

**BÍ QUYẾT CỦA NGƯỜI  
CHIẾN THẮNG**

Đã bán

**20**

triệu  
bán

20Th Anniversary Edition

**XUYÊN QUA  
NƠI SỢ**

**FEEL THE FEAR... AND DO IT ANYWAY**

First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

**SUSAN JEFFERS, Ph.D.**

# MỤC LỤC

LỜI NGỎ CHO ẤN BẢN KỶ NIỆM 20 NĂM

GIỚI THIỆU

MỞ RA CÁNH CỬA

1 – BẠN SỢ ĐIỀU GÌ... VÀ TẠI SAO?

2 – BẠN KHÔNG THỂ GẠT BỎ NỖI SỢ ẤY SAO?

3 – BIẾN ĐAU KHỔ THÀNH SỨC MẠNH

4 – DÙ MUỐN HAY KHÔNG... ĐÓ VẪN LÀ BẠN

5 – TINH THẦN POLLYANNA

6 – KHI “HỌ” KHÔNG MUỐN BẠN LỚN LÊN

7 – LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH BẮT-BAI?

8 – CUỘC SỐNG CỦA BẠN “TRỌN VẸN” ĐẾN MỨC NÀO?

9 – CHỈ CẦN GẠT ĐẦU VÀ NÓI “SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN”

10 – HÃY CHỌN TÌNH YÊU VÀ NIỀM TIN

11 – LẤP ĐẦY KHOẢNG TRỐNG NỘI TẠI

12 – HÃY CÒN RẤT NHIỀU THỜI GIAN

VỀ TÁC GIẢ

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# LỜI NGỎ CHO ẤN BẢN KỶ NIỆM 20 NĂM

Tôi tin vào phép màu... và sự thành công của *"Xuyên Qua Nỗi Sợ"* chính là một phép màu đối với tôi. Ban đầu, nhiều nhà xuất bản từ chối in quyển sách này đến nỗi tôi gần như đã bỏ cuộc. Thử hỏi, nếu bạn nhận được một lá thư từ chối, trong đó viết rằng: "Ngay cả khi Công nương Diana khỏa thân đạp xe xuống phố để tặng quyển sách này thì cũng chẳng ai đọc", liệu bạn có tiếp tục nỗ lực nữa không?

Đúng là tôi đã quẳng bản thảo này vào ngăn tủ và gần như quên bẵng. Cho đến một ngày, tôi dọn ngăn tủ... và trông thấy nó... nằm đó đợi mình. Tôi ngồi xuống, đọc lại bản thảo và không thể không cảm thấy rằng đây thực sự là một quyển sách có giá trị. Lần này, tôi thề với lòng: "Mình sẽ tìm cách để *'Xuyên Qua Nỗi Sợ'* đến với công chúng!". Tôi cố gắng một lần nữa. Với quyết tâm cao độ và sự giúp đỡ của Dominick Abel, người đại diện của tôi, cuối cùng tôi đã tìm được một nhà xuất bản cho quyển sách của mình.

Đã hai mươi năm trôi qua kể từ khi *"Xuyên Qua Nỗi Sợ"* ra mắt lần đầu tiên. Ngày nay, quyển sách này đã có mặt tại hơn một trăm quốc gia và được dịch ra hơn ba mươi thứ tiếng khác nhau. Và con số đó vẫn không ngừng tăng lên. Điều đó cho thấy những gì tôi viết vẫn phù hợp với cuộc sống hiện nay... nếu không muốn nói là còn thiết yếu hơn cả trước kia!

Dù ẩn dưới hình thức nào thì nỗi sợ hãi vẫn luôn là một phần không thể tách rời trong cuộc sống của chúng ta. Những lá thư cảm ơn tôi nhận được từ khắp nơi trên thế giới đã cho thấy, bất luận chúng ta là ai, sống ở đâu, trải nghiệm sống ra sao, thì tất cả đều mang trong mình một nỗi sợ nào đó. Tuy vậy, đừng vì sợ hãi mà ta đánh mất cuộc sống tươi đẹp, phong phú vốn có. Chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua nỗi sợ bằng cách thường xuyên áp dụng những phương pháp hiệu quả mà tôi sẽ trình bày cặn kẽ ở phần sau.

Xin cảm ơn những bạn đọc đã phản hồi để giúp tôi hiểu *"Xuyên Qua Nỗi Sợ"* đã tạo ra sự khác biệt lớn lao trong cuộc sống của họ như thế nào. Điều đó khiến tôi cảm thấy đặc biệt vui sướng vì biết mình có thể tác động tích cực đến cuộc sống của nhiều người.

Riêng với bạn, người lần đầu tiên cầm quyển sách này, hãy tin tôi đi, những nỗi sợ không thể cản bước bạn đâu. Bạn sẽ học được cách đi qua nỗi sợ - tất cả những nỗi sợ bấy lâu của bạn - bằng sức mạnh, lòng hứng khởi và tình yêu. Đó chính là thông điệp tôi muốn gửi đến bạn qua quyển sách này.

Rồi bạn sẽ thấy những khái niệm, công cụ sắp được giới thiệu tới đây có ý nghĩa sử dụng trong suốt cuộc đời. Hãy ghi nhớ thật kỹ, để mỗi khi phải đối diện với một thử thách - nỗi sợ -

mới, bạn chỉ cần mở “hộp công cụ” và tìm đến phần mạnh mẽ nhất trong đó. Bạn sẽ hết sức ngạc nhiên khi nhận ra mình có một sức mạnh tiềm ẩn phi thường: sức mạnh để yêu thương, sức mạnh để thành công và sức mạnh để giúp đỡ mọi người theo cách riêng của mình. Hành trình đến với sức mạnh nội tại thật thú vị và đáng tưởng thưởng, và tôi rất vui được đồng hành với bạn trong những bước chân đầu tiên trên con đường ấy.

*Thân mến,*

***Susan Jeffers***

## MỞ RA CẢNH CỬA

Bạn sợ hãi điều gì:

sợ...

nói trước đám đông

khẳng định bản thân

ra quyết định

sự ràng buộc

thay đổi công việc

sự cô độc

tuổi già

lái xe

mất đi người yêu thương

đổ vỡ tình cảm?

Bạn sợ một vài hay tất cả những điều trên? Có thể bạn còn những nỗi sợ khác. Không sao, mọi người ai cũng thế cả! Nỗi sợ lây lan như bệnh dịch. Chúng ta vừa sợ khởi đầu, lại vừa sợ kết thúc. Chúng ta vừa sợ thay đổi, lại vừa sợ bị “sa lầy”. Chúng ta vừa sợ thành công, lại vừa sợ thất bại. Chúng ta vừa sợ cuộc sống, lại vừa sợ cái chết...

Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu về tâm lý lẫn bản chất của nỗi sợ, cho dù nỗi sợ của bạn là gì đi nữa, đồng thời cung cấp cho bạn những công cụ cần thiết để xử lý các “tình huống đáng sợ” đó tốt hơn. Bạn sẽ không phải đau khổ, lúng túng hay sa sút tinh thần vì sợ hãi, mà thay vào đó sẽ trở nên mạnh mẽ và lạc quan hơn.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra sự yếu đuối trước kia vốn không phải là vấn đề tâm lý như bạn nghĩ, mà là vấn đề nhận thức, nghĩa là bạn chỉ cần điều chỉnh lại cách tư duy. Như vậy, bạn có thể xem nỗi sợ là một phần của cuộc sống chứ không còn là trở ngại của thành công. (Đây có

thể là sự giải thoát cho những ai còn băn khoăn: “Mình làm sao thế?”)

Sở dĩ tôi kết luận như vậy là vì chính tôi từng trải qua cảm giác đó. Trước đây, lúc nào tôi cũng nơm nớp sợ hãi và nhiều năm liền cứ bám lấy những điều chẳng giúp ích gì cho cuộc đời mình.

Lúc nào trong đầu tôi cũng vang lên một giọng nói bảo rằng: “TỐT HƠN CẢ LÀ MI CỨ ĐỂ YÊN MỌI VIỆC NHƯ THẾ. MI SẼ CHẴNG LