



Lê Bảo Ngọc

KHỘNG PHÁI SOI

nhung
cũng

DÙNG LÀ CỨU

Lê Bảo Ngọc

Sinh năm 1989, cung Sư Tử

Giám đốc Trung tâm Pháp luật và
Văn hóa

Chứng chỉ Tâm lý học Tội phạm –
Đại học Chính Pháp Trung Quốc

Chứng chỉ Tội phạm học – Đại
học Cảnh sát điều tra hình sự
Trung Quốc

Chứng chỉ chương trình hợp tác
kỹ thuật Việt Nam – Australia về
Quyền con người

Một Luật gia lập dị, tôn sùng tự do.



KHÔNG
PHẢI
SOI

nhưng
cũng

ĐÚNG
LÀ CỨU

LỜI NÓI ĐẦU

“Ai cũng là người tốt trong câu chuyện của chính mình, và là kẻ phản diện trong câu chuyện của người khác.”

Chúng ta cứ mãi mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn giữa vai trò “nạn nhân” và “thủ phạm”, giữa “tốt” và “xấu”, giữa “công lý” và “mù quáng”... Bởi vì ta luôn bao dung với sai sót của bản thân, nhưng lại rất khắt khe với hành vi của người khác. Ta không nhận ra những thói quen xấu của chính mình, nhưng lại để bụng hành vi của những người xung quanh. Ta chẳng biết mình đã làm tổn thương người khác, nhưng lại nhớ mãi những nỗi buồn ai đó gây ra cho mình. Ta đê cao những người mình yêu quý và phủ nhận, hạ thấp những người mình ghét bỏ... Những người xung quanh ta cũng vậy. Cuộc sống thường ngày của chúng ta vốn đầy những tình huống rắc rối trong các mối quan hệ: bị hiểu lầm, bị nói xấu, bị bàn tán sau lưng, bị quấy rối... Trước bất kỳ đánh giá nào từ môi trường xung quanh, dù tốt hay xấu, ta cũng thường dễ dàng coi đó là sự khẳng định hoặc phủ nhận bản thân, điều này ảnh hưởng trực tiếp tới lòng tự trọng. Tất cả mọi người đều có những thói xấu, điểm yếu và khoảnh khắc dễ bị tổn thương, trong tình huống đó chúng ta trở nên nhạy cảm, đánh giá tiêu cực của những người xung quanh sẽ khiến chúng ta nghi ngờ và dần vặt chính mình.

6 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Có những khi thói quen xấu khiến chúng ta trở nên ích kỷ, độc đoán, vô tâm, đôi khi gây ra những lỗi lầm khiến bản thân hối tiếc.

Liệu những gì ta nhìn nhận về thế giới này có đúng đắn? Những gì ta nghĩ là tốt có thực sự tốt? Những thứ ta coi là thật có bao nhiêu phần giả dối? Liệu trên đời này có tồn tại “nạn nhân hoàn hảo” và “phản diện tuyệt đối”? Ta thường nghĩ về những tổn hại ai đó gây ra cho mình, liệu ta có luôn đánh giá đúng về những tổn thương mình gây ra cho người khác? Liệu ta có đang bị đánh cắp đạo đức, bị tống tiền cảm xúc, bị lợi dụng mà không hay?

Và... liệu chính ta có phải là người tốt như ta nghĩ không?

Tôi tin rằng nếu có thể lựa chọn, hầu hết chẳng ai thích phải chịu tổn thương, cũng không hề muốn vô ý gieo nỗi buồn vào lòng người khác. Thế nhưng cuộc sống này không có phép màu để sửa chữa một con người, chúng ta chỉ có thể dựa vào sự tu luyện của bản thân để khiến mình dần trở nên tốt hơn. Muốn làm được điều này, ta cần nhìn thẳng vào những vấn đề của bản thân và mọi người xung quanh, phân tích để hiểu rõ về chúng. Đây không phải là điều đáng xấu hổ. Bạn chỉ đang đối diện với mặt tối của mỗi cá nhân, chiểu sáng chúng để tìm đến sự tự tin và thấu hiểu.

Cả tôi và bạn, chúng ta đều không hoàn hảo. Điều tuyệt vời là mỗi ngày ta đều cố gắng tự hoàn thiện bản thân, yêu thương và trân trọng chính mình cùng những người xung quanh, bởi vì tất cả chúng ta đều xứng đáng được hạnh phúc.

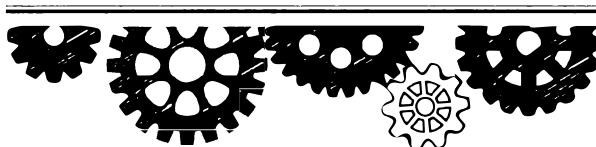
Có một câu nói mà tôi rất tâm đắc: “To separate oneself from the burden, the angst, the anguish that we all encounter every day. To say I am alive, I am wonderful, I am. I am. That is something to aspire to”.

— Garth Stein, *The Art of Racing in the Rain*¹.

1. Tạm dịch: “Để tách mình ra khỏi những gánh nặng, những nỗi niềm và sự thống khổ mà tất cả chúng ta đều gặp phải mỗi ngày, hãy nói rằng tôi còn sống, tôi thật tuyệt vời, tôi chính là tôi. Tôi chính là tôi, đây là điều đáng để khao khát”. (Garth Stein, *Nghệ thuật đua xe trong mưa*).



Hiệu ứng tâm lý quá giới hạn



Có lần, cháu bé học lớp tám, con của một người quen, từng tâm sự với tôi, đại ý thế này:

“Mỗi lần mẹ mắng cháu về lỗi gì đó, mẹ sẽ mắng mãi không dứt. Mỗi khi mẹ muốn cháu làm gì, mẹ lặp đi lặp lại cho đến khi cháu buộc phải làm thì thôi, dù cháu không muốn làm, nhưng cháu phải làm để mẹ cháu đừng nói nữa. Khi mà cháu mắc lỗi, mẹ phân tích dài lăm, nói mãi nói mãi... Cháu sợ mẹ, dần tránh xa mẹ, và chẳng hiểu sao khi nghe nhiều cháu bị nhờn ý. Mỗi khi mẹ bắt đầu nói, trong đầu cháu sẽ nghĩ đến những thứ khác, không còn để tâm xem mẹ nói gì nữa. Cháu còn bắt đầu tức và cãi mẹ. Thế là mẹ cháu bảo cháu mất dạy.”

Là một người lớn, tôi đã nghĩ rằng mẹ cháu mắng cháu nhiều thế là vì quan tâm đến con thôi, nói nhiều mỏi mồm và mệt chứ, có ai muốn nói nhiều đâu. Cho đến một ngày tôi sang nhà cháu có việc, phát hiện ra bố mẹ cháu nói nhiều kinh khủng. Khi đứa trẻ vừa đi học về và lên phòng, bố mẹ bé liền giục con đi tắm, giục liên tục đến khi đứa bé vào tắm thì thôi, kể cả khi đứa trẻ đã gắt lên: “Lát nữa con tắm!”

Trong thời gian tôi ngồi nói chuyện với anh chồng về công việc, chị vợ ở phòng khác vẫn luôn miệng càu nhau con về đủ mọi thứ trên đời. Họ có hai con, và chị vợ hết nói về đứa này lại nói về đứa khác, liên tục liên tục, đến tôi là người ngoài mà còn thấy choáng váng đầu óc. Trước khi về, tôi hỏi: "Sao chị nói bọn trẻ nhiều thế? Những cái vặt vãnh chị để bọn trẻ tự quyết đi, chứ cứ nói liên tục như vậy thực sự nghe rất mệt ấy." Chị liền nói xối xả: "Đấy cô thấy chưa, nói nhiều như thế mà chúng nó có chịu nghe đâu, cứ lì mặt chúng nó ra. Đó là chưa kể nó còn cãi cọ. Nói đến thế rồi mà không được thì chẳng biết còn phải làm thế nào, không lẽ phải cho chúng nó ăn đòn." Anh chồng đứng cạnh gật gù: "Bọn này bướng lắm, nói chẳng chịu nghe, đến tuổi láo rồi."

Hai anh chị ấy đều không biết đến "hiệu ứng tâm lý quá giới hạn". Hiệu ứng quá giới hạn đề cập đến việc khi phải chịu một kích thích quá mức, quá nhiều, trong thời gian quá dài, con người sẽ cảm thấy mất kiên nhẫn, khó chịu và muốn phản kháng.

Có một câu chuyện như sau:

Có lần nhà văn Mark Twain¹ nghe mục sư giảng tại một nhà thờ. Ban đầu, ông cảm thấy mục sư giảng hay nên có ý định quyên góp tiền. Nhưng sau mười phút, ông cảm thấy mất kiên nhẫn dần, nên quyết định sẽ quyên ít tiền lại. Rồi thêm mười phút sau, mục sư vẫn tiếp tục bài giảng đều đều, ông cảm thấy khó chịu và

1. Samuel Langhorne Clemens (30/11/1835 – 21/4/1910), bút danh Mark Twain, là nhà văn trào phúng, tiểu thuyết gia nổi tiếng của Mỹ.

10 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

quyết định không quyên góp nữa. Thậm chí, một số dị bản còn kể rằng do cảm thấy tức giận vì mục sư nói quá nhiều, Mark Twain không những chẳng quyên góp mà còn lấy trộm hai xu từ cái đĩa!

Mark Twain đã bị kích thích trong thời gian dài, khiến ông không chịu được và thay đổi ý định của mình. Đây là cách mà hiệu ứng quá giới hạn được phát hiện. Từ đó, người ta thường giảm bớt tình trạng kích thích, nhắc lại thái quá một vấn đề để tránh hiệu ứng này sinh ra làm ảnh hưởng đến tâm lý.

Ngay đến cả môi trường quản lý khắt khe như trong trại giam, những cán bộ và giám thị trại giam còn phải học cách nói vừa đủ, không dài dòng miên man. Tất cả các mệnh lệnh đưa ra đều phải gãy gọn, vừa đủ, không càu nhau, lèm bèm. Công tác giáo dục phạm nhân trong trại cũng ngắn gọn, tránh giải thích lê thê, nói thẳng vào vấn đề, tác phong nghiêm túc. Bởi nếu cán bộ cứ càm ràm hay dài dòng quá, sự giáo dục sẽ phản tác dụng.

Đến giáo dục phạm nhân đang chấp hành án tù còn phải lưu ý cẩn thận như thế, nữa là giáo dục con cái, nhất là những đứa trẻ đang ở độ tuổi nhạy cảm.

Việc giảng giải hay cắn nhắn liên tục, quá mức của cha mẹ về vấn đề nào đó là một sự kích thích đơn điệu. Đứa trẻ sẽ từ từ khép tai lại. Lời nói của cha mẹ bắt đầu giống như tiếng ồn nេn mà thôi, họ cứ thế độc thoại còn lũ trẻ thì chỉ giả vờ nghe cho họ hài lòng, còn thực sự chúng cảm thấy chán ngắt.

Đặc biệt là trẻ vị thành niên, về lâu dài, chúng sẽ khép mình và không muốn giao tiếp với cha mẹ, thậm chí là nổi loạn.

Có những vị phụ huynh hay tự hỏi tại sao con cái cứ như “bọn tự kỷ”. Sau khi đi học về, chúng chui ngay vào phòng, đóng kín cửa và không thích nói chuyện với cha mẹ. Chúng nghe nhạc, lén mạng, xem phim, làm bài tập... và chìm đắm vào thế giới riêng của mình, cảm thấy thoái mái khi không phải nghe cha mẹ cằn nhằn. Những lời nói lan man quá mức của cha mẹ có thể làm mất đi sự tôn trọng của đứa con với họ.

Vậy, cha mẹ nên làm gì để tránh hiệu ứng quá giới hạn? Tôi đã tìm được một số lời khuyên hữu ích từ Zhudou Parenting – một thương hiệu về nghiên cứu giáo dục tại Trung Quốc:

Thứ nhất là đưa ra các yêu cầu, hướng dẫn rõ ràng và thiết thực.

Ví dụ như người mẹ bước vào phòng, thấy phòng bừa bộn, liền cằn nhằn đứa con về việc “ở bẩn”. Nói mãi phát chán thì lại lái sang việc con học kém. Nói về học tập chán rồi lại nói sang con cô X giúp bố mẹ việc nhà, con chú Y nấu ăn ngon, con ông Z kiếm được nhiều tiền, thằng ABC bằng tuổi mà nghỉ học đi lấy vợ có con rồi kia kia... Cứ vậy thì làm sao đứa con kiên nhẫn nghe nổi? Thậm chí đứa con còn chẳng hiểu mẹ đang muốn nó phải làm gì!



Thay vào đó, có thể nói: “Phòng con bùa quá, hôm nay hãy dọn đi, ngày mai mẹ vào là phải gọn nhé.” Thời gian, nhiệm vụ và kỳ vọng của phụ huynh đưa ra lúc này là rõ ràng, thực tế và khả thi. Đứa con biết nó phải làm gì, khi nào phải hoàn thành.

Thứ hai là đừng phán xét và quy chụp tùy ý, đừng trút giận.

Trước hành vi có vấn đề của trẻ, cách hiệu quả nhất của cha mẹ là thảo luận vấn đề và chỉ ra lỗi sai đó. Tuy nhiên đừng phán xét và gán nhãn tùy ý.

Ví dụ, một đứa trẻ bị phạt ở trường. Khi về nhà, đứa trẻ giấu không nói cho cha mẹ, khi nhà trường liên hệ thì phụ huynh mới biết. Cha mẹ có thể dễ dàng nổi giận mà gào lên: “Mày trí trá à, học đâu ra cái trò giấu giếm dối gạt đấy, đồ mất dạy!” Đứa trẻ có thể bình tĩnh để nói chuyện với cha mẹ không? Trước con giận và những lời công kích nặng nề, chúng càng muốn giấu giếm vấn đề mình gặp và tránh xa phụ huynh. Đến một lúc nào đó, phụ huynh không còn biết thông tin gì về con mình nữa.

Thay vào đó, cha mẹ có thể mô tả về hành vi của trẻ như sau: “Con đã không chủ động nói với bố mẹ về chuyện ngày hôm nay.”

Tiếp theo, họ nói về cảm xúc của mình: “Bố/mẹ cảm thấy rất không vui vì con đã tước đi quyền được biết của bố/mẹ như một người cha, người mẹ. Tất nhiên, bố/mẹ cũng bối rối.

Lý do gì khiến con không muốn nói với bố/mẹ? Con sợ bị mắng hay là do vấn đề gì?"

Sau đó, người làm cha mẹ thể hiện nhu cầu của bản thân: "Hy vọng bố/mẹ sẽ là người được con tin tưởng. Có gì hãy nói với bố/mẹ nhé, chúng ta sẽ cùng giải quyết vấn đề của con."

Mô hình giao tiếp bao gồm ba bước nêu trên là một phương pháp hòa bình và thẳng thắn, nó sẽ khuyến khích trẻ em tin tưởng, từ đó trả lời cha mẹ một cách hiệu quả. Tuy nhiên cha mẹ cần giữ uy tín, đừng hành động theo kiểu "Con nói đi, mẹ không đánh mắng đâu", sau đó khi trẻ nói ra thì bị ăn đòn.

Thú ба là thể hiện hành vi đúng và cho trẻ thời gian phát triển.

Nhà tâm lý học người Mỹ Jane Nelson từng chia sẻ: "Nếu cha mẹ có thể nói ít hơn và hành động nhiều hơn, 75% các vấn đề với con cái họ có thể sẽ biến mất." Những đứa con không hề muốn phạm sai lầm để thách thức cha mẹ hay để làm cha mẹ tức giận. Có thể là do trẻ không biết hoặc không có đủ khả năng để làm tốt. Do đó, khi cha mẹ chỉ ra những hành vi sai của con cái, họ cũng nên thể hiện hành động đúng và giúp con làm chủ các hành vi đúng đắn.

Ví dụ, đối với những đứa trẻ tiêu tiền phung phí, những hành vi như vậy xảy ra do khả năng tự kiểm soát yếu, khó chống lại cảm xúc của thế giới bên ngoài, hoặc vì đứa trẻ

14 Không phải sói nhung cũng đừng là cừu

không có khái niệm quản lý tài chính và hành vi tiêu dùng chưa chính xác. Điều cần thiết là cha mẹ phải liên tục hướng dẫn, để con có đủ thời gian học cách quản lý chi tiêu.

Tổng kết lại, cha mẹ nên biết điểm dừng trong các cuộc trò chuyện với con cái, đồng thời chừa ra “khoảng trống” thích hợp để chúng có thể suy nghĩ về bản thân. Nói quá nhiều có thể sẽ gây phản tác dụng, khiến việc giao tiếp trong gia đình trở nên căng thẳng và mất đi hiệu quả.



Tâm lý học công thức cá nhân

Những năm gần đây, ngành Tâm lý học bắt đầu phát triển mạnh tại Việt Nam, nhu cầu tìm hiểu về tâm lý cũng gia tăng. Nhờ đó, cảm xúc của con người được nâng niu hơn, những người bị bệnh tâm lý cũng được quan tâm và chăm sóc hơn trước. Tuy nhiên, không phải ai cũng tiếp cận tâm lý học một cách lành mạnh. Có những người bắt đầu phân tích rồi “phán bệnh” cho những người xung quanh như một thói quen, và tệ hơn nữa là những người sử dụng kiến thức tâm lý để tấn công người khác.

Lần nọ, tôi đọc được bài viết công kích một người trên mạng. Ở dưới phần comment là hàng loạt những lời ác ý hùa theo, phân tích từng lời nói cử chỉ của đối tượng để chứng minh rằng “Dựa theo kinh nghiệm đọc sách tâm lý tội phạm của tao, con này bị đa nhân cách”, “Chắc chắn nó bị ái kỷ”, “Nó bị rối loạn nhân cách hoang tưởng đấy”, “Con này quên uống thuốc à?”... Với thứ kiến thức chắp vá của họ mà có thể chẩn đoán bệnh tâm lý cho đối tượng họ ghét sao? Chẳng qua họ đang lợi dụng các căn bệnh tâm lý để tấn công và tìm cách hạ thấp người mà mình muốn bắt nạt thôi.

16 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Trong những vụ án được đăng tải cũng vậy, có một số người yêu thích tâm lý học tội phạm sẽ xuất hiện để bàn luận: “Tên này là kẻ thái nhân cách”, “Đây là tâm thần phân liệt”... Khi có ai đó tự tử, lại dễ thấy những khẳng định chắc nịch: “Trầm cảm đây mà”, “Rối loạn căng thẳng sau sang chấn”... Dường như tên tội phạm nào cũng có vấn đề về nhân cách, vụ tự sát nào cũng là do bệnh trầm cảm.

Thỉnh thoảng, tôi gặp những trường hợp kỳ lạ thế này: Một người liên hệ đến để hỏi ý kiến về việc ai đó xung quanh họ có vấn đề về tâm lý, như “Anh trai tôi đa nhân cách”, “Bạn trai tôi bị rối loạn nhân cách chống đối xã hội”, “Bạn gái mình là kẻ thao túng độc hại”, “Con tôi có phải kẻ rối loạn hành vi”... Những vấn đề đó được người hỏi đọc từ sách và một ít tài liệu tâm lý trên mạng để suy ra. Tuy nhiên, họ không hiểu rằng vấn đề trong câu chuyện của họ luôn đến từ cả hai phía. Đó là những bất đồng chính kiến, những xử lý không khéo trong mối quan hệ, từ đó tình cảm rạn nứt dẫn đến những trận cãi nhau, những xích mích lớn hơn... Có thể là do một bên quá kiểm soát khiến người kia muốn thoát ra; quá cầu toàn đòi hỏi sự hoàn hảo khiến đối phương mệt mỏi; cứ ép đối phương phải sống theo cách mình muốn, cho đó mới là “tử tế” mà quên đi rằng ai cũng có cuộc sống và tính cách riêng; hoặc cũng có thể đó là lỗi từ phía bản thân ta, khiến đối phương ngọt ngạt và mối quan hệ trở nên bất hòa... Những mâu thuẫn như vậy rất thường gặp trong cuộc sống. Thế nhưng khi một bên dùng các sách, tài liệu tâm lý để giải thích vấn đề theo chiều hướng có lợi cho mình và

“gán bệnh” cho đối phương, thì mọi thứ trở nên thật phức tạp. Có những người cứ tự chẩn đoán mình bị trầm cảm, rối loạn cảm xúc, đa nhân cách, tự bắt chước các dấu hiệu trong sách, tự xác định người này người nọ quanh mình là mắc hội chứng tâm lý nọ kia... khiến cho cuộc sống và các mối quan hệ của họ không còn bình thường nữa.

Ngày nay, Tâm lý học đã trở thành một ngành học được yêu thích và chú ý trong xã hội, nhiều người tìm hiểu các kiến thức tâm lý với hy vọng có thể học được điều gì đó để cuộc sống của họ hạnh phúc hơn, như: cách giao tiếp, giữ gìn các mối quan hệ, tự chữa lành tổn thương... Bên cạnh đó, cũng có những người nuôi tham vọng sai lầm: họ nghĩ rằng nhà tâm lý có “kỹ năng đọc suy nghĩ” để giải thích, nắm bắt, nhìn xuyên thấu bản chất con người. Họ tìm đến tâm lý học vì bị quyến rũ bởi thứ quyền lực có thể nắm được người khác trong lòng bàn tay. Họ tin rằng những kiến thức tâm lý mình học được là tuyệt đối và bao trùm tất cả, liên tục áp đặt lên người khác để phân tích và đánh giá. Tự tìm hiểu tâm lý học là tốt. Đọc các sách về chữa lành nỗi đau, phục hồi tâm lý... để tự hiểu bản thân và thấu hiểu những người xung quanh là tốt. Nhưng chẳng tốt chút nào nếu bạn sử dụng các kiến thức trong sách hay tài liệu tâm lý một cách bừa bãi, để biện minh rằng mọi vấn đề mình mắc phải là “có lý do chính đáng”, từ đó nuông chiều bản thân, coi bản thân là trung tâm. Trong khi vấn đề của người khác thì bạn lại “gán bệnh”, kết tội, lên án dựa theo những dấu hiệu nào đó đọc được trong sách, chứ không hề đặt mọi thứ vào một hoàn cảnh công bằng:

người ta cảm thấy thế nào, tại sao người ta lại làm vậy, nếu mình là người ta thì cảm thấy ra sao...

Nhiều người tin rằng “Khi anh ta quát tôi, anh ta tức giận với tôi thì anh ta chắc chắn là kẻ thao túng như sách này viết. Bố mẹ mắng tôi, không dịu dàng như tôi muốn thì đây là cha mẹ độc hại như sách kia nói. Con tôi không nghe lời tôi, nó là kẻ chống đối xã hội!”. Mỗi khi thấy có dấu hiệu nào giông giống, ngay lập tức họ khẳng định xung quanh mình toàn người bệnh hoạn, họ là kẻ bị hại giữa cuộc đời ác nghiệt này. Họ quên rằng mình đâu phải bác sĩ hay chuyên gia, và điều tệ hại là cách suy nghĩ này sẽ giết chết các mối quan hệ! Rõ ràng họ đọc sách và tài liệu tâm lý để tìm cách xây dựng, vun đắp tốt hơn cho các mối quan hệ, để cân bằng bản thân và hỗ trợ cho cuộc sống, nhưng vì tư duy áp dụng sai, các kiến thức của họ lại trở nên có hại, nhìn ai cũng thấy người đó có bệnh tâm lý.

Keith E. Stanovich, Giáo sư Tâm lý học Ứng dụng và Phát triển Con người của Đại học Toronto, Canada, cho biết mọi người trong xã hội đều không ngừng giải thích hành vi của nhau. Như vậy, ai trong chúng ta cũng là một nhà tâm lý. Thế nhưng một số người thích sử dụng “tâm lý học công thức cá nhân” điển hình luôn nghĩ rằng tâm lý học có thể được sử dụng để đánh giá cuộc sống của mọi người xung quanh và gán nhãn, quy chụp các hành vi của người khác. Càng ngày, “tâm lý học công thức” càng bị bóp méo và lệch lạc, nó chứa đầy những định kiến cá nhân và không tuân theo các phương pháp khoa học. Tâm lý đã bị biến thành thứ vũ khí sắc nhọn để tấn công và đánh giá con người.

Việc phân tích một người và định nghĩa đối phương bằng các biểu hiện tâm lý là một loại hành vi gán nhãn. Hành vi “gán nhãn bản chất” khiến chúng ta đóng khung cố định bản chất của một con người, giới hạn tư duy của mình trong các định kiến. Đây là một sai lầm bởi chúng ta quên rằng mình vốn không thể đọc được suy nghĩ của người khác. Đúng vậy, khi đánh giá nội tâm của ai đó, chúng ta chỉ có thể dựa vào phỏng đoán theo suy nghĩ cá nhân của mình về họ. Ai có thể nhìn thấu sự thật trong đầu người khác đây? Chúng ta không phải thần linh để biết đối phương thực sự đã nghĩ gì, làm gì; những kết luận của chúng ta không phải là sự thật khách quan, mà chỉ là thứ chúng ta tưởng là “sự thật” dựa trên suy đoán cá nhân. Và đương nhiên, suy đoán của chúng ta có thể đúng hoặc sai, khi suy đoán về một người lạ thì phần sai sẽ nhiều hơn đúng.

Thạc sĩ Chu – một giảng viên Tâm lý học của Trung Quốc có lần kể chuyện như sau:

“Một cô gái đã từng hỏi tôi: ‘Những người học tâm lý học có thể đọc được những gì người khác đang nghĩ trong nháy mắt không?’ Tôi trả lời cô ấy: ‘Tâm lý học không phải là đọc tâm trí. Những người học tâm lý học nên có khả năng chấp nhận những thiếu sót của bản thân hơn những người khác, nhận ra nhu cầu và xử lý cảm xúc.’ Cô ấy dường như không hiểu điều đó và nói thêm: Đơn vị của chúng tôi có một anh chàng hay lầm. Sau khi tự mình học tâm lý học, anh ấy đã tiến hành phân tích tâm lý mỗi khi nhìn thấy ai đó. Tất cả chúng tôi đều nghĩ anh ấy rất hài hước!’

Tôi nói với cô ấy rằng nếu anh chàng kia nghiên cứu sâu hơn một chút, thì anh ta sẽ hiểu rằng hành vi liên tục tìm cách phân tích khi nhìn thấy mọi người thực ra là để thu hút sự chú ý của người khác, đó là vì nhu cầu gây ấn tượng. Loại hành vi này không chỉ có thể khiến người bị phân tích cảm thấy khó chịu, mà nó còn rất buồn cười và vô duyên."

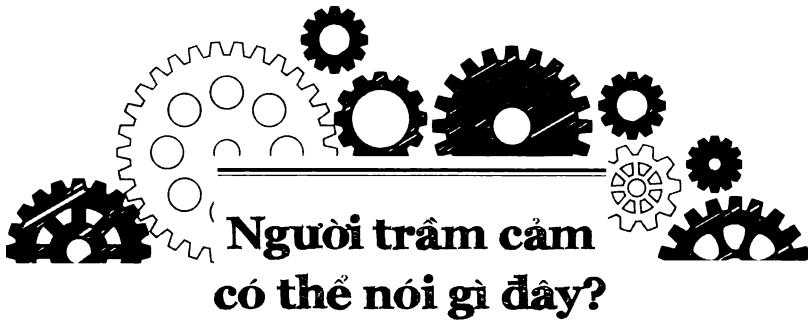
Trần Hải Hiền – một chuyên gia tâm lý tại Hàng Châu từng chia sẻ rằng: Khi các chuyên gia tư vấn nghiên cứu về liệu pháp tâm lý, những gì họ phải đổi mặt là các thân chủ với những vấn đề tâm lý riêng. Nhà tư vấn cần phân tích môi trường sống và các mối quan hệ xung quanh thân chủ để tìm cách chữa lành. Đây thực sự là một quá trình nghiêm túc, nhằm mục đích tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến vấn đề của thân chủ, tìm ra những nút thắt để giải quyết. Nhưng các nhà tâm lý không thể làm ngược lại, không bao giờ được căn cứ theo tình huống hiện tại để khẳng định chắc chắn vấn đề tâm lý của đối phương. Nếu không, chúng ta sẽ biến những cá nhân rõ ràng là bình thường trở thành những kẻ đầy bệnh tật.

Những người thích sử dụng “tâm lý học công thức cá nhân” đã đi ngược lại logic này: Họ nhìn vào các dấu hiệu nhận biết để gán bệnh tâm lý cho người khác. Trong mắt họ, ai cũng có bệnh!

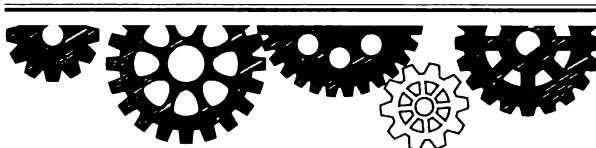
Khép lại bài viết này, tôi muốn trích dẫn phát biểu của Trần Hải Hiền: “Điều thực sự quan trọng trong việc học tâm lý

không phải là bạn đã nắm được bao nhiêu kiến thức, đừng học tâm lý như học công thức nấu ăn. Nghiên cứu tâm lý là học cách nhìn mọi thứ bằng các quan điểm và phương pháp tâm lý. Đối với hành vi hiện tại của một người, nó không thể phản ánh hết bản chất của người đó. Để hiểu được mọi người, chúng ta cần phải nhảy ra ngoài khuôn khổ của kiến thức lý thuyết và nhìn nhận sự tồn tại của nhau một cách trân trọng.”

Tâm lý học là một môn khoa học giúp con người có cuộc sống tốt hơn, chứ không phải là một thứ vũ khí để đánh giá và tấn công người khác.



Người trầm cảm có thể nói gì đây?



Xã hội ngày càng nhiều người bị trầm cảm, nhưng dường như có một luật bất thành văn: không được phép nói về bệnh tâm lý, vì “người trầm cảm thật chẳng ai dám kể đâu”.

Vì thế, những người trầm cảm phải chịu đựng điều đó một mình.

Trong cuộc sống này, ta chịu quá nhiều tác động và trói buộc từ đánh giá của người đời. Khi đạt được thành công nào đó, ta không được tỏ ra quá vui mừng, không được hồn nhiên khoe như một đứa trẻ, không được bày tỏ niềm tự hào vì như thế là “kiêu căng, khoe mẽ, thích thể hiện hơn người”. Khi ta buồn, ta không được tỏ ra yếu đuối, không được khóc lóc than vãn, không được tự do thể hiện nỗi buồn của mình vì như vậy là “yếu đuối, đáng xấu hổ, làm màu để tìm kiếm lòng thương hại của người khác”.

Ta học cách giấu kín những cảm xúc vào trong tim, che đi những suy nghĩ thật của mình để khoác lên chiếc mặt nạ mà xã hội kỳ vọng: mạnh mẽ, vui vẻ, lạc quan, hòa đồng, điềm tĩnh, ngầu, giỏi... Ta phớt lờ những cảm xúc tiêu cực, gạt chúng sang một bên, cố gắng quên đi và không dám đối

mặt. Nhưng chúng vẫn ở đó. Như những vết rạn nứt trên chiếc bình gốm cổ, chúng không thể mất đi, nếu gặp thêm tác động từ bên ngoài thì vết nứt ấy sẽ dần trở nên nghiêm trọng hơn cho đến khi chiếc bình vỡ tan.

Đó là hiện trạng của nhiều bệnh nhân trầm cảm: không ai hiểu, không được hỗ trợ, buộc phải sống cẩn thận với một chiếc mặt nạ để tỏ ra là người bình thường.

Có nhiều người trầm cảm bị phót lò, thậm chí bị công kích, nhạo báng khi họ nói ra căn bệnh của mình. Một ai đó thông báo “Tôi bị trầm cảm”, họ nhận lại những gì từ người xung quanh?

“Ha ha, người bị trầm cảm chẳng ai nhận là mình bị trầm cảm đâu.”

“Mày đang ngụy tạo, giả vờ bị trầm cảm để được chú ý và nổi tiếng!”

“Tất cả là do mày thôi, hãy suy nghĩ tích cực. Ai chẳng có lúc buồn mà cứ làm quá lên.”

“Kể ra để làm gì vậy? Ăn mày lòng thương hại à?”

“Trầm cảm cái gì? Bao nhiêu người sống khổ hơn còn không than thở kia kia.”

“Trầm cảm theo trend¹ à? Hợp thời đây, mày có vừa nghe nhạc buồn, vừa khóc, vừa rạch tay không?”

1. Trend (xu hướng, thịnh hành) nói đến một việc gì đó đang được nhiều người quan tâm, thường thịnh hành trong một khoảng thời gian rồi lại lắng xuống.



“Dấu hiệu trầm cảm là gì thế? Ôi thế á, chết rồi có khi tao cũng trầm cảm này mà oi!”

Có thể thấy những phản ứng ấy xuất hiện ở khắp nơi, cả trên mạng cũng như ngoài đời.

Tôi đã nhận được nhiều tin nhắn của những cô cậu học sinh đang trong thời điểm bất ổn. Các em nói rằng cảm thấy rõ bản thân đang có vấn đề về mặt tâm lý, nhưng khi nói với bố mẹ để xin được đi khám thì bị gạt phăng: “Khám xét gì chứ, con chỉ đang tưởng tượng ra mọi thứ. Con nhìn xem bao nhiêu người khổ hơn con? Con sướng thế này, tại sao lại trầm cảm được? Đừng đua đòi vớ vẩn!”

Có cậu trai bị trầm cảm, khi đi khám về kể với bố mẹ thì bị mắng: “Đàn ông con trai mà bị trầm cảm à, đừng có giở mấy trò yếu đuối!”

Cô bé khác lại liên tục bị bố mẹ kỳ thị là “con điên”, “đồ thần kinh”, “rồ dại”, “bệnh hoạn” khi biết em bị trầm cảm.

Ngay cả tôi cũng từng nhận những lời ác ý từ những người ghét mình trên mạng, họ nói rằng tôi bịa đặt, đem bệnh trầm cảm ra để gây chú ý, họ còn mang những tâm sự về căn bệnh và những lần tự sát của tôi ra để chế giễu. Tôi không hiểu tại sao họ lại làm thế, tôi chỉ comment tâm sự với bạn bè trên Facebook của mình, hoặc chia sẻ cảm xúc trong nhóm kín của những người trầm cảm. Một số người lướt qua, đọc thấy, chụp lại và lan truyền đi để cười nhạo với nhau. Tôi dần hiểu vì sao có nhiều người trầm cảm phải ẩn danh tính thật để tâm sự trong các nhóm kín, vì họ sợ

người nào đó biết mình sẽ đọc được và đem kể hết ra ngoài. Đôi khi tôi tự hỏi có bao nhiêu người cũng giống như mình, đã dũng cảm mở lòng tâm sự rồi trở thành chủ đề đàm tiếu của người khác?

Thật dễ thấy mỗi khi có những tâm sự về bệnh trầm cảm được đăng trên các trang mạng, bên dưới sẽ xuất hiện những comment: "Khoe à? Người bị trầm cảm thật sẽ không bao giờ nói ra đâu, đừng có xạo."

Người bị trầm cảm không có ý khoe mình bị bệnh. Họ thường xuyên cảm thấy bản thân mình tồi tệ, bất lực, trống rỗng, bị ăn mòn bởi nỗi tuyệt vọng đến từ hư không. Khi họ chọn nói ra vấn đề của mình, thường là do họ bị ám ảnh bởi nó, cần nói ra để voi bót nỗi đau.

Họ coi trọng đối phương và thực sự muốn được chia sẻ. Do vấn đề về tâm lý, những cảm xúc và hành vi của họ có thể rất thất thường, họ sợ rằng điều này làm phiền đến đối phương. Người bệnh chọn cách nói ra để được thông cảm, hay nói cách khác, họ đưa ra một tín hiệu cầu cứu. Thú họ muốn nhận được không phải là lòng thương cảm, mà là sự thấu hiểu và một bàn tay nắm lấy để giúp họ không bị nuốt chửng bởi bóng tối xung quanh. Giống như khi một đứa trẻ bị lạc giữa con phố, hoảng loạn khóc lóc, thầm hy vọng người tốt nào đó trong đám đông xa lạ kia nhận ra và tiến tới giúp đỡ, chỉ cần một ai đó đến bên hỏi han thôi là đã cảm thấy bình tĩnh và ấm áp hơn rồi. Những người trầm cảm cũng lạc lõng, bơ vơ trong thử bóng tối tiêu cực bủa vây xung quanh họ như vậy.

26 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Một số người trầm cảm có hiểu biết về bệnh tâm lý đã quen với những con trầm cảm của mình và dần coi trầm cảm là một bệnh bình thường. Bạn có thể nói rằng bạn bị viêm dạ dày và kiêng món cay, tại sao tôi không thể nói rằng tôi bị trầm cảm và cần kiêng áp lực? Nghe thì mạnh mẽ, nhưng thật buồn. Bởi để có thể hiểu và chấp nhận sống chung với trầm cảm, họ đã phải chịu đựng căn bệnh này một thời gian rất dài trước đó cho đến khi bình thản chấp nhận nó.

Trầm cảm thực sự là một căn bệnh nghiêm trọng bị thế giới hiểu lầm. Khi mắc các bệnh khác, bạn có thể tìm kiếm lời khuyên y tế, dành thời gian nghỉ ngơi và được chăm sóc. Một người có thể thông báo rằng họ bị cảm, bị gãy chân, bị đau bụng, bị sốt... Những vấn đề này gần gũi, không khó để kiểm tra bằng mắt thường, ai cũng có thể trải qua nên mọi người xung quanh dễ dàng hiểu và đồng cảm. Nhưng đối với bệnh tâm lý, đây là bệnh mà ít ai quanh ta biết rõ về nó. Bệnh tâm lý không thể được nhìn thấy, không thể chạm vào, nên đám đông “chẩn đoán” bằng những đánh giá cá nhân của họ: đang làm quá lên thôi, đang muốn thu hút sự chú ý, có thiếu thốn gì đâu mà trầm cảm, có áp lực gì đâu mà bị bệnh tâm lý, đầy người còn khổ hơn kia kia...

Người bị trầm cảm dần nhận thấy trong một xã hội thiếu cảm thông, họ phải im lặng và giấu giếm vì mỗi lần cố chia sẻ lại nhận thêm những tổn thương bởi miệng đời, thậm chí còn có thể bị tấn công và bắt nạt ác ý.

Trong mắt nhiều người, trầm cảm giống như một bộ cánh thời thượng, khi mặc nó lên sẽ có một “vẻ đẹp bi thảm”

đầy bí ẩn. Thực tế họ không biết rằng những người mắc bệnh này rất khổ sở, không cách nào thoát khỏi sự u tối của nó. Các bệnh nhân trầm cảm phải mang tâm trạng tồi tệ kéo dài, mất hy vọng và gần như không có hạnh phúc, sức sống bị rút cạn đến mức không còn muốn làm cả những điều nhỏ nhất, nhiều khi cảm thấy muốn biến mất khỏi cõi đời này.

Thật không may, hầu như rất khó để họ lên tiếng về căn bệnh của mình.

Hồi nhỏ, tôi từng đọc được một mẩu truyện trong mục “Góc hài hước” trên báo:

Một người đàn ông đến gặp bác sĩ, nói rằng gần đây ông ta luôn cảm thấy đau khổ tuyệt vọng, niềm vui dường như đã biến mất từ lâu và chỉ còn thôi thúc muôn tự sát. Bác sĩ chỉ ra ngoài cửa sổ, nơi đang treo tấm poster quảng cáo chương trình hài kịch với hình ảnh một chú hề sặc sỡ đang toe toét cười: “Đừng buồn, sắp tới có một buổi biểu diễn của đoàn hài kịch rất nổi tiếng, ai đến xem cũng thấy buồn cười. Anh thử tới đó xem, chú hề ấy sẽ làm anh thấy vui lên ngay.” Nào ngờ người đàn ông bật khóc: “Bác sĩ, tôi chính là người đóng vai chú hề ấy đây.”

Khi đó tôi đã cảm thấy câu chuyện này rất buồn cười. Lớn lên, tôi mới nhận ra đây là một câu chuyện đau lòng. Thế giới này không nhìn vào cuộc sống thực của những bệnh nhân trầm cảm. Họ chỉ thấy một cuộc sống già, cảm xúc già, những chiếc mặt nạ mà người trầm cảm đang thể hiện.



Những người luôn tỏ ra vui vẻ nhất, mạnh mẽ nhất, cố gắng mang lại hạnh phúc cho người khác nhất, lại có thể chính là những người đang mang những nỗi đau cảm lặng không thể sẻ chia.

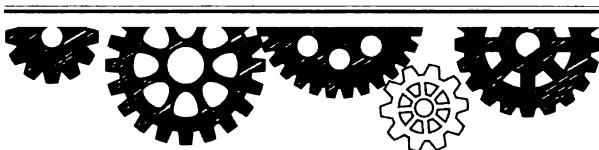
So với các bệnh khác, trầm cảm dường như trở thành một tội lỗi gì đó nghiêm trọng và thấp kém, khó có được sự cảm thông. Thậm chí việc tuyên truyền nhận thức để mọi người hiểu hơn về bệnh trầm cảm còn bị một số người miệt thị là “cổ xúy văn hóa trầm cảm”. Vì vậy, một trong những cảm xúc tồi tệ mà bệnh nhân trầm cảm phải trải qua là liên tục tự trách mình và xấu hổ vì những hiểu lầm từ bên ngoài. Hầu như các bệnh nhân trầm cảm phải ngụy trang một cách tuyệt vọng. Họ không muốn làm phiền những người xung quanh, không muốn bị đánh giá, nhưng họ cũng không muốn sống mãi với một chiếc mặt nạ trong một cuộc đời giả tạo không phải của mình, nên nội tâm của họ ngày càng mâu thuẫn và khổ sở. Khi không thể nói ra, những bệnh nhân trầm cảm sẽ không thể tìm thấy sự giúp đỡ mà họ cần phải có. Điều này dẫn đến việc căn bệnh trở nên trầm trọng hơn và có thể dẫn tới nhiều hậu quả đau lòng. Nếu xung quanh đầy những thô o, ác ý, phân biệt đối xử và chế nhạo, người bị trầm cảm không thể tìm được niềm tin trong thế giới. Trái tim họ bị ăn mòn từng chút một, tràn ngập sợ hãi và bất an. Mỗi lần cố mở lòng về căn bệnh lại thu về những phủ nhận và tổn thương, họ dần bị ảnh hưởng bởi sự bất lực tập nhiễm (learned helplessness) – họ từ bỏ và buông xuôi, chấp nhận

số phận, tin rằng mình không thể làm gì để thay đổi. Ngọn lửa hy vọng cứ tàn lụi dần...

Đối với bệnh nhân trầm cảm, xin hãy yêu thương nhiều hơn và đàm tiếu ít đi.



Thực sự thì tôi rất mệt, rất rất mệt



Thực sự thì tôi rất mệt, rất rất mệt!

Trên đời này thực sự có những ngôn từ ngắn gọn mà chứa đầy gánh nặng, đó là “Đừng khóc” và “Cố lên”. Mỗi ngày, trên con đường của mình, chúng ta phải bước đi và nâng cao đầu. Dù có chướng ngại, có vấp ngã, ta vẫn không dám dừng lại phút giây nào. Phải chạy thật nhanh về phía trước, vì ta tin rằng nếu dừng bước, ta sẽ bị cuộc đời này cuốn trôi, những người khác sẽ vượt lên và bỏ lại ta phía sau.

Đôi khi, chúng ta chỉ có thể giả vờ mỉm cười, giấu đi nước mắt và tiến về phía trước trong im lặng. Chẳng ai biết chúng ta đã trải qua những nỗi đau nào, đã bật khóc giữa đêm hay suy sụp, đổ vỡ, tổn thương ra sao. Thứ mọi người nhìn thấy chỉ là chiếc mặt nạ, không ai thấy vết thương bên trong.

Không ai biết thực ra cả tôi và bạn đều không mạnh mẽ như vẻ bề ngoài.

Đôi khi, thật muốn từ bỏ mọi thứ trong cuộc sống mệt mỏi này.

Thế nhưng, khi sống đủ lâu, đủ trải nghiệm, ta chợt nhìn lại và nhận ra có nhiều chuyện ta đã tự làm khó chính mình.

1

Bạn thích có thật nhiều mối quan hệ xã giao, hay chỉ có vài mối quan hệ tin cậy sâu sắc?

Có những thời điểm chúng ta tin là càng quen biết nhiều, số lượng người quen biết càng đông đảo, thì càng hạnh phúc và có lợi cho cuộc sống.

Tuy nhiên, những mối quan hệ hời hợt vốn chỉ tồn tại khi bạn đang trên đỉnh cao, lúc bạn gặp vấn đề khó khăn thì bọn họ sẽ biến mất, thậm chí là quay lại cười nhạo hoặc đâm dao vào bạn.

Có những người luôn tỏ ra là bạn bè tốt, nhưng khi bạn vấp ngã, họ là người xông ra ném đá túi tấp để bạn không thể đứng dậy.

Lòng người khó đoán như vậy, thế nhưng ta có một niềm tin sai lầm: “Thêm bạn bót thù, càng nhiều bạn càng tốt, hãy giữ quan hệ và sống chan hòa với tất cả mọi người.” Trên thực tế, dứt khoát tổng khứ một số người ra khỏi danh sách bạn bè sẽ khiến cuộc sống của bạn dễ dàng hơn.

Trong cuộc sống sẽ luôn có một nhóm người chia mũi dùi vào bạn như một quan tòa, theo dõi và ngầm phán xét mọi cử chỉ, hành vi của bạn. Cũng có những người thích dạy đời, chi bảo, có ý kiến về mọi việc bạn làm. Có người thích so sánh, chế giễu, hạ thấp bạn. Cũng có người chỉ muốn lợi dụng những thứ mà bạn có như vay tiền, mượn đồ, dựa hơi

32 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

vào danh tiếng hoặc uy tín của bạn... Điểm chung của họ là đều coi thường bạn.

Họ không vui khi bạn thành công và sung sướng khi bạn gặp chuyện không hay.

Họ khó chịu khi bạn đạt được điều gì đó tốt đẹp và thỏa mãn khi bạn ở vị trí thấp kém hơn họ.

Dường như họ sống chỉ để thể hiện với bạn rằng: "Bạn là đồ thất bại, ngu ngốc, ngớ ngẩn."

Bởi vì chỉ sống trong thế giới mà mình biết, nắm giữ những tiêu chuẩn của riêng mình, vừa so đo với mọi thứ xung quanh, vừa đầy lòng đố kị, nên họ không tôn trọng bạn, cũng chẳng để cho bạn yên. Cảm xúc và lòng tự tôn của bạn sẽ dần bị phá hủy khi ở bên những người này.

Đôi khi, bạn mệt bởi những mối quan hệ không đáng.

2

Có một điều đơn giản như thế này: Bạn không cần phải cố gắng giao tiếp với những kẻ khiếm nhã.

Ở trường, ở nhà, trong sách vở... nền giáo dục của chúng ta luôn luôn gieo vào tâm trí mỗi người rằng: phải thật lịch thiệp, hãy kiên nhẫn, hãy dịu dàng, hãy cư xử quý phái, hãy đúng cảm đối mặt. Không khó để tìm những câu chuyện "sống đẹp" kể về việc người ta kiên nhẫn giảng giải cho kẻ thô lỗ, lịch thiệp với kẻ cư xử mất dạy với mình... và lối cư xử cao thượng ấy được xây dựng như một chuẩn mực, một tượng đài.

Nhưng thực sự mà nói, có cần thiết phải như thế không?

Tôi từng đọc được một câu tâm đắc, đại khái là: “Bạn không cần phải cố gắng đứng trước một kẻ khốn nạn để trở thành người tử tế.”

Khi mọi nguồn thông tin đều truyền tải cho bạn thông điệp “Người tử tế, tốt đẹp là phải kiên nhẫn, lịch thiệp, phải như hoa hậu thân thiện”, thì tới lúc gặp những kẻ cư xử tồi tệ, có thể dù bạn muốn phản kích nhưng lại vẫn cố gắng chịu đựng.

Ngược lại, khi đang chịu đựng sự bất công hoặc gặp phải công kích... nếu thông điệp mà bạn luôn “hấp thu” nói rằng “Tránh đi bây giờ là hèn nhát, trẻ con, trốn chạy”, thì khả năng cao bạn sẽ tự ngược đãi mình bằng việc đứng đó chịu trận, tỏ ra không sao để được là người dũng cảm.

Ví dụ, một cô gái bị quấy rối, thay vì bỏ đi hoặc phản ứng gay gắt, cô ấy lại đứng cười trừ, nhẫn nhịn vì sợ ảnh hưởng đến các mối quan hệ hoặc bị đánh giá là ghê gớm, đánh đá.

Một anh chàng gặp phải gã ăn vạ hay lý sự cùn, thay vì cư xử dứt khoát, anh ta lại phí lời giải thích lý lẽ cho kẻ chỉ thích gây sự.

Một học sinh bị dọa đánh, bị bắt nạt nhưng lại không kể cho ai, không tránh né mà vẫn chịu đánh đòn đều hàng ngày vì tin rằng “trốn nó là hèn, kể lể là kém”...

34 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Càng nhẫn nhịn lâu thì bản thân bạn càng phải chịu đựng, càng thiệt thòi, đó là tự làm khổ bản thân mất rồi.

Trong khi bạn hoàn toàn có quyền chấm dứt và rời đi, cũng như có quyền phản ứng, từ chối sự công kích hoặc những hành động khiếm nhã.

Ngoài ra, ta còn sợ nếu phản ứng lại thì sẽ phá hủy mối quan hệ, làm mất lòng đối phương. Nhưng khi đối phương cư xử tệ với bạn, họ có sợ ảnh hưởng tới mối quan hệ hay làm mất lòng bạn không? Tại sao phải cố níu giữ mối quan hệ mà bạn là kẻ bị đối phương coi thường? Tại sao mình phải như vậy, sự đánh giá của người khác quan trọng đến thế u? Tại sao chúng ta phải chịu đựng để giữ hình tượng mình là người tốt?

Đừng cố vứt bỏ cảm xúc và tự tôn để làm vừa lòng tất cả mọi người – bao gồm cả những kẻ độc hại¹, bởi cố làm hài lòng cả thế giới chính là đang tự ngược đãi bản thân.

Chúng ta chỉ nên tốt bụng, kiên nhẫn và lịch sự với người xứng đáng.

Đôi khi, chúng ta mệt mỏi vì quá cả nể.

3

Tại sao lúc nào cũng phải “cố lên”? Không cố thì sao?

Tại sao lúc nào cũng phải “mạnh mẽ”? Không mạnh thì có sao không?

1. Ngoài ý nghĩa cơ bản là độc hại, “toxic” còn được hiểu là những ảnh hưởng tiêu cực của con người.

Tại sao lúc nào cũng phải “không được khóc”? Khóc thì có sao đâu?

Vấn đề không nằm ở chỗ bạn nghỉ ngơi, yếu đuối hay khóc lóc. Vấn đề là bạn có thể tin tưởng mà thể hiện những phút yêu lòng của mình với ai, và thể hiện như thế nào!

Nếu luôn cố gắng mình lên, bạn sẽ giống như một chiếc xe phải chạy liên tục mà không được nghỉ ngơi để tiếp nhiên liệu hay bảo dưỡng, một lúc nào đó sẽ không thể hoạt động được nữa. Chúng ta học được từ xã hội những lối suy nghĩ như “Phải luôn cố gắng đừng để bản thân bị bỏ lại phía sau”, “Không được phí thời gian, hãy tập trung phần đầu”, “Kết thành công làm việc, kẻ thất bại rong chơi”, từ đó nảy sinh niềm tin rằng nghỉ ngơi và giải trí là xấu xa, lười biếng.

Tương tự, chúng ta tiếp thu phương thức giáo dục để cao sự mạnh mẽ, ai cũng hô hào “Mạnh mẽ lên!” khiến ta phải giấu giếm sự yếu đuối của bản thân như một thứ tội lỗi đáng xấu hổ. Bạn không dám tỏ ra mệt mỏi, không dám nghỉ ngơi vì sợ mọi người xung quanh đánh giá, cũng tự dằn vặt bản thân vì đã không cố gắng.

Cuộc sống này không phải là một cuộc chạy đua không ngừng nghỉ.

Trên thực tế, điều bạn cần là ai đó đáng tin cậy để mở lòng tâm sự, giải phóng những áp lực trong cuộc sống. Đó có thể là bạn bè, người thân trong gia đình, hoặc chuyên viên tâm lý. Ngoài ra, bạn cần có những khoảng thời gian

để nghỉ ngơi, thư giãn, tập thể thao nhằm “sạc đầy” năng lượng tích cực. Khi cả thể chất lẫn tinh thần đều khỏe mạnh, chất lượng cuộc sống của bạn mới tốt hơn, hiệu quả công việc cũng cao hơn.

Đôi khi, bạn mệt mỏi đã cố sức trở nên mạnh mẽ.

4

Bạn có phải là một người chuẩn hóa, với nỗ lực hoàn thiện “bản thiết kế cho một cuộc sống hoàn hảo”?

Giống như ta đang hoạt động trong những chương trình mà xã hội đã thiết lập sẵn, trong đó quy định cần đi học trường nào, chọn ngành nghề gì, làm việc ở đâu, sau khi có việc làm thì kết hôn, sinh con, nuôi con, tiết kiệm tiền, già và chết. Trước khi chết, cần phải tính trước xem mình được chôn ở đâu.

Trong cuộc sống, chúng ta mong muốn rất nhiều điều. Đó có thể là tiền bạc, thành công, chức vụ, điểm số, hoặc là tình yêu của ai đó... Sự khát khao này mang lại mâu thuẫn: Khi bạn có ham muốn, bạn đã xây dựng một “sự trống rỗng” tương ứng trong lòng mình.

Mọi người nghĩ rằng sự ham muốn đến từ chính bản thân họ. Nhưng trên thực tế, có một “bản thiết kế cho một cuộc sống tốt đẹp” trong xã hội này, và mong muốn của con người từ lâu đã bị chi phối bởi xã hội. “Chúng tôi được dạy rằng phải có một cái gì đó mới là tốt, vậy nên sau đó chúng tôi không dám từ bỏ những gì mình không muốn, cũng không dám theo đuổi những gì mình thực sự cần.”

Bản chất của ham muốn là một thứ cảm xúc mang tính lạc quan. Nó khiến người ta muốn phấn đấu, bắt đầu có suy nghĩ rằng đạt được điều gì đó sẽ giúp họ hài lòng, khiến cuộc sống của họ trở nên tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, tham vọng của con người không phải lúc nào cũng hợp lý. Đôi khi chúng ta cảm thấy có được thứ này sẽ khiến mình hạnh phúc, nhưng kết quả lại không như ý (không đạt được, hoặc đạt được nhưng không vui như lúc đầu mình tưởng). Từ đó, trải nghiệm cảm xúc này lại dẫn ta đến với một ham muốn khác để lấp đầy sự trống rỗng mới sinh ra.

Giống như vài người lao vào yêu cuồng sống vội, yêu rồi bỏ, bỏ rồi lại yêu...

Và có những khi tham vọng của con người thật tàn nhẫn: Bạn đặc biệt mong muốn điều gì đó, lấy nó làm mục tiêu, nhưng lại không đủ khả năng để đạt được.

Bạn yêu ai đó, khát khao chạm tới họ, không có nghĩa bạn sẽ được họ đáp lại.

Bạn muốn trở thành một ngôi sao chói sáng, nhưng nếu không có đủ khả năng thì mơ ước vẫn chỉ là mơ ước.

Tệ hơn thế, mọi người đôi khi cảm thấy hạnh phúc vì họ có thể tiếp tục một mối quan hệ/công việc, thậm chí cho rằng khi mất đi mối quan hệ/công việc đó, họ sẽ không thể sống sót, bất kể trạng thái của mối quan hệ/công việc ấy đang tệ hại thế nào. Tham vọng của họ là đạt được cuộc sống hạnh phúc mà xã hội công nhận. Họ không dám từ bỏ cuộc hôn nhân bất hạnh, không dám từ bỏ công việc đã khiến họ chán ghét,



không dám thay đổi, không dám theo đuổi ước mơ, không dám làm mất lòng người khác...

Bởi đó là “bản thiết kế cho một cuộc sống tốt đẹp” mà xã hội đặt ra. Đường như bạn phải có người yêu, phải kết hôn, phải sinh con, phải có công việc nghe thật xịn... thì mới hạnh phúc. Khi xã hội nói rằng một cuộc sống tốt phải có thứ gì đó: hôn nhân, sắc đẹp, sự giàu có, con cái, công việc... và những điều này làm bạn tổn thương, bạn sẽ rơi vào cảm giác mất mát không thể tránh khỏi. Nếu bạn chọn từ bỏ nó, thì với xã hội, bạn đã “đi ngược dòng”.

Những người cố gắng sống theo “bản thiết kế cho một cuộc sống tốt đẹp” của xã hội đã tự mình từ bỏ việc khám phá những lựa chọn mới. Trên thực tế, họ có thể hạnh phúc với những lựa chọn đó. Ví dụ, thử học một chuyên ngành không phổ biến, yêu một người khác biệt, không chọn kết hôn và sinh con vào “thời điểm thích hợp”, không sống để làm hài lòng người khác...

Có những khi chính “bản thiết kế” mà chúng ta tự đặt ra lại khiến mình đau khổ. Khi khao khát thứ gì, thực ra điều chúng ta ham muôn là giá trị phía sau: Tôi sẽ trở thành thế nào, tôi được gì, cuộc sống của tôi sẽ ra sao. Nhưng đó là những thứ mà ta tưởng tượng sẽ xảy ra trong tương lai, có thể là những ảo tưởng hoặc mơ ước vượt quá khả năng của mình. Tức là... có thể nó sẽ không xảy ra.

Đôi khi, chúng ta mệt mỏi và bị tổn thương bởi tham vọng của xã hội và cả tham vọng của chính mình.

5

Người ta nói: “Chọn quả hồng mềm mà nắn.”

Ta thường nghe thấy những lời than thở: “Tại sao người ta có thể đối xử rất tốt đẹp, trân trọng với người ngoài, dù những người ngoài này lạnh nhạt với họ; đồng thời, họ lại đối xử bất công, tồi tệ với những người thân thiết xung quanh, tính toán thiệt hơn với những người đối xử tử tế với họ?”

Cuộc đời sẽ không đối xử tốt với bạn chỉ vì bạn là người tốt. Ngược lại, vì bạn tử tế và vô hại, người ta mới dễ dàng đối xử bất công và tàn nhẫn với bạn.

Người ta nhún nhường trước kẻ họ cảm thấy mạnh hơn.

Người ta nhẫn nhịn trước những kẻ ghê gớm.

Người ta sợ đối đầu với những kẻ xấu xa.

Nhưng người ta lại đối xử vô ơn và bất công, thậm chí là bắt nạt lại những người mà họ cảm thấy “sẽ chẳng làm gì được mình, sẽ chẳng bỏ rơi mình đâu”. Vì người ta không hại mình, nên mình có thể thoái mái tổn thương họ.

Có thể dễ dàng thấy điều này ở khắp nơi:

Những cô cậu nhóc được bố mẹ chiều, săn sàng đánh lại bố mẹ, gào lên ăn vạ... nhưng lại ngoan ngoãn im re trước những người ngoài có vẻ nghiêm khắc.

Có những người ra đường thì ngọt ngào tử tế với thiên hạ, không tiếc người ngoài thứ gì, ai nhò gì cũng làm, luôn hào phóng để giữ quan hệ. Nhưng đối với người nhà hay người thân thì họ keo kiệt, tính toán, ích kỷ. Bởi không bao giờ sợ mất những mối quan hệ này, nên họ không cảm thấy cần trọng.

Những người đối xử tệ hại với người thân, nhưng lại nịnh nọt lấy lòng những người lạ. Họ có thể không tiếc lời công kích bạn bè nhưng lại cun cút xin lỗi và lấy lòng những kẻ mà họ sợ, bất kể đối phương đúng hay sai. Trên thực tế, người thân mới là những người luôn bên mình, nhưng vì thân nên không sợ mất.

Có những người luôn đối xử tốt với mọi người xung quanh, nhẹ nhàng hòa nhã, thường bỏ qua mọi chuyện không hay người khác làm với mình. Vậy là những người xung quanh dù có làm gì khiến họ tổn thương cũng nghĩ thầm: “Ôi dào, nó chẳng để ý đâu, nó hiền ấy mà, thế nào nó chẳng bỏ qua, có gì đâu.”

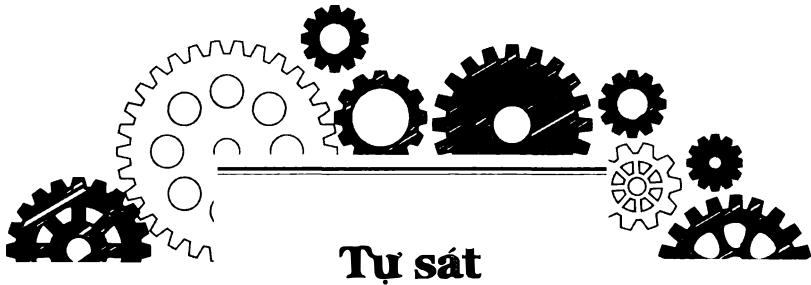
Nên khi cùng làm một điều xấu, ví dụ như làm mất đồ dùng cá nhân chẳng hạn, nếu đối phương là người ghê gớm thì kẻ làm mất sẽ nhanh chóng xin lỗi rồi rít, đề nghị bồi thường... Nhưng nếu đối phương là người hiền lành, khù khờ, chẳng trách ai cái gì, thì thường chỉ nhận được vài lời xin lỗi qua loa, thậm chí còn bị lò đi.

Nhiều lắm...

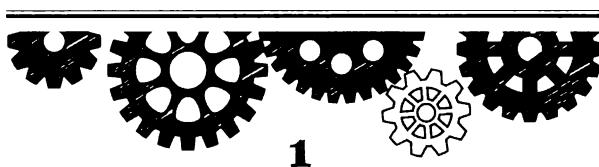
Đây cũng là một trong những lý do cho những vụ các ông chồng gia trưởng đánh đập, ngược đãi vợ; hoặc các bậc phụ huynh đối xử tệ, không tôn trọng, bạo hành với con cái; những người “bạn” săn sàng trả mặt và đâm sau lưng khi ai đó đã hết giá trị lợi dụng... một cách rất thản nhiên. Người thân mà. Họ không sợ mất, không có thói quen trân trọng, không sợ bị phản kích. Trong khi lẽ ra, người thân phải quý giá hơn người ngoài.

Có những người lạ lăm, họ không cảm thấy cần giữ những kẻ luôn ở bên hay chạy theo chăm sóc họ, họ chỉ sợ những kẻ không cần họ mà thôi.

Đôi khi, ta mệt mỏi vì từ tể đến mức yếu đuối.



Tự sát



1

Một đêm nọ, tôi muôn tự sát.

Quyết định này đến một cách khá nhanh chóng sau một thời gian dài mệt mỏi.

Cuộc sống của tôi vào thời điểm ấy có rất nhiều áp lực, và tôi muôn dừng tất cả lại.

Tôi không muôn chịu đựng nữa, cái chết là cách mà tôi lựa chọn.

Tôi nghĩ rằng mình nên nhẫn tin cảm ơn tất cả những người thân đã ở bên tôi thời gian qua. Bây giờ là buổi đêm, mọi người sẽ đọc được lời cảm ơn vào sáng hôm sau, khi họ ngủ dậy và bắt đầu một ngày mới. Đăng nhập vào Facebook, tôi thấy nick thầy tôi đang sáng. Lúc đó là khoảng hai giờ đêm, chẳng hiểu sao tôi bấm nút gọi thử. Tôi thích giọng trầm khàn của thầy, có thể nghe lần cuối cũng được đấy.

Tín hiệu kết nối kéo dài, khi tôi nghĩ rằng chắc thầy đã ngủ thì nghe thấy tiếng trả lời ở đâu bên kia. Giọng thầy hơi ngái ngủ, còn khẽ ngáp.



Tôi im lặng một lúc lâu vì không biết nói gì.

“Sao thế? Tao không nghĩ mày gọi điện chỉ để phá giấc ngủ của tao đâu nhé.”

Thầy tôi còn trẻ, chỉ hơn tôi chưa đến chục tuổi, nên thường xưng mày – tao hoặc anh – em với tôi, chúng tôi rất thân thiết.

Tôi nói: “Em mệt mỏi rồi. Em chỉ muốn buông bỏ hết tất cả. Em xin lỗi, em chỉ muốn được nghỉ ngơi thôi.”

Có lẽ giọng tôi lúc ấy tệ lắm và thầy cũng dễ dàng đoán ra ý tôi là gì. Thầy chép miệng: “Ừ, thế à? Thời điểm này ai cũng khó khăn, mệt thì cứ nghỉ ngơi đi... (ngáp)... Nhưng mà cứ trốn tránh mãi cũng chẳng trốn được đâu. Nhà anh cũng đang không ổn, có người ốm nên hiện đang rất rối, bao nhiêu công việc cũng phải gác hết lại. Anh nhận ra là đến tuổi này bố mẹ mình già yếu cả rồi (*thở dài*). Giờ chỉ mong các cụ khỏe mạnh thôi. Mà bố mẹ anh lại lo cho anh quá, cứ liên tục giục anh cái này cái nọ, bảo là để lỡ bố mẹ trăm tuổi thì còn an tâm vì con cái đã viên mãn. Em xem có khổ không? Các cụ ốm mà cứ lo cho con, trong khi mình trẻ khỏe thế này chứ. Bố mẹ em dạo này sao rồi? Hai cô cháu khỏe không?”

“Dạ... Bố mẹ em vẫn vậy.”

“Dạo này không nghe kể chuyện bố vào viện nữa nhỉ, bố em đỡ hơn rồi à?”

44 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

“Vâng, với cả bố em bây giờ hệ miễn dịch yếu nên phải kiêng khem nhiều, đi viện sợ lây thêm bệnh.”

“Thế còn bà?”

“Bà em... vẫn thế thôi ạ.”

“Lần trước em kể bà bị lẩn rồi hả?”

“Vâng, trí nhớ của bà em tệ dần đi. Bà còn thường nói rằng bây giờ bà lú lẩn, nếu có ngày bà ăn rồi mà nói là chưa ăn thì hãy nhẹ nhàng, đừng tức giận với bà nhé.

Em buồn lắm, vì em sợ rằng bà sẽ quên rằng hai bà cháu đã yêu thương nhau thế nào. Hoặc ngày nào đó bà sẽ quên mất em.”

“Thôi nào, đừng khóc. Ngoài trí nhớ thì bà còn vấn đề gì không?”

“Có, bà em còn hay bị chuột rút buỗi đêm. Nhiều đêm đang ngủ thì bà tỉnh dậy vì đau, em bóp chân cho bà mãi mới đỡ.”

“Thế mẹ em thì sao? Em gái em thế nào, đi làm chưa nhi? Làm ở đâu? Nay là hỏi bà nội, thế bà ngoại thì sao? Mấy đứa bạn em dạo này thế nào rồi?...”

Thầy cứ thế hỏi dần về những người thân yêu xung quanh tôi, hỏi thật nhiều và tôi bị cuốn theo với những câu trả lời chi tiết. Đến một thời điểm, tự tôi bộc bạch:

“Thầy ạ, khi nay tự dung em muốn chết lắm. Em định gọi nghe giọng thầy lần cuối thôi.”

“Úm, thế bây giờ thì sao?”

“Em không muốn nữa, em ổn hơn rồi ạ. Em cảm ơn thầy.”

“Tại sao không muốn nữa?”

“Vì... Em nghĩ là em yêu gia đình em rất nhiều, cả bạn bè em nữa. Có bao nhiêu người để em yêu như vậy, nếu em chết thì sẽ không được gặp họ, không được bóp chân cho bà em, không được chăm sóc bố mẹ em. Em cũng không biết người thân của em sẽ sống tiếp ra sao.”

“Ư, thế thì tốt. Bây giờ ngủ nhé, mai dậy mọi người vẫn ở đấy.”

“Vâng, thầy ngủ ngon ạ.”

“Chắc chắn ổn chưa?”

“Rồi ạ, cảm ơn thầy.”

Tôi nằm xuống, cuộn mình trong chăn bên cạnh bà nội đang ngủ say. Bao năm nay tôi vẫn ngủ với bà để trông bà mỗi đêm. Có những lần bà tôi bị chuột rút, tôi dậy bóp chân đến khi bà hết đau và ngủ lại. Lần khác cách đây nhiều năm, bà tôi bị đau bụng dữ dội vào rạng sáng. Tôi gọi bố mẹ để đưa bà vào viện cấp cứu, kịp thời phẫu thuật cắt túi mật bị viêm.

Nếu tôi không còn nữa, ai sẽ trông bà? Có lẽ là em gái của tôi. Nhưng em tôi ngủ rất say, chúng mất ngủ của tôi lại là một lợi thế khiến tôi có thể trông nom bà thật tốt mỗi đêm.

Tôi nằm ngắm bà, rồi ngủ lúc nào không rõ.



Sáng hôm sau khi tỉnh dậy, tôi nhớ lại những gì xảy ra đêm hôm trước và cái cách thầy đã dẫn dắt tâm lý cho tôi trước bờ vực.

Tôi đã mở lòng tâm sự với nhiều người, thường thì hay được nhận những lời khuyên như: "Trên đời này có rất nhiều người yêu quý bạn. Những khó khăn bạn gặp phải chỉ là trong hiện tại và sẽ không kéo dài mãi đâu. Sau mùa đông lạnh giá, mùa xuân sẽ tới. Bạn đã rất dũng cảm, rất cố gắng rồi, bạn xứng đáng được hưởng hạnh phúc sau này. Bạn đang trong thời điểm khó khăn, ngày mai sẽ là một ngày mới, hãy tập trung yêu thương bản thân nhé..."

Thầy của tôi không phải nhà tâm lý trị liệu. Thế nhưng vào thời điểm tôi bất an nhất, thì người ấy lại giúp tôi cảm nhận được mối liên kết dịu dàng của mình với thế giới này. Điều đó thành công là nhờ sự quan tâm, thấu hiểu, tình thân và sự tin tưởng giữa chúng tôi. Cách nói chuyện của thầy cũng khiến tôi cảm thấy thú vị. Thay vì như trước giờ người ta thường khuyên "Em thế này thì người đau lòng là cha mẹ, bạn bè của em, những người thương yêu em đấy, hãy nghĩ đến họ xem", thì thầy dùng cách khác một chút. Đưa ra cảm xúc của những người xung quanh để thuyết phục ai đó đừng tự sát vẫn mang chút gì xa lạ, bởi "đó là cảm xúc của họ, không phải tôi, tại sao tôi phải quan tâm đến họ khi tôi đang tuyệt vọng". Nhưng chạm thẳng vào cảm xúc của đối tượng với người thân thì có thể mang lại tác động sâu sắc hơn, vì khơi gợi những tình cảm ngay trong chính con người họ. Nó là sự khác biệt giữa "tôi" và "không phải tôi".

Tuy nhiên, biện pháp này ẩn chứa rủi ro nếu như người giúp đỡ không hiểu rõ về hoàn cảnh hoặc tính cách của đối tượng. Thầy áp dụng thành công với tôi như thế bởi vì tuy rất bận rộn nhưng thầy vẫn luôn quan tâm đến xung quanh, nhớ được cuộc sống riêng của từng người, biết được với ai thì điều gì là quan trọng. Trong thời điểm tôi nghĩ quẩn, từng câu hỏi chi tiết lại ẩn chứa một thông điệp ngầm: “Em được quan tâm và yêu thương, từng tâm sự của em trước đây đều được thầy ghi nhớ rồi hỏi thăm như một người thân ruột thịt.” Cảm giác ấm áp cứ nhen nhở dần trong tôi, giúp tâm trí tôi cân bằng trở lại. Không chỉ thế, dường như người ấy đã gieo vào trái tim tôi một đóa hoa, để sau này cứ mỗi lần những suy nghĩ tiêu cực len lỏi vào đầu tôi thì đóa hoa trong tim lại nhắc tôi nhớ về cuộc trò chuyện đêm ấy: Tôi vẫn còn tình yêu với cuộc sống này!

Một thời gian sau, khi đã thoái mái hơn, tôi kể lại với vài người bạn thân. Phản ứng của họ rất đa dạng: bất ngờ, tức giận, trách móc, lo lắng, an ủi, vỗ về... Mỗi người mỗi cách thể hiện khác nhau, nhưng tất cả bọn họ đều nói câu này: “Thật may vì đêm hôm đó cậu đã gặp được người như vậy.”

Phải, nếu đêm đó tôi không gọi cho thầy thì chẳng biết sẽ ra sao. Hoặc nếu người nghe cuộc điện thoại ấy lại thể hiện sự tức giận vì bị làm phiền lúc đang ngủ, quát mắng hay trách móc thì chắc hẳn tôi không còn ở đây để viết những dòng này. Tôi thật may mắn, phải không?

Cả bạn và tôi, chúng ta đều có những điều quan trọng với mình. Có thể đó là người thân, bạn bè, thú nuôi, đam mê, mơ ước... Chúng ta chỉ có một cuộc sống mà thôi.



Tôi thực sự mong rằng trong những thời điểm đen tối, bạn có thể gặp được người lắng nghe và gieo ánh sáng vào trái tim mình.

2

Theo số liệu của Viện Sức khỏe Tâm thần Bệnh viện Bạch Mai, mỗi năm, Việt Nam có từ 36.000 đến 40.000 người tự sát do trầm cảm, khoảng 30% dân số trong đời có rối loạn tâm thần, trong đó tỷ lệ trầm cảm chiếm 25%¹.

Trung bình mỗi ngày Bệnh viện Tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh có hơn 800 lượt bệnh nhân đến thăm khám và điều trị, trong đó có khoảng 15% là các bệnh nhân có dấu hiệu trầm cảm.

Bác sĩ Trịnh Tất Thắng, Giám đốc Bệnh viện Tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh, cho biết chỉ tính riêng Thành phố Hồ Chí Minh, có khoảng 6% dân số bị trầm cảm, trong đó từ 20 đến 30% các ca có ý tưởng tự sát, và có tới 15 đến 20% là tự sát thành công.

Các nhà nghiên cứu tâm lý thường chia quá trình tự sát thành ba giai đoạn:

Giai đoạn 1. Xuất hiện động lực hoặc hình thành ý tưởng tự sát:

Đối tượng gặp phải những vấn đề khó khăn, muốn thoát khỏi thực tế, từ đó nảy ra ý tưởng sử dụng việc tự sát

1. Trích dẫn từ Hội thảo truyền thông Giáo dục sức khoẻ với chủ đề: “Trầm cảm - Hãy cùng trò chuyện”.

như một phương tiện giải quyết vấn đề nhằm giải thoát chính mình.

Giai đoạn 2. Xung đột:

Sau khi ý tưởng tự sát xuất hiện, bản năng sinh tồn sẽ khiến đối tượng roi vào cuộc xung đột nội tâm giữa sự sống và cái chết. Họ bắt đầu đưa ra những tín hiệu trực tiếp hoặc gián tiếp khác về ý định của mình: nói về tự sát, gợi ý tự sát, tìm hiểu về cái chết...

Giai đoạn 3. Lựa chọn hành vi tự sát:

Sau giai đoạn mâu thuẫn và xung đột, đối tượng có thể quyết tâm tự sát. Lúc này đối tượng thể hiện sự bình tĩnh bất thường, suy nghĩ về phương pháp, dụng cụ và chuẩn bị cho hành vi tự sát. Chẳng hạn như mua dây thừng, thuốc độc, tìm địa điểm trên cao để nhảy xuống, chọn lựa thời gian...

Công ty Trách nhiệm hữu hạn Quản lý Y tế Quốc tế Fuji của Nhật Bản cũng từng đưa ra một bài viết như sau:

“Trên thực tế, tự sát không phải là một ý nghĩ bất chợt. Những người tự sát thường chọn cách tự sát khi họ cảm thấy bị cô lập và bất lực sau một thời gian trải qua tuyệt vọng. Có vẻ như trong tình huống như vậy, họ nghĩ rằng không còn lựa chọn nào khác ngoài việc kết thúc cuộc sống.

Nói chung, một người trải qua ba giai đoạn tâm lý khác nhau từ suy nghĩ tự sát đến thực hiện hành vi tự sát: giai đoạn đấu tranh tâm lý, giai đoạn tìm kiếm sự giúp đỡ và giai đoạn bình tĩnh.

Đối với những người nghĩ đến việc tự sát khi gặp khó khăn, mặc dù chưa quyết định có thực hiện hay không, họ vẫn sẽ dao động giữa chết và sống. Trong lòng họ đầy mâu thuẫn. Có vẻ như họ rất khó để sống tiếp, nhưng muốn quyết tâm chết cũng là điều khó khăn. Nói chung, vì vẫn chưa đưa ra quyết định nên những người trong giai đoạn này chỉ cần một chút thấu hiểu, vài lời an ủi và một cú kéo nhẹ nhàng từ ai đó để đưa họ trở lại.

Những người đang phát ra tín hiệu cần giúp đỡ không chỉ nghĩ đến tự sát, mà còn đưa ra lựa chọn nhằm chấm dứt cuộc sống của họ, nhưng họ chưa có kế hoạch và chuẩn bị chi tiết. Họ đang vướng mắc, họ vẫn còn lưu luyến thế giới, cũng có nỗi sợ hãi nhất định về cái chết. Những người đang ở giai đoạn này sẽ tiết lộ suy nghĩ tự tử cho những người xung quanh để xem có ai quan tâm đến họ không, để xem họ có quan trọng với người khác như họ nghĩ không, liệu có ai sẵn sàng giúp đỡ và hỗ trợ họ không.

Khi không có ai phản hồi lời kêu gọi giúp đỡ, hoặc sau khi cân nhắc nhiều hơn, người muốn tự sát có thể bước vào giai đoạn bình tĩnh. Ở giai đoạn này, họ đưa ra quyết định. Đây là giai đoạn cuối cùng trước khi một người tự sát.

Trước khi tự sát, nhiều người sẽ gửi cho mọi người xung quanh nhiều tín hiệu ‘xin giúp đỡ’ vì những mâu thuẫn và đau đớn, đó chính là tín hiệu cảnh báo

nguy hiểm. Theo thống kê không đầy đủ, khoảng 80% nạn nhân tự sát đã bày tỏ suy nghĩ muốn chết cho người khác biết.

Đối với những người bước vào thời kỳ im lặng tự sát, sự chết chóc không còn là điều đáng sợ nữa, mà đó là sự lựa chọn tốt nhất sau khi cân nhắc những ưu và khuyết điểm. Họ có thể lên kế hoạch sắp xếp đám tang và nói lời tạm biệt với những người họ yêu thương, cũng như những người yêu thương họ. Vì đã lên kế hoạch tự sát vào một thời gian cụ thể, họ thậm chí còn cho phép bản thân tận hưởng khoảng thời gian cuối cùng còn lại của cuộc đời.

Trước khi họ đến giai đoạn bình tĩnh, nếu yêu họ, đừng bỏ qua tín hiệu ‘cần được giúp đỡ’ của họ.”

3

Liệu người tự sát có cảm thấy hối tiếc không?

Một người đàn ông có ý định tự sát. Anh ta viết thư tuyệt mệnh rằng: “Tôi sẽ nhảy xuống từ cầu Cổng Vàng. Nếu như trên đường đi, có ai đó quan tâm và mỉm cười với tôi, tôi sẽ hủy bỏ ý định và sống tiếp. Còn nếu tất cả mọi người đều phớt lờ tôi, thì tôi hoàn toàn cảm thấy vui lòng khi tạm biệt cõi đời này.” Trên đường đi, không có ai quan tâm tới anh ta, dù anh đang khóc, thế nên người đàn ông đã nhảy khỏi cầu.

Đây là một câu chuyện ngắn được lan truyền trên mạng internet để kể về sự lạnh giá của lòng người. Nhưng khi trí

52 Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

tò mò thôi thúc tôi tìm hiểu nhiều hơn về câu chuyện người đàn ông nhảy khỏi cầu Cổng Vàng, tôi đã tiếp cận được với phiên bản có thật của nó:

Kevin Hines được một cặp vợ chồng tốt bụng nhận nuôi khi anh mới chín tháng tuổi. Khi được mười bảy tuổi, do sức khỏe và những cú sốc trong gia đình, anh bị trầm cảm.

Trước ngày Kevin tự sát, anh ta viết rồi lại bỏ những lá thư tuyệt mệnh, cho đến khi cảm thấy hài lòng ở lá thư thứ bảy. Ngày 25 tháng 9 năm 2000, Kevin đến cầu Cổng Vàng. Trên đường đi bộ tới cây cầu, anh đã khóc. Có rất nhiều khách du lịch ở đó. Kevin đã nghĩ rằng nếu bắt cứ ai bày tỏ sự quan tâm đến anh, anh sẽ không tự sát nữa. Một nữ cảnh sát và công nhân trên cầu đã đi qua anh mà không dừng lại. Một người phụ nữ có giọng Đức tới nhờ Kevin chụp ảnh giúp cô ta. Sau khi bức ảnh được chụp, người phụ nữ ấy vui vẻ rời đi, chẳng mảy may hỏi thăm về những giọt nước mắt vẫn đang lăn trên khuôn mặt anh.

“Không ai coi trọng tôi cả!” Kevin nghĩ.

Nhin vào làn nước xanh mờ nhạt dưới cây cầu, Kevin ngập ngừng một lúc, rồi nhảy xuống.

“Khoảnh khắc nhảy xuống, tôi đột nhiên hồi hận.”

Kevin đã lao đầu khỏi cây cầu, nhưng bắt chót hối hận về quyết định của mình, theo bản năng anh đã quay người lại để chân hạ cánh xuống trước. Lực tác động tương đương với việc đập vào một bức tường bê tông.

May mắn thay, Kevin đã được Lực lượng bảo vệ bờ biển San Francisco giải cứu. Sau khi tỉnh dậy trong bệnh viện, câu nói đầu tiên của anh là “Tôi xin lỗi”.

Đây là ký ức của Kevin về trải nghiệm tự sát của chính mình:

“Tôi cảm giác nó cao như tòa nhà hai mươi lăm tầng vậy. Sau khi rơi trong không trung khoảng bốn giây, tôi va chạm vào mặt nước. Đó là nỗi đau lớn nhất tôi từng trải qua trong đời, như thể tất cả xương đều bị gãy nát cùng một lúc. Cái chết thực sự là một điều đặc biệt đau đớn, một khi bạn trải qua loại đau đớn này, tôi tin rằng bạn sẽ không bao giờ muốn thứ hai lần thứ hai.”

Theo thống kê từ các cuộc phỏng vấn những người sống sót sau tự sát, mọi người đều đề cập rằng ngay thời điểm tự sát, họ đã lập tức cảm thấy hối tiếc. 90% những người chết vì nhảy khỏi tòa nhà bị thương ở tay, khuỷu tay và xương chân, bởi vì vào giây phút cuối, họ tiếp đất bằng tư thế chống đỡ – họ muốn sống!

4

Khi đọc những dòng này, có thể bạn cũng đang trong nốt trầm của cuộc sống. Thời điểm hiện tại thật khó khăn, nhưng tin tôi đi, rồi mọi chuyện sẽ trôi qua. Những khó khăn là một đoạn gập ghềnh dễ ngã trên đường đời của bạn, nó là một thời điểm nhất định chứ không kéo dài mãi mãi. Sâu trong trái tim bạn là sự dũng cảm, bạn chắc chắn

54 Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

sẽ vượt qua những trở ngại và mọi thứ tốt đẹp đang chờ bạn ở tương lai.

Ảo tưởng sinh ra bởi sự căng thẳng khiến chúng ta làm tưởng rằng cuộc đời này là chuỗi những đau khổ lâu dài. Tuy nhiên, những cảm xúc tiêu cực ấy chỉ là một thứ cảm giác tạm thời. Khi nghĩ quẩn, chúng ta chỉ nhìn thấy bóng tối sâu thẳm đang bủa vây xung quanh, đây chính là một trở ngại trong tư duy.

Nếu bình tĩnh lại, mở rộng tâm trí và nhìn lâu, nhìn xa hơn một chút, bạn sẽ thấy sau màn đêm là bình minh, sau con mưa là bầu trời sáng tỏ, sau quãng đường gập ghềnh là một hành trình suôn sẻ, và có tới hàng ngàn con đường trong cuộc sống của bạn!

Có thể lúc này tôi nói ra bạn sẽ không tin. Vì bạn đang bất ổn mà, nên tất cả những gì bạn nhìn thấy đều là những khó khăn vây quanh. Nhưng hãy quay đầu nhìn lại xem:

Bạn của năm cấp hai, gặp chuyện không hay, cảm thấy vấn đề thật khủng khiếp. Bạn của năm cấp ba nhìn lại đã thấy chuyện không đáng sợ đến thế, đã bước qua rồi.

Bạn của năm cấp ba gặp vấn đề, cảm thấy thật khó giải quyết. Nhưng bạn của năm đại học nhìn lại, thấy chuyện ấy đã qua, bạn cũng đã giải quyết xong.

Bạn của năm đại học gặp rắc rối, cảm thấy tuyệt vọng. Nhưng bạn của năm ba mươi tuổi nhìn lại sẽ thấy câu chuyện tuổi trẻ ấy đã trôi qua, ô thời thanh xuân mình cũng khá đầy, dám vượt qua hết mọi thứ rồi nè, thật từng trải làm sao...

Thời gian cũng là một liều thuốc xoa dịu nỗi đau rất tốt.
Chỉ cần bạn cho bản thân mình cơ hội.

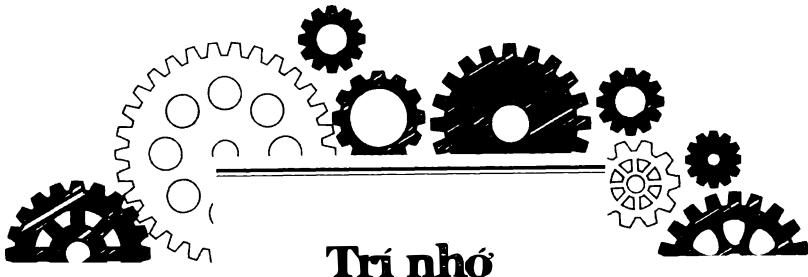
Bình tĩnh lại nào, nhắm mắt lại rồi hít thật sâu, thở ra từ từ. Lặp đi lặp lại như vậy năm lần. Đây là bí quyết giữ bình tĩnh đó. Việc tập trung hít sâu và thở đều khiến não bạn tinh táo và bình tĩnh hơn.

Bạn của hiện tại giống như một mầm cây nằm yên dưới đất, bị người khác đi qua giẫm đạp, chịu nắng mưa gian khổ. Mầm cây ấy đang thu mình lại trong lớp vỏ để tránh những tổn thương phía bên ngoài. Cuộc đời này đáng sợ quá. Nhưng bạn à, dù mưa nắng, dù điều kiện, một ngày mầm cây ấy sẽ mạnh mẽ tách lớp vỏ mà vững chãi vươn lên. Những ngày tháng khó khăn này sẽ không kéo dài mãi mãi.

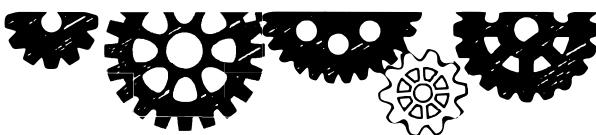
Những vấn đề ta gặp trong hiện tại rất khó khăn, nhưng chính bản thân ta của tương lai khi nhìn lại sẽ thấy mình đã bước qua nó, thực ra mọi chuyện không khủng khiếp đến thế. Ta dần mạnh mẽ hơn qua từng ngày, từng giờ. Vậy bạn của ngày mai, tháng sau, năm sau, bạn của tương lai nhìn lại thì sao?

Chắc chắn bạn sẽ vượt qua khó khăn này, để một ngày nào đó, vừa nhâm nhi tách trà vừa nhớ lại, bạn sẽ thấy rằng mình đã tuyệt vời như thế nào. Phải không?

Tôi yêu bạn, rất nhiều!



Trí nhớ



Có một tai nạn xảy ra và vài người đã chứng kiến điều đó. Nhóm người chứng kiến được yêu cầu mô tả lại vụ tai nạn. Hai câu hỏi được đưa ra là “Các xe chạy với tốc độ thế nào khi chúng tông thẳng vào nhau?” và “Các xe chạy với tốc độ thế nào khi chúng tiếp xúc với nhau?”. Kết quả là những người nhận được câu hỏi với cụm từ “tông thẳng vào” mô tả tốc độ của xe chạy nhanh hơn, tai nạn thảm khốc hơn so với những người nhận được câu hỏi với cụm từ “tiếp xúc với”. Điều này cho thấy trí nhớ của nhân chứng có thể bị tác động, dẫn đến lời khai thiếu chính xác.

Đây là ví dụ nằm trong bài giảng về độ tin cậy của lời khai nhân chứng thuộc bộ môn Tâm lý học Tư pháp. Ví dụ này bắt nguồn từ thử nghiệm năm 1974 của hai nhà tâm lý học Elizabeth Loftus và John Palmer, nhằm kiểm tra xem liệu ngôn ngữ có thể tác động khiến lời khai thay đổi hay không. Trên thực tế, họ đã thực hiện hai thử nghiệm khác nhau để nhầm đến cùng một giả thuyết:

Thử nghiệm thứ nhất:

Bốn mươi lăm sinh viên được mời tham gia vào một nghiên cứu, trong đó họ được chia thành năm nhóm. Bảy đoạn phim về tai nạn giao thông có thời lượng từ năm đến ba mươi giây được trình chiếu theo thứ tự ngẫu nhiên cho từng nhóm. Sau khi xem phim, những người tham gia được yêu cầu mô tả những gì đã xảy ra như thể họ là nhân chứng. Sau đó, họ được hỏi những câu hỏi cụ thể, bao gồm câu “Các xe chạy nhanh như thế nào khi chúng _____ nhau?”. Khoảng trống là nơi điền một trong năm cụm từ “tông mạnh/va chạm/đụng/huých vào/chạm vào”.

Kết quả thu được cho thấy tốc độ ước tính của người mô tả bị ảnh hưởng bởi từ ngữ được sử dụng trong câu hỏi. Động từ ẩn chứa thông tin về tốc độ có ảnh hưởng đến trí nhớ của người tham gia về vụ tai nạn, những người được hỏi với động từ mang sắc thái mạnh có xu hướng áng chừng vận tốc chiếc xe chạy nhanh hơn. Những người tham gia khi gặp câu hỏi “tông mạnh” đã mô tả tốc độ ước tính cao nhất (40,8 dặm/giờ), tiếp theo là “va chạm” (39,3 dặm/giờ), “đụng” (38,1 dặm/giờ), “huých vào” (34 dặm/giờ) và “chạm vào” (31,8 dặm/giờ).

Ta có thể nhận ra rằng ngôn ngữ tạo nên ấn tượng về tốc độ xe đang chạy, điều này đã thay đổi nhận thức của người tham gia. Nói cách khác, lời khai của nhân chứng có thể bị sai lệch dựa theo cách điều tra viên đặt câu hỏi về hành vi phạm tội.



Loftus và Palmer đưa ra hai giả thiết cho kết quả này:

– **Phản ứng thiên vị:** Thông tin sai lệch được cung cấp có thể ảnh hưởng đến câu trả lời mà một người đưa ra, nhưng nó không thực sự dẫn đến ký ức sai về sự kiện. Chẳng hạn các ước tính tốc độ khác nhau xảy ra do từ khóa quan trọng (ví dụ như “tông mạnh” hoặc “chạm vào”) ảnh hưởng hoặc gây ấn tượng lên phản ứng của một người.

– **Ký ức bị thay đổi:** Từ ngữ mạnh bạo thực sự gây thay đổi nhận thức của một người về vụ tai nạn, khiến họ thấy vụ tai nạn trở nên nghiêm trọng hơn. Nhận thức này sau đó được lưu trữ trong trí nhớ của một người về sự kiện, tạo ra trí nhớ sai về một sự kiện có thật đã xảy ra.

Không dừng lại ở đó, Loftus và Palmer đã tiếp tục thử nghiệm thứ hai:

Một trăm năm mươi sinh viên được xem một đoạn phim dài một phút về một chiếc ô tô lái qua vùng nông thôn, trong bốn giây cuối cùng, một vụ tai nạn giao thông đã xảy ra. Sau đó, họ lại được chia thành ba nhóm: Năm mươi sinh viên được hỏi “Ô tô chạy nhanh thế nào khi chúng tông mạnh vào nhau?”, năm mươi sinh viên khác được hỏi “Ô tô chạy nhanh thế nào khi chúng đụng vào nhau?”, và năm mươi sinh viên còn lại không nhận được câu hỏi nào.

Một tuần sau, các sinh viên được yêu cầu quay lại và được hỏi liệu họ có nhìn thấy kính vỡ ở hiện trường

vụ tai nạn hay không. Do không được xem lại phim nên họ buộc phải trả lời theo trí nhớ.

Nhóm nghiên cứu thu được kết quả những người từng nhận được câu hỏi “Ô tô chạy nhanh thế nào khi chúng tông mạnh vào nhau?” có nhiều khả năng trả lời rằng họ đã nhìn thấy kính vỡ hơn hai nhóm còn lại, dù trong phim gốc thì chẳng có mảnh kính vỡ nào cả.

Thử nghiệm này cho thấy trí nhớ dễ bị bóp méo bởi kỹ thuật đặt câu hỏi và thông tin tiếp nhận sau sự kiện có thể kết hợp với trí nhớ ban đầu để tạo ra những sai lầm trong ký ức.

Có thể hiểu hiệu ứng này không chỉ do phản ứng thiên vị, ấn tượng từ các câu hỏi đã thực sự thay đổi trí nhớ của người tham gia. Việc thêm các chi tiết sai vào bộ nhớ của một sự kiện được gọi là sự gây nhiễu. Điều này có ý nghĩa quan trọng đối với các câu hỏi được sử dụng khi cảnh sát tiến hành lấy lời khai.

Tuy nhiên, điểm hạn chế của hai nghiên cứu trên là nó thiếu tính hiện thực. Các thử nghiệm này không thể coi là kết quả lời khai thực tế của nhân chứng, bởi những người tham gia chỉ xem video clip chứ không trực tiếp có mặt tại một vụ tai nạn ngoài đời. Do đó, nhóm nghiên cứu của Elizabeth Loftus tiếp tục thực hiện thử nghiệm khác để xác định xem liệu trí nhớ sai có xuất hiện trong những tình huống căng thẳng ngoài đời thực.



Trong thử nghiệm này, các đối tượng được chọn tham gia là một nhóm quân nhân Mỹ – những người đã trải qua nhiều bài luyện tập sức chịu đựng và kỹ năng khi bị bắt làm tù nhân chiến tranh. Trong thử nghiệm, những binh sĩ này bị ngược đãi và tra khảo một cách tàn bạo trong ba mươi phút rồi sau đó được yêu cầu nhận dạng kẻ đã tra khảo mình. Khi nhận được những thông tin gợi ý sai, nhiều người trong số các quân nhân này đã nhận dạng sai đối tượng, thậm chí còn nhận dạng một người hoàn toàn không giống với kẻ tra khảo thực sự.

Elizabeth Loftus vốn là một nhà tâm lý học nổi tiếng với những nghiên cứu về trí nhớ. Thông qua các nghiên cứu của mình, Elizabeth Loftus đã chỉ ra rằng trí nhớ của con người không đáng tin cậy, yếu ớt, dễ mắc lỗi và dễ bị tác động.

Chính bản thân bà cũng có những kinh nghiệm về trí nhớ sai của con người. Khi Elizabeth Loftus mới mười bốn tuổi, mẹ của bà qua đời trong một tai nạn đuối nước. Tại buổi họp mặt gia đình vào sinh nhật lần thứ bốn mươi bốn của Loftus, chú ruột của bà đã kể rằng chính bà là người tìm thấy thi thể mẹ nổi trong hồ bơi sau tai nạn. Trước đó, bà nhớ rất ít về vụ việc, nhưng sau lời nói của chú, tình tiết về việc phát hiện ra thi thể của mẹ đột nhiên trở lại một cách sống động.

Vài ngày sau, bà phát hiện ra chú của mình đã nhầm lẫn, người thực sự phát hiện ra thi thể của mẹ Loftus trong tai nạn đó là một người dùi. Tất cả những gì cần có để kích hoạt

một ký ức sai – ngay cả đối với một chuyên gia nghiên cứu về trí nhớ như Elizabeth Loftus – chỉ là một câu nói đơn giản từ thành viên trong gia đình. Điều này minh họa cho việc trí nhớ của con người có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bởi các thông tin mà họ tiếp nhận.

“Hiệu ứng thông tin sai lệch đề cập đến sự suy giảm trí nhớ trong quá khứ, phát sinh sau khi tiếp xúc với thông tin sai lệch.” Elizabeth Loftus chia sẻ. Theo bà, nhiều người hiểu lầm rằng trí nhớ làm việc như một chiếc máy ảnh để ghi lại thông tin và chiết lại những bức ảnh đó khi ta cần nhớ lại. Tuy nhiên, trên thực tế, trí nhớ của chúng ta có khả năng tái xây dựng, hoi giống cách hoạt động của một trang Wikipedia khi cả chủ nhân lẫn những người khác đều có thể truy cập và thay đổi dữ liệu.

Ký ức không phải là bản ghi chính xác của các sự kiện. Thay vào đó, ký ức của chúng ta được tái tạo theo nhiều cách khác nhau sau khi các sự kiện xảy ra, có nghĩa là chúng có thể bị bóp méo bởi một số yếu tố như: hiệu ứng thông tin sai lệch, thành kiến, nhầm lẫn, hiệu ứng quá tự tin...

Theo báo cáo “Nghiên cứu tâm lý về độ chính xác trong lời khai của nhân chứng” do Đại học Công an Nhân dân Trung Quốc tiến hành, một trong những yếu tố dẫn đến lời khai sai của nhân chứng là do ảnh hưởng bởi quá trình ghi nhớ:

“Bộ nhớ của con người không phải là một bản sao đơn giản của thực tế khách quan. Nhiều thông tin khác nhau

62 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

có thể được tái tạo trong các liên kết mã hóa, lưu trữ và truy xuất của bộ nhớ, dẫn đến sự thay đổi về số lượng, thậm chí là chất lượng của nội dung bộ nhớ. Nội dung ký ức của nhân chứng thường là một sự kiện cụ thể xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Tâm lý học gọi đó là ký ức dựa trên sự kiện. Trí nhớ giả dựa trên sự kiện là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến độ chính xác của lời khai nhân chứng cung cấp.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thông tin sau sự kiện là một nguyên nhân quan trọng tạo nên trí nhớ sai dựa trên sự kiện. Cái gọi là thông tin sau vụ việc đề cập đến thông tin liên quan về vụ án mà nhân chứng tiếp xúc sau khi họ nhận thức được vụ án. Các nghiên cứu sâu hơn cũng chỉ ra rằng đối tượng thường có thể bác bỏ những thông tin sai lệch rõ ràng, nhưng không dễ để bác bỏ những thông tin sai lệch mơ hồ."

Các nghiên cứu về ký ức sai trong bộ nhớ của con người có ý nghĩa rất lớn đối với tố tụng hình sự, cũng như khoa học điều tra. Bởi "có thể người làm chứng nói toàn sự thật, nhưng biết đâu sự thật đó là do sự sai nhầm, nghe nhầm, hoặc nhìn thấy nhầm, hoặc kể lại nhầm mà ra" (Huỳnh Kỳ, 1952, *Cánh sát khoa học*, Nhà xuất bản Văn Hồng Thịnh, trang 96). Hơn nữa, thông tin có được từ lời khai – dù của người làm chứng hay của bất kỳ ai – đều phản ánh ý chí chủ quan của mỗi người, do đó cần thận trọng xác minh khi sử dụng lời khai của người làm chứng.

Theo Tâm lý học Tư pháp, có ba nguyên nhân chính dẫn đến trí nhớ sai:

Nguyên nhân thứ nhất là do nhận thức, góc nhìn và cách đánh giá cá nhân của mỗi người rất khác nhau, thậm chí có thể có sự khác biệt so với thực tế. Trí nhớ sai có thể hình thành do con người chỉ tiếp cận một góc của sự việc nhưng lại nghĩ rằng mình đã thấy được tất cả nên sinh ra những niềm tin sai lệch, hoặc họ đã có định kiến sẵn về một điều gì đó nên ảnh hưởng tới cách họ nhìn nhận sự việc, dẫn đến nhớ sai.

Ví dụ, trong một buổi họp mặt, người A nói một câu nhận xét về người B: “B như dở hơi ấy”, khoảng ba mươi phút sau B có việc bận nên về sớm. Những người chứng kiến là X, Y, Z có thể xây dựng những ký ức khác nhau về sự việc: X là người suy nghĩ đơn giản, nên thuật lại rằng “A nói đùa là B như dở hơi, B không phản ứng gì”. Y lại cho rằng “A xúc phạm B với giọng gay gắt, B có vẻ không vui nhưng không muôn thể hiện ra”. Z lại đưa ra mô tả “A nói là B như dở hơi, khiến cho B bỏ về”.

Vậy đấy, không ai bịa đặt hay tường thuật sai so với trí nhớ của họ. Chỉ là cách đánh giá sự việc của mỗi người không giống nhau, nên “sự thật” trong mắt mỗi người một khác, thậm chí còn không hoàn toàn đúng với những gì đã diễn ra trong thực tế.

Nguyên nhân thứ hai là sự xáo trộn và thay đổi trí nhớ do các thông tin khác “làm nhiễu” và “ghi đè” lên ký ức gốc. Bản chất trí nhớ của con người là sự tổng hợp của những gì diễn ra trong thực tế và những nhân tố khác như sự hiểu biết,



kinh nghiệm, mong đợi... Ghi nhớ là một quá trình tái tạo, gộp nhặt từng mảnh ghép nhỏ của những gì chúng ta thực sự chứng kiến, do đó bộ não của con người có xu hướng tự đưa ra suy luận để lấp đầy những khoảng trống. Một số thông tin không có thực có thể xuất hiện trong quá trình suy luận của não bộ để bức tranh toàn cảnh trong trí nhớ của chúng ta trở nên hợp lý.

Ví dụ, trong thí nghiệm của John Bransford và Marcia Johnson (1973), họ chia những người tham gia thành hai nhóm. Trong đó, nhóm thí nghiệm được đọc câu: “John đang sửa cái nhà chim câu. Anh ta đập vào móng tay khi cha anh đến xem và giúp anh làm việc.” Còn nhóm đối chứng thì được đọc câu: “John đang sửa cái nhà chim câu. Anh tìm cái đinh khi cha anh ta đến xem và giúp anh làm việc”. Kết quả là nhóm thí nghiệm có khả năng nhớ sai câu mẫu thành “John dùng búa sửa nhà của chim câu khi cha anh đến xem và giúp anh làm việc.” Câu gốc không hề nhắc đến chiếc búa nào, nhưng kinh nghiệm của con người cho thấy đập ngón tay là do búa gây ra, vì vậy bộ não của những người tham gia đã vô thức suy luận và gây ra trí nhớ sai về câu gốc mà họ đã đọc.

Ngoài ra, nếu thông tin sai lệch xuất hiện trong khoảng thời gian gần hơn bộ nhớ gốc của sự kiện, thì nó có khả năng được não truy cập nhiều hơn. Trong những trường hợp này, thông tin sai được nhớ lại dễ dàng hơn nhiều, gây khó khăn cho việc nhớ lại thông tin chính xác.

Nguyên nhân thứ ba là do tác động từ yếu tố bên ngoài: các gợi ý sai khiến trí nhớ bị bóp méo. Các thông tin sai lệch, thông tin gây hiểu lầm có ảnh hưởng lớn đến trí nhớ của con người. Theo nghiên cứu của Michael McCloskey và Maria Zaragoza (1985), ảnh hưởng của thông tin sai lệch khiến người tham gia không hình thành được trí nhớ chính xác ngay từ đầu. Trong quá trình gợi nhớ, những ám thị mà con người được tiếp nhận cũng khiến ký ức bị lệch lạc. Các nghiên cứu của Elizabeth Loftus đã thể hiện rất rõ điều này.

Tuy nhiên, ý nghĩa thực tiễn của những nghiên cứu về trí nhớ không chỉ áp dụng trong Tâm lý học Pháp chứng. Bạn thấy đấy, chúng ta có khả năng ghi nhớ sai bất kỳ lúc nào! Và từ hiểu biết về những ký ức sai này, bạn có thể giải thích những tình huống khó xử xuất hiện trong đời thường:

“Tôi cho cô bạn thân mượn năm cuốn sách mà tôi rất quý. Bạn có trả cho tôi trước hai cuốn mà bạn đã đọc xong. Vài tháng sau, tôi hỏi về ba cuốn sách còn lại thì bạn nói rằng đã trả cho tôi cả năm cuốn vào lần trước rồi. Tôi nói rằng không nhận được, bạn lại khẳng định đã trả lại, còn mô tả rất kỹ ngày hôm đó chúng tôi đã cùng nhau ăn gì, nói chuyện gì, bạn đặt cả năm cuốn sách trên mặt bàn của tôi ra sao. Lúc đó tôi nghĩ rằng mình đã nhớ nhầm, thế rồi tôi cứ cố nghĩ mãi xem đã để mất ba cuốn sách kia ở đâu. Đến hôm đó, bạn gọi điện cho tôi báo là ba cuốn sách đó đang ở nhà bạn, chẳng hiểu sao bạn cứ nhớ như in là trả cho tôi cả năm cuốn rồi.”

“Trong lúc ôn lại kỷ niệm thời thơ ấu, gia đình tôi bỗng dung cãi vã vì cùng một sự kiện nhưng mỗi người nhớ một kiểu. Ai cũng khẳng định rằng mình đúng, những người khác sai.”

“Em là học sinh cá biệt ở trường. Em hay đánh nhau lắm. Một lần, có một vụ đánh nhau ở cổng trường. Hôm đó em bị ốm nên ở nhà, còn chẳng hề bước chân ra ngoài, thế nhưng thầy giám thị lại nói rằng chính mắt thầy em tham gia đánh nhau, làm em bị phạt oan.”

“Em không nhớ cô giáo giao bài tập nào về nhà. Khi mẹ em gợi ý, em có cảm giác bài nào trong gợi ý cũng là bài mà cô đã giao.”

Bạn có thấy những tình huống này quen không?

Chưa dừng lại ở đó, hiệu ứng trí nhớ sai lệch còn góp phần vào thứ mà chúng ta gọi là “tẩy não”. Bằng cách tác động, gợi ý để tạo ra những định kiến và ký ức nhầm lẫn, ta có thể thao túng người khác theo mong muốn của mình. Nghe thì phứa tạp như vậy nhưng trên thực tế, những trí nhớ sai có thể xuất hiện rất đơn giản:

Sau khi chia tay, một bên cảm thấy rất ám úc, luôn nhớ lại những kỷ niệm khi hai người còn đang bên nhau. Họ tự hỏi vào thời điểm đó thì đối phương đã thay đổi tình cảm chưa, có suy nghĩ và phân tích từng chi tiết trong trí nhớ để củng cố cho những phỏng đoán



của mình. Kết quả là họ tự khiến trí nhớ của mình bị xáo trộn. Ký ức có thể được thay thế trong vô thức chí bằng sự tưởng tượng và suy diễn. Do đó, có những người trở thành nạn nhân bởi trí nhớ sai của người yêu cũ: Họ bị gán cho những việc xấu mà mình chưa từng làm.

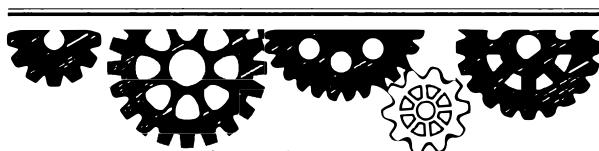
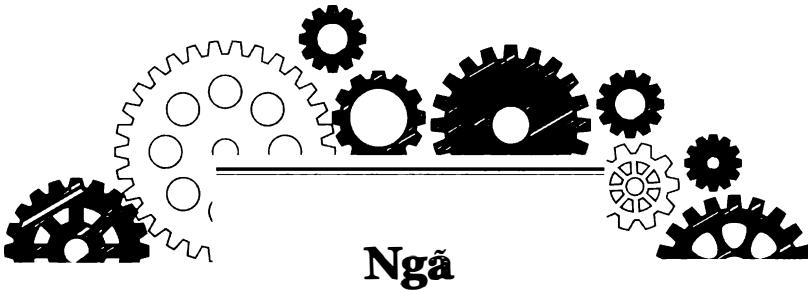
Khi một đôi vợ chồng ly hôn, họ cố gắng nói xấu đối phương với đứa con mà mình được quyền nuôi dưỡng. Có nhiều bậc cha mẹ áp dụng chiến thuật nói xấu đối phương với con cái khi gia đình rạn nứt hoặc ly hôn. Không chỉ buông những lời đả kích cay nghiệt để trút giận, họ còn có thể đưa ra những câu chuyện tự suy diễn hoặc bịa đặt để kéo đứa trẻ về phe mình. Sau một thời gian, đứa trẻ tin tưởng và hình thành những ký ức tồi tệ dựa trên các thông tin sai lệch mà nó được nghe lặp đi lặp lại: bố đi ngoại tình tới khuya mới về, mẹ vô trách nhiệm bỏ bê con cái... Những điều này có thể khác hoàn toàn so với điều đã diễn ra trong thực tế.

Tình huống gần gũi hơn là khi có những người đã từng có thiện cảm với bạn, nhưng sau một thời gian họ tiếp xúc với những kẻ ghét bạn, bản thân họ dần xuất hiện những ký ức sai do gợi ý từ những lời nói xấu. Hoặc, bản thân họ không hài lòng với bạn nên nhìn bạn bằng đôi mắt đầy định kiến. Những người này nhớ lại những chuyện trong quá khứ để tìm cách chứng minh rằng bạn tồi tệ, sự phỏng đoán đi kèm với thiên kiến xác nhận khiến họ chỉ chăm chăm đi tìm những bằng chứng để ủng hộ suy nghĩ đó, và những ký ức sai lệch ra đời.

Do vậy, sẽ có những lúc bạn cảm thấy ngạc nhiên khi một người bạn học cũ hàng chục năm trước có thể kể xấu mình bằng những việc bạn chưa từng làm như: quỵt tiền, quay cờp, nịnh giáo viên, ăn gian điểm số... Và đừng quá đau lòng hay ngạc nhiên khi một người từng chơi với bạn bỗng trở mặt, đi theo nhóm người ghét bạn và kể ra hàng loạt chuyện bạn chưa từng làm trong quá khứ để nói xấu – ký ức sai rất dễ hình thành và củng cố khi được đi kèm với những cảm xúc tiêu cực như ghét bỏ, ghen tị, hận học...

Mọi người càng có nhiều thời gian tiếp xúc với thông tin sai lệch, họ càng có nhiều khả năng nhớ sai rằng thông tin sai đó là một phần của sự kiện ban đầu. Do đó, nếu muốn nói xấu hoặc tung tin đồn về ai đó, chỉ cần đưa ra những thông tin sai lệch lặp đi lặp lại, khi tin giả tồn tại đủ lâu thì người nghe sẽ dần tin là thật.

Trong khi chúng ta tin rằng trí nhớ của mình rất tốt và rõ ràng, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng những ký ức sai lệch khá phổ biến và dễ hình thành. Trí nhớ của con người mong manh hơn ta tưởng, dễ mắc sai sót, dễ tác động, và ngay cả những người có trí nhớ tốt vẫn có thể nhớ sai mà không hề tự nhận ra.



Trên đường, nếu chẳng may bị trượt chân ngã trước mặt những người qua đường là chuyện bình thường. Ai quan tâm chứ? Nhưng người bị ngã lại coi đó là một sự kiện lớn, như thể cả thế giới sẽ nhớ đến giây phút thất bại của người đó. Họ cảm thấy mình không còn mặt mũi, không làm gì nên hồn, trở thành trò cười cho thiên hạ, nghĩ rằng ai cũng sẽ nhớ mãi đến sự kiện đáng xấu hổ ấy.

Thực ra, trong mắt người khác, đây không phải là chuyện gì nghiêm trọng. Chẳng qua do người bị ngã cứ ám ảnh với vấn đề của mình, nội tâm họ tự biên tự diễn ra đủ thứ tiêu cực. Thế giới này ai cũng bận rộn, tất cả những vấn đề của người khác đều là chuyện nhỏ nhặt, chẳng có ai rảnh để quan tâm đâu.

Bạn đã bao giờ rơi vào một tình huống xấu hổ và cảm thấy cả thế giới sẽ nhớ mãi điều này? Khi ấy chúng ta thường tự dằn vặt, lo lắng, sợ hãi biết bao. Tuy nhiên, sự thật là chúng ta đã lo lắng hơi thái quá mất rồi, bởi mọi chuyện thực ra chẳng kinh khủng đến thế. Ta có thể thấy rõ ràng qua thí nghiệm Hiệu ứng ánh đèn sân khấu:

Hiệu ứng ánh đèn sân khấu (Spotlight effect) do Thomas Gilovich cùng với những người cộng sự thực hiện nghiên cứu vào năm 2000. Nhóm nghiên cứu cho sinh viên tham gia thí nghiệm mặc một chiếc áo phông kỳ cục thường có thể khiến các em thấy rất ngượng, sau đó hỏi người đó xem họ nghĩ khoảng bao nhiêu phần trăm bạn bè mà mình đã gặp có thể nhớ được họ đã mặc chiếc áo đó. Bản thân người mặc trả lời khoảng 48%, tức là gần một nửa, sẽ nhớ chiếc áo của mình. Nhưng thực tế, khi hỏi những người bạn của người đó thì số người nhớ chiếc áo kia không quá 8%.

Bạn thấy đấy, chúng ta thường quá quan tâm đến những vấn đề của mình, nghĩ rằng cá thế giới sẽ chú ý đến nó và không dồn vặt bản thân. Tuy nhiên, những người bình thường lại chẳng mấy quan tâm đến chuyện riêng của người khác.

Thuở nhỏ, có lẽ ai cũng trải qua một vài lần bị va đầu vào tường trong khi nghịch ngợm ở lớp mẫu giáo, hoặc những năm học cấp một đứng lên phát biểu ngây ngô khiến cả lớp cười ầm lên. Vào những năm tháng đầu đời ấy, bạn bắt đầu học được cảm giác xấu hổ khi bị người xung quanh cười nhạo. Bạn dần chú ý hơn tới hành vi của mình, tránh những tình huống đáng xấu hổ và sợ ánh mắt đánh giá của mọi người xung quanh. Là loài động vật xã hội, con người cần được tôn trọng để có cảm giác yên tâm. Họ luôn cảm thấy bất an khi xuất hiện những nguy cơ làm ảnh hưởng đến uy tín xã hội của mình.

Lớn một chút, bạn bắt đầu tuổi dậy thì. Vài đốm mụn đáng ghét xuất hiện. Với mấy nốt màu đỏ đỏ trên mặt, bạn

cảm thấy ngại ngùng khi nói chuyện với người khác. Rồi bạn quan tâm nhiều đến vẻ ngoài hơn và tự ti với đủ thứ: nốt ruồi trên mặt, chiều cao khiêm tốn, dáng người mập mạp, bắp chân to... Càng tự ti, bạn càng lo rằng những người xung quanh đang chú ý, soi mói mình.

Khi trưởng thành, bạn phải tìm việc làm. Đôi lúc bạn phạm sai lầm trong công việc. Có thể bạn phải làm công việc lương thấp, trái ngành nghề. Xui xẻo hơn, có lúc bạn thất nghiệp hoặc bị giáng chức. Bạn cảm thấy điều này thật đáng xấu hổ, dường như cả thế giới đang nhìn vào bạn để cười nhạo và thương hại. Càng lớn, những lý do khiến ta lo lắng lại càng nhiều, bởi thế giới của ta ngày một mở rộng và những điều ta quan tâm ngày một nhiều hơn.

Đặc biệt, trong một số thời điểm, chúng ta bất an đến mức dành cả ngày để nghi ngờ mọi người xung quanh đều đang đánh giá mình. Chẳng hạn, khi là người mới trong một tập thể, bạn có thể cảm thấy những người trong tập thể kia đang theo dõi nhất cử nhất động của mình, bàn tán về mình trong từng lời thì thầm họ trao đổi với nhau. Bạn có nhớ những lần cảm thấy những cặp mắt xung quanh như đang đổ dồn vào mình? Cái lần bạn ngồi một góc, cảm thấy những người lạ đang bàn tán, chế giễu mình? Mọi việc càng tệ hơn khi bạn thấy bẽ mặt vì một sự cố nào đó: "Cả thế giới này sẽ nhớ mãi và cười nhạo tôi, khinh miệt tôi đến hết đời!"

Sự nghi ngờ là một bản năng tự bảo vệ, nhưng đồng thời cũng là một điểm yếu trong tâm lý con người. Khi ai đó rơi vào

cái bẫy của sự nghi ngờ, người ấy sẽ cố nắm bắt và đánh giá mọi thứ, trở nên căng thẳng và mất niềm tin vào xung quanh, luôn nghi ngờ bản thân, quá chú trọng đến thái độ của người khác, tự suy diễn những tình huống tồi tệ... Tình thần của họ mệt mỏi, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Nhưng có đúng là mọi chuyện tồi tệ đến mức ấy?

Chúng ta chẳng cần đọc suy nghĩ của người khác để tìm ra câu trả lời, cùng ngẫm lại bản thân nào:

Khi còn rất nhỏ, thế giới quanh ta cũng nhỏ xíu xiu. Chúng ta không hiểu hết về cuộc sống thường ngày, mọi sự kiện xảy ra đều thật ấn tượng. Một chiếc kẹo màu sắc, một gọn mây, một cánh chim bay ngang bầu trời cũng khiến ta hào hứng khám phá. Và thế là “tai nạn” của những người xung quanh – vốn hiếm khi xảy ra – khiến ta cực kỳ chú ý, bởi nó là một sự kiện đặc biệt khác lạ. Một người bị ngã xe ngoài đường, một bạn ở lớp chẳng may làm đổ com, một cậu hàng xóm vấp ngã... những sự kiện này trong mắt trẻ em đều nghiêm trọng, đáng chú ý.

Do đó, khi còn là những đứa trẻ, chúng ta để tâm đến mọi thứ. Tới lúc trưởng thành, thế giới trong mắt ta đã khác. Thế giới ngày càng rộng hơn với những hoạt động xoay quanh bản thân. Thi cử, trường lớp, điểm số, các mối quan hệ, công việc, com áo gạo tiền... Chúng ta nghẹt thở với áp lực dồn dập của cuộc sống. Khi vấn đề của bản thân còn không quan tâm xuể, chăm sóc cho người thân còn không đủ thời gian,

thì bạn có lưu tâm đến người lạ được không? Và trong thế giới của ta, vấn đề người khác gặp phải có quan trọng không nếu như nó chẳng ảnh hưởng đến mình?

Một bạn trong lớp bị điểm kém. Bạn có thực sự quan tâm và nhớ mãi?

Một đồng nghiệp bị sếp mắng. Bạn có để ý và khinh họ?

Một người xa lạ bị hạ nhục trên mạng. Bạn có quan tâm theo dõi và nhớ mãi, hà hê nhai đi nhai lại sự cố này của họ?

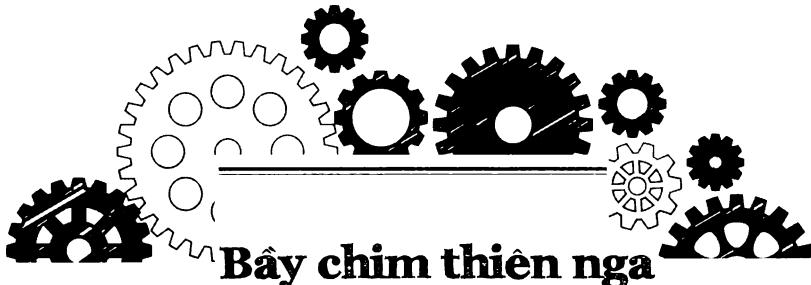
Một người mới đến công ty của bạn. Bạn có soi mói từng cử chỉ của họ để phán xét không?

Một ai đó bị mụn, bị ngã, bị bẩn áo, bị rụng tóc... Bạn có để ý nhầm đem họ ra làm trò đùa không?

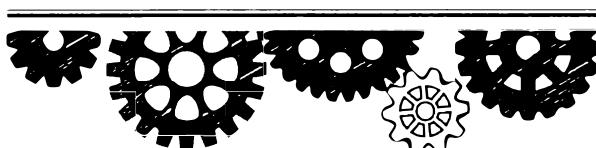
Đối với hầu hết người bình thường, câu trả lời là KHÔNG. Mọi người trên đời hầu như quá bận rộn để quan tâm đến vấn đề của người khác. Vào lúc ai đó gặp rắc rối, trong mắt họ điều này thật khủng khiếp, nhưng trong mắt người ngoài thì vấn đề ấy chẳng to tát đến thế. Mỗi buổi sáng khi Mặt Trời ló rạng, ai cũng hối hả tập trung cho cuộc sống của riêng mình. Cuộc sống riêng của mỗi người đều có rất nhiều điều phải gánh vác, ai cũng tập trung lo liệu cho các vấn đề của bản thân (cũng như bạn vậy đó!). Còn ai bận tâm đến những việc không liên quan đến mình? Miễn là bạn không gây tổn hại đến lợi ích của người khác thì sẽ chẳng ai quan tâm nhiều đến lỗi lầm hay sự xấu hổ của bạn.

Tất cả những lo lắng thực chất chỉ bắt nguồn từ sự bất an nằm sâu bên trong bạn, khiến bạn tự suy diễn ra những tình huống tồi tệ nhất để tự hù doạ bản thân. Có một sự thật không biết nên vui hay buồn, đó là... xã hội này không quan tâm tới bạn nhiều như bạn tưởng. Trong cuộc sống, chúng ta thường gặp phải rất nhiều điều như bị hiểu lầm, nói lỡ miệng, rơi vào những tình huống đáng xấu hổ... Bạn không cần lo lắng về điều đó, càng không cần tìm cách giải thích với từng người, bởi khi mọi chuyện đã trôi qua thì không ai quan tâm và nhớ mãi. Trên thực tế, chỉ có những kẻ tộc mач mới chú ý phán xét từng vấn đề, từng cử chỉ của người khác để lấy làm đề tài buôn chuyện. Khi bạn gặp rắc rối, người tin yêu bạn vẫn giữ sự tin yêu, sẽ tìm cách giúp đỡ chứ không cười nhạo hay phán xét. Người có thành kiến với bạn thì dù giải thích cách mấy họ cũng chẳng muốn nghe, họ sẽ áp đặt phán đoán của bản thân lên mọi thứ và luôn nghĩ phán đoán của họ mới đúng sự thật. Còn với người vốn đã ghét bạn, sự lo lắng, bối rối cùng những lời giải thích chỉ khiến bạn dễ bị họ tấn công hơn.

Thành thật mà nói, những rắc rối của chúng ta cũng chỉ như chương trình giải trí trong mắt người khác. Chương trình có hấp dẫn đến mức nào thì khán giả cũng chỉ là những người qua đường, sự chú ý của họ rất dễ bị chuyển hướng và bạn không cần phải quá chú ý đến những điều họ nghĩ. Nếu vừa bước đi vừa nhìn vào ánh mắt người qua đường, bạn sẽ vấp ngã cho mà xem!



Bầy chim thiên nga



Ngày xưa ngày xưa, ở một vương quốc nọ, có một vị Vua góa vợ. Ông có mười hai người con, bao gồm mười một Hoàng tử và Công chúa út Elisa đáng yêu. Một ngày nọ, ông gặp một phụ nữ xinh đẹp và tái hôn, nhưng thật ra bà ta là mụ phù thủy độc ác. Mụ ta đã hóa phép biến mười một Hoàng tử thành chim thiên nga. Trước khi bà ta làm hại đến Elisa, mười một người anh trong hình dáng thiên nga đã mang cô em gái út đến nơi an toàn ở một vùng đất xa lạ, nơi cô có thể tránh xa người mẹ kế độc ác.

Ở đó, lắng nghe lời nguyễn cầu của Công chúa nhỏ, Nữ hoàng của các bà tiên đã hiện ra và hướng dẫn nàng cách để hóa giải lời nguyễn cho các anh trai: Elisa phải đến nghĩa địa vào buổi đêm, hái những cành tầm gai mọc bên các ngôi mộ, se thành sợi rồi đan thành những chiếc áo. Khi mười một chiếc áo hoàn thành, các Hoàng tử cùng mặc áo vào, lời nguyễn sẽ chấm dứt. Tuy nhiên, trong quá trình đan áo, Elisa tuyệt đối không được nói bất kỳ lời nào, nếu không các anh nàng sẽ chết ngay lập tức.

Elisa bé nhở thu hết can đảm, vào nghĩa địa tìm tầm gai mỗi đêm để đan áo cho các anh trai. Nàng tuyệt nhiên không nói lời nào, sống như một cô gái câm. Ngày nọ, Đức vua của vương quốc ấy cưỡi ngựa ngang qua, tình cờ gặp Elisa. Thấy cô gái xinh đẹp tuyệt trần, chàng ta đón nàng về cung. Nhà vua cho nàng một căn phòng trong lâu đài và ở đó, nàng được phép tiếp tục đan áo. Cuối cùng, Nhà vua ngỏ lời cầu hôn và muôn phong nàng làm Hoàng hậu, Elisa chấp thuận.

Ở quê nhà, mụ phù thủy đã nghe tin và biết chuyện. Mụ ta cải trang thành dân thường, vượt đường xa xôi tìm đến vương quốc nơi Elisa sinh sống, tung tin đồn rằng nàng là một phù thủy giả dạng đã quyến rũ Nhà vua nhằm âm mưu chiếm đoạt vương quốc. Nhà vua không tin vào lời đồn đại, nhưng người dân trong vương quốc trở nên hoang mang, triều thần cũng bất an, khiến Nhà vua phải cho người theo dõi Elisa.

Một đêm, Elisa đan hết sợi tầm gai, nàng buộc phải trốn ra ngoài để hái thêm ở nghĩa địa gần đó. Quân lính bắt quả tang, cả nước coi đây là bằng chứng của phù thủy. Dù Nhà vua gắng hỏi, cho phép Elisa giải thích nhưng nàng vẫn không nói câu nào. Nhà vua đành chấp thuận cho Giám mục đem Elisa ra xét xử, nàng bị phán là phù thủy, bị kết án tử hình trên dàn hỏa thiêu.

Ngày ra pháp trường, Elisa vẫn vừa đi vừa đan áo, chiếc áo cuối cùng sắp hoàn thành. Dân chúng nghĩ rằng nàng vẫn đang giở trò phù thủy, họ tức giận chửi

mắng và ném đá vào nàng. Mười một con chim thiên nga trắng muốt bay quanh khi Elisa bị trói lên giá hành hình. Khi ngọn lửa vừa bắt đầu được châm bùng lên dưới chân, Elisa tung mười một chiếc áo lên trời cho những chú thiên nga. Kỳ lạ thay, khi mỗi chú chim thiên nga khoác áo vào, họ liền biến thành một chàng Hoàng tử nhảy xuống bảo vệ cho cô gái. Chàng Hoàng tử thứ mười một vẫn còn nguyên một bên cánh chim vì Elisa không kịp đan nốt tay áo cho anh.

Một cơn mưa rào bỗng trút xuống dập tắt ngọn lửa. Elisa lúc này thốt lên:

“Bây giờ tôi đã có thể nói được rồi. Tôi vô tội!”

Nói xong, nàng ngất đi trong tay các anh trai vì quá mệt. Các Hoàng tử giải thích câu chuyện cho Nhà vua và người dân. Ai cũng cảm động cho tấm lòng dũng cảm của Elisa, Nhà vua lại cưới nàng làm vợ. Mười một Hoàng tử lên đường trở về quê nhà, nơi Vua cha đã biết tin và đuổi mụ phù thủy đích thực ra khỏi vương quốc.

Có lẽ trong thời thơ ấu của chúng ta, ai cũng từng đọc truyện *Bầy chim thiên nga* của nhà văn Hans Christian Andersen. Đó là truyện cổ tích ngọt ca lòng dũng cảm và tình yêu gia đình mà trẻ em yêu thích, với một cái kết vô cùng có hậu.

Khi đã lớn lên và va vấp trong thế giới người trưởng thành, truyện về nàng Công chúa bị buộc phải lặng câm mang lại cho chúng ta nhiều cảm giác thầm thía. Dù là truyện cổ tích dành cho trẻ em nhưng lại phản ánh những nỗi buồn



của người lớn. So với thế giới đen trắng có phần đơn giản của trẻ em, thế giới của người lớn là một xã hội rộng lớn và tàn nhẫn. Việc bắt nạt, chèn ép, hăm hại và sỉ nhục trong thế giới người lớn có thể kéo dài cả đời không dứt. Bạn thường rằng mọi người trong xã hội trưởng thành đều bình đẳng, nhưng thực tế có sự khác biệt giữa giàu và nghèo, cao và thấp; có những đố kị và tính toán tinh vi, lợi ích cá nhân và sự cạnh tranh của các đối thủ...

Với sự thật tàn khốc đó, xã hội này chẳng thiếu những kẻ đóng vai “phù thủy” thích thú trong việc hăm hại và hủy diệt người khác. Niềm vui của họ là tấn công, chà đạp và nhẫn chìm mọi người xuống vũng bùn nhơ. Họ tìm mọi cách bôi nhọ, công kích, bắt nạt và gây chuyện thị phi đối với xung quanh rồi há hê sung sướng trên sự đau khổ của các nạn nhân. Sở thích của họ là phán xét, đưa chuyện, tạo ra những kịch tính, ném đá giấu tay và khoái trá quan sát sự hỗn loạn – điều đó khiến họ cảm thấy mình thông minh tuyệt đỉnh, điều khiển được mọi người xung quanh như giật dây những con rối ngu ngốc để phục vụ cho tính toán của mình.

Ví dụ dễ thấy nhất là trong một cộng đồng, thường có một vài nhân vật lầm chiêu thích thị phi. Nhân vật này thường xuyên đưa chuyện, rỉ tai mọi người rằng “Người A đã nói xấu bạn thế này, người B kể về bạn thế kia”; hoặc soi mói những người khác trong tập thể để có đề tài nói xấu sau lưng, “Các bạn có thấy thằng X không, những cùi chỉ của nó cứ biến thái thế nào ấy. Nhìn cái Y kìa, toàn tò vè đáng yêu đế

đong đưa trai thôi. Xem Z đi, luôn tỏ vẻ đạo mạo nhưng thực ra là đạo đức giả, chẳng từ tế gì đâu..." Những lời rỉ tai này khiến sự đoàn kết trong tập thể trở nên rạn nứt. Tin đồn lan ra trong đám đông như một liều thuốc độc. Những người lắng nghe lời nói xấu sẽ bị tiêm nhiễm, xuất hiện những thành kiến tiêu cực đối với người bị đánh giá. Dần dần, chẳng cần biết những lời đồn kia là đúng hay sai, nhưng trong mắt mọi người thì "X là kẻ biến thái, Y là đứa lảng lơ, Z là tên đạo đức giả" – sự gán nhãn đã hoàn thành. Có khác gì tin đồn "Elisa là phù thủy" được tung ra trong vương quốc đâu?

Liệu có khi nào bạn tự hỏi tại sao những "phù thủy" lại dễ dàng dắt mũi dư luận đến thế?

Đó là vì họ biết lợi dụng những điểm yếu trong tâm lý và tư duy của con người!

Hãy tưởng tượng: Ở nơi làm việc của bạn có một người tên là A thường bịa chuyện sai sự thật để nói xấu người khác. Một tối nọ, bạn đang ngồi nghe nhạc trước khi đi ngủ thì bỗng nhận được một cú điện thoại của A. Từ đầu dây bên kia, A nói với giọng nghiêm trọng: "Này cậu, tớ kể riêng với cậu điều này vì lo cho cậu thôi, muốn tin tớ hay không thì tùy, nhưng hãy hứa rằng đừng kể cho ai nhé. Giờ nghỉ trưa nay tớ nghe được bạn B và bạn C nói xấu cậu trong phòng, họ bảo rằng cậu vừa xấu xí vừa vô duyên, luron lẹo, chuyên nịnh nọt các sếp. Họ ghét cậu lắm đó, từ nay cậu phải cẩn thận với họ nha. Tớ quý cậu vì cậu thật thà nên nói riêng cho cậu biết, đừng hỏi lại vì thế nào họ cũng chối bay chối biển. Nhớ cẩn thận đấy!"

Nghe xong cuộc điện thoại, bạn hoang mang suy nghĩ mãi. A là người thường xuyên buôn chuyện sai sự thật nên rõ ràng không đáng tin, nhưng nếu điều A kể với bạn lần này là sự thật thì sao? Bạn không thân với B và C, không thể biết được họ thực sự nghĩ gì về mình. Nếu như bạn hỏi thẳng B và C thì có thể gây xích mích trong công ty, ảnh hưởng tới quan hệ công việc của bạn. Phương án tối ưu nhất mà bạn có thể lựa chọn là cảnh giác với cả A, B và C. Một điểm yếu trong tâm lý con người là chúng ta dễ cảm thấy mất an toàn khi uy tín xã hội của mình bị đe dọa. Vì vậy, chỉ cần nghe ai đó thì thầm “Người kia không ưa cậu đâu”, “Người nọ nói xấu cậu đấy” thì dù bạn biết rõ rằng kẻ đưa chuyện ấy chuyên nói luyên thuyên bịa đặt, nhưng trong lòng vẫn dấy lên nghi ngại “Lẽ điều này là sự thật thì sao? Cảnh giác vẫn hơn”. Bạn sẽ để tâm theo dõi những kẻ được cho là chống lại mình, phân tích từng hành động, cứ chỉ để tìm chứng cứ chứng minh rằng người đó muốn hại mình.

Theo Tâm lý học Tiến hóa, bản năng của con người rất nhạy cảm với hiểm nguy. “Tiếng xấu” của ai đó – dù thật hay giả – cũng là một tín hiệu cảnh báo nguy hiểm, khiến chúng ta nhanh chóng ghi nhận và chú ý đến nó. Chính vì vậy mà có câu “Tiếng lành đồn gần, tiếng dữ đồn xa”, hay trong kinh doanh có câu “Có một người khen thì chưa chắc người nghe được sẽ mua hàng, nhưng có một người nói xấu thì chắc chắn người nghe được sẽ không mua.” Chỉ cần tung ra thông điệp ngầm về sự nguy hiểm, lòng người chắc chắn sẽ hoang mang, cảnh giác.

Bên cạnh đó, thiên kiến xác nhận cũng có thể khiến ta trở thành kẻ ngốc. Chúng ta có xu hướng vô thức tìm kiếm thông tin để xác nhận và củng cố cho giả thuyết của mình, cũng như suy diễn những bằng chứng không rõ ràng để ủng hộ cho niềm tin có sẵn của bản thân. Chỉ cần gieo vào đầu bạn sự nghi ngờ rằng ai đó là kẻ xấu, bạn sẽ vô thức tìm kiếm những điểm khả nghi ở người ấy, rồi dần củng cố niềm tin rằng đối phương thực sự tồi tệ. Còn nếu bạn chẳng may là đối tượng bị nghi ngờ, những người xung quanh sẽ đối xử với bạn như một tên tội phạm, bởi họ cũng tập trung vào việc tìm bằng chứng để luận tội bạn.

Vấn đề này được nhận ra đầu tiên trong ngành luật: Mọi Thẩm phán đều biết rằng chứng cứ càng nghiêng về một phía thì họ càng dễ dàng xác định được bản án, những người chỉ nghe từ một phía thường có niềm tin chủ quan lớn hơn những người có bằng chứng từ cả hai phía. Bởi vì bộ não của con người sẽ tự động phác thảo một câu chuyện mạch lạc dựa trên những thông tin đã có, từ đó tiếp tục củng cố lòng tin chủ quan của con người.

Bộ não con người thường không đưa ra phán đoán dựa trên số lượng hoặc chất lượng của bằng chứng. Cơ sở để phán đoán và mức độ tin tưởng chủ yếu phụ thuộc vào hiệu quả và ấn tượng của câu chuyện. Chúng ta thường không xem xét thông tin mà mình không có, điều này mang tính quyết định trong phán đoán của chúng ta.

Nếu có đủ năng lực quan sát, bạn có thể phát hiện một hiện tượng phổ biến trong xã hội loài người: Dù biết rất ít,

nhưng chỉ cần bạn có thể trình bày mọi điều mình biết bằng phương thức tư duy có vẻ mạch lạc và ấn tượng, mọi người sẽ vô cùng tin tưởng, cảm thấy mình đã hoàn toàn nắm được sự thật. Vì vậy, những “phù thủy” trên thế giới chỉ cần cung cấp tin đồn để dễ dàng biến người nghe thành con rối. Thao túng một nhóm người không quá khó như bạn tưởng đâu. Chỉ cần những tin đồn nửa kín nửa hờ, trí tưởng tượng của con người sẽ tự suy diễn ra tất cả những thuyết âm mưu!

Do sự hoành hành của những kẻ đóng vai “phù thủy”, xã hội của chúng ta tồn tại rất nhiều những oan khuất mà nạn nhân buộc phải im lặng chịu đựng, có những sự việc dù biết bản thân bị đối xử vô lý cũng phải nhẫn nhịn cho qua. Ngày qua ngày, người ta mong tới thời điểm có thể trút bỏ mọi gánh nặng để hé lênh: “Tôi có thể nói được rồi, tôi bị oan.” Thậm chí, có những người bị bôi nhọ, nhưng dù gào lênh “Tôi bị oan” cũng chẳng ai tin. Suốt cuộc đời mình, ai trong chúng ta cũng có thể có lúc bị nghi oan, bị hiểu nhầm, rơi vào những hoàn cảnh tình ngay lý gian hoặc bị gài bẫy mà không thể nào chứng minh.

Trong chủ đề được chia sẻ trên mạng Baidu (Trung Quốc) “Kẻ bắt nạt ở trường có bao giờ cảm thấy sai trái và hối hận không?”, có người đã chia sẻ câu chuyện như sau:

“Năm lớp sáu, trường tôi theo học đã nhận một nhóm học sinh sáp nhập từ trường ở nông thôn. Lớp chúng tôi cũng nhận được một số người.

Tôi nhớ rất rõ có một cô gái đen và gầy, giống như một con vịt xấu xí giữa một nhóm các chàng trai và



cô gái đang bắt đầu phát triển. Tôi nhớ lúc cô ấy tự giới thiệu mình trên bục giảng, cô ấy rụt rè cúi đầu sau khi nói tên, tóc mái dày che khuất mắt. Trong tiếng vỗ tay thưa thớt, cô ngẩng đầu lên và mím cười. Nụ cười này sau đó đã nhanh chóng biến mất. Tôi nghĩ lúc ấy cô không thể ngờ rằng cuộc sống tiếp theo ở trường học của mình sẽ chìm trong nước mắt và nỗi đau.

Tôi không biết ai đã bắt đầu nó, cũng như từ khi nào mà chúng tôi – tất cả chúng tôi – bắt đầu bắt nạt cô ấy. Không ai nói chuyện, không ai chơi cùng, nhóm thảo luận nghiên cứu sẽ cố tình lờ cô ấy đi. Một nhóm nhỏ giấu đồ đạc, vê bậy vào sách vở, nhét bọ và rác vào ngăn bàn của cô bạn đó...

Tại sao lũ học sinh lại làm như vậy? Vì làn da sẫm màu và vóc dáng thấp bé, quần áo xộc xệch dơ dáy, đường như cô chưa bao giờ thay quần áo. Mái tóc bết và có vẻ bẩn thỉu. Giọng của cô cũng rất lạ, mang âm điệu quê mùa.

Gần cuối học kỳ, một số kỳ thi đã được tổ chức. Trường chúng tôi cũng tổ chức một kỳ thi nhỏ. Cô bạn đó được xếp chỗ ngồi gần hội đồng trông thi khi làm bài kiểm tra. Hôm sau ngày thi, nhà trường đã thông báo rằng ví tiền của cô giáo đặt trong ngăn bàn bị đánh cắp. Giáo viên chủ nhiệm lạnh lùng nghe theo những lời buộc tội vô căn cứ của các học sinh khác và hoàn toàn tin rằng cô bạn bị bắt nạt ấy là người đã đánh cắp tiền. Sáng hôm đó, cô bạn bị phạt đứng

ngoài lớp, khóc không ngừng. Tới buổi chiều, bố mẹ cô đến trường đón cô. Sau đó, cô không bao giờ đến trường nữa.

Tôi gặp lại cô ấy một lần duy nhất sau kỳ thi tuyển sinh đại học. Tôi và một vài người bạn thân cạnh nhà đã đi đến ngôi làng gần đó chơi. Chúng tôi đi xe đạp, nói về cuộc sống đại học tương lai, nói về việc chia tay với ai và ai đã tỏ tình... Tôi thấy một cặp vợ chồng có con nhỏ đang bán xe trái cây bên lề đường, cạnh lối vào làng. Chúng tôi rẽ vào mua trái cây tươi. Nhìn người phụ nữ im lặng bế con, tôi cảm thấy thân quen không thể giải thích được. Cô ấy trông thấy tôi, bỗng sững sờ, rồi mỉm cười, cúi đầu xuống, tóc mái che kín mắt. Sau một thời gian dài như vậy cô ấy vẫn rất kín đáo, hai chúng tôi lúng túng vài lời ngượng ngùng. Chồng cô nghe nói rằng tôi là bạn học cũ của vợ mình nên đã tặng thêm một ít trái cây cho chúng tôi.

Chúng tôi rời khỏi gian hàng nhỏ và đi đến làng. Các bạn hỏi tôi làm thế nào người phụ nữ bế đứa trẻ có thể là bạn học của tôi, trông cô ấy như già hơn chúng tôi hàng chục tuổi. Tôi đã quên câu trả lời của mình vào thời điểm đó... Tôi chỉ nhớ rằng tâm trạng của mình rất tồi tệ, không thể vui lên nổi trong suốt chuyến đi. Phải, làm sao tâm trạng tôi tốt được chứ? Một kẻ trong những kẻ đã khiến cô ấy phải bỏ học sớm và kết hôn trước khi kịp trưởng thành chính là tôi. Tôi

nằm trong số những bông tuyêt trông không đáng kể nhưng góp phần vào trận tuyêt lớ. Mọi người đều cười nhạo vì giọng nói, trang phục, kiểu tóc của cô ấy, tôi góp phần trong những tiếng cười dộc ác đó. Mọi người trêu chọc, nhét rác vào bàn của cô, còn tôi là kẻ nhầm mắt làm ngơ. Việc đổ tội trộm cắp ví tiền, để giáo viên xử phạt cô như một tên trộm đã hủy hoại cô ấy. Tôi là một tội nhân, là hung thú và không thể gột sạch được tội lỗi. Cho đến bây giờ, bất cứ khi nào xem những bộ phim về chủ đề bắt nạt, tôi lại nghĩ tới cô gái đó. Sau bao năm, dù đã quên tên và vẻ ngoài của nhiều bạn học, nhưng chỉ mình cô ấy là tôi nhớ rõ. Tôi nhớ rõ lúc rời đi ngày hôm đó, cô mặc bộ đồng phục học sinh nhem nhuốc, ướt đầm nước mắt, ánh nắng Mặt Trời chiếu vào mái tóc đen xoã rũ xuống.

Trên thực tế, cô ấy học giỏi môn Văn, viết rất hay và chữ cũng đẹp. Tôi nghe nói cô ấy là một trong những học sinh giỏi nhất làng, được bố mẹ cố gắng cho đi học dù là con gái nhà nghèo, cô ấy nuôi hy vọng cải thiện gia đình nghèo đói bằng cách học tập. Nhưng mọi thứ đã bị chúng tôi hủy hoại. Nếu có thể quay về quá khứ và gặp lại chính mình vào thời điểm đó, tôi sẽ tự cho mình vài cái tát. Để có được cảm giác vượt trội của “dân thành phố” coi thường “nhà quê”, theo đuổi niềm tự hào không thể giải thích được của tuổi mới lớn, tôi đã hòa vào đám đông lèch lạc. Xin lỗi bạn ngàn lần, tôi đã sai rồi.”



Có những thứ khi người ta đủ lớn và ý thức được thì đã quá muộn. Cô gái bị bắt nạt chưa bao giờ có cơ hội để chứng minh rằng “Tôi bị oan”.

Chìa khóa để xử lý những oan khuất trong truyện cổ tích phía trên là “những chiếc áo” và “bầy thiên nga”. “Chiếc áo” tượng trưng cho bằng chứng đưa ra đúng thời điểm. “Bầy thiên nga” là những người tin tưởng và bảo vệ. Nếu không có hai thứ này, nàng Công chúa chắc chắn không thoát khỏi cái chết. Ở ngoài đời, nếu không có bằng chứng cùng những người bảo vệ, người bị oan sẽ phải chấp nhận sự oan khuất vĩnh viễn. Như cô bé bị bắt nạt kia, cô không có ai bảo vệ, càng chẳng có bằng chứng để chứng minh mình vô tội. Đám đông không phải tòa án, sự kết tội của họ với một cá nhân không dựa trên nguyên tắc suy đoán vô tội, mà là giả định có tội và tìm mọi thông tin khả nghi để chứng minh cho giả định ấy. Vì thế cô bé nhanh chóng bị dư luận đánh gục.

Trong một xã hội nơi “phù thủy” có thể ẩn náu khắp nơi, tôi hy vọng bạn luôn có những “chiếc áo” bảo vệ cho chính mình, cùng một trái tim mạnh mẽ để trở thành “thiên nga” của ai đó.



Bạn thành công hay không thì liên quan gì đến người khác?

Khi còn nhỏ, mỗi lần ta chịu ấm ức, người lớn thường dạy rằng: “Hãy cố lên, chỉ cần thành công thì người khác sẽ phải thừa nhận mình.” Ta học được cách biến sự xem thường của người khác thành động lực cho bản thân.

“Một giáo viên hoặc bạn học nào đó coi thường tôi, tôi phải học giỏi để họ sáng mắt ra.

Một đồng nghiệp khinh ghét tôi, tôi phải làm việc thật tốt để họ phải kính nể.

Một ai đó nói xấu tôi, tôi phải cố gắng sống thật tốt để họ thay đổi cái nhìn về mình.

Nếu tôi thành công, những người ghét tôi sẽ trở nên yêu quý và kính trọng tôi.”

Vậy đấy, chúng ta miệt mài cố gắng để chứng minh bản thân nhằm xóa bỏ định kiến của người khác, tin rằng chỉ cần đạt được thành tựu thì họ sẽ yêu quý và công nhận mình. Nhưng thật đáng tiếc, hầu như những nỗ lực này đều vô ích!

Trong phim *Na Tra: Ma đồng giáng thế*, nhân vật Thân Công Báo đã có câu thoại kinh điển: “Định kiến trong trái tim con người là một ngọn núi khổng lồ, dù ta có nỗ lực đến đâu cũng không thể nào chuyển dời.”

Khi bị ai đó ghét bỏ và gán cho những định kiến xấu, dường như bạn chỉ cần thở thoi đã là tội ác trong mắt họ. Những người ghét bạn sẽ không quan tâm bạn đã nỗ lực thế nào, cũng chẳng thura nhận bạn giỏi ra sao. Họ sẽ không vui khi bạn thành công, trái lại còn thấy khó chịu và tìm đủ mọi cách để phủ nhận hoặc phá tan những gì bạn đạt được.

Người ta có xu hướng nhận những điều tốt về mình và những người mình thích, đồng thời gán hết những thứ xấu xa cho người mà mình ghét. Định kiến khiến mọi người có thể mắc phải một lối tư duy sai lầm: Mọi “kẻ thù” của tôi đều hoàn toàn xấu xa. Khi ta đánh giá ai đó qua lăng kính méo mó của định kiến thì thông tin phản ánh sẽ không còn chính xác và khách quan nữa, sẽ có rất nhiều thông tin là do suy diễn, phán đoán, quy chụp, đồn đại. “Khi yêu cù ấu cũng tròn, ghét nhau thì quả bồ hòn cũng vuông”, khi đánh giá kẻ mình không ưa thì nhìn đâu cũng thấy xấu.

Tôi từng tham gia viết và dịch bài cho một vài trang mạng. Khi theo dõi tương tác trong các bài viết của mình, tôi nhận thấy một điều thú vị: Những bài viết về “nỗi đau xứng đáng được yêu thương”, chẳng hạn như trầm cảm, nhút nhát, lo âu, khó xử, bị hiểu lầm, bị lợi dụng, cô đơn, bị

bắt nạt, bị phản bội, không ai hiểu lòng tốt của tôi... thường được người đọc tự nhận thật giống với hoàn cảnh của bản thân. Còn với những bài đăng về các chủ đề được coi là tiêu cực như ghen tị, thích gây chú ý, đóng vai nạn nhân, bịa đặt đưa chuyện, thích phán xét, kiêu ngạo... thường thu được lượng tương tác lớn của độc giả, nhưng trong mục bình luận và chia sẻ lại toàn những người gắn thẻ bạn bè để nói mỉa mai: "Ôi giống ai đó quá nè tụi bay ơi, không biết nó có đọc được không nhỉ, ha ha." Rồi bọn họ cùng nhau nói xấu, cạnh khoe đối tượng được nhắc đến một cách hào hứng.

Cùng là một sự kiện xảy ra trong thực tế, nhưng tùy vào chủ thể trong sự kiện đó mà con người có những đánh giá rất khác nhau:

Nếu là tôi hoặc bạn của tôi được bạn khác giới theo đuổi thì đó là do chúng tôi tốt đẹp, quyến rũ, thu hút nên được yêu quý. Còn nếu là kẻ chúng tôi ghét được ai đó theo đuổi yêu đương, thì chắc chắn là do nó đã giờ trò thính để lừa tình.

Trong những cuộc tranh cãi, ai bênh tôi thì đó là người bảo vệ công lý, còn ai bênh đối phương thì chắc chắn là kẻ xấu xa, đồi bại, tụ tập với nhau để chống lại tôi.

Khi gặp phải kẻ quấy rối, nếu tôi hoặc bạn của tôi phản ứng lại thì đó là dũng cảm, mạnh mẽ, thăng thắn. Nếu là kẻ tôi ghét bị quấy rối và phản ứng lại, thì nó là đứa ghê gớm, đanh đá, nanh nọc.

90 Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

Nếu mắc sai lầm, tôi và bạn tôi đều là chẵng may, không cố ý... và hàng trăm lý do hợp lý để biện minh. Còn nếu kẻ tôi ghét có sai sót thì chắc chắn là do nó cố ý, hoặc ngu dốt nên mới sai.

Nếu tôi và bạn tôi gặp tai nạn thì là do xui xẻo. Kẻ mà tôi ghét gặp tai nạn thì đó là do trời phạt, quả báo.

Bạn thấy đấy, định kiến của con người khiến chúng ta có xu hướng luôn nhìn thấy những dấu hiệu xấu xa ở người mà mình ghét. Do đó, những người không thích bạn thường suy diễn những điều xấu về bạn. Nếu bạn hiền lành dịu dàng thì sẽ bị gọi là giả nai, nói năng nhỏ nhẹ lịch thiệp thì bị coi là giả tạo, xấu xí thì bị khinh mà đẹp đẽ lại bị xì xầm rằng “bề ngoài che đậy nhân cách thối nát”, tính cách phóng khoáng mạnh mẽ thì bị gọi là ghê gớm... Và mọi lời nói, mọi hành động của bạn sẽ đều bị những kẻ ghét bạn soi mói kĩ lưỡng, mổ xé phân tích để chứng minh rằng bản chất con người bạn “đáng ghê tởm” thế nào. Họ không ngần ngại tô vẽ ra các thuyết âm mưu, tự suy diễn hoặc bịa đặt những điều không hay về bạn, thậm chí có khả năng bạn sẽ thấy ngạc nhiên khi mình có thể bị người khác thù hận đến thế.

Ngay trong những tình huống giản đơn đòi thường đã như vậy, liệu khi bạn thành công, những người căm ghét bạn có thay đổi suy nghĩ không?

Bạn đạt thành tích nào đó, người yêu quý bạn nghĩ rằng bạn đã cố gắng, kẻ ghét bạn nghĩ rằng bạn gian lận.

Bạn thành công, người yêu quý bạn nghĩ rằng bạn đã nỗ lực, kẻ ghét bạn nghĩ rằng bạn không xứng đáng.

Bạn giỏi giang, người yêu quý nghĩ rằng bạn chăm chỉ và thông minh, kẻ chán ghét nghĩ rằng bạn già vò chứ không giỏi đến thế.

Bạn làm được điều gì đó xuất sắc trong cuộc sống, người yêu quý nghĩ rằng bạn có thực lực, còn kẻ chán ghét nghĩ rằng bạn chỉ gặp may thôi.

Thậm chí khi ai đó ghét bạn, mọi thành công của bạn chỉ khiến cho người đó tức điên và càng thù hận bạn hơn.

Định kiến đã che mờ mắt họ rồi!

Ngoài ra, thật khó để người khác thừa nhận rằng mình đã phạm sai lầm. Trong phim ảnh hay truyện tranh, chúng ta thường thấy cảnh nhân vật chính thể hiện được giá trị bản thân, thực hiện được những chiến công vĩ đại và khiến những người từng phủ nhận mình phải bày tỏ sự kính nể. Nhưng ngoài đời thực, bạn không phải nhân vật chính mà kịch bản xoay quanh, hầu như chẳng có cơ hội để một người bình thường như bạn tiêu diệt quái vật hay giải cứu thế giới. Suy nghĩ của con người trong thế giới thực cũng phức tạp và bảo thủ hơn nhiều: Khi đã coi thường bạn, họ sẽ không muốn thừa nhận mình đã sai, bởi điều đó khiến họ thấy bản thân bị hạ bệ. Thay vào đó, họ tìm các lý do để củng cố niềm tin của mình bằng cách coi thường thành tựu của bạn, hoặc

92 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

tự suy diễn thành công của bạn là nhờ may mắn hoặc gian lận. Khi con người tin vào thứ gì đó, hiệu ứng tâm lý tác dụng ngược (backfire effect) khiến họ có xu hướng bảo vệ niềm tin của mình khỏi bị tổn hại. Theo bản năng, họ vô thức phủ nhận những điều mình không muốn nghe, những thông tin không phù hợp với mong muốn của bản thân. Khi ai đó cố gắng thay đổi định kiến sai lầm của họ, nỗ lực này sẽ phản tác dụng và thay vào đó, nó củng cố cho niềm tin ấy trở nên chắc chắn hơn. Theo thời gian, hiệu ứng tác dụng ngược khiến con người tiếp tục thấy niềm tin và thái độ của mình là hoàn toàn đúng.

Một ví dụ điển hình của hiệu ứng tác dụng ngược là những người nghi ngờ rằng Barack Obama¹ không được sinh ra ở Hoa Kỳ. Khi chính quyền Obama công bố giấy khai sinh của ông vào tháng 4 năm 2011 (đúng là Obama đã được sinh ra ở Hoa Kỳ), phản ứng của những người này là chế giễu và soi mói. Họ xem xét kĩ lưỡng thời gian, ngoại hình, định dạng, rồi tiếp tục khẳng định giấy khai sinh của Obama là giả mạo. Những thuyết âm mưu củng cố vị thế của các “tín đồ” tin vẹt. Điều tương tự đã và sẽ mãi mãi đúng với bất kỳ thuyết âm mưu hay tin đồn via hè nào.

Đó là lý do khi bạn cố chứng tỏ bản thân với những người đầy định kiến xấu về mình, dù đạt được thành tựu

1. Barack Hussein Obama II là một chính trị gia, luật sư và tác giả người Mỹ, Tổng thống thứ bốn mươi bốn của Hoa Kỳ với nhiệm kỳ từ năm 2009 đến năm 2017.

lớn đến đâu, họ cũng không tin và tạo ra hiệu ứng ngược. Họ thậm chí còn chắc chắn về niềm tin của mình hơn trước. Những người này sẽ tiếp tục tạo ra nhiều thuyết âm mưu và tin đồn mới về việc “sự thật đã được dàn xếp, che đậy...”, dù ngoài niềm tin, họ chẳng có bất kỳ bằng chứng nào trong tay. Ví dụ, một người tin chắc bạn học dốt, đến khi bạn đạt điểm cao hoặc thi đỗ một trường đại học danh giá, họ sẽ nghĩ rằng bạn gặp may hoặc gia đình bạn mua điểm, gian lận, bởi điều đó cũng cố cho niềm tin sẵn có của họ. Nói đơn giản, những người chán ghét sẽ có xu hướng tin vào những lời đồn xấu về bạn, bất kể chúng vô lý đến mức nào, đồng thời cố gắng phủ nhận những điều tốt đẹp của bạn.

Vì vậy, cố gắng để cả thế giới công nhận và yêu thích mình là một loại ảo tưởng. Nhìn từ bên ngoài, việc lấy đánh giá của người khác làm động lực phát triển rất hợp lý và mạnh mẽ, nhưng ẩn sâu bên trong, bạn đang cho người khác quyền quyết định giá trị của mình. Bạn bị ảnh hưởng và ràng buộc bởi những đánh giá xung quanh, những nỗ lực của bạn là để thỏa mãn cái nhìn của người khác chứ không phải vì bản thân mình.

Có một đoạn văn rất hay trong bài viết “Sống ở đời, bạn không nợ ai lời giải thích về cuộc sống của mình” được đăng tải trên trang *phunutoday.vn* năm 2018:

“Sống ở trên đời, bạn không thể làm vừa lòng tất cả mọi người, vậy nên có những việc bạn không cần phải giải thích với bất cứ ai.



Bất kể bạn có thuần khiết ra sao, khi gặp người phúc tạp thì trong mắt họ, bạn cũng trở thành người tâm cơ. Bất kể bạn có chân thành cỡ nào, gặp người hoài nghi thì trong mắt họ, bạn cũng thành người đáng ngờ. Bất kể bạn có chuyên nghiệp cỡ nào, gặp người không đủ hiểu biết, bạn cũng chỉ là người kém cỏi."

Vậy cuộc chiến để chứng minh bản thân với người khác đem lại kết quả ra sao? Có lẽ ta chẳng cần thay đổi điều gì, bởi vấn đề nằm ở định kiến của người khác.

Nếu chúng ta xuất sắc, những người ghét ta có yêu quý ta không? Không!

Nếu chúng ta không hoàn hảo, những người thực lòng yêu thương ta có ghét bỏ ta không? Cũng không!

Xã hội này nghĩ gì là quyền của họ. Chẳng có quy định nếu bạn thành công thì tất cả mọi người buộc phải tôn trọng và yêu quý bạn. Người nào ghét bạn vẫn sẽ ghét thôi.

Đừng cố làm hài lòng cả thế giới. Trên đời này không có ai không bị người khác chán ghét, cho dù họ tốt đẹp và hoàn hảo thế nào đi nữa. Càng sợ làm mất lòng mọi người, bạn càng mất đi tự do và cá tính riêng. Vì không thể sống sao cho cả thế giới đều yêu thích bạn, nên hãy là chính mình và sống thoái mái theo cách bạn muốn, vậy là đủ rồi.

Bạn thân mến, bạn có thành công hay không thì liên quan gì đến người khác? Kệ những kẻ ghét mình và bước tiếp về phía trước đi thôi.



Cuối năm 2018, một câu hỏi xuất hiện gây tranh cãi gay gắt trên mạng xã hội Tây Ban Nha:

Một đứa trẻ đột nhập vào nhà bạn và chǎng máy gây cháy nhà. Chú chó của bạn ở trong đó. Bạn chỉ có thể cứu hoặc là đứa trẻ, hoặc là chú chó. Vậy bạn sẽ cứu ai?

Trong số 70.950 người tham gia trả lời câu hỏi:

+ 43% người chọn đứa trẻ

+ 57% người chọn chú chó

Kết quả này dấy lên tranh cãi trên các trang mạng: Liệu có phải xã hội ngày nay “quý mạng chó hơn mạng đồng loại, bại hoại đạo đức, mạng người rě rúng...”?

Nguyên nhân do đâu? Chúng ta hãy cùng phân tích vấn đề dưới góc độ nghiên cứu tâm lý.

1

Vào năm 2015, Quỹ từ thiện nghiên cứu y khoa Harrison đã tiến hành một thí nghiệm nhằm kiểm tra xem mọi người sẽ quyên góp tiền để giúp chó hay con người.

Các nhà nghiên cứu đã in hai mẫu quảng cáo, cả hai đều đặt ra câu hỏi: “Bạn có trả 5 bảng Anh để cứu Harrison khỏi cái chết chậm chạp và đau đớn không?”

Sự khác biệt duy nhất giữa hai mẫu quảng cáo là hình ảnh trong đó: trong một mẫu quảng cáo, “Harrison” là một cậu bé, trong cái còn lại, “Harrison” là một chú chó.

Kết quả là chú chó Harrison nhận được nhiều tiền và nhiều người quyên góp hơn hẳn so với cậu bé.

2

Giáo sư Tâm lý học Hal Herzog – tác giả của cuốn sách *Some We Love, Some We Hate, Some We Eat: Why It's So Hard To Think Straight About Animals* (tạm dịch: Một số người yêu, một số người ghét, một số người ăn: Lý do tại sao thật khó để thẳng thắn nghĩ về động vật) đưa ra câu chuyện sau đây:

Vào năm 2014, hai vụ nổ súng đã liên tiếp xảy ra ở Idaho. Một là Jeanetta Riley, một người mẹ đang mang thai song sinh đã bị bắn bởi cảnh sát bên ngoài một bệnh viện, trong khi cô đang vung vẩy một con dao. Câu chuyện không tạo ra nhiều dấu ấn trên các kênh tin tức.

Chưa đầy mươi bốn giờ sau, cảnh sát Idaho nhận được cuộc gọi phản ánh về một chú chó sủa liên tục vì bị nhốt trong một chiếc xe tai. Khi sĩ quan cảnh sát tới hiện trường tiếp cận chiếc xe, con chó to lớn (mà anh ta nhìn nhầm là một con chó Pitbull) lao chồm tới, khiến người cảnh sát này nhanh chóng bóp cò bắn chết nó.

Nhưng hóa ra, đó là một chú chó Labrador tên là Arfee.

Cộng đồng trở nên giận dữ trong vụ nổ súng bắn chết chú chó Arfee, sự phẫn nộ đã tạo ra một làn sóng trên toàn quốc. Trang Facebook *Justice for Arfee* (tạm dịch: Công lý cho Arfee) đã được lập nên và một cuộc biểu tình cũng diễn ra trong thời điểm đó. Cuối cùng, vụ nổ súng đã được kết luận là không hợp lý và Sở Cảnh sát phải đưa ra một lời xin lỗi chính thức.

3

“Một chiếc xe buýt đang phóng tới. Con chó của bạn ở phía trước mũi xe. Đồng thời, một khách du lịch nước ngoài cũng đang bước trên đường mà xe sắp lao tới. Cả con chó của bạn lẫn du khách nọ đều không có đủ thời gian để thoát ra khỏi con đường, và rõ ràng là xe buýt sẽ giết chết bất cứ ai mà nó đâm trúng. Bạn chỉ có thời gian để cứu một. Bạn sẽ cứu ai?”

573 người tham gia trả lời nghiên cứu này cho kết quả: số người chọn cứu thú cưng nhiều hơn số người chọn cứu



Không phải sói nhung cũng dùng là cừu
du khách nước ngoài, và khả năng một người phụ nữ chọn
cứu chó là gấp đôi so với đàn ông.

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí *Anthrozoos*.

4

Các nhà nghiên cứu gồm Giáo sư Jack Levin và Giáo sư Arnold Arluke từ Đại học Northeastern ở Boston, đã cho 256 người tham gia một bài kiểm tra.

256 người này được cho đọc các bài viết mô tả một cuộc tấn công bởi một kẻ độc ác với một cây gậy bóng chày. Đến hiện trường vài phút sau vụ tấn công, một sĩ quan cảnh sát tìm thấy nạn nhân bị gãy chân, trên cơ thể có nhiều vết rách và đang bất tỉnh.

Nhưng trong mỗi phiên bản lại có một nạn nhân khác nhau, đó là: một đứa trẻ một tuổi, một người lớn ba mươi tuổi, một con chó con, một con chó trưởng thành sáu tuổi.

Báo cáo được công bố trên tạp chí *Society & Animals* (tạm dịch: Xã hội và Động vật) tiết lộ rằng những người tham gia được yêu cầu mô tả cảm xúc của họ bằng cách sử dụng các câu hỏi tiêu chuẩn để đo lường sự đồng cảm. Kết quả là người ta thương xót chó con, chó trưởng thành và đứa trẻ một tuổi hơn so với người lớn.

Kết quả của các báo cáo này đã chỉ ra vấn đề tâm lý quyết định sự thương xót của con người: Sự thương cảm

không dựa trên sự khác biệt giữa con người và động vật, mà phụ thuộc vào sự vô tội và yếu đuối của nạn nhân.

Giáo sư Hal Herzog kết luận: “Tôi không nghĩ là chúng ta quan tâm đến động vật hơn con người. Khi bạn nhìn vào bức tranh toàn cảnh, điều đó không đúng.”

“Những gì chúng ta quan tâm là những cá nhân bất lực, không thể tự bảo vệ. Con người có thể tự bảo vệ bản thân, trong khi động vật thì không,” Herzog nói tiếp. “Mọi người (đôi khi) quan tâm nhiều hơn đến việc giúp đỡ động vật, vì động vật không thể giúp chính bản thân chúng.”

Trong cuộc sống thường nhật, ta dễ dàng nhận thấy con người có xu hướng bảo vệ kẻ yếu, đồng thời tỏ ra lạnh lùng hoặc phủ nhận khi những người họ coi là “mạnh” gặp rắc rối. Có những khi đám đông nghĩ rằng mình đang bảo vệ cho công lý, nhưng thực chất họ chỉ đang bảo vệ cho bên mà họ cảm thấy yếu thế hơn. Cá nhân sở hữu lợi thế hơn người khác sẽ không được xã hội xếp vào nhóm “yếu đuối, dễ tổn thương”. Các vấn đề của người được gắn nhãn “mạnh mẽ” bị coi nhẹ hoặc bị phủ nhận. Dường như họ là đối tượng sẽ không bao giờ bị bắt nạt, bị tr�m cảm, bị áp lực, bị đau khổ... và dù những điều đó có xảy ra ngay trước mắt mà ai cũng có thể nhận thấy, hầu hết mọi người đánh giá “Rồi tự họ sẽ vượt qua thôi, với họ đây là chuyện nhỏ”. Thậm chí họ còn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm sự thông cảm hoặc giúp đỡ, bởi vì khi nhìn vào họ, ai cũng nghĩ “Chẳng sao đâu, ai làm gì được nó chứ!”



Công chúng có yêu cầu về một “nạn nhân hoàn hảo” để bảo vệ: cần phải hoàn toàn yếu đuối, không có chút quyền lực nào, không có những lợi thế khiến người thường phải ghen tị, có nhiều điểm khiến người ta cảm thấy xót thương. Câu chuyện phải có tính giật gân, gây sốc hoặc bi đát. Theo tiêu chuẩn này, rõ ràng tình trạng của những “kẻ mạnh” lại khiến họ trở nên bất lợi trước dư luận. Khi xảy ra xung đột, những người càng mạnh mẽ trong thực tế sẽ càng nhận về nhiều bất lợi trong bàn tán của dư luận. Khi một quả trứng và một hòn đá xảy ra va chạm, đám đông sẽ tự động đứng về phía quả trứng. Trong mắt công chúng, những kẻ mạnh chính là một hòn đá.

Khi người được cho là “kẻ mạnh” vướng vào scandal, họ càng cố giải thích thì sẽ càng bất lợi. Đôi khi, ngay cả khi họ được chứng minh là vô tội, họ vẫn sẽ trở thành kẻ thua cuộc trong dư luận. Đám đông luôn thích thú được thấy những kẻ mạnh hơn mình bị tổn thương hoặc sụp đổ hình tượng. Vì vậy, những người hiểu quy luật của dư luận luôn biết cách lôi kéo và dẫn dắt đám đông bằng cách đóng vai nạn nhân, tô vẽ cho đối thủ thật mạnh mẽ, đưa ra những thông tin về đối phương như: giàu sang, con ông cháu cha, có địa vị, có thế lực... Chẳng cần biết có thật hay không, nhưng những thông tin này khiến công chúng cảm thấy đối tượng thật đáng ghét, con giận của họ nhanh chóng bùng lên thành một cuộc lèn án, thậm chí là tấn công tập thể.



Quay trở lại với câu hỏi: “Một đứa trẻ đột nhập vào nhà bạn và chẳng may gây cháy nhà. Chú chó của bạn ở trong đó. Bạn chỉ có thể cứu hoặc là đứa trẻ, hoặc là chú chó. Vậy bạn sẽ cứu ai?”

Ta dễ dàng nhận ra một cái bẫy tâm lý đã được gài rất khéo léo vào câu hỏi này, đó là “đứa bé đột nhập vào nhà bạn và vô tình khiến nó bốc cháy”.

Việc cung cấp dữ kiện gồm các hành vi xấu (“đột nhập vào nhà”, “làm cháy nhà”) đã khiến tâm lý người đọc cảm thấy phẫn nộ, bức xúc về việc lợi ích của mình bị xâm phạm (trong khi khái niệm “nhà” vốn được tiềm thức của mỗi cá nhân coi là nơi quan trọng, thân thương nhất, thiết yếu, cần bảo vệ... nên khi có mối hiểm họa nào đe dọa đến “nhà”, bản năng con người rất dễ bị kích hoạt). Điều này đã khiến nhân vật “đứa bé” không còn vô tội, thậm chí là có tội, độc ác. Hơn nữa, chi tiết “đột nhập vào nhà” cho người đọc cảm thấy đứa bé đã đủ lớn để tự hành động một mình, có ý thức, vì vậy cảm giác về yếu tố “không thể tự bảo vệ” đã giảm xuống rất nhiều. Không cảm nhận được sự vô tội, nên không gọi được cảm giác thương cảm.

Với nhân tố còn lại là “chú chó” thì sao?

Trong dữ kiện chỉ vón vẹn “tu perro está dentro”, chú chó của bạn đang ở trong đó. Chú chó hoàn toàn vô tội.

Người đọc lập tức liên tưởng đến vật nuôi cưng của gia đình mình, những kỷ niệm và hoạt động đã trải qua cùng nó. Họ tóm tắt được câu hỏi trong đầu: “Một kẻ lạ vào đốt nhà mình, chó của mình bị kẹt ở đó, cứu ai?”

Đứa bé gây cháy >< Chú chó nạn nhân

Đứa bé không quen biết >< Chú chó cưng thân thiết

Sự đối lập và bất tương xứng giữa hai chủ thể này quyết định tâm lý của những người tham gia biểu quyết. Những người càng dễ bị cảm xúc chi phối thì càng dễ chọn vật nuôi.

Đến đây, bạn đã hiểu về diễn biến trong tâm lý và suy nghĩ của những người chọn phương án cứu chó cưng chưa?

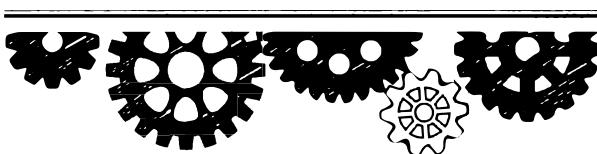
Ngoài ra, các cuộc bình chọn trên mạng không khẳng định được chính xác hành vi mà con người sẽ làm trong đời thực. Có những người bình chọn cứu chó hoặc cứu người, nhưng trên thực tế khi nhà cháy thì hầu như ai cũng thấy gì cứu nấy, thấy gì trước là cứu ra ngay chứ đâu còn thời gian để cân nhắc. Cũng có những người khi xảy ra cháy thì họ tĩnh táo ở ngoài hô hoán và gọi cứu hỏa, bởi lao vào đám cháy lớn thì chẳng khác gì tự sát.

Nếu câu hỏi không lồng ghép cái bẫy tâm lý, mà chỉ đơn giản là: “Bạn đi ngang qua một căn nhà bốc cháy, trong đó có một đứa trẻ mới sinh và một chú chó, nếu chỉ đủ thời gian cứu một trong hai thì bạn sẽ cứu ai?”

Với câu hỏi đơn giản và bình đẳng thế này, chắc chắn kết quả sẽ khác. Bởi tâm lý của hầu hết những người tham gia trả lời sẽ lập tức suy luận: Đứa trẻ sơ sinh không thể tự di chuyển nên cần cứu, chó thì đập vỡ cửa để nó tự chạy ra theo mình.

Vì vậy, việc đánh giá xã hội ngày nay “quý chó hơn đồng loại, bại hoại đạo đức, mang người rẻ rúng...” qua kết quả của câu hỏi đầy cạm bẫy kia là không chính xác.

Do đó, bạn đừng vội vàng tin câu chuyện nào đó trước khi tự kiểm chứng, bởi trong xã hội này có rất nhiều kẻ giăng sẵn những cái bẫy tâm lý để lợi dụng lòng tốt của bạn.



“Tôi cứ quanh quẩn trong những mối tình đầy bất an. Thoạt đâu, khi người kia xuất hiện, chúng tôi nhanh chóng thành đôi và rất hạnh phúc. Thế nhưng sau khoảng thời gian vui vẻ ấy, người kia dần xa cách, ít quan tâm đến tôi hơn. Tôi càng cố gắng níu kéo thì đối phương lại càng cảm thấy tôi phiền toái, rồi mỗi quan hệ của chúng tôi tan vỡ. Cứ lặp đi lặp lại như vậy, tôi mất niềm tin vào tình yêu.”

Có rất nhiều người rơi vào bi kịch như vậy trong các mối quan hệ. Thông thường người ta sẽ tìm mọi lý do họ cảm thấy hợp lý để giải thích cho vấn đề này: do tôi nhảm chán, do người kia thay lòng đổi dạ, do kẻ thứ ba... Tuy nhiên, hầu hết các nguyên nhân này đều chỉ là phỏng đoán mà thôi. Có thể trên thực tế mọi chuyện không phức tạp đến thế, mà nguyên nhân chính lại nằm ở điều ít ai ngờ tới: nỗi sợ bị bỏ rơi ẩn sâu trong mỗi người.

Trên đời có những người còn chưa kịp yêu đã sẵn sàng cho việc chia tay, còn chưa kịp bắt đầu mối quan hệ đã chuẩn bị tinh thần cho việc kết thúc.

“Mọi sự khởi đầu đều là dấu hiệu cho ngày mai xa cách”, “Chắc gì người ta chỉ quan tâm tới riêng mình”, “Ai mà biết trước được sau này thế nào, không hy vọng thì không thất vọng”, “Người ta xứng đáng với người tốt hơn”... – họ luôn tự nhủ rằng sẽ có ngày người ta rời xa mình.

Họ tránh và sợ hãi những mối quan hệ. Vì không muốn tổn thương nên giữ bản thân xa cách mọi người, để nếu ai đó biến mất, họ cũng sẽ chẳng quá đau lòng. Hoặc có những khi họ vất kiệt bản thân để chiều chuộng người khác trong một nỗ lực điên rồ, với hy vọng rằng nếu đổi phương hái lòng thì sẽ ở lại bên mình thật lâu.

Nhưng thực tế thật mỉa mai, càng sợ bị bỏ rơi bao nhiêu, chúng ta lại càng đẩy mình vào vị trí dễ bị bỏ bãy bấy nhiêu.

Sợ bị bỏ rơi được cho là một trong những nỗi sợ hãi phổ biến nhất và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ tới tâm lý con người, mà nguyên nhân của nó thường được giải thích bởi tác động của những mất mát hoặc tổn thương trong quá khứ. Theo nhiều nghiên cứu từ các góc độ khác nhau, lý do đằng sau nỗi sợ bị bỏ rơi bao gồm các yếu tố chính: sự xáo trộn tâm lý và xã hội trong thời thơ ấu, các mối quan hệ và kinh nghiệm sống trong quá khứ, cũng như các câu chuyện tác động đến thế giới quan. Ví dụ như người từng bị cha mẹ bỏ bê khi còn nhỏ, hoặc đã có nhiều mối quan hệ tan vỡ trong đời, hay từng nghe hoặc chứng kiến quá nhiều câu chuyện về việc bị bỏ rơi, bị phản bội... sẽ giống như chim sợ càنه cong,

luôn sợ bị bỏ lại một mình. Khi trưởng thành, những nỗi đau về việc bị bỏ rơi vẫn được cất sâu trong một góc tâm trí họ, thỉnh thoảng nó xuất hiện trở lại như một vết thương sâu chưa được chữa lành.

Thực ra, trong lòng ai cũng tiềm ẩn nỗi sợ bị bỏ rơi, tuy nhiên nỗi sợ ở mỗi người rất khác nhau. Có người chỉ sợ mất đi một ai đó; một số khác lại sợ đột nhiên phát hiện ra rằng mình hoàn toàn đơn độc trên cõi đời này.

Từ xa xưa, con người đã luôn sợ bị bỏ rơi. Trong các truyền thuyết, thần thoại cổ xưa, sự loại trừ và lưu đày được sử dụng như một hình phạt. Nhà trị liệu Marie-Dominique Linder giải thích: “Những truyền thuyết thực sự phản ánh nỗi lo lắng sâu sắc nhất của con người về nỗi sợ không có ai quan tâm, nỗi sợ bị người khác chèn ép và bỏ rơi. Con người ta sinh ra với mong muốn được tập thể chấp nhận và hy vọng rằng mình được yêu thương.”

Nhà trị liệu Yamina Nouri tin rằng cảm giác bị bỏ rơi bắt nguồn từ thời thơ ấu và sự lệch lạc trong nhận thức hình ảnh bản thân sẽ làm trầm trọng thêm cảm giác này. Ví dụ, đánh giá của một đứa trẻ về bản thân không phù hợp với vai trò mà người lớn hy vọng ở nó. Nếu đứa trẻ không đáp ứng được mong muốn của người lớn, nó sẽ gây thất vọng và nhận những lời chê trách, từ đó cảm thấy bị bỏ rơi và không còn được quan tâm.

Tương tự, có thể tồn tại sự sai lệch giữa tình yêu mà cha mẹ dành cho con cái và tình yêu mà những đứa con thực sự

cảm nhận được. Đôi khi cha mẹ coi đứa trẻ như một đối tượng cần chăm sóc về thể chất chứ không chăm sóc tình cảm; hoặc cha mẹ nghĩ rằng “yêu cho roi cho vọt”, thực hiện cách giáo dục lạnh lùng và nghiêm khắc với con cái. Điều này khiến trẻ lớn lên trong sự thiếu thốn tình yêu thương, cảm thấy bị bỏ bê và ngược đãi, luôn khao khát tình cảm từ xung quanh và sợ bị bỏ rơi.

Theo giả thuyết sinh học, con người sợ bị bỏ rơi vì khi còn trẻ chúng ta bơ vơ. Trong số các loài động vật, con người là loài không có khả năng tự chủ ngay sau khi được sinh ra, chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ. Đối với nhiều loài động vật, thời gian hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ của chúng rất ngắn; nếu tách mẹ sớm hoặc bị bỏ rơi, khả năng sinh tồn của những loài này sẽ được tăng cao. Nhưng con người tuyệt đối không thể tồn tại nếu không được chăm sóc trong những năm đầu đời. Người chăm sóc là những người có khả năng kiểm soát và định đoạt cuộc sống của chúng ta, vì vậy bị bỏ rơi tương đương với cái chết. Theo bản năng, từ khi còn nhỏ, chúng ta đã có mong muốn nhận được tình thương của cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng, cạnh tranh với các anh chị em, cố gắng làm người lớn hài lòng để nhận được sự quan tâm, tất cả là để đảm bảo mình tồn tại một cách thuận lợi. Khi lớn lên, có những cá nhân giữ thói quen phụ thuộc, vẫn cư xử như một kẻ “ăn mày tình cảm”, họ luôn muốn làm hài lòng mọi người để không bị bỏ rơi. Đối tượng cầu xin tình cảm của họ không chỉ là cha mẹ nữa, mà còn cả bạn bè, giáo viên, người yêu, đồng nghiệp, sếp, thậm chí là bất kì ai họ tiếp xúc.

108  Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

Vậy nỗi sợ bị bỏ rơi tác động tiêu cực đến các mối quan hệ của con người thế nào?

Thông thường, có năm giai đoạn trong các mối quan hệ (với bạn bè, người yêu) của người sợ bị bỏ rơi:

Đầu tiên là giai đoạn mới quen, người ta cảm thấy an tâm vì lúc này chưa cảm thấy đối phương có ảnh hưởng tới cuộc sống của mình.

Tiếp theo là giai đoạn tìm hiểu, đây là giai đoạn ngọt ngào khi hai người bắt đầu dành nhiều sự quan tâm cho nhau, cảm thấy hợp và vui vẻ. Lúc mới quen, ai cũng dành thật nhiều thời gian xoay quanh đối phương và thể hiện ra những điều tốt đẹp nhất, cư xử ấm áp nhất.

Giai đoạn thứ ba là khi bắt đầu nghiêm túc với mối quan hệ, lúc này cả hai người cần phải cân bằng giữa thời gian dành cho nhau và thời gian cá nhân cho học hành, công việc, gia đình. Đây là một bước tiến rất bình thường và thực tế trong các mối quan hệ, nhưng với những người sợ bị bỏ rơi, họ có thể coi đây là một tín hiệu xấu và nghĩ đến việc níu kéo, đeo bám đối phương. Họ trở nên nhạy cảm, lo lắng và bất an, cố gắng chú ý để tìm các dấu hiệu “thay đổi” của đối phương. Với tâm lý đó, họ rơi vào thiên kiến xác nhận, mọi hành vi của đối phương đều củng cố niềm tin rằng “đối phương không còn quan tâm, không cần tôi như trước nữa, họ đã thực sự thay đổi”.

Bước thứ tư, khi người ta đã quen với việc ở bên nhau, họ sẽ bộc lộ những khác biệt trong tính cách và biểu lộ thói quen xấu, chứ không còn cố gắng giữ hình ảnh tốt đẹp như lúc mới gặp gỡ. Giai đoạn này trở thành một cú sốc lớn cho những ai sợ bị bỏ rơi, họ có thể hoàn toàn tin rằng đây là bằng chứng rõ ràng cho thấy đối phương không còn muốn ở bên mình nữa. Vậy là họ tìm cách đối phó nhằm níu kéo và sửa chữa mối quan hệ như đeo bám, đòi hỏi, ghen tuông, ăn vạ, đổ lỗi, thử thách tình cảm, thậm chí tìm cách chia tay trước để tránh việc mình bị bỏ rơi...

Giai đoạn thứ năm, đối phương cảm thấy không thể hiểu được sự thay đổi đột ngột của người có nỗi sợ bị bỏ rơi. Họ có thể không giải thích được tại sao người bạn vốn tự tin và thoái mái trước đây của mình bỗng trở nên đeo bám, phụ thuộc và đòi hỏi, khiến họ thấy ngột ngạt, không còn hạnh phúc với mối quan hệ và muôn chia tay. tệ hơn nữa, nếu đối phương là kẻ xấu, họ có thể lợi dụng tâm lý sợ bị bỏ rơi để thao túng, điều khiển người có nỗi sợ này. Mối quan hệ trở nên mất cân bằng và một kết thúc buồn là điều không thể tránh khỏi.

Theo Tâm lý học Tiến hóa, nỗi sợ bị bỏ rơi vốn là bản năng bắt nguồn từ tổ tiên của loài người. Nếu bị loại khỏi bộ lạc, người nguyên thủy rất khó để tồn tại trong môi trường hoang dã, khắc nghiệt. Nhưng hiện tại, con người không còn sống trong bộ lạc nguyên thủy nữa, chúng ta có đòi sống riêng

với thật nhiều cơ hội xây dựng các mối quan hệ. Vì vậy, khi nỗi sợ bị bỏ rơi ảnh hưởng đến đời sống, hãy để bản thân có cơ hội được chữa lành.

Về cơ bản, người mang nỗi sợ bị bỏ rơi phải đấu tranh mạnh mẽ nhất với suy nghĩ mình không xứng đáng được yêu thương. Khi bị bỏ rơi, trong lòng họ nghĩ rằng “Nếu tôi tốt hơn thì đã không bị bỏ rơi như vậy”. Họ tự giải thích nguyên nhân mình bị bỏ rơi là do bản thân xấu xí, không đủ tốt, không thông minh, đáng ghét, kém cỏi... Những ý tưởng này dần ăn sâu, khiến họ có niềm tin rằng mình không xứng đáng có được tình cảm, mình chỉ đem đến bất hạnh và luôn khiến người khác không hạnh phúc.

Một số người tách biệt bản thân như một hoang đảo, luôn tỏ ra lạnh lùng, cư xử xa cách với mọi người. Họ chôn chặt trái tim mình, không dám mở lòng với người khác, càng không thể lộ ra sự yếu đuối mong manh trong cảm xúc. Ít ai biết rằng ẩn sau lớp mặt nạ thờ ơ đó là một con người đã trải qua nhiều tổn thương, luôn khao khát được quan tâm và yêu mến, nhưng lại không dám tiến thêm bước nào để đến gần người khác. Giống như bộ phim hoạt hình về chú nhím đầy gai nhọn muốn tới gần và ôm ai đó nhưng lại sợ sẽ làm đổi phương tổn thương, họ cứ lui lại để giữ khoảng cách an toàn, thậm chí bỏ trốn khỏi các mối quan hệ vì sợ bản thân sẽ bị ghét bỏ. Nỗi sợ bị bỏ rơi được sinh ra như một cơ chế tự bảo vệ, không phải chủ thể “không thể yêu” hoặc “không đáng yêu”, mà là họ tránh né tình cảm

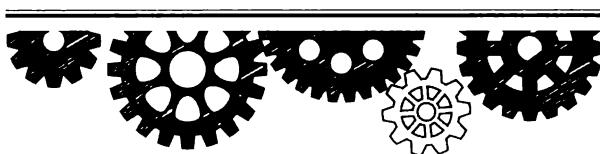


để bản thân không bị người khác làm tổn thương. Không phải họ kém cỏi trong cảm xúc mà chỉ là họ sợ yêu, sợ tin tưởng và sợ được tin tưởng, sợ tương lai sẽ lặp lại nỗi đau cùng cảm giác thất bại khi bị bỏ rơi, sợ mất đi người mình yêu thương.

Do đó, những người mang nỗi sợ bị bỏ rơi cần tìm hiểu về nỗi sợ của mình để có thể đối phó với nó. Nỗi sợ ấy bắt đầu từ đâu? Điều gì đã xảy ra khiến mình cảm thấy như vậy? Nỗi sợ ấy là đúng hay sai? Những nỗi sợ này có ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống và các mối quan hệ?... Những câu hỏi như thế giúp con người đổi mới với quá khứ, tìm hiểu nguyên nhân sâu xa nhất của sự việc. Nỗi sợ sẽ không lập tức được xóa sạch, nhưng hiểu biết về nó giúp ta tinh táo hơn và làm chủ được nỗi sợ của mình, ngăn chặn những tác hại của chúng đến đời sống.



Con mèo hen



“Tôi là một kẻ tồi tệ và kém cỏi, không xứng đáng để được yêu thương. Tôi là một kẻ giả tạo, luôn che giấu sự xấu xa của mình. Nếu biết con người thật của tôi và hiểu rõ những tính xấu của tôi, sẽ chẳng ai có thể yêu thương tôi được. Rồi sẽ có ngày mọi người phát hiện ra rằng tôi không tốt như họ nghĩ, và họ sẽ rời xa tôi...”

Đã bao giờ những suy nghĩ trên hiện hữu trong đầu bạn chưa?

Ngay cả khi đang có nhiều người vây quanh và yêu quý, sâu trong lòng bạn vẫn cảm thấy lạc lõng và cô đơn: “Chẳng ai thích nổi con người thật của tôi đâu!”

Bạn cảm thấy mọi người không hiểu mình. Ấn sau vẻ bề ngoài rực rỡ, tâm hồn của bạn trống rỗng như đã mục ruỗng từ lâu. Dường như những người xung quanh chỉ đang quan tâm đến những gì bạn thể hiện ra ngoài cho họ thấy mà thôi, họ không hề hiểu bạn. Họ yêu thích bạn vì những hình mẫu mà họ tưởng tượng về bạn.

Và đôi khi, bạn ghê tởm chính bản thân mình.

Không sao đâu.

Trên đời này có rất nhiều người cũng cảm thấy như vậy.

Rõ ràng họ không phải là người xấu, chẳng mảy may làm hại ai bao giờ. Thế nhưng, dù luôn được đánh giá là một người tốt bụng, ngọt ngào và ấm áp, luôn tỏa ra năng lượng tích cực, vẫn có lúc họ cảm thấy chán ghét bản thân.

Tuy cuộc sống của họ đang có vẻ ổn, thậm chí dường như còn tốt đẹp hơn những người khác, họ vẫn cảm thấy tẻ nhạt, trống rỗng, không hạnh phúc.

Dù họ tỏa sáng đến đâu, đẹp đẽ thế nào, thành công hay giàu có... cũng không thể giải quyết được nỗi bất an vẫn quanh quẩn trong lòng mỗi ngày. Đôi khi họ hỏi bản thân: Tôi có thực sự giỏi đến thế không? Tôi có đáng được yêu thương không? Tôi có xứng đáng với thành công này không? Tất cả những thứ này có thực sự thuộc về tôi? Tại sao người khác lại ở bên tôi, sao người khác có thể thích tôi cơ chứ?...

Có bao giờ bạn đem những tranh trở này tâm sự với người thân và bạn bè xung quanh?

Tôi nghĩ hầu hết chúng ta đều đoán được những gì sẽ xảy ra tiếp theo: họ sẽ cười, coi đấy là điều vớ vẩn và trêu đùa lại. Những người nghiêm túc hơn thì an ủi rằng bạn đang nghĩ quá nhiều rồi, mọi thứ vẫn đang ổn, bạn chỉ tự ti và chưa biết trân trọng bản thân thôi. Mọi người liên tục khẳng định sự tốt đẹp, đáng yêu của bạn. Nhưng tại sao bạn vẫn cảm thấy chông chênh, mệt mỏi, bất an đến thế?

Mọi người yêu bạn, nhưng tại sao bạn lại chẳng thể yêu thương chính mình?

Lý do thực ra rất đơn giản: Cảm xúc của con người là thứ không thể nào dối gạt.

Khi cảm xúc nói rằng “Tôi cảm thấy mệt mỏi vì không được là chính mình”, thì vấn đề ấy có thật! Cuộc sống tốt đẹp hiện tại là giả tạo. Nó được tạo nên do bạn đã phải cố sống giả dối để làm hài lòng người khác, không được tự do hạnh phúc với chính bản thân mình. Đừng cố chạy trốn cảm xúc nữa, dù có nghĩ ra hàng ngàn lý do để tự an ủi, cảm xúc của bạn vẫn sẽ cố gắng nhắc nhở bạn về sự thật!

Khi những cảm xúc bị coi là tiêu cực xuất hiện, bạn thường được khuyên rằng hãy tìm cách đối phó với nó, chống lại hoặc kiểm soát cảm xúc, cố gắng sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để loại bỏ những cảm giác không mong muốn này càng sớm càng tốt. Thế nhưng, càng cố gắng loại bỏ những cảm xúc tiêu cực, chúng sẽ càng ánh hưởng đến bạn nhiều hơn, bởi không có cảm xúc nào là “không nên có”. Ngay cả những cảm xúc thường bị cho là tệ hại như tức giận, buồn bã, ghen tị, chán nản... cũng đều là phản ứng tự nhiên nhất của bạn với môi trường xung quanh, chúng sinh ra để bảo vệ bạn. So với lý trí, cảm xúc là một tiếng nói lặng lẽ mà chúng ta thường bỏ quên trong trái tim mình.

Hãy nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu và trả lời câu hỏi: Tại sao chúng ta phải sống giả tạo? Nếu chúng ta từ bỏ chiếc mặt nạ này, hậu quả là gì?

Chẳng ai muốn sống giả tạo. Được là chính mình bao giờ cũng hạnh phúc nhất.

Lý do chúng ta giấu giếm bản thân là vì ta sợ người khác sẽ không thích mình.

Theo Tâm lý Sinh học, trong những thời điểm nhất định, giả vờ là điều cần thiết. Ví dụ: Ta giả vờ tự tin để không bị bắt nạt; giả vờ mạnh mẽ và khôn ngoan khi đàm phán; nói dối khi bị kẻ xấu đe dọa... Thật ra, chế độ giả vờ rất hữu ích để sinh vật thích nghi và tồn tại trong môi trường sống. Các loài động vật khác cũng biết cách giả vờ: mèo xù lông; ngỗng dang cánh; thằn lằn cổ bướm xoè rộng diềm cổ để bắn thân trông to lớn hơn nhằm thị uy, đe dọa kẻ thù; động vật hoang dã ngụy trang với bộ lông phù hợp với môi trường sống...

Con người phải giả vờ để ngụy trang, nhưng không phải để tồn tại trong môi trường tự nhiên mà chúng ta cần thích nghi với môi trường xã hội. Con người là động vật xã hội, chẳng ai muốn lúc nào cũng cô độc. Chúng ta đều mong muốn được hòa nhập vào thế giới xung quanh, ai cũng mong được công nhận, nên chúng ta thường cố biến mình thành con người mà người khác thấy thích.

Chúng ta cố gắng làm hài lòng những người xung quanh để đổi lấy sự hòa nhập và an toàn.

Từ nhỏ, khi còn là một đứa trẻ, chúng ta đã nhận ra rằng cần làm những người xung quanh hài lòng. Nếu cha mẹ và những người xung quanh luôn tức giận, đe dọa hoặc

đặt áp lực, thì ta sẽ luôn sợ hãi bản thân khiến họ không vui. Những đứa trẻ bị bắt an học được rằng “phải ngoan thì người lớn mới yêu”, “nếu hư thì sẽ bị đuổi ra khỏi nhà”, “đáng ghét sẽ bị cô giáo trù”... và luôn cố gắng phán đoán cảm xúc của người đối diện để làm họ hài lòng. À, nếu làm điều này thì mẹ sẽ vui, nói thế kia thì cô giáo sẽ thích, cần phải biết nịnh và lấy lòng tất cả mọi người để được yêu quý, khen ngợi. Những đứa trẻ “cá biệt” với cá tính quá mạnh, gai góc và bướng bỉnh sẽ bị coi là hư, bị người lớn vô tình cô lập hoặc đối xử lạnh nhạt. Những đứa trẻ không đáp ứng được kỳ vọng sẽ phải mang trên lưng áp lực và sự dằn vặt rằng “Mọi người đã rất tốt với mình, nên mình không được phép khiến họ thất vọng”.

Dần dần, khi lớn lên, việc nhìn thái độ của người khác để cư xử đã trở thành thói quen của ta từ lúc nào chẳng hay. Ta sợ bị ai đó chê trách và ghét bỏ. Giấu giếm con người thật đã trở thành một cách sống của ta, dù bản thân ta chẳng hề hạnh phúc.

Một cô bé học sinh từng tâm sự với tôi: “Em có nhiều bạn bè, gia đình em tốt, cuộc sống của em cũng tốt. Mọi người yêu quý em. Em không gặp biến cố nào tồi tệ trong cuộc sống. Nhưng lúc nào em cũng ghét bản thân, trong đầu em đầy suy nghĩ tiêu cực. Em thấy mình không thuộc về thế giới này.”

Từ nhỏ cô bé ấy đã trầm tính và hướng nội, nhưng cha mẹ và thầy cô lại muốn em thật năng động, nổi bật.

Em tham gia văn nghệ ở trường, tham gia các cuộc thi, nhận trách nhiệm cán bộ lớp... và giá vờ vui vẻ để cha mẹ, thầy cô vui lòng. Em giả vờ hòa đồng để các bạn yêu quý. Dần dần, càng lớn lên, sự giả vờ này càng trở nên quen thuộc như một thói quen. Em đã tự thiết lập cho mình một cuộc sống hướng ngoại, mọi người luôn nhận xét về em với những từ ngữ tích cực: “thân thiện, dễ gần, luôn nhường nhịn bạn bè, vui vẻ, đáng yêu, tích cực tham gia mọi hoạt động, có trách nhiệm...”

Nhưng bóng tối cứ thế lớn dần trong lòng cô bé ấy. Em cảm thấy ghét bỏ, ghê tởm con người của mình, tự cảm thấy bản thân là một kẻ giả tạo. Em luôn phải tốt đẹp và hòa đồng với tất cả mọi người, trong khi thật ra em chẳng yêu quý họ đến thế; luôn phái tích cực tham gia các hoạt động của trường dù em cảm thấy chúng ôn ào, phiền toái và tốn thời gian. Là một cán bộ lớp, em phải thật trách nhiệm, phải gương mẫu, phải giúp đỡ các bạn khác trong học tập, thật ra trong lòng em chỉ muốn gào lên: “Đừng ý lại vào tôi nữa lũ đáng ghét. Tại sao tôi luôn phải làm mẫu cho lớp? Các bạn tha hồ chơi cho sướng rồi lên lớp chép bài kiểm tra của tôi, mượn vở bài tập của tôi. Tại sao tôi và các bạn cùng đi học, cùng đóng tiền học như nhau, thầy cô lại bắt tôi phải giảng bài giúp các bạn? Tôi biết những người chơi với tôi chỉ để lợi dụng, nhưng tôi vẫn phải thân thiện với họ, tôi thật giả tạo!”

Cô bé trong câu chuyện trên ngày càng tự dằn vặt bản thân vì mình không tốt đẹp như những gì thể hiện bên ngoài. Nhưng thực chất, cảm giác khó chịu mà cô ấy cảm thấy chính là một tín hiệu cảnh báo: “Cách sống này khiến bạn không hạnh phúc, nó có hại cho bạn.”

Trong cuộc sống của chúng ta, ai cũng đều có lúc đau khổ, ai cũng có tính cách và cảm nhận của riêng mình, nhưng hầu hết mọi người đều phải che giấu cảm xúc thật và giả vờ dưới một chiếc mặt nạ. Khi luôn sống dưới một lớp mặt nạ giả vờ, con người thật của bạn sẽ bị hủy hoại và lãng quên, không còn ai thấy được nó nữa.

Mọi người dân tin rằng những gì bạn thường thể hiện ra ngoài chính là con người thật của bạn. Do đó, mỗi khi bạn muốn là chính mình, bộc lộ suy nghĩ hay sở thích riêng mà mình giấu kín, những người xung quanh lại phản đối sự “thay đổi” ấy!

Hầu hết đều muốn bạn luôn hy sinh lợi ích của mình vì xung quanh, cố gắng hiến cho xã hội, không tính toán cho bản thân, bao dung, dịu dàng, nhường nhịn và tử tế trong mọi trường hợp. Nhưng đó có thể không phải là những gì thực sự tốt cho bạn, càng không phải điều mà bạn mong muốn. Bạn thử nhớ lại tuổi thơ, như khi có đứa trẻ nào đó đòi món đồ chơi yêu thích của bạn và tất thảy mọi người xung quanh đều khuyên “phải biết sẻ chia chứ, hãy tặng nó cho em đi, lớn rồi phải nhường em”. Rồi sau đó, để mọi người vui lòng



và được công nhận là đứa trẻ ngoan, bạn phải giả vờ rộng lượng cho đi món đồ chơi mà mình trân quý. Khi đó bạn cảm thấy đau lòng thế nào, con người thật của bạn có muốn như vậy không?

Bạn bị một kẻ đối xử tồi tệ, bắt nạt và si nhục khiến mình khổ khốn khổ. Thế nhưng khi muốn phản kháng hoặc ghi hận, những người xung quanh lại nói rằng “phải bao dung, đừng nhỏ nhen như thế”. Sau tất cả những khổ sở chỉ mình chịu đựng, bạn lại giả vờ khoan dung để được tiếng là quân tử, sợ rằng nếu chống lại đối phuong sẽ bị coi là ghê gớm, độc ác.Ồ, con người thật của bạn có đang thoái mái không?

Để luôn khiến xung quanh hài lòng, bạn buộc phải giả vờ vui vẻ tuân theo ý họ, kiểu giả vờ này sẽ làm tiêu hao năng lượng tinh thần của bạn và khiến tâm lý của bạn ngày càng ức chế. Không ai cảm thấy hạnh phúc khi sống như vậy!

Thế nhưng, những kẻ yêu cầu bạn phải sống theo cách mà họ muốn vẫn tràn ngập khắp nơi, cứ như thể bạn sinh ra để làm hài lòng tất cả mọi người. Bởi vì mặc dù lối sống đó không tốt cho bản thân bạn, nhưng nó có lợi cho người khác. Nhiều người luôn có thói quen đòi hỏi và bắt nạt, sẵn sàng thao túng đạo đức nhằm ép bạn phải sống như một vị thánh để được họ ban phát cho sự yêu mến. Ở bên những người này, bạn sẽ luôn nơm nớp lo sợ rằng nếu chẳng may sỡ xảy để lộ điều gì trái ý họ, thì họ sẽ lập tức thất vọng, tấn công, lén ám và bỏ rơi bạn.



Gửi bạn thân yêu:

Rồi một ngày, bạn sẽ nhận ra rằng sống để làm vừa lòng tất cả mọi người là điều vừa ngốc nghếch, vừa vô vọng. Bạn sẽ luôn phải cố gắng hết sức để che giấu con người thật và xây dựng lớp mặt nạ hoàn hảo. Điều đó đồng nghĩa với việc luôn ở trong trạng thái mệt mỏi, sợ hãi và căng thẳng. Bạn giống như diễn viên, thể hiện tròn vai theo cách khán giả mong muốn, được yêu thích dựa trên độ nhập tâm vào vai diễn của mình. Nhưng vở kịch chẳng thể kéo dài đến trọn đời, sớm muộn gì kịch cũng tàn, khán giả sẽ tan.

Vì vậy, chúng ta nên là chính mình từ đầu, hoặc tìm về chính mình ngay khi có thể. Dù ta đều biết khi đã quen với việc giả vờ, rất khó để thay đổi và trở về sống đúng với bản thân, nhưng chẳng lẽ bạn cứ mãi như vậy hay sao?

Không ai biết con người thật của ta. Nếu giấu giếm không thể hiện con người thật của mình, làm sao người khác có thể nhìn thấy ta? Làm thế nào để họ thích ta đây?

Bạn cảm thấy bản thân tồi tệ ư? Bạn sợ người khác sẽ thấy những phần “không tốt” của mình?

Có phải bạn nghĩ mình là người duy nhất trên thế giới có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân như vậy không?

Không đâu!

Theo thống kê tâm lý, một người bình thường có trung bình khoảng 10 đến 15 ý tưởng, suy nghĩ tiêu cực về bản thân.

Có đến hơn 7,8 tỷ người trên thế giới này, vì vậy, bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào khiến bạn cảm thấy xấu hổ về bản thân cũng đều có ít nhất 500 triệu người chia sẻ với bạn! Bạn không phải là người duy nhất! Suy nghĩ tiêu cực, đánh giá thấp về chính mình và sự xấu hổ, tự ti mà chúng mang lại là một phần của bản chất con người.

Để thoái mái thể hiện bản thân, chắc hẳn điều khiến bạn lo lắng nhất là: “Khi quyết định đổi mặt với thế giới bằng con người thật của mình, thế giới được xây dựng bởi sự giả vờ của tôi bấy lâu nay sẽ sụp đổ. Những người xung quanh sẽ không chấp nhận điều này, tôi sẽ không còn giữ được những gì mình đang có.”

Đúng thế. Chắc chắn bạn sẽ mất rất nhiều, thậm chí mất đi mọi thứ bạn đang có trong thời điểm hiện tại.

Nhưng thứ bạn tìm lại được là cuộc sống thật mà mình đáng được hưởng. Bạn có thể chấp nhận những thất bại của mình, ngừng chán ghét bản thân, ngừng tránh né, tha hồ thể hiện cảm xúc yêu ghét, thẳng thắn nói lên suy nghĩ, dũng cảm đổi mặt với hoàn cảnh và chống lại tất cả những lời phán xét. Bạn không còn bị lợi dụng, không phải chịu đựng ai, không phải hy sinh bản thân để làm hài lòng người khác nữa.

Và quan trọng nhất: Bạn đã có quyền chọn lựa cuộc sống cá nhân của riêng mình!

Đừng sợ mất đi những mối quan hệ hiện tại do giả vờ mà có. Khi sống thật với bản thân, bạn mới có những người bạn thực sự hiểu và yêu quý con người mình.

Bạn vẫn thấy lo lắng, sợ rằng sẽ không có ai yêu thương mình ư?

Có một truyện ngắn của Nga tên là *Con mèo hen*, bạn đọc thử nhé:

Ivan là anh chàng làm tạp vụ trong một nhà hàng. Công việc của anh là chạy việc vặt, dọn dẹp, giúp việc cho bếp trưởng. Ivan vừa lùn lại vừa gầy nhẳng, dáng người nhỏ thó, hơi thở khò khè do bị bệnh đường hô hấp, mặt hóp, mắt trồ lồi, nên người ta gọi anh là “Con mèo hen”. Bên cạnh vẻ ngoài kém hấp dẫn, Ivan còn nghèo, làm việc thì hậu đậu nên bị quát tháo suốt ngày, có những việc người khác rõ ràng trút giận lên anh, anh cũng chẳng có gan cãi lại.

Ba mươi tuổi, Ivan chẳng có nổi một mảnh tình vắt vai.

Thế rồi mọi chuyện thay đổi khi bà lão chuyên rửa bát cho nhà hàng đó nghỉ việc vì chứng đau lưng kinh niên. Người mới vào thay là Nina – một cô gái trẻ có khuôn mặt đầy tàn nhang và mái tóc bù xù như rơm. Nina thích Ivan ngay từ ngày đầu tiên cô đi làm, vì chỉ có Ivan là người giúp cô xách mấy xô nước nặng trĩu. Khi Nina cảm ơn, Ivan nói: “Vì chúng ta có cùng cảnh ngộ là những người lao động thấp kém nhất ở đây,



chúng ta phải đùm bọc và giúp đỡ nhau. Nếu tôi hoặc cô bị đuổi thì họ sẽ thay người khác vào ngay.”

Nina thốt lên: “Ôi Ivan, anh vừa tốt bụng lại từng trải, hiểu sự đời.”

Sau hôm đó, Nina công khai thể hiện thái độ ngưỡng mộ đối với Ivan.

Ivan bị ngã khi lau sàn? “Ôi Ivan, anh quá cố gắng để lau sàn thật nhanh đến mức ngã cả ra.”

Ivan làm vỡ bát? “Trời Ivan, chắc hẳn hôm nay anh đã rất mệt mỏi vì phải làm quá nhiều việc.”

Ivan bị bếp trưởng chửi mắng? “Ivan này, anh quan trọng thật đấy, đến cả bếp trưởng cũng phải quan tâm đến công việc của anh.”

Ivan bị ai đó trách mắng, trút giận? “Ivan ơi, anh là người có tấm lòng bao dung, nhận mọi thiệt thòi về mình để nhường nhịn người khác.”

Ivan thấy rất xấu hổ, anh ta sợ khi Nina nhận ra con người thật vô dụng của mình, cô sẽ cười nhạo anh giống như những người khác. Cảm giác khi ấy sẽ nhục nhã lắm. Do đó, lúc đầu anh lảng tránh Nina, nhưng những người làm trong nhà hàng lại cố gán ghép hai người với nhau để làm trò cười.

Một ngày nọ, có gánh xiếc về biểu diễn ở thị trấn. Buổi tối Chủ nhật, gã chuyên nấu xúp đã chuốc rượu Ivan rồi thách anh dám rủ Nina đi xem xiếc. Mọi người

ở nhà hàng muốn xem trò vui nên ai cũng hùa theo, bếp trưởng còn nói việc dọn dẹp và rửa bát có thể làm vào sáng sớm mai. Vậy là Ivan say rượu mời Nina đi xem xiếc.

Người ta đã dựng một rạp di động ở bãi cỏ trống ven rìa thị trấn. Buổi biểu diễn xiếc rất đông người xem, ngoài những chú hề, những tay ảo thuật hay nhào lộn, thì còn có xiếc thú: voi, khỉ, gấu... Khi kết thúc chương trình, Ivan và Nina ra ngoài, thấy một đám đông đứng sau rạp xiếc. Thì ra họ túm tụm xem con voi đang được xích trong một khu rào tạm bợ.

Ivan vẫn ngà ngà say. Vào giờ phút này, anh bỗng nổi máu “yêng hùng”, muốn ra trêu voi để lấy le¹ với đám đông. Ivan tiến thẳng về phía con voi, dễ dàng lách qua bờ rào với thân hình gầy dặt dẹo của mình, rồi tuyên bố sẽ vật ngã con thú. Anh vừa chạm đến vòi voi thì bỗng thấy đất trời chao đảo. Con voi đã dùng vòi túm lấy anh rồi hất văng lên không trung, Ivan rơi xuống lưng voi rồi trượt xuống, đáp thẳng vào đống rơm hôi hám lót chuồng với tư thế chân chống lên trời. Cơn đau khiến anh lập tức tỉnh rượu và nhận ra hoàn cảnh đáng xấu hổ của mình lúc này.

Đám đông được dịp cười như điên dại. Thật may cho Ivan vì người quản tượng ở gần đó đã kịp chạy tới

1. “Le” là một từ gốc Pháp, xuất phát từ chữ “L’air” nghĩa là dáng vẻ. “Lấy le” hay “làm le” nghĩa là “tỏ vẻ, làm ra vẻ”. Những người hay lấy le là những người hay cố tỏ vẻ, cố làm ra vẻ gì đó để người khác thích thú, ngưỡng mộ mình.

cứu anh. Đổi lại, anh bị cá gánh xiếc mắng một trận ra trò, người quản tượng còn suýt đánh anh bằng cây gậy lớn, đám người xem thì chỉ trỏ chế giễu. Ivan cúi gầm mặt, lùi thui đi về. Bỗng cô nàng Nina từ đâu chạy tới ôm chầm lấy anh:

“Ôi Ivan ơi, anh quên mắt em đây à? Trời ơi, khi nãy anh thật ngầu làm sao, em chưa từng thấy ai dũng cảm như thế. Cả một đám đông, đến cả tay quản tượng cũng phải cầm gậy mới dám đứng cạnh voi, thế mà chỉ có mình anh dám đối diện với nó bằng tay không. Con voi còn nhắc anh lên lưng nhưng anh bị trượt ngã khi nhảy xuống. Cái lúc anh ở trên lưng voi cứ như một vị tướng vĩ đại, em chưa từng thấy điều gì hoành tráng đến thế, anh đúng là một người đàn ông vĩ đại, bảo sao em yêu anh đến thế!”

Ivan không thể tin vào tai mình, ngỡ ngàng quay lại nhìn Nina. Đôi mắt long lanh của cô nhìn anh đầy ngưỡng mộ. Cánh tay cô ôm chặt lấy anh và trên môi nở nụ cười rạng rỡ, dù cho khắp cả người anh đang dính đầy bùn sinh và phân voi.

Đó là lần đầu tiên Ivan biết đến hương vị của tình yêu. Anh mỉm cười, nắm tay Nina, hai người trò chuyện vui vẻ trên đường về nhà.

Bạn của tôi ơi, thế gian rộng lớn, luôn có những người thực sự yêu thương bạn trên cõi đời này.

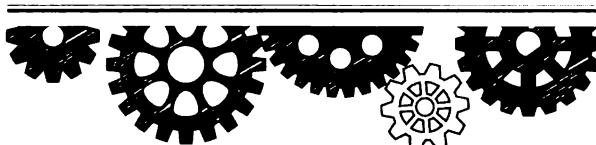
126  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Ta còn khuyết điểm, ta không bao giờ hoàn hảo, ta còn tính xấu, ta không đẹp đẽ... nhưng ta có thể sống thoải mái, tự do bên cạnh những người phù hợp với ta. Vậy là đủ! Chúng ta không cần làm hài lòng cả thế giới.

Không có ai hoàn hảo, nhưng sẽ luôn có người thật lòng yêu con người không-hề-hoàn-hảo của bạn!



Những sự thô lỗ có chọn lọc



Trong các mối quan hệ xã hội, chúng ta có thể gặp phải những người rất thô lỗ. Họ nói ra những điều không hay với người khác dưới lý do “sự thật mỉa lè”. Nhưng từ khi nào “sự thật” lại chứa đầy những lời lẽ châm biếm, công kích và miệt thị?

Có những người gây tổn thương cho ta qua những lời nói vô tâm, thậm chí có phần ác ý, nhưng lại bao biện rằng “Có quan tâm thì mới nói”, “Tôi đang nói sự thật để tốt cho bạn thôi”. Điều này ngụ ý rằng họ không cần thay đổi cách giao tiếp, còn nếu chúng ta dám phản ứng lại, chúng ta sẽ trở thành kẻ “vô ơn”, không biết tôn trọng lòng tốt của người khác đối với mình.

Có những người chế nhạo ta, khiến ta cảm thấy xấu hổ, rồi họ cười xòa: “Chỉ đùa vui thôi mà.” Nếu dám tỏ ý khó chịu, chúng ta sẽ bị mang tiếng “nhạy cảm quá mức”, “chuyện bé xé ra to”, “tâm hồn mong manh”.

Cũng có những người thân thiết và thực sự muốn tốt cho ta, nhưng họ lại thể hiện dưới hình thức thiếu tế nhị,

thậm chí là bạo lực ngôn ngữ. Họ có muốn tốt cho bạn thật không? Có chứ. Nhưng họ có tôn trọng bạn và quan tâm đến cảm xúc của bạn không? Điều này thì không!

Thực tế, những lời nói xúc phạm là xúc phạm, những ngôn từ ác ý là ác ý. Tổn thương mà người nghe gánh chịu là thật. Không gì có thể thay đổi sự hiển nhiên đó.

Vậy đấy, với những người thực sự quan tâm đến cảm xúc của bạn, khi bạn nghiêm túc cho họ biết rằng mình bị tổn thương, họ sẽ cân nhắc và thay đổi cách cư xử. Còn những người tự đặt bản thân cao hơn bạn một bậc sẽ đỗ lỗi rằng bạn đang làm quá lên và vẫn tiếp tục duy trì cách giao tiếp thô lỗ. Sự hạ thấp của họ đối với bạn là thật.

Bạn cần hiểu rằng “phê bình” và “xúc phạm” không bao giờ giống nhau!

Mục đích của phê bình là chỉ ra những vấn đề thiếu sót của người khác, về cơ bản là có thiện chí giúp đỡ. Còn mục đích của xúc phạm là tấn công bên kia, để thể hiện cảm giác ưu việt hoặc để trút cảm xúc độc hại, về cơ bản là hủy hoại người nghe.

Xúc phạm thường mang tính tấn công cá nhân với những ngôn từ tiêu cực, không có tính xây dựng, đôi khi còn đầy lời lẽ bất nạt ác ý.

Hãy tưởng tượng, một học sinh làm sai bài tập, bị mắng “Sao mà ngu thế hả? Đừng đi học nữa, ở nhà cho đỡ tốn tiền, loại dẩn độn như này không học được đâu!”.



Hay là câu chuyện của D.T. – một cô sinh viên mũm mĩm với nước da bánh mật và hai gò má tàn nhang. Một chiều nọ, em ấy vừa nói chuyện với tôi vừa khóc vì bị nhóm bạn nói giữa lớp rằng nhìn em “không khác gì chiếc bánh rán vừng”, “đã vừa béo, vừa xấu, lại còn thích mặc lòe loẹt như chúa hề” khi em diện chiếc váy hoa mới mua. Em cảm thấy xấu hổ trước đông người, cả buổi học hôm đó cứ có cảm giác như cả lớp đang thầm bàn tán và cười nhạo mình.

Cả hai tình huống trên rõ ràng là những câu từ mang sự xúc phạm và trút cảm xúc độc hại vào đối phương, nó không hề mang tính xây dựng mà chỉ để thỏa mãn bản thân người nói. Những lời này chắc chắn hủy hoại lòng tự trọng của đối tượng bị nhắm đến.

Sẽ có nhiều người thắc mắc: Làm sao để phân biệt giữa một người cố ý sử dụng bạo lực ngôn ngữ, xúc phạm người khác với một người chỉ đơn giản là thẳng tính, EQ thấp?

Ta chỉ cần nhìn cách họ nói chuyện với những người có địa vị khác nhau. Với một người hoàn toàn thẳng thắn, nghĩ gì nói nấy, giao tiếp kém, thì với ai họ cũng nói mà không quan tâm đến cảm nhận của đối phương. Còn nếu cách nói chuyện của ai đó gây tổn thương, hạ thấp những người có địa vị ngang bằng hoặc kém hơn mình, nhưng lại rất ý tứ, tử tế, tôn trọng những người có địa vị cao hơn, thì đó là cố ý.

Hãy xem xét một tình huống khác. Một anh chàng thản nhiên chê nữ đồng nghiệp xấu xí, nhưng có dám nói thế với một vị sếp nữ không hay chỉ nghĩ trong lòng?

Một người vui vẻ chế giễu khuyết điểm của ai đó yếu hơn mình, nhưng liệu họ có dám chế giễu y như vậy với kẻ có thế lực hơn? Nếu họ biết chọn đối tượng để cư xử, thì điều đó có nghĩa là họ hoàn toàn ý thức được rằng lời nói của mình có thể ảnh hưởng thế nào tới đối phương, có thể gây khó chịu hoặc tổn thương. Vậy EQ của họ có thấp không?

Với những người này, nói lời tệ hại với ai đó vì họ cảm thấy không cần tôn trọng cảm xúc của đối phương, thậm chí muốn hạ thấp, trút giận, muốn lén mặt với người ta. Chú ý thì có hàng trăm cách nói sao cho nhẹ nhàng, họ đều thông minh để lựa chọn nói gì với ai mà.

Vậy chúng ta nên đối phó với vấn đề này như thế nào? Chúng ta thường được dạy rằng “dĩ hòa vi quý”. Khi có những mâu thuẫn xảy ra, ta thà tự làm khổ mình để nhường mọi người; lý do không phải vì ta yếu đuối, mà vì ta trọng các mối quan hệ. Thế nhưng, khi chúng ta cứ nhẫn nhịn người khác mà bỏ qua lòng tự tôn cá nhân, điều này sẽ chỉ khiến ta bị coi thường, khinh miệt.

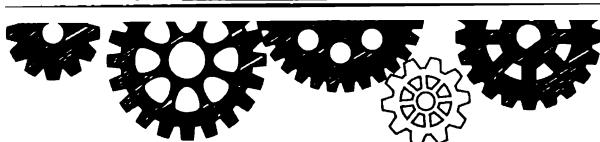
Bạn nên biết nổi giận khi cần, từ chối khi cần và cứng rắn khi cần, như vậy người khác sẽ tôn trọng bạn hơn. Nếu quá dễ dãi, luôn chịu đựng và tha thứ, người khác sẽ không đánh giá cao bạn. Hiền lành, nhu mì quá cũng là một kiểu tự hại bản thân, bởi xã hội này “mềm nắn, rắn buông”.

Do đó, bạn cần tinh táo để phân biệt những góp ý chân thành với những lời công kích. Không phải mọi thứ đều

tội tệ đến thế, có thể những công kích gay gắt chỉ xuất phát từ ác ý muốn hạ thấp bạn của đối phương. Nếu tin rằng mình thực sự kém cỏi như những gì người khác gán cho, lòng tự trọng của bạn sẽ bị kéo xuống thấp, sự tự tôn của bạn sẽ bị phá hủy.



Bản năng cạnh tranh giới



Nói đến khái niệm “cạnh tranh giới”, ta có thể liên tưởng ngay đến sự ganh đua giữa những người cùng giới nhằm mục đích giành lấy địa vị, lợi thế và lợi ích. Sự cạnh tranh này thường gắn liền với lòng ghen tuông và sự đố kị. Chẳng hạn, có những cô gái tụ tập nói xấu cô gái khác xinh đẹp hơn mình, hoặc vài người đàn ông khó chịu với người đàn ông khác thành đạt hơn.

Trong xã hội, khi có một người biểu hiện xuất sắc, được ngưỡng mộ và khen ngợi, lập tức xuất hiện những người tìm cách soi mói, nói xấu. Người bị nói xấu có thể là học sinh vừa được khen thưởng, là nhân viên vừa được thăng chức, là viên chức đạt thành tích thi đua xuất sắc, là người nổi tiếng hay doanh nhân thành đạt, thậm chí cá nhà từ thiện cũng bị gièm pha, mổ xé... Ai cũng có thể lọt vào tầm ngắm của những lời gièm pha công kích, và luôn có những người cảm thấy hả hê khi họ sa cơ, dù họ chẳng làm gì ai cả.

Tuy nhiên, sự soi mói, nói xấu không chỉ xảy ra ở những người vừa gặp thành công hoặc may mắn. Đôi khi, sự công

kích và ghét bỏ, vạch lá tìm sâu, suy diễn tồi tệ... còn xuất hiện đối với những người bị hại. Đặc biệt là trong trường hợp các cô gái xinh đẹp bị quấy rối, xâm hại. Có bao giờ bạn tự hỏi: Vì sao một bộ phận nữ giới lại victim blaming¹ đối với nạn nhân bị xâm hại? Thậm chí, nếu để ý theo dõi, bạn sẽ thấy nữ giới công kích nạn nhân bằng những lời lẽ cay độc hơn nam giới rất nhiều: "Ai bảo mặc váy ngắn cùn cõn", "Ai bảo mặc hở thể", "Ai bảo đi chơi với trai", "Ai bảo trang điểm cho lấm vào", "Ai bảo điệu", "Nhìn như gái gọi thế thì làm sao mà đàn ông kiềm chế được, bị vậy là đáng đời".

Hay những lời lẽ cay nghiệt như: "Nó cố tình tỏ ra mình bị hại để gây chú ý thôi. Ngữ ấy mặt dày như cái thót, tỏ vẻ xấu hổ nai to yếu đuối để nhiều người quan tâm cho nổi tiếng chứ ngại gì ai. Cứ ống ẹo thế thằng kia nó quấy rối cho là đúng rồi, trong lòng lại chẳng sướng quá mà còn làm màu kêu cứu."

"Con này chắc ngủ với cả trăm thằng rồi, bị trai trêu một tí thì la làng, ăn vạ là thằng kia quấy rối đây mà. Lợi dụng thằng ấy để câu like, kiếm danh tiếng thôi, thằng kia mới là nạn nhân đáng thương của con hồ ly tinh này nhé."

1. Victim blaming là hành vi quy trách nhiệm về nạn nhân, thay vì thủ phạm khi một tội ác diễn ra, ví dụ như hành hung hoặc cưỡng bức. Lúc này, thủ phạm hoặc những người xung quanh sẽ đổ lỗi cho nạn nhân bằng cách cho rằng họ đã có hành động, lời nói hoặc cách ăn mặc gây kích động bạo lực.

Bạn có tin nổi không? Những lời lẽ cay độc này hoàn toàn có thật!

Tháng 2 năm 2020, có một vụ quấy rối tình dục nữ sinh gây chú ý lớn trên mạng. Một cô hot girl tuổi teen rất xinh đẹp đã bị nam thanh niên nọ liên tục khủng bố bằng cách nhắn tin, gọi điện, gửi ảnh và phim gợi dục, nhận xét tục tĩu về cơ thể... trong suốt một năm.

Đến khi cô gái không chịu được nữa, đăng tất cả mọi việc lên Facebook để kêu cứu thì thay vì bảo vệ cô gái, một luồng dư luận trái chiều xuất hiện. Họ cho rằng cô gái này có tiếng trên mạng nên đang lợi dụng việc bị quấy rối để đánh bóng bản thân, thu hút thêm người theo dõi. Đồng thời, những đánh giá chủ quan cũng lạnh lùng tuôn ra: "Nhìn cái cách nó bóc phốt thẳng kia xem, con này cũng chẳng phải dạng vừa, ghê gớm lắm, đang lợi dụng đám đông ủng hộ trên mạng đây mà", "Chắc được trêu cũng sướng cơ, tao lạ gì mấy đứa con gái suốt ngày đăng hình câu trai trên mạng" ... Trong số đó, có những bình luận của nữ giới thể hiện rõ sự hờn học, suy đoán vô căn cứ để đổ lỗi ngược cho cô bé bị quấy rối, như những lời cay nghiệt tôi đã trích phía trên.

Tháng 3 năm 2020, trên Facebook xuất hiện một clip quay cảnh gã đàn ông nọ lén giở trò nhìn trộm dưới váy của nhóm nhảy nữ tại Hồ Gươm. Phố đi bộ Hồ Gươm là nơi cho phép biểu diễn các tiết mục nghệ thuật đường phố, nhóm nhảy mặc váy tennis dài đến gần gối, rõ ràng là các cô gái trẻ xinh đẹp ấy không hề có lỗi gì. Thế nhưng khi clip được

đăng tải trên mạng để phản ánh về nạn quấy rối tình dục, nhóm nhảy đã nhận được hàng loạt bình luận công kích từ dân mạng, trong đó có rất nhiều lời lẽ khó nghe từ nữ giới:

“Ai bảo ra chỗ công cộng nhảy nhót, con gái thì phải ý túchứ, đáng đời.”

“Váy ngắn cũn cõn như thế nó chưa hiếp cho là may. Mình chẳng bao giờ mặc mấy thể loại váy ngắn thế này.”

“Đến chỗ đông người uốn éo nhún nhảy là moi trai rồi còn gì, muốn được chú ý thì phải chịu thôi, mấy con đú đòn.”

“Mấy cái loại gái ra đường làm trò múa may cho thiên hạ ngắm này thì kêu oan gì nữa, ngu thì chết.”

Tại sao cùng là phụ nữ mà họ lại đối xử với nhau cay nghiệt như vậy?

Nguyên nhân tâm lý của việc đổ lỗi cho nạn nhân thường được giải thích là do niềm tin “thế giới công bằng”, cho rằng một người phải có lỗi gì đó nên mới gặp chuyện bất hạnh. Tuy nhiên, nếu phân tích kỹ hơn, ta sẽ nhận thấy mức độ đổ lỗi của mỗi vụ việc là không giống nhau: có những mẫu nạn nhân được thông cảm hơn, và cũng có những mẫu nạn nhân bị tấn công nhiều hơn. Với tâm lý của người ngoài cuộc, những người theo dõi hầu như chỉ đánh giá người bị hại lấn người gây hại theo cảm xúc và tư tưởng của bản thân. Ngoài lý do trọng nam khinh nữ hay các lý do về giáo dục,

nhận thức, thì bản năng cạnh tranh giới cũng thúc đẩy ham muốn phán xét của họ.

Những nạn nhân bị phái nữ đố lối nhiều thường là những cô gái xinh đẹp, hấp dẫn và nổi bật.

Những nạn nhân được phái nữ thông cảm nhiều, ít bị đố lối bởi những người cùng giới thường là những người có ngoại hình khiêm tốn, không gây chú ý.

Bởi vì cái thông tin “bị quấy rối, trêu ghẹo, tấn công tình dục” có mang theo một thông điệp ngầm rằng “nạn nhân là người hấp dẫn, thu hút kẻ khác phái”, nên điều này có thể kích hoạt bản năng cạnh tranh giới và sự đố kị ẩn sâu trong một số người. Họ cần phải đố lối, chê bai, hạ thấp nạn nhân để trút giận và cân bằng cảm xúc, đồng thời cũng cố cảm giác về địa vị xã hội. Việc phán xét nạn nhân giúp họ có cảm giác bản thân mình cao quý hơn.

Để nói về bản năng cạnh tranh giới, trước tiên cần khẳng định một điều: **Cả hai giới đều có bản năng cạnh tranh đồng giới.** Theo Tâm lý Sinh học và Tâm lý học Tiến hóa, mục đích của cạnh tranh giới là thu hút người khác giới, cũng như tự củng cố sức hấp dẫn của bản thân. Khi xuất hiện người cùng giới hấp dẫn hơn, cá nhân sẽ phát sinh cảm giác tự so sánh, thậm chí ghen tị, cảm thấy bị đe dọa...

Tuy nhiên, cách thể hiện sự cạnh tranh của nam giới và nữ giới rất khác nhau.

Trước những năm 80, do sự ảnh hưởng của Darwin, hầu hết các nghiên cứu về cạnh tranh trong nội bộ giới đều tập trung vào cuộc đấu tranh giữa nam giới để giành lợi thế tiếp cận với phụ nữ. Từ những năm 80 trở đi, khoa học mới bắt đầu nghiên cứu một cách nghiêm túc hiện tượng cạnh tranh giới của nữ, nhận ra rằng quan điểm truyền thống “phụ nữ thụ động và không có khả năng cạnh tranh” là sai lầm. Hóa ra, phụ nữ cũng đang lặng lẽ tham gia vào những cuộc cạnh tranh khốc liệt của riêng họ.

Vào thời kỳ đó, David Michael Buss – nhà nghiên cứu Tâm lý học Tiến hóa người Mỹ – đã chỉ ra rằng cạnh tranh giới có hai hình thức chính: tự quảng cáo bản thân và hạ bệ đối thủ cạnh tranh. Nam giới thể hiện và phát huy khả năng thể chất, tài sản cùng địa vị xã hội (những đặc điểm nam tính được nữ giới ưa chuộng). Phụ nữ có xu hướng thể hiện sắc đẹp, sự trẻ trung, đáng yêu và hấp dẫn của họ (những nét nữ tính được nam giới ưa chuộng). Đàn ông cố gắng hạ bệ đối thủ bằng cách chê bai sức mạnh kinh tế và thể chất của họ, trong khi phụ nữ thường chỉ trích tuổi tác, ngoại hình và tính cách của đối phương.

Đối với nam giới, sự không hài lòng thường được thể hiện trực tiếp, đàn ông càng tự tin thì càng thăng thắn nhắm thăng vào đối phương mà tấn công. Thời xa xưa, đàn ông thường sử dụng vũ lực để phân cao thấp. Ngày nay, các anh chàng thường cạnh tranh nhau một cách phô trương nhưng

cũng an toàn hơn: Họ cạnh tranh về tài sản, địa vị xã hội, về ngoài đẹp trai, thành tích, khả năng chiều chuộng phụ nữ... Những hành vi này thực sự rất dễ thấy.

Một nghiên cứu năm 2012 của Trường Quản lý Carlson thuộc Đại học Minnesota, Hoa Kỳ, cho thấy sự chênh lệch tỷ lệ nam nữ trong môi trường có tác động đáng kể đến hành vi kinh tế của nam giới. Nếu một người đàn ông ở môi trường mà số phụ nữ ít hơn số nam giới, anh ta sẽ trở nên bốc đồng hơn, ít quan tâm đến khoản tiết kiệm của mình và sẵn sàng chi tiêu bằng thẻ tín dụng. Bài báo này của Trường Quản lý Carlson có tựa đề “Kết quả kinh tế của nam giới quá tuổi: Tác động của tỷ lệ giới tính đối với tiết kiệm, vay nợ và tiêu dùng” đã được đăng trên *Tạp chí Nhân cách và Tâm lý Xã hội* vào tháng 1 năm 2012.

“Chúng tôi thấy rằng ở các loài động vật khác, khi con cái khan hiếm, con đực trở nên hung dữ hơn. Chúng cạnh tranh khốc liệt hơn để giành bạn tình”, Giáo sư Vladas Griskevicius, tác giả của bài nghiên cứu giải thích. “Con người cạnh tranh như thế nào để có được một người bạn đời? Trong tất cả các nền văn hóa, bạn có thể thấy rằng đàn ông quen với việc kiếm được một người bạn đời thông qua cạnh tranh về tiền bạc, địa vị và tài sản.”

Để xác minh ý kiến rằng tỷ lệ giới tính sẽ ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định kinh tế, các nhà nghiên cứu như Griskevicius trước tiên yêu cầu các đối tượng đọc một số tin tức về tỷ lệ nam nữ ở địa phương, sau đó hỏi họ sẽ bỏ ra

bao nhiêu tiền mỗi tháng để tiết kiệm và vay bao nhiêu từ thẻ tín dụng. Khi những người đàn ông trong cuộc thử nghiệm nhìn thấy tin tức rằng có ít phụ nữ trong khu vực mà họ đang sống, số tiền họ sẵn sàng tiết kiệm giảm 42%, trong khi số tiền họ sẵn sàng vay tín dụng tăng 84%.

Kinh tế học cổ điển tin rằng con người không giống như động vật, họ đưa ra quyết định về các lựa chọn sau khi đã dành thời gian suy nghĩ. Griskevicius nói: "Thực tế, chúng ta có nhiều điểm tương đồng với động vật. Một số hành vi của chúng ta phản ánh bản năng và tiềm thức. Khi đàn ông thấy xung quanh mình có nhiều nam hơn nữ (tức là nhiều đối thủ cạnh tranh hơn), họ vô thức thay đổi mong muốn, hành vi và toàn bộ quá trình tâm lý của chính mình."

Điều thú vị là tỷ lệ nam nữ không ảnh hưởng đến lựa chọn hành vi kinh tế của phụ nữ, nhưng nó ảnh hưởng đến kỳ vọng của phụ nữ về cách đàn ông tiêu tiền để tán tỉnh. "Phụ nữ cảm thấy rằng đàn ông nên làm việc chăm chỉ hơn để theo đuổi họ." Griskevicius nhận xét.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng việc nhìn thấy những người phụ nữ hấp dẫn trong quảng cáo khiến đàn ông trở nên hung hăng, bốc đồng hơn hoặc quan tâm hơn đến việc tiêu dùng. Nghiên cứu của Griskevicius cho thấy tỷ lệ giới tính, bất kể phụ nữ xuất hiện một mình hay được bao quanh bởi một nhóm nam giới, đều có ảnh hưởng lớn đến phản ứng của nam giới.

Nếu bước vào thế giới của phụ nữ, chúng ta sẽ thấy sự cạnh tranh ngầm giữa họ vô cùng khốc liệt và phức tạp. Khác với nam giới, nếu cảm thấy khó chịu, phụ nữ thường ôm憾 trong lòng. Theo các nghiên cứu của Joyce Benenson – nhà nghiên cứu tại Đại học Emmanuel, và Anne Campbell – Giáo sư Tâm lý học tại Đại học Durham, sự cạnh tranh của nữ giới có ba đặc điểm:

Thứ nhất, do cơ thể phụ nữ chưa đựng cơ chế mang thai, nên theo Tâm lý Sinh học, họ có bản năng bảo vệ cơ thể mình khỏi những tổn hại về thể chất, tránh bất kỳ tổn thương cơ thể hoặc nguy hiểm nào đe dọa tính mạng để không ảnh hưởng đến việc mang thai và sinh con. Do đó, phụ nữ thường gây hấn với phụ nữ khác bằng lời nói, âm mưu hãm hại hoặc lôi kéo bè nhóm, chứ không trực tiếp đối đầu bằng bạo lực.

Thứ hai, những người phụ nữ hấp dẫn, thu hút, có tiếng tăm và địa vị cao thì ít quan tâm đến những người phụ nữ khác, bởi đối với họ, hầu hết phụ nữ xung quanh không phải là đối thủ cạnh tranh. Ngược lại, họ trở thành đối thủ cạnh tranh tiềm năng khiến nhiều người phụ nữ khác cảm thấy lo lắng, thể hiện sự thù địch, soi mói và ghen tị.

Thứ ba, trong những trường hợp cực đoan, phụ nữ có thể để phòng và tấn công các đối thủ cạnh tranh tiềm năng bằng cách loại trừ, cô lập đối phương khỏi xã hội. Nếu có một người phụ nữ nổi bật và được đàn ông chú ý, những người phụ nữ tham gia cô lập có thể nói xấu, phát động phong trào tẩy chay, bôi nhọ, buộc đối phương phải rút lui.

Nghiên cứu sâu hơn về các chiến lược cạnh tranh để thu hút người khác giới, Giáo sư Tracy Vaillancourt của Đại học Ottawa đã chỉ ra rằng phụ nữ có hai phương pháp là cài thiện bản thân và hạ thấp người phụ nữ khác. Cải thiện bản thân có thể làm tăng sức hấp dẫn của chính mình, hạ thấp người phụ nữ khác có thể làm giảm sức hấp dẫn của đối thủ. Bên cạnh đó, ba phương pháp phổ biến nhất mà phụ nữ thường dùng để hạ thấp đối thủ là “chỉ trích, tung tin đồn bôi nhọ và lôi kéo đám đông”.

Bằng cách chỉ trích ngoại hình hoặc lối sống của các đối thủ cạnh tranh khác, truyền bá những lời đàm tiếu thâm độc về họ, đồng thời lôi kéo đám đông ghét bỏ để loại trừ đối thủ khỏi cộng đồng, phụ nữ sẽ đạt được mục đích là tiêu diệt mục tiêu (bất kể điều đó có thể gây đau khổ và tổn thương thế nào đối với nạn nhân). Vì vậy, những “nữ thần” được nam giới ái mộ, yêu thích thường bị các cô gái ngầm xa lánh, hắt hủi, thậm chí là căm ghét. Khi một người phụ nữ xấu mắc lỗi, những người phụ nữ khác dễ dàng bỏ qua; nhưng khi một “nữ thần” mắc lỗi, những người phụ nữ khác sẽ phán xét với tiêu chuẩn cao đến mức vô lý. Khi một người phụ nữ xấu gặp chuyện xui xẻo, những người phụ nữ khác sẽ dễ thông cảm; nhưng khi một hot girl gặp chuyện tồi tệ thì rất nhiều người phụ nữ sẽ vui vẻ hả hê.

Trong mọi trường hợp, cho dù ở môi trường học đường quy mô nhỏ, nơi làm việc quy mô vừa hay một nền văn hóa



đại chúng quy mô lớn, thì những cuộc đấu tranh giữa phụ nữ là vô tận. So với nam giới, phụ nữ nhạy cảm hơn với các cuộc tấn công tiềm ẩn, chuộng bày mưu tính kế, duy trì địa vị xã hội của mình bằng cách tổ chức nhóm và cạnh tranh ngầm.

Tuy nhiên, Tâm lý học Nữ quyền lại cho rằng sự cạnh tranh giữa phụ nữ với nhau không phải được thúc đẩy bởi các mệnh lệnh sinh học, mà là bởi các cơ chế xã hội. Theo Tâm lý học Nữ quyền, sự cạnh tranh gay gắt giữa phụ nữ với nhau chủ yếu do họ đã sinh ra và lớn lên trong xã hội nam quyền, nội tâm hóa quan điểm của nam giới và coi đó là quan điểm của riêng họ. Khi phụ nữ coi việc được đàn ông đánh giá cao là nguồn sức mạnh, giá trị, thành tích và bản sắc tối thượng của mình, họ buộc phải chiến đấu với những phụ nữ khác và trở nên thù địch với những đối tượng được đàn ông chú ý hơn. Những người phụ nữ được đàn ông săn đón bị họ lên án là lăng nhăng, lăng lơ, thiếu đạo đức. Họ coi những người phụ nữ khác là đối thủ cạnh tranh, chứ không nhận ra nguyên nhân là do họ tôn thờ vị thế của đàn ông, sâu xa hơn nữa là do sự kiểm soát của nam giới đối với cuộc sống của phụ nữ.

Ngoài thúc đẩy sự đố kị và hiềm khích, bản năng cạnh tranh giới còn dẫn đến những xu hướng kỳ lạ. Có bao giờ bạn nghĩ rằng mình sẽ trở nên giống với kẻ mà mình căm ghét không? Nghe thật khó tin, nhưng bản năng cạnh tranh giới khiến bạn dần thay đổi... giống hệt như đối thủ của mình!

Erica Slotter – một học giả tại Đại học Villanova – đã thực hiện một nghiên cứu về vấn đề này. Cô mời 144 người tham gia thí nghiệm và yêu cầu họ điền vào bảng câu hỏi để tự đánh giá bản thân.

Sau đó, Slotter yêu cầu họ tưởng tượng ra ba kịch bản khác nhau:

Trong kịch bản đầu tiên, họ hạnh phúc và hòa thuận với người yêu của mình;

Trong kịch bản thứ hai, người yêu của họ bị thu hút bởi một tình địch tưởng tượng khác;

Trong kịch bản thứ ba, có một tình địch đang tích cực theo đuổi người yêu của họ, nhưng người này không thèm đáp lại.

Những người tham gia thí nghiệm báo cáo rằng trong cốt truyện thứ hai, họ đã trải qua cảm giác ghen. Tiếp theo, Slotter yêu cầu họ đánh giá lại các đặc điểm tính cách của mình. Điều thú vị là so với kết quả trước đó, những người tham gia đã mô tả mình gần giống với tình địch ở kịch bản thứ hai. Ví dụ, một người vốn không quan tâm đến nghệ thuật chút nào, nhưng khi tình địch tưởng tượng của họ trong kịch bản thứ hai là một con người am hiểu nghệ thuật, họ cũng mô tả mình có tính nghệ thuật hơn.

Slotter giải thích hiện tượng này như sau:



“Nếu tôi nhận ra rằng có tình địch xuất hiện trong mối quan hệ của tôi với chồng và chồng tôi có hứng thú với cô ấy, tôi sẽ bắt đầu đoán xem cô ấy có nét quyến rũ nào và tin rằng chồng tôi bị thu hút bởi đặc điểm này. Sự ghen tuông của tôi có khả năng khiến tôi bắt chước, ngày càng giống tình địch của mình hơn, với hy vọng có thể giành lại sự quan tâm của người tôi yêu.”

Khi con người cảm nhận được sự xuất hiện của tình địch mang tới nguy cơ và đe dọa sự bền vững của mối quan hệ, họ sẽ ghen tị và có thể nhận thức được rất rõ sự ghen tị ấy của mình. Được thúc đẩy bởi sự ghen tị này, họ sẽ đòi hỏi bản thân phải có những phẩm chất quyến rũ của đối phương.

Chẳng hạn, nếu gần đây anh chàng mà ta thích dành nhiều sự quan tâm tới một cô gái khác thường hay mặc váy rất điệu đà, ta đoán rằng anh ấy thích những cô gái nữ tính, vậy là chính ta cũng có xu hướng trở nên nữ tính hơn.

Hay khi ta đang muốn gây ấn tượng với một cô gái có bạn trai cũ là họa sĩ, ta đoán rằng nàng thích mẫu con trai nghệ sĩ nên cũng bắt đầu tìm hiểu về nghệ thuật.

Việc bắt chước và học hỏi để “giống như đối thủ” chính là một ham muốn tự nhiên thuộc bản năng cạnh tranh giới, nhằm tự bảo vệ bản thân trước nỗi sợ mất bạn đời, cũng như củng cố thêm sức hấp dẫn của bản thân.

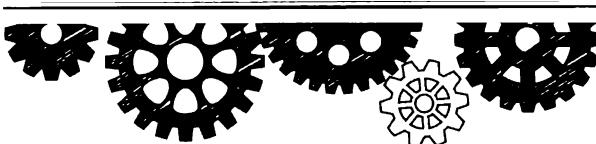
Vậy đấy, bản năng cạnh tranh giới không cho phép chúng ta thua kém những đối thủ đồng giới, đây là thứ “vũ khí”



mà tự nhiên ban tặng cho mỗi cá thể nhằm duy trì giống nòi. Thế nhưng, khi bản năng lấn át lý trí, con người sẽ phát sinh những hành vi xấu như công kích, miệt thị, tấn công người khác hoặc đánh mất bản sắc cá nhân... để tự cung cống cảm giác an toàn của bản thân mình. Muốn vượt qua sự ảnh hưởng của bản năng này, điều tốt nhất chúng ta có thể làm là không ngừng tu dưỡng, nâng cao giá trị của chính mình để không cảm thấy thua kém, ghen tị, bất an trước sự tồn tại của những người cùng giới.



Ngọn hải đăng kỳ vọng



Hải đăng là một ngọn tháp được thiết kế để chiếu sáng với mục đích hỗ trợ cho các con thuyền trên biển định hướng và tìm đường. Ngoài ra, hải đăng cũng được dùng để đánh dấu các đường bờ biển hay bãi cạn nguy hiểm, các lối an toàn vào cảng.

Khi xem những bộ phim có tình tiết nhân vật bị lạc trên biển, hình ảnh ngọn hải đăng xuất hiện sau cuộc hành trình đầy cam go của các nhân vật khiến khán giả thở phào: đích đến đây rồi, an toàn rồi! Còn gì kỳ diệu hơn một ánh sáng soi đường khi con người ta đang lạc lối giữa màn đêm hiếng ác xung quanh? Nhạc nền nổi lên, máy quay đặc tả cận cảnh những nhân vật chính với gương mặt đầy vẻ tự hào về cuộc phiêu lưu mà họ đã trải qua, bộ phim kết thúc có hậu để lại cảm giác trọn vẹn trong lòng khán giả.

Trong cuộc sống, sự kỳ vọng mà xã hội dành cho mỗi người cũng giữ vai trò như những ngọn hải đăng giúp chúng ta tiến về phía trước. Nhờ kỳ vọng xã hội, ta mới có động lực để phát triển và hoàn thiện bản thân. Nhưng tiếc rằng không phải ngọn hải đăng nào cũng phù hợp để ta lao tới, cũng như

không phải ai cũng chinh phục được tất cả những ngọn hải đăng của đời mình.

Chúng ta được sinh ra trong thế giới này với những kỳ vọng của người khác trên vai, đầu tiên là kỳ vọng của gia đình, rồi đến kỳ vọng của xã hội. Đối với con người, kỳ vọng của gia đình và xã hội giống như một “ngọn hải đăng hy vọng” chỉ lối đi phía trước, thế nhưng nó lại chẳng đứng yên. Thường thì khi người ta sắp đến đích, những “ngọn hải đăng” ấy lại trở nên xa vời, với những kỳ vọng mới ngày càng khó để đạt đến hơn.

Bất kể là đòi hỏi từ gia đình hay xã hội, nếu chỉ luôn mãi miết làm hài lòng người khác bằng cách lái con tàu cuộc đời mình lao đến những mục tiêu mà họ đặt ra, bạn sẽ không có thời gian sống cuộc đời của chính mình. Cứ mỗi khi bạn đến gần đích, họ có thể sẽ di chuyển ngọn hải đăng ra xa hơn, với hành trình khó khăn hơn. Con tàu của bạn có đủ nhiên liệu để mãi theo đuổi một mục tiêu không cố định? Và liệu bạn có thể dành cả đời để đáp ứng kỳ vọng của người khác?

Theo Xã hội học, kỳ vọng xã hội đề cập đến hy vọng mà một nhóm đặt ra cho các cá nhân dựa trên vai trò xã hội và bản sắc của họ (như địa vị, hoàn cảnh...). Những gì nó phản ánh là các chuẩn mực giá trị và chuẩn mực hành vi được xã hội công nhận. Những kỳ vọng này có tác dụng thúc đẩy và trở thành động lực hành vi của mỗi cá nhân. Theo chiều ngược lại, cá nhân cũng thể hiện đời sống và hành vi của mình nhằm đáp ứng mong đợi của xã hội. Kỳ vọng xã hội

được hình thành thông qua định kiến xã hội, yếu tố tri thức, đánh giá và niềm tin.

Còn theo Tâm lý học Nhận thức, Lý thuyết hành vi có hoạch định (Theory of Planned Behavior – TPB) được khởi xướng bởi Icek Ajzen là một lý thuyết thể hiện mối quan hệ giữa niềm tin và hành vi của một người. Trong đó, niềm tin được chia thành ba loại: niềm tin về hành vi, niềm tin theo chuẩn mực chung và niềm tin về sự tự chủ. Lý thuyết này chủ yếu được sử dụng để hiểu và dự đoán hành vi của con người.

Ajzen cho rằng có ba nhân tố ảnh hưởng đến ý định thực hiện hành vi của con người:

– Thái độ đối với hành vi (Attitude toward the Behavior) đề cập đến đánh giá tích cực hoặc tiêu cực của cá nhân về hành vi đó.

– Chuẩn mực chủ quan (Subjective Norms) đề cập đến áp lực xã hội tác động đến một cá nhân về việc có nên thực hiện một hành vi nào đó hay không. Có thể gọi nó là kỳ vọng xã hội, là chuẩn mực mà văn hóa xã hội trao cho chúng ta.

– Nhận thức kiểm soát hành vi (Perceived Behavioral Control) đề cập đến nhận thức của mọi người về khả năng thực hiện một hành vi nhất định của mình. Sự đánh giá này gắn liền với kinh nghiệm hoặc trải nghiệm mà cá nhân đã trải qua. Trải nghiệm khiến chúng ta cảm thấy mình giỏi hoặc không giỏi một số thứ, cảm thấy nhất định làm được hoặc không làm được một việc nào đó, nhận định điều gì là tốt hoặc không tốt...

Chúng ta hãy thử áp dụng lý thuyết này để phân tích một vài ví dụ:

1. Tại sao cha mẹ lại nhắc nhở ta kết hôn ở tuổi ba mươi?

– *Về thái độ: Cha mẹ cảm thấy chúng ta nên lập gia đình, đến một độ tuổi nhất định mà chưa kết hôn thì bị mang tiếng là “ê”. Đó là định kiến của cha mẹ.*

– *Về chuẩn mực chủ quan: Mọi người xung quanh ta hầu hết đã kết hôn ở độ tuổi đó. Nếu chúng ta không kết hôn sẽ bị coi là bất thường, không đạt tiêu chuẩn bình thường của xã hội và cha mẹ ta cảm thấy sot ruột về điều này. Đôi với kỳ vọng xã hội, bản thân chúng ta cũng sẽ cảm thấy áp lực khi mình khác biệt với hầu hết mọi người.*

– *Về nhận thức kiểm soát hành vi: Cha mẹ ta (và những người có cuộc sống được coi là tốt đẹp mà họ quen biết) hầu như đều đã kết hôn ở độ tuổi từ hai mươi lăm đến ba mươi. Với kinh nghiệm của mình, họ coi kết hôn ở độ tuổi đó là một yếu tố để đảm bảo cho cuộc sống ổn định.*

2. Tại sao hầu hết phụ nữ thường yêu cầu đàn ông phải có việc làm và tài sản trước khi kết hôn?

– *Về thái độ: Họ cảm thấy an tâm rằng người này có thể là chỗ dựa của mình và các con sau này. Kết hôn với một người đã có tài sản sẽ giúp phụ nữ đỡ vất vả mưu sinh sau khi đã lấy chồng, con cái có thể có điều kiện vật chất tốt hơn.*

– *Về chuẩn mực chủ quan: Định kiến xã hội coi đàn ông là trụ cột gia đình, là phái mạnh. Một người đàn ông đã có công việc,*

có tài sản được coi là chuẩn mực. Ngược lại, người đàn ông không có công việc hoặc không có thu nhập và tài sản sẽ bị xã hội coi là lười biếng, bất tài, không đạt tiêu chuẩn.

– Về nhận thức kiểm soát hành vi: Phụ nữ học hỏi kinh nghiệm từ cha mẹ và các cặp đôi khác. Họ nhìn vào sự nhàn nhã của bạn bè khi cưới một người chồng có thu nhập cao, bị ảnh hưởng bởi truyền thông đưa tin về cuộc sống sang chảnh của kiều nữ khi kết hôn cùng đại gia, nhận ra tầm quan trọng của tài chính khi họ đi làm... Càng có nhiều kinh nghiệm liên quan đến tiền bạc, phụ nữ càng có nhận thức rằng cần có tài chính ổn định cho cuộc sống hôn nhân, dẫn đến hành vi yêu cầu bạn đòi hỏi có công việc và tài sản.

Nói một cách đơn giản, kỳ vọng xã hội có thể được coi là những gì người khác mong đợi ở bạn. Đồng thời, những gì bạn mong đợi ở người khác cũng góp phần tạo nên kỳ vọng xã hội của họ.

Tuy nhiên, không phải kỳ vọng nào cũng hợp lý. Bạn không cần – và không thể – đáp ứng mọi kỳ vọng của xã hội đối với bản thân mình.

Trở lại với các ví dụ trên, ta có thể thấy chúng phần nào hợp lý về mặt thích nghi xã hội. Nhưng nếu ở ví dụ 1, cha mẹ không chỉ dừng lại ở việc nhắc nhở con cái quan tâm đến việc kết hôn, mà còn đưa ra kỳ vọng “Hãy kết hôn với ai đó vừa đẹp vừa giàu có, nấu ăn ngon, chiều gia đình ta vô điều kiện, nói gì nghe nấy” thì điều này trở thành kỳ vọng vô lý vượt quá khả năng thực tế. Ở ví dụ 2, nếu người phụ nữ không chỉ yêu cầu bạn trai phải có công việc ổn định mà còn

đòi anh ta phải lập tức trở thành tỷ phú, thì đây là một ngọn hải đăng ở tít trên trời!

Hằng năm, vẫn có rất nhiều thí sinh đăng ký nguyện vọng thi đại học theo lựa chọn của cha mẹ dù không yêu thích ngành nghề đó. Có những bạn trẻ chọn thi các trường vượt quá sức mình bởi vì cha mẹ họ muốn thế, họ không được phép tự lựa chọn bất kỳ điều gì; sau khi vất vả đỗ đại học, họ phải tiếp tục cố gắng để có bằng khá giỏi, ra trường thì đi làm ở nơi mà phụ huynh cảm thấy hài lòng; đến tuổi thì phải cưới được người chồng/vợ tốt như cha mẹ muốn, rồi sinh con cho bằng bạn bằng bè... Một cuộc đời đầy sắp đặt để “đạt chuẩn xã hội”. Những đòi hỏi, yêu cầu và so sánh cứ thế được phụ huynh đưa ra liên tục. Đối với con cái của những phụ huynh này, chúng phải sống cuộc đời của người khác, liên tục chạy theo những cuộc đua thành tích để đạt được sự hài lòng nhất thời từ gia đình.

Những “ngọn hải đăng” của phụ huynh thường bắt nguồn từ sĩ diện và tham vọng của họ, cũng như niềm tin rằng họ đang làm mọi thứ tốt nhất cho con cái và tương lai gia đình. Họ nghĩ rằng con cái phải đạt được những thứ mình yêu cầu thì cuộc đời của chúng mới thuận lợi, phải có thành tích hơn người thì tương lai mới tươi sáng. Hình ảnh đứa trẻ thành công trong tương lai cũng mang tính đảm bảo cho sự ổn định của gia đình, khi tới thời điểm đó cha mẹ đã già đi và đứa con trưởng thành sẽ thay cha mẹ làm trụ cột. Ngoài ra, các bậc phụ huynh cũng đặt rất nhiều mơ ước và ảo vọng của mình vào “ngọn hải đăng”, họ muốn đứa trẻ

thực hiện những gì mà bản thân chưa làm được. Bản chất mong muốn của phụ huynh là “muốn điều tốt cho con và gia đình”, nhưng họ không nhận ra hoặc cố tình không thừa nhận áp lực đè nặng trên vai đứa trẻ. Đôi khi họ mắc sai lầm khi bỏ quên cảm xúc, nhu cầu, mong muốn và khả năng thực tế của con.

Khác với “ngọn hải đăng” từ cha mẹ bắt nguồn bởi mong muốn “tốt cho con”, những “ngọn hải đăng” của xã hội lại thường phản ánh những đòi hỏi nhầm mục đích mang lại lợi ích cho tập thể. Nếu muốn làm hài lòng tất cả mọi người, bạn không những phải có tài năng để cống hiến hết mình cho xã hội mà còn phải có đạo đức sáng ngời – cụ thể, điều họ mong muốn nhất ở bạn chính là tính nhân nhẹn và biết hy sinh bản thân vô điều kiện. Bạn phải thật giỏi, thật chăm, thật hiền, thật tốt bụng và phải luôn bao dung, rộng lượng, hào phóng như một vị thánh. Người hưởng lợi từ những điều này không phải là bạn, mà là những người đòi hỏi bạn.

Do đó, chúng ta cần tỉnh táo phân biệt những kỳ vọng mà xung quanh đặt lên vai mình. Những kỳ vọng đó có đúng không? Có hợp lý không? Ai là người được lợi? Có phù hợp với khả năng và nguyện vọng của mình không?... Nếu chỉ luôn nhắm mắt làm hài lòng mọi người, thì khi không đạt được “ngọn hải đăng kỳ vọng” của ai đó, bạn sẽ rơi vào trạng thái tự dằn vặt: là do tôi làm chưa đủ tốt, chưa chăm chỉ, chưa đủ giỏi, đó là vấn đề của bản thân tôi...

Không phải lỗi của bạn nếu bạn không thể đáp ứng những thứ vượt quá khả năng của mình. Và đương nhiên,

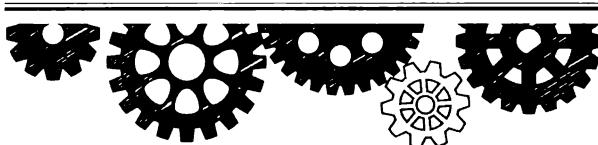
người khác cũng không có lỗi nếu như họ không thể làm hài lòng những đòi hỏi quá mức của bạn.

Sự phát triển của con người cần có định hướng của kỳ vọng xã hội. Tuy nhiên, các cá nhân vẫn có khả năng tự phát triển và dần làm chủ cuộc đời mình. Những yêu cầu của xã hội chỉ nên đóng vai trò hướng dẫn, tạo động lực cho sự tiến bộ cá nhân, chứ không phải là định hướng duy nhất.

Thay vì lao đến mọi ngọn hải đăng, con tàu của bạn nên có những khoảng thời gian dừng lại nghỉ ngơi để tận hưởng khoảng lặng của cuộc sống, thả mình theo dòng nước để ngắm trời biển trong xanh. Cuối cùng, khi đã quá mệt mỏi với những ngọn hải đăng do người khác đặt ra, bạn luôn có thể lựa chọn bắt đầu hành trình theo hướng của riêng bạn.



Không ai có nghĩa vụ phải giúp bạn



1

Trong cuộc sống, bạn có thể gặp một số người rơi vào hoàn cảnh đáng thương, nhưng sau khi ra tay giúp đỡ họ lại cảm thấy hối hận. Cũng có những người luôn than thở sao mình chỉ nhò và chuyện đơn giản mà luôn bị từ chối, lòng người trên đời này có phải lạnh lẽo quá không. Vài người tự hỏi tại sao mình đã rất chân thành nhưng phải nhận về sự vô ơn, lợi dụng. Một số người khác thì than thở rằng tôi là người tốt, nhưng sao lại gặp toàn kẻ xấu xa...

Lâm là một chàng trai rất hiền lành, thân thiện. Là một trưởng nhóm tại công ty, anh không ngại nhận lời giúp đỡ bất cứ ai trong nhóm, dù điều đó có thể khiến anh phải ở lại làm thêm giờ. Các thành viên trong nhóm luôn tỏ ra yêu quý, khen ngợi Lâm là nhóm trưởng tuyệt vời nhất công ty.

Vợ của Lâm có thai. Khi biết mình sắp đón đứa con đầu lòng, Lâm rất hạnh phúc, anh muốn dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc gia đình. Anh từ chối việc của người khác đẩy sang, thông báo cho các thành viên

trong nhóm rằng anh sẽ không ở lại thêm sau giờ làm nên từ nay mọi người hãy cố gắng tự hoàn thành công việc của mình. Thật chẳng ngờ, các thành viên cấp dưới lại cảm thấy bất mãn. Do quen được giúp đỡ trong thời gian dài, họ đã nghiêm nhiên coi đó là nghĩa vụ của Lâm. Thế nên các thành viên ấy vẫn trẽ nái công việc và tỏ rõ thái độ khó chịu với anh. Họ còn xì xào đưa chuyện trong công ty rằng Lâm đã thay đổi, trở mặt, vô trách nhiệm, vì chuyên cá nhân mà bỏ bê việc công ty. Những tin đồn này đến tai các sếp phía trên, cùng với kết quả công việc tồi tệ từ nhóm của Lâm trong thời gian đó khiến anh phải chịu áp lực lớn.

Đối mặt với sự vô lý của những người mình từng hết lòng giúp đỡ, Lâm tự hỏi: “Tôi đã làm gì sai, sao họ lại đối xử với tôi như vậy?”

Hay một ví dụ gần gũi khác:

Khi làm bài tập nhóm ở trường đại học, đôi khi có những người ý lại chẳng làm gì, bao nhiêu việc đều đẩy hết cho người khác. Khi có sơ xuất xảy ra, người chăm chỉ làm lại bị trách móc: “Đã làm thì cậu phải cẩn thận, có trách nhiệm chứ? Cậu làm sai nên ảnh hưởng đến điểm của cả nhóm đây này.” Nếu người chăm chỉ nói rằng tôi đã làm một mình rất vất vả, rất có thể sẽ bị mắng thêm: “Đã làm thì đừng có kể công, cậu làm sai chứ có đúng hết đâu mà cãi.”

Sơ xuất, sai sót chỉ phát sinh khi ai đó thực sự làm việc. Người không làm gì thì không thể mắc lỗi.

Bạn đã bao giờ trải qua tình huống này chưa: Ai đó muốn bạn làm một việc, nhưng không chắc bạn sẽ nhận lời. Thế là họ chọn thời cơ thuận lợi để nhò và bạn trước sự chứng kiến của người khác, đẩy bạn vào tình thế hết sức khó xử, nếu từ chối thì bạn sợ bị xung quanh đánh giá là hẹp hòi. Bạn đành miễn cưỡng nhận lời giúp đổi phuong.

Người tính toán để gài bẫy, đưa bạn vào tình huống khó xử để thao túng hành vi, chắc chắn không phải là người tốt với bạn rồi.

Vấn đề ở chỗ trong cuộc sống, không ai có nghĩa vụ phải hết mình giúp đỡ người khác, không vụ lợi. Họ nhiệt tình giúp ai đó là vì tình cảm hoặc lòng tốt của bản thân họ thôi.

Từ nhỏ đến lớn, ta được giáo dục là hãy tốt bụng, phải luôn giúp đỡ người khác, không được ích kỷ, hãy gạt bỏ lợi ích cá nhân sang một bên và cống hiến cho lợi ích của cộng đồng. Vì vậy, khi từ chối yêu cầu của ai đó, trong lòng ta cảm thấy có lỗi, day dứt, tự thấy mình nhỏ mọn. Nhưng nếu ta quá dễ dãi, không dám từ chối những yêu cầu vô lý của người khác, thì lại tạo cơ hội cho những người có ý đồ khó lường lợi dụng mình. Trên đời này tồn tại những “thợ săn” coi lòng tốt của người khác là nghĩa vụ, họ thản nhiên khai thác sự tốt bụng của mọi người để bóc lột!

Thế giới đầy rẫy những kẻ thích bắt nạt người yếu đuối và sợ người cứng rắn. Bạn càng đối xử tốt đẹp và tử tế với họ, họ sẽ càng bắt nạt và đòi hỏi bạn nhiều hơn. Họ biết né người hung dữ, tránh người vô đạo đức, đồng thời lợi dụng

người hiền lành, gặp người dẽ tấn công thì xông vào áp bức, thấy người nhường nhịn mình thì được nuốt lấn tới. Họ nhìn vào những tiềm lực mà bạn có, cho rằng bạn có nhiều lợi thế hơn thì phải có nghĩa vụ giúp đỡ người khác mới là công bằng, coi thường công sức của bạn. Đây là loại người không xứng đáng được giúp đỡ.

Tại sao người ta luôn bắt nạt và chèn ép bạn? Đó là vì họ biết bản chất bạn quá nhẫn nhịn và đạo đức, có nhiều ràng buộc và điểm yếu tâm lý, không thể vi phạm những giá trị mà bạn đã tự thiết lập. Vậy khi bị chơi xấu và bắt nạt, liệu bạn có thể làm gì được họ? Trước khi bắt nạt bạn, họ đã tính toán trước rồi: Trên đời này chẳng ai dại dột gây chuyện với kẻ tiểu nhân đê tiện luôn tìm cách rình rập để trả thù, đánh lén. Còn đối với người hiền lành, quân tử, chắc chắn sẽ im lặng nhường nhịn người khác thì... “một sự nhẫn bàng chín kẻ xấu nhảy lên đầu”.

Do đó, bạn cần biết từ chối những “thợ săn lòng tốt”, bởi nếu không tỉnh táo, bạn sẽ bị khai thác đến cùng kiệt. Đến một ngày, khi bạn không thể đáp ứng đòi hỏi của họ, không làm họ vừa lòng, thậm chí không giúp họ theo đúng cách mà họ muốn, họ sẽ biến bạn thành kẻ phản diện.

2

Ngày chúng ta còn là trẻ nhỏ, khi xem hoạt hình, xem phim, đọc sách truyện... ta thường phân định rạch ròi giữa cái tốt và cái xấu, phe thiện và phe ác. Các công chúa, hoàng tử, hiệp sĩ là phe thiện. Phù thủy, mẹ kế, quái vật là phe ác.



Sự phân chia “người tốt” và “kẻ xấu” là một sự phân loại tiêu chuẩn đối lập, như thế hai màu đen - trắng, khiến toàn bộ thế giới trở nên vô cùng đơn giản. Khi bước vào xã hội, bạn sẽ dần nhận thấy thế giới không chỉ có hai màu trắng và đen, cũng như không có người tốt tuyệt đối, chẳng có kẻ xấu hoàn toàn. Nhưng luôn có một số người vẫn giữ nguyên suy nghĩ ngây thơ rằng thế giới phải phân chia rạch rời. Trong tâm trí những người này, trên đời chỉ có hai loại người: người tốt và người xấu. Vì thế, họ luôn soi xét, quy chụp và gán nhãn cho xung quanh xem ai là “người tốt” và “kẻ xấu”, cũng như tự đánh giá chính mình. Người tốt phải là người được xã hội khen ngợi, không vụ lợi, biết đáp ứng yêu cầu của người khác, sống chan hòa, niềm nở, hoàn hảo không tì vết như trong truyện cổ tích. Những người không đáp ứng được tiêu chuẩn ấy đều là kẻ xấu.

Thế là tiêu chuẩn “người tốt” và “kẻ xấu” được xác định đơn giản bằng cái nhìn và đánh giá của người khác dành cho mỗi cá nhân. Từ bỏ quyền lợi của bản thân, mang lại lợi ích cho người khác vô điều kiện, cống hiến quên mình, gương mẫu, chuẩn mực, ai cũng hài lòng khen ngợi thì được công nhận là “người tốt”, càng hy sinh nhiều, càng “thuần khiết”.

Nếu bạn luôn hy sinh, nhún nhường, nhẫn nhịn, phục vụ lợi ích cho người khác để được công nhận là “người tốt”, vậy thì ai sẽ bảo vệ quyền lợi của bạn? Ai sẽ phục vụ cho lợi ích của bạn? Ô, nếu như bạn phấn đấu trở thành người tốt NHẤT trên đời, chẳng phải xung quanh sẽ toàn những người không tốt bằng bạn sao? Như vậy, đương nhiên bạn sẽ luôn phải gấp người xấu hơn mình rồi.

Một vấn đề cực kỳ thực tế nữa là bất kỳ ai cũng đều có mong muốn của riêng mình, có cách đánh giá và thế giới quan khác nhau, lòng tham và sự đòi hỏi cũng không giống nhau. Bởi vậy, bạn chắc chắn không thể thỏa mãn nhu cầu của tất cả mọi người, càng không thể khiến cá thể giới hài lòng về mình. Ngay cả thánh thần cũng không thể làm hài lòng tất cả mọi người trên đời, bạn nghĩ mình có thể làm được điều đó sao?

Nói cách khác, không ai có thể thực sự trở thành “người tốt” hoàn hảo, ai cũng có những nhu cầu riêng của bản thân. Đừng tự gán nhãn cho những nhu cầu chính đáng của mình là “xấu, ích kỷ, nhỏ nhen”, cũng đừng mãi giữ cách suy nghĩ thế này:

– Mình không đủ thời gian làm bài thi, nhưng khi có người hỏi bài, nếu mình không giúp sẽ là kẻ ích kỷ.

– Mình không muốn cho người khác mượn món đồ mình mới mua, mình nâng niu còn chưa dám dùng mà. Nhưng nếu không cho mượn thì sẽ là kẻ keo kiệt nhất.

– Để giúp người kia sẽ tốn rất nhiều thời gian, công sức của mình. Nhưng nếu mình nói về việc trả công sẽ trở thành kẻ tham lam.

– Có người nói xấu mình, nghĩa là mình phải cố gắng thay đổi, trở nên tốt đẹp và hoàn hảo hơn nữa để không ai có thể tìm ra điều họ không hài lòng ở mình.

– Mình cần phải tử tế với bất kỳ ai, giúp đỡ tất cả mọi người, vì mình là người tốt.



Lỗi suy nghĩ ấy sẽ khiến bạn tự rút kiệt năng lượng và tài nguyên của bản thân, cả nể, tự ti và không dám từ chối những yêu cầu bất lợi cho mình. Thậm chí có những lúc bạn nhận thấy đối phương chỉ là kẻ lợi dụng, hoặc biết rõ những thiệt thòi mình phải chịu, nhưng vì áp lực đạo đức nên vẫn cố nhận lời giúp đỡ, dù trong lòng không thấy thoải mái.

Lòng tốt là thứ đáng quý, bạn đừng lãng phí nó. Giúp người là tốt, nhưng chỉ nên dành sự thiện lương của mình cho người xứng đáng và thực sự cần. Xin hãy nhớ rằng từ chối những đòi hỏi vô lý không phải là đối đầu với người khác, mà là tránh để người khác bóc lột mình. Việc từ chối có thể khiến bạn bất an, cảm thấy tội lỗi, thậm chí bị lên án, nhưng đôi khi chúng ta buộc phải từ chối.

Mục tiêu thực sự của những người luôn muốn quan tâm và giúp đỡ người khác không phải là hy sinh lợi ích của mình để được công nhận sự tốt bụng. Điều họ muốn là tất cả mọi người đều có lợi, ai cũng bảo bọc nhau để cùng tạo ra một thế giới hạnh phúc hơn. Nếu gặp phải chuyện bất công khiến kỳ vọng của họ giảm xuống, họ sẽ cảm thấy tức giận và thất vọng, nhưng lại không thể thoải mái bộc lộ (suy cho cùng, họ là người tự nguyện giúp đỡ cơ mà, nói ra thì sẽ mang tiếng làm việc thiện để kề công). Vì vậy, họ phải kìm nén những cảm xúc tiêu cực trong lòng, điều này chẳng phải rất đau khổ sao?

3

Luôn có những người coi sự giúp đỡ của người khác là điều hiển nhiên và đơn giản. Nhiều người luôn cảm thấy những gì mình cho đi là lớn lao, còn những thứ người khác trao cho mình thì nhỏ nhoi, “đối với họ thì có đáng kể gì đâu”. Đối phương càng có tiềm lực dồi dào thì lòng tốt hay sự hỗ trợ của họ càng dễ bị xem nhẹ, coi thường, thậm chí còn bị chê là ít ỏi.

Khi mới gia nhập làng giải trí và chưa kiêm được nhiều tiền, trong một lần xem chương trình nói về cuộc sống vùng núi, nữ diễn viên Tôn Lệ đã chú ý đến một cậu học sinh xuất hiện trong chương trình, vì gia cảnh bần hàn mà không thể đi học. Tôn Lệ đã chủ động tìm cách liên hệ cậu ta và bày tỏ muốn hỗ trợ kinh tế để cậu có thể đi học tới khi tốt nghiệp đại học. Khi đó, ngoài tiền học phí, mỗi tháng nữ diễn viên còn cho cậu ta 500 tệ tiền sinh hoạt phí. Cậu ta được Tôn Lệ hỗ trợ, nhưng năm ấy đã không thi đậu đại học. Tuy nhiên, sau đó nữ diễn viên đã động viên cậu ôn thi lại một năm, cuối cùng cậu cũng thi đỗ vào trường đại học mình mong muốn. Lúc này, khi biết người trợ giúp mình là một ngôi sao đang bắt đầu tỏa sáng của làng giải trí, thanh niên này dần yêu cầu càng nhiều với Tôn Lệ. Trong khi trường đại học của cậu vì không biết cậu vẫn luôn được Tôn Lệ tài trợ, nên vẫn cho cậu được hưởng học bổng và nhiều hỗ trợ khác.

Thời điểm đó, nữ diễn viên cảm thấy nếu cứ tiếp tục như vậy không phải là điều tốt. Cô đã quyết định không cung cấp sinh hoạt phí cho cậu thanh niên này nữa, chỉ hỗ trợ tiền học phí, bởi cậu ta cũng đã lớn rồi, cần tập tự lập chứ không nên dựa dẫm hết vào người khác.

Nhưng thật không ngờ, khi Tôn Lệ vừa ngừng trợ cấp ăn tiêu, thanh niên đã tỏ ra không vừa ý, thậm chí còn viết một lá đơn khiếu nại dài 6000 từ để bôi nhọ cô với báo chí.

Sau đó Tôn Lệ phải cho anh ta một khoản tiền lớn. Anh ta dùng số tiền này để mua một chiếc điện thoại di động đời mới nhất, nhưng vẫn tiếp tục nói xấu cô. Sau này, Tôn Lệ kể lại trong một cuộc phỏng vấn rằng điều khiến cô nhớ nhất là vào ngày 7 tháng 12 năm 2005, anh ta gọi và yêu cầu cô đưa 500 nhân dân tệ. Sau mười ngày, anh ta lại đòi thêm 500 nhân dân tệ nữa. Tại thời điểm đó, đây là số tiền rất lớn, giá cả thời đó chỉ mất từ 1 đến 2 xu cho 1 quả trứng.

Đáng chú ý là cậu thanh niên năm đó hai mươi ba tuổi, còn Tôn Lệ thì đang hai mươi tư, nữ diễn viên chỉ lớn hơn cậu ta một tuổi mà thôi! Cậu trai đó không có lòng biết ơn, chỉ đòi quyền lợi dưới cái cớ nghèo khổ. Nghèo không phải là xấu, điều xấu là nghĩ rằng bản thân mình nghèo nên những người khác bắt buộc phải có nghĩa vụ giúp đỡ mình.

“Làm việc tốt cho người khác là tích đức cho bản thân, đừng mong báo đáp, không cần ghi nhận hoặc biết ơn, có bị đối xử thế nào cũng không bao giờ oán trách” – đây là một thứ logic giả tạo. Nếu hết lòng giúp đỡ ai đó rồi bị phủ nhận, bị đối xử bạc bẽo vô ơn, bạn có vui không? Chẳng hạn, cha mẹ bạn cho người khác vay tiền, rồi họ quỵt tiền, còn quay ra chửi bới cha mẹ bạn, lúc đó bạn có tức giận không? Thế thì tại sao chúng ta lại yêu cầu người khác phải sống bao dung và hy sinh như một vị thánh bởi vì họ là “người tốt”?

Có những người rơi vào hoàn cảnh cần giúp đỡ, vấn đề mà họ gặp phải là thật, nhưng khi ai đó hào hiệp tương trợ thì lại bị cuốn vào những rắc rối khó lường, thậm chí mang họa vào thân. Ví dụ như:

– Những kẻ mang lòng dạ tiêu nhân thường định giá người khác bằng “tiềm lực” và “giá trị”. Trong mắt những kẻ lợi dụng, những người tốt giống như một thứ đồ vật mang lại lợi ích để có thể bòn rút hoặc nhò cậy chuyện nọ chuyện kia, và vứt bỏ khi không còn giá trị sử dụng. Người được giúp đỡ ý thức được rằng may mắn hiện tại của mình là do ân nhân mang lại. Khi đã trải qua sự khó khăn và có cuộc sống khó hơn, họ sợ rằng lúc ân nhân biến mất thì họ lại “trở về cái máng lợn cũ”. Vì thế nên họ tranh thủ đòi hỏi, đào mò thật nhiều để đề phòng một ngày nào đó ân nhân không giúp nữa thì mình cũng đã khó hơn rất nhiều.

– Những kẻ coi lòng tốt của người khác là một nghĩa vụ. Vì tôi nghèo, anh giàu, nên anh phải giúp tôi. Vì tôi học kém,



anh học giỏi, nên anh phải giúp tôi. Vì tôi yếu, anh mạnh, nên anh phải giúp tôi. Nếu anh có điều kiện tốt hơn tôi mà lại từ chối giúp đỡ thì anh là kẻ ích kỷ, và nếu anh giúp đỡ ít hơn số lượng tôi muốn nhận thì anh là kẻ keo kiệt, giả tạo.

Người ta không nợ bạn, họ giúp bạn vì lòng tốt, tại sao bạn lại coi đó là nghĩa vụ họ phải làm để chứng minh đạo đức? Tại sao lại buộc tội người khác khi họ không đáp ứng yêu cầu của mình?

– Những người vô trách nhiệm với chính vấn đề của bản thân. Rơi vào hoàn cảnh khó khăn, họ kể khổ mong có ai đó giúp đỡ. Khi người hỗ trợ xuất hiện, họ nghiêm nhiên cho rằng người nhận lời giúp mình có trách nhiệm phải làm mọi thứ. Vấn đề của họ bỗng nhiên trở thành việc của người khác, dường như họ không còn liên quan gì nữa. Đang từ vị trí người cần giúp đỡ, họ nhảy phắt lên vị trí chủ nhân, không đóng góp một chút gì để giải quyết vấn đề mà chỉ ngồi đợi kết quả để thụ hưởng.

Kiểu người dựa dẫm này khiến cho những người hào hiệp phải ngán ngẩm. Bỗng nhiên “ách giữa đàng lại mang vào cổ”, nếu họ muốn dừng trợ giúp sẽ bị đối phương mắng là “lật mặt, lòng tốt nửa vời, hứa giúp rồi lại tráo trở, mất uy tín”, nên thường phải cố làm cho xong để thoát nợ.

– Người xưa có câu tục ngữ “Ăn mày còn đòi xôi gấc” để ví kẻ không biết thân biết phận, đòi hỏi quá đáng. Xã hội ngày nay vẫn còn tồn tại những kẻ như vậy: Bạn giúp họ ba phần, họ đòi bạn phải giúp đến bảy phần, bạn giúp

được bảy phần thì họ lại đòi giúp nốt cho tròn mười. Nếu bạn chỉ giúp chín phần, họ sẽ oán trách. Loại người này rất tham lam, đồng thời coi thường công sức của người khác. Họ không hiểu rằng: Trong xã hội lạnh lùng này, nếu không phải là tình thân ruột thịt, khi bạn gặp cảnh sa cơ mà người ta không lợi dụng cơ hội để làm hại bạn thì họ đã là người tử tế với bạn rồi. Còn nếu có ai xuất hiện và đưa bàn tay ra giúp đỡ với sự chân tình, thì đó chính là vị ân nhân mà bạn cần phải biết ơn sâu sắc.

– Trong mắt một số người, những thứ mà người trợ giúp rõ ràng phải tốn nhiều thời gian, công sức và phiền toái để làm lại được họ coi là chuyện nhỏ!

“Cậu là họa sĩ, hãy thiết kế giúp cửa hàng tôi một chiếc logo đi, dễ ấy mà.”

“Cậu giàu có như vậy, cho tôi vay tiền mà cũng phải suy tính sao, có đáng gì với cậu đâu.”

“Cậu hãy làm việc này việc kia giúp tôi đi, chỉ loáng cái là xong chứ chẳng khó nhọc gì.”

Ồ, nếu đơn giản như vậy thì sao họ không tự làm? Kiểu người này không biết coi trọng thời gian và công sức của người khác. Trên thực tế, chưa bao giờ có chuyện “nhân tiện thôi”, “việc nhỏ ấy mà”. Đây chỉ là sự khiêm tốn của bậc cao nhân, họ nói thế để người được giúp không thấy áy náy. Mọi sự giúp đỡ đều ẩn chứa tấm lòng và thời gian, công sức của người thực hiện.

– Những người chỉ muốn thụ hưởng. Họ lười biếng, thích lợi dụng, muốn được nuông chiều. Họ có thể tự cố gắng giải quyết vấn đề của mình nhưng không làm vậy. Thay vào đó, họ tìm người giúp đỡ để tận hưởng lòng tốt miễn phí của những kẻ ngây thơ trong thiên hạ.

– Kẻ vô ơn. Loại người này tìm đến ai đó cầu xin giúp đỡ khi gặp chuyện, rồi nhanh chóng phì tay khi vấn đề đã giải quyết xong. Thậm chí họ còn phủ nhận công sức của ân nhân: Các người có giúp tôi đâu, các người có làm được gì đâu, tôi đã tự cố gắng đấy chứ?

– Đáng sợ nhất là kẻ ăn cháo đá bát, săn sàng quay ra làm hại người giúp đỡ mình. Giống như sự việc của Tôn Lệ, trong lòng người được giúp đỡ không cảm thấy biết ơn, mà thay vào đó, anh ta nuôi sự ghen tị đối với cuộc sống thành đạt của ân nhân. Điều này là bởi khi được giúp đỡ, dù có ý thức về hạnh phúc và biết ơn, nhưng trong tiềm thức, họ lại ghen ghét: “Bởi vì tôi được giúp đỡ, được tài trợ, nên tôi yếu đuối và bất lực, còn họ thì giàu có, sung sướng đến mức thừa mưa để đi ban phát.” Họ cảm thấy điều này thật bất công, họ ghen tị và ghét kẻ “giàu” hoặc “sướng hơn mình” kia, cảm thấy mình có quyền đòi hỏi.

Vân vân...

Những kiểu người này thật đáng ghét phải không? Thế nhưng họ tồn tại ở khắp nơi và hầu như không nhận ra sự vô lý của mình. Những người không may vướng phải họ bị đẩy vào những tình huống khó xử, thậm chí còn ôm trái đắng.

4

Thế giới này khó lường như vậy, chẳng lẽ chúng ta cần phải sống lạnh lùng vô cảm u?

Tôi từng đem thắc mắc này trao đổi với các tiên bối rồi mới hiểu, thì ra vấn đề không nằm ở giúp hay không giúp, mà là giúp người thế nào cho đúng cách.

Nghệ thuật khi giúp đỡ người khác là để họ cảm nhận được sự chân thành, không thấy mình như được bố thí, đồng thời cũng không để họ có thể ảo tưởng. Hơn nữa, “giúp một tay” có nghĩa là “bạn đã rất cố gắng nên tôi sẽ hỗ trợ thêm một phần để chia sẻ khó khăn với bạn”, chứ không phải là “bạn ngồi chơi đi, tôi sẽ giải quyết hết cho bạn”. Điều này sẽ khiến người nhận trở nên lười biếng và không thể phát triển. Nếu bạn giúp quá nhiều sẽ khiến người khác ỷ lại. Không sớm thì muộn, bạn sẽ không còn đủ khả năng để phục vụ các đòi hỏi của họ. Khi bạn không thể đáp ứng nhu cầu như ý họ nữa, họ sẽ nổi giận và coi bạn là kẻ xấu xa, thậm chí sinh hận mà tìm cách làm hại bạn.

Ngoài ra, đừng bao giờ giúp đỡ người khác một cách dễ dãi, vô tội vạ. Thứ gì có được quá đơn giản, con người sẽ không cảm thấy trân trọng.

Nếu muốn người khác đánh giá cao sự giúp đỡ của mình, bạn phải làm cho họ cảm thấy sự giúp đỡ ấy quý giá. Sự giúp đỡ mà người khác đề nghị bạn làm sẽ có giá trị hơn sự giúp đỡ mà bạn tự động đề xuất, chẳng ai nhở cũng tự



động nhảy vào giúp. Thậm chí khi người ta nhò cậy mà lúc đầu bạn tỏ ra khó khăn, họ sẽ cảm thấy rất cần thiết. Cũng đừng nhận giúp những việc bản thân người nhò cậy có thể làm được, hãy giúp những việc dường như chỉ có bạn mới có thể làm. Những thứ đắt giá khiến người ta thấy quý hơn những gì miễn phí; nếu phải khó khăn lắm mới nhò cậy được thì người ta sẽ trân trọng sự giúp đỡ ấy.

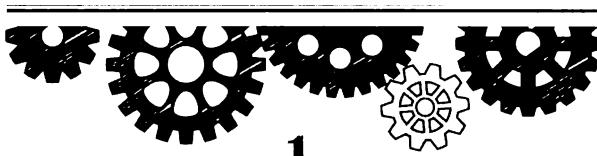
Cuối cùng, cần hiểu rằng giúp đỡ mọi người không chỉ là bạn sẽ giải quyết thêm công việc của người khác, mà còn là gánh vác cả một phần trách nhiệm của họ. Nếu bạn luôn nhận tất cả phần việc của người khác về mình, họ sẽ nghĩ rằng “Chuyện là của bạn hết, không phải của tôi, bạn đã nhận thì bạn phải có trách nhiệm”. Do vậy, điều kiện quan trọng nhất để nhận lời giúp ai đó là người nhò giúp đỡ phải có ý thức rằng đây là vấn đề của họ, họ phải tham gia xử lý, chứ không thể đem việc của bản thân ném thẳng lên lưng người nhận giúp.

Mọi mối quan hệ cần dựa trên sự cân bằng mới có thể bền vững. Mỗi quan hệ giữa “trao” và “nhận” cũng vậy. Chúng ta nên giúp đỡ người khác, nhưng lòng tốt của ta cần dựa trên sự tinh táo và hiểu biết xã hội. Người giàu có những khó khăn của người giàu, người bình thường có khó khăn của người bình thường.

Ai cũng có vấn đề của mình cả thôi. Vì vậy, điều quan trọng nhất cần có là một tấm lòng để giúp đỡ người khác và một trái tim để biết ơn người đã giúp mình.



Những lời chỉ trích



Trong truyện *Thám tử lừng danh Conan*, có một vụ án khiến tôi rất ấn tượng:

Motoyama từng là vận động viên bóng chày trẻ tuổi mới gia nhập đội bóng chuyên nghiệp. Sau khi thấy anh thi đấu, người đàn anh Nose lúc ấy đang là ngôi sao trụ cột của đội bóng góp ý với cậu rằng “Tư thế ném bóng của cậu có tật đấy”. Motoyama choáng cả người, liên tục tập luyện trước máy quay để hoàn thiện bản thân. Do cường độ tập quá nặng, cậu ta bị chấn thương và phải giã từ sự nghiệp, đành trở thành một phóng viên thể thao. Sau nhiều năm, Motoyama – nay đã là một phóng viên lớn tuổi – tình cờ nghe được phát biểu của Nose: “Giết chết các tài năng trẻ là một việc hết sức dễ dàng, bởi vì họ vẫn đang thiếu niềm tin vào bản thân nên sẽ tự hủy diệt mình nếu gặp tác động tiêu cực từ bên ngoài.” Motoyama dần khám phá ra sự thật rằng tư thế ném bóng của anh ta năm xưa không có “lỗi” gì. Khi xem anh ta thi đấu, Nose cảm thấy

vận động viên trẻ tài năng này có thể vượt mặt mình trong tương lai, vì vậy ông ta cố tình gài bẫy tâm lý để Motoyama tự hủy hoại bản thân.

Chẳng biết từ khi nào, chúng ta cứ chạy vòng vòng trong thế giới của người khác, đắm chìm trong những nhận xét của mọi người xung quanh. Chúng ta xấu tính và ích kỷ với chính bản thân mình. Một trong những điều bất công nhất mà ta đối xử với bản thân là quá quan tâm đến những nhận xét tiêu cực của người khác, rồi trở nên khắt khe và tự giày vò tâm hồn mình. Sự công kích hay chê bai khiến bạn cảm thấy mình thất bại, muốn tránh tránh cảm giác đau lòng và xấu hổ ấy, tránh né những thứ gợi nhớ đến kỷ niệm cũ, thậm chí dần từ bỏ bản thân.

Ngày thơ bé, chúng ta vẫn là những đứa trẻ trong veo, gào lên để hát theo những giai điệu quen thuộc. Chẳng cần phải đúng nhạc hay chuẩn tông, ta cứ hát líu lo ở bất cứ đâu, nhún nhảy theo điệu nhạc bất cứ khi nào mình muốn. Khi ấy, ta vui làm sao. Đến bây giờ, khi bắt chọt nghe thấy một bài hát thân quen, ta đã không còn hát theo nữa. Vì ta sợ bị những người xung quanh chê mình hát dở, sợ bị đánh giá là có những biểu hiện bất thường.

Ta đã từng vô lo vô nghĩ về vẻ bề ngoài, cho đến ngày chọt nghe thấy những lời nhận xét không hay về mình: “Nó xấu chưa kìa, bụng to, mặt thì mụn, cười hở lợi, nhìn ghê chết đi được.” Ta ngạc nhiên và đau lòng. Ta không còn cười



vô tư nữa, mỗi lần định cười vui lại sợ bị hờ lợi sẽ xấu. Ngày ngày ta soi gương, tự ti nhìn từng nốt mụn. Ta mặc đồ rộng để giấu bụng, không dám ăn uống để giám cân. Dường như thế giới vui tươi của ta đã bị đập nát kể từ ngày nghe thấy những lời nhận xét ác ý đó, ta ám ảnh rằng mình thật xấu xí.

Ở trường, ta thường xuyên xung phong trả lời câu hỏi của giáo viên. Mọi chuyện thật bình thường cho đến khi một số người trong lớp tỏ thái độ: “Đang tỏ ra hơn người đấy à, đồ phô trương, về nhà mà thể hiện.” Dù biết rằng bản thân không sai, nhưng ta vẫn e dè, thu mình lại, không còn dám phát biểu trong giờ học nhiều như trước nữa.

Ta từng hồn nhiên nghĩ rằng chỉ cần sống tốt thì sẽ được mọi người yêu quý. Vậy là ta thoái mái và thân thiện với thế giới, chẳng hề cảnh giác với bất cứ ai, mở lòng với tất cả mọi người. Một ngày nọ, ta phát hiện một vài người nói xấu sau lưng mình: “Nó giả tạo thay ón, gặp ai cũng la liếm làm quen. Nó còn hay khoe khoang, hay kể lể, thể hiện rằng mình từ tết lăm. Chẳng qua là giả nai thôi, loại như nó ghê gớm âm mưu chứ hay ho gì, tao biết thừa cái loại đấy.” Trong lòng ta thấy oan ức và tổn thương, chẳng hiểu mình đã gây hại cho ai mà lại bị nói như vậy. Ta cứ tự nghĩ mãi, dần vặt mãi mà chẳng tìm được lý do. Dần dần ta cảm thấy mất niềm tin, chẳng biết những người đang chơi cùng mình có đang ngầm đánh giá và phán xét tiêu cực về mình hay không. Ta khép mình, không dám mở lòng, chẳng còn dám kết bạn với ai.

Bạn có để ý không...

Rất nhiều lần, những đánh giá tiêu cực khiến bạn tổn thương và nghi ngờ chính mình, đặc biệt là khi chúng chạm đến điều mà bạn coi trọng hoặc tin tưởng ở bản thân. Thoạt đầu bạn rất ngạc nhiên, rồi sau đó cảm thấy tồi tệ. Những lời chê bai cứ chạy qua chạy lại trong đầu khiến bạn cảm thấy mất tự tin, đau lòng và khổ sở. Bạn dễ dàng bị ảnh hưởng bởi mọi lời lẽ mà người khác nhận xét về mình, bởi vì bạn cũng thiếu niềm tin ở bản thân giống như anh chàng Motoyama vậy.

2

Bạn có nhận thấy một xu hướng kỳ lạ: Bạn thường không quan tâm đến những lời khen ngợi tích cực về mình, nhưng lại bị nghiền nát bởi những lời chỉ trích. Những nhận xét tích cực có thể nhẹ nhàng trôi qua như gió thoảng mây bay, nhưng một lời chỉ trích tiêu cực có thể ghim lại trong đầu suốt nhiều ngày liền, như thể nó khóa chặt những bánh răng của tâm trí bạn. Tại sao những lời chỉ trích tiêu cực lại có ảnh hưởng mạnh mẽ đến chúng ta như thế?

Phê bình là một hình thức đánh giá từ xã hội, con người thực sự rất nhạy cảm với những đánh giá về bản thân mình. Khi bị đánh giá trực tiếp hay gián tiếp, tâm lý của người bình thường sẽ tự soi chiếu lại bản thân để cân nhắc xem đánh giá đó có chính xác hay không. Chúng ta liên tục đặt ra những câu hỏi: Tôi thực sự tồi tệ đến thế ư? Tại sao mọi người lại đánh giá tôi như vậy? Tôi đã làm gì sai? Có phải tôi quá



kém cỏi? Càng cố gắng tìm lời giải đáp cho những câu hỏi này, lòng ta lại càng chịu sự giày vò do cộng hưởng từ sự công kích của thế giới bên ngoài và lời tự trách từ bên trong.

Nặng nề hơn phê bình là chỉ trích, công kích, miệt thị. Những đánh giá mang tính chất tiêu cực này có thể gây tổn thương sâu sắc, vì chúng chạm tới những điểm nhạy cảm trong lòng người: giá trị bản thân, sự tự ti và nhu cầu được tôn trọng.

Giá trị bản thân phản ánh ý nghĩa tồn tại của mỗi người trong xã hội. Chúng ta thường có những cảm xúc tích cực khi được mọi người xung quanh khen ngợi hoặc công nhận, bởi khi đó giá trị bản thân ta được cộng đồng đánh giá cao. Ý thức về giá trị của mình giúp chúng ta có được sự tự tin, mạnh mẽ và cảm giác an toàn, có được sự yêu quý của mọi người. Do đó, khi hứng chịu những lời chỉ trích, chúng ta bất an vì cảm thấy giá trị bản thân đang bị đe dọa, phủ nhận hoặc hủy hoại. Trước sự xâm phạm đáng báo động này, những suy nghĩ tiêu cực dần hình thành, những phản ứng cảm xúc mãnh liệt (như tức giận, thất vọng, lo lắng, hoảng loạn, sợ bị bô ro...) gia tăng khiến chúng ta không còn giữ được tinh túc. Kết quả là những hành vi kích động xuất hiện nhằm tìm cách khôi phục giá trị cá nhân càng sớm càng tốt. Ta vội vàng muốn giải thích, muốn sửa đổi bản thân, muốn thể hiện... với mục đích làm đẹp lại hình ảnh cá nhân, để chứng minh rằng mình vẫn đáng tin cậy và có giá trị trong xã hội.

Sự tự ti sâu thẳm trong lòng là thứ rất dễ bị kích hoạt khi gặp môi trường thuận lợi. Ai trong chúng ta cũng có thể đã từng trải qua những kỷ niệm không vui như thế này: bị bạn bè trêu chọc ở lớp, bị cha mẹ phủ nhận, thầy cô mắng mỏ, sếp miệt thị, tỏ tình bị từ chối... Ta coi những điều ấy là “thất bại” và muốn chôn kín trong lòng. Những cảm xúc tồn thương cứ nằm đó, sâu trong lòng ta, chúng không mất đi mà chỉ được vùi lấp tạm thời để tránh. Đôi khi, những lời chỉ trích sẽ khiến ta thấy bản thân thấp kém. Chúng đào bới lại những cảm xúc đau đớn khó chịu đã chôn sâu trong mình, một lần nữa khiến ta cảm thấy mình mãi mãi là kẻ thất bại, tự trọng thấp, không thể tiến bộ. Những lời chỉ trích như đang gào thét: “Đồ ngu ngốc, mà không thể làm được đâu!” Vói sự tự ti tiềm ẩn được kích hoạt, những lời chỉ trích bên ngoài có thể dễ dàng phá hủy tự tôn của ta, khiến ta vội vã tin vào đánh giá tiêu cực của người khác và tự hạ thấp chính mình. Chúng ta tự lên án và đổ lỗi cho bản thân, tự thổi phồng những sai lầm, nhớ lại những lời chỉ trích, cảm thấy xấu hổ vì đã khiến người khác thất vọng. Thậm chí cả trong những trường hợp đối phương phê bình một cách hợp lý, sự tự ti vẫn khiến cho ta thấy mình kém cỏi, vô dụng, thất bại. Nếu như khao khát muốn khẳng định lại giá trị bản thân khiến ta thể hiện sự kích động, thì sự tự ti tiềm ẩn lại thúc giục ta tránh né, trốn chạy, chấp nhận và buông xuôi.

Nhu cầu được tôn trọng thể hiện mong muốn điển hình của con người là được người khác chấp nhận và coi trọng. Nếu cảm thấy bản thân bị hạ thấp, khinh thường, không

nhận được đủ sự quan tâm và tôn trọng từ thế giới bên ngoài, con người sẽ xấu hổ và tức giận, thậm chí muốn phản kháng lại đối phương.

Trong cuộc sống đời thường, những lời chỉ trích, chê bai chính là một trong những thứ dễ dàng chạm đến nhu cầu được tôn trọng của con người nhất. Chẳng ai thích nghe người khác chỉ ra cái sai, cái xấu của mình. Đã vậy, nếu bị người khác chỉ ra lỗi của mình với thái độ nhạo báng, công kích gay gắt hoặc khinh miệt thì sẽ khó chịu đến nhường nào? Chắc chắn ta sẽ cảm thấy đối phương không hề tôn trọng mình. Khi nhu cầu được tôn trọng không được đáp ứng, những lời chỉ trích ập tới sẽ làm ta thấy bị coi thường và sỉ nhục.

Ngoài ra, một số nhà tâm lý học giải thích theo giả thuyết Tâm lý học Tiến hóa rằng tổ tiên của chúng ta đã luôn chú ý và dành nhiều thời gian để suy nghĩ về các kích thích tiêu cực hơn là tích cực, vì những tác động xấu đòi hỏi phải có phản ứng phản vệ. Nếu các kích thích tiêu cực không được phản ứng kịp thời, người cổ xưa sẽ rất khó để tồn tại.

3

Dù những lời chỉ trích mang lại nhiều cảm xúc tiêu cực đối với người nghe, nhưng nếu bị phản ứng lại, những kẻ ưa chỉ trích thường đổ lỗi ngược cho đối phương: “Bạn quá nhạy cảm”, “Đồ mong manh”, “Tôi chỉ đang góp ý để bạn tốt hơn thôi”... Họ khoác lên mình những lý do cao đẹp để nói những lời gây tổn thương và phủ nhận hậu quả đối với

người nghe. Việc chỉ ra lỗi của người khác với tâm thế xây dựng rất khác với sự công kích miệt thị.

Vì vậy, khi sự chỉ trích xuất hiện, ta cần cân nhắc xem điều đó do ai nói, họ có đủ tư cách, thẩm quyền, sự công tâm để nói hay không? Đôi khi “Devil’s Advocate”¹ (luật sư của quỷ) lại là sự tranh biện ác tâm, không phải mọi lời “góp ý” trên đòn này đều đúng đắn. Nếu bạn nhận được những nhận xét mang tính miệt thị, phủ nhận, công kích ác ý từ những người không tôn trọng hoặc ghét bỏ bạn, thì đương nhiên những lời này đãy định kiến và không khách quan. Có một câu châm ngôn đáng học theo khi bị người khác công kích ác ý, đó là “Người ngu trả thù, người khôn ngó lơ”.

Cũng có những người giả vờ “góp ý” nhưng thực chất là muốn vạch lá tim sâu, chê bai, hạ thấp, phủ nhận công sức của đối phương. Điều này thường xảy ra trong những trường hợp như: cấp trên phê bình cấp dưới, người đi trước góp ý cho đàn em... Nếu người đưa ra nhận xét không có sự chân thành, họ sẽ chỉ muốn thỏa mãn cảm xúc, hạ thấp người khác để khẳng định giá trị của mình mà thôi. Kẻ có quyền nhận xét sử dụng những lời chê bai để tấn công tâm lý, khiến cho người nghe mất đi niềm tin vào bản thân.

1. Thời xưa, “Devil’s Advocate” là tên gọi của một người được giao nhiệm vụ tìm hiểu và đưa ra bằng chứng hoặc lý lẽ để phản đối sự phong thánh cho một ứng cử viên nào đó, với mục đích để chắc chắn rằng người được phong thánh là người thật sự xứng đáng. Ngày nay, cụm từ này có ý nghĩa là giả vờ phản đối hoặc nêu lên luận điểm ngược lại với mục đích chỉ để thảo luận, hoặc làm cho cuộc thảo luận thêm phần thú vị (mặc dù chính bản thân cũng không có ý phản đối).



Cuối cùng, nếu nhận được những lời nhận xét thật tâm mang tính chất xây dựng mà bạn vẫn cảm thấy đau lòng và tự trách? Hãy cho mình một chút thời gian để đổi mặt và chấp nhận sự thật rằng không ai hoàn hảo, tất cả mọi người đều có những lúc phạm sai lầm. Khi mắc lỗi, bạn có cơ hội hiểu rõ hơn về ưu nhược điểm của bản thân để hoàn thiện hơn trong tương lai.

Những gì người khác nói chỉ thể hiện suy nghĩ và góc nhìn của họ thôi. Người ta nói bạn có lỗi, bạn kém cỏi, họ cười nhạo và công kích khi bạn gặp thất bại ư? Thì sao chứ? Có bao nhiêu nhân vật vĩ đại trong các lĩnh vực khác nhau cũng đã từng thất bại, tại sao một người bình thường như chúng ta lại không có quyền thất bại?

Charles Darwin¹ đã từ bỏ sự nghiệp y tế và bị cha nói rằng: “Con chẳng quan tâm gì ngoài việc bắt súng, bắt chó và bắt chuột.” Trong cuốn tự truyện của mình, Darwin viết: “Tôi bị các bậc thầy và cha mẹ coi là một cậu bé tầm thường, còn dưới mức bình thường về trí tuệ.”

Các giáo viên của Thomas Edison² nói rằng ông “quá ngu ngốc để học bất cứ điều gì”. Ông ấy đã bị sa thải khỏi hai nơi làm việc đầu tiên vì “không có năng lực”. Là một nhà phát minh, Edison đã thực hiện 1.000 thử nghiệm không thành công trong khi phát minh ra bóng đèn. Khi một phóng viên hỏi: “Ông cảm thấy

1. Charles Robert Darwin là nhà nghiên cứu nổi tiếng trong lĩnh vực Tự nhiên học người Anh.

2. Thomas Alva Edison là nhà phát minh và thương nhân đã phát triển nhiều thiết bị có ảnh hưởng lớn tới cuộc sống trong thế kỷ XX.

thế nào khi thất bại 1.000 lần?” Edison trả lời: “Tôi không thất bại 1.000 lần. Bóng đèn là một phát minh với 1.000 bước.”

Albert Einstein¹ bốn tuổi mới biết nói, bảy tuổi mới biết đọc. Cha mẹ của ông nghĩ rằng ông “dưới mức bình thường”, một trong những giáo viên của ông đã mô tả về ông là “tư duy chậm chạp, không hòa hợp và luôn lơ đãng trong những giấc mơ ngốc nghênh”. Ông đã bị đuổi khỏi trường và bị từ chối nhận vào Trường Bách khoa Zurich.

Louis Pasteur² chỉ là một sinh viên tầm thường khi học đại học và đứng thứ mười lăm trong số hai mươi hai sinh viên ngành Hóa học. Năm 1872, Pierre Pachet, Giáo sư Sinh lý học tại Toulouse, đã nhận xét rằng “Lý thuyết về vi trùng của Louis Pasteur là sự hư cấu lố bịch.”

Khi còn trẻ, Abraham Lincoln³ đã từng là một doanh nhân thất bại. Khi làm luật sư ở Springfield, ông cũng không thành công. Ông chuyển sang chính trị và

1. Albert Einstein là nhà vật lý lý thuyết người Đức, được công nhận là một trong những nhà vật lý vĩ đại nhất mọi thời đại, người đã phát triển thuyết Tương đối tổng quát, một trong hai trụ cột của vật lý hiện đại.

2. Louis Pasteur là nhà sinh học, nhà vi sinh vật học, nhà hóa học, một tín đồ Công giáo người Pháp, với những phát hiện về các nguyên tắc của tiêm chủng, lên men vi sinh và thanh trùng.

3. Abraham Lincoln là chính khách và luật sư người Mỹ, Tổng thống thứ mười sáu của Hoa Kỳ từ năm 1861 cho đến khi ông bị ám sát vào năm 1865.



thất bại trong lần đầu tiên tham gia vào cơ quan lập pháp, cũng thất bại trong lần đầu tiên đề cử vào Quốc hội, tiếp tục thất bại trong đơn xin trở thành ủy viên của Tổng cục Địa chính, bị đánh bại trong cuộc bầu cử Thượng nghị viện năm 1854, bị đánh bại sau những nỗ lực của ông cho chức vụ Phó Tổng thống năm 1856 và tiếp tục thất bại trong cuộc bầu cử Thượng nghị viện năm 1858.

Sigmund Freud¹ đã bị la ó khi đang đứng trên bục trong lần đầu tiên trình bày ý tưởng của mình trước cộng đồng khoa học châu Âu.

Charlie Chaplin² đã bị các Giám đốc hãng phim Hollywood từ chối vì màn biểu diễn kịch cảm của ông bị coi là “vớ vẩn”.

Walt Disney³ đã bị một biên tập viên của tờ báo sa thải vì “thiếu trí tưởng tượng và không có ý tưởng hay”. Ông đã phá sản nhiều lần trước khi xây dựng Disneyland.

Jack London⁴ đã nhận được sáu trăm lời từ chối trước khi bán được câu chuyện đầu tiên của mình.

1. Sigmund Freud là bác sĩ về thần kinh, nhà tâm lý học người Áo. Ông là người đặt nền móng và phát triển học thuyết Phân tâm học.
2. Sir Charles Spencer Chaplin là nam diễn viên, nhà làm phim và nhà soạn nhạc người Anh nổi tiếng trong kỹ nguyên phim cảm.
3. Walter Elias Disney là doanh nhân, nhà làm phim hoạt hình, nhà văn, diễn viên lồng tiếng và nhà sản xuất phim người Mỹ.
4. Jack London là nhà văn nổi tiếng người Mỹ, tác giả của *Tiếng gọi của hoang dã*, *Gót sắt*, *Martin Eden*, *Tình yêu cuộc sống*, *Nanh trắng* và hơn năm mươi tác phẩm khác.

Vào năm 1944, Emmeline Snively – Giám đốc của Blue Book Modeling Agency – đã nói vào mặt cô người mẫu mười tám tuổi tên là Norma Jeane Mortenson rằng: “Cô nên học làm thư ký hay quay về lấy chồng đi thì hơn”. Norma Jeane Mortenson chính là tên thật của nữ thần sắc đẹp Marilyn Monroe! Sau này, Marilyn Monroe có một câu nói nổi tiếng: “Just because you fail once doesn’t mean you’re gonna fail at everything.” – Chỉ vì bạn thất bại một lần không có nghĩa là bạn sẽ thất bại trong mọi chuyện.

Tóm lại, hãy hiểu rằng đánh giá của người khác về những sai lầm và thiếu sót của bạn không phản ánh giá trị con người thật của bạn. Cuộc đời của chúng ta có thành công, cũng có những lần thất bại. Điều quan trọng nhất là bạn rút ra được điều gì từ những sai lầm, chứ không phải là người khác đánh giá thế nào về bạn, bởi vì giá trị của bạn nằm trong chính tay bạn chứ chẳng nằm trên miệng lưỡi thế gian.



“Xoẹt!” – người mẹ cầm chiếc kéo lớn tự chĩa vào cổ mình. Cô con gái hốt hoảng: “Má, má làm gì vậy?”

Người mẹ nói: “Nếu như con không muốn má chết, thì ngay bây giờ con đi vô thay đồ cưới đi. Còn nếu như con hủy hôn thì con hãy đợi chôn má đi cho rồi!”

Dứt lời, bà làm động tác đâm kéo vào cổ. Cô con gái lao vào giữ tay mẹ: “Má, con xin má, con không muốn lấy chồng đâu!”

“Mày muốn má mày không dám bước chân ra đường nhìn mặt ai hay sao? Mày muốn làng trên xóm dưới cười má mày mới vừa lòng hả? Má xin con đó, hãy làm theo lời má đi, má làm tất cả cũng chỉ muốn cho con sống sung sướng thôi mà.”

Đó là cảnh cao trào trong một bộ phim truyền hình Việt Nam, khi người mẹ bắt con gái phải cưới người đàn ông nhà giàu mà cô không hề yêu. Cô gái rất phản đối quyết định này, thế nên người mẹ đã mang tính mạng mình ra đe dọa,



dùng lòng hiếu thuận và tình mẫu tử để ép con nghe lời. Thực chất, đây là một chiến lược thao túng cảm xúc.

Nhà trị liệu Susan Forward đã đưa ra thuật ngữ “thao túng cảm xúc” (hay “tống tiền tình cảm/tống tiền cảm xúc”) trong cuốn sách cùng tên: *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You* (tạm dịch: *Tống tiền tình cảm: Khi những người trong cuộc sống của bạn sử dụng nỗi sợ hãi, nghĩa vụ và tội lỗi để thao túng bạn*). Hành vi tống tiền về tình cảm là một sự “thao túng dẫn đến hậu quả”. Kẻ thao túng khéo léo sử dụng những điểm yếu trong cảm xúc của đối phương để điều khiển và kiểm soát, ép họ phải miễn cưỡng hành động theo ý muốn của kẻ thao túng.

Trong đời sống thường nhật, chúng ta cũng dễ dàng gặp những đối thoại thế này:

“Nếu anh/em không thực hiện điều này, chúng ta sẽ chia tay!”

“Nếu bạn không làm như tôi muốn, tức là bạn không coi tôi ra gì!”

“Tao có còn là mẹ mà nữa không hả? Tại sao tao nói mà mà không nghe? Từ nay mà không cần gọi tao là mẹ nữa, để tao chết đi cho mà vừa lòng.”

“Những vấn đề của tôi là do bạn gây ra, bạn phải chịu trách nhiệm với cuộc đời tôi.”

“Nếu anh thật sự yêu em thì anh sẽ không khiến em đau lòng mà làm theo lời em nói.”

“Có ba loại bất hiếu, bất hiếu lớn nhất là không sinh con nối dõi. Vì vậy, hãy sớm kết hôn và sinh con đẻ cái đi.”

“Nếu em yêu anh thì em phải nghe lời anh.”

“Nếu bạn thực sự quan tâm đến tôi thì bạn sẽ biết vì sao tôi không vui. Nếu bạn thực sự yêu tôi thì sẽ làm mọi điều khiến tôi hài lòng.”

“Tôi rất yêu quý bạn nên đừng làm tôi thất vọng, kéo tôi sẽ không dành tình cảm cho bạn nữa.”

“Giữa tôi và điều kia, bạn coi thứ gì quan trọng hơn? Chọn một trong hai đi!”

“Nếu bạn thực sự yêu tôi thì...”

Có lẽ chúng ta không còn xa lạ với những câu khẩu hiệu khoác chiếc áo “tình yêu” như thế. Sự yêu thương lẽ ra phải mang lại cảm giác dễ chịu, quan tâm và nhẹ nhàng, nhưng trong nhiều trường hợp, nó bỗng trở thành thứ gông cùm để trói buộc và gây áp lực lên người nhận. Chúng ta dễ dàng từ chối những đòi hỏi từ người lạ, nhưng một khi chúng xuất phát từ những người mà ta yêu và tuyên bố yêu ta, thì phần lớn trường hợp chúng ta chỉ có thể bất lực, thỏa hiệp và miễn cưỡng chấp nhận.

Có những cách “yêu thương” thật mệt mỏi và nặng nề làm sao!

Để đạt được mục tiêu mình muốn, người thao túng sẽ khiến đối tượng bị thao túng cảm thấy sợ hãi, tội lỗi và tự trách bản thân. Chẳng hạn như câu nói phổ biến nhất: “Nếu bạn không làm theo ý của tôi thì bạn không tốt với tôi, nên tôi sẽ chia tay bạn.”

Sự thao túng cảm xúc thường xảy ra trong các mối quan hệ thân tình, như giữa cha mẹ và con cái, vợ chồng, người yêu, bạn bè, đồng nghiệp... Càng gần gũi và thân thiết thì tác động của thao túng cảm xúc càng mạnh mẽ. Vì họ là người thân quen, biết rằng chúng ta trân trọng mối quan hệ của mình với họ, biết tính cách và điểm yếu của chúng ta, nên họ sử dụng những đòn tâm lý để tác động nhằm thao túng ta. Kẻ thao túng lẩn người bị thao túng cùng bị cuốn sâu vào vòng xoáy hỗn độn. Tuy nhiên, cả hai có thể không nhận ra mình đang thao túng hoặc bị thao túng, bởi quá trình này có thể đến rất tự nhiên. Một số người vô thức học được các chiến thuật thao túng cảm xúc (như dằn vặt, trách móc, đổ lỗi, đe dọa...) từ cha mẹ, anh chị em hoặc kinh nghiệm xã hội rồi áp dụng lên các mối quan hệ xung quanh mình. Vì họ đã lớn lên và quen bị dằn dắt với các chiến thuật, họ không cảm thấy chúng có vấn đề gì.

Có nhiều người lớn thích xác định hành vi của mình là “Tôi đang làm điều tốt cho bạn, bạn cần biết ơn” và coi mọi ý kiến riêng của trẻ em là “cãi lại”. Họ khiến cho trẻ em thụ động học được thủ thuật này. Khi đứa trẻ thường xuyên bị những người xung quanh tác động bằng những lời

như: “Chúng tôi rất yêu thương con, nên con phải cố gắng để xứng đáng”, “Nếu con không nghe lời, mẹ sẽ không yêu con nữa”, “Tôi đã rất kỳ vọng vào em, tại sao em lại khiến tôi thất vọng”, “Mày dốt thế không phải là con tao”... Trẻ sẽ học được một thứ logic rằng: phải khiến người khác hài lòng thì mới đổi được tình yêu, tình cảm là thứ có điều kiện. Lớn lên, nếu không nhận ra vấn đề thao túng, đứa trẻ ấy có thể vô tình áp dụng thói quen tổng tiền cảm xúc, thậm chí coi tình cảm của mình là một sự ban ơn cho đổi phuong. Họ có thể rất yêu thích một ai đó và tự đặt ra những đòi hỏi đối với người mình thích. Đến khi phát sinh vấn đề không vừa ý về đổi phuong, dù là nhỏ nhất, họ liền đem tình cảm ra để oán trách. Kẻ xấu số kia sẽ phải nghe những câu nói đầy văn vẻ: “Tôi đã từng rất yêu quý/ngưỡng mộ/cảm mến bạn, nhưng hóa ra bạn không như tôi tưởng, tôi thấy vô cùng thất vọng về bạn. Chào bạn, tôi sẽ không thích bạn nữa.” Với thói quen cân đo đong đếm tình cảm, thích dần vặt, luôn ham muốn điều khiển những người xung quanh, thật khó để họ duy trì được những mối quan hệ lành mạnh và hạnh phúc.

Tổng tiền cảm xúc là một công cụ thao túng mạnh mẽ. Khi kẻ thao túng sử dụng nỗi sợ hãi (Fear), nghĩa vụ (Obligation) và cảm giác tội lỗi (Guilt), chúng sẽ khiến nạn nhân rơi vào màn sương mù (FOG). Xin đừng coi thường, thao túng cảm xúc cũng như bạo hành thể xác, đều có thể gây ra những tổn thương sâu sắc về tinh thần. Kẻ thao túng không quan tâm đến cảm xúc thực, cũng như nhu cầu và suy nghĩ cá nhân của

người bị thao túng; họ chỉ muốn đập nát ý kiến cá nhân, đẩy mạnh những cảm xúc sợ hãi và dần vặt của đối phương để đạt được kết quả có lợi cho mình mà thôi. Hãy cùng phân tích lần lượt từng vấn đề nêu trên:

1. Sợ hãi (Fear)

Ai cũng có những nỗi sợ hãi và bất an của riêng mình, một trong số chúng là sợ bị mất đi những mối quan hệ – cụ thể thì đây chính là “nỗi sợ bị bỏ rơi”. Susan Forward gọi nỗi sợ bị chia cắt và bỏ rơi là “nỗi sợ căn bản nhất”, bởi nó đã ăn sâu vào tâm lý của mỗi người. Càng gần gũi và coi trọng ai đó, chúng ta càng thoái mái để lộ những điểm yếu (và có thể cả sự phụ thuộc) của mình với đối phương. Điều này giúp cho những kẻ tống tiền cảm xúc cố ý hoặc vô ý sử dụng nỗi sợ hãi ấy để đe dọa chúng ta.

Ví dụ:

“Nếu em không ngoan ngoãn nghe lời anh, thì anh nghĩ rằng em không phù hợp để làm một người vợ tốt, chúng ta không thể kết hôn và sống với nhau lâu dài được đâu.”

Lời nói này gửi tới cô gái một thông điệp: “Tôi biết là cô yêu và muốn cưới tôi, từ nay cô phải nghe lời tôi, nếu không tôi sẽ bỏ cô.”

Một khi nỗi sợ bị bỏ rơi được kích hoạt, chúng ta thường rơi vào trạng thái sợ hãi, lo lắng, tưởng tượng ra một viễn cảnh tồi tệ mà trong đó mình đau lòng và khổn khổ thế nào khi đối phương rời đi. Chúng ta trân trọng mối quan hệ này.

Chúng ta yêu quý họ, muốn níu giữ họ ở bên, muốn có được tình cảm và sự tin tưởng của họ. Vì vậy chúng ta thỏa hiệp và nhún nhường, đáp ứng theo yêu cầu của họ.

2. Nghĩa vụ (*Obligation*)

Nghĩa vụ là việc bắt buộc phải làm đối với xã hội, đối với người khác mà pháp luật hay đạo đức quy định (Hồ Ngọc Đức, *Dự án Từ điển tiếng Việt miễn phí*). Nghĩa vụ xuất phát từ ý thức bẩm sinh về trách nhiệm cộng đồng. Chúng ta có bản năng về nghĩa vụ đối với những người xung quanh. Tuy nhiên, khi ý thức bản năng của chúng ta về nghĩa vụ bị ai đó lợi dụng, họ có thể dùng nó để điều khiển hành vi của chúng ta.

Những kẻ thao túng cảm xúc rất giỏi trong việc biến những yêu cầu vô lý của họ thành “nghĩa vụ” của chúng ta, bằng cách nhấn mạnh rằng họ đã hy sinh và khổ sở nhiều như thế nào để khiến chúng ta cảm thấy mắc nợ.

Chẳng hạn: “Con không được thi ngành A, phải thi ngành B theo truyền thống gia đình. Bố mẹ đã vất vả nuôi con thế nào? Con phải đền đáp công lao sinh thành, phải làm cho bố mẹ nở mày nở mặt, nếu con không nghe theo sắp đặt thì thật bất hiếu! Bố mẹ nuôi dạy con lớn để con cãi lại à?”

3. Cảm giác tội lỗi (*Guilt*)

Tội lỗi xuất phát từ cùng một nguồn gốc với nghĩa vụ. Hầu hết đều cảm thấy tội lỗi khi làm điều gì đó mà mình nghĩ rằng điều đó làm tổn thương người khác hoặc làm người khác thất vọng.

Cảm giác tội lỗi thường được kẻ thao túng cảm xúc sử dụng cùng với “tinh thần trách nhiệm”. Họ tác động vào đạo đức và mong muốn “trở thành người tốt” của ta, khiến ta cảm thấy tội lỗi quá mức bằng cách áp đặt lên ta những trách nhiệm không thuộc về mình. Họ có thể đào bới quá khứ, kể lại những lần mà chúng ta khiến họ thất vọng để tiếp tục dằn vặt, nheo móc. Ai mà trót khiến kẻ tổng tiền cảm xúc thấy thất vọng thì sẽ giống như phải mang một món nợ vĩnh viễn không bao giờ được xóa bỏ.

Ví dụ như tập hợp những câu nói kinh điển dưới đây:

“Bạn phải chịu trách nhiệm cho cuộc đời tôi!”

“Nếu bạn không nghe theo yêu cầu của tôi, tôi sẽ chết cho bạn xem!”

“Tôi đã gặp phải bao nhiêu chuyện khổ sở thiệt thòi thế này, tôi còn bị bệnh nữa, vậy mà bạn vẫn quyết chia tay tôi? Bạn thật tàn nhẫn!”

“Bạn hãy chứng minh rằng bạn xứng đáng với tình cảm của tôi, nếu không tôi sẽ rất thất vọng về bạn!”

Họ thiết lập nên một thứ logic kỳ lạ: nếu bạn không đáp ứng yêu cầu của họ thì bạn sẽ trở thành kẻ xấu khiến họ bị tổn thương, mọi tổn hại của họ sau này đều do bạn gây ra.

Điều này tận dụng triệt để “cảm giác tội lỗi” của ta. Vì lương tâm và đạo đức, chúng ta không thể cho phép hành động của mình làm tổn thương người khác.

Những kẻ tổng tiền cảm xúc không chỉ đi theo một chiến lược đơn thuần, họ thường sử dụng đan xen nỗi sợ hãi, nghĩa vụ và cảm giác tội lỗi để khóa chặt mục tiêu, khiến kẻ bị thao túng không thể vùng vẫy. Thao túng cảm xúc có thể tạo ra cảm giác sợ hãi và vô vọng, đồng thời khiến người bị thao túng buộc phải làm và nói những điều khiến họ thấy không thoải mái. Trên thực tế, nhiều nạn nhân đã phải sống trong những mối quan hệ mang tính ngược đãi, bóc lột, đau đớn, kiệt quệ về thể xác và tinh thần.

Tất nhiên, những yếu tố quyết định sự thành công của một vụ tổng tiền cảm xúc luôn đến từ hai phía: sức mạnh của kẻ thao túng và sự yếu đuối của người bị thao túng. Những kẻ tổng tiền cảm xúc thường tự cho mình là trung tâm, tự thấy bản thân đúng đắn, đòi hỏi cao, dễ kích động, thích trút giận và không thể chịu đựng được sự thất vọng. Ở chiều ngược lại, nạn nhân của tổng tiền cảm xúc thường có tâm hồn nhạy cảm và mong manh, trọng danh dự, sợ xung đột, thiếu tự tin và hay tự trách bản thân.

Tổng tiền cảm xúc thường làm tổn hại lớn lòng tự trọng của nạn nhân, ảnh hưởng tới nhận thức và làm cho tâm lý nạn nhân dễ bị tổn thương bởi những lời công kích, lèn ám. Nạn nhân càng tổn thương thì càng dễ lựa chọn thỏa hiệp, càng thỏa hiệp thì càng bị phụ thuộc vào kẻ thao túng. Hơn nữa, sau nhiều lần chấp nhận thỏa hiệp, cảm giác thất bại lặp đi lặp lại có thể khiến nạn nhân bị ảnh hưởng bởi hiệu ứng bất lực tập nhiễm: Khi con người cảm thấy mình

không có khả năng thay đổi những gì xảy ra, họ có xu hướng chấp nhận buông xuôi, không còn ý chí kháng cự.

Vậy làm thế nào để thoát khỏi làn sương mù của sự tống tiền cảm xúc?

Tiến sĩ Susan Foward đưa ra lời khuyên: “Khi đã xác định rằng mình đang bị tống tiền về mặt tình cảm, bạn cần phải thực hiện mô hình SOS: Dừng lại (Stop), Quan sát (Observe) và Lập chiến lược (Strategize).”

– *Dừng lại (Stop)*: Dừng lại và dành thời gian để suy nghĩ cách xử lý yêu cầu của đối phương. Tạm tránh xa áp lực và xung đột. Điều này giúp bạn có thể giữ bình tĩnh để xoa dịu nỗi sợ hãi của chính mình, giữ hòa khí hoặc giảm bớt cảm giác tội lỗi, từ đó kiểm soát được tình hình hơn. Khi đã bình tĩnh và thoát khỏi tâm trạng rối bời, bạn sẽ dần có cái nhìn sáng suốt.

– *Quan sát (Observe)*: Chuyển từ phản ứng cảm xúc sang vai trò của người quan sát để phân tích vấn đề, cân nhắc một cách khách quan.

– *Lập chiến lược (Strategize)*: Suy nghĩ rõ ràng những điều bạn muốn trong lòng rồi lên kế hoạch đàm phán với đối phương. Ngoài ra, chúng ta phải thay đổi chế độ phản ứng cảm xúc, tìm ra những điểm mấu chốt có thể khơi gợi các phản ứng cảm xúc bất lợi như sợ hãi, trách nhiệm, cảm giác tội lỗi, rồi giải quyết nó. Dừng ngại tìm đến các chuyên gia



tham vấn để được hỗ trợ trong quá trình tự cởi trói và chữa lành cho bản thân.

Tiến sĩ Jaine Carter, một chuyên gia về các mối quan hệ, tác giả của cuốn sách *He Works She Works* (tạm dịch: *Điều anh ấy làm, điều cô ấy làm*) chia sẻ: “Những kẻ tống tiền tình cảm thực hiện thao túng vì nó có tác dụng và đem lại lợi ích cho họ. Bạn cần tỉnh táo xác định những gì đang xảy ra trong mối quan hệ, sau đó thực hiện các bước để hành động thao túng của họ không hiệu quả.”

Trên thực tế, nếu bình tĩnh và thoát khỏi những cảm xúc hỗn loạn, chúng ta có thể thấy rằng đối phương chỉ đang đe dọa và cố gắng điều khiển ta. Chúng ta nên có những cuộc nói chuyện nghiêm túc rằng những lời đe dọa, đố lối và trách móc từ phía họ khiến ta cảm thấy mệt mỏi thế nào, rồi thỏa thuận về cách ứng xử sao cho công bằng và hòa hợp giữa đôi bên.

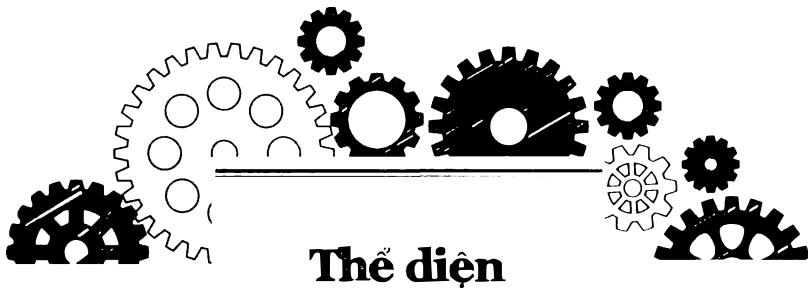
Đối với người lớn tuổi trong gia đình, tư duy của họ thuộc thế hệ cũ nên có thể rất bảo thủ. Bạn cần “mưa dầm thấm lâu”, thuyết phục họ từng chút một đi kèm với những nỗ lực tự khẳng định bản thân, chứng minh cho họ thấy thực lực của bạn.

Nếu như người yêu hoặc bạn bè có thói quen liên tục đố lối, đe dọa bỏ rơi, dọa chia tay và không hề thay đổi cách giao tiếp sau khi bạn đã góp ý, thì có vẻ như họ đang coi trọng lợi ích và cảm xúc riêng của họ hơn mối quan hệ này.

192  Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

Đừng sợ, ngay cả khi họ thực sự rời đi, bạn vẫn sẽ nhận được sự yêu thương từ người khác. Không có thứ tình yêu lành mạnh nào lại khiến người nhận cảm thấy nặng nề, tuyệt vọng, khổ sở. Càng không có thứ tình cảm tự nhiên và chân thành nào được thiết lập dựa trên việc bắt đối phương phải chứng minh mình xứng đáng được nhận nó, bởi tình cảm đâu phải một thứ giải thưởng? Những người thực sự yêu bạn sẽ không “tống tiền” bạn.

Đôi khi, ta quên mất một thực tế quan trọng: Mỗi quan hệ lành mạnh giữa các cá nhân không khiến ta mệt mỏi, khổ sở. Những mối quan hệ tốt sẽ tăng cường năng lượng tích cực của chúng ta, khiến ta luôn cảm thấy tin tưởng và hạnh phúc.



Thể diện



Lần nọ, tôi nhận được chia sẻ của một nữ sinh cấp ba về bạo lực học đường. Suốt một thời gian dài, cô bé ấy bị nhốt trong lớp công kích, chửi rủa, mạt sát, bắt nạt cả mạng lẩn ngoài đời chỉ vì một lý do kỳ quặc là “dám” unfollow tài khoản Instagram của một hot girl trong lớp. Nàng hot girl kia đã rất tức giận, kéo bè cánh để cô lập và trả thù kẻ unfollow mình.

Bắt nạt, ghét bỏ, hiềm khích vốn có thể xuất phát từ những lý do nhỏ nhặt và vô lý nhất. Nhưng bạn có bao giờ tự hỏi rằng cùng một lý do, cùng một hoàn cảnh, tại sao những người luôn suy nghĩ và cư xử hép hòi hơn người khác? Dỗi khi, ngay cả chúng ta cũng không tránh khỏi cảm giác khó chịu rất “xấu tính” với ai đó về những thứ mà họ rõ ràng không có lỗi. Bạn đã từng trải qua những tình huống thế này chưa:

Khi có người chỉ ra lỗi sai của tôi, dù họ đã tỏ ra tếu nhẹ nào, tôi vẫn cảm thấy khó chịu về họ.

Khi tôi thi trượt, tôi ghét những người thi đỗ.

Khi tôi kết thúc bài biểu diễn văn nghệ, có vài người xem nhưng không vỗ tay, tôi cảm thấy những người này coi thường tôi.

Tôi cảm thấy bị xúc phạm khi cấp dưới/đàn em/người có địa vị thấp hơn lại dám vượt mặt tôi.

Tôi cảm thấy tức giận và mất mát khi phát hiện ra một số người unfriend, unfollow tài khoản mạng xã hội của tôi.

Tôi ngứa mắt với những người thể hiện nỗi bật và thành công hơn mình, đặc biệt trong lĩnh vực tôi nghĩ mình giỏi.

Bỏ qua yếu tố ghen tị hoặc hiềm khích, một trong những nguyên nhân dẫn đến sự nhỏ nhen của chúng ta chính là “thể diện”. Khi người khác khiến ta “mất thể diện”, ta cảm thấy mình bị xúc phạm. Do mỗi người có đánh giá khác nhau về thể diện nên độ nhạy cảm của mỗi người cũng khác. Vì vậy, cùng một trường hợp, nhưng có người cảm thấy mất mặt, còn người khác lại thấy bình thường.

Việc thiết lập và xác nhận giá trị bản thân vốn là một nhu cầu cơ bản của con người. Các cá nhân xác lập giá trị của mình dựa trên năng lực và thành tích, đồng thời phát sinh ham muốn khẳng định giá trị bản thân. Chìa khóa để khẳng định giá trị bản thân là phải giành được sự công nhận của mọi người, đồng thời làm rõ vị trí hoặc giá trị của mình trong xã hội.

Có thể thấy rằng giá trị bản thân chính là cốt lõi của thể diện. Thể diện thực chất là mức độ quan tâm của một cá nhân đối với giá trị và địa vị của mình trong lòng người khác. Nó là sự kết hợp của “nhận dạng xã hội” và “tự nhận thức”.

Coi trọng thể diện là điều rất tốt, nó khiến con người có động lực để tiến bộ hơn và giữ gìn bản thân không làm những điều xã hội lên án. Nhưng khi nhận thức về thể diện trở nên méo mó, tính “sí diện hão” sẽ trở thành gánh nặng tinh thần trong cuộc sống của chúng ta.

Đối với cô hot girl trong câu chuyện trên, cô ấy có nhiều người theo dõi trên mạng xã hội, nhiều người ngưỡng mộ ở lớp, từ đó cảm thấy mình có đẳng cấp và uy thế nhất định so với những người khác. “Tôi là người nổi tiếng, tôi đặc biệt hơn những người xung quanh. Vậy mà một đứa con gái tầm thường trong lớp này dám unfollow tôi, điều này ảnh hưởng đến quyền lực của tôi. Tôi cảm thấy nó muốn đối đầu với mình, thật là mất mặt khi bị đứa kém hơn coi thường như thế!”

Cảm giác bị thách thức quyền lực kết hợp với tâm lý coi thường người khác khiến cô gái này thấy giá trị của mình bị xúc phạm. Đối với cô ta, con người được phân chia theo đẳng cấp, chỉ có hai loại: thượng đẳng và hạ đẳng. Bạn không thể ở trên tôi thì bạn là hạ đẳng, không có chuyện ngang hàng. Trong mắt cô ấy, follow tài khoản mạng xã hội đồng nghĩa với sự kính trọng, chú ý và công nhận của đối phương dành cho mình.



Nếu chúng ta chú ý quan sát xung quanh sẽ thấy xã hội này tồn tại đầy những mặt trái của tính sĩ diện:

Dù cuộc sống gia đình như địa ngục, có những người không thể ly hôn vì sợ thiên hạ chê cười.

Những nạn nhân không dám đứng ra tố cáo thủ phạm vì sợ những lời bàn tán dị nghị của xung quanh.

Những đứa trẻ muôn làm nghề nghiệp mà chúng thích như đầu bếp, thợ trang điểm, sửa chữa máy móc... nhưng phụ huynh không cho phép vì sợ mọi người coi thường.

Người chưa muôn kết hôn thì buộc phải kết hôn vội vàng vì sợ mang tiếng là “é”.

Những người thấy số lượng bạn bè hoặc người theo dõi trên trang cá nhân của mình giảm bớt, trong lòng sinh chút khó chịu vì cảm thấy có người không còn coi trọng mình.

Dường như tiêu chí để đánh giá mọi thứ là “người khác nghĩ gì”. Chú trọng đến thể diện – đây rõ ràng là một nhu cầu tâm lý và xã hội. Chúng ta đề cao việc giữ thể diện, thực chất là ta quan tâm đến việc người khác nhìn nhận mình như thế nào. Nhưng tại sao ta nhất định phải chứng minh bản thân với người ngoài? Tại sao giá trị cá nhân của ta lại dựa vào sự đánh giá của ai đó?

Theo Tâm lý học Tiến hóa, ai trên đời này cũng sống trong các mối quan hệ và chúng ta cần có được sự yêu thích

của người khác. Do trong xã hội thời nguyên thủy, con người sống theo thị tộc và bộ lạc nên nếu bị cô lập thì khả năng sống sót rất thấp. Bởi vậy, bản năng sinh tồn của con người luôn cố gắng để người khác thích và chấp nhận mình, cố gắng hướng tới sự hòa nhập xã hội. Nỗi sợ bị bỏ rơi ẩn trong tiềm thức khiến chúng ta dành nhiều thời gian để cố gắng cải thiện và thay đổi bản thân, vì ta muốn những người xung quanh hài lòng và yêu thích mình hơn. Sự chấp nhận và yêu mến của những mối quan hệ xung quanh giúp chúng ta cảm thấy an toàn.

Nếu một người không thể tự định nghĩa bản thân, họ sẽ phụ thuộc vào thái độ của người khác để xác định chính mình. Do không có đủ sự tự tin vào giá trị bên trong, ta chỉ có thể tạo dựng những hình ảnh bên ngoài phù phiếm, tìm đủ mọi cách để thể hiện quyền lực hoặc tâm ảnh hưởng, lồng lộn tức giận khi cảm thấy ai đó khiến mình “mất thể diện”. Ta cần phải liên tục yêu cầu sự khẳng định và xác nhận của người khác để tự củng cố giá trị, coi đó là thành tựu để tự hào về bản thân.

Người nào càng cảm thấy bất an và trống rỗng thì lại càng quan tâm đến ánh mắt của người khác. Trong mắt họ, thể diện quan trọng hơn bất cứ thứ gì, bởi những gì họ thể hiện ra bên ngoài là tất cả những gì họ có, mất thể diện là mất hết. Dù ở khía cạnh nào thì sĩ diện vẫn là lớn nhất, mất gì cũng được, nhưng không thể mất mặt!

Họ bị cuốn vào việc chạy theo mong muốn của người khác, luôn sợ bị đánh giá thấp và trở nên ám ảnh đối với việc thể hiện bản thân. Họ sẽ có thói quen so sánh và cảm thấy thất vọng sâu sắc nếu không giỏi hơn những người khác; nếu được mọi người ủng hộ hoặc khen ngợi, cảm giác chiến thắng và thành công sẽ tự động xuất hiện trong lòng họ. Nhìn đâu họ cũng chỉ so kè thắng thua, hơn kém, phân loại đẳng cấp.

Tính sĩ diện quá đà còn khiến người ta rơi vào một thứ bi kịch khác, đó là không chịu được khi bị từ chối. Tư duy của những người này trở nên lệch lạc, họ coi việc bị từ chối tinh cảm, không chiến thắng một cuộc thi hay bị ai đó hủy kết bạn trên Facebook... là một sự đả kích nghiêm trọng. Thay vì nhẹ nhàng chấp nhận và coi những thất bại là điều bình thường, họ cảm thấy đây là nỗi nhục nhã không thể cam chịu, thậm chí nung nấu lòng hận thù.

Một báo cáo y tế của Hoa Kỳ đưa ra vào năm 2005 đã chỉ ra rằng ngay cả một sự từ chối nhỏ nhất cũng có thể dẫn đến hành vi hung hăng, thậm chí trút giận, làm hại người vô tội. Nhiều tội phạm tham gia những vụ xả súng, bắt cóc, khủng bố vì đã bị ảnh hưởng tâm lý do bị phủ nhận, sa thải, ly hôn, đuổi học... trước khi quyết định gây án.

Theo nhà tâm lý học Guy Winch, sau khi một người bị từ chối, sự sáng suốt của họ bị giảm đi rất nhiều và có xu hướng tấn công giá trị bản thân. Ông đã thiết kế một thử nghiệm,

trong đó những người tình nguyện tham gia được sắp xếp đến gặp một người lạ để đưa ra những yêu cầu đơn giản. Thực chất, người lạ này là thành viên của nhóm nghiên cứu và sẽ từ chối mọi đề nghị mà tình nguyện viên đưa ra. Kết quả của thử nghiệm này cho thấy những người tham gia đều cố tự đưa ra lời giải thích cho việc bị từ chối: Họ tin rằng đối phương từ chối mình do ngoại hình, giới tính, đặc điểm nào đó, cách nói chuyện... Vậy đấy, khi một người bị từ chối, việc tự giải thích và tấn công giá trị bản thân như thế sẽ chỉ làm nỗi đau tinh thần thêm phần nghiêm trọng, cảm thấy thất bại và bị xúc phạm đến tự tôn. Tính sĩ diện càng cao, càng bị ám ảnh bởi thể diện, bạn sẽ càng thấy tổn thương và khó phục hồi. Dù trên thực tế, lý do làm ta bị từ chối có thể không liên quan đến giá trị cá nhân, nhưng sĩ diện mù quáng khiến ta cảm thấy “mất thể diện” và nuôi lòng thù hận.

Theo các nhà xã hội học, chúng ta có thói quen lấy sĩ diện làm tiêu chuẩn sống do bị ảnh hưởng của giáo dục thuở nhỏ. Gia đình và nhà trường luôn nhắc nhở trẻ em: “Con mặc quần áo bẩn thỉu người ta cười cho đấy”, “Con không được ồn ào, mọi người xung quanh sẽ đánh giá”, “Con học kém khiến bố mẹ rất xấu hổ”, “Hãy cố gắng học tập để rạng danh trường lớp”, “Các em chính là bộ mặt của nhà trường”...

Từ xa xưa, cha ông ta đã có tư tưởng công thành danh toại để dòng họ hiển hách, còn nếu trót phạm sai lầm thì sẽ làm ô nhục tổ tiên. Sau nhiều thế hệ với cách giáo dục phiến diện lặp đi lặp lại, “giữ thể diện” đã trở thành tư duy

200  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

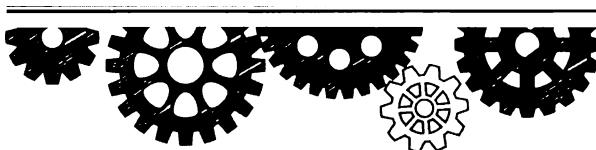
thâm căn cố đế, ăn sâu đến tận xương tủy. Chúng ta ngập thở giữa những đánh giá của dư luận, liên tục bất an về giá trị của mình, rồi khi cảm thấy bị từ chối hoặc bị phủ nhận, ta bắt đầu nghi ngờ bản thân và trút giận lên ai đó yếu đuối hơn để cung cấp lòng tự trọng mong manh.

Thôi nào, hãy nhìn thẳng vào sự thật này đi: Việc bạn luôn đưa bản thân ra cho người khác đánh giá, luôn sợ thất bại hoặc bị coi thường là biểu hiện của lòng tự trọng thấp.

Người khác nghĩ gì về bạn không liên quan đến bạn; bạn muốn sống như thế nào cũng không liên quan đến đánh giá của người khác. Sống chỉ để giữ hình tượng trong mắt người khác là một cách sống méo mó và mất tự do biết bao.



Đố kị, ghen tị, khoe mẽ



1. Đố kị

Lòng đố kị của con người vô cùng đáng sợ, còn sâu thẳm hơn cả bóng tối. Từ lòng đố kị có thể sinh ra những tội ác, cuối cùng tất cả chìm trong thảm kịch.

Bạn không cần phải làm gì thì người khác mới ghét. “Không có lửa làm sao có khói” không phải là câu phù hợp để giải thích cho mọi hành vi của con người, bởi có những người sẵn sàng nuôi thù ghét và làm hại bạn chỉ vì bạn có gì đó hơn họ, khiến họ nảy sinh lòng đố kị.

Có nhiều trường hợp trong một nhóm bạn chơi thân, đột nhiên một người trở nên may mắn hay thành công hơn, những người còn lại có thể bỗng trở mặt và phá hoại, nói xấu, soi mói, ganh tị. Đến người quen còn như thế, người lạ hoặc những kẻ căm ghét mình sẽ ra sao, bạn tưởng tượng được không?

Để phục vụ cho công việc của mình, tôi thường xuyên theo dõi các chia sẻ từ những luật sư, cảnh sát nước ngoài

về những vụ án mà họ đã trải qua. Lần nọ, tôi đọc được chia sẻ của cảnh sát Triệu thuộc Sở Cảnh sát Bắc Kinh, anh kể lại một thảm án phát sinh từ lòng ghen tị:

Mùa đông năm 2003, một vụ án rất thương tâm đã xảy ra. Một nông dân già tên Mậu đã giết vợ mình trong một đêm đầu đông, rồi tàn sát ba gia đình nhà hàng xóm, bao gồm nhà hàng xóm bên phải, nhà hàng xóm bên trái và nhà hàng xóm ở sân sau. Vào buổi sáng, khi dân làng phát hiện ra thảm án thì ông Mậu đã bỏ trốn.

Vụ án được khép lại sau bảy mươi hai giờ, khi thi thể của ông Mậu được tìm thấy ở một hang gần đỉnh núi cạnh làng. Ông ta đã lên đó rồi uống thuốc trừ sâu tự sát.

Bên cạnh ông Mậu có một bức thư tuyệt mệnh đầy lối chính tả, hiện không thể nhớ rõ từng câu chữ mà chỉ nhớ nội dung đại ý như sau:

“Con trai, bố xin lỗi. Bố buộc phải làm những việc này vì chúng xứng đáng bị như thế. Chúng đã hủy diệt cả gia đình ta. Cá con và em gái đều bị chúng hâm hại khiến các con phải sống cuộc sống tồi tệ như bây giờ. Chúng xứng đáng với điều này.

Đừng trách bố. Mẹ của con cũng đau khổ vì chúng. Bà ấy sẽ đau khổ nếu bố ra đi nên bố mẹ sẽ đi cùng nhau. Tốt nhất trong tương lai con đừng quay lại làng, hãy chăm sóc em gái con, hai anh em nương tựa vào nhau mà sống.”



Sau khi điều tra rõ nguyên nhân và xác minh từ dân làng, có một sự thật đáng buồn được phơi bày:

Hai vợ chồng nhà ông Mậu là những nông dân chăm chỉ. Họ đã làm việc vất vả, rất cõ gắng tiết kiệm, đến tuổi trung niên thì có một đàn bò nhỏ. Kinh nghiệm lao động giúp họ chăm sóc đàn bò rất tốt, ít bệnh, sinh nở nhiều. Lại gặp đúng năm bò có giá cao, cuộc sống của họ dần trở nên tốt hơn và bắt đầu giàu có hơn những nhà khác trong làng.

Một ngày nọ, họ thức dậy từ sáng sớm để làm việc và sững sờ phát hiện ra tất cả bò của họ trong chuồng đều đã bị đầu độc chết hết.

Cặp vợ chồng ấy không nản chí, lại dùng hết tiền tiết kiệm để mua một bầy cừu non. Khi họ nuôi chúng lớn lên và chuẩn bị bán, tất cả lại bị đầu độc. Gia đình hết sạch tiền, con trai và con gái phải bỏ học.

Cặp vợ chồng nông dân vẫn quyết tâm vượt qua hoàn cảnh, họ đi mượn tiền ở khắp họ hàng và nuôi một đàn gà. Thế nhưng dù họ đã cẩn thận trông nom, một ngày nọ đàn gà vẫn bị hạ độc, để lại một khoản nợ lớn.

Người vợ phát điên. Gia đình nợ chồng chất. Những đứa con phải đi vào thành phố để làm việc và tìm cách trả các khoản nợ, nhưng làm việc kiếm tiền nơi đất khách không dễ dàng gì. Chỉ vì sự đồ kị của

những người hàng xóm, một gia đình êm ấm bỗng tan vỡ. Họ đã mạnh mẽ sống và tích lũy tài sản một cách trong sạch, chăm chỉ, nhưng rồi lại bị hại mất hết tất cả, thành mục tiêu để người làng chê giễu.

Dân làng nói rằng gia súc của gia đình ông Mậu là do ba nhà hàng xóm kia đầu độc. Tuy nhiên vì tất cả bọn họ đều đã chết nên cảnh sát chẳng thể điều tra xem tin đồn ấy có thật hay không, chỉ biết một sự thật là thảm kịch này xảy ra do lòng đố kị của ai đó đối với gia đình ông Mậu.

Có nhiều người kỳ lạ như vậy đấy. Thấy hoàn cảnh của ai đó ngày càng tốt hơn, họ trở nên ghen tị, đố kị khiến họ muốn làm hại người khác. Khi có cơ hội, họ sẽ ra tay và vui mừng khi thấy nạn nhân khốn khổ.

“Tại sao đừng bao giờ thử thách bản chất của con người?”

“Bởi vì hầu hết thời gian, mọi người chọn đóng vai một người tốt chứ không phải bộc lộ bản chất!”

Higashino Keigo – nhà văn nổi tiếng của Nhật Bản – có câu nói rất hay: “Trên đời này có hai thứ không thể nhìn thẳng vào, một là Mặt Trời, hai là trái tim con người.”

Người ta dễ dàng cảm thấy khó chịu khi người gần bên đạt được thành công. Thứ khiến họ cảm thấy đau khổ là cảm giác bị ai đó vượt qua, bởi sự so sánh ngầm trong lòng họ luôn phát ra tín hiệu: “Họ thành công nghĩa là tôi thất bại. Thừa nhận thành công của những người gần gũi mình là gián tiếp xác nhận rằng tôi thua kém hơn.”

Nếu được cho phép lựa chọn giữa hai việc: sống trong một môi trường toàn những người kém hơn mình và sống trong một môi trường toàn những người giỏi hơn mình, thì rõ ràng môi trường sau có lợi hơn cho sự phát triển bản thân. Thế nhưng, nhiều người thà chọn sống trong một môi trường toàn những người kém cỏi, thà phải gánh vác nhiều trách nhiệm, thà bị kéo lùi, còn hơn là nhìn những người xung quanh phát triển hơn mình.

Trong xã hội, luôn có một số người đầy dã tâm, không thể chấp nhận việc mình thua kém xung quanh. Do đó, họ muốn nhìn thấy mọi người gặp thất bại và bất hạnh, luôn tìm cách hạ thấp, phủ nhận thành tích của người khác, nhòe đó tâm lý của họ mới được thỏa mãn. Khi ai đó thành công hơn, họ phải tìm mọi cách đạp người ấy xuống bùn.

Ghen tị và đố kị là những cảm xúc này ra khi người khác có được vị trí, danh tiếng, tài sản hoặc người yêu tuyệt vời... mà ta không muốn họ có. Ta cũng trở nên ghen tị khi thấy ai đó có thứ mà ta nghĩ rằng chỉ bản thân mình mới xứng đáng có được. Cảm xúc này ở sâu trong tim, nó giống một loại kí sinh trùng sẽ dần gặm nhấm và hủy hoại tâm hồn của vật chủ. Ghen tị là thứ cảm xúc mãnh liệt chứa đầy thù hận, tâm lý có xu hướng cố gắng giữ vị trí thống trị của bản thân bằng cách phủ nhận, từ chối, tấn công và hạ thấp người khác.

Sự ghen tị, đố kị thường này sinh do chủ thể hiểu lầm: Họ lầm tưởng rằng khi người khác đạt được thành công thì

đó là sự phủ nhận với chính họ, khiến họ thua kém... Thực tế, không có chuyện người khác thành công tức là mình thất bại!

Hầu hết sự đố kị đều lớn dần lên theo thời gian và đi kèm với việc trút giận. Có ba cách trút giận chính: Một là có những ý nghĩ độc hại về đối phương; hai là dùng lời nói phủ nhận, hạ thấp người mà mình đố kị; ba là có hành động công kích cụ thể như gài bẫy, phát động bạo lực nhằm tấn công, hạ thấp, hâm hại đối phương.

Về bản chất, ghen tị là một cảm xúc có định hướng. Hầu hết sự ghen tị có xu hướng tập trung vào những người bình thường mà mình biết, có cùng độ tuổi và hoàn cảnh sống. Chúng ta chẳng thấy mấy ai ghen tị với Bill Gates hay Mark Zuckerberg, nhưng có nhiều người lại dễ dàng ghen tị với người nào đó có cha mẹ giàu, ghen ghét ai đó có người yêu chiều chuộng, đố kị bạn cùng lớp đạt thành tích cao, tị nạnh đồng nghiệp được sếp ưu ái, đò mắt với hàng xóm mua ô tô sang... Nếu người xa lạ đạt được thành tựu, ta thấy ngưỡng mộ, tôn sùng; nhưng người gần bên mà đạt thành tựu tốt hơn mình một chút thôi, ta liền thấy ghen tị và thù địch.

Nhìn chung, thế giới nội tâm của những người có tính đố kị cao sẽ trở nên hẹp hòi và ích kỷ. Họ không muốn thấy người khác gặp may mắn vì nghĩ bản thân mình tốt hơn, xứng đáng được hạnh phúc hơn. Lòng ghen tị có thể khiến con người ta trở nên bệnh hoạn khó ngờ:



Năm 2016, tại Nga có một người mẫu trẻ bị sát hại dã man bởi chị ruột. Trong quá khứ, hai chị em này cùng lớn lên trong cô nhi viện, họ rất thân thiết và dùm bọc nhau qua những ngày áu thơ khốn khổ. Thế nhưng khi lớn lên, cô em gái xinh đẹp trở thành người mẫu và có bạn trai giàu có, người chị đã cố gắng trang điểm và bắt chước phong cách của em gái để nổi tiếng theo nhưng không thành công. Điều này khiến con quỷ ghen tị trong lòng người chị lớn dần, dần đến sự căm ghét rồi ra tay sát hại em gái một cách tàn độc: cô ta đâm cuồng đâm 189 nhát dao khắp cơ thể em gái, còn tàn phá khuôn mặt để thi thể người em không còn chút xinh đẹp nào nữa.

Ở Nhật Bản, một cô gái được một gia đình tốt bụng nhận làm con nuôi và chăm sóc chu đáo. Thế nhưng sau này, cô lại cố tình gài bẫy để con ruột của gia đình nọ bị bọn côn đồ bắt cóc và tra tấn đến chết. Khi bị cảnh sát bắt, cô gái khai nhận động cơ gây án là do ghen tị với cô bé con ruột kia vì em ấy đã có một cuộc sống hạnh phúc với cha mẹ tuyệt vời – thứ mà cô con nuôi này đã không có được. Cô cho biết là em gái đã đối xử với mình rất tốt, tin tưởng và coi mình như chị ruột, nhưng cô vẫn không thể đẹp bờ được sự dố kị với cuộc đời tốt đẹp của nạn nhân vô tội. Sự ghen tị ác ý cứ như một con rắn độc, nó khiến người ta lạc lối rồi rơi xuống vực sâu.

Tại Việt Nam cũng có những vụ án xảy ra do sự dố kị vô lý. Vào một đêm tháng 9 năm 2018, một người



dàn ông ở Thái Nguyên tràn trọc không ngủ được vì nghĩ đến chuyện con trai mình làm ăn thua lỗ, vay nợ và phải bán ô tô để trả nợ. Nhớ đến gia đình hàng xóm đang khá giả, đù đầy, càng so sánh người đàn ông này càng thấy khó chịu với hạnh phúc của nhà người khác. Ông ta bỗng nảy ra ý định giết hàng xóm để giải tỏa sự ghen ghét của bản thân. Nghĩ là làm, ông ta trở dậy, mang dao tấn công nhà hàng xóm ngay đêm hôm ấy, mang đến cái chết oan ức cho năm người vô tội.

Hoặc những vụ việc như: Có một cô sinh viên bị bạn thân gửi ảnh và clip quay lén lên mạng. Hai cô gái ấy vốn là hàng xóm, chơi thân từ nhỏ, đến khi cùng lên thành phố học thì cha mẹ hai nhà góp tiền để các cô thuê chung một phòng trọ. Ban đầu, các cô sống với nhau rất vui vẻ như thời còn ở quê. Tuy nhiên, cô A bắt đầu được nhiều anh chàng tán tỉnh, rồi cô ấy có bạn trai. Cô gái còn lại là B thì vẫn chưa có người yêu, cô ta dần cảm thấy ghen tị, âm thầm chụp và quay lén các hình ảnh A đang thay đồ, tắm rửa hoặc ngủ với tư thế hớ hênh. Vào ngày 8 tháng 3, A được người yêu tặng gấu bông và đưa đi xem phim, B ở lại một mình trong nhà trọ nên cảm thấy rất ấm ức. B bèn gọi điện về quê bịa chuyện kể với gia đình rằng “Cái A lên thành phố suốt ngày bỏ học đi chơi với trai, cặp kè hết thằng này thằng nọ, toàn đi qua đêm không về nhà” khiến tin đồn A hư hỏng lan ra khắp thôn xóm. Vì chuyện này mà A và B cãi nhau to. Không dừng lại ở đó,

B còn cố ý gửi các hình ảnh nhạy cảm của A cho những người quen để hại bạn đến cùng. Thế là tình nghĩa xóm giềng chấm dứt, hai gia đình đắt nhau ra trước pháp luật, tất cả chỉ bắt nguồn từ sự ghen ghét dố kị của một cô gái mới lớn.

Các nhà triết học Hy Lạp cổ đại tin rằng “ghen tị là sự phiền toái đối với may mắn của người khác”. Những người bị sự dố kị che mắt thường muốn thể hiện sự xúc phạm, ghét bỏ rõ ràng và mục đích của nó là để đảo ngược hình ảnh của đối phương. Thường thì họ không nhìn vào những lợi thế và điểm mạnh của người khác, mà luôn tìm cách soi mói lôi lầm của người ta, thậm chí phải cố tình bôi nhọ, tìm cách hạ thấp đối phương và xem thường thành quả mà người khác có được. Do sức mạnh của đạo đức xã hội, sự ghen tị, dố kị bị hầu hết mọi người coi thường, nên chẳng ai muốn thể hiện mình là kẻ dố kị cả. Những người càng ghen tức lại càng phủ nhận nó và tỏ ra cao cao tại thượng: “Ồ, tôi mà phải ghen tị với đứa kia à, không thèm nhé!” – nhưng trong lòng họ là một bầu trời giông bão. Thế nên sự ghen tị của con người thường không được phơi bày trực tiếp, nó được ngụy trang để khiến mọi người khó phát hiện. Chẳng hạn, nếu ghen tị với ai đó, người ta sẽ không dám công khai nói ra mà cố tình dối lối, nói xấu, gài bẫy hoặc tấn công từ phía khác.

Bạn thử quan sát xung quanh xem, có hàng ngàn lý do người ta đưa ra để công kích ai đó, nhưng chẳng bao giờ có ai thẳng thắn nêu lý do “Vì tôi ghen tị với nó”. Ai mà

chẳng muốn tỏ ra thanh cao quý phái! Khi một người thành công, nổi bật, họ sẽ bị những kẻ ghen tị đào bới đủ mọi loại chuyện trong cuộc đời để phê phán, mọi nguyên do của sự ghét bỏ đều được đổ cho người bị ghét để che đi tính đố kị của những kẻ phán xét.

Chẳng hạn, khi bạn đoạt giải trong một cuộc thi của trường, những kẻ gièm pha sẽ nói rằng họ ghét bạn vì “Nó không xứng đáng, người A người B còn giỏi hơn, thái độ khó coi, nhìn mặt đã thấy khó ưa...” chứ không phải là “Tôi ghét nó vì nó khiến tôi cảm thấy kém cỏi”.

Khi bạn có người yêu đại gia, những kẻ ghen tị sẽ nói rằng bạn đào mỏ, ham vật chất, yêu vì tiền, chứ không phải “Vì tôi không có người yêu giàu như vậy, nếu cưới được người giàu chắc sướng lắm nhỉ? Nếu người giàu có nào đó yêu tôi thì tôi chẳng đại gì từ chối đâu, nhưng thực tế thì tôi không có, nên tôi ghét cậu”.

Khi bạn có nhiều bạn bè ở bên yêu quý và chăm sóc, những kẻ nhỏ nhen sẽ nói rằng bạn giả tạo, tỏ vẻ tốt đẹp để được nhiều người quan tâm, chứ không phải là “Tôi cũng muốn được nhiều người vây quanh, tôi khó chịu vì đứa khác được quan tâm như vậy. Tại sao có nhiều người tốt với cậu vô điều kiện, còn tôi lại không có những mối quan hệ tuyệt vời như thế?”.

Khi một cô gái xinh đẹp nào đó gây chú ý và được tán dương trên mạng xã hội, sẽ có hàng loạt bình luận của nữ giới

chê bai, hạ thấp. Nếu không thể chê bai về ngoài thì soi mói đời sống cá nhân, từng hành động hay phát ngôn của cô gái nổi tiếng kia để phán xét đạo đức, lối sống... Lý do họ đưa ra là cảm thấy cô gái kia không xứng đáng được hâm mộ, chứ không phải là “Vì thấy ghen tức nên tôi hạ thấp cậu ta nhằm thỏa mãn lòng tự trọng mong manh của mình”.

Thật nực cười khi người ta phải khoác lên mình những lý do hoành tráng, tốt đẹp để làm màn che cho sự đố kị nhỏ nhen. Song song với việc hạ thấp người khác, những kẻ đố kị đồng thời phải tô vẽ, thêu dệt thêm hình ảnh của mình để đẹp hơn trong mắt thiên hạ, cũng như thể hiện bản thân chẳng thua kém ai.

Con người ta thường sử dụng cách nhìn nhận, đánh giá vấn đề của mình để áp lên người khác, đó là sự phóng chiếu. Người nào tham tiền thì nhìn đâu cũng thấy lợi nhuận, nên nhìn hành động của ai cũng phân tích lợi ích và suy ra người đó kiếm lợi. Người nào hám danh tiếng thì nhìn thấy cơ hội đánh bóng tên tuổi ở muôn nơi, nên ai làm gì họ cũng chỉ suy ra là mưu cầu danh tiếng. Bởi vậy thực chất, thứ mà những kẻ đố kị đưa ra để phán xét và đánh giá người khác lại chính là tính xấu mà kẻ đố kị đang có sẵn. Vì họ thèm khát mà không có, nên họ thấy những người có được những thứ họ muốn đang khoe mẽ để cố tình chọc tức bọn họ.

“Trong lòng có Phật, nhìn ai cũng là Phật. Trong lòng có quỷ, nhìn người trên thế gian chẳng thấy ai lương thiện.”



2. Khoe mẽ?

Có lần, một cô bé tìm đến tôi để hỏi: “Em bị thế này có đáng đời không?”

Em ấy là học sinh cấp ba, nổi bật, học giỏi, nhiều thành tích và tài lẻ xuất sắc, là niềm tự hào của giáo viên và gia đình. Tuy nhiên, em lại bị ghét ở lớp, bị nhiều bạn đàm tiếu, cô lập. Các bạn trong lớp còn có một nhóm chat nói xấu em, tổ chức “bóc phốt” và chơi xấu, liên tục soi mói bắt bẻ dù em chẳng làm gì ai, còn luôn cố gắng giúp đỡ bạn bè mỗi khi họ hỏi bài, nhờ vá.

Tại sao lại thế?

Mọi chuyện khởi đầu từ việc giáo viên chủ nhiệm thường hay nói chuyện với em về các kỳ thi, thành tích... trong giờ nghỉ. Em rất vui vẻ kể với cô về trại hè, về các lớp năng khiếu, về ước mơ du học, về tìm kiếm học bổng, về phần đấu điểm số... Rõ ràng đó chỉ là những cuộc nói chuyện riêng giữa cô giáo và em học sinh này trong những phút nghỉ giữa giờ, cô hỏi gì thì em đáp nấy, nhưng khi cả lớp cùng nghe được, có những người nghĩ rằng em đang cố ý khoe khoang thành tích. Họ cũng khó chịu vì em là học sinh cưng của cô. Và thế là họ bắt đầu nói xấu, lên án em vì “khoa mẽ”, gọi em là “rác rưởi” trong group Facebook riêng của lớp.



Vì muốn đi du học, em rất cố gắng để điểm số các môn thật cao. Mỗi khi có điểm không như ý, em không vui, dù điểm vẫn thuộc nhóm cao trong lớp. Vì vậy, em lại tiếp tục bị đàm tiếu vì người ta bảo em thích thể hiện ta đây học giỏi, muốn nổi bật.

Dần dần, tất cả những gì em làm, mọi thứ em nói đều là “khoe mẽ”. Liên tục giơ tay phát biểu trả lời các câu hỏi khó? Khoe mẽ! Xung phong đại diện lớp tham gia các cuộc thi của trường? Khoe mẽ! Trả lời các câu hỏi của cô giáo về việc ôn thi, học thêm? Khoe mẽ! Khao nhóm bạn thân ăn kem nhân dịp được một giải thưởng? Khoe mẽ! Trao đổi kinh nghiệm học tập với các bạn hỏi bài? Khoe mẽ! Đến cả việc được bố mẹ tặng đôi giày mới, đi đến trường cũng bị coi là khoe mẽ!

Điều buồn nhất là nhóm người ghét bạn nữ này cứ kể xấu, soi từng li để “bóc phốt” theo cảm tính. Khi những lời truyền tai đó lặp đi lặp lại, dần dần người khác cũng chẳng quan tâm “phốt” ấy có thật không hay là do ghét nhau nên suy diễn để công kích, cũng chẳng cần cân nhắc xem bạn nữ ấy thực sự tốt hay xấu. Theo tâm lý đám đông, nhóm người ghét bạn nữ ấy cứ lớn dần lên, bao gồm cả những người mà cô bé coi là bạn thân – họ chơi với cô để hóng chuyện, đặt điều, đưa tin truyền miệng tới nhóm “bóc phốt”.

Bạn nữ ngày càng lạc lõng, cô đơn, dần tự thu mình lại, không dám nói chuyện hay tin ai, rồi tự trách

bản thân đã không tốt. Khi mọi người công kích, tự cô bé cũng không còn tin vào bản thân nữa, tự nghĩ mình là kẻ xấu. Em còn nghĩ hay là có tình học tệ đi, điểm kém hơn để hòa đồng với mọi người? Nhưng nếu vậy,
 • ước mơ du học của em sẽ ra sao?

Thật dễ dàng để chúng ta – những người lớn – nhìn vào và thấy mọi thứ đều bình thường, nhưng đám đông tẩy chay kia thì không thấy thế. Họ dùng yêu cầu “phải khiêm tốn” để áp đặt lên người khác, chụp mũ cho niềm tự hào giản đơn của ai đó là khoe khoang. Thay vì cố gắng để đạt thành tích, họ lại muốn những người có thành tích phải im lặng, dám kể ra là “khoe”, là “thể hiện” và bị ghét bỏ.

Vào tháng 10 năm 2019, có một vụ việc gây xôn xao trên mạng xã hội:

Tại Hàng Châu, một ông bố chở con đi học bằng chiếc xe thể thao Ferrari tuyệt đẹp. Các phụ huynh khác nhìn thấy và phản ánh với nhà trường. Trong nhóm chat của tập thể phụ huynh, cô giáo đã yêu cầu phụ huynh kia không được lái chiếc xe thể thao như vậy để đưa con mình đi học, tránh tạo sự so sánh giữa các học sinh. Một số phụ huynh khác cũng thêm lời: “Dù bạn có tiền thì vẫn nên giữ vẻ giản dị, khiêm tốn, đừng khoe mẽ”, “Không phải chỉ là đưa con đi học thôi sao? Lần sau hãy lái một chiếc xe bình thường, dù sao anh cũng có nhiều tiền mà.”



Người phụ huynh có xe Ferrari kia trả lời: “Đây không phải là vấn đề, tôi chỉ muốn cho con mình những điều tốt nhất. Có gì sai khi tôi sử dụng những đồng tiền mà mình kiếm được? Hơn nữa, ngay cả khi giàu có, tôi cũng không muốn bó tiền ra mua thêm một chiếc xe bình thường chí để phục vụ cho lòng tự trọng mong manh của các bạn.”

Qua đoạn đối thoại giữa hai bên, có thể thấy ông bố đi xe Ferrari ấy rất cá tính, không muốn sống theo ý người khác. Tuy nhiên, sau khi nói ra những ý kiến của mình, anh ta đã bị nhóm trưởng xóa khỏi nhóm chat của phụ huynh.

Khi câu chuyện được đăng tải trên mạng, nhiều người nhận xét: “Tại sao người cha kia chỉ đi chiếc xe của ông ta để đưa con đến trường, nhưng trong mắt các phụ huynh khác lại là khoe mẽ? Nếu có một chiếc điện thoại đắt tiền, tôi sẽ phải sử dụng một cách giấu giếm để tránh việc người khác trông thấy và tủi thân hay sao? Liệu ‘khiêm tốn’ có phải là thứ được dùng để thao túng đạo đức của người khác? Sở hữu tiền bạc không có gì sai, chỉ cần bạn kiếm tiền ngay thẳng và sống trong sạch thì có quyền tự mình tiêu tiền và lựa chọn lối sống mình thích, người khác thực sự không có quyền can thiệp và cũng không nên quá để ý.”

Và những câu chuyện như thế vẫn đang xảy ra trong cuộc sống, có thể chính chúng ta cũng đã từng trải qua hoặc



chứng kiến. Rõ ràng bạn đang chia sẻ niềm vui của mình với người thân hoặc bạn bè, chẳng hạn như bạn đã cố gắng nỗ lực và đạt được thành công như thế nào, bạn học đại học ở thành phố nào, bạn vừa được đi du lịch ở đâu, hoặc những sản phẩm điện tử tốt mà bạn sử dụng, món ngon bạn được ăn, điều thú vị bạn đã trải nghiệm... nhưng có những người cảm thấy rằng bạn đang khoe khoang với họ.

– Một cô bé mặc bộ váy đẹp mẹ mới mua cho đến trường. Các bạn khác liền nói em này “điệu, khoe cùa”.

– Một cậu trai luôn mặc toàn đồ hiệu, dùng toàn đồ xịn. Chỉ cần cậu ta ra khỏi nhà, nhìn vào nhãn hiệu của những món đồ cậu ta dùng, nhiều người đã bêu môi “thằng nhà giàu đú đơn thích thể hiện”.

– Một người hay đi du lịch đó đây, chụp nhiều ảnh đăng trên blog cá nhân. Có những người xì xào “đi đâu cũng phải đăng lên khoe”.

– Một người chưa từng ra nước ngoài “chém gió” về cuộc sống. Người bạn khác góp ý: “Cậu đã đi nước ngoài chưa? Nước A, nước B... thật ra cũng không giống như cậu vừa nói đâu, tớ đi rồi, nó là thế này...” Người góp ý ấy lập tức bị chụp mũ là khoe khoang: “Mày tranh thủ nói để khoe mày được đi rồi chứ gì?”

– Một anh chàng là nhà khoa học từ nước ngoài về, đã từng học/giảng dạy tại các trường danh giá. Trong những lần đăng bài phân tích các vấn đề chuyên ngành mà mình

nghiên cứu lên mạng, có rất nhiều dân ngoại đạo vào bắt bẻ, ném đá rằng “biết gì mà nói”. Mạng xã hội khiến mọi người có cảm giác ngang nhau, ai cũng như nhau. Rồi khi anh đưa chuyên môn, bằng cấp của mình lên để chứng minh bản thân biết rõ về những gì mình nói, thì người ta lại quay ra phản ứng là “Đồ khoe khoang, mày lấy bằng cấp ra dọa tao à”.

Vân vân...

“Khoe mẽ” là một từ mang nghĩa xấu. Thế nhưng, người được gắn mác “khoe mẽ” chưa chắc đã thực sự là người xấu. Ngoài những trường hợp cố ý thể hiện nhằm hạ thấp người khác, nâng cao bản thân, có nhiều trường hợp bị gắn mác khoe mẽ bởi họ có thứ mà người khác không có. Đối với họ đấy là chuyện bình thường, nhưng đối với người khác thì đấy là khoe.

Tại sao một số người luôn cảm thấy những người khác đang thể hiện, khoe mẽ?

Đây là do mặc cảm tự ti cùng tính ghen tị. Khi một người có những thứ tốt hơn mình xuất hiện, người có tính ghen tị sẽ bắt đầu soi mói, áp đặt định kiến cá nhân và công kích. Tuy nhiên, những đánh giá và áp đặt của họ lên người khác cho thấy chính nội tâm cùng bản chất của họ: suy bụng ta ra bụng người.

Khi một người có bụng dạ hẹp hòi thì trước những thứ người khác có mà mình không có, họ sẽ cảm thấy người ta đang khoe.

218  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Chẳng hạn, có hai người đàn ông là bạn tốt từ nhỏ, sau này một người nghèo và một người giàu. Người giàu mua quần áo đắt tiền, sử dụng toàn đồ tốt. Người nghèo cảm thấy người giàu muốn thể hiện. Trên thực tế, đối với người giàu, đó chỉ là một điều đơn giản và hiển nhiên, là điều bình thường đối với cuộc sống của anh ta.

Người bị gán nhãn “khoe mẽ” thực sự đạt được những thứ tốt hơn người khác. Bởi đó là những thứ mà họ đã quen thuộc, nghĩ ai xung quanh cũng có thể có được, hoặc họ rất tin vào người mà mình chia sẻ, coi đó là người thân nên không giấu giếm niềm tự hào. Vì vậy, khi họ tâm sự với giọng điệu thoái mái, những người hép hòi sẽ nghĩ rằng họ thể hiện, khoe khoang bản thân.

“Ồ, tôi không khoe khoang, chỉ là bạn quá tầm thường mà thôi!” – liệu cô bé bị tẩy chay trên kia có thể nói điều đó với kẻ cầm đầu bắt nạt không?

Tôi muốn gửi tới bạn một lời: Nếu vẫn còn những người khiến bạn cảm thấy không thoái mái và đố kị, điều đó chứng tỏ rằng sự nỗ lực của bạn là không đủ! Càng thiếu điều gì, bạn càng cảm thấy những người đang có nó chỉ là bọn phô phất khoe mẽ mà thôi. Đừng cố tránh sự thật là chính bạn đang ghen tị.



3. Nghe càng thẳng nhĩ?

Nhung ta có thể ghen tị một cách lành mạnh mà!

Nguyên do sâu xa của sự đố kị là thói quen so sánh và theo dõi cuộc sống riêng của người khác. Nói cách khác, chính vì con người thích để ý và so sánh bản thân với người khác một cách tiêu cực nên cuộc sống tinh thần của họ mới nghèo nàn. Nếu cứ nhìn chằm chằm vào người khác để liên tục so sánh, thì chắc chắn bạn sẽ không thể vui vẻ an yên.

“Khi người khác có cuộc sống tốt hơn tôi, tức là cuộc sống của tôi không hạnh phúc.” – Loại logic này thực sự khiến người ta phát bệnh.

Khi nói đến đố kị, ai cũng xếp nó vào loại cảm xúc cực kỳ tồi tệ. Dường như chỉ cần trong lòng gợn lên một chút ghen tị thôi cũng là điều đáng xấu hổ, bởi đây được coi là cảm xúc xấu xa, hèn kém. Tuy nhiên, không có cảm xúc nào là không nên xuất hiện. Chẳng có cảm xúc nào là xấu xa, cần phải triệt tiêu, bởi mỗi cảm xúc đều có nguyên nhân và mang thông điệp riêng của nó. Điều thực sự khiến cuộc sống của bạn trở nên tồi tệ hơn không phải là những cảm xúc tiêu cực, mà là cách bạn đè nén và trốn tránh những cảm xúc tiêu cực đó.

Trước hết, chúng ta cần hiểu rằng những cảm xúc mà ta tưởng rằng “tồi tệ” không xuất hiện nhằm mục đích làm

tổn thương tâm hồn ta, mà chúng xuất hiện để nhắc nhở, bảo vệ và đánh thức chúng ta. Cảm xúc không phải là kẻ thù, chúng là bạn, thậm chí là đồng minh trung thành nhất của ta vì tình cảm là thứ không bao giờ nói dối. Những cảm xúc, dù được coi là tiêu cực hay tích cực, đều hướng chúng ta đến con người thật của mình, cho chúng ta cơ hội để trưởng thành và phát triển.

Ghen tị cũng là một cảm xúc rất quan trọng và nguyên thủy, nó cho bạn biết bạn thực sự muốn gì!

Bạn biết không, ghen cũng có hai loại: “ghen tị thiện chí” và “ghen tị ác ý” (đố kị).

Sự ghen tị thiện chí đánh thức những ham muốn thực sự bên trong bạn, thúc đẩy bạn làm việc và nỗ lực để đạt được điều mình mong muốn. Bạn cảm thấy ghen tị với lãnh đạo của mình, bạn quyết định nỗ lực hơn trong công việc để đạt vị trí cao như người ấy. Bạn ghen tị với một người giàu có, bạn quyết định sẽ chăm chỉ làm việc để kiếm tiền. Bạn ghen tị với một học giả, bạn có động cơ để chăm chỉ học hành...

Sự ghen tị thiện chí này chính là thứ thúc đẩy sự phát triển của mỗi cá nhân. Nếu con người hoàn toàn không có sự so sánh hay ghen tị, không có sự cạnh tranh, thì xã hội loài người không thể phát triển được.

Tuy nhiên, đúng trước thành công của người khác, con người lại thường rơi vào ghen tị ác ý. Sự ghen tị thiện chí khiến chúng ta phải dành thời gian và công sức để phát triển

bản thân (mà không biết kết quả có như ý không), còn ghen tị ác ý thì đơn giản hơn nhiều: Chúng ta chẳng cần làm gì ngoài tìm cách phủ nhận và đạp đổ đối phương – điều mang lại sự khoái trá một cách nhanh chóng. Sự ghen tị ác ý có thể kích hoạt lòng căm thù của bạn với một số người không liên quan đến mình, chỉ vì họ có thứ mà bạn muốn nhưng không thể có được. Do đó, bạn muốn tấn công nhằm phá hoại lợi thế và tước đi giá trị của họ, dù giá trị ấy không được chuyển giao cho bạn nhưng ít nhất bạn vẫn có được cảm giác hả hê khi hạ thấp được người khác.

Có một điều khá thú vị về những kẻ “ghen tị ác ý”: Họ có thể trở nên đoàn kết, tụ họp thành một nhóm để phát huy sức mạnh đám đông. Vì mục tiêu tấn công của họ là những người có lợi thế khiến người khác phải ghen tị, nên nếu đối đầu một mình, những kẻ ghen tị sẽ không thể thắng được đối phương. Họ cần lôi kéo một đám đông thì mới có sức mạnh. Khi thấy xung quanh mình có người xuất chúng, họ lập tức co cụm lại, thống nhất lực lượng để đạp nát đối phương, củng cố địa vị. Đây là lý do vì sao bạn thường thấy ở trường lớp hoặc công ty, những kẻ thị phi lại thường tụ họp thành một nhóm. Do dành hết sức lực và trí tuệ để đàm tiếu, ganh ghét người khác, họ không nhận ra tiềm năng của mình. Giá như họ biết cách sử dụng sức mạnh đám đông để cùng nhau phát triển bản thân thay vì chà đạp người khác, thì ắt hẳn họ có thể tiến được rất xa.

Vậy đâu là chìa khóa tạo nên sự khác biệt của “ghen tị thiện chí” và “ghen tị ác ý”?

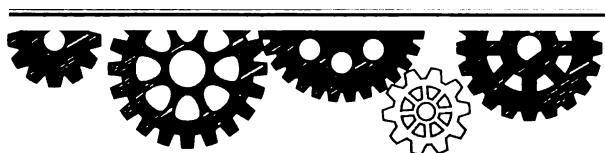
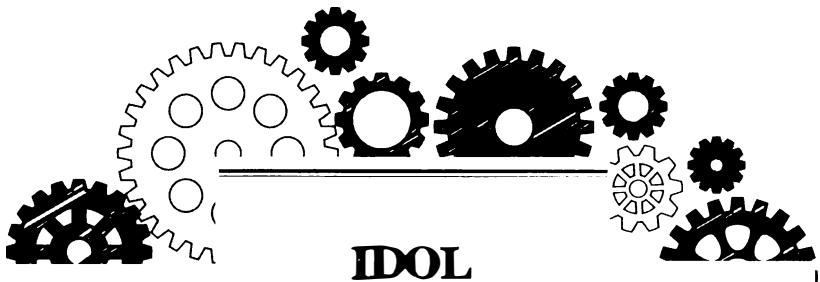
Thông qua một số nghiên cứu, nhà tâm lý học Manfred F.R. Kets De Vries đã phát hiện ra rằng “thể diện” chính là thứ quyết định hai cơ chế ghen tị khác nhau, sâu xa hơn chính là sự tự tin ở giá trị của bản thân.

Khi một người tin vào khả năng của mình, nghĩ rằng mình có thể tốt hơn và đạt được thứ mình muốn, tự tôn trọng giá trị bản thân và không cần người ngoài tán dương mình, không thèm khát chứng minh quyền lực, họ sẽ có xu hướng khơi dậy lòng ghen tị thiện chí. Bởi vì mục tiêu của họ là đạt được thứ mình muốn.

Còn khi một người cảm thấy họ chỉ mãi như vậy và không thể đạt được thứ mình muốn, khao khát được thừa nhận, trở nên tự cao, kiêu ngạo, xác định giá trị bản thân nhờ đánh giá của người ngoài, ham quyền lực, thì họ thường sẽ có xu hướng khơi dậy lòng đố kị ác ý. Bởi logic của họ là “Nếu tôi không thể có được thứ gì, thì tôi không chấp nhận người khác đạt được nó”, nên mục tiêu của họ là không cho phép ai vượt trội hơn mình.

Cảm xúc ghen tị là dấu hiệu thể hiện nhu cầu hiến nhiên của một con người. Trong mắt những người có chí khí, ghen tị là nền tảng thúc đẩy họ vươn lên trong cuộc sống. Còn trong mắt những kẻ hẹp hòi, đố kị là con quỷ ẩn chứa trong lòng.

Bạn thân yêu, bạn sẽ lựa chọn sử dụng cảm xúc ghen tị của mình như thế nào?



Trong cuộc sống, đôi khi ta tôn thờ ai đó, coi họ là “thần tượng” để bản thân yêu thích, ngưỡng mộ. Đó có thể là một người nổi tiếng, hoặc cũng có thể là người bình thường có những đặc điểm mà ta yêu quý.

Thế nhưng, khi còn trẻ, chúng ta thường mắc phải một sai lầm: Chúng ta lý tưởng hóa thần tượng của mình, tự tạo nên một hình mẫu hoàn hảo theo chỉ tiêu của bản thân rồi gán cho thần tượng. Sau đó, khi cảm thấy họ không như những gì mình tưởng tượng, ta oán trách họ “thay đổi, chẳng ngờ lại là loại người như thế”, thậm chí trở nên ghét bỏ vì họ đã khiến ta thất vọng.

“Crush” ai đó cũng là một kiểu thần tượng. Tuy nhiên, trong quá trình dõi theo người mình thầm thích, ta không tránh khỏi việc tự tưởng tượng về đời tư và những nét tính cách của họ. Quá trình này càng kéo dài, những tưởng tượng càng trở nên sắc nét và thật hơn, khiến ta dần nhầm lẫn và coi hình mẫu trong tưởng tượng ấy chính là con người thật của họ ngoài đời.



Đến một ngày, khi nhận ra rằng crush không giống với hình mẫu trong tâm trí, có những người rơi vào trạng thái “võ mộng”. Họ không nhận ra vấn đề là do trí tưởng tượng của bản thân. Họ tức giận, thất vọng, cảm thấy bị lừa dối: “Tôi đã sai khi thích người này bấy lâu nay, bây giờ kẻ đó mới lòi ra bộ mặt thật!”

Họ có thay đổi, trở mặt, điêu trá, lươn lẹo với chúng ta không?

Nếu như họ tự tuyên bố với bạn rằng “Tôi chính là người hoàn hảo không tì vết đúng nhu mong đợi của bạn đây, hãy sùng bái tôi đi” và làm mọi cách để che giấu những khuyết, diễn vai thần-tượng-hoàn-hảo nhằm chiếm lấy sự tôn thờ của bạn, thì đó là họ nói dối bạn.

Còn nếu họ vẫn đang hồn nhiên sống cuộc sống bình thường của mình, tự bản thân bạn đem lòng yêu thích rồi tưởng tượng hình mẫu về họ, đòi hỏi họ phải tuyệt vời như mình mong muốn, thì đây là điều vô lý. Vấn đề nằm ở việc bạn đã vẽ ra hình mẫu để áp đặt cho người khác, họ không có lỗi khi không giống nhu tưởng tượng của bạn.

Bạn thử nghĩ xem: Chẳng hạn, có một người A ngưỡng mộ bạn vì hát hay. Họ tự tưởng tượng rằng bạn phải là người hiền lành, nội tâm, dịu dàng, ngọt ngào theo gu của họ. Đồng thời, một người B cũng thích giọng hát của bạn, nhưng người này tưởng tượng bạn vừa cá tính vừa mạnh mẽ, năng động hướng ngoại, dễ gần và tháo vát cơ.

Vậy nếu con người thật của bạn không giống như mong đợi của bất kỳ ai, bạn có lỗi với họ không? Tất nhiên là không.

Tôi từng rất ngưỡng mộ một người thầy của mình. Khi ấy, trong mắt tôi, thầy là con người hoàn hảo, trên thông thiên văn, dưới tường địa lý. Tôi ngây thơ bày tỏ sự hâm mộ dành cho thầy và được trả lời rằng: "Bất kỳ ai hiểu về tâm lý con người cũng đều sợ trở thành thần tượng của người khác. Trừ khi là người nổi tiếng cần có fan hâm mộ để phát triển sự nghiệp, còn nếu không... trở thành thần tượng là một loại bất hạnh!"

Sau này, khi tiếp xúc nhiều hơn với thế giới, tôi dần nhận ra sự nghịch ngã khi trở thành hình mẫu lý tưởng của ai đó: sự cẩn thẫn khi luôn bị chú ý, mọi hành động và lời nói của ta sẽ bị đánh giá từng li từng tí và lúc nào cũng có thể bị người ta hét vào mặt rằng "Thì ra bạn không như tôi tưởng, tôi thất vọng về bạn". Thầy tôi nói đúng, đột nhiên được ai đó ngưỡng mộ là một việc chẳng sung sướng gì.

Ví dụ như chuyện tình cảm của cầu thủ nợ: Khi anh ta đang hẹn hò với bạn gái cũ, các fan nữ liên tục soi mói và chê bai rằng cô gái này không xứng với anh. Một thời gian sau, tình yêu của họ tan vỡ, rồi cầu thủ ấy có bạn gái khác. Đến lúc đó, fan hâm mộ lại lên án anh chàng "có mới nói cũ, không chung thủy, bội bạc". Mọi hoạt động của chàng cầu thủ cùng bạn gái mới bị đưa vào tầm ngắm, thêu dệt và suy diễn để khắc họa thành một cặp đôi xấu xa, mèo mả gà đồng.

Có một nữ ca sĩ trẻ tuổi từng nổi danh với dòng nhạc trữ tình quê hương trong chương trình *Giọng hát Việt nhí*. Khi cô bé lớn lên, không còn vẻ mộc mạc trẻ con như xưa, không ít người hâm mộ nhận xét: “Em của bây giờ khác quá, thích em của ngày xưa hơn”, “Ngày xưa thích bé này lắm mà giờ hết rồi”... Giọng ca ấy chỉ có thể trả lời: “Em nghĩ mọi người nên suy nghĩ thoáng hơn vì con người ai mà không lớn lên.”

Phải, ngoài suy nghĩ thoáng hơn và chấp nhận sự trưởng thành của cô thì fan hâm mộ chẳng còn cách nào khác. Họ không thể nào ép một nữ ca sĩ mười bảy tuổi vẫn giữ nguyên sự ngây ngô, bé bỏng như thời cô ấy tỏa sáng trên sân khấu lần đầu tiên vào năm mười tuổi.

Hay như thảm kịch xảy ra đối với một nữ nghệ sĩ Hàn Quốc: Truyền thông và fan hâm mộ luôn yêu cầu rằng các nữ idol phải xinh đẹp, quyến rũ, dễ thương, đồng thời có đời tư chuẩn mực, trong sáng. Nếu không luôn đảm bảo được điều này, thần tượng sẽ mất điểm trước công chúng. Các ngôi sao phải cố giấu đi bản thân mình, chỉ làm những gì mà truyền thông hay fan trông đợi. Khi nữ nghệ sĩ kia không còn muốn giả vờ sống trong lớp vỏ bọc “hoàn hảo” để làm hài lòng xã hội, cô quyết định sống đúng với con người thật và làm những điều mình muốn. Làn sóng công kích liền ập đến, người hâm mộ phẫn nộ và quay lưng, lén án cô ấy vì họ “cảm thấy thất vọng”. Đáng buồn là cái giá phải trả cho tự do quá đắt, cô ấy đã tự sát vì ác ý quá lớn đến từ dư luận.

Sau này, một đài truyền hình Hàn Quốc đã thực hiện phóng sự phỏng vấn một số người đã từng tấn công nữ nghệ sĩ kia trên mạng xã hội. Họ nhận được những câu trả lời như “Vì cô ta là người nổi tiếng nên phải sống chuẩn mực đúng khuôn mẫu”, “Ai bảo nổi tiếng, đã là người nổi tiếng thì phải chịu”, “Do cô ta quá yếu đuối thôi”...

Có một người nổi tiếng trên mạng xã hội từng tâm sự: “Khi trở thành một thần tượng, bạn phải ăn cơm kiểu thần tượng, uống nước kiểu thần tượng, nói chuyện kiểu thần tượng, đi ngủ kiểu thần tượng. Bạn không được phép làm con người, phải trở thành hình mẫu lý tưởng phi thực tế.”

Không chỉ những ngôi sao nổi tiếng mới phải chịu áp lực của việc trở thành hình mẫu lý tưởng. Khi hâm mộ ai đó, ta đều từng đặt những kỳ vọng của mình lên họ, rồi có thể vỡ mộng nếu đổi phuong không như mình mong đợi. Điều này xảy ra rất thường xuyên trong cuộc sống, ví dụ như khi bạn mới đi làm và cảm thấy ngưỡng mộ vị trưởng phòng giỏi giang của mình. Sau một thời gian tiếp xúc, bạn nhận ra anh ta có một số khuyết điểm, bỗng cảm thấy người này chẳng còn đáng giá nữa.

Vậy nguyên nhân nào dẫn đến những ảo tưởng của chúng ta? Tại sao trở thành thần tượng lại là một gánh nặng?

Khi bạn ngưỡng mộ một người nào đó, có hai anh em len lỏi bước đến để đánh lừa nhận thức của bạn: người anh là “Sự lý tưởng hóa”, còn người em là “Sự phá giá”.

“Sự lý tưởng hóa” là một quá trình tâm lý, trong đó ta gán những phẩm chất quá tích cực cho một người hoặc một sự vật. Khi lý tưởng hóa ai đó, ta cảm thấy đặc biệt yêu thích họ, dần đặt họ lên một tầm cao để chiêm ngưỡng và tôn thờ. Trong mắt ta khi đó, họ hoàn hảo như một vị thần.

Người em ranh ma mang tên “Sự phá giá” không xuất hiện ngay, nó lẩn khuất đâu đó quanh bạn để chờ thời cơ. Đến một ngày, khi hình tượng hoàn hảo mà bạn xây dựng bởi lý tưởng hóa bị rạn nứt vì yếu tố nào đó, lúc ấy “Sự phá giá” mới xuất hiện và gieo vào lòng ta những cảm xúc tiêu cực. Lòng ngưỡng mộ của ta đột ngột thay đổi thành sự tức giận, thất vọng, chán ghét hoặc thù địch đối với người kia. Phá giá là một cơ chế trái ngược với lý tưởng hóa, nó khiến ta cho rằng bản thân, một đồ vật, một người nào đó hoàn toàn kém cỏi, vô giá trị, tệ hại, sai lệch hoặc mang những phẩm chất tiêu cực khác. Những người càng dễ bị tác động thì càng bị ảnh hưởng bởi sự phá giá. Có thể họ đang cảm thấy người yêu của mình thật tuyệt vời, nhưng khi có ai đó buông lời chê bai, họ nhìn lại và chợt thấy người yêu của mình đầy rẫy khuyết điểm không thể chấp nhận được. Hoặc khi đang ngưỡng mộ một người giỏi giang, bỗng một số xuất của đối phương khiến họ thất vọng và chán ghét, cảm thấy đối phương thật ngu xuẩn.

“Lý tưởng hóa” khiến bạn nâng ai đó lên thiên đường. “Phá giá” khiến bạn ném họ thẳng xuống địa ngục.

Nhà phân tâm học Otto F. Kernberg cho rằng: Lý tưởng hóa bao gồm việc phủ nhận các đặc điểm không mong muốn của một đối tượng, sau đó nâng cao đối tượng bằng cách phóng chiếu ham muốn của bản thân lên họ.

Những đức tính tốt đẹp mà ta gán lên thần tượng thực chất lại phản ánh những điều mà ta khao khát bản thân mình có được. Nếu thường xuyên cảm thấy mình bị chèn ép và bắt nạt, ta có xu hướng tưởng tượng nên hình mẫu một con người mạnh mẽ, khảng khái, luôn chống lại những bất công trong xã hội, tưởng tượng mình được họ cứu giúp. Nếu ta là người thích sự phù phiếm, tưởng tượng của ta là những hình mẫu giàu có, phong lưu, sang chảnh... Đồng thời, chúng ta phủ nhận những đặc điểm mà mình không mong muốn ở thần tượng để tạo ra một con người lý tưởng, “xứng đáng” cho ta hâm mộ.

Do đó, thần tượng trong mắt chúng ta vô cùng tuyệt vời, thậm chí còn được gán cho những khả năng và trí tuệ siêu phàm. Tuy nhiên, bất kể họ xuất sắc đến đâu, thì việc đặt một cá nhân lên chiếc bệ thờ mang tên “người hoàn hảo” đều sẽ khiến ta vỡ mộng. Trên đời không có ai hoàn hảo. Thần tượng có thể sở hữu những đặc điểm và tài năng đặc biệt, nhưng chắc chắn họ cũng có những điểm yếu, khuyết điểm và lỗi lầm như người bình thường. Khi mọi người có những hình mẫu để hướng tới, họ cảm thấy có động lực và niềm tin vào cuộc sống, nhưng sự lý tưởng hóa đối với

230  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

bất cứ ai chắc chắn cũng sẽ dẫn đến thất vọng. Chúng ta có thể nuôr mộng, thậm chí bắt chước các khía cạnh của những người xuất sắc, nhưng việc tự tưởng tượng rồi tôn họ lên thành hình mẫu hoàn mỹ là một việc làm sai lầm.

Thần tượng nên đứng từ xa để ngắm, nếu đến gần sẽ không còn hoàn hảo.

Điều chúng ta nên làm là chấp nhận rằng con người chẳng có ai tốt đẹp toàn diện, nhờ thế, ta sẽ không cảm thấy thất vọng khi ai đó không giống như hình mẫu mà mình đã tưởng tượng. Đồng thời, điều này cũng giúp họ không phải khổ sở trong những xiêng xích được tạo ra bởi kỳ vọng của chúng ta.



Không phải sói nhưng cũng đừng là cừu

Tháng 9 năm 2019, Đinh Văn Giáp (sinh năm 1995) và Đinh Văn Trường (sinh năm 2000) cùng trú tại huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái rủ nhau xuống Hà Nội chơi, cả hai ở nhờ nhà bạn và đến quán internet ở quận Nam Từ Liêm chơi game. Khi hết tiền lại mang nợ, Giáp và Trường rủ nhau ra bến xe Mỹ Đình tìm xe ôm để cướp tài sản.

Khoảng 20 giờ ngày 26 tháng 9 năm 2019, hai đối tượng này đi bộ ra cổng chính bến xe Mỹ Đình. Tại đây, Giáp và Trường gặp anh Nguyễn Cao S. (là một sinh viên chạy Grab) đang ngồi trên xe máy Yamaha Exciter chờ khách, chúng giả vờ thuê anh S. chở về khu vực phường Cổ Nhuế, gần Học viện Cảnh sát nhân dân với giá 60.000 đồng.

Lúc này, anh S lén dùng điện thoại chụp ảnh Giáp và Trường rồi nhắn tin cho cô bạn gái mới quen để dặn dò: “Có gì báo công an nhé, tí chở hai thằng này lên Cổ Nhuế”.

Khi anh S. điều khiển xe máy chở Giáp và Trường đến đoạn đường nối với đường Hoàng Quốc Việt, thuộc tổ dân phố Tân Phong (phường Thụy Phương, quận Bắc Từ Liêm) thì Trường nói đi sai đường rồi và bảo nam sinh viên này quay lại. Anh S. thực hiện theo lời nói của Trường, nhưng vừa quay xe thì thấy xe chết máy nên dựng chân chống xuống kiểm tra. Lợi dụng lúc sơ hở đó, Giáp lầy con dao bấm mang theo từ trước đâm mạnh một nhát vào gáy nạn nhân. Bị đâm bất ngờ, anh S buông xe bỏ chạy.

Chạy được một đoạn, nạn nhân bị rơi điện thoại iPhone 7 Plus xuống đường. Giáp cầm dao đuổi theo thì thấy anh S. bị gục ngã nghiêng sang bên phải. Thấy vậy, tên cướp đi tới, đâm nạn nhân thêm nhiều nhát, gây tử vong. Sau khi đâm nam sinh viên chạy Grab xong, Giáp và Trường lấy điện thoại của nạn nhân. Nhưng vì điện thoại đã cài đặt mật khẩu nên hai tên cướp vứt xuống đường, rồi lấy xe máy trị giá hơn 30 triệu đồng của nạn nhân và bỏ trốn.

Ngày 7 tháng 10 năm 2020, Tòa án nhân dân thành phố Hà Nội đã mở phiên tòa sơ thẩm xét xử vụ án này.

Theo nhận định của Hội đồng xét xử, hành vi của các bị cáo có tính chất côn đồ, có sự chuẩn bị kỹ và bàn bạc từ trước. Khi gây án, các bị cáo đã bàn chuyện nếu nạn nhân chống cự sẽ giết hại và giấu xác. Tại phiên tòa, hai bị cáo thừa nhận hành vi phạm tội của mình như

cáo trạng đã truy tố. Sau quá trình nghị án, Hội đồng xét xử đã tuyên mức án tử hình dành cho hai đối tượng.

Đó là tóm tắt diễn biến của vụ án cậu sinh viên chạy Grab bị hai tên cướp sát hại đã man gây xôn xao dư luận vào tháng 9 năm 2019. Trong vụ án này có một điểm đặc biệt đáng chú ý, đó là sự mâu thuẫn trong tâm lý của nạn nhân: Trước khi chở Giáp và Trường, anh S. đã sử dụng điện thoại di động để lén chụp ảnh hai đối tượng rồi gửi cho người thân dặn rằng “nếu không về thì hãy báo công an”. Hành động này của nạn nhân đã cho thấy rõ tâm lý nghi ngại, cảm thấy bất an và nguy hiểm khi chở hai đối tượng trên. Tại sao ngay từ đầu nạn nhân đã cảm thấy không an toàn, nghi ngờ, lo lắng nhưng vẫn nhận chở khách?

Theo nghiên cứu trong lĩnh vực Nạn nhân học, sự mâu thuẫn này được gọi là “tâm lý cùu non”. Một trong những khuôn mẫu nổi bật của cùu là ngoan ngoãn, nghe lời, tốt đẹp và ngây thơ. Tâm lý cùu non thường xuất hiện ở những người trẻ tuổi, thiếu kiến thức xã hội và kỹ năng xử lý tình huống. Vì bản chất tốt bụng và luôn được giáo dục hướng thiện, nên họ luôn muốn nghĩ tốt cho người khác, chọn cách tin tưởng thay vì cảnh giác.

Những người có tâm lý cùu non ngây thơ đều có khả năng nhận thức tốt. Trong các tình huống khả nghi, họ đã phần nào lường trước khả năng đối phương là kẻ không đáng tin, ác ý, cảm nhận được tình huống này sẽ dẫn đến



nhiều nguy hiểm. Nhưng tự bản thân họ lại gạt đi nỗi sợ, tự nhủ “Không sao đâu, chắc mình lo lắng quá thôi, làm gì đến nỗi nghiêm trọng thế” và thầm mong kết thúc sẽ có hậu để có thể thở phào “Mình lo lắng vớ vẫn rồi”. Họ có chút thụ động, để cuộc sống đẩy đưa và đón nhận kết quả do đối phương quyết định. Họ còn mang nét tính cách cẩn thận, không dám từ chối người khác và thường cảm thấy cẩn rút nếu không nhận lời giúp đỡ ai đó.

Trong một vụ án nổi tiếng tại Hoa Kỳ, nạn nhân cũng đã xuất hiện những linh cảm bất an:

Colleen Stan – một sinh viên hai mươi tuổi – quyết định rời nhà ở thành phố Eugene tới California để chúc mừng sinh nhật một người bạn thân. Quãng đường dài hơn 600km, nhưng cô gái trẻ không có ô tô riêng, cũng không có tiền để đi xe bus nên cô quyết định xin đi nhờ xe để đến được California.

Bí kịch của Colleen Stan bắt đầu vào ngày 19 tháng 5 năm 1977 khi cô đứng vẫy xe để kịp đến sinh nhật bạn. Lúc được một cặp vợ chồng tấp vào lề cho đi nhờ, cô cảm thấy mình thật may mắn. Tuy nhiên, sau đó Colleen lại cảm thấy lo lắng bởi thấy người chồng liên tục nhìn chằm chằm vào cô qua gương chiếu hậu. Khi chiếc xe dừng lại tại một trạm xăng để nạp nhiên liệu, Colleen đã tranh thủ đi vào nhà vệ sinh và bỗng cảm thấy có một giọng nói vang lên trong đầu: “Hãy chạy đi, nhảy qua cửa sổ và đừng bao giờ nhìn lại.”

Nhưng sau đó, cô tự trấn an bản thân, nghĩ rằng mình thật ngớ ngẩn, bỏ qua những cảm giác bất an và quay trở lại xe.

Chiếc xe tiếp tục khởi hành. Đi được một lúc, tới một nơi vắng vẻ mà Colleen không biết là ở đâu, chiếc xe chạy chậm chạp rồi dột ngọt dừng lại. Trong khi cô gái trẻ còn chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra thì đã bị người đàn ông không chế, trói chặt tay, bịt mắt và đầu cô bị nhét trong một chiếc hộp gỗ cách âm. Sau đó, Colleen đã bị đôi vợ chồng độc ác ấy bắt làm nô lệ, giam cầm trong một chiếc rương chật hẹp dưới gầm giường, bị tra tấn và cưỡng bức suốt bảy năm!

Với các vụ lừa đảo chiếm đoạt tài sản, có những người trở thành nạn nhân chỉ vì suy nghĩ chủ quan: “Không sao, chắc họ không lừa mình đâu!” Ở Việt Nam, có nhiều vụ cho người quen mượn giấy tờ cá nhân hoặc sổ đỏ. Khi giao các giấy tờ đặc biệt này, trong đâu ai cũng lóe lên suy nghĩ “Mượn giấy tờ quan trọng không phải là chuyện chơi, lỡ đổi phương đem đi cầm cố hoặc vay nợ thì sao?” Thế nhưng vì niềm tin, các nạn nhân vẫn gạt đi những nghi ngờ, để rồi đến một ngày phát hiện ra đổi phương sử dụng giấy tờ của mình để thế chấp, vay mượn những khoản tiền rất lớn. “Không sao đâu”, đến lúc nhận ra có sao thì nhiều khi đã quá muộn.

Những cái bẫy do người xấu giăng ra đều tác động tới một “bẫy tâm lý” có sẵn trong mỗi chúng ta, đó là câu hỏi “Nếu họ thật sự là người tốt thì sao?”

236 Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

Nếu họ thật sự là người tốt, mình bỏ mặc thì tội nghiệp lắm.

Nếu họ thực sự là khách tốt, mình không nhận làm thì phí phạm.

Nếu như đây thực sự là lời đề nghị tốt, mình bỏ qua thì mất cơ hội.

Nếu họ thực sự là người tốt, mình nghi ngờ là oan cho họ rồi, như thế mình là kẻ xấu tính.

Có những khi, các đức tính tốt đẹp của con người lại chính là hổ sâu chôn vùi bản thân. Chúng ta luôn được dạy rằng hãy yêu thương và tốt bụng với mọi người xung quanh, có niềm tin là tốt đẹp, đa nghi là tính xấu. Lối tư duy này vô tình khiến những người ngây thơ lựa chọn sai khi đối mặt với những tình huống nguy cấp – họ chọn tin thay vì nghi, chọn nhận lời thay vì từ chối, bởi đây là hành vi được gắn mác “tốt” mà họ luôn được dạy.

Khi đã lựa chọn tin tưởng, con người có xu hướng bảo vệ quyết định của mình bằng cách tự nhủ “Không sao đâu” để át đi bản năng và linh cảm nguy hiểm. Tuy cảm thấy có nhiều điều khả nghi, nhưng họ lại bám lấy hy vọng là mình phán đoán sai. Thậm chí, đến những phút cuối, họ vẫn tin rằng ở hiền gặp lành, nếu mình tốt bụng thì đối phương sẽ không nỡ ra tay làm hại.

Không chỉ trong các vụ án, cuộc sống thường ngày của chúng ta cũng tồn tại những “cùu non ngây thơ”. Luôn có nhiều kẻ muốn lợi dụng lòng tốt của bạn và đã nhiều lần, bạn quyết định tin tưởng họ rồi nhận lại sự thất vọng.

Đó có thể là một người quen tìm đến vay tiền rồi tìm cách quỵt nợ.

Đó có thể là một người bạn mượn đồ rồi cố tình im đi không trả.

Đó có thể là những người nhờ bạn giúp đỡ khi gặp khó khăn, nhưng lại trở mặt đâm sau lưng bạn khi đã nhận đủ lợi ích.

Đó cũng có thể là những kẻ biết được sự tốt bụng, hào phóng của bạn nên luôn tìm cách xin xỏ, vụ lợi.

Họ chỉ coi bạn như một cái mỏ để khai thác lợi ích bất tận, ngược lại, bạn chẳng bao giờ nhận được điều gì có ích từ họ.

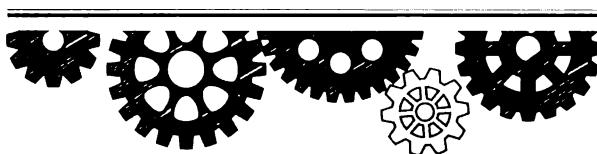
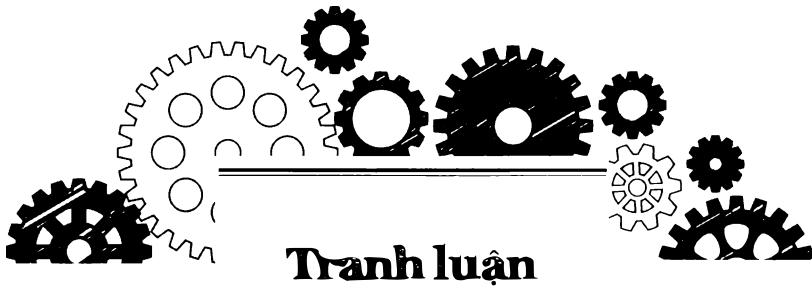
Trước yêu cầu của những người này, bạn thường tự nhủ “Không sao, nếu như họ lừa mình thì mình chỉ mất một chút tài sản, nhưng lại biết lòng dạ một người”, “Lần trước họ không trả, lần này mình cho mượn thêm rồi đòi họ trả một thê. Nếu không trả thì mình không chơi với họ nữa”. Nhưng đó cũng chính là điều mà đối phương muốn bạn nghĩ:

238  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

“Đừng tiếc của, mất thì thôi, hãy giao lợi ích đó cho tôi. Thứ tôi cần là lợi ích tôi đang nhắm đến chứ không phải là mối quan hệ với bạn, khi đạt được mục đích rồi thì tôi cũng chẳng muốn ở bên bạn nữa đâu.”

Kết quả là sau mỗi lần bị người ta khai thác, lòng tin của bạn lại bị mất đi một ít. Bạn chịu thiệt cả về vật chất lẫn tinh thần, chưa kể những hậu quả rắc rối có thể xuất hiện phía sau.

Có câu: “Nếu bạn giống một trái hồng chín nhũn trên cây, thì bất kỳ ai đi ngang qua cũng muốn chơi cho bạn vài viên đá. Nếu bạn biểu hiện giống một kẻ dê bị làm hại, người xấu nhất định sẽ không bỏ qua cho bạn.” Do đó, bạn không cần phải lọc lõi như sói, nhưng hãy thoát khỏi tâm lý của cùu non ngây thơ. Lòng tin của bạn là thứ rất quý giá, xin đừng phung phí. Và nhớ nhé, khi trực giác cảnh báo nguy hiểm, hãy tin ở nó!



Tôi có theo dõi Facebook cá nhân của một Tiến sĩ là Viện trưởng của một viện nghiên cứu khoa học. Bà ấy rất nổi tiếng trong ngành, thường xuyên đóng góp ý kiến với vai trò chuyên gia. Trên tài khoản trang cá nhân, thỉnh thoảng bà chia sẻ một số góc nhìn xã hội học thu hút nhiều lượt like và share. Thường thì sẽ có một số người ngoài ngành xuất hiện hỏi vặn vẹo hoặc chê bai, gây hấn, thậm chí xúc phạm. Bà ấy chỉ lặng lẽ xoá các bình luận đó đi.

Ngày nọ, bà đăng một status với nội dung: "Mình chỉ là một bà già thích chăm sóc các cháu và nấu ăn, chăm lo vườn tược, nuôi chó nuôi mèo. Già rồi, chỉ muốn an yên tự tại. Hôm nay tranh thủ có cháu nội đến chơi, mình nhò cháu chỉnh cho trang của mình chỉ có bạn bè mới bình luận được. Từ nay không còn phải nghe tranh cãi từ người lạ, hy vọng các bạn trong Facebook của mình cũng tôn trọng nhé. Mình già rồi, không tranh luận với ai đâu."

Trong số các bạn trên Facebook của tôi cũng có một người anh là Tiến sĩ, đã học và nghiên cứu tại viện nghiên cứu của



nước ngoài, từng là giảng viên của một trường đại học. Anh đã có nhiều năm học hành và nghiên cứu tại Singapore, Mỹ, Nhật với thành tích rất xuất sắc. Là một người trẻ, anh thường đăng tải các bài viết khoa học và góc nhìn xã hội của mình trên Facebook. Nếu bài viết hợp ý dư luận thì không sao, nhưng một khi đã trái chiều dư luận thì anh hứng chịu con bão tấn công của cộng đồng mạng. Trong hầu hết những đợt tấn công, khi bạn bè cảm thấy bức xúc thay cho anh, thì anh lại thường chọn cách im lặng không tranh luận, dù kiến thức của mình chắc chắn hơn đứt tất cả những người đang cố vùi dập anh.

Một cậu bạn khác của tôi là thầy dạy tranh biện, với một lượng kha khá thành tích và giải thưởng về tranh biện tại Việt Nam. Lê đương nhiên, một người đam mê tranh biện và làm việc trong ngành luật sẽ cực kỳ thích tranh luận. Thế nhưng nhiều lần tôi thấy cậu ta đột ngột ngừng ngang khi tranh luận với ai đó, hoặc cậu ta sẽ trả lời theo kiểu chọc tức đối phương.

Hoặc chị luật sư là tiền bối mà tôi rất kính trọng cũng vậy. Chị ấy tư vấn lưu loát, bảo vệ thân chủ hùng hồn bao nhiêu thì trong nhiều tình huống tranh luận trên mạng cũng như ngoài đời, chị ấy lại thể hiện vẻ cợt nhả bấy nhiêu. Có những khi, đối phương hùng hổ tấn công bằng đủ thứ lời lẽ khích bác và vặt vẹo, còn chị ấy chỉ thản nhiên đáp: “Ờ”, “Tôi làm vậy vì tôi thích thế”, “Tôi không có nghĩa vụ phải giải thích nhé”.

Tôi đã rất ngạc nhiên. Những người này đều thực sự giỏi và có vốn kiến thức sâu rộng, nếu họ tranh luận thì không thể nào thua kém đối phương. Thế nhưng tại sao họ lại tránh né? Phải chăng họ sợ xung đột? Đem thắc mắc của mình hỏi người chị luật sư, tôi được giải thích: "Vì không phải cuộc tranh luận nào cũng đáng giá. Có những người trao đổi để nâng cao kiến thức, cũng có những kẻ biến tranh luận thành cuộc cãi nhau cho sướng miệng. Sa đà vào tiếp chuyện loại thứ hai chỉ tốn thời gian."

Thật vậy, có những người tham gia tranh luận không phải để trao đổi thông tin mà là để chiến thắng bằng mọi giá! Nếu đuổi lý, họ sẽ cãi cùn, tranh luận theo niềm tin, ngụy biện, thậm chí là tấn công cá nhân và ăn vạ. Họ tranh giành thắng thua đến cùng, cứ như thể việc thuyết phục người khác đồng ý với mình là điều quan trọng nhất trên cuộc đời.

Có ba kiểu người chính trong nhóm người "tranh luận chỉ để thắng":

Đầu tiên là kiểu người thiếu tự tin. Nỗi sợ bản thân thua kém sẽ thúc đẩy họ tranh cãi với đối phương đến cùng, nhằm tăng cảm giác mạnh mẽ của bản thân.

Thứ hai là kiểu người tự cao tự đại, bảo thủ, kiêu ngạo. Họ tranh cãi với người khác để thể hiện tầm quan trọng của bản thân và phải cãi đến thắng thì thôi, vì họ không thể chấp nhận thất bại.

Thứ ba là kiểu người dễ bị cảm xúc chủ quan chi phối. Họ tức giận, căng thẳng, kích động... nên cần cãi thảng để bình ổn cảm xúc cá nhân. Kiểu người này không thể tranh luận một cách sáng suốt và rõ ràng, thường hay dùng phương pháp thao túng cảm xúc và tấn công vào khía cạnh đạo đức của người khác để giành chiến thắng.

Trên thực tế, các cuộc tranh luận thường xoay quanh ý nghĩa chính: “Tôi muốn chứng minh rằng ý kiến của mình là tốt hoặc đúng.” Đồng thời, con người thường sa vào một logic sai lầm: Nếu tôi đúng thì tức là bạn sai. Vấn đề là bộ não của chúng ta luôn hợp lý hóa các suy nghĩ và quyết định của bản thân, nên với tất cả những cá nhân tham gia tranh luận thì toàn bộ suy nghĩ của họ đều đúng đắn và hợp lý. Một cuộc tranh luận có ý nghĩa là khi các bên tham gia đều lắng nghe và tôn trọng ý kiến của đối phương, cùng nhau thảo luận để đi đến kết quả, chứ không phải là phủ nhận và tấn công lẫn nhau để chứng minh đúng sai, phân định thắng thua một cách mù quáng.

Mỗi người đều có thế giới quan và hệ thống giá trị của riêng mình. Chúng ta sống trong thế giới riêng, nhìn cuộc sống ở góc nhìn thứ nhất và có những trải nghiệm sống khác nhau. Những người không hiểu được vấn đề này nghĩ rằng thế giới chỉ có đúng hoặc sai, đen hoặc trắng, nếu ai đó không đồng ý với suy nghĩ của mình thì tức là đối phương đang chống lại mình.

Một số người khác lại gắn liền, đồng nhất giá trị cá nhân với sự thừa nhận quan điểm cá nhân. Khi quan điểm của mình bị từ chối, họ cảm thấy bản thân bị hạ thấp, bị bỏ rơi, bị coi thường, thua kém... nên họ phải cố gắng tranh luận, thuyết phục và bác bỏ đối phương để cung cấp lại giá trị của mình.

Đối với những người có tư duy nạn nhân thì việc tranh luận với họ thực sự mệt mỏi. Khi xung đột nổ ra, họ cảm thấy mình là nạn nhân vô tội đang bị đàn áp. Đặc điểm của kiểu tư duy này là họ luôn cảm thấy mình yếu đuối, tìm cách tránh trách nhiệm, tấn công vào khía cạnh đạo đức của đối phương và đổ lỗi. Tại thời điểm này, bạn càng tranh luận thêm, họ càng cho rằng bạn là “nhân vật phản diện xấu xa”. Nếu họ kêu gọi được nhiều người bảo vệ, điều này còn tồi tệ hơn nữa, bạn sẽ bị đám đông coi là kẻ phản diện và đấu tố bạn đến cùng.

Bên cạnh đó, với sự phát triển của internet và mạng xã hội, ngày nay chúng ta thường tham gia vào các cuộc tranh luận trên mạng với những người lạ. Theo lý thuyết Tâm lý học Mạng, tính ẩn danh của các tương tác trực tuyến có thể dẫn đến việc sự cá nhân hóa bị loại bỏ, mọi người đều cảm thấy đối phương ngang bằng với mình. Từ đó có một hiện tượng độc đáo xảy ra: Bạn càng tranh luận đông dài với người lạ, họ càng cảm thấy gần gũi với bạn hơn và sử dụng cách bắt bẻ những câu từ bạn nói ra để tiếp tục tấn công bạn. Một trong những thói xấu phổ biến nhất mà

244  Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

mọi người thường mắc phải là không thể chịu được khi người xung quanh có gì đó tốt hơn mình, nên họ có ham muốn hạ thấp, chê bai hoặc dạy đòi người khác để không cảm thấy thua kém.

Internet xóa đi khoảng cách về không gian, kể cả những người xa lạ cũng trở thành gần gũi do khả năng tương tác trực tiếp của mạng xã hội. Nhu cầu đưa ra nhận xét, phản đối, tranh luận để thể hiện giá trị bản thân gia tăng. Khi các tác giả đăng bài viết của mình lên Facebook, đôi khi sẽ xuất hiện những kẻ cố tình vạch lá tìm sâu, thậm chí công kích dữ dội nếu như nội dung bài viết trái ý họ. Đó là vì họ có thể tương tác trực tiếp với người viết bài, khiến cảm giác gần gũi tăng lên.

Giữa năm 2020, tôi và một người anh đã cùng nhau làm một thử nghiệm nho nhỏ. Chúng tôi đăng tải rác rác năm bài viết với phong cách tương tự nhau lên Facebook, trong đó bao gồm bốn bài viết do chúng tôi nhận là tác giả, bài viết còn lại thì có chú thích: “Bài dịch từ tác giả nước ngoài X là chuyên gia với bảy năm kinh nghiệm của đơn vị Y” – trong đó X và Y đều là những cái tên không có thật, thực chất cả năm bài đều do chúng tôi tự viết với chất lượng và cách trình bày như nhau. Sau đó, chúng tôi lặng lẽ chờ đợi phản ứng của độc giả.

Bốn bài viết mà chúng tôi ký tên tác giả nhận được nhiều bình luận bất lối: “Tại sao lại viết thế này,

quá cảm tính, số liệu đâu? Nghiên cứu đâu? Hãy nhìn bên A bên B mà học tập, phải viết khoa học như họ ấy!” Bài viết được giả làm bài dịch từ chuyên gia nước ngoài cũng có cách viết giống hệt bốn bài kia, không đưa vào số liệu hay nghiên cứu nào giá trị. Thế nhưng bài này lại nhận được lượng like, share và comment ủng hộ nhiệt liệt, không hề thấy bình luận nào chê bai. Bởi vì một bài viết từ “chuyên gia nước ngoài” sẽ mang lại độ tin cậy cao, hơn nữa còn ở quá xa, công chúng không biết rõ đó là ai nên hầu như chẳng để tâm đến việc tranh luận, phản đối và tìm lỗi.

Bạn biết “hiệu ứng nhím” không? Có một mẩu chuyện ngụ ngôn ở phương Tây về loài nhím: *Vào mùa đông giá lạnh, hai con nhím phải dựa vào nhau để giữ ấm. Nếu cách nhau quá gần, cả hai sẽ bị thương, còn nếu cách quá xa thì chúng sẽ không thể sưởi ấm cho nhau. Vì vậy, chúng phải điều chỉnh vị trí của cả hai bên để vừa giữ ấm, vừa an toàn.*

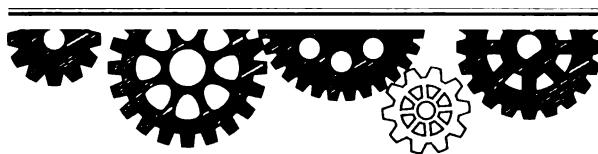
Nhà triết học Arthur Schopenhauer đã dẫn dắt câu chuyện ngụ ngôn này sang vấn đề giao tiếp giữa các cá nhân và đưa ra “hiệu ứng nhím” nổi tiếng trong tâm lý học: Khi tiếp xúc với mọi người, bạn không nên quá xa cách, bởi sẽ gây ra sự xa lánh, cũng không được ở quá gần vì sẽ làm mất đi ranh giới dẫn tới xung đột. Chúng ta cần phải duy trì khoảng cách hợp lý trong bất kỳ mối quan hệ nào.

Trong các cuộc tranh luận và xung đột cũng vậy, giữ khoảng cách là một điều quan trọng. Cần phải đủ gần để



Không phải sói nhưng cũng đừng là cùu

hiểu và tôn trọng nhau, nhưng đủ xa để giữ được ranh giới giữa các cá nhân. Nếu nhận ra rằng đối phương là kiểu người “tranh luận để chiến thắng”, chúng ta nên kiên quyết rời khỏi cuộc tranh luận vô nghĩa vì những con nhím ấy không ở bên bạn để cùng nhau sưởi ấm!



“Đàn ông là một lũ khốn đếu cáng!”

“Phụ nữ nào cũng tham tiền, chỉ muốn đào mò!”

“Gã trai nào cũng vũ phu, gia trưởng, khốn nạn!”

“Bạn con gái ngu dốt không biết lý lẽ!”

Chúng ta có thể thấy những lời thế này ở khắp nơi trong cuộc sống, cả đời thực lẫn trên mạng. Nhưng những nhận định ấy vốn là suy nghĩ chủ quan, xuất phát từ kinh nghiệm xã hội và định kiến của từng cá nhân, không phải là chân lý.

Một cô gái có thể gặp vài chàng trai rồi cảm thấy những anh chàng đó tệ hại, nhưng như vậy không có nghĩa là tất cả đàn ông trên đời đều tệ hại. Một chàng trai có thể quen biết vài cô gái rồi cảm thấy các cô gái đó xấu tính, nhưng đâu có nghĩa mọi phụ nữ trên đời đều xấu tính. Họ chỉ đang nhận xét một cách chủ quan và phiến diện dựa trên kinh nghiệm tiếp xúc ít ỏi của mình.

248  Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

Tại sao một số người thường gặp phải những đối tượng không ổn, trong khi một số khác lại dễ dàng tìm được người ưng ý?

Người ta thường than thở rằng: “Số tôi nó khổ thế đấy.” Tuy nhiên, nguyên nhân không đơn giản là do số phận, có thể đó là do sở thích lựa chọn của chính chúng ta.

Ví dụ, có một cô gái than vãn rằng mọi chàng trai mình từng hẹn hò đều lười biếng, ỷ lại. Khi người khác gợi ý cô mô tả lại những chàng trai ấy, tất cả đều có một điểm chung là công tử gia đình giàu có và đặc biệt được chiều, nhà có người giúp việc hoặc mẹ lo cho từng li từng tí, tính cách trẻ con và thích chơi bời.

Cô gái của chúng ta bị hấp dẫn bởi những chàng trai như thế vì họ ga-lăng, có điều kiện, nhiều thời gian rảnh, chiều bạn gái, thường đưa cô đến những nơi sang chảnh, vui chơi không cần suy nghĩ, chẳng bao giờ tiếc tiền... Nhưng khó có thể yêu cầu các chàng công tử này chăm chỉ làm việc nhà, vì họ đã quen được gia đình chiều chuộng và cung phụng rồi.

Hoặc một chàng trai giàu có kể rằng anh ta toàn quen phái những cô nàng thực dụng, tiêu tiền như nước, trong khi anh ta cần “tình yêu đích thực” để tiến tới hôn nhân. Khi mô tả lại quá khứ, anh ta mới nhận ra những điểm chung: Đó

toàn là các cô gái PG¹ hoặc hot girl xinh đẹp quyến rũ mà anh ta quen ở quán bar hoặc những câu lạc bộ mà đàn ông giàu có thường lui tới. Anh ta gặp họ trong khi đang thoái mái khoe mẽ về sự thành đạt của bản thân. Anh chưa từng có cô bạn gái nào giản dị, gặp nhau trong hoàn cảnh bình thường, mọi cô gái anh hẹn hò đều xuất hiện ở những nơi anh đến để khoe khoang sự giàu có.

Anh ta bộc bạch: “Nhưng tôi không có hứng thú với các cô gái bình thường. Tôi chỉ thích các cô thật bốc lửa, nổi bật, sành điệu để những người đàn ông khác phải ganh tị.” Chà, những cô gái “ngôi sao” đó sẽ cần rất nhiều tiền để mua quần áo hàng hiệu, trang điểm, chăm sóc sắc đẹp… tất nhiên là họ sẽ phải tiêu nhiều tiền rồi.

Một anh chàng khác tuyên bố rằng đàn bà là lũ người không có lý lẽ, nhận thức thấp, anh ta cảm thấy chán nản vì bạn gái không có đầu óc. Tuy nhiên, khi nhắc đến những người phụ nữ có học thức cao thì anh ta lại dè bỉu “Phụ nữ học nhiều làm gì chứ”.

Những người phụ nữ mà anh ta tiếp xúc, những cô gái mà anh ta có quan hệ và tất cả những cô gái anh từng yêu đều có một điểm chung: học ít hơn anh ta. Chính bản thân anh ta cũng không học cao, không thành đạt. Anh ta chỉ quen

1. PG là từ viết tắt của Promotion Girl, được định nghĩa là những cô gái có ngoại hình ưa nhìn với chiều cao tối thiểu là 1m65, có khả năng giao tiếp tốt, được lựa chọn để trở thành gương mặt đại diện cho các nhãn hàng, thương hiệu quảng cáo sản phẩm trong các sự kiện, chiến dịch quảng bá, hội chợ nhằm đẩy mạnh quá trình marketing cho công ty.

những cô gái kém hơn mình và tránh né những người giỏi hơn, rồi lại than thở rằng phụ nữ không có đầu óc.

Về cơ bản, anh ta không đủ tầm để có thể gặp được những người phụ nữ có đầu óc. Nếu có gặp, những người phụ nữ thông minh kia cũng chẳng thèm để ý đến anh ta.

Hay một cô gái thích những gã trai có vẻ “giang hồ”, ăn to nói lớn, cô cảm thấy những gã nóng tính đó rất mạnh mẽ, sẵn sàng dùng vũ lực thì mới ra dáng đàn ông. Những gã đó cũng khiến cô cảm thấy mình có vai vế, ngầu và quyền lực hơn các cô gái khác.

Cứ thế cho đến khi cô ấy làm gì đó khiến những gã bạn trai nóng nảy kia không hài lòng, cô bị họ đánh. Cô cảm thấy đau khổ vì “đàn ông toàn bọn vũ phu” – nhưng cô ấy có thích những người không bạo lực đâu?

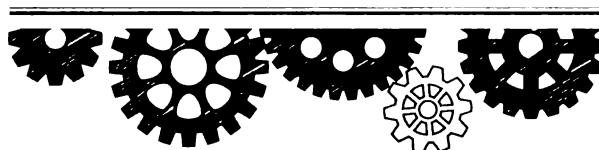
Cuộc đời này không phải là phim ảnh hay tiểu thuyết. Không có ai hoàn hảo, ai cũng có các “vấn đề đi kèm”.

Vì vậy, “gu chọn đối tượng” của một người có ảnh hưởng rất lớn đến các mối quan hệ. Nếu thường xuyên gặp phải đối tượng có vấn đề chung nào đó, thì rất có thể chúng ta đang vô thức chọn lựa những đối tượng có phần giống nhau. Họ có những đặc điểm mà ta mong muốn và có những “vấn đề đi kèm” theo đặc điểm ấy.

Đừng quên rằng gió tầng nào gặp mây tầng đó. Chúng ta nên yêu thương và nâng cao tố chất bản thân, khi ấy, chúng ta sẽ gặp được những người xứng đáng với mình.



Hoa ngọc và rắn rết



Ngày xưa, có một cô gái hiền lành, tốt bụng. Cha mẹ đều mất sớm nên cô phải đi ở cho hai mẹ con nhà nọ. Mẹ con chủ nhà rất độc ác, chua ngoa. Họ chửi mắng cô gái đi ở tồi tệ, mặc dù cô chăm chỉ làm việc, thật thà, chất phác.

Một hôm, ra bờ suối để múc nước gánh về, cô gái gặp một cụ già rách rưới xin ngum nước. Cô thấy thương cụ quá nên vội rửa sạch thùng rồi chạy ra ngoài xa múc nước trong, hai tay dâng thùng nước cho bà cụ uống.

Uống xong, cụ già bảo:

“Con tốt bụng lắm. Con thật đáng khen. Ta sẽ ban phép lành cho con. Từ nay con mở miệng nói thì ra hoa, ra ngọc.”

Cô gái cúi đầu cảm ơn bà cụ, lúc nhìn lên thì bà cụ đã biến mất. Cô gái vội gánh nước trở về. Đến nhà, mẹ con chủ nhà quát mắng. Cô gái chắp tay van xin:

“Con xin bà tha lỗi cho con!”

Vừa nói dứt lời thì hai đóa hoa thơm ngát và hai viên ngọc lấp lánh từ trong miệng cô bay ra.

Mẹ con chủ nhà vô cùng kinh ngạc. Khi nghe cô kể lại sự việc, mụ chủ vội giục con gái ra suối lấy nước. Cô ta mang bình đi. Đến nơi, bỗng một em bé rách rưới, bẩn thỉu đến xin nước uống. Cô ta bùi môi nói rằng:

“Cái con bé dơ bẩn này! Dế tao đến đây múc nước cho mà uống à? Muốn uống thì tự xuống suối mà uống!”

Em bé lúc đó bỗng biến thành một bà tiên. Người bà tỏa ánh sáng lấp lánh. Bà tiên bảo rằng:

“Ngươi xấu bụng, đáng bị trừng phạt. Từ nay, hễ ngươi mở miệng nói thì sẽ nhả ra rắn, ra cóc.”

Nói rồi bà tiên biến mất, cô ả quay về nhà. Thấy con gái về, mụ mẹ săn đón hỏi han từ cổng vào:

“Thế nào hả con? Có gặp bà tiên không?”

Cô ta đáp:

“Mẹ ạ!”

Vừa mở miệng thì rắn rết từ trong miệng cô ta bò ra đầy nhà, làm mọi người sợ hết hồn. Về sau hai mẹ con xấu hổ quá, phải đưa nhau vào sống ở trong rừng.

Đây là câu chuyện cổ dân gian châu Âu có tên *Miệng nói ra hoa ra ngọc* mà trẻ em thường được nghe trong chương trình

tiểu học. Không chỉ mang hàm ý giáo dục lòng nhân hậu, câu chuyện còn hàm chứa một thông điệp so sánh đầy ẩn ý: “Miệng nói ra hoa ra ngọc” chỉ những người nói lời hay ý đẹp, còn “miệng nói ra rắn rết” để chỉ những người nói nồng cay độc, tàn ác. Lời nói của kẻ ác cũng giống như nọc độc gây tổn thương, đau đớn và có thể hại cả mạng người. Không chỉ truyện cổ châu Âu, cũng có rất nhiều các điển tích châu Á nói về những lời lẽ gièm pha, chẳng hạn như:

Tích xưa kể lại, trong một buổi nhàn hạ, Vua Đường Thái Tông¹ hỏi chuyện vị quan cận thần là Hứa Kính Tôn rằng:

“Trẫm thấy khanh phẩm cách cũng không phải là phuơng sơ bạc. Sao lại có nhiều tiếng thị phi chê ghét như thế?”

Hứa Kính Tôn trả lời:

“Tâu Bệ hạ. Mưa mùa xuân tầm tã như dầu, người nông phu mừng cho ruộng đất được thâm nhuần, kẻ bô hành lại ghét vì đường đi trơn trượt. Trăng mùa thu sáng vàng vặc như gương trên bầu trời đêm, hàng thi nhân vui mừng gặp dịp thưởng du ngâm vịnh, nhưng có những kẻ trộm cắp lại ghét vì ánh trăng quá sáng tỏ!

Trời đất kia vốn vô tư không thiên vị, mà cơn nắng mưa, sáng tối vẫn bị thế nhân trách hận ghét thương.

1. Đường Thái Tông, tên thật Lý Thế Dân, là vị Hoàng đế thứ hai của triều đại nhà Đường trong lịch sử Trung Quốc, trị vì từ năm 626 đến năm 649 với niên hiệu duy nhất là Trinh Quán.

Còn như hả thằn đây, ‘Nhân bất thập toàn’ thì làm sao tránh khỏi tiếng chê bai chỉ trích?

Cho nên ngu thằn trộm nghĩ, đối diện với tiếng thị phi trong thế gian thì cần bình tâm suy xét, đừng nên vội tin, nghe. Vua tin nghe lời thị phi thì quan thằn bị hại. Cha mẹ tin nghe lời thị phi thì con cái bị ruồng bỏ. Vợ chồng tin nghe lời thị phi thì gia đình ly tán. Tiếng thị phi của thế gian có nọc độc còn hơn rắn rết, bén hơn gươm đao, giết người không thấy máu, quả là đáng sợ lắm thay!”

Vậy đấy, lời lẽ thị phi của thế gian là điều đã xuất hiện từ thời xa xưa, tồn tại trong mọi nền văn hóa của các quốc gia. Hầu như ai cũng đã từng bị nói xấu, và đương nhiên chúng ta chẳng hề thích những kẻ hay đàm tiếu chút nào. Thế nhưng, chính chúng ta cũng ít nhiều có thói buôn chuyện về người khác. Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao có những người tìm thấy niềm vui trong việc buôn chuyện, nói xấu người khác không ngừng nghỉ?

1. Những kẻ thích nói xấu

Có câu nói “Khi hai người ở cùng nhau, sẽ có người buôn chuyện, chỉ cần hai nhánh cây gần nhau, con nhện sẽ chẳng to”. Theo Tâm lý học Tiến hóa, buôn chuyện là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của con người.

Robin Ian MacDonald Dunbar, nhà nghiên cứu Nhân chủng học và Tâm lý học Tiến hóa tại Đại học Liverpool,

cho rằng những lời đồn đại của con người tương đương với sự chải chuốt trong giao tiếp xã hội của các loài linh trưởng khác. Các loài linh trưởng dành nhiều thời gian để chải chuốt cơ thể. Động vật linh trưởng chải chuốt lâu nhất là tinh tinh: chúng dành 20% thời gian cho việc này.

Ở một giai đoạn nhất định trong quá trình tiến hóa nguyên thủy của loài người, khi tập thể ngày càng mở rộng, các cá nhân cũng ngày càng cần chải chuốt cho nhiều người khác để duy trì mối quan hệ của họ trong nhóm xã hội. Thế nhưng, thời gian chải chuốt lẫn nhau càng nhiều, thời gian dành cho việc kiểm ăn càng ít. Ngôn ngữ của con người bắt đầu hình thành vào thời điểm này, dần thay thế cho việc chải chuốt đơn thuần. Mọi người có thể “chải chuốt lẫn nhau” bằng ngôn ngữ trong khi làm những việc khác.

Nicholas Emler, một nhà tâm lý học xã hội tại Trường Kinh tế và Khoa học Chính trị London, đã nghiên cứu về nội dung trong các cuộc trò chuyện của con người và đưa ra nhận xét: “80% đến 90% cuộc trò chuyện của chúng ta là về những người cụ thể và quen biết, hay nói cách khác, đó là những câu chuyện phiếm. Các chủ đề phi cá nhân chỉ chiếm một phần nhỏ trong tổng số. Điều này không chỉ đúng với các cuộc trò chuyện thông thường, mà còn đúng với các bữa ăn trưa ở trường đại học và công ty. Bạn có thể nghĩ rằng các chính trị gia trên toàn cầu sẽ thảo luận và giải quyết các vấn đề thế giới trong bữa trưa, nhưng thực tế, 90% thời gian họ



nói về những trận đấu golf của Bob¹, chiếc xe Porsche của Bill² và thư ký mới. Nếu cho rằng số liệu thống kê này quá phóng đại, hãy nghĩ đến những cuộc hội thoại mà bạn tình cờ nghe lóm được. Bạn đã bao giờ nghe ai đó ở hàng ghế bên cạnh nói về Aristotle³, thuyết Lượng tử hay Balzac⁴ chưa?"

Theo Michael S. Gazzaniga, Giáo sư Tâm lý học tại Đại học California, chúng ta thường nghĩ chỉ có phụ nữ mới nói nhiều, nhưng trên thực tế, cả phụ nữ lẫn đàn ông đều thích nói chuyện phiếm. Tuy nhiên, khi có mặt phụ nữ, đàn ông dành ít thời gian để buôn chuyện hơn. Sự khác biệt lớn nhất giữa nam và nữ là chủ đề ưa thích của họ: Nam giới dành hai phần ba thời gian để nói về bản thân (như: "Con cá tôi câu được nặng tới 20kg"), trong khi phụ nữ lại thích nói về người khác hơn (như: "Lần cuối cùng gặp cô ấy, tôi thấy cô ấy đã tăng thêm 20kg").

Các nhà khoa học nghiên cứu về giao tiếp cho rằng nói chuyện phiếm không chỉ là một hiện tượng giao tiếp thông thường, mà còn đem lại nhiều ích lợi: Nó là một phương pháp

-
1. Sir Bob Charles, tên đầy đủ là Robert James Charles, sinh năm 1936, là một golf thủ chuyên nghiệp người New Zealand.
 2. William Henry "Bill" Gates III là một doanh nhân người Mỹ, nhà từ thiện, tác giả và Chủ tịch Tập đoàn Microsoft, hãng phần mềm mà ông cùng Paul Allen đã sáng lập ra. Ông vô cùng yêu thích xe của hãng Porsche và có cả một bộ sưu tập xe với phần lớn là xe của hãng này.
 3. Aristoteles là một nhà triết học và bác học thời Hy Lạp cổ đại, học trò của Platon và thầy dạy của Alexandros Đại đế.
 4. Balzac là nhà văn hiện thực Pháp lớn nhất nửa đầu thế kỷ XIX, bậc thầy của tiểu thuyết văn học hiện thực.

để chúng ta học cách sống trong xã hội. Nó thúc đẩy mối quan hệ giữa con người với nhau, thỏa mãn nhu cầu hòa nhập trong các nhóm, sàng lọc thông tin, xây dựng danh tiếng (cả tốt và xấu), duy trì và cung cấp địa vị xã hội... Nói chuyện phiếm cũng cho phép mọi người bày tỏ ý kiến của họ, tìm kiếm lời khuyên, thể hiện sự tán thành hoặc không tán thành.

Tuy nhiên, ngôn ngữ cũng là một con dao hai lưỡi. Ưu điểm của ngôn ngữ trong xã hội nguyên thủy là con người có thể xây dựng mối quan hệ với nhiều người cùng một lúc, cũng có thể tiếp nhận và cung cấp thông tin trên một mạng lưới rộng lớn hơn. Nhược điểm của nó là con người dễ bị lừa gạt và sai lầm, vì theo sự tiến hóa, ngôn ngữ phát triển thêm một chiều hướng mới: tin đồn, những lời nói dối, nói xấu, những điều tiếng thị phi.

