mặt cậu: "Màu trắng chính là màu của con chim này."

Do mắt không nhìn thấy, cậu bé mù giơ tay ra, dùng ngón tay chạm vào con chim: "Bây giờ tớ biết màu trắng là gì rồi, màu trắng là mềm mại."

"Không phải không phải, màu trắng chẳng liên

quan gì đến mềm mại hết, màu trắng là màu trắng! Cậu cố hiểu đi!"

"Nhưng cậu bảo màu trắng chính là màu của con chim này mà, tớ đã sờ kỹ rồi, nó mềm mại, do đó pudding sữa mềm mại. Màu trắng có nghĩa là mềm mại."

"Không, cậu vẫn không hiểu, thử lại xem sao!"

Cậu bé mù sờ kỹ con hạc lần nữa, từ mỏ đến cổ chim, rồi đến tận chót đuôi. "Ồ! Giờ thì tớ biết rồi, nó cong! Pudding sữa cong!"

Cậu bé mù không thể hiểu màu trắng, vì cậu không có khả năng cảm nhận màu trắng.

Tương tự với tình cảm hay cảnh ngộ cuộc đời của bạn, *bất kể bạn miêu tả nỗi buồn hoặc niềm vui của mình sinh động thế nào, đều chẳng ai có thể thật sự đồng cảm.* Bởi vì người đó không phải bạn, cũng không có cơ hội thay bạn nếm "pudding sữa của bạn".

Khả năng bẩm sinh, nền tảng giáo dục, lối sống và trải nghiệm cuộc đời của một con người quyết định cảm nhận đối với sự vật và cách đối mặt với các kiểu cảm nhận của người đó, chúng ta không thể thật sự thấu hiểu một người khác, đó có lẽ là khả năng mà chỉ thiên thần mới có. Do đó, một mực nghĩ cho người khác, mong mỏi được làm nhiều hơn vì đối phương, tuy có thể thể hiện bản tính tốt bụng của bạn, nhưng đồng thời cũng bộc lộ bản tính ngạo mạn của bạn, vì khi làm như vậy, thật ra bạn đã đặt mình đứng trên người khác.

Cái gọi là lòng tốt của bạn rất có khả năng là một

chiến lược mà bạn lựa chọn sau khi đưa ra đánh giá về thế giới bên ngoài. Rất có khả năng bạn đang đem hy sinh hoặc thiệt thòi trường kỳ của cá nhân để đổi lấy sự thấu hiểu hoặc tin tưởng của người khác. Xuất phát điểm của bạn là ý tốt, nhưng không ngờ kết quả lại chỉ chuốc thêm buồn phiền cho bản thân.

Nếu bạn đồng ý với phân tích trên đây thì nên lùi một bước, xem xét lại hành động của mình chút đã.

Bạn đã chủ động thể hiện lòng tốt, sao người khác không đáp lại bạn bằng lòng tốt?

Bạn cho rằng mình là người tốt bụng, có phải là vì khi bị tổn thương bạn không lựa chọn đáp trả?

Bạn không rời bỏ người bạn đời kém cỏi, có phải là vì nếu ra đi bạn sẽ không còn cảm giác tồn tại?

Bạn không dám từ chối người nhờ mình giúp đỡ, có phải vì không làm thế thì bạn không thấy bản thân có giá trị?

Bạn tốt bụng làm bao việc cho người khác, chẳng qua vì bạn vẫn chưa nếm đủ trái đắng của "lòng tốt". Nói cách khác bạn nghĩ cho thiên hạ, chẳng qua là một sự phủ nhận bản thân, bạn không tìm thấy ở bản thân sức mạnh đủ để nâng đỡ mình đi tiếp, không tìm được can đảm một mình đối mặt với nỗi sợ không tên, do đó mới không ngừng tìm kiếm từ bên ngoài, mong rằng tìm được bạn đồng hành, tìm được cảm giác an toàn, sau đó bất kể ý tốt của bạn đổi lại bao nhiêu ấm ức, bạn đều lặng lẽ chịu đựng.

Bạn một lòng muốn trở thành bản thân tốt hơn trong mắt người khác, chỉ là vì không có can đảm trở thành bản thân chân thực hơn mà thôi.

Khi lòng tốt khiến bạn luôn đưa ra lựa chọn sai lầm, khi hiện thực quần bạn tả tơi, bạn sẽ không còn nghiêm khắc yêu cầu bản thân "tốt bụng vô tội vạ" nữa.

Hoặc, bạn có thể thử một câu thần chú mà tiên sinh Nam Hoài Cẩn[1] truyền thụ trong cuốn sách *Sơ giảng nhận thức về Thiền và sinh mệnh*: "Có bạn học sinh, một lần quên mất vì chuyện gì, tôi nói tôi truyền cho em một câu thần chú rất hay, 'Cút mẹ mày đi'. Về sau gặp lại, bạn ấy bảo với tôi, "Ôi chao! Thầy ơi, câu thần chú này của thầy hay thật, khi em đau khổ nhất, em bèn nghĩ 'Cút mẹ mày đi', thế là đỡ ngay."

1. Thi nhân, Đại sư Quốc học Trung Quốc, các tác phẩm xuất bản của ông chủ yếu liên quan đến tư tưởng Phật giáo, Đạo giáo, Nho giáo.

CHẲNG AI CÓ TƯ CÁCH ĐÁ KÍCH BẠN NGOÀI CHÍNH BẠN

Có lúc, bạn không ép mình một chút,
thì không biết mình xuất sắc nhường nào.

Phải chăng hằng ngày bạn đều sống trong phỏng đoán, liệu người khác có thích mình hay không?

Con người một khi hoang mang vì nỗi bất an này, có khả năng sẽ tiếp tục yếu đuối, gục ngã ngay trước mắt mọi người. Rất nhiều điều tốt đẹp cứ thế mất đứt trong nỗi bất an và yếu đuối vô nghĩa.

Trong một chương trình giải đáp tâm lý, một cô gái thổ lộ vì mình xấu xí nên mọi người đều xem thường cô, sếp hay chỉnh cô, đồng nghiệp hay soi mói cô. Nếu thấy đồng nghiệp chụm đầu ghé tai sau lưng, cô liền vô cùng buồn bực, cảm thấy người ta lại đang chê cười mình, đánh giá mình. Tóm lại, cả thế giới này đều làm khó dễ cô. Do đó, kết luận cuối cùng của cô là: phải đi sửa sang, phải đi nâng mũi. Nhưng sau khi chỉnh hình, cô vẫn cảm thấy mình không đẹp, trong lòng hết sức đau khổ.

Thật ra cô gái này không hề xấu, ít ra trông thân hình cân đối, tay chân thon dài, mặt mũi cũng hài hòa. Khuyết điểm duy nhất là gương mặt cô thiếu sự rạng rỡ nên thấy ở những cô gái trẻ, mà luôn toát lên vẻ ấm ức và oán hận, khiến con người trông cứ như mang một nỗi "u uất" kỳ lạ.

Chỉ cần cô đừng đanh mặt lại cả ngày mà trang điểm thêm một chút để biểu cảm khuôn mặt dịu dàng hơn, có lẽ khí chất của cô sẽ có thay đổi rất lớn.

Đáng tiếc, nỗi bất an của cô và sự ngờ vực do nó mang đến đã phá hỏng tất cả. Ví như, cô nói người của phòng Kiểm tra Chất lượng công ty luôn cố ý bắt lỗi cô. Chẳng phải chức trách của nhân viên kiểm tra chất lượng chính là bắt lỗi sao? Nhưng cô lại nhận định đó là người ta đang nhắm vào mình, bởi vì mình xấu xí. Cô còn nói, tức nhất là sếp gây phiền phức. Thực tế là, có những đồng nghiệp khác cũng bị sếp phê bình, nhưng người ta đều bình tĩnh hòa nhã chấp nhận, chỉ có cô luôn làm "cái gai", nhất định phải khiếu nại vượt cấp.

Qua lời kể của cô, ta biết được nhận thức về bản thân của cô gái này có vấn đề, chuyên gia tâm lý trong chương trình quyết định chơi hai trò chơi với cô.

Một là anh và người dẫn chương trình vừa nhìn cô vừa thì thầm nói chuyện, bảo cô đoán xem họ nói gì. Hai là trò "đánh người".

Ở trò chơi thứ nhất, chuyên gia tâm lý và người dẫn

chương trình rỉ tai nhau một lúc, sau đó hỏi cô: "Cô cảm thấy vừa rồi chúng tôi đang nói gì?"

Cô đáp: "Chắc chắn là nói cách ăn mặc hôm nay của tôi có vấn đề..."

Chuyên gia tâm lý cười: "Cô nghe thấy lời chúng tôi nói à?"

Cô đáp: "Không nghe thấy."

"Vậy cô nghe thấy lời các đồng nghiệp đó nói chứ?"

"Không nghe thấy."

"Thế tức là, cô không hề biết người ta nói gì, nhưng lại chủ quan cho rằng họ nhất định đang nói xấu cô." Chuyên gia tâm lý tiếp tục giải thích, "Thật ra ban nãy chúng tôi đã thảo luận chuyện lát nữa ai nên mời cơm, sau đó người dẫn chương trình còn nói cô ấy để ý thấy hoa tai của cô rất đẹp."

Cô gái ngượng ngùng.

Chuyên gia tâm lý nói tiếp: "Kỳ thực, khi có người đi ngang qua chúng ta sẽ vô thức liếc nhìn, nhưng không có nghĩa chúng ta chắc chắn sẽ bàn luận về người ấy."

Cô gái nghe xong thì đăm chiêu: "Nhưng mà, rất nhiều người hay nói tôi trông xấu xí, còn không biết ăn mặc..."

Chuyên gia tâm lý đứng dậy, nói: "Tôi muốn đánh cô. Nếu cô qua đây, tôi sẽ đánh cô." Sau đó anh hỏi: "Tôi đánh trúng cô chưa?"

Cô gái lắc đầu, đáp: "Nhưng mà, nếu anh nhất định muốn đánh tôi, chắc chắn sẽ đánh trúng."

Chuyên gia tâm lý bảo cô gái lại gần, lần này, nắm đấm của anh quả nhiên có thể đánh trúng cô.

Lần thứ ba, chuyên gia tâm lý lại liên tục làm tư thế muốn đánh cô, nhưng bảo cô gái đừng bước tới, rồi nói: "Tôi muốn đánh cô, nhất định phải đánh cô." Sau đó anh lại hỏi: "Tôi đánh trúng cô chưa?"

Cô gái lắc đầu nói: "Tôi hiểu rồi. Lần thứ nhất, anh nói muốn đánh tôi, không đánh trúng, là vì tôi không bước tới; lần thứ hai, anh đánh trúng tôi, là vì tôi đi về phía người muốn đánh tôi; lần thứ ba, tuy anh nói nhất định phải đánh tôi, nhưng tôi không đến gần anh, thì anh không đánh trúng tôi."

Chuyên gia tâm lý lại nói: "Có những lúc, người khác quả thật có ý làm tổn thương chúng ta, nhưng nếu chúng ta biết ai muốn làm tổn thương mình, vì sao không lùi bước, ngược lại còn phải sán đến để chịu đau chứ? Người khác nói vẻ ngoài của cô không được đẹp, thì cô nhất định phải dùng cảm nhận chủ quan của họ để đánh giá bản thân hay sao?"

Chẳng ai có tư cách đả kích bạn, ngoài bản thân bạn. Nhiều lúc, chúng ta có thể không tự mình gây ra một số tổn thương, cũng như có thể không đón nhận một số thương tổn.

Một nhà văn rất có năng khiếu viết lách từng kể với tôi, có người để lại lời nhắn trên Weibo của cô, chỉ trích

cô không biết sáng tác, viết sách cũng không xuất bản được, kèm theo những lời đả kích khác. Cô nói mình rất tức, không muốn viết sách nữa.

Tôi lấy làm lạ: Một nhà văn chỉ vì vài câu nói của người khác mà từ bỏ tác phẩm mình thai nghén bấy lâu ư? Đây là hiện tượng điển hình của việc gửi gắm cuộc đời mình vào lời phê bình phán xét của người khác. Cô ấy không hiểu rằng, tự khẳng định, tự tin, tự khích lệ, là quyền lớn nhất của chúng ta.

Thứ chúng ta có thể có được đều là sự đền đáp cho nỗ lực của bản thân. Đúng như người ta thường nói, nếu có bất hạnh, bạn cũng phải tự mình gánh vác, lời an ủi của người khác đôi khi chẳng có ích gì. Cho nên, *chúng ta không cần thiết phải chịu đựng đả kích của người khác rồi buồn bã một mình, nên cố gắng thể hiện niềm kiêu hãnh và vui vẻ ra ngoài mặt.*

Đương nhiên, có những người quả là "bà tám", dường như không bới móc người ta thì không thể khẳng định bản thân mình. Có một nhà văn luôn thích chê bôi anh A chị B chú C cả ngày sáng tác cũng không thể trở thành Mạc Ngôn hay Quách Kính Minh. Điều này giống như người ta thậm chí còn chưa mang thai, anh đã ở đó phán con nhà người ta lớn lên chẳng nên thân, có phải là quá võ đoán hay không? "Nhà phê bình vĩ đại" này hình như cũng chưa viết được tác phẩm nào khiến người đời kinh ngạc, ngay cả tác phẩm tầm thường cũng không thấy một cuốn.

Trước hạng người này, chúng ta thực sự không thể chọc vào nhưng vẫn có thể tránh. Đừng bao giờ đâm đầu chuốc lấy khó chịu. Là sinh vật mang tập tính xã hội, chúng ta sinh ra đã phải chấp nhận một số ràng buộc về quan hệ xã hội, thế nhưng, *chúng ta phải học cách dùng một phần trói buộc để đổi lấy một phần tự do, sau đó trưởng thành thành bản thân tốt hơn trong sự tự do đó.*

Tuy trưởng thành chắc chắn đầy đau đớn, nhưng đừng vì tự ti mà giả định người khác đang phê bình mình, không có ai khẳng định mình, đẩy mình vào vị thế bất lợi trong các mối quan hệ.

Trong *Lược sử vạn vật* có một đoạn rất hay: *Chúng ta phải làm chủ nhân của chính mình, làm Thượng Đế của chính mình.* Rất nhiều sự việc có ích, thậm chí chỉ là mình thích (không bao gồm phạm pháp), bản thân thích là được. "Chỉ cần yêu thích là đủ rồi."

Khi làm một việc nào đó, nếu chúng ta hy vọng được người khác khen ngợi thì chỉ chứng tỏ, chúng ta chưa đủ yêu thích đối với việc ấy.

Nhiều lúc chúng ta cần lắng nghe ý kiến của người khác, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta nhất định phải tin cách nói của người khác. Hơn nữa đôi lúc bạn thật sự không biết người ta có ăn nói quàng xiên hay không.

Tuổi thơ của nữ diễn viên nổi tiếng người Canada

Sonja Smits trôi qua ở một nông trường nuôi bò sữa tại ngoại ô Ottawa. Cô theo học tại một trường tiểu học gần nông trường và thường bị bạn học bắt nạt. Một hôm, cô về nhà với gương mặt đầy vết nước mắt, khi cha hỏi nguyên nhân, cô nói: "Bạn học trong lớp đều chê con xấu xí, còn bảo tư thế chạy của con rất khó coi."

Cha cô nghe xong cười bảo: "Bố có thể chạm tới trần nhà của nhà ta đấy."

Sonja nghe vậy lấy làm lạ, không biết cha muốn nói gì, cô nín khóc, hỏi: "Bố nói gì ạ?"

Cha cô lặp lại: "Bố có thể chạm tới trần nhà của nhà ta đấy."

Sonja ngẩng đầu nhìn trần nhà, trần nhà cao gần bốn mét, sao cha có thể chạm tới được? Vì vậy cô kiên quyết không tin. Cha cô cười, nói với vẻ đắc chí: "Không tin hả? Vậy con cũng đừng tin lời của bạn học, bởi một số người nói những điều không hề đúng sự thật đâu!"

Sonja hiểu ra, bất cứ chuyện gì, đều không thể quá để tâm đến lời người khác, mà phải làm theo cách nghĩ của mình. Năm hai mươi tư, hai mươi lăm tuổi, Sonja đã có chút tiếng tăm, một lần cô chuẩn bị tới một buổi họp mặt, nhưng người quản lý bảo do thời tiết xấu nên có thể rất ít người đến tham gia, chắc hội trường sẽ vắng teo. Ý của người quản lý là, cô là người mới, nên dành thời gian cho một số chương trình có quy mô lớn để tăng thêm danh tiếng của mình, không cần phải phí sức tham gia chương trình nhỏ như vậy.

Nhưng Sonja kiên quyết tham gia buổi họp mặt này, vì cô đã hứa sẽ đến. Kết quả, lần đó có không ít người dầm mưa đến buổi họp mặt, hơn nữa vì biết Sonja sẽ đến, những người tham gia càng lúc càng nhiều, hôm ấy cô thật sự đã trở thành ngôi sao lớn đúng nghĩa.

Không bị lời nói hành động của người khác chi phối, mới có thể bắt đầu làm chủ chính mình. *Có lúc, bạn không ép mình một chút, thì không biết mình xuất sắc nhường nào.*

Giống như câu nói trong phim *Forrest Gump,* cuộc sống như một hộp sô cô la đủ vị, bạn không thể biết được viên kẹo mình lấy ra vị gì nếu không mở ra ăn.

HÃY GIỮ VỮNG KHOẢNG CÁCH THÂN MẬT CỦA BẠN

Phải biết rằng, chuyện của ông Trời bạn không quản nổi, chuyện của người khác không liên quan đến bạn.

Khi thảo luận Hình học Riemann với một học giả, tôi đã hỏi ông: Bản chất của số là gì?

Trả lời: Một trong những bản chất mà số phản ánh tất nhiên là giới hạn. "1+1=2" không phải là cộng gộp hai thứ giống hệt nhau, mà là cộng hai vật có giới hạn vào với nhau; nếu không có khác biệt, con số 1 và con số 2 sẽ mất đi ý nghĩa của số.

Tương tự như không bao giờ có hai chiếc lá giống hệt nhau, cũng sẽ không có hai con người với hai giá trị quan giống hệt nhau. Nền giáo dục nhận được ban đầu khác nhau, trải nghiệm tuổi thơ khác nhau, sách đã đọc, người đã tiếp xúc khác nhau, đương nhiên niềm tin sẽ khác nhau, góc độ nhìn nhận vấn đề và phương pháp giải quyết vấn đề cũng có muôn vàn khác biệt.

Người có ý thức rõ ràng về ranh giới sẽ ý thức được sự khác nhau này và tôn trọng nó. Còn người có

cảm giác giới hạn mơ hồ khi đối diện với sự khác biệt hành vi giữa đôi bên sẽ thấy vô cùng đau khổ:

"Sao anh làm như vậy?"

"Sao anh có thể đối với tôi như vậy?"

"Sao anh có ý nghĩ này?"

Tư duy rập khuôn khi tâm trí chưa chín chắn khiến họ không hiểu được vì sao người khác không thể làm theo cách nghĩ của mình. Do tự cho mình là trung tâm theo thói quen, chứ không tìm hiểu và chấp nhận giới hạn của đôi bên, nên họ khó chấp nhận sự khác biệt, luôn cho rằng cách làm của người khác không đúng. Thế là họ "vượt quá phận sự", xâm phạm ranh giới của người khác.

A Q dưới ngòi bút của Lỗ Tấn chính là đại diện điển hình của lối tư duy này.

Chiếc ghế làm từ ván gỗ dài ba thước, rộng ba tấc, người làng Mùi gọi là "ghế dài", y cũng gọi là "ghế dài", người trên huyện lại gọi là "tràng kỷ", y nghĩ bụng: Gọi sai toét, thật nực cười! Rán cá, người làng Mùi đều cho thêm hành lá dài nửa tấc, người trên huyện lại cho thêm hành thái nhỏ, y nghĩ bụng: Làm cũng sai, thật nực cười!

Rất nhiều logic tư duy tương tự có thể tạo nên tình cảnh nực cười hoặc dẫn đến mối hối tiếc nào đó. Thật ra trong cuộc sống chỉ có ba việc: chuyện của mình, chuyện của người khác và chuyện của ông Trời. *Phải biết rằng, bạn chỉ cần làm tốt chuyện của mình, chuyện của ông Trời*

bạn không quản nổi, chuyện của người khác không liên quan đến bạn.

Thế nhưng ở Trung Quốc nơi vốn có lối tư duy xem nhẹ ý thức giới hạn, giáo dục về nhận thức cái tôi, nhận thức thế giới luôn là thứ chúng ta thiếu hụt.

Người có ý thức giới hạn mơ hồ rất hay tùy tiện bình luận, tùy tiện truyền bá thông tin. Chẳng hạn họ hay gửi lên nhóm chung những bài viết kỳ quặc, mà tác giả có khả năng không thực sự đầu tư suy nghĩ, quen dùng ví dụ cực đoan để thuyết minh quan điểm, chứ không dùng suy luận để chứng minh quan điểm. Hoặc giả, họ cho rằng không ai biết, nên chia sẻ một số thường thức mà thật ra người khác không cần. Những hành động này kỳ thực đều đang truyền đạt một quan niệm ẩn giấu: "Thứ tôi học được là đúng, là tốt, anh nhất định phải biết, phải tán thành."

Điều này khiến tôi nhớ đến đoạn mở đầu của *Răng nanh* - một bộ phim điện ảnh Hy Lạp. Câu chuyện xảy ra trong một gia đình khép kín đặc biệt, miêu tả cảnh tượng hoang đường một cặp cha mẹ lộng quyền muốn dùng ngôn ngữ để kiểm soát nhận thức về thế giới của ba đứa con: "Hôm nay, những từ mới mà chúng ta phải học bao gồm biển cả, đường cao tốc, du lịch đi bộ đường dài... Biển cả là một loại xô pha bằng da, khi mệt con có thể ngồi trên đó nghỉ ngơi. Đường cao tốc là một cơn gió mạnh, du lịch đi bộ đường dài là một thứ vật liệu cứng rắn..."

Mỗi sinh mệnh, tùy theo trải nghiệm của chính mình

đều có những thể nghiệm không giống nhau, không thể sao chép, cũng vì thế có một hệ thống nhận thức hoàn toàn khác biệt. Chúng ta quen xuất phát từ góc độ của mình để suy đoán, nghiền ngẫm, đánh giá người khác, mà hoàn toàn quên rằng, đối phương có thể nghiệm, có hệ thống nhận thức hoàn toàn khác với chúng ta. Do đó, cho dù chúng ta đứng ở vị trí của người đó để suy xét, cũng không thể thông qua tư duy lý tính mà biết chính xác cảm nhận và hệ thống nhận thức của đối phương, từ đó dẫn đến sai lầm nhận thức trong nhiều mối quan hệ giữa người và người.

Sở dĩ phần lớn mọi người sống cuộc đời bình thường (chủ yếu là vô vi[1]) nhưng lại không hưởng thụ được niềm vui trong sự bình thường, là vì thiếu thường thức và khả năng nhận thức tối thiểu. Hầu như họ đều là tổng hòa những mâu thuẫn: vừa tự đại vừa tự ti, lực bất tòng tâm, tầm nhìn nông cạn, ước mơ viển vông, quá nhiều tiêu chuẩn. Có lúc muốn ăn gắp bỏ cho người, có lúc không muốn ăn cũng gắp bỏ cho người, tâm cơ thâm trầm mà lại hời hợt ngây thơ...

Vì đánh đồng việc thừa nhận đạo lý là đúng với việc hiểu được bản thân đạo lý, dẫn đến tình huống "hiểu rất nhiều đạo lý, vẫn không thể sống tốt đời này."

1. Một tư tưởng triết học của Lão Tử, ông nói "vô vi nhi vô bất vi", nghĩa là không làm gì mà không gì là không làm, để sự việc phát triển thuận theo tự nhiên, không ra tay can thiệp.

Vì thiếu ý thức về ranh giới nên không tôn trọng lựa chọn của người khác, thế là khi gặp tình huống người khác không cảm kích hoặc không chịu phục, ta thường phải trả giá vì sự tự cho là đúng của bản thân. Cũng do luôn trả giá vì người khác, sau đó lại có rất nhiều "cái giá" chúng ta trông chờ người khác đến "trả", nên đã nếm nhiều "trái đắng" trong quan hệ giữa người và người.

Thật ra những ấm ức mà bạn phải chịu chẳng qua đang nói lên một điều: bạn có thể tránh khỏi những cảnh ngộ đó. Điều chúng ta có thể làm là giữ khoảng cách thân mật, không xâm phạm giới hạn của người khác, chịu trách nhiệm về hành vi của mình, trả giá cho lựa chọn của bản thân.

Phát hiện lại bản thân, xác lập ranh giới cái tôi, độc lập trưởng thành.

Đây đúng là một việc rất khó. Vì toàn bộ logic hành vi của chúng ta đều đã ăn sâu vào hệ thống ý thức, muốn thay đổi hệ thống ý thức đã có, chúng ta buộc phải đập vỡ quan niệm cố hữu rồi xây lại.

Tôi nghĩ, chẳng ai thích làm chuyện như vậy cả. Phải phủ định hết những điều trước đây cho là lẽ đương nhiên, phúc lợi và quyền hạn vốn được hưởng, hệt như nghiền nát bản thân, sau đó ghép lại.

Nhưng cho dù khó cách mấy, nếu hy vọng tương lai sống hạnh phúc hơn, chúng ta vẫn phải đập đi xây lại cái tôi của chính mình.

Nói đến đây, tôi cảm thấy cần phải viết một vài điều mang tính tổng kết ở cuối chương này. Vì sao nhỉ? Tôi cho rằng:

1. Con người ta có quyền vùng vẫy trong đau khổ, không có quy định nào yêu cầu tất cả mọi người đều phải vui vẻ, bởi vì ý nghĩa cuối cùng của nỗi đau đối với bản năng con người, chẳng qua là lựa chọn giữa hai cái hại nặng nhẹ, nếu chọn nỗi đau A có thể tránh nỗi đau B lớn hơn, người đó hoàn toàn có thể lựa chọn A.
2. Đời người mấy mươi năm như mộng ảo, chuyện xưa như mây khói thoảng qua, nhưng cảm nhận ở hiện tại và mong đợi đối với tương lai vẫn khiến chúng ta theo đuổi nhiều cảm giác hạnh phúc và vui vẻ hơn, những điều tôi viết có thể cung cấp cho họ đôi chút tham khảo từ một góc độ nào đó.
3. Là người tốt bụng, tôi có quyền lựa chọn chuyện mình thích làm mà không làm tổn thương người khác.

Do đó, nên làm thế nào để giữ được khoảng cách thân mật đồng thời từ từ xây dựng lại cái tôi? Đề nghị mà tôi đưa ra là:

1. Thôi để tâm quá đến các mối quan hệ thân mật, học cách tìm kiếm chỗ dựa và sự khẳng định ở bản

thân, cho dù vì thế mà vấp phải phản đối và chỉ trích của người khác. Tức là, học cách giữ vững quan điểm của mình, không miễn cưỡng chiều theo hoặc bấu víu vào ai đó.

2. Phải luôn nhắc nhở bản thân về mặt trái của tư duy theo quán tính, sẵn sàng vượt ra khỏi cái tôi, tự kiểm điểm lời nói và việc làm, đừng vì cảm nhận ngắn ngủi mà lập tức khẳng định hoặc phủ định điều gì đó. Đừng vì nhất thời không nhìn thấy hậu quả xấu, thì cảm thấy không cần thay đổi.

3. Bạn phải hiểu, người ưu tú đều là người có khả năng cố gắng thay đổi bản thân để trở nên ưu tú hơn trong vô thức.

4. Hiểu lầm và không được thấu hiểu là chuyện bình thường, đừng ép người khác hiểu mình, cũng đừng ép mình lấy lòng người khác.

5. Ý nghĩa của câu "mọi chuyện đều có khả năng" là một giây sau xảy ra chuyện gì đều là lẽ đương nhiên, gặp phải thị phi hay thăng chức tăng lương, bị ốm hay trúng thưởng, thất vọng hay mừng vui... Ý tôi là khi bạn rơi xuống giếng, bạn bè thân thích có thể sẽ cứu bạn, cũng có thể sẽ lựa chọn đi vòng qua, thậm chí ném đá xuống giếng, những chuyện này đều rất bình thường. Bạn phải phối hợp ăn ý với ông Trời, trời đổ mưa thì che ô ra ngoài. Tàn khốc mới là thanh xuân, chịu khổ mới là đời người.

6. Khi bạn có thể thản nhiên chấp nhận tất cả, nhận

thức mọi thứ một cách khách quan, hãy coi trọng lời hứa và học cách từ chối người khác. Kẻ không biết từ chối người khác thông thường sẽ đồng ý quá nhiều việc mà không làm được, sau đó khiến bản thân áy náy, người khác thất vọng...

7. Giữ khoảng cách thân mật của bản thân, đừng vượt quá phận sự, cũng đừng "bị vượt quá phận sự", lựa chọn của người khác không liên quan đến bạn, con người ta có quyền phạm lỗi hoặc đau khổ, bạn, tôi, cô ấy (anh ấy) đều như nhau. Yêu là trao đi sự quan tâm giúp đỡ, thẳng thắn bày tỏ quan điểm của mình, sau đó thắm thiết ôm nhau, chân thành chúc phúc, nói với người mình quan tâm và người quan tâm mình: Khi cậu không cần, tôi nhất định không làm phiền; khi cậu cần, tôi luôn luôn có mặt.

8. Chuyện bản thân muốn làm, chỉ có thể tự mình làm, không thể mượn tay người khác. Đương nhiên, nếu bạn muốn hiểu ý nghĩa hai từ "thất vọng" và "tuyệt vọng", thì có thể làm như vậy. Người khác làm việc ra sao, chúng ta không có quyền can thiệp, chỉ có thể tôn trọng và chấp nhận, dĩ nhiên, nếu bạn muốn làm mối quan hệ xấu đi thì có thể thử xem.

CHƯƠNG 4

BẠN TỐT BAO NHIÊU, THÌ NGƯỜI ẤY CÓ THỂ XẤU BẤY NHIÊU

Có lúc, chúng ta phải tàn nhẫn với bản thân một chút, không thể dung túng nỗi đau lòng thất vọng của mình.

Có lúc, chúng ta phải khoan dung,
nhưng đừng nuông chiều, phải học cách nói "không".

CÓ THỂ KHOAN THỨ, NHƯNG KHÔNG THỂ LÃNG QUÊN

Có người nói, ấm ức đầy căng khiến lòng dạ rộng rãi hơn;
có người nói, thời gian là liều thuốc tốt nhất.

Thật ra tất cả khoan thứ chính là bắt tay giảng hòa
với bản thân ở quá khứ.

Từ bé đến lớn, tôi từng bị ghét bỏ, bị phản bội, cũng từng bị bài xích, bị người ta hiểu lầm như cơm bữa. Ban đầu tôi cố gắng giải thích, thậm chí từng thử gắng sức lấy lòng người khác để mong được đối xử tử tế. Kết quả lại phát hiện không có tác dụng, thế là tôi dứt khoát im lặng, lựa chọn dùng hành động để chứng minh bản thân.

Có người nói, ấm ức đầy căng khiến lòng dạ rộng rãi hơn; có người nói, thời gian là liều thuốc tốt nhất. Thời gian làm việc lâu dần, phạm vi kết bạn ngày càng rộng, sở thích cá nhân cũng nhiều, tôi thường chơi cùng những nhóm bạn khác nhau, vẫn bị người ta nói "năm bè bảy mối", tôi cũng đã quen, không bao giờ giải thích. Nhưng tôi luôn tin rằng nội tâm con người có mặt hướng thiện.

Tôi tin chắc rằng, khi ra ngoài, luôn có rất nhiều

người nhiệt tình giúp đỡ lúc bạn gặp khó khăn. Tôi cũng tin chắc rằng, rất nhiều người chỉ vô tình làm tổn thương người khác. Tuy nhiên, vẫn có những người không đáng tin cậy.

Hôm đó, một mình ăn cơm tối xong xuống dưới nhà đi dạo, tôi bỗng dưng thấy nên cảm kích tất cả những người từng đối xử tốt với tôi và làm tổn thương tôi trong đời. Tôi không biết cảm xúc này có phải là khoan thứ hay không, nó giống thái độ khi lòng ta bình tĩnh chấp nhận mọi thứ hơn.

Thế nhưng, tôi cũng rất lấn cấn. Một mặt, tôi cho rằng có thể khoan thứ, nhưng không nên lãng quên, tôi không thể quên tất cả những người và việc nhảm nhí, tồi tệ, gay go, từng khiến mình suy sụp, khiến mình ấm ức, khiến mình quyết tâm vươn lên; mặt khác, tôi lại cho rằng sự tha thứ và thông cảm mù quáng là dung túng cho cái ác, là khinh nhờn lòng tốt.

Trước khi xem bộ phim *Lẽ sống*, tôi rất khó tưởng tượng một người nổi tiếng với hình tượng xinh đẹp ngọt ngào như Song Hye Kyo có ngày lại diễn một vai đau khổ hận thù, vùng vẫy bên lề nội tâm như thế. Người chồng thân yêu của cô bị một kẻ chưa thành niên xa lạ chạy xe đâm liên tiếp hai lần và mất mạng. Được một nữ tu kiên nhẫn khuyên bảo, sau cuộc đấu tranh gay gắt giữa cái thiện và nỗi oán hận trong lòng, cuối cùng cô "dễ dàng" lựa chọn tha thứ cho đối phương.

Thay vì "dễ dàng", có lẽ nên gọi là thuận theo tự

nhiên, một dạng ép buộc, kết quả làm vậy lại buộc cô không ngừng tìm kiếm câu trả lời, tìm kiếm ý nghĩa của việc mình làm. Cô sợ đối mặt sự thật, đối mặt hiện thực, vì cô sợ "sự khoan thứ" của mình là sai lầm, sợ quyết định cuối cùng mình đưa ra vì người chồng đã khuất là hoàn toàn vô nghĩa. Do nỗi sợ hãi trong lòng, cô bắt đầu dối mình dối người, tin rằng quyết định của mình là chính xác, thậm chí muốn giáo dục cảm hóa người khác đi con đường giống cô, tha thứ cho những kẻ ác và tội ác kia, giảm nhẹ cảm giác áy náy sau khi phạm tội của kẻ gây hại.

Mà không biết rằng, mù quáng tha thứ lại trở thành con đường tắt giảm nhẹ hành vi phạm tội của những kẻ đó, giúp chúng sớm thoát khỏi bể khổ, tiếp tục mang lại đau khổ cho người khác. Có lúc, chúng ta phải *tiết chế lòng thông cảm, đứng trước một số cái ác, không nên tùy tiện phung phí lòng tốt của mình.*

Khi bước lên bục trao giải ở Stockholm, Mạc Ngôn tự xưng là một "người kể chuyện". Bài diễn từ tối hôm đó của ông về cơ bản cũng gồm những câu chuyện nối tiếp nhau, phần lớn là chuyện ông đã đích thân trải qua.

Tôi có ấn tượng sâu sắc về "một chuyện đau khổ nhất trong ký ức" mà ông kể. Trong mẩu chuyện này, ông kể hồi mình còn niên thiếu, mẹ xuống ruộng mót lúa mạch, bị người giữ ruộng đánh ngã lăn ra đất, khóe

miệng rỉ máu, còn người giữ ruộng đó "huýt sáo nghênh ngang bỏ đi". Nhiều năm sau, khi hai mẹ con gặp lại người giữ ruộng đó, người kia đã là một ông cụ tóc bạc phơ phơ, Mạc Ngôn muốn bước tới chất vấn ông ta, muốn trả thù cho mẹ. Nhưng mẹ kéo ông lại, bình tĩnh nói: "Con à, người đánh mẹ và ông cụ này không phải là cùng một người đâu."

Đây là câu chuyện hết sức thú vị. Mẹ của Mạc Ngôn, tuy đã tha thứ cho ông cụ tóc bạc đứng trước mặt, nhưng đối với kẻ đánh mình rồi "huýt sáo nghênh ngang bỏ đi" kia, bà không muốn để ông ta biết rằng ông ta đã được tha thứ. Đương nhiên, một người tốt bụng như bà càng không để con trai đã trưởng thành trả thù cho mình, dù bà không hề quên chuyện năm xưa.

Nhân tính rất phong phú phức tạp, nhiều lúc, đen tối bẩn thỉu và thuần khiết hiền lành sẽ hòa tan vào nhau một cách kỳ lạ. Sự thay đổi thất thường của nhân tính chính là như thế, xưa nay đúng và sai không phải hai thái cực đối lập tuyệt đối. Đứng trước những người mang trong lòng nỗi hổ thẹn áy náy, từng chịu giày vò, chúng ta có thể khoan thứ, nhưng không thể mù quáng thông cảm hay đồng tình, vì đó là dung túng cho cái ác, khinh nhờn và bóp méo lòng tốt.

Tôi muốn nói, *khoan thứ chỉ là bắt tay giảng hòa với bản thân ở quá khứ, chỉ liên quan đến cảm nhận của bản thân, không chỉ là tấm lòng nhân từ, chúng ta còn cần có trí tuệ của lòng tốt.*

Cuối cùng, tôi lại kể một câu chuyện xảy ra rất lâu về trước.

Hôm đó, tôi đang ngồi gà gật trên xe buýt, đột nhiên bị một bác gái đi ngang qua thúc mạnh cùi chỏ, mắt kính rơi thẳng xuống sàn xe. Nhặt lên xem thì thấy gọng kính đã vẹo, tôi lạnh lùng đón nhận lời xin lỗi của bác gái, lòng rất đỗi bực bội: Mắt kính của tôi mới mua không lâu đấy!

Khi xuống xe, tôi gặp một bé trai nhảy nhót ngang qua. Tôi không tránh kịp, giẫm phải chân bé. Nhìn thấy vẻ mặt xót con và ánh mắt trách móc của người mẹ trẻ đi bên cạnh, da đầu tôi căng ra, tôi vội vàng nói lời xin lỗi, hỏi cháu bé có đau không. Ai ngờ, cậu bé cười với tôi: "Không đau chút nào ạ, không đau đâu mẹ!"

Lúc kéo mẹ đi, cậu bé còn không quên quay lại nói tạm biệt tôi.

Khoảnh khắc đó, cảm giác mình tử tế hơn người nảy sinh do tha thứ cho bác gái kia trong tôi vỡ tan.

Tôi phát hiện, ở trẻ con hoàn toàn không có hai chữ "khoan thứ", vì chúng vẫn chưa học được cách oán trách.

DỄ DÃI VỚI NGƯỜI KHÁC LÀ TÀN NHẪN VỚI BẢN THÂN

Sự nhường nhịn, thỏa hiệp đơn phương không hề có tác dụng thay đổi hiện trạng của bạn.

Khó khăn lớn nhất trong cuộc sống và công việc của chúng ta thường không đến từ năng lực, mà bắt nguồn từ mối quan hệ giữa người với người. Lúc này, một người tốt bụng như bạn rất có khả năng sẽ lựa chọn nhượng bộ, chịu ấm ức, thà bản thân vất vả cũng phải giúp người khác.

Thế nhưng, lâu dần bạn sẽ phát hiện, *sự nhường nhịn, thỏa hiệp đơn phương không hề có tác dụng thay đổi hiện trạng của bạn*. Bạn sẽ thấy sống theo cách ấy, chỉ khiến người khác càng thêm được voi đòi tiên.

Lý Đan là con gái giám đốc một công ty. Tốt nghiệp đại học, cô không muốn vào công ty của cha để được nâng đỡ, mà muốn đến công ty khác rèn luyện trước, khi bản thân thật sự có năng lực mới vào công ty của cha nhận chức vụ cao hơn.

Cha cô tán thành với cách nghĩ của con gái, nhờ bạn

của cha giới thiệu, Lý Đan đã đi phỏng vấn mấy công việc, cuối cùng vào một công ty. Trong một hai tháng đầu, trưởng bộ phận của Lý Đan, cũng chính là bạn của cha cô, hết sức quan tâm Lý Đan, lại thêm Lý Đan quả thật rất giỏi giang, vì vậy cô làm việc hết sức thoải mái và vui vẻ.

Tuy nhiên, sau hai tháng, trưởng phòng cũ thăng chức, bộ phận có trưởng phòng mới. Lúc này, cuộc sống của Lý Đan bắt đầu khó khăn.

Trưởng phòng mới vừa nhậm chức chưa được vài ngày đã điều Lý Đan đi làm công việc khổ sai không ai muốn làm, hành hạ Lý Đan thậm tệ. Cô thực sự không chịu nổi, muốn xin nghỉ việc. Nhưng nghĩ lại, không dễ gì mới tìm được công việc này, trưởng phòng tiền nhiệm lại rất xem trọng mình, quan trọng hơn, đây là công việc mình yêu thích, có thể giúp mình rèn luyện. Nếu bây giờ cuốn gói ra đi sẽ khiến cha và trưởng phòng cũ thất vọng, lại đúng ý đồ của trưởng phòng hiện tại.

Nghĩ đến những lời lẽ hùng hồn ban đầu của mình, cô cảm thấy không thể chịu thua như thế. Nhưng cô biết rõ mình không thể chịu đựng nữa, phải giở vài chiêu để có chỗ đứng trong bộ phận.

Một lần, trưởng phòng làm mất một tài liệu, kết quả không biết thế nào lại tìm được trong văn phòng của Lý Đan, bèn thừa cơ tìm cô "nói chuyện". Lần này, trưởng phòng rất ngạc nhiên, không ngờ Lý Đan lại đập bàn đứng bật dậy, nói với anh ta: "Trước khi chưa

điều tra rõ chân tướng sự việc, tôi mong rằng anh đừng kết luận như thế. Đồng thời, tôi muốn nói, đầu tiên tôi không có thời gian và động cơ lấy tài liệu của anh; kế đó, anh không có quyền lục lọi đồ đạc của nhân viên khi chưa được cho phép; cuối cùng, tôi phải chính thức khiếu nại, mọi người đều có thời gian làm việc giống nhau, nhưng khối lượng công việc mà anh sắp xếp cho tôi lại nhiều gấp mấy lần so với các đồng nghiệp khác, điều này không hợp lý, tôi sẽ khiếu nại với công ty."

Qua trận cãi nhau ấy, trưởng phòng đương nhiệm tuy tức nổ đom đóm mắt, nhưng mỗi câu Lý Đan nói ra đều có lý nên anh ta đành nuốt giận im lặng. Từ đó, thái độ của anh ta đối với Lý Đan bắt đầu có sự thay đổi.

Tiếp theo, Lý Đan quyết định dùng thực lực của mình để giành được sự tôn trọng của trưởng phòng, làm việc gì cũng tốt vượt mức, khiến trưởng phòng đương nhiệm không thể bắt bẻ. Cứ thế, thành tích của Lý Đan tiến bộ thần tốc, cô liên tiếp làm nhiều dự án chất lượng cao, ngay cả giám đốc công ty vốn không quen thân gặp cô cũng luôn tươi cười hỏi han, còn không quên khích lệ cô vài câu.

Trước đủ trò hoạnh họe của trưởng phòng đương nhiệm, Lý Đan vừa cứng rắn vừa mềm mỏng, không nhu nhược cũng không kiêu ngạo, mà ẩn nhẫn chờ thời cơ phát huy, thông qua cố gắng để bảo vệ lợi ích của bản thân, cô đã thành công, vừa khiến cấp trên thấy được sự nhún nhường của mình, cũng khiến cấp trên biết

ngưỡng giới hạn của mình, để anh ta cân nhắc mà cư xử. Đây chính là một hình thức tự bảo vệ sáng suốt trong quan hệ với cấp trên.

Có lẽ, bạn cũng từng ngốc nghếch cho rằng tốt bụng chính là luôn nghĩ cho người khác, mọi thứ của mình đều có thể buông bỏ, bản thân có thể chịu ấm ức, còn đối phương suy cho cùng sẽ thấu hiểu bạn, thậm chí bị bạn làm cảm động. Nhưng sự việc không giống như bạn tưởng tượng. Sự tốt bụng, khoan dung, nhân nhượng không giới hạn, thật ra chính là dễ dãi, sẽ khiến đối phương được đằng chân lân đằng đầu, cuối cùng ép bạn đến chân tường.

Tam Mao từng nói: "Có lúc chúng ta phải tàn nhẫn với bản thân một chút, không thể dung túng nỗi đau lòng thất vọng của mình; có lúc chúng ta phải tàn nhẫn với người yêu thương mình một chút, gác lại ký ức về tình yêu của họ."

Cách đây mấy năm, tôi có một người bạn học vì chuyện ra nước ngoài mà cãi nhau với bạn trai, dẫn đến chia tay. Cô không chỉ cắt đứt liên lạc với anh, mà còn đổ một chậu nước lạnh từ trên tầng xuống khi anh đứng chờ trước cửa ký túc xá. Nữ sinh cả tầng đó đều nghiêng về thông cảm cho nam sinh kia, cho rằng cô quá tàn nhẫn.

Một thời gian sau đó, mỗi lúc đêm khuya tôi luôn nghe thấy tiếng cô khóc tấm tức như tiếng mèo kêu phá

vỡ bóng đêm yên tĩnh, khóc rồi lại nín, nín rồi lại khóc. Tốt nghiệp xong, cô đi Mỹ học tiến sĩ. Về sau một dịp tình cờ, tôi nhắc đến cuộc tình thời sinh viên ấy với cô, nói đến "sự tàn nhẫn" của cô, cô nói: "Không phải tớ tàn nhẫn với anh ấy, tớ tàn nhẫn với chính mình."

Đây là một cô gái thông minh, chẳng những không dễ dãi với người khác mà còn không dung túng bản thân. Nhưng trong cuộc sống hiện thực lại có nhiều cô gái trẻ tốt bụng quá đỗi mềm yếu, dốc cạn tình yêu trong chịu đựng.

Tiểu A vốn là một cô gái tốt có học thức, hiểu lý lẽ. Người khác cho rằng quan hệ mẹ chồng nàng dâu như nước với lửa, cô lại không tán thành, cảm thấy mình và bạn trai thật lòng yêu nhau, thường ngày đã quen gần gũi với cha mẹ, tương lai chỉ cần mình cũng tốt với mẹ chồng, lo nghĩ cho bà, thì làm sao có mâu thuẫn được chứ?

Ấp ủ ước mơ hạnh phúc, cô và bạn trai Tiểu Vương cùng bước vào cung điện hôn nhân. Tôi ở tận Bắc Kinh, nhìn thấy những tấm ảnh hạnh phúc ngập tràn trong QQ của cô, cũng gửi lời chúc mừng chân thành. Một cô gái tốt bụng đáng yêu như cô, xứng đáng được bất cứ người đàn ông nào che chở suốt đời.

Hai năm trôi qua, họ có con. Ngắm ảnh đầy cữ của em bé, tôi nghĩ, đây quả là một cô gái hạnh phúc, có người chồng yêu thương mình, có đứa con mình yêu thương, cả nhà có thể sống ngọt ngào mãi như thế thì còn mong gì hơn?

Không ngờ, nửa năm sau lại nghe tin Tiểu A ly hôn.

Trong điện thoại, tôi ngỡ ngàng hỏi cô: "Chuyện là thế nào? Chẳng phải các cậu khăng khít lắm sao?" Cô khẽ cười, không giấu nổi buồn đau chan chứa cõi lòng: "Tớ thua rồi, thua mẹ anh ấy, thua cả nhà họ!" Hỏi kỹ, cô mới kể ra nỗi khổ của mình.

Sau khi kết hôn, mẹ chồng liền dọn vào tổ ấm tình yêu của vợ chồng Tiểu A, lấy lý do người trẻ tuổi không biết chăm sóc bản thân. Tiểu A vốn cũng muốn gây dựng quan hệ với mẹ chồng, nên bất chấp chồng phản đối, đồng ý để mẹ chồng đến sống chung. Nhưng chỉ ngay ngày hôm sau, cô đã bắt đầu thấy không quen. Mẹ chồng quen dậy sớm, tuy dậy sớm cũng chỉ để chuẩn bị bữa sáng cho họ. Nhưng theo quan niệm của mẹ chồng, Tiểu A không đi làm (Tiểu A là biên kịch, không cần đến văn phòng) thì nên dậy sớm nấu bữa sáng cho cả nhà. Tiểu A nói mình phải viết kịch bản chương trình truyền hình, làm việc đến khuya, song mẹ chồng không nghe cô giải thích.

Một buổi sáng nọ, Tiểu A đang ngủ say thì bị mẹ chồng gọi dậy: "Con có từng nghĩ rằng tiết trời trở lạnh rồi, phải nhắc chồng mặc thêm áo không? Con làm vợ kiểu gì vậy?" Tiểu A ngơ ngác, hôm qua cô sửa bản thảo đến ba giờ sáng mới ngủ, sáng sớm ngày ra lại bị dựng dậy mắng mỏ, hơn nữa bản thân chồng cô là người trưởng thành, chẳng lẽ không biết nóng lạnh sao...

Thật ra mẹ chồng luôn cảm thấy Tiểu A có phúc

lắm mới lấy được con trai mình, vì cô "không đi làm", vả lại con trai mình giỏi giang mọi mặt, Tiểu A không xứng với anh.

Mâu thuẫn bắt đầu leo thang khi Tiểu A mang thai, ở nhà mẹ chồng chỉ nấu đi nấu lại một hai món tủ, Tiểu A muốn ra ngoài đổi khẩu vị cũng bị quở trách. Thời gian cô ở cữ, mẹ chồng đánh mạt chược, chồng làm thêm giờ... Cứ như thế, Tiểu A chịu muôn vàn ấm ức cuối cùng đã bùng nổ, bắt đầu cãi vã với mẹ chồng. Một hôm, mẹ chồng lại kể lể với Tiểu Vương rằng Tiểu A vì một chuyện nhỏ đã mắng bà, Tiểu A còn trong cữ, vậy mà bị chồng tức tối giáng một bạt tai...

Tình yêu của hai người dần dần hao mòn bằng hết, để được sống yên ổn, Tiểu A đã quyết định ly hôn.

Nhường nhịn chốc lát thì dễ, bao dung đến mức chịu không nổi phát cáu lên rồi bỏ đi thẳng cũng dễ.

Nhưng người hiểu bạn, nhất định biết rõ cần chung sống với bạn thế nào, người đó biết rõ giới hạn nhẫn nại của bản thân, do đó sẽ không một mực nuông chiều bạn, mà sẽ dẫn dắt bạn theo hướng có lợi cho quan hệ đôi bên.

Cho nên, đừng để mình sống quá mệt mỏi, bất cứ mối quan hệ nào đều cần đôi bên cùng duy trì, đó là nghĩa vụ của cả hai. *Phải dám yêu cầu đối phương gánh vác trách nhiệm, phải khoan dung, nhưng đừng dễ dãi, phải học cách nói "không".*

Cần nhớ, "nhường nhịn quá mức với người khác là

tàn nhẫn với bản thân". Chúng ta phải biết làm một "con nhím" hiền lành nhưng cũng có "vũ khí", bảo vệ mình một cách thích đáng. Khi cần cứng rắn phải cứng rắn, lúc nên dịu dàng thì dịu dàng.

MUỐN TRAO NGƯỜI KHÁC HƠI ẤM, TRƯỚC TIÊN HÃY ĐỂ MÌNH TỎA SÁNG

Đời người ngắn ngủi, đừng hại chính mình
bằng lối sống không thích hợp.

Điều đau khổ nhất của đời người thường không phải là thất bại, mà là "Tôi vốn có thể...". Từng có thời, tôi không biết ý nghĩa của cuộc đời là gì, không biết mình sống vì lẽ gì.

Mỗi người đều có một khoảng thời gian hoang mang như thế. Đầu tiên, tôi khẳng định hoang mang một thời gian là chuyện tốt. Ít nhất nó chứng tỏ chúng ta còn có điều để theo đuổi, còn băn khoăn về ý nghĩa của cuộc sống, còn muốn làm rõ bản thân muốn gì.

Điều đáng sợ nhất của đời người là không biết mình muốn gì, hoặc người ta bảo sao ta tào lao làm vậy, hoặc dựa dẫm người khác, hoặc đem thành công của người khác (của cải, danh tiếng, sức ảnh hưởng) đơn giản hóa thành mục tiêu của mình (kiếm tiền, nổi tiếng, leo cao).

Sau đó cho rằng đây chính là thứ mình muốn có,

cố gắng hết mình, song lại phát hiện kết quả sau rốt đều không phải là thứ mình mong muốn, bản thân cũng không trở thành người tỏa sáng tỏa nhiệt mà mình muốn trở thành kia. Cuối cùng, vừa không thể chiếu sáng cuộc đời mình, vừa không thể sưởi ấm cuộc đời của người khác.

Đời người ngắn ngủi, đừng hại chính mình bằng lối sống không thích hợp. *Tuy kiên trì thứ mình thích chưa chắc có thể nhanh chóng thành công; nhưng kiên trì thứ mình không thích nhất định rất khó thành công.*

Vì vậy tôi thường nói với một số bạn bè đang ở trong thời kỳ hoang mang rằng, nếu không yêu thích công việc của mình, tôi khuyên cậu "mau chóng đổi, lập tức đổi, đổi ngay bây giờ", đừng chậm trễ một giây nào.

Nhưng cũng có người, đã đổi vô số công việc mà vẫn chẳng thể làm một việc nào lâu dài. Công việc này cảm thấy tủn mủn, công việc kia cảm thấy vô vị, công việc nọ cảm thấy khó khăn, công việc khác cảm thấy nhọc lòng. Làm thế nào đây?

Tôi cho rằng đây là vấn đề thiếu khả năng cơ bản, chứ không đơn giản là thích hay không thích. Ví như, có người rất thích làm diễn viên, nhưng do không có kỹ năng diễn xuất, đành khổ sở đóng vai quần chúng, vai phụ, anh ta làm việc mình thích nhưng vẫn cảm thấy rất khổ, rất mệt. Đến lúc này, chúng ta phải hỏi bản thân, rốt cuộc là mình không thích công việc, hay là không có khả năng làm tốt công việc mà mình thích?

Nhiều lúc, không phải ngành nghề chúng ta làm không thích hợp với chúng ta, mà là vị trí công tác cụ thể không thích hợp với chúng ta, chúng ta phải trải qua những vị trí không thích hợp đó mới có thể đảm nhiệm vị trí mà ta thích.

Tôi vốn làm tiếp thị, tuy rất cố gắng nhưng do bản chất cực kỳ ghét giao lưu với người khác nên cảm thấy hết sức khó nhọc, hết sức sợ sệt. Lúc đó tôi hiểu ra một đạo lý: *không phải nghề nghiệp này không thích hợp với tôi, mà là tôi phải nắm vững những kỹ năng trông có vẻ rất tẻ nhạt kia rồi mới có cơ hội làm việc mình thích nhất.*

Tôi quen một thầy giáo tên Tiểu Tất, ban đầu anh muốn làm kỹ sư. Nhưng kỹ sư có rất nhiều loại, như kỹ sư thiết kế, kỹ sư ứng dụng, kỹ sư đo lường, kỹ sư phân tích. Theo định hướng chuyên môn, chức vụ thích hợp nhất với anh là kỹ sư kỹ thuật. Đáng tiếc, anh bị phân vào vị trí kỹ sư ứng dụng. Hằng ngày chạy lên chạy xuống, lưu mẫu, làm thí nghiệm, sau khi làm xong thí nghiệm còn phải tháo rời để kiểm nghiệm.

Chuyện này không giống với cuộc sống kỹ sư mà anh tưởng tượng ban đầu, hằng ngày anh đều ủ rũ, lấn cấn, hằng ngày anh đều tự hỏi vô số lần, làm sao thoát khỏi môi trường bất lợi, xông ra khỏi đám sương mù của cuộc đời. Một hôm, anh vô tình nghe được một câu quản lý cấp cao của công ty nói với mọi người: "Các bạn

có môi trường ngôn ngữ tốt như thế, phải tích cực giao lưu với chuyên gia nước ngoài trong văn phòng nhé!" Một lời nói thức tỉnh người trong mộng, anh quyết định nâng cao khả năng ngôn ngữ, từ đó tìm hướng phát triển ở công sở.

Để khắc phục tâm lý không dám giao lưu với người nước ngoài, hằng ngày anh hỏi mình sợ gì và tự nhủ, mày chỉ là Tiểu Tất, đừng cho rằng người ta sẽ để ý đến mày. Nói sai cùng lắm là bị chê cười, đâu có chết được. Nếu không thử thì mãi mãi không biết kết cục ra sao. Nhưng hễ cố gắng thì cuối cùng sẽ có thu hoạch, cho dù thất bại, cũng biết lần sau nên tránh giẫm lên vết xe đổ bằng cách nào.

Tiểu Tất bắt đầu hành động. Trước tiên anh đọc nội dung công việc bản tiếng Trung, rồi đọc nội dung công việc bản tiếng Anh. Sau khi hiểu được nội dung, anh cầm bản tiếng Anh đi tìm chuyên gia người nước ngoài xin chỉ dạy. Hỏi chuyên gia người nước ngoài chỉ là một cách, học tập kiến thức chuyên môn và biểu đạt bằng tiếng Anh mới là trọng điểm. Anh lập ra một kế hoạch cho mình. Hằng ngày buổi sáng hỏi một lần, buổi chiều hỏi một lần, mỗi lần hai câu hỏi, sau đó về nhà tự học, mỗi ngày kiên trì học tiếng Anh và kiến thức chuyên môn bốn tiếng đồng hồ.

Từ lúc ban đầu không dám mở miệng, đến mỗi lần đặt câu hỏi nghe nhiều nói ít, rồi đến sau này trả lời đơn giản, khả năng nói của anh dần được nâng cao, đã khắc

phục được nỗi sợ hãi về kiến thức tiếng Anh chuyên môn. Anh cực kỳ phấn chấn, cho dù nói đến nội dung không thông thạo, anh cũng không sợ. Vì anh biết, tiếng Anh chỉ là công cụ giao lưu, khi nói không rõ, vẫn có thể dùng tay ra hiệu, nếu thực sự không được còn có thể viết ra. Anh không nghĩ ngợi về cái nhìn của các đồng nghiệp nữa, có việc thì làm, không có việc thì tìm chuyên gia nước ngoài trò chuyện, sau đó về nhà viết nhật ký bằng tiếng Anh.

Chẳng bao lâu sau, do thay đổi chức vụ, anh trở thành kỹ sư đo lường. Sau đó, anh lại làm kỹ sư phân tích. Cuối cùng, nhờ khả năng giao tiếp nổi bật, khi nhảy sang một doanh nghiệp khác làm kỹ sư chất lượng, anh có được cơ hội ra nước ngoài chuyên tu.

Là một trong vài người hiếm hoi được ra nước ngoài đào tạo, lại đã tiếp xúc với những tiêu chuẩn kỹ thuật trong quá trình giao lưu với chuyên gia nước ngoài, thế là, anh lại trở thành một kỹ sư kỹ thuật.

Thời khắc đó anh đã hiểu, công việc lặt vặt từng làm, vất vả từng chịu trong những năm qua, đều chỉ để hôm nay cho anh cơ hội trở thành một kỹ sư kỹ thuật.

Trên con đường phấn đấu, đã lựa chọn thì phải từng bước từng bước đi tiếp. Nếu muốn cuộc đời khỏi mờ mịt, trước tiên bản thân phải kiên cường; nếu muốn cho người khác hơi ấm, trước tiên phải để bản thân tỏa sáng.

May mắn chính là cố gắng học tập, cố gắng nâng cao năng lực của bản thân, khi cơ hội xuất hiện, có thể

nắm bắt. Nếu hôm nay chúng ta không thử, không dũng cảm đối mặt với chính mình, nâng cấp bản thân, thì sau này già đi, nhất định sẽ hối hận khôn xiết.

Có một bộ phim nhan đề *Tài năng thiên bẩm*. Nhân vật chính tên là Vivien, chỉ có thể làm nghề thấp kém nhất vào thời đại mà anh sống - thợ sửa chữa. Cha anh là thợ mộc, cho nên anh có thể làm đồ mộc rất đẹp, nếu phấn đấu tiếp trong nghề mộc, có lẽ anh sẽ trở thành một thợ mộc giỏi. Nếu anh cam chịu tầm thường như những người bình thường khác, cam chịu sự phân chia giai cấp trong đó mình thấp hơn người ta một bậc, thì, có lẽ sự ra đời của tim phổi nhân tạo sẽ bị đẩy lùi rất nhiều năm. Nếu anh chỉ muốn gắng gượng sống hết đời trong không gian người khác ban cho, thì có lẽ anh chỉ là một thợ mộc xuất sắc.

Điều khác biệt là, chàng thanh niên này ước mơ làm bác sĩ - vào thời đó, làm bác sĩ vẫn là đặc quyền của nam giới da trắng.

Để thực hiện ước mơ học đại học, thời cấp ba Vivien đã bắt đầu để dành tiền, đáng tiếc, khoản học phí mà anh đã dành dụm bảy năm lại mất sạch vì ngân hàng đóng cửa. Anh đành dựa vào việc làm thợ sửa chữa, công nhân vệ sinh để duy trì cuộc sống cơ bản nhất. Chúng ta không thể suy đoán nếu năm đó anh thuận lợi lên đại học, phải chăng cuộc sống sẽ xuôi chèo mát mái hơn,

nhưng điều có thể khẳng định là, lúc đó đến Đại học Johns Hopkins làm công nhân vệ sinh cho giáo sư bác sĩ ngoại khoa tim Blalock không phải là một công việc tệ, vì giáo sư Blalock đã phát hiện ra tài năng của anh.

Ban đầu, giáo sư Blalock không xem trọng chàng thanh niên da đen này, thậm chí không cho rằng anh làm tốt công việc của công nhân vệ sinh, vì "những người tiền nhiệm" của anh không một ai ngoại lệ, đều khiến giáo sư thất vọng. Nhưng Vivien nhanh chóng dùng sự linh hoạt khéo léo và thông minh khác thường của mình để chứng minh, anh không nên chỉ làm một công nhân tạp vụ mà nên mặc áo blouse của bác sĩ ngoại khoa cùng làm việc với giáo sư Blalock.

Trong mười mấy năm đầu hai người hợp tác, Vivien hoàn toàn là một trợ lý chẳng có bất cứ danh phận gì bên cạnh Blalock, làm công việc nghiên cứu của phòng thí nghiệm, với chức danh là công nhân vệ sinh. Anh chịu đựng hết thảy lời trách móc của vợ, sự thiếu thốn tiền bạc, sự khinh bỉ của người xung quanh, vì anh quá yêu thích công việc nghiên cứu ở phòng thí nghiệm.

Sau này, Vivien và giáo sư Blalock cùng nghiên cứu phương pháp chữa trị tận gốc tứ chứng Fallot. Đây là một dạng bệnh tim bẩm sinh, tỷ lệ tử vong lúc đó cao đến 100%, người mắc bệnh toàn thân tái xanh, cho nên cũng gọi là chứng xanh tím, hằng năm có rất nhiều trẻ em chết vì bệnh này, chỉ có phẫu thuật tim mới cứu được mạng sống, nhưng tất cả mọi người đều cho rằng

không thể làm được điều đó, vì vào lúc ấy, phẫu thuật tim tương đối nguy hiểm, huống chi người mắc bệnh là trẻ em, tim càng yếu ớt.

Cứu mạng người là thiên chức của người làm nghề y, Blalock và Vivien không muốn từ bỏ, nên đã thực hiện từ tái hiện cơ chế bệnh đến tìm kiếm phương án giải quyết trong phòng thí nghiệm, sau đó tăng dần cấp độ, cố gắng sửa chữa từng sai lầm. Cuối cùng, họ đã thay đổi thành công hướng máu chảy trên người con chó nhỏ làm thí nghiệm bằng kỹ thuật chia dòng.

Trong rất nhiều ca mổ sau đó, không có Vivien bên cạnh, Blalock thậm chí không thể tiến hành phẫu thuật, vì ông cần Vivien đứng trên ghế đằng sau, chỉ đạo và nhắc nhở ông vào thời khắc mấu chốt.

Câu chuyện kể đến đây, có lẽ chúng ta sẽ cho rằng nó giống một câu chuyện tình bạn bình thường giữa người da đen và người da trắng. Nhưng trong đời thực, "tình bạn" của họ không phải là khuôn sáo của phim bom tấn Hollywood, Vivien hoàn toàn không thể xuất hiện trong tầm mắt công chúng. Trong rất nhiều hoàn cảnh công khai, Blalock cũng chưa bao giờ nhắc đến tên Vivien. Vivien phải đóng vai người hầu mới có thể xuất hiện trong bữa tiệc mừng công, anh nghe thấy Blalock cảm ơn cả đám người, duy chỉ không nhắc đến mình.

Tức giận, Vivien rời xa Blalock. Nhưng vì quá yêu thích công việc ở phòng thí nghiệm, sau khi phiêu bạt ở ngoài mấy năm, anh vẫn trở về bên cạnh Blalock, trở về

phòng thí nghiệm, gần như hoàn toàn không so đo danh lợi, không tính toán được mất.

Cuối cùng có một ngày, hai bức tranh sơn dầu vẽ Vivien và Blalock được treo song song trên tường đại sảnh của Đại học Johns Hopkins. Nếu lên trang tìm kiếm gõ cái tên "Vivien Thomas", bạn sẽ hiểu rõ những thành công và tán thưởng anh nhận được trong nửa đời sau. Những điều đó đều là tất nhiên, vì hành động của anh đã tạo nên ánh sáng và hơi ấm của anh.

KHÔNG OÁN TRÁCH, KHÔNG SỐNG CUỘC ĐỜI THEO LỜI NGƯỜI KHÁC

Nghĩ nhiều, làm ít, oán trách càng nhiều,
thành công càng xa.

Con người ta luôn dễ lung lay trước lời nói của người khác. Trong môi trường mà chúng ta sống cũng có những người thích áp đặt suy nghĩ của mình cho người khác, hơn nữa còn lấy danh nghĩa như thể nhắc nhở với ý tốt. Rõ ràng hâm mộ thân hình thon thả của người ta, ngoài miệng lại nói "Cậu gầy quá, phải ăn nhiều một chút"; rõ ràng bản thân có "trái tim pha lê", ngoài miệng lại thường xuyên khuyên người ta "Độ lượng một chút, nghĩ thoáng ra thì chẳng có khó khăn nào không vượt qua được."

Liệu có phải bạn đang sống cuộc đời treo trên miệng kẻ khác? Tôi rất thích một câu nói: "Nếu bạn không mù, thì đừng quen biết tôi qua lời người khác!" Luôn có người bảo, nồi nào úp vung nấy, bạn là người thế nào thì sẽ gặp người thế nấy, bạn là người thế nào thì sẽ chọn lựa người thế nấy. Nhưng nhiều lúc, bạn sẽ đối mặt với một tình cảnh khó khăn: Vì sao người khác làm vậy thì được mà mình làm lại không được? Thế là, lúc

nào bạn cũng luôn mồm oán trách.

Muốn trở thành người thế nào, thì phải cố gắng hướng về mục tiêu thế ấy.

Lý Gia Thành nói rất hay: "Vì sao anh mãi vẫn không có thành tựu? Bởi vì anh gặp sao hay vậy, gần mực thì đen, không muốn vươn lên, sĩ diện hão! Bởi vì anh sợ cha mẹ, nghe lời họ hàng. Anh không có chủ kiến, không dám một mình ra quyết định. Anh có quan niệm truyền thống, chỉ muốn làm công kiếm chút tiền cưới vợ sinh con, sau đó sinh lão bệnh tử, đi con đường giống hệt như cha mẹ mình. Bởi vì anh trời sinh yếu đuối, đầu óc chậm chạp, chỉ muốn làm việc theo kiểu tuần tự từng bước. Bởi vì anh muốn làm ăn không vốn, muốn ngồi ở nhà há miệng chờ sung! Bởi vì anh oán trách không có cơ hội, nhưng khi cơ hội đến anh lại không nắm bắt được, do anh không biết nắm bắt! Bởi vì nghèo khó nên anh tự ti! Anh chùn bước, anh không dám làm gì cả!... Anh không có kỹ năng đặc biệt, anh chỉ biết cậy khỏe!..."

Đương nhiên, chúng ta hành động như thế nào là dựa vào cách hiểu của chúng ta về thế giới. *Nghĩ nhiều, làm ít, oán trách càng nhiều, thành công càng xa.* Tôi e rằng những lời oán trách mà bạn luôn treo trên miệng sẽ trở thành toàn bộ cuộc sống của bạn.

Tôi cũng nghĩ, con người oán trách do rất nhiều nguyên nhân. Trong đó, một tình huống có lẽ là vì bị người ta sai khiến, không có quyền tự chủ, hoặc bị người khác chọc tức, đau khổ mà oán trách. Một khả năng khác

là thất vọng sinh ra oán trách, chẳng hạn: mẹ hy vọng con làm bài tập thật tốt, nhưng con cứ không nghe lời; vợ mong rằng chồng nhớ sinh nhật mình, song chồng vẫn quên béng; mẹ chồng muốn con dâu sau khi tan sở làm thêm chút việc nhà, đừng sai bảo con trai bà, vậy mà con dâu hở ra là nhờ con trai bà làm thay... Niềm mong đợi xây dựng trên kẻ khác bị phá vỡ, thì sẽ có trách móc, đây là một dạng trách móc do thiếu quyền kiểm soát với thế giới bên ngoài.

Còn có một dạng trách móc là phiên bản nâng cấp của dạng trách móc này, tức là vỡ mộng. Một người đàn ông vất vả chu cấp cho vợ học xong tiến sĩ, chưa được vợ đền đáp ân tình, đã phải ly hôn. Một người phụ nữ cả ngày tất bật vì chồng vẫn bị ghét bỏ, không được đền đáp tình yêu như mình mong mỏi... Kiểu vậy.

Chúng ta sẽ không oán trách những đối tượng không phát sinh quan hệ lợi hại với mình. Ví như, tôi không hề oán trách cô gái sống ở nhà đối diện thường cau có với tôi, vì tôi không qua lại với cô ấy. Tôi không hề oán trách hàng xóm nghèo, vì tôi đâu dự định làm quen với họ. Tôi càng không trách móc cô gái ở siêu thị dưới tầng nhác việc, liên quan gì đến tôi chứ? Nhưng chúng ta chắc chắn sẽ oán trách một số hành động của bạn trai khiến chúng ta khó xử, vì chúng ta thật sự đã khó xử; chúng ta nhất định sẽ oán trách đồng nghiệp trong công ty thích tán gẫu, vì có lúc ảnh hưởng đến chúng ta suy nghĩ; chúng ta ắt hẳn sẽ trách móc cha mẹ

không yêu chúng ta, luôn so sánh chúng ta với người khác, đả kích lòng tự tôn của chúng ta hoặc gây nên áp lực tinh thần cho chúng ta; chúng ta cũng không khỏi thỉnh thoảng trách móc người bưu tá giao thư chậm trễ, khiến chúng ta mất công chờ trong khi cần xem tài liệu gấp... Chúng ta còn trách móc quần áo lại chật rồi, dao lại cùn rồi, trời đổ tuyết đường khó đi... Tất cả, đều là vì có quan hệ lợi hại trực tiếp với chúng ta, nên mới trở thành đối tượng bị chúng ta oán trách.

Thế nhưng, oán trách không hề có tác dụng thay đổi hiện trạng, tôi hiểu đạo lý này, bạn cũng hiểu đạo lý này, cho nên *đừng oán trách nữa, cũng đừng sống cuộc đời theo lời người khác*. Hãy tránh xa những người thích oán trách, chỉ trích và nổi cáu, những người như vậy tràn đầy năng lượng tiêu cực, chỉ muốn kéo bạn vào cảm nhận của họ, chứ không phải cùng bạn giải quyết vấn đề.

Làm một người không soi mói, không oán trách, đừng đợi đến lúc không thể cứu vãn mới hối hận mình không những lãng phí cảm xúc mà còn mất đi người hoặc công việc mà mình quan tâm.

Chúng ta là ai, quyết định bởi hành động của chúng ta. Khi bạn phát hiện bản thân luôn nhận được thứ mà mình không muốn, hãy dừng lại xem có phải bạn luôn làm chuyện trái với nguyện vọng của mình không. Khi bạn nhận ra hành động và mong đợi của mình cứ không thống nhất, hãy đứng lại xem, có phải cách lý giải thế giới của mình có vấn đề không.

Nếu để ý một chút, chúng ta sẽ phát hiện cho dù là truyền hình hay điện ảnh, thứ thật sự khiến người ta cảm động không phải là nhân vật chính có được hạnh phúc hết sức nhẹ nhàng, mà là quá trình đạt được hạnh phúc của họ trải qua muôn vàn gian nan, chúng ta cảm động trước lòng can đảm và trí tuệ khắc phục khó khăn của họ. Hạnh phúc đâu dễ dàng có được, họ hạnh phúc, là vì họ có khả năng khắc phục hoàn cảnh khó khăn mà có lẽ chúng ta không có mấy, trải qua quá trình gian khổ mà chúng ta không muốn trải nghiệm. Còn sự thỏa mãn của chúng ta, cũng vừa khéo đến từ sự khắc phục từng khó khăn của họ.

Có những lúc, chúng ta tự cho rằng có thể làm chủ thứ gì đó, nhưng hiện thực lại tàn nhẫn cho thấy bản thân ta hoàn toàn bất lực, là một kẻ đáng thương chẳng kiểm soát được thứ gì.

Lại có những lúc, đứng trước tai ương mà mọi thứ tưởng chừng đều không do mình kiểm soát, hiểu được, chấp nhận được, tránh né được, ta lại phát hiện, dường như trong cõi u minh có một đôi tay đang giúp đỡ chúng ta.

Là cảm ơn sự quan tâm chiếu cố của cao xanh, hay oán trách sự bất công của số phận, hoàn toàn phải xem chúng ta lý giải cảnh ngộ của mình như thế nào.

MUỐN CHĂM SÓC NGƯỜI KHÁC, TRƯỚC HẾT PHẢI CHĂM SÓC TỐT BẢN THÂN

Lòng tốt thật ra cũng là một loại năng lực,
tuy nói vậy dường như hơi huênh hoang.

Hoặc là chọn thứ mình thích, hoặc là
thích thứ mình chọn.

Cách đây mấy ngày, một người bạn gọi điện thoại giãi bày với tôi, gần đây tâm trạng anh cực kỳ sa sút, cảm thấy công việc chẳng thú vị gì, nhưng mỗi tháng vẫn không thể không làm việc, không thể không nhận đồng lương còm cõi đó, cho nên rất đau khổ.

Trong cuộc sống có rất nhiều người giống như anh bạn này của tôi, yên phận, hiền lành, làm công việc mình không thích làm, sống kiểu đếm từng ngày trong đau khổ. Thứ mong mỏi duy nhất là tiền lương được phát lúc sớm lúc muộn một lần mỗi tháng. Không dám nhảy việc, sợ không tìm được việc thích hợp; không dám xin nghỉ việc, sợ mất nguồn kinh tế.

Nếu một người không thể hưởng thụ quá trình làm việc, có lẽ rất khó tạo ra giá trị trong công việc.

Cảm giác làm nô lệ của đồng tiền chắc chắn không dễ chịu gì, nhưng tôi muốn hỏi vì sao ham muốn theo đuổi của cải của chúng ta lại mạnh mẽ như thế, đến nỗi rất nhiều người thà rằng ngồi khóc trong xe BMW, cũng không muốn ngồi cười trên xe đạp? Nguyên nhân ẩn giấu đằng sau có lẽ là chúng ta cần một thứ cảm giác an toàn.

Bản năng sinh tồn đã quyết định, chỉ khi chúng ta có khả năng chống đỡ rủi ro trong cuộc sống, có sức chi phối đối với sự vật xung quanh, thâm tâm ta mới có cảm giác an toàn. Ở một phương diện nhất định, mức độ giàu có về vật chất liên quan đến khả năng chống rủi ro của chúng ta. Đồng thời, nó còn quyết định thời gian mà chúng ta có thể tự do sử dụng và cách chúng ta tự do sống.

Tuy nhiên, thế gian đâu có đôi đường vẹn, không mệt thể xác không nhọc lòng? Chúng ta sinh tồn trên đời, thường là thể xác khổ cực mà tâm hồn cũng không nhẹ nhõm. Chẳng hạn như tôi, giấc ngủ đối với tôi là chuyện quan trọng nhất trong đời, kế đó mới là cuộc sống vật chất. Nếu ngày nào không ngủ ngon giấc, tôi sẽ cảm thấy rất khó ở, uể oải chán nản (hoàn toàn là ám thị tâm lý), sau đó sẽ muốn tìm cơ hội trút ra cảm xúc khó chịu này. Nhưng để kiếm sống, hằng ngày hơn bảy giờ sáng tôi phải lê tấm thân mệt mỏi xuống giường, sau đó vừa nhớ lại giấc mơ đêm qua, vừa nghĩ những chuyện chẳng mảy may liên quan đến nhau, rồi vừa vì những câu từ đẹp

đẽ kỳ diệu mình mới nghĩ ra nhưng trong chớp mắt lại quên mất mà hối hận không thôi. Cứ thế vừa nghĩ ngợi vẩn vơ vừa rửa mặt, mặc quần áo.

Chỉ nhớ suốt dọc đường râm nắng thất thường, mưa to gió lớn, thì khó mà thưởng thức trời quang muôn dặm và tuyết bay lả tả. Trong lòng tôi khó chịu... thân thể mệt, tâm hồn mệt, đầu óc mệt, tóm lại là một chữ: mệt!

Sau đó, tôi bắt đầu ngẫm lại, vì sao cảm thấy thân thể mệt, tâm hồn mệt? Có phải bởi chúng ta buộc lòng hy sinh một phần tự do về thời gian và không gian trong đời để tìm cách sinh tồn? Nếu vật chất dư dả, có lẽ có thể đổi thời gian lấy không gian.

Vì chúng ta chỉ muốn làm kẻ chi phối chứ không phải kẻ bị chi phối, cho nên hễ là thứ chi phối chúng ta, đều khiến chúng ta thấy mất đi cảm giác kiểm soát, cảm giác an toàn, do đó khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi, cảm thấy không hăng hái - đây cũng là nguyên nhân con người ta vô cùng phản cảm với những kẻ quát tháo chỉ huy mình.

Chúng ta suốt ngày tính toán được mất trong nỗi "mệt mỏi", sau đó lại ép bản thân làm những việc mình không thích làm, cả ngày đọ sức với bản thân, mà không dám phá vỡ mô hình sống bị động.

Tôi cũng hy vọng tìm được một mô hình win-win, để vừa vui vẻ vừa được đền đáp vật chất kha khá. Nhưng, bạn thân yêu, cuộc sống như vậy không ở đó

ngay từ đầu. Tình thế chúng ta thường phải đối mặt là không thể có cả con rô lẫn con diếc, chứ không phải đẹp cả đôi đàng.

Đứng trước cuộc sống mình không thích, có lựa chọn thì có được mất, muốn tự do thì không thể sợ thanh bần, muốn thỏa mãn vật chất nhiều hơn thì đừng ngại vất vả.

Chúng ta hoặc là chọn thứ mình thích, hoặc là thích thứ mình chọn. Bởi vậy, khi bạn bè hỏi tôi, làm công việc mình không thích thì phải thế nào, tôi thẳng thắn đề nghị: Rời đi! Rời đi! Rời đi! Bạn không thích, thì sẽ không nhập tâm; không nhập tâm, thì sẽ làm không tốt; làm không tốt, sẽ không thể có khả năng kiểm soát công việc; không có khả năng kiểm soát, sẽ cảm thấy sống rất mệt mỏi, rất thất bại; cảm thấy rất mệt mỏi, rất thất bại, thì sẽ càng thêm không nhập tâm - bạn thân yêu, cứ thế rơi vào vòng tuần hoàn ác tính này, bạn đâu còn hơi sức chăm sóc người khác...

Đây chính là lý do vì sao có người sống mãi như vậy rồi trở nên tầm thường, sau đó dẫu đầy thiện ý mong chăm lo chu đáo cho người nhà, lại thường chỉ có thể giúp đỡ một vài việc cỏn con. Nói bạn nghe, khả năng kiểm soát hay còn gọi là khả năng khống chế, chính là tự phát huy tiềm năng bản thân, mà *sở dĩ thế giới của bạn không như bạn mong đợi, chẳng qua là vì bạn còn chưa có*

"năng lực sản xuất" tương ứng, cho nên lực bất tòng tâm.

Một cô gái vừa tốt nghiệp muốn ứng tuyển chức vụ trưởng phòng phát triển sản phẩm của một công ty kinh doanh dịch vụ internet, yêu cầu lương năm không thấp hơn một trăm nghìn tệ. HRD (trưởng phòng nhân sự) hỏi cô: "Bạn có biết quy trình công nghệ cụ thể của một sản phẩm từ khi bắt đầu lập dự án đầu tư khả thi và xin phép, cho đến hoàn thành sản xuất đưa vào thị trường không?" Cô lắc đầu đáp với vẻ khó hiểu: "Chẳng phải những chuyện này nên do nhân viên kỹ thuật bên dưới làm hay sao? Tôi phù hợp làm quản lý..."

HRD lại hỏi: "Vậy nhân viên kỹ thuật của bạn đến xin bạn giúp đỡ vì sản phẩm gặp vấn đề, bạn giải quyết thế nào?"

Cô tiếp tục biện bạch: "Chuyện này cũng nên do người có chuyên môn giải quyết, tôi chỉ cần sắp xếp họ đi làm là được!"

HRD nghẹn lời: "Bạn nên biết rằng trong ngành này của chúng ta, một người không có kinh nghiệm làm việc không thể nào lập tức lĩnh lương trăm nghìn tệ một năm..."

Cô không phục: "Bạn học của tôi vừa tốt nghiệp đã vào một công ty quốc doanh, lương năm của người ta đâu chỉ một trăm nghìn tệ... Hơn nữa, mức sống ở Bắc Kinh cao như vậy, tôi không thể tìm một công việc mà lương tháng thậm chí không đủ bảo đảm cuộc sống cơ bản của tôi..."

HRD hoàn toàn suy sụp, tìm cớ xua cô ra về.

Hôm ấy, HRD còn phỏng vấn một anh bạn khác đang trăn trở có nên nhảy việc không. Bấy giờ anh ta đã làm được một năm ở công ty cùng ngành, trên lý thuyết cho dù kinh nghiệm không phong phú, hẳn cũng có kỹ năng nghề nghiệp cơ bản, HRD đánh giá anh ta khá cao. Nhưng anh ta lại vướng mắc chuyện đãi ngộ của công ty không tốt bằng công ty trước, trong lòng lấy làm bất mãn. Anh ta liên tục gặng hỏi cơ cấu tiền lương, cụ thể có những phúc lợi gì vân vân, khi HRD khuyên trong ba năm đầu làm việc không nên quá so đo tiền lương, anh ta bèn nói đại loại: "Tôi phải đảm bảo cuộc sống cơ bản nhất của mình. Anh xem, hiện giờ mức lương này, đóng thuế, nộp tiền nhà, trừ đi chi phí giao thông và ăn uống, về cơ bản chẳng còn lại bao nhiêu. Dù sao tôi cũng phải mua ít quần áo, mời bạn ăn uống gì đó phải không nào? Tiền lương thế này, hoàn toàn không đủ..."

HRD cảm thấy mức "đảm bảo cuộc sống cơ bản" mà họ yêu cầu quá cao. HRD làm việc hai năm, đãi ngộ là lương cơ bản năm nghìn tệ cộng thêm phụ cấp tiền ăn tám trăm - ở Bắc Kinh đây rõ ràng là một con số kéo thấp mức lương bình quân, nhưng anh không hề cảm thấy không được đảm bảo cuộc sống cơ bản, cũng không đời nào dễ dàng từ bỏ công việc đến giờ mình vẫn yêu thích này. Anh quả tình không thấy mở miệng đòi "lương năm một trăm nghìn tệ" để "đảm bảo cuộc sống cơ bản" là hợp lý, tuy đủ thứ tình huống thực tế mà ứng viên nói,

anh đều hiểu. Dù yêu cầu "đảm bảo cuộc sống cơ bản" kiểu này nằm trong phạm vi đãi ngộ tương ứng với vị trí cần tuyển, nhưng anh vẫn phải xem xét đối phương có "năng lực sản xuất" tương đương hay không - nếu thật sự cho họ chức vụ đó, họ có thể đảm nhiệm được không?

Tương tự, nếu bạn là chủ công ty, không có năng lực, nhưng bụng dạ hiền lành, đối đãi nhân viên rất tốt, có điều nhân viên đi theo bạn chẳng có tương lai gì cả, thì bạn cảm thấy nhân viên sẽ lựa chọn ra sao?

Tôi cho rằng, tốt bụng thật ra cũng là một loại năng lực, tuy nói vậy dường như hơi huênh hoang.

"Thiện từ tâm sinh ra, tốt bụng là một sự lựa chọn", đây là lời giải thích hay nhất mà tôi từng nghe tính đến nay. Lòng tốt kiểu "hễ nhờ là giúp ngay" không phải một hành vi bình thường. Cho dù "lòng tốt" của bạn thật sự là tính cách bẩm sinh, cũng phải xem liệu bạn có khả năng chăm sóc người khác hay không.

NẾU KHÔNG BIẾT TỪ CHỐI, DẦN DẦN BẠN SẼ BỊ HỦY HOẠI

Tùy tiện hứa hẹn thì ít giữ chữ tín. Đây thường là khởi đầu cho việc người tốt bụng trở nên không thành thực.

Tôi từng quen một cậu đàn em có vẻ rất tài năng, sau khi vào công ty thái độ hết sức thân thiện, quản lý sai bảo việc gì, cậu ta đều mau mắn nhận lời.

Nhưng chẳng bao lâu, quản lý phát hiện công việc giao cho cậu ta đều hoàn thành rất chậm. Ban đầu quản lý cho rằng đó là vì tính cách cậu ta thiếu tập trung nên gọi cậu ta nói chuyện, sau đó mới nhận ra, là vì cậu ta không thạo nghiệp vụ cơ bản dẫn đến không thể hoàn thành công việc với hiệu suất cao.

Cuối cùng, cậu cảm thấy mình làm những việc này vất vả mà chẳng ích lợi gì, không bao lâu bèn xin nghỉ việc. Sở dĩ cậu ta xin nghỉ việc, chẳng qua là vì ban đầu cậu ta không dám từ chối những công việc mà mình không thể hoàn thành.

Tôi còn gặp một sinh viên vừa tốt nghiệp chưa có kinh nghiệm làm việc, lần đầu tiên ứng tuyển, trước một câu hỏi mình không hiểu rõ lắm, cô đã viết câu trả lời theo chủ quan của mình, định lấp liếm cho qua. Kết quả

cô không được tuyển dụng. Nguyên nhân chẳng qua là vì cô ngại để lại một chỗ trống dưới câu hỏi mà mình không hiểu.

Tôi tin rằng, nếu có khả năng, hầu hết mọi người đều không muốn người khác thất vọng về mình, nên đều không muốn biến lời hứa tốt đẹp thành kết quả khiến người ta thất vọng. Có điều, nhiều lúc chúng ta vì không nỡ từ chối mà hứa hẹn quá nhiều việc bản thân không làm được, nhằm giữ thể diện hoặc danh dự cho chính mình.

Thế là, tùy tiện hứa hẹn thì ít giữ chữ tín. Đây thường là khởi đầu cho việc người tốt bụng trở nên không thành thực. Chúng ta có thói quen từ chối đối mặt với hạn chế của bản thân, không muốn để người sùng bái hoặc người bản thân quan tâm nhìn thấy mặt kém cỏi đáng thất vọng của mình, dẫn đến hầu hết mọi lúc chúng ta đều nói dối ở những hình thức và mức độ khác nhau.

Chúng ta không dám nói lời thật lòng, vì sợ làm phật lòng người khác, sợ khiến người ta thất vọng. Trong nhiều tình huống, lời nói dối thiện ý dường như đã trở thành một năng lực bắt buộc. Vì không có khả năng gánh vác hậu quả của sự thành thực, nên chúng ta lựa chọn lừa dối hoặc giấu giếm. Tuy chúng ta có đủ mọi cái cớ, như không muốn làm tổn thương người khác, không muốn sếp tức giận, không muốn mẹ lo lắng, không muốn bạn

trai (bạn gái) hoặc chồng (vợ) nghi ngờ... Đủ kiểu lừa dối lấy danh nghĩa không muốn làm tổn thương người khác, thật ra cuối cùng đều chỉ nhằm khiến bản thân dễ chịu hơn mà thôi.

Để khiến bản thân dễ chịu, chúng ta không ngừng rao bán ảo giác với người khác. Đáng tiếc những ảo giác rao bán đó thường quá gần với thực tại. Một số lời nói của chúng ta quá dễ bị vạch trần - ngày mai sẽ báo bạn kết quả, tuần sau bảo đảm làm xong, tháng sau nhất định hoàn thành. Giống như nhiều năm trước tôi hứa với mẹ rằng sau khi trưởng thành sẽ mua cho mẹ chiếc áo khoác lông chồn đắt nhất, nhưng tôi đã khôn lớn nhiều năm rồi, mà ngay cả một chiếc áo ra dáng cũng chưa từng mua cho mẹ, nói chi đến áo khoác lông chồn.

Để bản thân nấn ná lâu hơn trong vùng thoải mái của tâm hồn, người càng tốt bụng càng không biết cách từ chối, rồi khi đối mặt với lời hứa lại đành kéo dài hoặc trốn tránh, kết quả khiến bản thân trở thành một trò cười.

Vì luôn muốn làm vui lòng người khác, luôn muốn có được sự công nhận ở mức độ cao nhất từ người khác, cho nên sau khi nhận lời bừa, chúng ta phải lúng túng đối mặt với khoảnh khắc bị vạch trần...

Tôi cũng tin rằng, chỉ cần không phải lừa dối để mưu cầu lợi ích vật chất thuần túy thì đều không phải là lừa gạt ác ý. Mỗi người chúng ta hằng ngày đều đang ít

nhiều thốt ra những lời nói dối với động cơ khác nhau, nhưng phần nhiều chúng ta chỉ muốn cân bằng tình thế, xoa dịu xung đột, khiến người khác giảm bớt ý thù địch với mình, tuy đây cũng là một trong những hành vi ích kỷ, nhưng lại vừa hay phù hợp với đạo lý "điều mình không thích, thì đừng làm với người khác". Nếu bạn không muốn bị người khác làm tổn thương, thì đừng làm tổn thương người khác, có lẽ đa số lời nói dối không mang tính lừa gạt tuyệt đối đều tồn tại trên cơ sở này chăng?

Có điều, đa số những lời nói và hành động trái với lòng mình, lấy cớ "nghĩ đến cảm nhận của người khác", thông thường đến cuối cùng sẽ gây ra tổn thương sâu sắc hơn, có lúc còn khiến người ta đau khổ hơn bị lừa tiền. Bởi vì, đối tượng trong những vụ lừa đảo tiền bạc phần lớn là kẻ xa lạ, không có mấy dây dưa tình cảm, tổn thất gây ra đa phần chỉ là về vật chất hoặc kinh tế; trong khi đối tượng của những lời dối trá thiện ý quá nửa là người tương đối quen thân, tình cảm liên quan khá sâu sắc, đau khổ gây nên phần lớn từ sự bỡn cợt về tinh thần, nặng thì có thể dẫn đến ấn tượng của một người dành cho bạn hoàn toàn sụp đổ. Bạn mất bao công sức lấy lòng người khác, cuối cùng lại phụ bạc người đó, thứ đạt được đương nhiên là sự bất mãn thậm chí oán hận của đối phương...

Tình huống này xảy ra, là vì ban đầu chúng ta không dám từ chối.

Nếu mong muốn cuộc sống mai sau không mất kiểm soát như thế, chúng ta phải học cách thành thực, đừng vì sợ người khác phủ định giá trị của mình mà hứa hươu hứa vượn hoặc không dám từ chối, cho dù đối phương là ai.

Chúng ta phải đối mặt với cái tôi chân thực nhất, chấp nhận sự thực bản thân là một người bình thường. Nếu không thành thật với chính bản thân, làm sao đối xử tốt với người khác?

Cả đời người sống gửi, như gió cuốn bụi bay. Hãy học cách từ chối một cách thỏa đáng, tuy ban đầu sẽ rất khó chịu, người khác cũng sẽ kinh ngạc. Nhưng thành thực chính là tấm thẻ tín dụng cuộc đời, bạn càng trả tiền đúng hạn, ngân hàng càng sẵn lòng cho bạn vay. Phải biết rằng, lời hứa của chúng ta là khoản nợ với người khác, sớm muộn gì bạn cũng phải trả!

Bắt đầu từ bây giờ, thừa nhận có một số việc mình không làm được, buông bỏ một số ham muốn kiểm soát không hợp lý, chỉ hứa những điều mình có thể làm, sau đó yên lòng hưởng thụ thứ mình có được là ổn.

CHƯƠNG 5

BẠN KHÔNG KIÊN CƯỜNG ĐẾN THẾ, NHƯNG CHỈ CÓ THỂ MỘT MÌNH KIÊN CƯỜNG

Người làm tổn thương bạn xưa nay chưa từng nghĩ đến việc giúp bạn trưởng thành,
thứ thật sự khiến bạn trưởng thành là nỗi đau khổ và sự ngẫm lại của bạn.
Bản thân trải nghiệm không có ý nghĩa đặc biệt,
điều khiến nó trở nên có ý nghĩa là sự kiên cường của bạn.

HỌC CÁCH "TỎ RA YẾU ĐUỐI", ĐỪNG DỒN NÉN THÀNH BỆNH

Nếu bạn thừa nhận thật ra
mình không kiên cường như thế,
bạn còn cố sống cố chết như vậy không?

Một đứa bé chơi cùng cha trong vườn hoa, người cha bảo bé bẩy một hòn đá to lên. Nhưng hòn đá đó rất to, đứa bé không thể bẩy nổi. Bé rất cố gắng, mồ hôi nhễ nhại, nhưng cha nhìn bé và bảo: "Con vẫn chưa dốc hết sức mình."

Đứa bé ấm ức: "Con đã dốc hết sức rồi. Còn có thể làm thế nào nữa đây?"

Người cha nói: "Con vẫn chưa dùng hết khả năng, vì con vẫn chưa nhờ cha giúp!"

Nhiều lúc, đứng trước hoàn cảnh khó khăn chúng ta chỉ một mực kiên trì. *Nếu bạn thừa nhận thật ra mình không kiên cường như thế, bạn còn cố sống cố chết như vậy không?*

Tôi từng nghe câu chuyện về một cậu sinh viên. Chúng ta tạm gọi cậu ta là Tiểu Triệu. Tiểu Triệu là

sinh viên đại học đầu tiên của làng. Để chu cấp cho cậu học hành, gia đình gần như khuynh gia bại sản, cho nên ngay từ đầu cậu đã gánh vác hy vọng của cả nhà, mọi người đều mong cậu tìm một công việc tốt, sau đó giúp người nhà sống cuộc sống tử tế.

Sau khi tốt nghiệp Tiểu Triệu đến một ngân hàng thương mại thực tập, trong mười mấy thực tập sinh vào cùng đợt, cậu là người duy nhất đến từ nông thôn, có thành tích tốt nhất, biểu hiện chăm chỉ nhất, rất được sếp khen ngợi. Giai đoạn thực tập kết thúc, chỉ hai người có biểu hiện tốt nhất được giữ lại, cậu là một trong số đó.

Cha mẹ Tiểu Triệu cảm thấy cuối cùng đã có hy vọng, cậu cũng cho rằng giờ có thể sống thoải mái hơn. Xuất phát từ lòng hiếu thảo, cậu quyết định đón cha mẹ từ dưới quê lên Bắc Kinh sống chung với mình.

Nhưng không ngờ, cuộc đời Tiểu Triệu xảy ra bước ngoặt cực lớn. Cậu phải phụng dưỡng cha mẹ, còn phải gánh vác học phí của em trai, áp lực kinh tế tăng vọt, vậy mà sang năm thứ hai, chỉ vì một chuyện không quá trầm trọng cậu bị mất việc.

Lúc đó, cậu đã kết hôn, còn đang trả góp tiền mua một căn hộ ở ngoại ô, thu nhập hằng tháng chỉ đủ trang trải chi phí cơ bản, về cơ bản thì là "lương tháng nào xào tháng đấy". Nhưng cậu không muốn cha mẹ lo lắng, cũng không muốn để người ta nhìn thấy khó khăn của mình, vẫn gắng gượng sống theo tiêu chuẩn sống lúc trước.

Cha cậu thích hút thuốc, cậu không muốn mua loại thuốc rẻ tiền cho cha, lại không dư tiền, nên thi thoảng có cơ hội, cậu lẳng lặng lấy một ít thuốc tiếp đãi khách hàng từ quầy tiếp tân của ngân hàng về nhà. Một đi hai lại, một hôm cậu bị sếp bắt gặp. Cho dù Tiểu Triệu vừa viết bản kiểm điểm vừa nhờ người nói đỡ, vẫn không thể giữ được công việc đó. Sự hồ đồ nhất thời đã hủy hoại tương lai của cậu.

Sau khi rời ngân hàng, cậu không thể tìm được một công việc ra hồn. Để cả gia đình có cuộc sống yên ổn, cậu đành chọn một công việc chán ngắt không có triển vọng phát triển nhưng lương bổng cũng xem như đủ dùng.

Vì trong nhà quá nhiều miệng ăn, vợ chồng nghèo khó trăm sự khổ, vợ cậu không chịu nổi áp lực, hai người vốn yêu nhau tha thiết vậy mà cuối cùng đành thỏa thuận ly hôn.

Có lúc, tan sở về nhà, trên tàu điện ngầm, Tiểu Triệu không kìm được ý nghĩ, nếu ban đầu cậu không cố sống cố chết chèo chống như thế, ngửa bài với vợ và cha mẹ sớm hơn, cả nhà bàn bạc, chẳng hạn để cha mẹ về quê làm ruộng nuôi sống bản thân, cậu sẽ thường xuyên gửi ít sinh hoạt phí về, đợi đời sống thực sự tốt lên rồi lại đón cha mẹ đến chung sống, có lẽ cuộc sống hoàn toàn có thể dễ thở hơn, cũng không dẫn đến kết cục tồi tệ này.

Cậu cảm thấy mình phải gắng gượng gánh vác quá nhiều thứ, không tiện xin giúp đỡ, không nỡ làm cha mẹ tủi thân, không muốn từ bỏ lòng hư vinh của mình, tính

cách hiếu thắng về mọi mặt này đã hủy hoại bản thân cậu.

Có lẽ, bạn và Tiểu Triệu có chỗ khó giống nhau. Có lẽ mấy năm gần đây những trở ngại mà bạn gặp phải cũng khá nhiều, nhưng nhờ kiên cường, bạn chưa gục xuống lần nào.

Bạn đi làm ăn xa, thường gọi điện thoại cho cha mẹ, khi trong lòng rất cần an ủi động viên, lại luôn nhận được lời khuyên nhủ thiện ý đại loại con phải cố gắng, phải chăm chỉ làm việc, phải chăm sóc tốt bản thân.

Nghe những lời này có lẽ bạn sẽ càng buồn bã hơn, không thể ngăn nổi cảm giác cô đơn. Thế rồi một ngày, bạn rốt cuộc không gắng gượng nổi nữa, gọi điện thoại cho người nhà nói, bản thân không chịu nổi nữa, rất không tự tin, sắp suy sụp đến nơi rồi. Ở đây chẳng có bất cứ ai khích lệ bạn, hướng dẫn bạn, mọi việc đều dựa vào bản thân cố sống cố chết gắng gượng, hằng ngày bạn phải tự nhủ biết bao đạo lý to tát mới có thể kiên trì không gục xuống.

Lúc này, cha mẹ mới nói với bạn, thật ra trong lòng họ bạn rất cừ, chính vì họ cảm thấy bạn làm rất tốt nên mới cho rằng không cần khích lệ gì cả.

Cúp điện thoại, bạn hiểu ra, có lẽ rất nhiều người giống như bạn vậy, vẻ ngoài trông càng tươi tắn thì bên trong càng đang ra sức gắng gượng, họ không cầu cứu

người khác, càng không tỏ ra yếu đuối với ai, đến nỗi không ai hiểu được trong lòng họ lại yếu đuối như thế.

Sau đó bạn mới thật sự thấu hiểu câu nói này - yếu đuối vừa phải, mới lấy được băng dán mà cầm máu; một mực hiếu thắng, thì đành tự lực sản sinh bạch cầu, từ từ chữa lành vết thương.

Nếu biết nhờ tới trợ giúp cũng không sao, bạn còn dồn nén cảm xúc đến thành bệnh hay không? Huống chi, trong trí tuệ sinh tồn (bao gồm quan hệ giữa người với người), tỏ ra yếu đuối không đồng nghĩa mang tâm thái kẻ yếu mà bạn luôn né tránh. Ngược lại, nó là một liều thuốc hay, yếu đuối một cách thích đáng, mở miệng tìm kiếm sự giúp đỡ một cách hợp lý, có thể đạt được hiệu quả gấp bội.

Ví dụ điển hình nhất là đối với nhiều cô gái, có đủ kiểu "yếu đuối" thông minh có thể giúp họ thêm hạnh phúc hơn.

Chẳng hạn, kiểu yếu đuối dịu dàng.

Nữ: "Ôi chao, anh quyết định đi... Em nghe theo anh."

Nam: Vô cùng hãnh diện!

Chẳng hạn, kiểu yếu đuối khiêm tốn.

Nữ: "A! Em không biết món này... Anh giỏi quá!"

Nam: Mở cờ trong bụng!

Chẳng hạn, còn có kiểu yếu đuối khôn khéo.

Nữ: "Úi! Em ngốc lắm, e là không làm được chuyện này đâu."

Kết quả nữ làm tốt, nam: Nhìn bằng con mắt khác!

Kết quả nữ làm không tốt, nam bèn ứng cứu, trở về kiểu yếu đuối khiêm tốn.

QUÁ ĐỂ TÂM NGƯỜI KHÁC, THÌ CHỈ KHIẾN MÌNH CHỊU LỤY

"Trước mình sau người", có lẽ nghe rất lạnh lùng, nhưng nó sẽ giúp bạn chung sống tốt hơn với thế giới này.

Nếu bạn hỏi một vấn đề, bạn bè đưa ra cho bạn đủ các đáp án, nhưng bất kể bạn lựa chọn làm theo đề nghị của ai, chỉ cần bạn sai, những người còn lại sẽ nhảy ra dạy đời bạn, nói ban đầu nếu bạn nghe anh ta thì thế nào thế nào.

Tôi cho rằng, mấu chốt vấn đề là, bạn không thể hễ gặp chuyện đều nghe ý kiến của người khác như vậy suốt đời, mà quan trọng hơn là, chẳng một ai vĩnh viễn đúng cả. Chỉ cần bạn nghe sai một lần, lại sẽ có người đứng ra nói những lời tương tự.

Nếu để những người cho bạn lời khuyên hoặc chỉ trích đó trải qua những chuyện bạn từng trải qua, họ sẽ không làm tốt hơn bạn, cho nên họ không có tư cách bình luận bạn. Tuy nhiên, đạo lý lớn ai cũng hiểu cả, thực hiện ra sao lại muôn vàn khác biệt.

Tiểu Tô là một người rất để tâm ý kiến của người khác. Thời đại học, có lần cậu và bạn đến công viên bên bờ sông chơi, vì trước đó đã xem dự báo thời tiết, biết trời sẽ mưa nên họ đều mang ô. Sắp bốn giờ chiều, đi ngang qua một con phố buôn bán toàn là hàng quán, đột nhiên mưa đổ xuống, đám người đang mua bán tức thì tản ra.

Tiểu Tô và bạn cũng nhanh chân náu dưới một mái hiên ven đường, sau đó Tiểu Tô để ý thấy có một người ăn mày cụt chân ở giữa đường, đang cố gắng tì tay bò về phía mái hiên đối diện. Nước mưa chảy dọc theo bộ quần áo rách rưới, đầu tóc ông ướt sũng. Ông cúi đầu, cố gắng tránh bị ướt chút nào hay chút đấy, dồn lực vào cánh tay kéo lê thân mình.

Lúc đó phản ứng đầu tiên của Tiểu Tô là mở ô ra, nhưng khi cậu định đi tới lại phát hiện xung quanh không ai có động tĩnh gì, mọi người bình thản nhìn người ăn mày nhích đi trong mưa, thế là Tiểu Tô do dự.

Họ không nhìn thấy sao? Cậu dè dặt hỏi bạn, mong tìm chút khích lệ, "Có cần ra che ô cho ông ấy không?"

"Không cần đâu, mọi người có ai nhúc nhích đâu, một lát là ông ấy tới nơi thôi mà."

Tiểu Tô lùi về dưới mái hiên, gập ô lại, lặng lẽ cúi đầu. Cậu không nhìn người ăn mày, quả thật người ăn mày chẳng bao lâu đã đến dưới mái hiên, mưa cũng tạnh rất nhanh. Có điều tối hôm đó khi nằm trên giường, Tiểu

Tô trằn trọc mãi không ngủ được, vừa nhắm mắt, trong đầu liền hiện lên dáng vẻ người ăn mày cúi đầu trong mưa, cố gắng chống tay bò về phía trước.

Vì sao không đi che ô cho người ăn mày, rõ ràng đã định mà vì sao không làm? Vì mọi người đều không ai nhúc nhích chăng? Vì sợ người khác cảm thấy mình làm bộ làm tịch ư? Vì sợ hành động khác với đám đông sao? Vì quá để tâm ý kiến của người khác à?

Nhiều lúc, chúng ta có vẻ rất coi trọng những gì người khác nói, coi trọng cách người khác nhìn nhận mình, nhưng thứ quan trọng thực sự là, cuộc sống có một không hai của chúng ta đã tạo nên chúng ta ở hiện tại, chúng ta phải có lý do kiên trì là chính mình, lý do này cũng chỉ có bản thân chúng ta mới biết.

Cách nhìn của người khác đối với chúng ta, thật ra chỉ là điều ta tự nhủ mà thôi. Nếu cứ để tâm thì có tự lấn cấn, sau đó tự chịu lụy cũng đáng đời.

Từ lâu tôi đã hiểu một đạo lý, *"trước mình sau người", có lẽ nghe rất lạnh lùng, nhưng nó sẽ giúp chúng ta chung sống tốt hơn với thế giới này*. Đây là đơn thuốc tâm hồn mà tôi kê cho một cô gái nhờ tư vấn.

Cô từng quá để tâm cảm nhận của người khác. Thời đại học, cô không dám hát khẽ trong ký túc xá, sợ làm phiền bạn cùng phòng. Cho dù là ngày đông lạnh giá, cô cũng kiên nhẫn ra ban công gọi điện thoại. Nếu

buổi tối sau tám giờ bạn cùng phòng có mặt, cô tắm xong sẽ xuống chỗ dì quản lý dưới tầng để sấy tóc.

Những việc nhỏ này còn có thể xem là quan tâm săn sóc bạn học, song có lúc, những thói quen tương tự thật sự gây nên phiền phức cho cuộc sống của cô. Sau khi đi làm cô thậm chí không dám nêu ý kiến với người bạn cùng nhà nửa đêm làm ảnh hưởng giấc ngủ của mình, chỉ khóc lóc kể lể với bạn trai. Chỉ cần bạn cùng nhà chê quần áo cô mới mua, cô sẽ không dám mặc đồ mới ra ngoài.

Một dạo cô cũng rất đau khổ, cảm thấy cứ mãi cố gắng đối xử tốt với người xung quanh, mà không được họ đối tốt lại tương xứng.

Dần dà, cô phát hiện thiện ý của mình hoàn toàn thừa thãi. Các bạn cùng nhà của cô hát hò lạc điệu suốt mấy tiếng đồng hồ, oang oang nói chuyện điện thoại trong phòng khách, sáng sớm thức dậy vẫn sấy tóc trong khi có người ngủ.

Tôi nói với cô nên "trước mình sau người". Chủ ý của tôi không phải là dạy cô làm một người ích kỷ, chẳng qua con người ta sống trên đời, đầu tiên nên suy nghĩ "Mình muốn làm gì" "Mình muốn có thứ gì", sau đó mới suy nghĩ đến ảnh hưởng của việc này đối với người khác, cuối cùng quyết định có muốn hay không hoặc nhân nhượng người khác ở chừng mực nào.

Rất nhiều người không nghĩ đến cảm nhận của bạn, mà bạn cũng không cần phải lúc nào cũng nhân nhượng người khác, chẳng ai có nghĩa vụ như vậy cả. Thật vậy, quá để tâm người khác, chỉ khiến bản thân bạn chịu lụy, đặc biệt là trong quan hệ giữa người với người.

Sau khi nghe tôi phân tích những chuyện này, cô đã hiểu, nhiều lúc người khác không hề chú ý đến thiện ý và sự nhường nhịn của cô, càng không vì thế mà cảm ơn cô, thậm chí còn có người nắm lấy điểm này gây áp lực cho cô.

Người khác không hề để tâm đến cảm nhận của người xung quanh giống cô. Nếu bị làm phiền họ có thể nói thẳng "Tớ đang xem ti vi, cậu vào phòng nói điện thoại được không" hoặc "Tớ muốn ngủ, cảm phiền cậu chỉnh tiếng ti vi nhỏ một chút".

Chẳng ai cảm thấy bị xúc phạm. Kể cả người bạn cùng nhà luôn soi mói quần áo cô mặc, sở dĩ xét nét bình phẩm cô từ đầu đến chân, là vì chỉ có cô để tâm và ngại phản bác. Còn hai người bạn cùng nhà khác sẽ trả lời thẳng "Tớ thích thế đấy", hoặc nửa đùa nửa thật nói "Tớ ăn mặc thế nào liên quan gì đến cậu".

Lại có một trường hợp điển hình này, sau khi đọc, rất có thể bạn sẽ mỉm cười hiểu ý.

Đây là nhật ký cùng ngày của một đôi tình nhân trẻ.

Nhật ký của cô gái viết:

Tối hôm qua anh ấy thật sự vô cùng vô cùng kỳ lạ. Bọn mình vốn đã hẹn cùng đến một nhà hàng ăn tối. Nhưng ban ngày mình đi mua sắm với cô bạn thân nên đến muộn một chút - có lẽ vì thế anh ấy không vui.

Anh ấy mãi không chịu ngó ngàng đến mình, bầu không khí cực kỳ gượng gạo. Sau đó mình chủ động nhượng bộ, đề nghị chúng mình nói chuyện chút nhé. Anh ấy tuy đồng ý, nhưng vẫn tiếp tục im lặng, bộ dạng ủ rũ, lơ đãng. Mình hỏi anh ấy rốt cuộc làm sao thế, anh ấy chỉ nói "không sao".

Sau đó mình hỏi anh ấy, có phải anh giận em không. Anh ấy nói chuyện này không liên quan đến mình, bảo mình đừng bận tâm. Trên đường về nhà mình nói với anh ấy rằng mình yêu anh ấy. Nhưng anh ấy chỉ tiếp tục chạy xe, chẳng có một chút phản ứng nào. Mình thật sự không hiểu, không biết vì sao anh ấy không nói "Anh cũng yêu em" nữa.

Khi bọn mình về đến nhà, mình cảm thấy có lẽ mình sắp mất anh ấy, vì anh ấy đã không muốn trò chuyện gì với mình, không muốn đếm xỉa đến mình nữa. Anh ấy ngồi đó chẳng nói chẳng rằng, chỉ cắm đầu xem ti vi, tiếp tục thẫn thờ, tiếp tục ủ rũ.

Sau đó mình đành lên giường ngủ. Nửa tiếng sau, anh ấy mới leo lên giường, vẫn mải nghĩ ngợi

đâu đâu. Tâm tư của anh ấy hoàn toàn không đặt vào mình! Chuyện này thật sự khiến mình đau lòng quá. Mình quyết định phải nói chuyện cho ra ngô ra khoai với anh ấy, song anh ấy lại ngủ mất rồi.

Mình đành nằm bên anh ấy lặng lẽ rơi lệ. Hiện giờ mình hết sức chắc chắn rằng anh ấy đã có người phụ nữ khác. Chuyện này quả thật giống như trời sập xuống vậy. Trời ạ, mình thật sự không biết mình sống còn có ý nghĩa gì.

Nhật ký của chàng trai thì viết:

Tức chết được, hôm nay Ý lại thua rồi, đếch còn bụng dạ nào mà tỉ tê với bạn gái nữa.

CHÚNG TA LÀ PHÙ THỦY CỦA SỐ PHẬN MÌNH

Thay đổi bản thân sẽ đau khổ,
nhưng không thay đổi bản thân sẽ chịu khổ.

Có lẽ phải cắt đứt đường lui của mình,
mới có thể tìm được lối ra tốt hơn.

Thế giới thế nào là do chúng ta nhìn nhận nó ra sao. Câu nói của Vương Dương Minh[1] "Đạo của thánh nhân, tính ta tự túc" cũng cùng một đạo lý đó.

Cuộc đời của mỗi người chỉ có thể tự túc, cũng hoàn toàn có thể tự túc. Chúng ta không phải là tập tiếp theo của cha mẹ, cũng không phải là tiền truyện của con cái, càng không phải là ngoại truyện của bạn bè. Chúng ta quả là có sự giao thoa lẫn nhau, nhưng giao thoa không có nghĩa là cuộc sống của người khác chính là cuộc sống của chúng ta.

1. Vương Dương Minh (1472-1528), tên thật là Thủ Nhân, tự là Bá An, là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.

Một cô gái mà tôi quen bất mãn với hiện trạng cuộc sống của mình, không biết được ai giới thiệu, bỏ ra mấy chục nghìn tệ đi nghe các khóa bồi dưỡng, sau đó dương dương tự đắc đến nói với tôi: "Có thầy nói, cha mẹ là nguồn gốc cái phúc của tớ, nếu tớ đối xử tốt với họ, thì tớ sẽ được phúc báo..."

Tôi nghe xong không biết trả lời thế nào. Nếu chỉ xem hiếu thảo với cha mẹ là điều kiện đổi lấy phúc báo, thì đó là giao dịch chứ không phải hiếu thảo thật sự. Tôi vốn định cung cấp cho cô vài kiến thức đáng tin cậy, để cô có chút ý thức suy nghĩ độc lập, nhưng thấy cô cố chấp thao thao bất tuyệt về nhân duyên, cho dù thậm chí nhân duyên là gì cô còn chẳng biết, tôi từ bỏ ý định của mình. Có nói cô chưa chắc đã bằng lòng nghe, nghe rồi chưa chắc đã hiểu, hiểu rồi chưa chắc đã chịu tin tưởng. Nếu cô vẫn một lòng tìm kiếm phương pháp thay đổi hiện trạng của mình từ bên ngoài, thì cô sẽ từ chối thừa nhận rằng, cha mẹ có cuộc đời của cha mẹ, chúng ta có cuộc đời của chúng ta.

Trước khi sự thật được vạch trần, thứ chúng ta nhìn thấy chẳng qua là một vài mảnh vụn nào đó bị hiểu lầm trong cuộc sống. Bởi đời người là hữu hạn, bởi cuộc sống mãi mãi không lặp lại nên chúng ta khao khát đạt được lợi ích và niềm vui càng lớn càng tốt trong thời gian càng ngắn càng tốt, cho nên, giữa hồng trần cuồn cuộn mới liên tục diễn ra những màn kịch nhân sinh buồn vui...

Khi gặp phải một chuyện, cách bạn nhìn nhận sẽ quyết

định bạn là ai. Có một người đàn ông sống cuộc sống khó khăn và mù mịt, lấy một người phụ nữ cần cù không khéo ăn nói. Khi anh còn nhỏ, cha bị bệnh qua đời, mẹ chỉ là một phụ nữ bình thường kiểu truyền thống, chẳng ai dạy anh cách giành lấy hạnh phúc, do đó anh vẫn luôn tìm kiếm giá trị của bản thân từ thế giới bên ngoài. Khi đối mặt với nguy cơ sinh tồn, anh không nghĩ cách để hóa giải, mà khăng khăng cho rằng mọi chuyện đều là ý trời trêu ngươi, đánh vợ đã trở thành trò quen để anh khẳng định bản thân; khi đứng trước thế giới thực cần can đảm thực sự, anh lại vâng vâng dạ dạ, rụt rè sợ sệt. Anh sống trong tư duy theo thói quen của mình, một cách bất lực và bị động, xưa nay chưa từng nghĩ có thể thay đổi bản thân, thoát khỏi tình cảnh khó khăn. Anh bị giày vò trong thế giới mình xây nên, lại trông mong người khác chỉ mình cách giải thoát. Giống như một tù nhân, khóa trái mình trong nhà tù, sau đó lại trông mong bên ngoài có người mở cửa giải cứu hắn, liệu có thể có điều ấy không?

Đối với những người luôn muốn mượn sức mạnh bên ngoài để giải quyết vấn đề, *thay đổi bản thân sẽ đau khổ, nhưng không thay đổi bản thân sẽ chịu khổ. Ngại thay đổi gần như là căn bệnh tâm lý của mỗi người chúng ta, mô hình tâm lý theo thói quen khiến chúng ta cảm thấy an toàn.* Mà cảm giác an toàn khiến chúng ta thoải mái, chỉ muốn ở lại trong sự thoải mái ấy. Trong khi thay đổi có nghĩa là chúng ta phải đi ra khỏi "khu vực thoải mái" của tâm hồn.

Vì sao chúng ta muốn ra khỏi khu vực thoải mái của tâm hồn lại khó khăn đến vậy? Nguyên nhân không ngoài những lý do sau.

Sợ hãi, không biết có thay đổi được không. Loại người này quá nửa tính tình bạc nhược, họ được cái biết mình biết ta, rất rõ nhược điểm của bản thân. Trong văn phòng có rất nhiều loại người này, vì sợ thay đổi nên họ yên phận với hiện trạng, tầm thường chẳng có chí tiến thủ. Bất cứ công việc nào cũng cần quản lý dặn dò nhiều lần mới miễn cưỡng hoàn thành, thường xuyên trì hoãn, sức ỳ trong tư duy rất nặng. Xét cho cùng, họ dùng trì hoãn chứng tỏ sự bất lực của mình.

Sợ hãi, không biết thay đổi rồi sẽ ra sao. Do không biết kết quả thay đổi có phải là thứ mình muốn hay không, xuất phát từ ý thức bảo toàn, họ cho rằng, thay vì có một kết quả mình không mong muốn, chi bằng yên phận với hiện trạng mà ít ra họ đã thích ứng.

Cho dù như thế, chúng ta vẫn phải nghĩ cách thay đổi bản thân. Trong đời người không có chuyện gì là không thể đối mặt. Không đi ra ngoài, thì mãi mãi không biết mình có thể đi bao xa; không cố gắng, thì vĩnh viễn không biết khả năng của mình. *Có lẽ cắt đứt đường lui của mình, mới có thể tìm được lối ra tốt hơn.*

Xuất thân không tốt, vẻ ngoài không đẹp, học lực không cao, đều không phải là lý do để chúng ta xem nhẹ bản thân. Hoàn cảnh sống không tốt không phải là lỗi của chúng ta, sống không tốt mới là lỗi của chúng ta.

Phải dùng quyết tâm dám liều mình đọ sức để xốc dậy lòng can đảm sẵn sàng dám làm dám chịu. Nếu vào thời khắc rực rỡ nhất bạn cũng không dám "liều" một phen, thì về cơ bản bạn coi như đã sống uổng một đời rồi.

Nếu bạn luôn khoan dung, nhân từ, tốt bụng với bản thân, bạn sẽ trở thành kẻ khiến chính bản thân cực kỳ không hài lòng.

Bạn không biết rằng trong lòng mình còn có một "đứa trẻ nội tại", người "mẹ hiền" là bạn đã một tay dạy hư nó. Lòng từ bi gây nhiều tổn hại, hãy tàn nhẫn với bản thân một chút, đừng sợ thay đổi, không có kết quả xấu hay cay đắng nào mà bản thân ta thật sự không thể gánh vác.

Thay đổi thế giới như chúng ta hiểu, là ham muốn kiểm soát thế giới một cách toàn diện. Thật ra, hằng ngày chúng ta đều đang thay đổi thế giới. Có điều sự thay đổi đó chưa đạt đến mức bản thân mong đợi mà thôi. Mỗi người đều là một phần tử tổ hợp nên xã hội, một chút thay đổi của một phần tử cũng có thể khiến thế giới khác đi.

Chúng ta không thể dựa vào ý chí của mình thao túng thế giới tùy ý, nhưng có thể thay đổi bản thân để giúp thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Chúng ta muốn thay đổi thế giới ở mức độ nào, thì phải thay đổi bản thân ở mức độ đó.

Giá trị và ý nghĩa của cuộc đời đều do chúng ta tự trao cho mình, thứ bất cứ người nào khác áp đặt cho

chúng ta đều không phải cuộc đời của chúng ta, mà là cuộc đời của người khác. Nếu muốn biết đời người là gì, hãy thử hỏi nội tâm của chính chúng ta, lòng hướng đến đâu thì đó chính là phương hướng cuộc đời ta cần theo đuổi, đừng dùng tiêu chuẩn của người khác để yêu cầu bản thân, bằng không chúng ta chỉ mãi là những diễn viên trên sân khấu, cả đời đóng vai người khác. Chúng ta không cần phải nằm mơ kiểm soát thế giới, nhưng cũng đừng bao giờ bị người khác chi phối, mà phải sống vì bản thân.

Chúng ta không thể tham vọng kiểm soát thế giới, song cần kiểm soát bản thân, chứ không phải để mặc cuộc đời mình bị người khác kiểm soát. Không có người nào tồn tại để hoàn thành sứ mệnh của người khác; không có người nào tồn tại để sống cuộc đời của người khác. Bản năng bẩm sinh của mỗi người chúng ta là hoàn thành sứ mệnh của mình, sống cuộc đời của mình. Do đó, ngoài bản thân chúng ta, không ai có trách nhiệm thay đổi vì ý chí của chúng ta, cũng không ai có thể sống thay chúng ta. Bởi vậy, nếu muốn thực hiện bất cứ sự thay đổi nào, nhất định phải ghi nhớ, đó là vì bản thân chúng ta.

Chúng ta là phù thủy của số phận mình, có thể bắt tay thực hiện từ mấy điểm như sau.

Thứ nhất, học cách tự giễu. Tự giễu trong các mối

quan hệ, trong nói năng là cách hay để chung sống với người khác.

Thứ hai, học cách suy nghĩ. Mỗi kiểu tính cách khiến bản thân không thoải mái đều tương ứng với một nhược điểm cơ bản nhất bên trong bạn, nghĩ rõ rồi, đương nhiên bạn sẽ biết nên làm thế nào.

Thứ ba, học cách mở lòng. Là chính mình, không ỷ lại hoàn cảnh, khi thật sự là chính mình mới là độc lập thật sự.

Chúng ta có thể xây dựng một thế giới tưởng tượng cho bản thân, sau đó, biến những ảo tưởng này thành thật trong thế giới hiện thực. Nếu suốt ngày canh cánh những điều bất mãn và khổ đau, thế giới của bạn sẽ vô cùng tàn nhẫn. Nếu chỉ nung nấu lòng biết ơn miên man, thế giới của bạn sẽ tràn đầy niềm vui. Thứ chúng ta có thể sở hữu không ở tương lai, mà ở hiện tại đang không ngừng trôi đi này. Chúng ta chỉ thực sự có được hạnh phúc đích thực khi bất kể ông Trời ban cho thứ gì, chúng ta đều có thể đáp lại bằng tấm lòng hưởng thụ và biết ơn.

Sinh mệnh có ý nghĩa không? Thật ra, vốn dĩ nó chẳng có ý nghĩa gì cả, mỗi người dừng chân ở thế gian này một khoảng thời gian rồi lại bất lực rời xa, ai nấy bươn chải trong cuộc sống của mình, thứ để lại có thể là cống hiến, có thể là tổn thương.

Nếu chúng ta không thể trao cho sinh mệnh ý nghĩa, thì sinh mệnh chỉ là một quá trình tiêu tan như

ảo mộng; nếu chúng ta bằng lòng trao cho sinh mệnh ý nghĩa, quá trình này, đối với chúng ta, mới có ý nghĩa.

Nhân sinh chỉ là một quá trình, sinh mệnh trôi đi cũng là lẽ tất nhiên, chi bằng hết lòng làm chút gì đó trong khoảng thời gian có hạn này.

Vì không có sự tồn tại vĩnh hằng, thế giới mới thiên biến vạn hóa như vậy; vì không có sự tồn tại vĩnh hằng, cuộc sống mới muôn màu muôn vẻ nhường ấy. Đã là như thế, việc gì phải e ngại thay đổi?

BẠN NÊN KIÊN CƯỜNG VÀ TỐT BỤNG

Bạn không trở thành kẻ ác, đó chính là
lòng lương thiện kiên định nhất của bạn.

Mary Berns là một cô bé thông minh lanh lợi. Một hôm em viết thư cho báo *Diễn đàn Chicago,* nói rằng em thật sự không hiểu, vì sao hằng ngày mình giúp mẹ nướng bánh ngọt bê lên bàn ăn, mà chỉ nhận được một câu khen "Con ngoan lắm", trong khi em trai chẳng làm gì cả, chỉ biết quậy phá lại được thưởng một chiếc bánh ngọt.

Mary hỏi: "Thượng Đế như vậy có công bằng không?"

Câu trả lời mà cô bé nhận được là: "Thượng Đế để cháu trở thành một đứa bé ngoan, đó chính là phần thưởng lớn nhất dành cho cháu."

Ngày nay, cũng thường xuyên có người hỏi, tốt bụng có ích gì? Thế giới có công bằng không? Có phải tôi có thể lựa chọn "không tốt bụng" hay không?

Tương tự câu chuyện trên, tôi muốn nói rằng, nếu thế giới của bạn đầy rẫy lạnh nhạt, vây quanh là những điều xấu xa không thể né tránh, thì thứ mà bạn cần không chỉ là sự kiên cường của bản thân, mà còn là bụng dạ hiền lành.

Vì bạn không trở thành kẻ ác, đó chính là lòng lương thiện kiên định nhất của bạn. Đây cũng chính là phúc báo lớn nhất trong đời bạn.

Một buổi tối nọ, tôi tan sở về nhà, khi đến chỗ kiểm tra an ninh của trạm tàu điện ngầm, một thanh niên trông chưa tới hai mươi sán lại cất tiếng: "Chị làm ơn cho hỏi thăm..."

Thấy giọng điệu cậu ta ngập ngừng, trong thoáng chốc đầu tôi lướt qua vô số ý nghĩ: cậu thanh niên này không phải kẻ lừa gạt thì cũng là muốn vòi tiền tôi. Cậu ta có thể sẽ nói tôi có phong thái ngôi sao, dụ tôi đến một nơi nào đó, sau đó lừa tôi móc tiền đóng phí chụp ảnh; cũng có thể lấy ra một viên đá lấp lánh, nói là ngọc tốt mang từ quê lên, hiện giờ gặp khó khăn nên muốn bán rẻ; còn có thể kể khổ mình lạc đường, nhờ tôi dẫn đường, sau đó lại vờ làm mất ví, xin tôi ít lộ phí.

Tôi còn nghĩ, có nên lập tức vạch trần trò bịp bợm của cậu ta.

Ý nghĩ như vậy vừa lóe lên, vô số phán đoán hành vi và đánh giá đạo đức vừa logic vừa hợp lẽ thường trong nháy mắt hợp thành muôn ngàn lời nói trong lòng tôi, chỉ cần cậu ta giở bất cứ mánh lới nào, tôi đều sẵn sàng từ chối không hề do dự, sau đó dạy cho cậu ta một bài học nhớ đời rồi ngạo nghễ bỏ đi.

"Tôi... muốn... muốn hỏi thăm..." Cậu ta nhìn vào

mắt tôi, dường như cảm nhận được thái độ đề phòng của tôi nên lắp ba lắp bắp, giọng nói líu ríu không rõ. Mất rất nhiều công sức tôi mới nghe hiểu, cậu ta hỏi tôi lên tàu điện ngầm tuyến số 1 thế nào.

Người làm chuyện xấu thông thường sẽ không đủ tự tin như vậy, mánh dùng danh nghĩa hỏi đường để lừa gạt, tôi cũng từng gặp không ít. Sự ngập ngừng của cậu ta càng làm tăng thêm nghi ngờ trong tôi.

Tôi quan sát cậu thanh niên, thấy vẻ ngoài cũng đứng đắn sáng sủa, vốn muốn trả lời "không biết" cho bớt phiền phức. Nhưng nhìn bộ dạng rụt rè của cậu ta lại thấy có phần đáng thương, tôi không nỡ tỏ ra hung dữ, bèn quyết định lịch sự với cậu ta một chút. Có điều tôi cũng không rành về tuyến tàu điện ngầm, cộng thêm lúc đó đầu óc dường như bị chập mạch, nghĩ hồi lâu mới ra.

"Có thể ngồi tuyến số 2 rồi đổi..." Tôi nói.

"Vậy... ngồi... thế nào..." Cậu ta lắp bắp, câu này cũng nói rất chậm. Có lẽ vẻ mặt mất kiên nhẫn của tôi đã dọa cậu ta khiếp vía, đến nỗi cậu ta trông hơi sợ sệt.

Lúc này, tôi bắt đầu thấy phiền phức. Cậu thanh niên này làm sao vậy? Nói chuyện rề rà, vấp váp như thế! Nhưng hình như cậu ta cũng không phải là kẻ ác ý gạt người, tôi cảm thấy, có lẽ cậu ta bị cà lăm. Nghĩ vậy, ý thù địch trong tôi dịu bớt rất nhiều. Sau khi làm rõ cậu ta muốn hỏi là ngồi đến đâu thì đổi tàu, tôi chỉ cho cậu ta ngồi tuyến số 2, đến trạm Phục Hưng Môn thì đổi sang tuyến số 1.

Cậu ta lễ phép cảm ơn, nhưng khi tôi quay người định đi, lại gọi giật tôi lại. Tôi nghĩ bụng: "Thấy chưa, quả nhiên không đơn giản là hỏi đường! Lần này sắp lộ đuôi cáo rồi! Để tôi xem thử rốt cuộc cậu muốn giở trò gì!"

Tôi đăm chiêu nhìn cậu ta. Cậu thanh niên nghiêm túc lắp bắp: "Chị là người tốt... vô cùng tốt bụng..."

Tôi ngẩn ra. Sự chân thành bộc lộ trong ánh mắt cậu ta sao mà thuần khiết.

Sau khi tôi vào trạm, cậu ta cũng biến mất khỏi tầm mắt. Chẳng biết cậu ta có thật sự hiểu rõ cách đi tuyến số 2 không. Tôi vốn cận thị, lại không quen cậu ta, tóm lại, tôi không trông thấy cậu ta nữa. Bấy giờ, trong lòng tôi dâng lên một nỗi áy náy mạnh mẽ.

Tôi dùng tâm lý hoài nghi để xem xét từng người, luôn cho rằng mỗi người tiếp cận mình đều có một mục đích nào đó. Người ta chỉ đơn giản nhờ giúp đỡ, vậy mà tôi lại liên tưởng đến đủ thứ sự kiện mình từng nghe nói và trải qua để suy đoán ý đồ của đối phương...

Tôi vốn cho rằng mình hiểu rõ thói đời, có thể lãnh đạm nhìn nhận mọi chuyện, vậy mà không bao dung được.

Có phải bạn cũng giống như tôi, hằng ngày đều ra sức suy đoán ý nghĩ của người khác (chủ yếu là người tiếp xúc với mình)?

Người tốt bụng, tuy có đủ thứ hoài nghi lo lắng, nhưng điều đó không cản trở họ là người dễ được người khác tin tưởng.

Chẳng hạn, cậu thanh niên bẽn lẽn đó nhờ tôi giúp đỡ chứ không phải người qua kẻ lại khác. Tuy người khác rất dễ dự đoán được hành động của bạn, song điều hiếm có là hành động của bạn rất không ổn định, cũng không mang đến tổn thương cho người khác, giống như tôi tuy đa nghi nhưng vẫn bằng lòng dừng bước vì một người xa lạ.

Tôi cho rằng, điều này đã là thắng lợi của nhân tính rồi. Mà quan trọng hơn là, *đừng dễ dàng để nỗi lo ngại đánh bại, hãy kiên cường lên, đồng thời giữ tấm lòng lương thiện của mình.*

Khi đứng trước một sự việc, chúng ta khó lòng không nảy sinh đủ mọi cảm xúc và liên tưởng, chúng ta sẽ dùng kinh nghiệm trong quá khứ để đưa ra các phán đoán. Kết quả trong quá trình suy đoán, nghiền ngẫm ý nghĩ của người khác, người lõi đời sẽ thấy lo sợ không yên, để rồi cuối cùng lại phát hiện thật ra thế giới không xoay vần như mình tưởng.

Ví dụ, tôi lơ đãng một chút, đúng lúc sếp đi ngang qua, nhác thấy chị ấy có vẻ không vui, thế là tôi bắt đầu suy đoán: Có phải tôi ngồi ngẩn ngơ bị bắt quả tang rồi không? Sau đó tôi lại nghĩ hình như có việc này mình làm chưa tốt, càng thêm lo lắng, tôi nghĩ bụng: Chắc hẳn chị ấy hết sức không hài lòng với việc mình làm, đang nghĩ cách phạt mình thế nào đây! Mang theo nỗi lo lắng như vậy, đương nhiên tôi sẽ thấp thỏm không yên.

Nhưng nếu tôi biết, sếp trông có vẻ không vui là vì

chị ấy bị cảm, trong người hơi khó ở, suy đoán của tôi sẽ trở nên nực cười biết mấy!

Lại ví dụ, trước khi tôi biết sếp bị cảm, chị ấy gửi tin nhắn cho tôi trên QQ: "Cô đến văn phòng tôi một lát." Nếu lúc đó tâm trạng tôi vui vẻ, công việc trước đó cũng không có sai sót gì, tôi sẽ đoán phải chăng sếp có việc bàn bạc với mình; nếu tâm trạng tôi u ám, công việc bê trễ, tôi sẽ rất băn khoăn, cảm thấy cho dù sếp không phê bình mình cũng sẽ giục tiến độ; nếu trạng thái của tôi tồi tệ đến cực điểm, tôi còn có thể hiểu tin nhắn này là: Xong rồi, cuối cùng cũng ngả bài với mình rồi!

Tôi nghĩ nhiều như thế, nhưng trên QQ thật ra chỉ có vài chữ mà thôi, chẳng truyền đạt thông tin gì cả. Kết quả, khi tôi cho rằng sếp sẽ quở trách, chị ấy lại muốn bàn bạc với tôi về tính khả thi của một việc khác; tôi tưởng chị ấy muốn kỷ luật mình, chị ấy lại nói chúng tôi phải cùng cố gắng ra sao; tôi đinh ninh chị ấy đã tuyệt vọng về tôi, chị ấy lại bày tỏ sự khoan dung và khích lệ dành cho tôi.

Không cần suy đoán ý nghĩ của người khác mọi nơi mọi lúc. Trải nghiệm của mỗi người khác nhau, nhu cầu của mỗi người khác nhau, chúng ta không thể suy nghĩ thay người khác, cũng không thể cảm nhận thay người khác. Tương tự, người khác cũng không thể suy nghĩ thay chúng ta, không thể cảm nhận thay chúng ta. Do đó, chúng ta cần hiểu rõ: bất kể bạn có thiện ý lớn lao đến đâu, vẫn gặp phải ác ý; bất kể bạn có lòng chân

thành sâu sắc nhường nào, vẫn gặp phải nghi ngờ; bất kể bạn tỏ ra dịu dàng cách mấy, vẫn phải đối diện với cay nghiệt; bất kể bạn thầm lặng chỉ muốn sống đời mình bao nhiêu, vẫn có người dựa vào mong mỏi của họ để đòi hỏi bạn; bất kể bạn dũng cảm cởi mở thế nào, vẫn có người lừa dối bạn. Chấp nhận sự thực này, có lẽ bạn có thể buông bỏ tính toán, sống một cách ung dung. Mặc dù sẽ bị hiểu lầm, bị xuyên tạc, bị oan uổng, chúng ta cũng có thể từ bỏ mọi nỗi bất an, khiến nội tâm bình tĩnh.

Cho dù thế nào, cuộc đời của bạn là do bạn viết, chứ không phải người khác. Tốt bụng hay không, cũng không phải khuất phục trước người khác, mà là giữ vững lựa chọn của bản thân bạn.

ĐỪNG SỐNG NHƯ NGƯỜI MÀ BẠN KHÔNG THÍCH

Chúng ta phải nói lý lẽ vào lúc thích hợp,
trả đòn vào lúc thích hợp.

Bạn có từng thử mong đợi để rồi thất vọng, lại mong đợi, lại thất vọng... sau đó không mong đợi lắm, và cũng không thất vọng lắm? Rồi cuối cùng biết rằng, không có mong đợi thì không có thất vọng, không có ràng buộc thì không bị tổn thương.

Nhưng sự việc thường không phát triển theo dự liệu của chúng ta, vì bản năng của con người có quán tính cực mạnh.

Cuộc sống đã khổ rồi, vì sao bạn còn phải sống thêm khó khăn ra?

Có lẽ có người nói, tôi cũng không muốn sống như vậy, nhưng không biết vì sao vẫn thành như vậy.

Đây là vì khi mô thức phản ứng theo bản năng của chúng ta có vấn đề, chúng ta sẽ dùng phương thức mà mình không thích để sống theo kiểu mình không thích.

Tôi chia mô thức phản ứng bản năng dạng này thành hai loại. Một loại là phản ứng trực tiếp đơn giản

thô bạo, tạm gọi là bản năng cảm tính; một loại là phản ứng lý tính "luôn cả nghĩ", tạm gọi là bản năng lý tính.

Nhiều lúc, loại chúng ta dùng là bản năng cảm tính, nhưng bản năng này quá đỗi máy móc, nhiều khi không thể "phân tích cụ thể theo từng tình hình". *Do đó, khi chưa thuần hóa được "bản năng cảm tính" chúng ta sẽ manh động; khi chưa thuần hóa được "bản năng lý tính" chúng ta sẽ dùng phương thức nhẫn nhịn cầu toàn để sống cuộc sống thất vọng ngày này qua ngày khác.*

Chẳng hạn, nếu một con rết cắn tôi, tôi sẽ đập chết nó. Không thành vấn đề, vì so với nó, tôi là kẻ khá mạnh. Nếu một người giẫm phải chân tôi, tôi sẽ rất tức giận, nhưng cùng lắm là mắng: "Anh đi đứng kiểu gì vậy, mắt mọc trên đỉnh đầu à?"

Thông qua so sánh chúng ta dễ dàng phát hiện: con rết là đối tượng tương đối yếu, tôi không sợ, do đó có thể thẳng tay đập chết nó để trút cơn giận bị cắn; còn người giẫm tôi có sức mạnh xấp xỉ tôi, tôi không chắc sẽ chiến thắng đối phương, cho nên chỉ biết oán trách, chứ không dám tùy tiện tấn công.

Mà không may gặp phải một kẻ cầm dao, một kẻ mạnh hơn, tôi biết mình không thể đối đầu với gã, nếu hành động thiếu suy nghĩ, nhẹ thì bị thương, nặng thì mất luôn cái mạng quèn, vì thế, tôi phải nghĩ cách hóa giải mối nguy cơ này, thậm chí sẽ tự hỏi rốt cuộc mình đã làm sai chuyện gì, đến nỗi gã phải tấn công tôi như thế. Nếu hiểu được nguyên nhân, tôi sẽ giải thích hiểu lầm

với gã; nếu nguyên nhân không phải do hiểu lầm, tôi có thể sẽ thương lượng với gã làm sao bù đắp sai lầm...

Từ một loạt thái độ khác nhau của tôi đối với kẻ từ tương đối yếu đến tương đối mạnh, có thể nhìn ra, tôi là một người "mềm nắn rắn buông". "Mềm nắn rắn buông" là một thứ bản năng tốt, giúp chúng ta nhanh chóng lựa chọn hành vi chính xác trong tình huống cực đoan. Chúng ta không thích những kẻ yếu khiêu khích mình, khiến mình không vui, nên sẽ áp dụng phương thức xử lý bớt phiền bớt lo, không cần nói lý lẽ; đối mặt với kẻ mạnh mà mình hoàn toàn không có sức đối kháng, thì chúng ta cố gắng hóa giải nguy cơ, mọi chuyện lấy thỏa mãn nhu cầu của đối phương làm nguyên tắc, cũng không cần nói lý lẽ, như vậy sẽ bớt lo.

Nhưng giữa sự "mềm rắn" này, còn có một vùng trung gian vừa không bớt phiền cũng không bớt lo - đó chính là người có sức mạnh tương đương với chúng ta. *Lúc này, trong hầu hết tình huống, chúng ta cần nói lý lẽ, rất hiếm khi cần trả đòn.*

Chẳng hạn, một người bị bạo hành gia đình trong thời gian dài, nếu không dám phòng vệ chính đáng, thì cả đời sẽ lún sâu vào cảnh bị bạo lực làm tổn thương. Đương nhiên, tiền đề là mọi người trong gia đình ấy còn muốn tiếp tục chung sống lâu dài, và cũng phải có mức độ nhất định, nếu không lại rơi vào một vòng tuần hoàn ác tính khác. Nếu anh ta (cô ta) kháng cự một lần hai lần đều không có hiệu quả, tôi đề nghị cách tốt nhất là viện

đến pháp luật hoặc rời xa đối phương.

Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta nhiều lúc sẽ lựa chọn đối xử thô bạo với nhau. Trong vùng trung gian này, bạn và tôi dựa dẫm lẫn nhau, nên không thể rời xa nhau. Sức mạnh của bạn và tôi không chênh lệch quá lớn, không ai có khả năng chiếm ưu thế tuyệt đối, do đó chúng ta tấn công lẫn nhau, từ đó oan oan tương báo mãi không chấm dứt.

Nếu biết rằng, đối tượng mà mình công kích đều là người yếu hơn mình, bạn chỉ mềm nắn rắn buông, thì bạn còn cảm thấy sự công kích của mình là lẽ đương nhiên không? Điều duy nhất khiến bạn tức giận là, tuy đối phương nhỏ yếu hơn, nhưng bạn lại nhận được đòn đáp trả ở mức độ tương đương, chịu tổn thương ở mức độ tương đương. Bởi vậy bạn không cam tâm, lại tiếp tục ra đòn, muốn dùng bạo lực ngăn chặn bạo lực, thế là cả thế giới của bạn đều nằm trong vòng công kích và phản kích.

Cách dùng bạo lực ngăn chặn bạo lực không thể giải quyết vấn đề, bởi vì, áp dụng phương thức này với người có năng lực xấp xỉ bạn chỉ vô tác dụng, do họ có khả năng trả đòn, chưa chắc thắng nhưng đủ để khiến bạn tổn thương. Chúng ta làm tổn thương lẫn nhau, kết quả duy nhất chính là cả hai bên cùng thua thiệt. Phương thức để tránh hậu quả này là chủ động ngừng làm tổn thương người khác, thì người khác sẽ không công kích bạn nữa.

Tôi từng xem một trò chơi thuộc dòng chiến thuật khá có chiều sâu.

Trong trò chơi này, ba người A, B, C phải quyết đấu, ba người lần lượt đứng trên ba đỉnh tam giác đều có cạnh dài một mét, trong tay cầm khẩu súng chỉ có một viên đạn, cả ba đều là tay thiện xạ nên sẽ không bắn trượt.

Nếu là một trong số họ, phải cùng lúc nổ súng, xin hỏi, bạn làm thế nào mới có thể bảo đảm mình sống sót?

Có lẽ bạn đã cố gắng suy nghĩ chiến thuật, chẳng hạn A và B đều bắn C, nhưng nếu vậy, C tất nhiên bắn trả A và B, bất kể là ai, đều chỉ có một nửa cơ hội sống sót.

Có lẽ bạn còn đang nghĩ sách lược khả thi khác, nhưng đáp án chính xác là, nhanh chóng buông súng xuống.

Chẳng hạn tôi là A, tôi buông súng xuống có nghĩa tôi sẽ không thể gây tổn thương cho B và C, người có thể làm hại họ là người có súng, do đó họ sẽ dùng súng để đề phòng lẫn nhau, còn tôi có thể bình yên vô sự. Tiền đề là, tôi phải chủ động buông súng xuống!

Nếu muốn bản thân không bị thương, biện pháp thông minh là chủ động từ bỏ tấn công. Người khác cảm thấy bạn không có ác ý thì sẽ không làm hại bạn nữa. Đây cũng là nguyên nhân người hiền lành tốt bụng dễ được tin tưởng hơn.

Chủ động ngừng công kích có ý thức hoặc tiến hành

phản kích theo bản năng để chấm dứt vòng tuần hoàn ác tính làm tổn thương lẫn nhau. Phương pháp thông minh là xây dựng nhận thức chính xác về giá trị bản thân, chỉ khi công nhận bản thân, chúng ta mới không hoài nghi giá trị của mình vì phán đoán phiến diện của người khác, không còn làm tổn thương người khác vì một số phản kích tự vệ vô thức, dẫn đến việc bị người khác làm tổn thương.

Trong quan hệ giữa người với người, chúng ta có thể lấy đức báo đức trước, rồi dần dần chuyển sang lấy chính trực báo oán, sau đó có thể lấy đức báo oán.

Hiểu rõ thế giới này, bạn sẽ có tâm hồn vững vàng rộng mở, cũng từ đó tự tỏa hào quang, khiến những người cảm nhận được thiện ý của bạn ùa đến bên bạn, bù đắp nhiều thiện ý hơn cho bạn.

CÓ KHIẾM KHUYẾT, MỚI CÓ THỂ TIẾN TỚI HOÀN MỸ HƠN

Khiếm khuyết là một kiểu tín hiệu ngầm, nó đang gợi ý bạn nên cố gắng nhiều hơn.

Một hôm, tôi trò chuyện với một người bạn, anh là giáo viên bồi dưỡng.

Hôm đó anh ủ rũ nói: "Buổi học vừa rồi tệ hại quá. Đứng trên bục giảng, tôi cảm giác bản thân ngu xuẩn cực độ. Tôi thiếu tự tin, nhút nhát, hết sức vụng về. Thế nhưng, học sinh trong lớp đều có vẻ đã chuẩn bị sẵn sàng, vô cùng tự tin. Khi ấy, tôi càng sợ mình để lộ khuyết điểm, tôi thật sự không có can đảm giảng tiếp, cuối cùng mồ hôi đầm đìa gắng gượng chèo chống cho qua tiết học."

Có lẽ ai cũng từng có trải nghiệm tương tự, khi phải đứng trước đám đông làm một số việc sẽ lo lắng khuyết điểm của mình bộc lộ trước mặt người ta, đồng thời ghi nhớ chuẩn xác tường tận từng chi tiết không quan trọng lắm ở bản thân, đến nỗi lo sợ khôn xiết.

Vì sao mọi người cứ hướng ánh mắt vào khuyết điểm của mình? *Một người làm không tốt một việc, không phải vì đã bộc lộ quá nhiều khuyết điểm, mà vì không phát huy được ưu điểm.*

Chúng ta không nên cứ chăm chăm nhìn vào khuyết điểm mà quên mất phát huy ưu điểm của mình. Trên thực tế, bất kể là người bình thường hay nhân vật thành công đạt được thành tựu trong lĩnh vực nào đó, ở họ và những việc họ hoàn thành cũng đều tồn tại khiếm khuyết.

Nhiều người thường dán mắt vào chỗ thiếu sót của mình, hình thành lối mòn tư duy trong thâm tâm. Luôn cho rằng mình có khiếm khuyết, cái này không được, cái kia cũng không ổn, lâu ngày, đánh mất lòng tin và sức sáng tạo, chìm đắm trong phiền não không thể tự thoát ra.

Nếu thử sức ở một việc có giá trị nhưng thất bại, chúng ta liền tìm đủ mọi cớ biện hộ cho bản thân, đây chẳng phải viện cớ bào chữa cho khiếm khuyết của mình hay sao? Khiếm khuyết nên trở thành động lực để chúng ta không ngừng vươn lên, chứ không thể là lý do khoan thứ bản thân hoặc cam lòng sa đọa. *Khiếm khuyết là một kiểu tín hiệu ngầm, nó đang gợi ý bạn nên cố gắng nhiều hơn.*

Có một người ăn mày đến xin ăn ở một ngôi nhà. Cánh tay phải của người này bị cụt, chỉ còn lại tay áo trống đung đưa. Nhưng bà chủ nhà không mảy may khách sáo chỉ vào một đống gạch chất trước cửa, nói: "Anh giúp tôi chuyển đống gạch này ra sau nhà, tôi cho anh hai mươi đồng."

Người ăn mày tức giận nói: "Tôi chỉ có một tay, bà còn nhẫn tâm bảo tôi chuyển gạch. Không muốn cho thì thôi, việc gì phải trêu đùa người ta chứ?" Bà chủ không hề tức giận, cúi người xuống bắt đầu chuyển gạch, bà cố ý chỉ dùng một bàn tay để nhấc viên gạch, đoạn nói: "Anh xem, không nhất thiết cần hai tay mới làm việc được. Đừng lúc nào cũng chăm chăm nhìn vào khuyết điểm của mình, tôi có thể dùng một tay chuyển gạch, vì sao anh không thể?"

Người ăn mày ngẩn ra, nhìn người phụ nữ trước mặt bằng ánh mắt lạ lùng. Cuối cùng, anh ta bắt đầu chuyển gạch bằng một tay duy nhất, chuyển đúng hai tiếng đồng hồ mới xong. Tóc anh ta ướt rượt mồ hôi, dính bết vào trán.

Người phụ nữ đưa một chiếc khăn mặt trắng tinh cho người ăn mày, lại đưa cho anh ta hai mươi đồng. Người ăn mày nhận tiền, nói với vẻ cảm kích: "Cảm ơn bà."

Người phụ nữ đáp: "Đây là tiền công anh kiếm được dựa vào sức mình, không cần cảm ơn tôi."

Người ăn mày nói: "Tôi sẽ không quên bà, chiếc khăn mặt này cũng để lại cho tôi làm kỷ niệm nhé." Nói đoạn, anh ta cúi chào người phụ nữ thật thấp, rồi lên đường.

Nhiều năm sau, một nhân vật danh giá tìm đến ngôi nhà. Ông áo vest giày da, phong độ ngời ngời, khiếm khuyết duy nhất là chỉ có một cánh tay trái, ống

tay áo bên phải trống không. Ông cúi người chìa bàn tay duy nhất bắt tay bà chủ nhà đã có phần già nua, nói: "Nếu không có bà, tôi vẫn là một kẻ ăn mày, nhưng bây giờ, tôi đã là chủ tịch hội đồng quản trị một công ty." Người phụ nữ trả lời: "Anh không cần cảm ơn tôi, người anh nên cảm ơn là bản thân. Sở dĩ anh đạt được thành công, là vì anh không buồn rầu bởi khiếm khuyết, cũng không dán mắt vào khuyết điểm của mình."

Một người không thể nào chỉ có khuyết điểm, cho dù là kẻ ăn mày. Người người đều có ưu điểm, chỉ là có những người không giỏi phát hiện, chôn vùi ưu điểm của bản thân bên dưới khuyết điểm. *Chúng ta phải thử đào lớp đất dày cộp là khuyết điểm ấy lên, tìm kiếm "gốc rễ" của ưu điểm.*

Có lúc con người luôn ẩn nấp đằng sau khó khăn, đây là thái độ không nên có nhất. Cảm giác tự ti nảy sinh là vì chúng ta động một tí là hoảng sợ trước khó khăn. Lâu ngày, chúng ta cũng không dám làm gì nữa.

Thế thì, một người nên đối mặt với khiếm khuyết của mình vào lúc nào?

Nếu bạn chỉ có một chân, có nhất thiết phải ép mình trở thành vận động viên chạy đường dài không? Đương nhiên là không! Nếu bạn không phải trang tuyệt sắc giai nhân, cũng chẳng nhất thiết phải tham gia thi hoa hậu.

Trong tình huống này, nếu một người quả thật tồn tại khiếm khuyết không thể sửa đổi ở một vài phương diện nào đó, thì không cần thiết cứ phải đọ sức với chính

mình, hiếu thắng đem khuyết điểm của bản thân ra so sánh với ưu thế của người khác.

Một người thấp bé muốn khoe khoang hình thể là chuyện ngu xuẩn biết bao! Một phụ nữ thô lỗ cố gắng làm ra vẻ e lệ, "Đông Thi bắt chước nhăn mặt[1]" là chuyện nực cười nhường nào!

Tương tự, dám thừa nhận nhược điểm của mình về mặt diễn thuyết chính là một trong những nguyên nhân giúp Benjamin Franklin trở thành nhân vật vĩ đại.

Ông nói: "Tôi diễn thuyết rất kém. Tuy về cơ bản tôi có thể bày tỏ ý của mình, nhưng tôi không giỏi dùng từ ngữ để lay động người khác, mỗi khi sử dụng câu chữ tôi thường phải suy nghĩ rất lâu, cũng rất khó dùng từ thỏa đáng."

Nhưng điều này không làm ông nản chí, để bù đắp nhược điểm về diễn thuyết, khiến người khác tin phục, ông đã áp dụng một biện pháp khác. Ông dùng giọng điệu ôn tồn đưa ra đề xuất, vừa giữ ý kiến ôn hòa vừa chủ động thừa nhận những chỗ thiếu sót của mình. Ông hiểu rõ, chỉ dựa vào ngôn từ khéo léo rất khó đạt được thắng lợi, ngược lại chính nhược điểm của bản thân đã cho ông kinh nghiệm quý báu để khéo léo giành được sự ủng hộ.

1. Ví với việc bắt chước vụng về, hiệu quả rất kém.

CHƯƠNG 6

CÓ THỂ LO NGHĨ THAY NGƯỜI KHÁC, NHƯNG PHẢI SỐNG VÌ BẢN THÂN

Điều tiếc nuối nhất đời người không gì hơn là,
dễ dàng từ bỏ thứ không nên từ bỏ,
cố chấp khư khư thứ không nên kiên trì.

VIỆC GÌ PHẢI DÙNG THỂ XÁC VÀ TÂM TRÍ MỆT MỎI ĐỂ LẤY LÒNG NGƯỜI KHÁC

Người làm tổn thương bạn không bao giờ nghĩ rằng họ làm vậy để giúp bạn trưởng thành, điều thật sự giúp bạn trưởng thành là nỗi đau khổ và sự ngẫm lại của bạn.

Tôi nhớ từng đọc một câu thế này: Không thể làm bạn bè, vì từng tổn thương nhau; không thể làm kẻ thù, vì từng yêu tha thiết! Tuy trước sau tôi vẫn giữ thái độ hoài nghi đối với logic của câu này, nhưng buộc phải thừa nhận nó quả thật đúng với rất nhiều trường hợp. Bao nhiêu người có tình thuở nào, cuối cùng đành làm người dưng quen thuộc.

Không tình yêu nào lấy tổn thương làm mục đích, nhưng có vô số mối tình dừng lại ở kết cục tổn thương lẫn nhau. Nhiều lúc, chúng ta cho rằng, mong đợi ở một người là tình yêu, chăm sóc cuộc sống của một người là tình yêu. Do đó, chúng ta không ngừng nảy sinh kỳ vọng với ai đó, không ngừng yêu cầu người ấy sống theo phương thức mà chúng ta mong muốn; chưa kể nhiều khi, để nhấn mạnh cái gọi là tình yêu của mình, chúng ta đi làm một số việc mà bản thân cho là vì yêu người ấy, dùng những cách nhọc tâm nhọc sức để lấy lòng người ấy.

Đương nhiên, đây cũng là một cách yêu, nhưng cách thức này chỉ là chúng ta muốn trao đi. Chúng ta không hề xác định đối phương có muốn tình yêu này hay không, thậm chí có cảm nhận được hay không.

Nhu cầu tình cảm đặt sai chỗ, điển hình nhất là trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Chẳng hạn, trên tàu điện ngầm, một đứa bé nhễ nhại mồ hôi ngồi xuống, muốn cởi áo, nhưng người mẹ sợ bé lạnh, liền ra sức ngăn cản. Tuy đứa bé nhiều lần kêu nóng, nhưng người mẹ khăng khăng nói mẹ mặc nhiều như thế còn không nóng, cho nên con cũng không nóng. Hơn nữa mọi người đều không cởi áo khoác, nên con không thể cởi áo khoác.

Người mẹ này phớt lờ sự thực con mình đầm đìa mồ hôi, chỉ cứng nhắc bày tỏ tình yêu với con theo phương thức của mình. Đứa bé đáng thương biết bao! Bé không chịu nổi sự áp chế của mẹ cuối cùng bật khóc, vừa khóc vừa bắt đầu cởi áo. Mẹ dỗ ngon dỗ ngọt nhưng bé vẫn không nghe, không kìm nổi giận dữ quát: "Con nghịch quá! Không biết cởi áo sẽ bị cảm lạnh à?!" Mẹ tức giận vì tấm lòng yêu thương bảo bọc của mình không được con hiểu.

Người mẹ này chưa từng nghĩ rằng, con có cảm nhận chân thực nhất của riêng nó. Đi cả quãng đường đến trạm tàu điện ngầm, đương nhiên bé thấy nóng. Tuy mẹ quả thật quan tâm con, nhưng động cơ trực tiếp nhất của hành động "dạy dỗ" thật ra bắt nguồn từ sợ hãi, mà

thực chất việc sợ con bị lạnh chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu của bản thân mẹ, chứ không phải thỏa mãn nhu cầu của con.

Nếu yêu con, đừng buộc con sống theo cách chúng ta muốn, thay vào đó hãy cố gắng hết sức bảo vệ an toàn của con, đồng thời để con là chính mình. Như vậy, con mới vui vẻ. Nếu không, chúng ta không phải đang yêu, mà chỉ mượn danh nghĩa tình yêu, biến tình yêu thành một kiểu tổn thương. Thế là kẹo ngọt của bạn, trở thành thạch tín của đối phương.

Tình huống này cũng thường gặp giữa hai kẻ yêu nhau, bạn một mực lấy lòng người ấy thậm chí dâng hiến tất cả cho người ấy, ra sức để người ấy vui vẻ, kết quả thường là mệt mỏi rã rời cả thể xác lẫn tâm trí, nhưng sự việc lại không đi theo hướng bạn dự liệu.

Bạn cho rằng bản thân đã dâng hiến thì đối phương nên thế nào thế nào, thật ra bạn không hiểu, *thế giới này mang tính bất định, chỉ có bằng lòng hay không bằng lòng, chứ không có cái gọi là nên hay không nên.*

Điều mỗi người có thể quyết định chỉ là lựa chọn hành động của mình. Bạn lựa chọn ở nhà làm nội trợ, ra ngoài làm quý bà, không phải là vì bạn trai hoặc ông xã yêu bạn, chiều bạn, cho bạn tiền tiêu. Tương tự, bạn trai hoặc ông xã yêu bạn, chiều bạn, cho bạn tiền tiêu, cũng không phải là lý do bạn phải ở nhà làm nội

trợ, ra ngoài làm quý bà.

Ý chí của chúng ta không chịu sự chi phối của bất cứ ai, chúng ta cũng không có tư cách chi phối bất cứ ai. Nếu có ham muốn cần người khác thỏa mãn, chúng ta chỉ có thể bàn bạc với họ để đạt được sự hợp tác, chẳng hạn, chúng ta không thể mong đợi đối phương "nên biết" thứ chúng ta cần là quả lê, để rồi khi chúng ta đã cho đối phương quả táo, thì đối phương nên trả lại chúng ta quả lê.

Sự tàn nhẫn của cuộc đời là ở chỗ, chúng ta chỉ có thể tiến hành lựa chọn trong những hạng mục có hạn, đồng thời đón nhận mọi hậu quả không xác định do biến số dẫn đến. Đã lựa chọn, thì phải đón nhận, thế mà thôi.

Từng có một phụ nữ than thở với tôi, năm xưa do bạn trai quá nghèo nên cô quyết định chia tay, lấy một người giàu có hơn. Không ngờ sau đám cưới cô phát hiện chồng mình tính tình hung hăng cố chấp, không những thích tìm hoa hỏi liễu, mà còn thi thoảng thượng cẳng chân hạ cẳng tay với cô. Do không có khả năng sống độc lập nên cô không dám ra đi, sống vô cùng đau khổ, hằng ngày nghĩ cách lấy lòng chồng, chỉ sợ để xảy ra sơ suất khiến chồng không vui.

Sau đó, cô được biết bạn trai cũ cũng nhanh chóng kết hôn, chưa đầy mấy năm, vì cần cù lanh lợi, anh làm ăn ngày càng lớn, không ngờ đã trở thành một trong số ít người giàu trong vùng, còn giàu hơn cả nhà chồng cô. Cô rất hối hận vì lựa chọn năm xưa.

Tôi đành khuyên cô, để cô hiểu, bất cứ chuyện gì cũng đều có tính bất định. Sau khi rời xa cô bạn trai cũ phát đạt, đây là một sự bất định; người ta cũng có thể gặp tai họa, hoặc tàn tật, hoặc chết. Nếu như vậy, hôm nay cô nên lấy làm may mắn vì lúc trước không lấy người ta ư? Giống như cô lấy công tử nhà giàu, cũng có rất nhiều tính bất định. Đối phương yêu cô, trân trọng cô là một khả năng, đối phương không tôn trọng cô, xem thường cô, đánh đập cô, cũng là một khả năng.

Tất cả đều là kết quả của lựa chọn cá nhân. Mà sở dĩ cô đau khổ, là vì cô xây dựng chỗ dựa trên sự ban phát của thế giới bên ngoài chứ không phải theo đuổi bên trong.

Cuốn *Nghệ thuật của sự thông thái* viết rất hay: "Khi bạn bàn luận về bản thân, nếu không phải vì hư vinh mà tự khen, thì vì tự ti mà tự trách, bạn sẽ mất đi nhận định chính xác đối với bản thân, trở thành kẻ không ai đếm xỉa đến."

Tôi nghĩ, người đã biết mình ở vào vị thế không bình đẳng trong tất cả các mối quan hệ đều nên suy nghĩ thật kỹ một vấn đề, đó chính là bạn có nhìn rõ trong quan hệ này rốt cuộc đôi bên muốn gì không. Nếu không, bạn nên ngừng dùng thể xác và tâm trí mệt mỏi để lấy lòng người đó, *đừng để tình yêu của bạn trở thành tổn thương đối với người khác, cũng đừng để người khác dùng danh nghĩa tình yêu để làm tổn thương bạn.*

Sống cho chính bạn là tốt nhất! Vì người làm tổn thương bạn không bao giờ nghĩ rằng họ làm vậy để giúp

bạn trưởng thành, điều thật sự giúp bạn trưởng thành là nỗi đau khổ và sự ngẫm lại của bạn.

Còn bản thân trải nghiệm cũng không có bất cứ ý nghĩa tích cực gì, thứ khiến nó trở nên có ý nghĩa là sự kiên cường của bạn.

LÀM NGƯỜI PHẢI BIẾT GIỮ LẠI CHÚT TÌNH YÊU CHO MÌNH

Bạn có thể không thành công,
nhưng không thể không trưởng thành.

Có lẽ trạng thái tốt nhất mà bạn đạt được sau cùng là,
bạn đã biết yêu bản thân thế nào.

Phía sau sự vĩ đại, thường là những chi tiết vụn vặt như khó khăn, gian khổ, vùng vẫy mà ít ai hay biết.

Giống như, con đường viễn chinh trông có vẻ hùng vĩ, đẹp đẽ, quanh co uốn lượn, gió cát cuồn cuộn dọc đường tựa hồ là cảnh tượng lãng mạn tuyệt đẹp như thơ, con đường phía trước rực rỡ như họa, thứ giẫm dưới chân là đất mẹ ủng hộ chúng ta theo đuổi lý tưởng, nơi xa còn có mặt trời sáng chói và cả cầu vồng.

Nhưng sau khi đi trên đoạn đường này chúng ta mới phát hiện, mỗi một bước đường đều phải đo bằng chân, thế là quanh co uốn lượn trở thành gập ghềnh khúc khuỷu, gió cát cuồn cuộn trở thành mịt mù cát bụi, đất mẹ trở thành lầy lội, mặt trời sáng chói tuy đẹp nhưng lại khiến người ta nóng bức khó chịu, cầu vồng không biết sẽ xuất hiện ở nơi nào phương xa, kết quả chỉ còn lại hiện thực gió táp mưa sa, không ngừng giáng cho chúng

ta những cái tát nảy lửa.

Mãi đến lúc này, ta mới thấu hiểu một chân lý, thực ra đằng sau vẻ đẹp bao la hoành tráng ấy, lại có thể ẩn giấu những thăng trầm mà mình không nhìn thấy.

Chúng ta hoàn toàn không mạnh mẽ như trong tưởng tượng, chúng ta cũng không thay đổi được thế giới. "Ban đầu, ai cũng đều tin tưởng rằng bản thân tài giỏi; cuối cùng mới bất lực nhận ra số phận còn mạnh hơn."

Có những năm tháng, chúng ta không biết ý nghĩa của cuộc đời là gì, không biết bản thân sống vì lẽ gì, cũng không biết làm thế nào mới tìm ra con đường thuộc về mình giữa một vùng bao la mờ mịt.

Tôi tin rằng bất kể ai, đều từng có một quãng thời gian hoang mang như vậy. Chúng ta luôn muốn dựa vào chút ít cố gắng để thay đổi cả thế giới, nhưng cuối cùng sẽ phát hiện bản thân cuộc sống là một thể tổng hợp đầy mâu thuẫn vừa đơn giản vừa phức tạp, hoàn toàn không thể nói thay đổi là thay đổi được. Lúc đó, chúng ta bắt đầu tự kiểm điểm, rồi thừa nhận thất bại, song chúng ta vẫn không muốn chấp nhận hiện thực bị cuộc sống đánh bại này.

Nếu chỉ sống để bị cuộc sống đánh bại, thì vì sao chúng ta còn phải kiên trì cố gắng? Bởi thế, bạn rơi vào thời kỳ hoang mang.

Nỗi hoang mang tuổi trẻ là một chuyện tốt. Nó có nghĩa chúng ta đã bước ra khỏi sự che chở bảo bọc của cha mẹ, không còn dùng giá trị quan, thế giới quan và nhân sinh quan của cha mẹ để xem xét vấn đề, không còn lấy việc thỏa mãn mong đợi của cha mẹ làm ý nghĩa cuộc đời, chúng ta đã có ý thức suy nghĩ độc lập, có nguyện vọng muốn hiểu rõ bản thân và thế giới.

Hoang mang một thời gian cũng là chuyện tốt, ít ra chứng tỏ chúng ta còn có điều để theo đuổi, còn băn khoăn về ý nghĩa của cuộc sống. Chỉ cần chúng ta cố gắng không mệt mỏi, tự kiểm điểm trong sai sót, trong đau khổ, thì cuối cùng cũng có thể tìm thấy con đường thuộc về mình.

Có một người, thân hình thấp bé, tướng mạo xấu xí, học hành cũng không giỏi, ra trường tìm việc bị rất nhiều công ty từ chối ngay từ vòng gửi xe. Vì thế anh cho rằng bản thân là một kẻ vô dụng, đến nỗi không còn tự tin đến bất cứ công ty nào ứng tuyển nữa, đành sống qua ngày nhờ trợ cấp xã hội.

Đúng lúc nền kinh tế Mỹ trì trệ, hàng nghìn người biểu tình tụ tập ở quận Manhattan của New York, giơ cao biểu ngữ, yêu cầu chính phủ đầu tư nhiều tài nguyên hơn cho các dự án bảo đảm dân sinh.

Anh cũng tham gia phong trào này, liên tiếp hai tuần ngày ngày đến Manhattan tham gia hoạt động biểu tình, hy vọng nhờ đó thay đổi tình trạng của mình. Đến tuần thứ ba, anh thậm chí nói với cha mẹ rằng mình phải mang theo lều, phải cố thủ lâu dài ở đó để biểu tình.

Cha nghe xong gọi anh lại: "Con biết bảo vệ quyền lợi của mình là đúng, nhưng con đã xem nhẹ một vấn đề mấu chốt."

"Con đã xem nhẹ điều gì ạ?"

"Biểu tình không thay đổi ngay hiện trạng của con về cơ bản đâu. Tình trạng hiện giờ của con chẳng lẽ chỉ là do phân phối xã hội không công bằng thôi ư?" Cha hỏi, "Trong vấn đề tìm việc, con đã có thái độ tích cực chưa?"

Chàng thanh niên im lặng.

"Ông chủ lúc nào cũng theo đuổi lợi nhuận, nhà chính trị giở mánh khóe, khủng hoảng tài chính ập đến, kinh tế toàn cầu phát triển chậm, rất nhiều ông chủ thích người thông minh có tài... Thế giới đang vận hành như vậy, điều này rất khó thay đổi."

"Vậy con nên làm thế nào?" Anh hỏi.

"Con ạ, phấn chấn lên, trước tiên bản thân phải sẵn sàng rồi hãy nói."

Nhờ sự động viên của cha, anh bắt đầu đi tìm việc. Chẳng bao lâu, một công ty phim ảnh chấm trúng anh, mời anh làm diễn viên vì ngoại hình đặc biệt. Sau đó, anh đã trở thành ngôi sao phim hài nổi tiếng ở miền Tây nước Mỹ.

Câu chuyện của anh mách bảo chúng ta, *bạn có thể không thành công, nhưng bạn không thể không trưởng thành. Có lẽ có người cản trở bạn thành công, nhưng không ai cản trở bạn trưởng thành.*

Đến cuối cùng thứ giúp chúng ta đạt được mục đích

không phải số phận, mà là bản thân chúng ta. Trong mọi mối quan hệ, chúng ta không những phải đối xử tốt với người khác, mà càng phải đối xử tốt với bản thân. Đây là trí tuệ của cuộc sống.

Lizzie Velasquez sống ở bang Texas, khi chào đời đã bị phát hiện mắc một chứng bệnh lạ cực kỳ hiếm thấy: hội chứng Marfan, cơ thể không thể trữ mỡ - trên thế giới chỉ có ba người mắc bệnh lạ này kể cả cô.

Tồi tệ hơn là, năm bốn tuổi, một mắt của cô bắt đầu từ màu nâu chuyển sang xanh lam, sau khi bác sĩ chẩn đoán mới phát hiện con mắt này của cô đã bị mù... Tuy nhờ cha mẹ dốc lòng chăm sóc mà cô có thể chật vật sống tiếp, nhưng hằng ngày buộc phải ăn rất nhiều bữa, cứ cách mười mấy phút lại phải ăn một bữa. Dù vậy, khi hai mươi mấy tuổi, chiều cao của cô chỉ có 1m57 và cân nặng chỉ đạt 25kg - tương đương với cân nặng của một bé gái tám tuổi. Vì lượng mỡ trong cơ thể gần như bằng không, thể hình của cô khô quắt, bị người ta chê cười là "cô gái xương khô".

Năm mười bảy tuổi, khi lướt mạng cô tình cờ phát hiện mình trở thành "nhân vật chính" trong một đoạn video "Cô gái xấu xí nhất thế giới", hóa ra có kẻ nhiều chuyện lén quay lại hình ảnh của cô đưa lên mạng. Điều đáng đau lòng hơn là, có tận hơn bốn triệu lượt xem đoạn phim ngắn này. Trong phần bình luận về đoạn phim vô số cư dân mạng buông lời châm chọc, thậm chí có người bảo cô tự sát quách cho xong...

Nhưng cô không lùi bước, mà chọn cách dũng cảm đứng ra đón nhận tất cả công kích. Cho dù gầy trơ xương như que củi, thân thể bệnh tật, cô vẫn tích cực tham gia các hoạt động của trường, trở thành thành viên đội cổ vũ. Sau đó, cô quyết định dùng trải nghiệm của chính mình để làm chút gì đó cho nhóm người yếu thế. Cô quay một bộ phim tài liệu về quá trình trưởng thành của mình và bắt đầu diễn thuyết. Kết quả câu chuyện của cô chẳng mấy chốc được lan truyền rộng rãi trên mạng, khích lệ rất nhiều người trẻ tuổi vì tự ti mà cam chịu thụt lùi. Cô xuất bản cuốn sách kể về trải nghiệm của mình, thậm chí thuyết phục được các nghị viên quốc hội trong quá trình tham gia xây dựng đạo luật chống lăng nhục.

Lizzie bị muôn ngàn người chế giễu, làm thế nào bước ra khỏi đáy hố cuộc đời, tìm lại cảm giác tự tin?

Mấy năm trước, Lizzie viết một danh sách "Yêu bản thân", trong danh sách, cô liệt kê tất cả ưu điểm của mình, bất kể là về ngoại hình hay tính cách. Cô dán danh sách này lên tấm gương trong phòng tắm để hằng ngày đều nhìn thấy nó, đến tận khi bản thân tin tưởng những câu chữ này. Mỗi lần khi nghi ngờ bản thân, đầu tiên cô sẽ nghĩ đến danh sách ấy, nhớ ra "Mình quả thật có điểm đáng yêu". Dần dà, cô không còn thấy khốn khổ trước sự nghi ngờ chất vấn của người khác nữa.

"Bạn phải ý thức được một cách hoàn toàn tự tin, rằng yêu bản thân là đủ rồi," Lizzie nói, "Bạn không cần dùng tiêu chuẩn của người khác để đo lường bản thân,

bạn không cần béo hoặc gầy như người khác, không cần so sánh mình với người khác. Thứ bạn cần, chỉ là chính mình. Vì mỗi người đều không thể thay thế, mỗi người đều có điểm đáng yêu."

Chuyện gì cũng cần một quá trình, bạn nên kiên cường đối mặt với mọi thứ, nhưng cũng có quyền không để bản thân chịu ấm ức, có lẽ trạng thái tốt nhất mà bạn đạt được sau cùng là, bạn đã biết yêu bản thân thế nào.

Lúc đó, bạn sẽ không còn hy sinh tất cả thời gian và sức lực để phấn đấu vì tương lai huy hoàng trong mắt người khác, mà cố gắng làm những việc mình thích làm và thú vị ở hiện tại, khiến nội tâm tràn đầy niềm vui, khiến mỗi ngày ở hiện tại đều trôi qua theo cách mình yêu thích.

Con đường trưởng thành được lát bằng sự giác ngộ sau vô số lần giằng xé nội tâm và đầm đìa nước mắt.

Trong đó có nỗi đau lột xác, có nỗi đau không được thấu hiểu, không được chấp nhận, không ngừng chặt đứt những cái gai mọc trên người mình.

Thứ duy nhất có thể dễ dàng có được không cần vất vả trên đời là nghèo túng, mọi khổ nạn đều là chất dinh dưỡng cần thiết cho trưởng thành, và mọi sự trưởng thành đều mách bảo chúng ta rằng, bạn có thể sống tốt hơn một chút.

KHÔNG SỢ CHO ĐI, NHƯNG KHÔNG CHO ĐI MỘT CÁCH VÔ NGHĨA

Điều tiếc nuối nhất của đời người không gì hơn là dễ dàng từ bỏ thứ không nên từ bỏ, cố chấp khư khư thứ không nên kiên trì.

Các bạn gái trẻ, có phải các bạn đều từng có cảm giác này: lúc mới có người trong mộng, tâm trạng vô cùng vương vấn, trong nhớ nhung xen lẫn oán giận, trong thiết tha xen lẫn e lệ, trong ngọt ngào ẩn giấu đau khổ phiền não. Song đối phương lại khó lòng nhận ra bí ẩn cảm xúc của bạn, vì thiếu tỉ mỉ và kiên nhẫn, hoặc do công việc bộn bề, nên không thể kịp thời đáp lại nhu cầu tình yêu của bạn, cũng không thể ngày ngày ở bên bạn, thế là bạn hở ra lại hoài nghi "Có phải anh ấy không muốn ngó ngàng đến mình nữa không", hở ra là muốn hỏi "Có phải anh không yêu em nữa không".

Sau đó, hoặc bắt đầu làm ầm ĩ vô cớ, nằng nặc ép hỏi cho ra nhẽ, hoặc nhẫn nhịn không làm phiền đối phương, nhưng thường chưa nhịn được một ngày đã suy sụp. Người lý trí một chút có lẽ có thể kiên trì lâu hơn, nhưng ước tính chẳng mấy ai có thể suốt một hai tháng không hỏi đối phương rốt cuộc còn yêu mình hay

không, rốt cuộc yêu mình đến mức nào. Để rồi khi có được vài lời đảm bảo chót lưỡi đầu môi thì có thể hạnh phúc một lúc - sau lúc ấy lại phải bắt đầu gặng hỏi.

Nếu anh ấy nồng nhiệt đáp lại, bạn liền tươi như hoa nở. Nếu anh ấy đáp lại hờ hững, bạn lập tức lại rơi vào tư duy tự phủ định: nếu mình xinh đẹp một chút, có lẽ anh ấy sẽ quan tâm hơn; nếu mình không có quá khứ yêu đương gì, có lẽ anh ấy sẽ để tâm mình hơn.

Kết quả thường khiến bản thân chìm sâu hơn vào phiền não, chẳng hạn: "Mình yêu anh ấy tha thiết như thế, vì sao..."

Trong cuộc sống thường có những người, động một tí liền oán trời trách người: "Tôi đã dâng hiến tất cả vì anh ấy, tại sao anh ấy lại đối với tôi như vậy?"

Những người dâng hiến này không hề biết sự dâng hiến của mình có phải là thứ người ta muốn không, cũng không biết kiểu dâng hiến này không có ký kết thỏa thuận đền đáp, người khác có thể đón nhận, cũng có thể không đón nhận, người khác đón nhận rồi muốn đền đáp thì đền đáp, không muốn đền đáp thì chính là Chu Du đánh Hoàng Cái[1] - một người bằng lòng đánh một

1. Trong *Tam Quốc diễn nghĩa*, để lừa được Tào Tháo, Hoàng Cái và Chu Du phải dụng tâm dùng khổ nhục kế, giả vờ cãi nhau, rồi Chu Du đánh đòn Hoàng Cái trước mặt hai tên gián điệp của họ Tào, mượn tay chúng truyền tin tức sai lệch.

người bằng lòng chịu.

Đồng thời kiểu dâng hiến này rất khó lượng hóa, người cho thường đánh giá cao thứ mình cho đi, còn người nhận thì thường đánh giá thấp thứ mình nhận được. Một bên hét giá trên trời, một bên trả giá sát đất, e rằng chẳng mấy ai cảm thấy mình chỉ cho đi một chút lại nhận được rất nhiều.

Biết bao bà mẹ chồng quen thói dựa dẫm về cảm xúc lấy danh nghĩa chăm sóc con mà miễn cưỡng sống chung với con trai con dâu, xáo tung gia đình nhỏ lên, biết bao đứa con đòi hỏi vô độ đã hủy hoại cuộc sống những năm cuối đời của cha mẹ! Nếu chúng ta thật sự ngưỡng mộ sự giàu có an nhàn của người khác, hãy tìm kiếm sự nghiệp và công việc phù hợp với mình, đừng quấy nhiễu cha mẹ!

Chúng ta không thể cứ mãi mãi cho đi để chèo chống cuộc đời cho con trẻ, cũng không thể đợi cha mẹ hoặc nửa kia dâng hiến cho cuộc đời mình. Cho đi vì con trẻ, sẽ khiến con mất khả năng sống độc lập; chờ đợi cha mẹ cho, chúng ta sẽ không thể trưởng thành.

Xét từ bản chất, kẻ chờ người khác cho thường có rất nhiều nỗi sợ hãi khi đối mặt với cuộc sống, họ nhút nhát, nhu nhược, không có khả năng gánh vác, dễ dàng giao phó bản thân, để người khác kiểm soát cuộc đời mình. Ngược lại, nếu luôn muốn cho đi vì người khác, chúng ta có thể đánh mất chính mình, trở thành một "người ba phải" không ngừng "đổ vỏ" cho người khác.

Tương tự, chúng ta không thể dựa vào cho đi để tác thành cuộc đời của bạn đời, cũng không thể dâng hiến cuộc đời mình một cách vô nghĩa vì bạn bè hoặc người nhà.

Biết bao cô gái vì dễ dàng giao phó bản thân, chờ đợi một chàng trai cả đời, dâng hiến tuổi trẻ của mình một cách vô nghĩa, chỉ để nhận được kết cục vắt chanh bỏ vỏ. Lại có biết bao chàng trai cố chấp dâng hiến cho người yêu, sau đó ngang nhiên kiểm soát cuộc sống của cô ấy, từng bước từng bước ép cô ấy tới ngưỡng chia tay mình!

Mỗi người chỉ có thể chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình, khi làm bất cứ việc gì, chúng ta đều phải đón nhận kết quả mà nó có thể mang lại.

Nếu trong mắt người khác sự dâng hiến vô nghĩa chỉ là gánh nặng, chúng ta làm sao có thể mong chờ được đền đáp tương ứng? Chúng ta không sợ cho đi, nhưng không cho đi một cách vô nghĩa.

Vứt bỏ ý nghĩ cho đi vì người khác để đổi lấy tôn trọng và đền đáp, thật ra chính là yêu cầu chúng ta chấp nhận sự khác biệt giữa người khác và bản thân, tôn trọng sự độc lập của đôi bên; vứt bỏ tư tưởng yêu cầu người khác dâng hiến cho chúng ta, thật ra chính là giảm bớt sự ỷ lại của chúng ta đối với người khác, không còn cảm thấy sự cho đi của người khác vì chúng ta là "điều nên làm", có lợi cho việc đạt được lòng biết ơn trong quan hệ giữa đôi bên.

LÀ CHÍNH MÌNH, ĐỪNG ĐỂ THẾ GIỚI THAY ĐỔI BẠN

Con người ta có thể chết trong giấc mơ của mình,
nhưng không thể chết trong miệng lưỡi kẻ khác!

Có người nói, nước lạnh hắt lên người bạn, bạn nên đun sôi rồi hắt trả.

Nhưng câu trả lời của người tốt bụng lại khác: Tôi muốn làm một người như vôi, người khác càng hắt nước lạnh, cuộc đời càng sôi sục!

Trong cuộc sống thường có dạng người, bất kể bạn làm gì, người đó đều cảm thấy không được, không tốt, không ổn, thích hắt nước lạnh vào bạn, nhưng bản thân làm lại cũng chẳng đâu vào đâu. Có lẽ lạm dụng bạo lực ngôn ngữ đã trở thành phương pháp duy nhất để người đó khẳng định bản thân, cho nên người đó luôn làm tổn thương người khác, sau đó cũng bị sự đáp trả của người khác làm tổn thương.

Tham gia một hội thảo dự án, tôi thấy hai đồng nghiệp tốn nhiều tâm huyết để làm mấy bản dự thảo kế hoạch. Nếu xem xét từ góc độ khảo sát thị trường

và sự hao tâm tốn sức khi thực hiện của họ, không thể không thừa nhận đó đều là những thành quả lao động đáng được tôn trọng, cho dù có lẽ chưa đến mức hoàn hảo, vẫn cần tiếp tục sửa đổi hoàn thiện.

Thế nhưng, lại có vài đồng nghiệp hoàn toàn không nhìn vào nội dung nghiên cứu tính khả thi của người ta, không nhìn vào công sức người ta bỏ ra khi nghiên cứu thị trường, thậm chí chưa đọc kỹ nội dung kế hoạch là gì, đã bắt đầu phê bình đủ kiểu.

Những người ngay cả dòng sông nhỏ cũng chưa từng thấy, lại ra vẻ am hiểu biển xanh, đưa ra lời phê phán đó nghe có vẻ rất gượng ép khiên cưỡng, chẳng có chút logic nào. Tôi thật sự rất muốn nói, người ta cố gắng suy nghĩ, lên kế hoạch, đồng thời đã cho ra kết quả, dù nó có thể không thích hợp, nhưng các vị đồng nghiệp "cao quý" làm ơn, dù sao các vị cũng làm rõ ý đồ của người lập kế hoạch, đọc qua phương án của người ta rồi hẵng phê phán, có được không?

Nhìn những đồng nghiệp đã nghiêm túc suy nghĩ, nghiêm túc làm việc, trong lòng tôi thật sự ái ngại. Tôi không nói rằng khi thảo luận một dự án quan trọng, người dự họp không thể phát biểu ý kiến, mà nói khi phát biểu ý kiến, chúng ta đừng đem cảm xúc và tiêu chuẩn tốt xấu của cá nhân để đánh giá. Một người chưa bao giờ ăn mật ong không có tư cách nói mật ong loại nào mới ngon, cũng không thể vì bản thân không thích ăn mật ong liền võ đoán rằng mật ong không có thị trường tiêu thụ.

Tôi đã suy nghĩ một vấn đề rất lâu: Vì sao chúng ta luôn thích phủ định người khác một cách thô bạo đơn giản như thế, hở ra là dùng lời lẽ quá khích thậm chí cay nghiệt để làm tổn thương người ta, mà bản thân ta lại cảm thấy vô cùng có lý? Vì sao khi tùy tiện phê phán người khác, làm tổn thương người khác, chúng ta lại chẳng có mảy may áy náy? Nguyên nhân sâu xa sinh ra tâm lý tự phụ này là gì?

Nhiều sự việc, chỉ có liên kết tiền căn hậu quả của nó lại, chúng ta mới có thể nhìn ra vấn đề gốc rễ. Ví như trường hợp trên, một dự án được đưa ra trong cuộc họp, để phán đoán nó có khả thi hay không, không thể chỉ vội vã liếc mắt qua tiêu đề, chưa đọc nội dung đã phủ định hoàn toàn.

Trong chuyện này, có hai hành vi rất quan trọng đã bộc lộ tâm lý căn bản của người chê bôi: không đọc nội dung - vì đó là dự án của người khác, họ không có hứng thú với dự án của người khác là vì sâu trong đáy lòng không muốn quan tâm đến người khác; phủ định hoàn toàn - không muốn lao tâm khổ tứ góp ý cho dự án của người khác, một là để bớt việc, hai là tỏ ra mình có giá trị, thực ra sâu trong đáy lòng không muốn khẳng định giá trị của người khác.

Ý tôi muốn nói, nếu có người xem thường bạn, không phải vì anh ta thật sự mạnh hơn bạn, mà vì anh ta không muốn phát hiện giá trị của bạn. Ai ai cũng chỉ quan tâm giá trị của mình, do đó mới sinh ra những tâm lý tự phụ

kỳ lạ đó. Sở dĩ một người kiêu ngạo, xem thường người khác, chẳng qua là vì không quan tâm giá trị của người khác, trong mắt chỉ nhìn thấy bản thân, điều này không liên quan đến năng lực cá nhân, cũng không liên quan đến việc chúng ta bị xem thường. Đừng đánh đồng thái độ lạnh nhạt của người khác với sự kém cỏi của mình.

Lời đánh giá của người khác không liên quan đến giá trị thực tế của chúng ta. Chân tướng số phận chính là, một nửa nằm trong tay bạn, nửa kia nằm trong tay ông Trời, bạn phải dùng một nửa trong tay mình để giành được nửa kia trong tay ông Trời.

Khi bi quan thất vọng, oán trách số phận, đừng quên trong tay bạn có một nửa số phận của mình. Khi vênh vang tự đắc, hài lòng thỏa chí, đừng quên còn có một nửa số phận nằm trong tay ông Trời. Chúng ta đều phải hợp tác với người khác, tất cả những người yêu cầu bạn quan tâm đều có liên quan đến bạn.

Đương nhiên, sự ích kỷ lạnh nhạt của người khác là chuyện bạn không có cách nào nắm bắt, chúng ta đành tự mình cảm nhận thế giới, tự biết mình cần nhất thứ gì. Chúng ta còn bận quan tâm đến cảm nhận của bản thân, không rảnh để quan tâm người khác.

Nhà triết học Hy Lạp cổ Protagoras có nói: "Con người là thước đo của vạn vật." Tôi luôn cảm thấy câu nói đó chính xác phải hiểu là: mỗi người đều dùng sở thích của chính mình làm tiêu chuẩn để phán đoán vạn vật - đây cũng là chuyện chẳng đặng đừng, vì chúng ta

chỉ có thể dùng cảm nhận chủ quan của mình để đánh giá thế giới này, miêu tả thế giới này, rút ra được kết luận mà chỉ bản thân mới hoàn toàn tin tưởng.

Do sự khác biệt về thiên bẩm và môi trường sống, nên khả năng nhận thức của mỗi người chúng ta khác nhau, điều người này cho là đúng chưa chắc đã đúng với người kia, bởi vậy mới khiến một số người khó được người khác công nhận.

Nhưng đây không phải là lý do để chúng ta có thể đối xử lạnh nhạt thô bạo với người khác, chúng ta không thể chỉ quan tâm chú ý đến bản thân mà còn phải quan tâm chú ý đến mọi thứ liên quan với mình. Vì sống ở đời phải hợp tác lẫn nhau, nương tựa vào nhau, cho nên chúng ta cần để tâm bản thân trong mắt người khác là như thế nào; vì cách nhìn của mỗi người khác nhau, cho nên chúng ta không thể quá để tâm cách nhìn của người khác.

Tôi từng đọc được một câu thế này: *Con người ta có thể chết trong giấc mơ của mình, nhưng không thể chết trong miệng lưỡi kẻ khác!* Tôi vô cùng tán thành.

Sở dĩ chúng ta phấn đấu, không phải để thay đổi thế giới, mà là để không bị thế giới thay đổi. Tôi nghĩ, chúng ta nên sống trên thế giới này theo cách khiến mình thoải mái.

Theo quan niệm của người đời, Tiểu Lý, đồng nghiệp của tôi kết hôn với chồng được xem là đũa mốc chòi mâm son. Tiểu Lý xuất thân nông thôn, lấy một "công tử nhà giàu" có đến mấy căn hộ, vô cùng hạnh phúc. Những lúc thủ thỉ tâm sự, mọi người đều muốn nhờ cô chỉ bảo cách quản chồng. Bị chúng tôi gặng hỏi nhiều lần, Tiểu Lý tiết lộ bí mật: trong hôn nhân, vấn đề khó khăn chủ yếu của người phụ nữ là đối mặt với mẹ chồng. Bạn không thể yếu đuối, yếu đuối sẽ bị ức hiếp cả đời; cũng không thể ỷ mạnh, ỷ mạnh sẽ làm tổn thương người chồng bạn yêu.

Khi kết hôn với chồng là Đại Trần, Tiểu Lý đã sáng suốt đạt được thỏa thuận sau đây: bất kể lúc nào, Đại Trần đều phải đứng về phía Tiểu Lý; bất kể lúc nào, Tiểu Lý đều không trách móc mẹ chồng với Đại Trần; bất kể mẹ chồng trách móc Tiểu Lý thế nào, Đại Trần đều không thể xem là thật.

Quả nhiên, mẹ chồng giàu không dễ chọc vào, trước khi kết hôn bà ép Tiểu Lý tiến hành công chứng tài sản trước khi cưới, thỏa thuận nếu ly hôn phải ra khỏi nhà với hai bàn tay trắng. Sau đám cưới, tuy không sống chung với họ, nhưng mẹ chồng luôn cho rằng Tiểu Lý cản trở tiền đồ của Đại Trần, cho nên cách dăm ba bữa lại giày vò Tiểu Lý. Hôm nay hỏi Tiểu Lý một tháng có thể nộp bao nhiêu sinh hoạt phí, ngày mai lại yêu cầu Tiểu Lý giao ra thẻ lương của Đại Trần. Tuy nhiên trong lòng Tiểu Lý tràn đầy năng lượng tích cực, trước

sự khó dễ của mẹ chồng, cô luôn nói: "Mẹ ơi, thứ Bảy tuần trước con thấy một bộ quần áo cực đẹp trong trung tâm thương mại, rất hợp với phong thái của mẹ, cuối tuần con cùng mẹ đi mua nhé." Hoặc: "Mẹ ơi, con nghe nói thuở hai mươi mẹ đẹp như tiên trên trời, rất nhiều chàng trai theo đuổi, hay là cuối tuần rảnh rỗi mẹ kể cho con nghe chuyện của mẹ nhé..."

Trong giao đấu chính diện mẹ chồng không làm gì được Tiểu Lý, bèn bắt đầu kêu ca với Đại Trần, hôm nay nói cô mặt nặng mày nhẹ với mình, ngày mai nói cô quá ích kỷ vân vân. Đại Trần nghe nhiều không khỏi ngờ vực, dè dặt hỏi Tiểu Lý: "Mẹ anh không kiếm chuyện với em đấy chứ?" Tiểu Lý đáp: "Đâu có, mẹ rất tốt mà, tuần trước em cùng mẹ đi mua mấy bộ quần áo, tuần này em nghe mẹ kể chuyện ngày xưa. Mẹ đẹp thật anh ạ. Em còn làm thẻ tập thể hình cho mẹ, cuối tuần cùng mẹ đi tập, như vậy mẹ có thể mặc được nhiều quần áo đẹp hơn."

Đại Trần nửa tin nửa ngờ hỏi lại mẹ mình, bà đành thẳng thắn thừa nhận. Tiếp theo, Đại Trần thuật lại lời của Tiểu Lý, bà mẹ bắt đầu thấy ngại. Sau đó vì một việc, mẹ rõ ràng đuối lý bị Đại Trần trách, Tiểu Lý vẫn nói "Mẹ chỉ cảm thấy cách đó của mẹ là tốt nhất cho chúng ta, chứ chưa nghĩ tới khả năng nó không thích hợp với chúng ta", bảo Đại Trần đừng trách mẹ. Đại Trần dần dần phát hiện, mẹ càng ngày càng ít soi mói Tiểu Lý.

Tiểu Lý không yếu đuối, cũng không cậy mạnh, mà lạt mềm buộc chặt giải quyết vấn đề khó khăn mà nhiều bạn gái gặp phải. Thật ra, *rất nhiều việc không phải chúng ta không làm được, mà là không thể hạ thấp mình.*

Trái tim con người đều bằng thịt, mẹ chồng cũng không khó "đối phó". Chỉ cần không vì mâu thuẫn nhất thời mà tự loạn thế trận mất đi lý trí, thì có thể không để mâu thuẫn leo thang; chỉ cần nói năng khéo léo, không đối đầu trực diện, có thể khiến mẹ chồng toàn đánh vào bị bông. Chúng ta là bề dưới, nên học cách hiểu được cảm giác bất an hình thành trong hoàn cảnh đặc biệt của mẹ chồng, chỉ cần chúng ta tìm đúng nhu cầu tâm lý của họ và thỏa mãn những nhu cầu này một cách thích đáng, thì làm sao không giải quyết được mẹ chồng chứ?

Xung đột duy nhất giữa người và người là xung đột về giá trị quan, không có gút mắc nào khó gỡ, giữa mẹ chồng nàng dâu càng là như thế. Nếu bạn không thích cơm mẹ chồng nấu, ăn quấy quá vài miếng, ra ngoài lẳng lặng mua chút đồ ăn mình thích ăn no bụng là được; nếu bạn không thích nghe lời bà nói, thì vào tai này ra tai kia, xem như mình điếc nhất thời là được; nếu bạn không thích phương thức dạy con của bà, chỉ cần nghĩ, đây chung quy là cháu ruột của bà, mười cô giữ trẻ cũng chưa chắc đáng yên tâm hơn bà. Thật ra, rất nhiều chuyện đều như vậy, chỉ cần bản thân bạn không đặt nặng, chuyện lớn đến đâu cũng không là gì cả.

Có lúc, hạnh phúc cần trí tuệ rẽ ngoặt một chút. Có

lẽ, bạn sẽ cảm thấy, nhân nhượng người khác kiểu ấy rất ấm ức. Dựa vào đâu mà bắt bạn chủ động hy sinh nhiều như thế để đổi lấy sự yên ổn vốn nên có?

Nếu so đo thế, chỉ chứng tỏ sức mạnh nội tâm của bạn quá yếu ớt, còn thiếu khả năng điều chỉnh thích ứng. Trên đời này, người chủ động lúc nào cũng đạt được nhiều hơn.

Chủ động là một loại năng lực, chủ động chấm dứt tổn thương cũng là một loại năng lực. Nếu bạn không chủ động chấm dứt tổn thương, ắt sẽ đối mặt với sự tổn thương lẫn nhau không bao giờ dứt sau này. Biết bao gia đình, chẳng phải vì đôi bên đều không chấm dứt vòng tuần hoàn ác tính làm tổn thương lẫn nhau mới tan vỡ đó sao?

Trên đời không có bữa cơm miễn phí, thế gian cũng không có hạnh phúc không cần chủ động truy tìm, nếu bạn không có khả năng chủ động chấm dứt tổn thương, thì cũng không có khả năng hưởng thụ hạnh phúc.

Đương nhiên, quá trình chủ động chấm dứt sẽ rất khó khăn, chúng ta không thể hôm nay nói đổi, ngày mai đổi được ngay, ở giữa tất nhiên còn có sự đấu tranh, kìm nén và uất ức mãnh liệt. Nhưng chỉ cần chúng ta làm từ từ, thì có thể từ từ học được cách chấp nhận, cách điều chỉnh nỗi phẫn nộ trong lòng, trở thành một người có thể chủ động chấm dứt tổn thương, hưởng thụ cuộc sống hạnh phúc.

CHÚNG TA SỐNG
CUỘC SỐNG MÌNH LỰA CHỌN

Cuộc đời này quá ngắn ngủi,
tớ rất "ích kỷ", không muốn chỉ sống cho họ nhìn.

Cố gắng nhỏ bé đến đâu cũng sẽ khiến cuộc đời mình
trở nên đặc sắc hơn chút.

Đường đời phải tự mình đi từng bước một. Thứ thật sự có thể bảo vệ bạn là lựa chọn của bản thân bạn. Ngược lại, thứ thật sự có thể làm tổn thương bạn, cũng vẫn là lựa chọn của bản thân bạn.

Hôm đó tôi tán gẫu với một đồng nghiệp, không biết thế nào lại nói đến chủ đề này, sau đó cô kể một câu chuyện.

"Thời cấp ba tớ học ở tỉnh khác, học sinh bản địa chia thành từng nhóm từng nhóm nhỏ, nếu không hòa nhập, tớ sẽ bị cô lập, nên tớ quyết định nhân nhượng để lấy lòng họ. Nhưng bất kể cố gắng ra sao, vẫn có người ngứa mắt với cậu, có người bài xích cậu.

"Một lần, vừa bước vào lớp, tớ phát hiện một bạn học đang lật bài thi đặt trên bàn tớ, sau đó ném bài thi

của tớ xuống đất. Vì trên bức tường trước lớp dán một tờ danh sách, đó là xếp hạng điểm thi của bọn tớ. Tớ xếp thứ nhất, còn cô ấy xếp thứ hai. Sau đó, mấy lần liên tiếp tớ phát hiện, cô ấy cùng với người khác nói xấu tớ. Mỗi lần thi xong trả bài thi, bất kể tớ thi tốt hay không, cô ấy luôn ở sau lưng mỉa mai tớ. Còn tớ vẫn phải vờ như không biết, gắng sức cải thiện quan hệ với cô ấy.

"Sau đó nữa, nghe nói thầy giáo lấy bài tập làm văn của tớ làm bài văn mẫu ở một lớp khác mà thầy dạy, cô ấy lại đến chỗ bạn học lớp đó, bắt đầu giở đủ mánh khóe, toàn là vu cáo hãm hại.

"Bây giờ nhớ lại, một cô bé mười mấy tuổi, vì sao lại 'ác' như thế, mà sao đám bạn học hành rất khá kia cũng tin nhỉ? Có lần đi trên đường, nghe thấy đằng sau có người nói xấu mình, tớ vốn muốn giả điếc, nhưng có lẽ vào khoảnh khắc đó, tớ đã đột nhiên tỉnh ngộ, bèn quay đầu lại chất vấn bọn họ. Sau đó bọn họ cuống cuồng chạy đi, nghe nói còn khóc trên lớp.

"Không biết vì sao, giây phút đó, tớ bỗng dưng cảm thấy rất vui. Một lần trả bài thi, cô bạn cùng lớp đó lại cố ý chạy đến châm biếm tớ, nói thầy giáo thiên vị mới cho tớ điểm cao. Tớ kéo cô ấy lại, nói: 'Bây giờ tớ xếp thứ nhất, thi đại học cũng sẽ thứ nhất, cậu ghét tớ đến mấy cũng không vượt qua tớ được.' Cô ấy liền khóc rấm rứt chạy ra ngoài, hồi lâu mới trở vào lớp.

"Sau đó đương nhiên tớ lại bắt đầu bị cô lập, bạn học đều nói tớ bắt nạt người khác. Nhưng tớ đột nhiên

nghĩ thông suốt, tùy các cậu thôi, dù sao các cậu vào trường đại học của các cậu, tớ vào trường đại học của tớ, lúc đó các cậu không còn làm phiền tớ được nữa.

"Cả năm lớp mười hai, chỉ có tớ béo lên. Hôm thi đại học xong thầy giáo thình lình gọi tớ lúc đó đang định chạy ra khỏi cổng trường lại, nhìn tớ một hồi rồi điềm đạm bảo: 'Em béo lên rồi.'

"Tuy tình cảnh đó rất hài hước, nhưng lúc đó, tớ bỗng dưng bật khóc, thật là ấm ức. Có lẽ do tớ nhận ra, trên thế gian này, dù cố gắng đến mấy cũng có người không thích mình. Khoảnh khắc đó tớ đã ra một quyết định, cuộc đời này quá ngắn ngủi, tớ rất 'ích kỷ', không muốn chỉ sống cho họ nhìn."

Cuộc sống chẳng khác nào chiến trường, khắp nơi đều có ước mơ sụp đổ, hy vọng tan nát và ảo tưởng tàn lụi. Trong cuộc chiến với cuộc sống, rất nhiều người thương tích chồng chất, thậm chí bại trận. Thế nhưng, chung quy con người sống cuộc sống mình lựa chọn - *cố gắng nhỏ bé đến đâu cũng sẽ khiến cuộc đời mình trở nên đặc sắc hơn.*

Người không cam chịu sẽ không bao giờ ngắm bóng thương mình, không bao giờ hối hận, cũng không mảy may ghen ghét những kẻ may mắn không gặp khổ nạn. Vì người vùng thoát khỏi khốn khổ của nhân sinh có cuộc sống rất thực tế. Họ đã uống đủ chén rượu cuộc đời này, tự mình biết rõ mùi vị trong đó.

Vì khi còn trẻ, mắt được nước mắt rửa sạch, do đó có tầm nhìn rộng mở.

Nhà báo nữ Dorothy Dix nói: "Tôi tin tưởng hơn ai hết ý nghĩa của sự cố gắng phấn đấu, thậm chí hiểu được ý nghĩa của nỗi lo lắng và thất vọng. Tôi sẽ không ngậm ngùi, không rơi lệ vì phiền não của ngày xưa. Những gian nan trong cuộc sống khiến tôi tiếp xúc được với mọi mặt của cuộc sống."

Số phận của Dorothy long đong, thời trẻ không những nghèo khó mà còn mắc bệnh nặng. Khi mọi người hỏi bà đã vượt qua cửa ải khó khăn, trở thành nhà báo phụ trách chuyên mục nổi tiếng bằng cách nào, bà đưa ra câu trả lời vô cùng sâu sắc.

Trải qua ngày hôm qua, thì có thể trải qua ngày hôm nay, tôi không cho phép mình suy đoán ngày mai sẽ xảy ra chuyện gì.

Tôi cũng học cách đừng mong đợi quá nhiều vào người khác, như thế, bất kể là bạn bè không trung thành với tôi, hay có điều ra tiếng vào, tôi đều cười xòa cho qua và tiếp tục giữ quan hệ với họ. Ngoài ra, tôi còn học cách hài hước, vì chuyện khiến người ta dở khóc dở cười thực sự quá nhiều. Khi một phụ nữ gặp phải chuyện buồn phiền, không những không lo lắng, ngược lại còn có thể

tự giải quyết thì trên đời không còn bất cứ nỗi bất hạnh nào có thể làm tổn thương cô ấy nữa.

Đối với đủ thứ khốn khổ của đời người, tôi chưa bao giờ cảm thấy tiếc nuối, vì thông qua những khốn khổ đó, tôi đã hoàn toàn hiểu rõ mọi mặt của cuộc sống - điểm này đáng để tôi trả bằng mọi giá.

Phải tích cực vươn lên đối mặt thế giới này, tuyệt đối không miễn cưỡng thích ứng với sự bủn xỉn mà thế giới này dành cho bạn. Chúng ta cần tích cực phấn đấu hơn là buồn bã. Chỉ có như vậy, mới có thể sống cho ra sống. Bất kể là cuộc sống, công việc, học tập, hay nội tâm của bạn xảy ra vấn đề, đều phải tin rằng mình có thể đối mặt, như vậy, mọi chuyện mới đâu vào đấy.

Trong những môi trường khốn khổ đó, con người càng có thể học được những triết lý nhân sinh quý báu, đây là điều mà những người sống trong môi trường thoải mái không học được. Một người từng trải qua nỗi bất hạnh cực độ, đối diện với những chuyện nhỏ như nhân viên phục vụ không chu đáo hoặc đầu bếp nấu hỏng một món ăn, đều sẽ không để tâm.

Người không cam chịu sẽ không oán trời trách người, họ hiểu rõ hơn ai hết, thế giới này không hoàn mỹ, nếu đã như thế, chi bằng tiếp nhận thử thách, cố gắng phấn đấu. Họ sẽ trân trọng mỗi một ngày của hiện tại, vì số phận bi thảm đến đâu, họ đều có thể thông qua cố gắng của mình để xoay chuyển cục diện bất lợi.

HIỂU RÕ THÓI ĐỜI MÀ KHÔNG GIẢO HOẠT, MỚI LÀ SỰ TỐT BỤNG CHÍN CHẮN

Có thể bị động chấp nhận hiện thực, cũng có thể chủ động giữ vững nguyên tắc cá nhân. Tĩnh tâm lại được, cúi đầu xuống được.

Có người hỏi tôi, vì sao trong bộ phim truyền hình ăn khách *Hoan lạc tụng*, Phàn Thắng Mỹ hiểu rõ tình người thói đời lại sống tệ như thế, chỉ có thể làm một "kẻ giảo hoạt" ở văn phòng?

Tôi nghĩ, trước tiên chúng ta phải ngẫm lại một chút: cái mà chúng ta tưởng là tình người, nhìn từ góc độ của người khác liệu có còn là tình người không? Hiểu rõ thói đời mà chúng ta nói có phải là khôn khéo mọi bề, hay phớt lờ ý kiến của người khác, làm việc theo quy tắc nhất quán?

Dạo trước tôi được nghe một câu chuyện từ chỗ cô bạn. Cô bạn này của tôi gặp lại bạn học cũ thời đại học, nhiều năm không gặp, đương nhiên phải hàn huyên một phen. Sau khi trò chuyện, cô được biết nhiều bạn học đều đạt được thành tựu không nhỏ trong sự nghiệp.

Có người làm quan chức, có người làm ông chủ, có người đã trở thành nòng cốt của cơ quan. Cô đoán, người bạn học này chắc chắn cũng sống không tệ, vì năm xưa anh là lớp trưởng, không những học giỏi mà đàn hát món nào cũng thạo, là một *hotboy* rất giỏi, rất tài hoa.

Nhưng khi nhắc đến tình trạng hiện nay của mình, anh lại tỏ ra hết sức buồn phiền.

Sau khi tốt nghiệp anh đã phấn đấu mười năm, hiện giờ vẫn chỉ là một nhân viên quèn. Điều này khiến bản thân anh cũng cảm thấy khó mà tin nổi. Với năng lực của anh, bất kể ở đơn vị nào, hẳn đều là nhân vật số một số hai mới phải. Cuối cùng người bạn học này đổ cho sếp đã trù dập mình, chèn ép nhân tài.

Cô bạn tôi bất giác thông cảm với anh, đúng là có tài mà không gặp vận.

Nửa năm sau, một hôm cô bạn tôi tham gia một hội nghị những người viết văn tổ chức ở tỉnh ngoài, trong đó có một người bạn văn tình cờ lại là cấp trên của anh bạn học bất đắc chí nọ. Hai người xa lạ đương nhiên là lấy người quen chung ra làm đề tài câu chuyện. Người bạn văn nói: "Cậu ấy quả thật là một nhân tài hiếm có, nhưng lại quá thích thể hiện. Một mặt ra sức bộc lộ sự sắc sảo ở mọi nơi, cậy mạnh hiếu thắng, chuyện gì cũng muốn nhúng tay vào; mặt khác lại là một 'anh chàng ba phải', xưa nay trong cơ quan gặp chuyện không trực tiếp tỏ rõ thái độ, khi chuyện không liên quan đến mình thì bên nào cũng đúng. Dù vậy, tôi vẫn rất tán thưởng tài

năng của cậu ấy, mấy lần muốn tìm cơ hội đề bạt, đáng tiếc lần nào bỏ phiếu, số phiếu cậu ấy giành được đều thấp nhất, tôi cũng chẳng còn cách nào."

Lúc này, cô bạn tôi mới rõ, bạn học mình bất đắc chí, không phải vì năng lực thua kém, mà bởi bản tính kiêu ngạo, trông như hiểu rõ thói đời song làm việc lại thiếu chín chắn.

Vì anh giỏi nghiệp vụ lại tương đối hiếu thắng, vô tình xích mích rất nhiều người cùng làm việc, mọi người cảm thấy lòng tự tôn bị tổn thương nên sinh ra cảm xúc trả đũa mang tính tự vệ, do đó trong phòng anh không được lòng ai. Anh là người tốt, nhưng gặp phải chuyện của phòng ban khác, với bản tính dĩ hòa vi quý, anh lại một mực phụ họa người khác, tỏ ra rất vô nguyên tắc, để lại ấn tượng xấu cho mọi người.

Là người tài, là một thanh niên hăng hái, anh có mặt tự phụ, lại có mặt "tốt bụng" của mình. Lâu ngày, anh để lại cho các đồng nghiệp ấn tượng lõi đời lại tự đại, kết quả đương nhiên bị mọi người bài xích.

Đừng cho rằng thật sự có ngần ấy người không hiểu đạo lý đối nhân xử thế, trong những người bị quy là không hiểu đạo lý đối nhân xử thế ấy, ít nhất có một nửa chỉ là không muốn chơi trò này mà thôi. *Hiểu rõ chuyện đời rối rắm, lại vẫn giữ tấm lòng trẻ thơ, có thể bị động chấp nhận hiện thực, cũng có thể chủ động giữ vững nguyên tắc cá nhân. Đây mới là triết học xử thế hoàn mỹ mà sáng suốt.*

Tôi chợt nhớ đến Dương Tu, một vị danh nhân lịch sử, nổi tiếng cậy tài khinh người, cũng vì thế mà chết.

Năm Kiến An thứ hai mươi tư thời Đông Hán (năm 219), khi Tào Tháo đang giằng co với quân Thục, chủ bạ của quân Tào là Dương Tu vì "sự kiện gân gà" mà mất mạng, trở thành điển hình của "thông minh lại bị thông minh hại". Thật ra, Tào Tháo không phải là người nhỏ mọn, cứ lấy Trương Tú làm ví dụ, năm xưa Trương Tú phát động binh biến giết con trai và ái tướng Điển Vi của Tào Tháo, sau này lại đầu hàng Tào Tháo, còn được Tào Tháo đối xử trọng hậu. Tào Tháo ngay cả mối thù giết con cũng có thể bỏ qua, vì sao lại không tha thứ cho Dương Tu mà khăng khăng phải giết y?

Câu trả lời là, vì Dương Tu quá đỗi thông minh.

Tào Tháo sai người xây một vườn hoa, xây xong, Tào Tháo đến xem, viết lên cửa một chữ "hoạt" rồi bỏ đi, kết quả là "mọi người đều không hiểu ý của ông". Dương Tu lại nói: "Trong 'môn' (cửa) thêm 'hoạt', là chữ 'khoát' (rộng). Thừa tướng chê cửa rộng đó." Mọi người đều không rõ Tào Tháo đang nghĩ gì, Dương Tu vừa nhìn liền rõ hàm ý của chữ trên cửa, còn rất tự đắc nói bí mật này cho người khác biết.

Để phòng ngừa người khác ám hại mình, Tào Tháo bèn nói trong mơ mình hay giết người, bảo mọi người đừng đến gần khi ông đang ngủ, và giả vờ giả vịt giết chết một kẻ hầu cận đắp chăn cho mình. Kết quả "mọi người đều cho rằng Tháo quả là nằm mơ giết người",

lại chỉ có Dương Tu hiểu rõ ý đồ của Tào Tháo, nói với người khác: "Không phải Thừa tướng đang nằm mơ đâu, anh mới đang nằm mơ đó."

Tào Tháo muốn kiểm tra khả năng tùy cơ ứng biến của con trai là Tào Phi, Tào Thực, cố ý bảo hai người ra thành, lại ngầm dặn người giữ cổng không cho họ ra thành. Kết quả, Tào Phi thật thà quay về, còn Tào Thực nhờ được Dương Tu chỉ vẽ lại giết người giữ cổng, thành công ra khỏi thành. Dương Tu lại một lần nữa đoán được ý đồ của Tào Tháo.

Trải chuyện vô vàn, nhìn người vô số, lại không nhìn rõ bản thân. Tựa hồ thông minh đến mức nhìn thấu mọi chuyện, nhưng về bản chất lại không hiểu đạo lý đối nhân xử thế, đây là con đường dẫn đến cái chết của Dương Tu.

Những người tài hoa dưới tay Tào Tháo nhiều không đếm xuể, như Quách Gia, Trình Dục, Tuân Úc, Giả Hủ, có người nào không phải là nhân tài tế thế đâu? Vì sao họ không bị Tào Tháo ghen ghét giết hại? Họ am hiểu thói đời nên tính tình khoát đạt, lời khuyên can của họ thông suốt thật sự.

Am hiểu thói đời nhưng không giảo hoạt, tĩnh tâm lại được, cúi đầu xuống được, đây mới là trí tuệ chín chắn.

Trong cuộc sống, nhiều lúc thứ gắn chặt với tốt bụng là đơn thuần, hơn nữa trong một số tình huống, "Anh quá đơn thuần rồi" đồng nghĩa với "Anh quá tốt bụng rồi". Thông thường bạn không nhìn thấy cạm bẫy

mà "kẻ xấu" bố trí cho bạn, sự tốt bụng của bạn luôn bị lợi dụng, những kẻ không đơn thuần thích sự đơn thuần của bạn, song lại không hy vọng bạn hết lần này đến lần khác bị lừa gạt. Bởi vậy, bạn phải hiểu rõ đạo lý đối nhân xử thế.

Người tốt bụng đơn thuần cho người ta cảm giác đơn giản, chân thành, dễ được tin tưởng, cho nên tuy lòng tốt của bạn phải có đôi phần sắc sảo, nhưng cũng không thể tùy tiện "thi triển đạo lý đối nhân xử thế" của mình, nếu không chỉ cần sơ sẩy một chút, rất có thể bạn sẽ càng dễ bị tổn thương. Có những người mang tính toán và lòng dạ sâu xa vào trong cuộc sống và công việc, cũng có những người lại mãi mãi giữ tấm chân tình đối với bạn bè, đồng nghiệp hay người yêu, không phải họ không hiểu đạo lý đối nhân xử thế, không phải không thể mà là không làm, đây là trí tuệ của bậc đại thiện.

Cuối cùng, khi cuốn sách này sắp kết thúc, xin cho phép tôi viện dẫn một đoạn trong tiểu thuyết *Bản đồ mây* của David Mitchell, để chúc phúc và vinh danh tất cả những người tốt bụng.

Bất cứ chuyện gì mà chúng ta làm, trong phạm vi lịch sử và không gian to lớn của loài người, đều nhỏ nhoi không đáng kể. Nhưng chính những niềm tin vào cái thiện nhỏ bé

nhiều vô số kể này khiến hạt giống nhân tính cho dù trong môi trường hiểm ác nhất vẫn có thể được bảo tồn, trải qua thử thách của thời gian không gian, vào một thời điểm nào đó, tại một thế giới nào đó ở tương lai, tỏa ra ánh sáng chói chang nhất.

Bạn và tôi cũng chính là một trong những yếu tố góp phần hoàn thiện sự vĩ đại của thế giới này, cho dù hành động thiện chí của chúng ta trông có vẻ vô cùng nhỏ bé.

LỜI CUỐI SÁCH
CÓ ĐƯỢC LÀ MAY MẮN, MẤT ĐI LÀ LẼ ĐỜI

Một người có thể sống cả đời theo cách mình thích là chuyện vô cùng khó khăn.

Chúng ta không giây phút nào không bị thế giới bên ngoài chỉ trỏ, lâu dần sẽ quên mất tâm tư ban sơ, mất đi khả năng suy nghĩ độc lập và giữ vững cái tôi.

Sọ với từng câu từng câu an ủi dịu dàng, tôi nghĩ chúng ta cần một chậu nước lạnh hơn. Nó sẽ giúp chúng ta tỉnh táo ý thức được tính tình cáu bẳn của mình, tầm nhìn và lòng dạ hạn hẹp của mình, EQ thấp của mình, và tất cả những vấn đề mà bản thân chúng ta không nhìn rõ, nhưng người khác thấy rõ mồn một mà không muốn nói cho chúng ta biết.

Trong những ngày viết cuốn sách này, tôi mở đi mở lại bài "Về việc em yêu anh" của Trương Huyền - *Em đã đi đến tận cùng cô quạnh trong cuộc sống, những thứ em có đều là may mắn, những thứ em đánh mất lại là cuộc đời* - đúng như lời bài hát này, tám mươi phần trăm tâm tình của con người thật ra là giống nhau. Trong lòng mỗi người đều có một góc chết, ẩn giấu bí mật sâu nhất.

Chúng ta càng trưởng thành, càng không tin cậy lời an ủi dịu dàng; chúng ta càng trưởng thành, càng cảm thấy thẳng thắn và chân thành quan trọng hơn. Tương tự, điều tôi muốn nói trong cuốn sách này, tuy toàn là những đạo lý cũ, nhưng với bạn, có lẽ đều là vấn đề mới. Nếu sau khi đọc vài bài, bạn cảm thấy trong này có bóng dáng của mình, cũng không có gì là lạ.

Khi bạn khốn đốn, hoang mang, nếu đọc được cuốn sách này, mong rằng bạn có thể rút ra sức mạnh từ trong câu chữ của nó, đừng nộp vũ khí đầu hàng thế giới này.

Trương Ái Linh từng viết một bài văn tựa đề là "Con đường vòng nhất định phải đi". Cô đứng ở ngã rẽ của tuổi trẻ, mẹ ngăn cản cô: "Con đường này không đi được đâu, trước đây mẹ từng đi rồi." Cô không tin, cho rằng mẹ có thể từ con đường đó đi tới đây, vì sao mình không thể? Thế là cô khăng khăng đi con đường đó, mẹ đành thở dài, nói một câu "Đi đường cẩn thận".

Khi thật sự bước lên con đường này, cô mới phát hiện mẹ không gạt mình, con đường đó thật sự khó đi. Cuối cùng khi cô hết sức cố gắng, một mực kiên trì, rốt cuộc cũng đi ra được, nhìn thấy một người trẻ tuổi đang đứng ở ngã rẽ mà mình đứng năm xưa, cô không kìm được gào lên giống như mẹ: "Con đường đó không đi được đâu!" Người trẻ tuổi giống như cô năm xưa, nhất định phải đi, thế là cô cũng nói một câu: "Đi đường cẩn thận."

Những gì tôi viết cũng là một cuốn sách chỉ nhắc nhở chứ không khuyên can, cuối cùng nói một câu "Đi

đường cẩn thận". Câu chữ chỉ xem là đạt "tiêu chuẩn karaoke", đọc thấy thông tục, đơn giản, dễ hiểu, bất cứ lúc nào mỗi người cũng có thể tạm ngừng công việc đang làm hoặc giải trí mà đọc vài trang. Nội dung có lẽ không có quá nhiều lời lẽ choang choang thuận miệng như cách ngôn, nhưng cho dù bạn là ai, tôi mong rằng có một hai câu nói trúng cảnh ngộ của bạn, chích thẳng vào nội tâm bạn, quất roi lên thần kinh bạn.

Đó có lẽ chính là một duyên may, một dạng trí tuệ am hiểu sự đời mà không giảo hoạt.

Trong bài văn đó, Trương Ái Linh còn nói: "Trên đường đời, có một con đường mỗi người đều nhất định phải đi, đó chính là con đường vòng thời trẻ. Không ngã lộn nhào, không va vào tường đến vỡ đầu chảy máu, làm sao luyện ra gân cốt sắt thép, lại làm sao trưởng thành?"

Đời người là một quá trình thử sai, trưởng thành cũng không ngoại lệ. Nên làm những gì, đi con đường nào, mỗi người đều tuân theo tiếng nói của nội tâm, dò dẫm từng bước một. Vấp ngã, thì bò dậy; va vỡ đầu, thì lùi lại; đi đường sai, thì quay lại; lạc lối, thì ngừng chân...

Đối diện với người trẻ tuổi, người từng trải đừng mắc "tật cản đường", vì ngăn cản anh ta cũng vô ích, chỉ có thể nói một câu "Đi đường cẩn thận".

Cuộc đời của mỗi người đều khác nhau, cuộc đời của mỗi người đều phải tự mình trải qua, mỗi người đều có bài học nhân sinh cần bản thân một mình hoàn thành.

Bởi vì từng trải, cho nên thấu hiểu.

Nguyện cho tất cả những người không hiểu và thấu hiểu trên đời không ngừng trưởng thành nhưng vẫn tốt bụng như xưa!

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU: BẠN NÊN TỐT BỤNG, NHƯNG CỨNG RẮN 7

CHƯƠNG 1: TƯỞNG LÀ TỐT BỤNG, HÓA RA LÀ NHU NHƯỢC 15

THAY VÌ SÁNG SUỐT GIỮ MÌNH, CHI BẰNG TỎ RÕ LẬP TRƯỜNG 16

QUÁ DỄ TÍNH LÀ KHÔNG CÓ NGUYÊN TẮC 21

TỐT BỤNG, CÓ LÚC CHỈ LÀ CÁI CỚ CỦA KẺ YẾU 27

"MẤT LÒNG TRƯỚC ĐƯỢC LÒNG SAU" KHÔNG PHẢI LÀ "MẤT" 32

LÀM NGƯỜI PHẢI HỌC CÁCH "KHÔNG KHOAN NHƯỢNG" ĐÚNG MỰC 39

TỐT BỤNG LÀ MỘT LỰA CHỌN CẦN ĐẾN TRÍ TUỆ 45

CHƯƠNG 2: CÓ CÂU "CHỊU THIỆT LÀ PHÚC" CƠ MÀ 51

HIỆN THỰC TÀN KHỐC NHƯ THẾ, LẤY GÌ ĐỂ GIẢ VỜ VÔ TỘI 52

CỐNG HIẾN CỦA BẠN CHƯA HẲN ĐÃ NHƯ BẠN TƯỞNG 58

CHỈ DÀNH LÒNG TỐT CHO NGƯỜI ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẠN 66

DANH NGHĨA TÌNH YÊU CHẲNG QUA CHỈ ĐỂ THỎA MÃN DÃ TÂM CỦA BẠN 72

ĐỪNG DÙNG CÁI GỌI LÀ THIỆN Ý ĐỂ CƯỠNG ÉP NGƯỜI KHÁC 78

CHỊU THIỆT LÀ PHÚC, NHƯNG LÚC NÀO CŨNG CHỊU THIỆT THÌ LẤY ĐÂU RA PHÚC 84

CHƯƠNG 3: NGƯỜI ẤY KHÔNG BIẾT XÓT XA TRƯỚC SỰ HY SINH THỪA THÃI ... 91

HY SINH THỪA THÃI ĐỀU LÀ GÁNH NẶNG TÌNH CẢM 92

KHÔNG CÓ BẢN THÂN, THÌ CHỈ LÀ SỐNG VÌ NGƯỜI KHÁC 99

MỘT SỐ "ĐIỀU TỐT" MÃI MÃI KHÔNG ĐƯỢC CẢM KÍCH 107

LUÔN NGHĨ CHO THIÊN HẠ CHỈ TỔ CHUỐC BUỒN PHIỀN VÀO MÌNH 112
CHẲNG AI CÓ TƯ CÁCH ĐÁ KÍCH BẠN NGOÀI CHÍNH BẠN 118
HÃY GIỮ VỮNG KHOẢNG CÁCH THÂN MẬT CỦA BẠN 126

CHƯƠNG 4: BẠN TỐT BAO NHIÊU, THÌ NGƯỜI ẤY CÓ THỂ XẤU BẤY NHIÊU 135
CÓ THỂ KHOAN THỨ, NHƯNG KHÔNG THỂ LÃNG QUÊN 136
DỄ DÃI VỚI NGƯỜI KHÁC LÀ TÀN NHẪN VỚI BẢN THÂN 141
MUỐN TRAO NGƯỜI KHÁC HƠI ẤM, TRƯỚC TIÊN HÃY ĐỂ MÌNH TỎA SÁNG 149
KHÔNG OÁN TRÁCH, KHÔNG SỐNG CUỘC ĐỜI THEO LỜI NGƯỜI KHÁC 158
MUỐN CHĂM SÓC NGƯỜI KHÁC, TRƯỚC HẾT PHẢI CHĂM SÓC TỐT BẢN THÂN 163
NẾU KHÔNG BIẾT TỪ CHỐI, DẦN DẦN BẠN SẼ BỊ HỦY HOẠI 170

CHƯƠNG 5: BẠN KHÔNG KIÊN CƯỜNG ĐẾN THẾ, NHƯNG CHỈ CÓ THỂ MỘT MÌNH KIÊN CƯỜNG 175
HỌC CÁCH "TỎ RA YẾU ĐUỐI", ĐỪNG DỒN NÉN THÀNH BỆNH 176
QUÁ ĐỂ TÂM NGƯỜI KHÁC, THÌ CHỈ KHIẾN MÌNH CHỊU LỤY 182
CHÚNG TA LÀ PHÙ THỦY CỦA SỐ PHẬN MÌNH 189
BẠN NÊN KIÊN CƯỜNG VÀ TỐT BỤNG 197
ĐỪNG SỐNG NHƯ NGƯỜI MÀ BẠN KHÔNG THÍCH 204
CÓ KHIẾM KHUYẾT, MỚI CÓ THỂ TIẾN TỚI HOÀN MỸ HƠN 210

CHƯƠNG 6: CÓ THỂ LO NGHĨ THAY NGƯỜI KHÁC, NHƯNG PHẢI SỐNG VÌ BẢN THÂN 215
VIỆC GÌ PHẢI DÙNG THỂ XÁC VÀ TÂM TRÍ MỆT MỎI ĐỂ LẤY LÒNG NGƯỜI KHÁC 216
LÀM NGƯỜI PHẢI BIẾT GIỮ LẠI CHÚT TÌNH YÊU CHO MÌNH 222
KHÔNG SỢ CHO ĐI, NHƯNG KHÔNG CHO ĐI MỘT CÁCH VÔ NGHĨA 229
LÀ CHÍNH MÌNH, ĐỪNG ĐỂ THẾ GIỚI THAY ĐỔI BẠN 233
CHÚNG TA SỐNG CUỘC SỐNG MÌNH LỰA CHỌN 242

HIỂU RÕ THÓI ĐỜI MÀ KHÔNG GIẢO HOẠT, MỚI LÀ SỰ TỐT BỤNG CHÍN CHẮN 247

LỜI CUỐI SÁCH: CÓ ĐƯỢC LÀ MAY MẮN, MẤT ĐI LÀ LẼ ĐỜI 255

LÒNG TỐT CỦA BẠN CẦN THÊM ĐÔI PHẦN SẮC SẢO
(tái bản)

Chịu trách nhiệm xuất bản
Phó Tổng giám đốc phụ trách
VŨ VĂN VIỆT

Biên tập	Nguyễn Thị Dung
Biên tập viên Nhã Nam	Phúc An
Thiết kế bìa	Bảo Anh
Trình bày	Hồng Nhung
Sửa bản in	Ngân Lê

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

4 Tống Duy Tân - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Tel: 04 38252916 | Fax: 04 39289143
Email: nxbhanoi@yahoo.com.vn

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

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

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

In 5.000 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông (Km19+400, Giai Phạm, Yên Mỹ, Hưng Yên). Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 295-2020/CXBIPH/36-16/HN và quyết định xuất bản số 1409/QĐ-HN của Nhà xuất bản Hà Nội ngày 07.08.2020. Mã ISBN: 978-604-55-5223-0. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

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