Với đặc thù công việc của mình, tôi có thời gian tiếp xúc khá nhiều vụ bôi nhọ, vu khống, bịa chuyện nhằm xúc phạm nhân phẩm của người khác. Có trường hợp người nọ bị đồng nghiệp bịa chuyện là “cặp với sếp để lên chức”, trường hợp khác thì cô gái bị người yêu cũ của bạn trai bịa chuyện “làm gái gọi, cặp kè tú tung”, vụ khác nữa thì một cậu nhóc bị ai đó đồn là “nói xấu giáo viên” nên bị thầy cô ghét... Điểm chung của những vụ này là đều xuất phát từ những lời đồn thổi suy diễn ác ý, không rõ thực hư, nhưng tin đồn cứ thế lan truyền mà chẳng ai quan tâm đến nguồn gốc, ai cũng vui vẻ đưa chuyện, bàn tán và ngày càng tin vào nó.



Chỉ có những người bị đồn thổi là ngơ ngác, nghe chuyện xong cứ nghĩ đấy là nói về ai đó khác, vì toàn những điều xa lạ họ chưa từng làm bao giờ.

Thạc sĩ Tâm lý người Trung Quốc có biệt hiệu “Master Sword Saint Meow”, giảng viên môn Tâm lý học Ứng dụng, Giám đốc điều hành của Hiệp hội Tâm lý học Đại học Trung Quốc, đã đưa ra nhận định của mình về hiện tượng nói xấu trong xã hội:

“Nguyên nhân khiến nhiều người trở thành kẻ nói xấu là vì đôi mắt họ không thể nhìn thấy mọi thứ một cách công tâm, họ mang rất nhiều năng lượng tiêu cực để trút giận, có rất nhiều thuyết âm mưu để gán lên người khác. Khi không biết nói gì, họ thích thu thập thông tin dưới danh nghĩa ‘đánh giá’, sau đó lấy nó ra để xử lý thêm mắm thêm muối, lan truyền để lăng mạ và phỉ báng người khác.”

Có một thuật ngữ trong Tâm lý học gọi là ‘thiên kiến xác nhận’ – con người có xu hướng thiên vị những gì xác nhận niềm tin hiện có của họ, ưa chuộng những thông tin xác nhận các niềm tin hoặc giả thuyết của chính họ. Khi túm tụm bàn tán, diễn giải cùng một mục tiêu, tất cả đều dựa trên sở thích và suy đoán ban đầu của họ. Con người biểu hiện thiên kiến hoặc định kiến khi họ thu thập hoặc ghi nhớ thông tin một cách có chọn lọc theo ý riêng của mình, hay khi họ diễn giải nó một cách thiên vị, thường đi kèm với sự từ chối xem xét các góc nhìn khác.

Những người như vậy không thể lắng nghe những ý kiến khác nhau, thậm chí có thể bóp méo sự thật thành những lý lü tiêu cực ủng hộ mình rồi lan truyền khắp nơi, tận hưởng niềm vui mà chẳng cần biết đúng sai hay có gây tổn thương, xúc phạm tới ai không.

Phải nói rằng việc đánh giá tiêu cực về người khác mang lại cảm giác vui vẻ, hả hê. Bởi vì những gì người khác làm tốt là một mối đe dọa cho giá trị của bản thân, khiến mình cảm thấy thua kém. Việc hạ thấp và bôi nhọ người khác sẽ giúp người đưa ra đánh giá cảm thấy mình cao quý hơn, lại còn thu hút sự chú ý của người nghe.

Ngay cả trên mạng, ta cũng thường xuyên bắt gặp những bài đăng bôi nhọ ai đó. Loại người này không dám chịu hậu quả, không thể đưa ra nhận xét công bằng, họ chỉ biết lên mạng để đưa tin cho một nhóm người có bản chất giống họ - những người tìm niềm vui bằng cách thực hiện các cuộc tấn công bằng ngôn ngữ vào người khác để đáp ứng tâm lý méo mó của mình.

Họ cung cố quan điểm và niềm tin của mình từ mọi nhận xét của người khác, sau đó h谩i lòng lan truyền tiếp. Thường thì họ không cảm thấy tội lỗi hoặc sai trái, bởi vì bản thân họ tin vào những suy đoán của mình, coi đó là điều đúng đắn, tin rằng những tin đồn mình đang tạo ra là sự thật.

Điều khó phá bỏ hơn cả kiên cố hóa giai cấp là ‘kiên cố hóa tư duy’, điều này sẽ khiến người ta mù quáng trước vấn đề, bất kể tin đồn vô lý đến mức nào cũng dẫn đến kết quả là gây hại cho người khác.

Các nhà tâm lý học của Đại học Stanford (Charles và Lee Rose) đã đánh giá qua các thí nghiệm rằng phần lớn mọi người bị hạn chế bởi lối suy nghĩ vốn có của mình và không thể chấp nhận những ý tưởng mới. Có rất ít người suy nghĩ hợp lý giữa những luồng quan điểm, hầu hết cố tình lờ những bài viết trái ngược với quan điểm của họ. Thay vào đó, họ tăng cường các luận điểm ủng hộ cho quan điểm ban đầu của mình.

Nhà tâm lý học người Ý Sebastian Banyara cho rằng: Để tiết kiệm năng lượng não bộ, trong quá trình suy nghĩ, nhiều người bỏ qua các thông tin không phù hợp với quan điểm của mình.

Do đó, có câu ‘Tin đồn dừng lại ở người thông thái’, bởi vì những người khôn ngoan sẽ sẵn sàng dành nhiều thời gian và trí tuệ hơn để suy nghĩ về vấn đề một cách công tâm, cân nhắc và xác minh rõ đúng sai, duy trì con mắt phê phán đối với nhận thức bản thân.

Nhưng cho dù thông minh đến đâu, bạn cũng không thể ngăn bản thân và những người xung quanh rơi vào tin đồn, cũng như khó tránh những lần tin tưởng sai lầm vào những điều vô căn cứ. Bởi vì ‘kiên cố hóa

tư duy' là một vấn đề chung của tất cả chúng ta. Mỗi ngày, có rất nhiều thông tin nhập vào não bộ của ta và ta khó có thể suy nghĩ biện chứng với tất cả các thông tin ấy.

Trong thời đại này, bạn chỉ cần một phần bảy giây để truyền thông tin ra thế giới. Nhưng nếu muốn thay đổi suy nghĩ của một người, có thể mất cả đời, chứ đừng nói đến thay đổi suy nghĩ của một nhóm người.

Do đó, tôi thực sự ghét kiểu người đưa chuyện với ngôn ngữ độc ác được xây dựng trên sự đau khổ của người khác. Họ sẽ chẳng mấy may quan tâm điều mình lan truyền là đúng hay sai, đánh giá của mình là thật hay giả, người bị bàn tán có oan hay không. Họ sẽ không bao giờ hối hận cho đến khi hậu quả xảy ra, bị 'sờ gáy', khi ấy họ mới buộc phải nói câu 'Tôi xin lỗi, tha thứ cho tôi nhé'."

Bạn thấy đấy, thích nói xấu và mỉa mai sau lưng người khác là một hành vi rất phổ biến. Dù ở bất kỳ đâu, bất kỳ hoàn cảnh nào, con người thường không thể cưỡng lại được niềm vui khi bàn tán và đánh giá tiêu cực về người khác.

Thích nói xấu, dựng chuyện đặt điều sau lưng người khác phản ánh sự thấp kém, tính ghen tị, bầy đàn... Có thể thấy rõ rằng cuộc sống của những kẻ thích nói xấu vốn không đủ thú vị, không nhiều thành tích, nhảm chán và nhàn rỗi, do đó họ tìm kiếm niềm vui bằng cách soi mói, hạ thấp cuộc đời người khác để thỏa mãn sự phù phiếm của



bản thân. Việc mỉa mai, hạ thấp ai đó khiến họ có cảm giác bản thân mình cao quý hơn, tốt đẹp hơn, đúng đắn hơn. Chúng ta thường cảm thấy tức giận hoặc tủi thân khi bị nói xấu, nhưng thật ra, theo đánh giá của các nhà tâm lý học, chính những kẻ nói xấu người khác mới thật đáng thương và tội nghiệp.

Qua nghiên cứu, nhà tâm lý học Paul Graham đã chỉ ra rằng những người có địa vị xã hội và phẩm chất thấp thường có xu hướng suy đoán lời nói và hành động của người khác theo cách tệ hại nhất: Họ thường xuyên suy diễn đổi phuong theo những ý xấu và thích bôi nhọ người khác. Tinh thần cạnh tranh quá mức của họ được hình thành bởi lòng tự trọng thấp, họ mang thói quen bất chấp sự thật để coi thường, hạ thấp người khác và đề cao bản thân.

Những người có phẩm chất càng cao, càng thành đạt hoặc thực sự giỏi giang, sẽ càng ít nói về người khác. Vì họ còn bận rộn cho những kế hoạch vun đắp bản thân ngày càng hoàn thiện hơn, cải thiện khả năng và mức sống, phấn đấu trong sự nghiệp... Càng hiểu biết và thành đạt, từng trải, họ càng bao dung, càng ít quan tâm đến cuộc sống và đời tư của người khác.

Vậy loại người thích dành thật nhiều thời gian để đàm tiếu, mỉa mai, bịa đặt, soi mói, bới móc người khác mang bản chất thế nào, bạn đoán ra chứ?

Theo các nghiên cứu về tâm lý giao tiếp, có một số lý do chính dẫn đến việc người ta thích nói xấu sau lưng:



Đầu tiên là ham muỗn lật đổ đối phương. Đây là trường hợp một bên nổi bật, có được sự công nhận, bên còn lại muỗn phủ nhận vị trí vượt trội của bên kia, muỗn hạ thấp hoặc vượt qua đối phương. Trong hoàn cảnh như vậy, những người nói xấu săn sàng sử dụng bất kỳ lý do và thủ đoạn nào để tấn công đối phương. Những kẻ nói xấu không ngần ngại tìm mọi cách làm mất uy tín của bên kia, trong đó những từ ngữ xúc phạm và tin đồn độc hại được sử dụng như một phương tiện cạnh tranh.

Tiếp theo, người ta muỗn trút sự không hài lòng qua lời nói. Khi một bên cảm thấy mình phải chịu đựng sự khó chịu do ai đó trực tiếp gây ra (đồng nghiệp, bạn bè, người thân...), họ trút sự bất mãn của mình cho bên thứ ba, kể lể để có người đồng cảm, ủng hộ và về phe họ.

Nói xấu có thể trở thành công cụ để tìm kiếm sự cân bằng tâm lý. Nhiều người có thói quen xác nhận giá trị của mình bằng cách so sánh bản thân với những người khác. Khi một người vượt lên trên, sẽ có người chọn cách nói xấu nhằm khiến người này mất đi sự tôn trọng của công chúng, để họ có được sự cân bằng tâm lý của chính mình. Khi một ai đó được khen, được chú ý, sẽ có người xuất hiện để vạch lá tìm sâu, bắt bẻ từng tí, lôi đủ thứ kiến thức ra để hạ thấp và phủ nhận người kia – đó là do họ đã tự so sánh, cảm thấy bản thân còn giỏi hơn bên kia mà không được chú ý, nên họ làm vậy để tự thỏa mãn cái tôi cá nhân; hoặc họ cảm thấy ghen tị do thiếu tự tin.

Ngoài ra, những kẻ nói xấu còn muốn chia sẻ tin tức và tìm kiếm niềm vui thông qua hành vi buôn chuyện, thêu dệt về người khác. Khi nói ra những thông tin về người khác mà không ai có, điều đó cho kẻ buôn chuyện cảm giác mình quan trọng, vượt trội. Nói xấu và lan truyền tin đồn cũng là một loại hình chia sẻ tin tức, giúp mọi người dễ gắn kết nhau hơn, cùng tìm đến trạng thái vui vẻ khi đàm tiếu, càng vui hơn khi ai đó họ ghét trở thành mục tiêu bị bôi nhọ, thất bại... Tập hợp thành đám đông để cùng nói xấu ai đó giúp người ta không thấy mình đang làm việc hèn hạ, không có cảm giác tội lỗi mà còn cảm thấy hào hứng và hả hê, bởi vì xung quanh ai cũng như vậy.

Cuối cùng là ham muốn hòa nhập, muốn thành lập liên minh với người nghe. Ham muốn này tạo ra những nhóm chuyên nói xấu, gồm những thành viên thích thị phi, mối quan hệ của họ trở nên khăng khít khi cùng nhau tấn công người khác. Nói xấu về một đối tượng, xét theo khía cạnh nào đó, là bộc lộ sự chân thành và tin tưởng đối với người nghe, và khi hai (hoặc vài) người cùng nói xấu ai đó, họ đang trong trạng thái cùng hội cùng thuyền. Thậm chí, cùng nhau ghét ai đó có thể làm mối quan hệ trở nên khăng khít hơn là chia sẻ thông tin tích cực. Khi hai người không quen biết nhau nói những điều không hay về cùng một người, họ sẽ cảm thấy gần gũi với nhau hơn vì tin rằng họ có cùng giá trị và phán đoán.



2. Những người thích hóng chuyện

“Lời đồn xuất phát từ những kẻ hay ghét người khác, lan truyền bởi những kẻ khờ dại và được chấp nhận bởi những kẻ ngu ngốc.”

Song hành với những cá nhân thích nói xấu là những người thích nghe và lan truyền tin đồn thị phi. Đây là những người rảnh rỗi và trống rỗng, cuộc sống của họ nhạt nhẽo nên cần nêm gia vị bằng những kích thích hấp dẫn từ tin tức có vẻ giật gân. Họ coi việc “hóng drama”, nghe tin tức giật gân như một đam mê, say sưa mổ xé những “ bí mật động trời” của ai đó, hăm hở bàn tán về những chuyện “thâm cung bí sử” trong chính trị, xã hội... dù tất cả những gì họ biết chỉ là những lời đồn đoán không thể kiểm chứng.

Họ vừa nghe tin đồn vừa phấn khích thổi bùng lên ngọn lửa vì muốn làm mọi chuyện lớn hơn, càng loạn thì càng vui, càng ồn ào thì càng thỏa mãn. Suy cho cùng, những chuyện thị phi đối với người nghe chỉ như một bộ phim, với vai trò là khán giả thì công chúng luôn muốn phim thật nhiều tình tiết gay cấn, bất ngờ. Đời thực không thể như phim ảnh, nên những kẻ thích thị phi phải nêm nǎm dặm muối để tô vẽ nên những tình tiết trong câu chuyện, khiến những câu chuyện ấy trở nên giống phim hoặc tiểu thuyết nhằm thỏa mãn nhu cầu giải trí của mình.

Trên thực tế, hầu hết những người thích hóng chuyện thị phi đều không biết thực hư về tin đồn và thiếu khả năng tư duy sâu sắc. Họ chỉ dựa vào kiến thức của bản thân để đánh giá đúng sai, chỉ xem xét các sự kiện trên bề mặt của tảng băng chìm và tin vào thông tin mà họ được nhận, hầu như không ai muốn tìm hiểu sự thật.

Ảnh sau hành vi của những người thích nghe và lan truyền tin đồn thị phi là rất nhiều vấn đề tâm lý phổ biến trong đời sống của con người:

– Có những kẻ cảm thấy thỏa mãn khi bới móc đời sống riêng tư của người khác, thích lấy nỗi buồn của người khác làm hạnh phúc của chính mình, bởi vì đời sống tinh thần của họ trống rỗng. Hiện tượng này ngày càng trở nên phổ biến, những nhóm người “hóng biển”, “buôn dưa”, “khẩu nghiệp” nở rộ khắp nơi. Theo nhu cầu của khán giả, các phương tiện truyền thông cũng phát triển theo xu hướng này, mọi người trong xã hội dần quen với các thông tin kém chất lượng mà họ được tiếp xúc hàng ngày. Khi rảnh rỗi không có gì để làm, các loại tin tức thị phi đã trở thành món ăn tinh thần của mọi người. Càng giải trí nhiều bằng việc “buôn dưa” và dưa chuyện, tâm hồn của con người càng trở nên trống rỗng, họ liên tục cần thêm những thứ kích thích trong các câu chuyện bên ngoài để lấp đầy khoảng trống này. Trống trải, chán nản, sa sút, thiếu niềm tin, không có định hướng, không có chỗ dựa tinh thần, giá trị cá nhân bị lu mờ. Sự trống rỗng về tinh thần giống như một “căn bệnh” xã hội và ngày càng phổ biến.

– Chủ đề đàm tiếu thông dụng, hấp dẫn và được hưởng ứng nhiều nhất là nói xấu về cuộc đời của ai đó, đặc biệt là người nổi tiếng và thành công. Khi cuộc sống của chúng ta không tốt bằng người khác, chúng ta sẽ giải phóng sự không hài lòng theo cách này. Đây là một cơ chế phòng vệ tâm lý điển hình, được gọi là “tâm lý nho xanh”, bắt nguồn từ truyện ngụ ngôn *Con cáo và chùm nho* của Aesop¹:

Một con cáo đói bụng đi lang thang, bỗng thấy một chùm nho trĩu quả trên giàn. Cáo ta làm mọi cách vươn mình, kiêng chân, nhảy lên thật cao, nhưng cố gắng cách nào cũng không thể chạm được tới chùm nho. Loay hoay mãi mà không thể thành công, Cáo chép miệng: “Hừ, nho còn xanh lắm!”, rồi vênh mặt bỏ đi.

Từ câu chuyện này, thành ngữ “nho xanh” hay “nho còn xanh lắm” được sử dụng để nói đến việc cố phủ nhận, hạ thấp, chê bai và coi thường một điều gì đó vì bản thân không đạt được. Tâm lý “nho xanh” đề cập đến việc khi cảm thấy thất vọng vì nhu cầu thực sự của mình không được đáp ứng, người ta bịa ra một số lý do để tự an ủi bản thân và giải tỏa cảm xúc tiêu cực trong lòng.

Do đó, càng kém cỏi trong cuộc sống thì con người càng thích túm tụm thành một đám đông buôn chuyện để tìm kiếm niềm vui, sự sảng khoái và giảm căng thẳng tâm lý.

1. Aesop là nhà văn Hy Lạp. Ông sinh ra là một người nô lệ, cùng thời với Croesus và Solon, vào giữa thế kỷ VI trước Công nguyên thuộc giai đoạn Hy Lạp cổ đại.

– Khi một cá nhân cảm thấy mình là người tốt, họ sẽ có cảm giác vượt trội và tự tin trong việc đánh giá cũng như phán xét mọi người xung quanh. Khi quá tin rằng mình cao quý hơn người khác, họ có thể làm những điều trái đạo đức trong khi tin rằng điều họ làm là hợp lý và chính đáng. Sự phán xét của một người nhầm tới cá nhân nào đó là vì họ cảm thấy mình tốt đẹp hơn người mà mình nói tới. Có nhiều người chỉ muốn đứng trên điểm cao của đạo đức và chỉ trích vấn đề của người khác, trong khi quên mất đống rác trên đầu mình.

– Ngoài ra, cuộc sống của mỗi người đều có những áp lực nhất định, ai cũng coi vấn đề của mình là lớn nhất, những cố gắng của mình là đáng trân trọng nhất. Vì vậy, hầu như chúng ta không nhận ra giá trị và sự nỗ lực của người khác. Dưới nhu cầu giải tỏa áp lực cuộc sống, dư luận cần tìm kiếm một mục tiêu để tấn công và phán xét, đổ lỗi và trút giận. Đây là một dạng bắt nạt tập thể, một khi đối tượng đã bị lựa chọn, mọi lời nói và hành vi của họ đều có thể bị suy diễn theo hướng xấu để tấn công, bôi nhọ.

Muốn giảm thiểu tác hại của tin đồn, Bianca Dahl, một nhà nhân chủng học tại Đại học Toronto, gợi ý mọi người nên cố gắng hiểu cơ sở cảm xúc đằng sau những tin đồn và thông tin sai lệch. Dahl nói: “Vấn đề quan trọng là chúng ta tuân theo niềm tin riêng của mình, bởi vì ở một mức độ nào đó, chúng mang lại cho chúng ta sự chân thực về cảm xúc.”

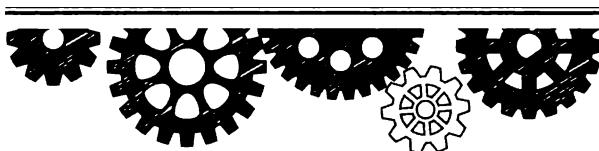


Nhìn chung, những nhóm người thích thị phi, bao gồm cả những kẻ buôn chuyện và kẻ thích nghe đàm tiếu, đã tạo nên một “hệ sinh thái” lý tưởng, nơi những tin đồn tiêu cực được tạo điều kiện để phát triển mạnh mẽ nhất. Những người sống trong hệ sinh thái này không hề nhận ra sự lầm điều của mình, do đó, những người khác buộc phải trở thành nạn nhân bất đắc dĩ của cái miệng “nói ra rắn rết” của họ.

Bạn thân mến, khi đã hiểu những tâm lý xoay quanh thói quen buôn chuyện, bạn có còn quan tâm đến những lời nói xấu mà thiên hạ dành cho bạn nữa không? Và bạn có tiếp tục cảm thấy vui khi đàm tiếu về ai đó?



BẮT CÓC ĐẠO ĐỨC



Tháng 10 năm 2020, miền Trung Việt Nam phải hứng chịu một đợt thiên tai khủng khiếp. Chuyện sao Việt làm từ thiện mùa bão lũ đã thu hút được sự quan tâm lớn của đông đảo công chúng, ủng hộ từ thiện cũng trở thành một đề tài nóng hổi để dư luận bàn tán rôm rả. Giữa lúc này, Sơn Tùng M-TP bỗng chốc trở thành tâm điểm bị chỉ trích vì đăng ảnh đi ăn sáng trên Facebook cá nhân. Một số cư dân mạng tỏ vẻ gay gắt:

“Giữa tâm lũ miền Trung, Sơn Tùng đăng ảnh đi ăn sáng sang chảnh!”

“Không thấy ca sĩ này đi từ thiện nhỉ, giờ này còn sang với chảnh, xàm ghê.”

“Từ hôm dịch Covid, hạn nặng miền Tây, rồi giờ bão lũ miền Trung mà vẫn chưa thấy nó từ thiện hay kêu gọi gì.”

Trong đợt thiên tai này, Hoa hậu H'hen Niê kêu gọi mọi người quyên góp, chung tay và tự đóng góp 50 triệu đồng cho đoàn cứu trợ miền Trung. Tuy nhiên,



sau khi thông tin số tiền ủng hộ được công khai, hàng loạt người lên tiếng chỉ trích vì cho rằng việc H'hen Niê ủng hộ 50 triệu đồng là quá ít, thậm chí có người còn nói cô keo kiệt. Ngoài H'hen Niê, cũng có hàng loạt nghệ sĩ đã bị chỉ trích vì chuyện từ thiện. Những người nổi tiếng bị nói “Sao chưa ủng hộ”, “Giàu mà ủng hộ ít thế”, thậm chí có người vận động được hàng tỷ đồng cũng bị nói là “Sao không bỏ tiền túi ra làm từ thiện mà phải đi kêu gọi”, “Của người phúc ta, sử dụng tiền kêu gọi từ cộng đồng để PR danh tiếng”.

Kỳ lạ hơn, đến ngày 20 tháng 10 năm 2020, có luồng ý kiến xuất hiện trên mạng: “Mua hoa ngày 20 tháng 10 là lãng phí, tiền hoa đấy có thể mua áo phao cứu sinh, mua gạo cứu đói”. Nếu mọi người đều không mua hoa để góp tiền cứu trợ, thì ai cứu những người nông dân trồng hoa đây?

Nhiều người có tiêu chuẩn kép, thích ngồi trên đỉnh cao đạo đức để phán xét thế gian. Họ đòi hỏi người khác phải đạt đến chuẩn mực của thánh nhân, còn với chính bản thân mình, họ dùng tiêu chuẩn dễ dãi đến âm vô cực. Để thao túng người khác, họ sử dụng một thứ vũ khí vô hình nhưng đặc biệt mạnh mẽ, đó chính là đạo đức.

Đã bao giờ bạn trải qua những tình huống này chưa:

- Bạn phát biểu một ý kiến nào đó, hoặc đăng tải một bài viết. Bỗng có người nhận xét đầy khích bác với những từ như “xàm”, “dốt”, “không đúng”, “vớ vẩn”.



Bạn cảm thấy bị coi thường nên phản ứng lại, muốn người kia tranh luận cho ra lẽ. Thế nhưng người ta không thể chỉ ra bạn sai ở đâu, chẳng đưa ra được ý kiến đóng góp nào có giá trị. Thay vào đó, họ kéo một nhóm người vào công kích thái độ của bạn: “Ai cũng có ý kiến riêng, vừa nghe trái chiều mà đã nhảy dựng lên rồi, cái thái độ này cho thấy con người bạn chẳng tử tế gì, không xứng là người có học. Nhìn thái độ không biết tiếp thu đã thấy chẳng ra gì rồi.”

Ồ, nếu thực sự có lòng tốt muốn góp ý với bạn, thì ngay từ đầu họ đã thể hiện thái độ tôn trọng hơn. Khi nói ra những từ ngữ coi thường, mục đích thật của họ chỉ là công kích và hạ thấp đối phương để thỏa mãn sự kiêu ngạo của bản thân thôi. Họ không tôn trọng người khác trước, nhưng lại tấn công vào thái độ và đạo đức để đòi đối phương phải lịch thiệp với mình.

– Vào kỳ nghỉ, bạn tự thưởng cho mình một chuyến du lịch bằng tàu hỏa. Bạn mua vé loại ghế ngồi mềm với mức giá cao hơn loại ghế cứng. Thế nhưng khi lên tàu, bạn thấy một đứa trẻ đang ngồi trên ghế của mình, mẹ của đứa bé nói với bạn: “Cô mua ghế cứng, bé ngồi kêu đau lưng nên đổi sang chỗ này. Cháu thông cảm, nhường chỗ cho trẻ em nhé.”

Bạn cảm thấy vô lý, tại sao người mẹ này không tự đặt vé ghế mềm cho con từ trước? Bạn sẽ phải thay con cô ta ngồi loại ghế đau lưng ư? Rõ ràng bản thân đã



chuẩn bị kĩ càng cho chuyến du lịch, sao bạn lại phải chịu khổ vì sự vô trách nhiệm của người xa lạ? Nhưng vì đạo đức, bạn không nỡ đuổi đứa trẻ khóc ghê mềm của mình. Do đó bạn nói với người mẹ: “Được rồi, cháu sẽ nhường ghế cho con của cô. Cô biết đấy, giá vé ghế này đắt hơn loại kia 200.000 đồng, vậy cô bù cho cháu số tiền vé chênh lệch à.”

Đó là một đề nghị hợp lý. Thế nhưng thật bất ngờ, người phụ nữ kia hét lên với bạn: “Gì chứ, nhường chỗ cho trẻ con mà cũng tính toán tiền bạc sao? Giới trẻ bây giờ thật không có lương tâm, ích kỷ, có cái chỗ ngồi thôi mà cũng hẹp hòi với một đứa trẻ. Chưa có con nên không biết thương trẻ con à!” Người phụ nữ ấy tức giận xổ một tràng trách mắng bạn về vấn đề đạo đức.

Rất dễ gặp những trường hợp người lớn tuổi hoặc trẻ em được người nhà mua vé loại rẻ tiền nhất, đến khi lên tàu xe thì chiếm những vị trí tiện nghi hơn rồi ép người khác phải nhường chỗ. Nếu người bị chiếm chỗ phản kháng, họ sẽ phải đổi mặt với sự lèn án và đánh giá của cả đội phương lẫn những người chứng kiến xung quanh. Đây chẳng phải là hiện tượng thao túng, ép buộc, lợi dụng lòng tốt của người khác để trục lợi ư?

– Tuy không giàu có, nhưng điều kiện sống và thu nhập của bạn ở mức khá so với bạn bè. Có một

người quen gặp khó khăn về tài chính, tìm đến bạn để vay tạm chút tiền. Bạn hào phóng cho vay, nhưng đợi mãi chẳng thấy người đó trả nợ. Họ không đề cập đến khoản vay, không chủ động trả lại tiền, cứ như thế đã quên mất. Đến khi bạn gặp chuyện cần đến tiền, nhắc họ trả nợ thì nhận được thái độ khó chịu: “Có vài triệu thôi mà làm như to lầm ấy, bạn nghĩ rằng tôi định ăn quít chắc? Bạn giàu có như vậy mà tính cách thật keo kiệt.”

Thật không biết nên cười hay nên khóc đây, rõ ràng là tiền của bạn cho người ta vay, vậy mà lại phải nài ní dế “xin” lại. Đã thế còn mang tiếng là hẹp hòi, keo kiệt, xấu bụng nữa chứ.

Rồi cả những áp đặt đối với thành tích và nghề nghiệp:

– Học sinh giỏi nhất lớp phải giải tất cả đề cương để làm mẫu cho cả lớp ôn bài. Họ thường tự an ủi rằng “Mình làm càng nhiều bài thì sẽ học càng giỏi”, nhưng tại sao khi họ đang làm bài thì người khác được vui chơi giải trí? Rõ ràng họ đang bị những người xung quanh đánh cắp thời gian nghỉ ngơi. Nhưng nếu họ không làm đề cương thì sẽ bị lên án là “lười biếng, thiếu trách nhiệm, ích kỷ, không biết vì tập thể”.

– Cứ mỗi dịp từ thiện, báo chí và dư luận lại lao vào bàn tán về số tiền của từng người giàu đóng góp, so sánh với nhau xem ít hay nhiều. Tại sao cùng là ca sĩ,

cô A quyên góp 1 tỷ mà cô B chỉ quyên góp vài trăm triệu? Tại sao ông Chủ tịch kia chưa quyên góp? Tại sao đại gia nợ lại quyên tiền ít hơn so với mong đợi?... Mỗi khi báo chí đăng tin về cuộc sống xa hoa của những người giàu, sẽ luôn có những người phê phán: “Nhiều tiền như thế sao không làm từ thiện!”

Xã hội này ai cũng miệt mài kiếm tiền với mục tiêu hàng đầu là nâng cao đời sống của bản thân và gia đình. Từ thiện là tùy tâm, chứ không phải một nghĩa vụ để dư luận áp đặt lên người khác.

Những nghề như bác sĩ, giáo viên, nhà hoạt động xã hội, công an, bộ đội... thường được gắn liền với “đức hy sinh”. Thế là cứ mỗi khi họ chia sẻ những nỗi khổ trong công việc của mình thì có những người sẽ thản nhiên buông lời lạnh lẽo: “Thấy khổ quá thì nghỉ đi, ai bắt làm? Kể công đây à? Đã chọn làm công việc này thì phải chấp nhận mọi khó khăn chứ, kể khổ là kẻ không có tâm với nghề.”

Đó là ví dụ cho những hành vi bắt cóc đạo đức!

Có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên: Đạo đức mà có thể bị bắt cóc ư? Sao có thể bắt cóc được một thứ vô hình chứ?

Thực chất thuật ngữ “bắt cóc đạo đức” xuất phát từ một khái niệm tiếng Trung, có nghĩa là sử dụng giá trị đạo đức nhằm đe dọa, ép buộc, gây áp lực cho người khác để khiến họ làm những điều bạn yêu cầu (giống như bạn đang “bắt cóc”



giá trị đạo đức của ai đó làm con tin để buộc họ phải đồng ý với bạn). Theo giải thích của Trường Đại học Khoa học Chính trị và Luật Tây Nam (Trung Quốc) thì:

“Đạo đức khác với các quy phạm pháp luật, đạo đức vốn không có sự ràng buộc bắt buộc, mà nó kiềm chế con người bằng cách phê phán hành vi phi đạo đức và ca ngợi hành vi tuân theo đạo đức. Do đó, sự ảnh hưởng của đạo đức đến đời sống là một thứ quyền lực mềm. Bắt cóc là một hành vi phạm tội, tức là bắt giữ con tin thông qua việc sử dụng bạo lực bắt hợp pháp đối với nạn nhân, nhằm đạt được một mục đích nhất định bằng cách ép buộc. Trong hành vi bắt cóc, nạn nhân phải đáp ứng các yêu cầu của thủ phạm và hành vi của nạn nhân bị cưỡng ép đi ngược lại với mong muốn chủ quan của mình. Vì vậy, bắt cóc đạo đức tức là dùng đạo đức làm phương tiện để ép buộc các bên liên quan phải thực hiện những hành vi ngược lại với ý chí chủ quan của họ.”

Nói một cách dễ hiểu, “bắt cóc đạo đức” đề cập đến hiện tượng sử dụng các tiêu chuẩn cao quá mức (thậm chí là vô lý) để yêu cầu, ép buộc hoặc tấn công, gây áp lực và thao túng hành vi của người khác nhằm danh đạo đức.

Những kẻ thao túng sử dụng tiêu chuẩn riêng để đòi hỏi người khác, sử dụng “đức tính tốt” mà họ liệt kê để đòi hỏi các nghĩa vụ đạo đức và gán nhãn “vô đạo đức” cho những ai sống trái ý họ.

Sức mạnh của bắt cóc đạo đức là dùng công lý, đạo lý, quyền lực tập thể để trấn áp cá nhân. Xuất phát điểm của kẻ thao túng, dù đúng hay sai, đều đại diện cho công lý đâm đồng, vì vậy, những cá nhân bị thao túng rất khó phản bác, họ chỉ có thể im lặng chấp nhận chứ không có cơ hội để phản kháng.

Những vụ bắt cóc đạo đức thường có những đặc điểm chung như:

Thứ nhất, coi đạo đức là một trách nhiệm mà đối phuơng bắt buộc phải tuân thủ. Ví dụ: bắt buộc phải nhường trẻ em và người già kể cả trong tình huống vô lý, bắt buộc phải giúp đỡ người khác...

Thứ hai, dùng tập thể để trói buộc xiềng xích đạo đức lên cá nhân, dùng sức mạnh đa số đối phó với thiểu số, ép người khác phải thực hiện yêu cầu nào đó nhằm danh đạo đức. Chẳng hạn như phải hy sinh lợi ích cá nhân vì tập thể, phải nhận hết lỗi của tập thể về mình...

Thứ ba, họ chụp mũ, lén án người khác là vô đạo đức. Những kẻ bắt cóc đạo đức thường gán nhãn cho người mà họ muốn thao túng như “Nếu không làm như tôi yêu cầu thì bạn là kẻ xấu, không có đạo đức, không có lương tâm”.

Những kẻ thao túng đạo đức luôn yêu cầu người xung quanh không ích kỷ, nhưng ẩn sau những lời nói đó, họ muốn người khác phải hy sinh lợi ích cá nhân và đưa ra

những gông cùm trói buộc: phải hy sinh, phải nhẫn nhịn, phải khiêm tốn, phải bao dung... Họ dùng những lý lẽ đạo đức để che giấu sự nhò nhen của mình, lạm dụng lòng tốt của mọi người, thậm chí bắt nạt đối tượng mà họ nhắm đến.

Trường hợp này thường xảy ra với những người nổi bật. Ví dụ như Thu Hằng – Quán quân Đường lên đỉnh Olympia 2020 phải chịu nhiều chỉ trích về hành động ăn mừng chức vô địch. Những hành động ăn mừng chiến thắng như chỉ tay lên trời, dang rộng hai tay... của nhà vô địch Olympia 2020 bị nhiều người phán xét rằng quá ngạo mạn, kiêu căng, thể hiện bản thân một cách thái quá. Tại sao nhà vô địch không được phép thể hiện sự vui mừng trước chiến thắng của mình? Những cầu thủ bóng đá vẫn thường ăn mừng sau khi ghi bàn, những vận động viên ăn mừng sau khi đoạt giải, ngay cả những người lớn tham gia các show giải trí trên truyền hình vẫn thoải mái thể hiện cảm xúc vui mừng cơ mà?

Nhưng Thu Hằng là Quán quân Đường lên đỉnh Olympia, là đại diện cho tri thức và là một học sinh. Do đó dư luận muôn em phải chuẩn mực theo cách của họ, phải biết tiết chế và khiêm tốn. Sự khiêm tốn của những người đứng trên đỉnh cao mang lại sự hài lòng, giữ gìn lòng tự ái mong manh của những kẻ tự ti ngầm vốn tồn tại đầy rẫy trong xã hội.

Đôi khi, sự bất cớc đạo đức từ những người ngoài cuộc còn đáng ghét hơn nữa. Những người chứng kiến có thể



trở thành một đám đông gây sức ép lên cá nhân. Là những người ngoài cuộc, họ bỏ qua quyền và lợi ích hợp pháp của người khác, tin rằng lòng khoan dung hay rộng lượng là một thứ nghĩa vụ. Ví dụ như những người khuyên các nạn nhân bị hại rằng: “Hãy tha thứ cho thủ phạm, chuyện đã xảy ra rồi, hãy rộng lượng từ bi, đừng thù dai.”

Trong những lần hỗ trợ nạn nhân từng bị bắt nạt, tôi thường gặp những tình huống thế này: “Họ nói xấu, cô lập, đối xử tệ với tôi khiến tôi phải trải qua một quãng thời gian khủng khiếp. Thế nhưng, khi mọi chuyện đã trôi qua, những người xung quanh lại bênh vực, nói đỡ cho họ, yêu cầu tôi hãy giảng hòa, tha thứ và bỏ qua mọi chuyện đã xảy ra. Nếu tôi không chấp nhận, họ nói rằng tôi là kẻ hẹp hòi, tính cách như thế thì bị đối xử vậy là đáng. Tại sao vậy, họ đâu có phải chịu những điều tôi đã trải qua, sao lại bắt tôi phải tha thứ?”

Nhà văn Mỹ Joseph Epstein đã nhận định trên tờ *Banner Weekly* rằng một nền văn hóa nạn nhân hiện đang dần trở nên phổ biến, nói cách khác, nhiều người đang bắt cóc cả xã hội bằng đạo đức. Họ luôn trong trạng thái tức giận và nghi ngờ, luôn chú ý phán xét, tấn công bất kỳ ai xung quanh nhân danh đạo đức và công lý. Chính họ mới là những kẻ vô lý ức hiếp người khác.

Buộc ai đó phải tuân theo đúng ý mình bằng phương pháp “bắt cóc đạo đức” là điều mà những kẻ thao túng, lợi dụng, áp đặt thích sử dụng để đánh vào tâm lý con mồi



của mình. Theo lý thuyết của Maslow, con người có nhu cầu tâm lý là được mọi người chấp nhận và được xã hội công nhận. Ai cũng đều muốn có được sự tôn trọng của người khác, muốn được đánh giá là người tốt để hòa nhập với xã hội. Lợi dụng tâm lý này, những kẻ thao túng khéo léo trấn áp nạn nhân từ tầm cao đạo đức. Bắt cóc đạo đức dễ thành công vì trong một xã hội nhấn mạnh tầm quan trọng của các nhóm và các giá trị thống nhất, việc tìm cách hạ thấp đạo đức của người khác có thể cô lập một cá nhân, khiến chủ thể trở nên lo lắng và cố gắng thỏa mãn yêu cầu của kẻ thao túng, bởi họ sẽ phải đối mặt với nguy cơ bị xã hội loại bỏ. Hơn nữa, việc đánh giá, bôi nhọ đạo đức của người khác là chuyện rất đơn giản, dễ thực hiện và mang lại tổn thất lớn cho tâm lý của đối phương.

Những nạn nhân bị sức nặng của thao túng đạo đức đè trên vai sẽ trở nên dễ bị tổn thương, hoang mang về bản thân, ức chế và tuyệt vọng. Bởi vì những người bị bắt cóc đạo đức hầu hết đều ở vị trí cao hơn người khác, là những người nhân hậu và có tâm, nên tâm lý của họ rất dễ bị tác động khi bị lén ám hoặc nói xấu, bôi nhọ. Mỗi ngày, họ chỉ có thể sống khiêm tốn và khép mình, cho dù trong lòng có vạn phần bất mãn cũng phải mỉm cười thuận theo đòi hỏi của những người xung quanh. Thực ra, trong lòng họ đã quá mệt mỏi và không chút hứng thú với những điều mình buộc phải làm.

Về bản chất, bắt cóc đạo đức là một thú chủ nghĩa đạo đức giả, sử dụng logic nghe có vẻ thánh thiện để hạn chế hoặc điều chỉnh hành vi của người khác. Đạo đức tồn tại là để mọi người tự rèn luyện và phát triển tính cách cá nhân, rồi dần hình thành sự “khoan dung”, “thấu hiểu” và “tôn trọng”. Đạo đức khác biệt so với luật pháp, nó không có sự ép buộc và tính quy phạm. Đó là khát khao theo đuổi “sự tốt đẹp” mơ hồ, bắt nguồn từ bản chất của con người.

Đạo đức vốn sinh ra để tự tu dưỡng bản thân, không phải là thứ vũ khí dùng để thao túng và ép buộc người khác.

Sử dụng đạo đức để tu dưỡng bản thân là đạo đức.

Sử dụng đạo đức để thao túng và tấn công người khác là vô đạo đức.



Chúng ta có xứng đáng với những anh hùng?

Trong chúng ta, ai cũng thích “công bằng” và “công lý”, ai cũng thích ủng hộ “lẽ phải”. Tư tưởng hướng thiện ấy thực sự tuyệt vời. Nhưng thử hỏi, có bao nhiêu người dám thực sự ra mặt bảo vệ lẽ phải? Bao nhiêu người sẽ thực sự hành động hoặc lên tiếng chống lại những sự chướng tai gai mắt?

Người trực tiếp hành động không nhiều. Thay vào đó, có những người chọn cách đứng sau để trông đợi hoặc hô hào người khác làm. Trong mắt họ, đó là việc tốt nhất mà mình có thể thực hiện.

Khi chúng kiến sự việc vô lý nào đó xảy ra ngoài đường, những người này không mảy may can thiệp, mà chọn cách hy vọng có ai đó sẽ thực thi công lý, hoặc đứng quay clip để đăng lên mạng kêu gọi: “Bất công quá, ai đó hãy giải quyết đi, mọi người share để lên án nhé”. Thậm chí, ngay trong tập thể, khi những việc bất công diễn ra làm ảnh hưởng trực tiếp đến quyền lợi của họ và những người xung quanh, họ chỉ bức xúc: “Phải có ai đó đứng ra phản đối điều này chứ? Lê công bằng trên đời này đâu rồi?”

Những người này luôn cảm thấy cuộc đời thiếu công bằng, bức xúc vì không ai hành động cho công lý, cảm thấy mất niềm tin vào cuộc đời... Họ thường xuyên đặt ra câu hỏi "Sao thế giới này lại xấu xa như vậy, ai đó hãy làm gì đi?", nhưng lại tuyệt nhiên không bao giờ tự hỏi "Mình cần làm gì để giải quyết vấn đề này?". Họ có nhu cầu được sống trong một thế giới tuyệt vời do người khác gây dựng chứ không nghĩ đó là việc của mình. Đối với họ, nghĩa vụ bảo vệ thế giới là của kẻ mạnh hay những anh hùng xa xăm nào đó.

Có hàng ngàn lý do được đưa ra để giải thích cho việc không hành động, như "Tôi đang bận việc", "Tôi yếu đuối", "Tôi chỉ là người dân bình thường", "Tôi không giàu có", "Tôi nghĩ rằng tiếng nói hoặc hành động của mình sẽ không có tác dụng", "Tôi sợ nguy hiểm", "Tôi sợ bị trả thù"... Nhìn chung, nguyên nhân thực sự ẩn sau tất cả các lý do trên là: "Tôi sợ phiền hà. Nếu người khác đứng ra xử lý thì hậu quả rắc rối phát sinh sau đó sẽ do người ấy gánh chịu, không liên quan đến tôi và tôi không cần biết!"

Tại Trung Quốc, Tencent đã từng thực hiện một thí nghiệm xã hội về bạo lực gia đình như sau:

Khi nhận được câu hỏi "Nếu trông thấy bạo lực gia đình, bạn có sẵn sàng giúp đỡ không?", nhiều người trả lời ngay: "Tất nhiên rồi".

Trong kịch bản thử nghiệm, một người đàn ông và một người phụ nữ đóng vai vợ chồng tới nơi công cộng,



rồi người đàn ông thực hiện hành vi bạo lực: đánh đập, chửi rủa, ném đồ đạc... với người vợ. Ngược lại, người vợ tỏ ra sợ hãi, không dám phản kháng.

Những người chứng kiến không có ai đứng ra can ngăn, hoặc nếu có thì cũng chỉ nói những câu như “Đánh vợ là không nên”, “Chuyện nhà anh chỉ là chuyện riêng, chứ đây là nơi công cộng, đừng làm loạn”. Những người lờ đi thì cho rằng “Không có lửa làm sao có khói, chắc cô vợ kia phải có lỗi gì, ai mà biết được”.

Trong Tâm lý học, có một thuật ngữ tên là “hiệu ứng người ngoài cuộc” (Bystander Effect).

Thuật ngữ “hiệu ứng người ngoài cuộc” liên quan tới hiện tượng dù số lượng người chứng kiến đông, song có rất ít người giúp đỡ người hoạn nạn. Khi một tình huống khẩn cấp xảy ra, những người chứng kiến sẽ có hành động cứu giúp khi ở đó có ít hoặc không có người khác chứng kiến cảnh đó. Vì là một phần của đám đông nên không ai cảm thấy mình có trách nhiệm phải hành động (hoặc không hành động). Trong một loạt các nghiên cứu của mình, Bibb Latane và John Darley (1968) phát hiện ra rằng khoảng thời gian khiến những người tham gia thí nghiệm có hành động tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ thay đổi tùy thuộc vào số người quan sát trong phòng.

Trong một thực nghiệm, đối tượng nghiên cứu được sắp xếp vào một trong ba hoàn cảnh: ở một mình trong phòng, ở cùng với hai người tham gia khác hoặc ở cùng với hai người (biết rõ thí nghiệm) giả vờ là người tham gia bình thường. Trong khi những người tham gia ngồi trả lời các câu hỏi trên phiếu, khói bắt đầu lan tỏa và ngập trong căn phòng. Khi đối tượng nghiên cứu ở một mình trong phòng thì có tới 75% số người tham gia báo cáo sự việc với người tiến hành thí nghiệm. Ngược lại, chỉ có 38% người tham gia ở cùng phòng với hai người khác báo cáo sự việc này. Còn trong nhóm cuối cùng, hai người đồng minh nhận biết được khói lan vào phòng nhưng họ lờ đi như không biết và kết quả chỉ có 10% người tham gia báo cáo sự việc này.

Vậy nếu trong tình huống nguy cấp, cần can thiệp nhanh, một người bỗng đứng dậy phản ứng, thì liệu công chúng có đồng lòng sát cánh bên người này để cùng nhau đập tan cái xấu, giải quyết vấn đề? Thật tiếc, câu trả lời hầu như là không!

Điều mà hầu hết chúng ta lựa chọn là im lặng quan sát và hy vọng tận hưởng kết quả về sau. Chúng ta không dám chắc “anh hùng” sẽ thắng, chúng ta sợ liên lụy, sợ bị đối phương ghi thù. Vì vậy, chúng ta tự nhủ rằng “bao nhiêu người cùng khổ, kẻ nào ra mặt là đại, người khôn chỉ cần đứng ở vị trí trung lập mà hưởng lợi thôi”. Chẳng phải cứ im lặng quan sát là an toàn nhất sao? Nếu kẻ phản kháng chiến

286  Không phải sói nhung cũng đừng là cùu

thắng thì ta tự dung đạt được lợi ích, còn nếu kẻ phản kháng thua cuộc thì ta cũng chẳng sợ bị trả thù.

“Ai cũng chọn việc nhẹ nhàng, gian khổ sẽ dành phần ai?”

Ai cũng khôn, vậy kẻ nào mới dại?

Ai cũng muốn an toàn chờ kẻ khác thay mình phản kháng, tất cả đều đợi thì ai sẽ đứng ra?

Chúng ta có thể nói ngoài miệng hàng trăm lời mạnh mẽ, ôm trong bụng hàng ngàn sự bức xúc, nhưng đều có mong muốn đem người khác ra làm khiên đỡ đạn chứ không hề có ý nghĩ chính mình sẽ hy sinh chút gì.

Nên đôi khi, tôi nghĩ...

... cuộc đời chúng ta liệu có xứng đáng để anh hùng xuất hiện?

Tốt nhất chúng ta nên học cách tự lên tiếng cho chính mình đi thôi.



Người bạn của tôi có một cô bạn khác còn đang độc thân, thường than thở chẳng biết đến bao giờ mới gặp được hoàng tử của đời mình. Ngày nọ, bạn tôi mở lời: “Tôi có quen một anh bạn rất tốt, hôm nào chúng ta cùng đi uống nước nhé?”

Thật lạ, dù đã lớn tuổi và rất mong có bạn trai nhưng cô bạn ấy không thấy hứng thú chút nào với lời mời này. Cô ấy từ chối.

Tôi có một người anh làm về mảng nhân sự. Lần nọ, chúng tôi ngồi tán gẫu về công việc. Anh ấy vui miệng kể rằng có nhiều bạn sinh viên mới ra trường, khi đi phỏng vấn xin việc và gặp câu hỏi “Ưu điểm của bạn là gì?”, họ thường trả lời: “Em rất thật thà, luôn giúp đỡ mọi người, em thường được đánh giá là hiền lành, dễ gần và tốt bụng...” Những câu trả lời ấy không được nhà tuyển dụng đánh giá cao.

Hai câu chuyện này khiến tôi liên tưởng đến những lời các bạn trẻ thường hay than thở trên mạng: “Tôi là người tốt, tại sao không ai yêu tôi?”



Bạn biết không, khi tôi hỏi lại anh bạn của mình rằng: “Tại sao thế? Các ứng viên đó đã liệt kê những đức tính rất tốt, ở môi trường làm việc nào cũng cần người tốt bụng thật thà cơ mà? Nếu ai cũng hiền và tốt sẽ khiến cho công ty đỡ nhiều thị phi không đáng có.”

Anh ấy trả lời: “Hừ, chẳng phải ‘người tốt’ chính là tiêu chuẩn cơ bản nhất sao? Đó là giá trị thấp nhất mà con người có thể giới thiệu về mình, khi họ chẳng có thể mạnh hoặc tài năng nào hơn nữa. Thấp hơn mức người tốt là loại người vô đạo đức, xấu xa, tồi tệ, ai sẽ tự nhận xét về bản thân như thế chư?”

Thật vậy. Khái niệm “người tốt” vốn được dùng để ca ngợi đức tính cao quý, nhưng đôi khi nó lại trở thành một sự an ủi phũ phàng. Hãy thử liên tưởng đến lớp học của bạn, nếu có người yêu cầu bạn chỉ ra điểm mạnh nhất của từng người, bạn sẽ trả lời thế nào?

Những ý tưởng đầu tiên này ra trong đầu bạn lúc này sẽ là “Bạn A đạt điểm cao nhất lớp. Bạn B hát rất hay. Bạn C xinh đẹp. Bạn D giỏi thể thao...”. Rồi khi nói đến những nhân vật X, Y, Z chẳng có gì nổi trội, bạn không có chút ấn tượng nào với họ, vậy nên bạn suy nghĩ rồi đưa ra nhận xét: “Chà, tôi nghĩ rằng họ là người tốt.”

Khi chúng ta chỉ có thể nhận xét về ai đó là “người tốt” một cách chung chung, có nghĩa là họ không mang lại ấn tượng gì đặc biệt cho ta cả, chẳng thể tìm được thứ gì khác

để khen ngợi. Thông thường, miễn là một cá nhân không gây hại cho bất cứ ai xung quanh thì đã đủ để được nhận xét là “hiền” và “tốt” rồi. Những người bị coi là dù đờ, ngây ngô, thường xuyên bị sai vật và lợi dụng cũng luôn được khen là tốt bụng. Nếu như bạn thực sự khiến người khác thấy ấn tượng và nồng mô bởi phẩm chất đạo đức sáng ngời của mình, họ sẽ chú trọng nhắc đến những thành tựu của bạn: tham gia công tác xã hội, từng xả thân cứu người, là nhà từ thiện, thường xuyên giúp đỡ các mảnh đời bất hạnh, đã giúp người khác những việc gì... chứ không chỉ mô tả bạn theo cách đơn thuần rằng “Đó là một người tốt”.

Thế nên thành thực mà nói thì những “người tốt” ở xã hội này nhiều nhanh nhản.

Cũng chính vì vậy, khi nhận được lời giới thiệu chỉ vỏn vẹn nội dung “Đây là một người tốt”, chúng ta thường không bị đặc biệt thu hút, bởi “tốt” là nhận xét quá phổ thông. Như câu chuyện phía trên, người bạn gái kia không hứng thú với cuộc hẹn bởi cô ấy không cảm thấy đối phương có gì hấp dẫn. Bạn thử nghĩ xem lời mời gọi nào sẽ khiến bạn quan tâm hơn?

“Tôi có quen một người tốt. Bữa nào tôi giới thiệu cho hai người tìm hiểu nhau nhé!”

“Tôi có quen một người bạn vui tính, lại còn tài năng. Bữa nào tôi giới thiệu cho hai người tìm hiểu nhau nhé!”



Chắc chắn người vui tính và tài năng sẽ khiến đối phương cảm thấy tò mò, thú vị hơn. Tương tự, giữa hai ứng cử viên tự giới thiệu mình “Tôi thật thà, tốt bụng, hiền lành” với “Tôi thông thạo chuyên môn, giỏi ngoại ngữ, có tài lẻ”, nhà tuyển dụng sẽ thấy ứng viên thứ hai tiềm năng hơn. Dẫu sao mục đích tuyển dụng là để chọn người có thể cống hiến và đem lại lợi ích cho công ty, chứ không phải để thi Giáo dục công dân!

Đến đây, tôi nghĩ chúng ta đã có câu trả lời cho thắc mắc “Tại sao tôi tốt mà không ai yêu?”. Đó là vì dù bạn tốt bụng nhưng không có nghĩa rằng người khác xấu xa. Ai cũng muốn chọn được người yêu lý tưởng và phù hợp nhất, nên ngoài đạo đức là thứ tối thiểu cần có, bạn nên xây dựng thêm những lợi thế khác của riêng mình để trở nên hấp dẫn hơn, nhờ đó, cơ hội của bạn cũng sẽ tăng lên.

Vì vậy, đừng vội tự mãn khi được ai đó khen ngợi về mỗi mặt đạo đức. Tôi thực sự không muốn bạn trở thành một người không có thành tựu, không có cá tính, không có gì đặc biệt, lặng lẽ và nhạt nhòa đến mức không ai tìm ra điều gì để khen ngợi, chỉ có thể nói rằng “Bạn là người tốt”.

Tại sao tôi lại viết lời cảm ơn giống điếu văn đến vậy?

Bởi cuốn sách này tôi viết về sự ghen tị, thao túng, công kích cá nhân, áp lực sống, định kiến...

Tuy là những thứ khiến chúng ta khổ sở, nhưng vì lý do nào đó, ta vẫn đang phải im lặng chịu đựng mỗi ngày.

Nên tôi hy vọng có thể “chôn” những điều đáng ghét ấy trong cuốn sách này, để chúng không còn sống mà bám theo ai nữa.

Bạn thân yêu, tất cả chúng ta đều xứng đáng sống một cuộc đời tự do và hạnh phúc!

MỤC LỤC

Hiệu ứng tâm lý quá giới hạn	8
Tâm lý học công thức cá nhân	15
Người trầm cảm có thể nói gì đây?	22
Thực sự thì tôi rất mệt, rất rất mệt	30
Tự sát	42
Trí nhớ	56
Ngã	69
Bầy chim thiên nga	75
Bạn thành công hay không thì liên quan gì đến người khác?	87
Cứu người hay cứu chó?	95
Nỗi sợ bị bỏ rơi	104
Con mèo hen	112
Những sự thô lỗ có chọn lọc	127
Bản năng cạnh tranh giới	132
Ngọn hải đăng kỳ vọng	146

Không ai có nghĩa vụ phải giúp bạn	154
Những lời chỉ trích	169
“Vì tôi yêu bạn nên bạn phải chứng minh mình xứng đáng”	181
Thể diện	193
Đố kị, ghen tị, khoe mẽ	201
IDOL	223
Không phải sói nhưng cũng đừng là cừu	231
Tranh luận	239
Gu chọn đối tượng	247
Hoa ngọc và rắn rết	251
Bắt cóc đạo đức	270
Chúng ta có xứng đáng với những anh hùng?	282
Tôi không hy vọng bạn chỉ là người tốt	287

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 16, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7, Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP

PHẠM TRẦN LONG

Không phải sói nhưng cũng đừng là cừu

Lê Bảo Ngọc

Biên tập: Trịnh Hồng Hạnh

Bìa: Tahtag

Trình bày: Meishuu

Sửa bản in: TTT



Sách được phát hành bởi Công ty TNHH Văn hóa

và Truyền thông Skybooks Việt Nam

Thông tin liên hệ

Email: contact.skybooks@gmail.com

Website: www.skybooks.vn

Fanpage: <https://www.facebook.com/tusachsongkhac/>

In 6.000 bản, khổ 14,5x20,5cm tại Công ty Cổ phần In Viễn Đông.

Địa chỉ: Km 19+400 Giai Phẩm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên.

Số xác nhận ĐKXB: 38-2023/CXBIPH/5-01/ThG

Quyết định xuất bản số 08/QĐ-ThG cấp ngày 09 tháng 01 năm 2023

In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.

Mã ISBN: 978-604-365-981-8

Skybooks Copyright

**Không phải sói
nhưng cũng đừng là cừu**

Lê Bảo Ngọc

Bản quyền tiếng Việt © 2022 Skybooks
Được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền
giữa tác giả Lê Bảo Ngọc và Công ty TNHH Văn Hóa
và Truyền thông Skybooks Việt Nam.

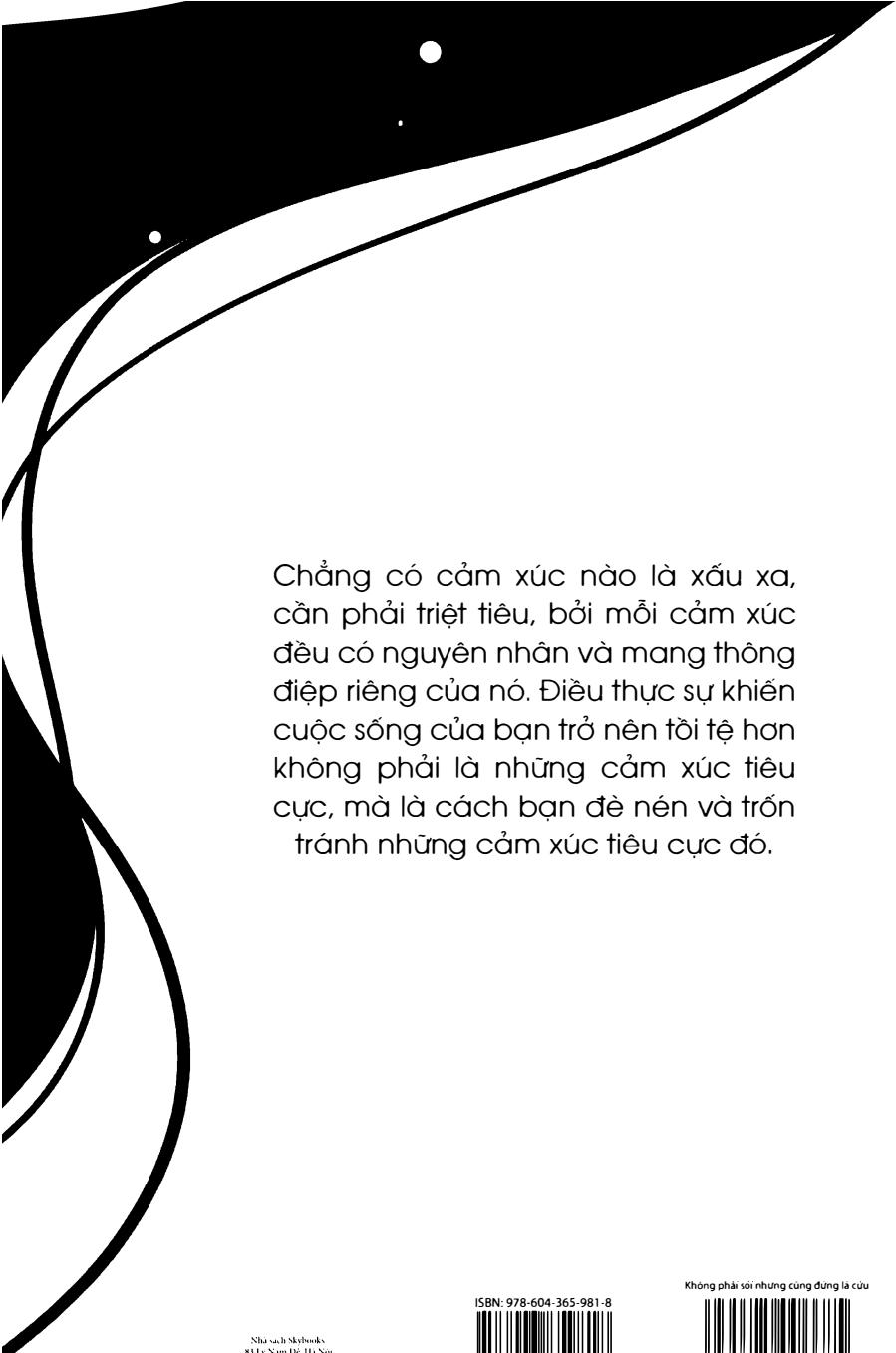
Mọi ấn phẩm của Skybooks đều được in trên chất liệu giấy cao cấp.



Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức
nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Skybooks.



Ta phớt lờ những cảm xúc
tiêu cực, gạt chúng sang
một bên, cố gắng quên đi
và không dám đối mặt.
Nhưng chúng vẫn ở đó. Như
những vết rạn nứt trên chiếc
bình gốm cổ, chúng không
thể mất đi, nếu gấp thêm
tác động từ bên ngoài thì vết
nứt ấy sẽ dần trở nên
nghiêm trọng hơn cho đến
khi chiếc bình tan vỡ.



Chẳng có cảm xúc nào là xấu xa,
cần phải triệt tiêu, bởi mỗi cảm xúc
đều có nguyên nhân và mang thông
điệp riêng của nó. Điều thực sự khiến
cuộc sống của bạn trở nên tồi tệ hơn
không phải là những cảm xúc tiêu
cực, mà là cách bạn đè nén và trốn
tránh những cảm xúc tiêu cực đó.

Nhà sách Skybooks
8113 Nam Đô, Hà Nội
Tel: 04 37172838
Website: <http://skybooks.vn>
Email: contact.skybooksgmail.com
Fanpage: <http://www.facebook.com/skybooks.vn>

ISBN: 978-604-365-981-8



9 786043 659818

Không phải sỏi nhưng cứng đong là cùu



8 935325 006685

Giá: 128,000 VND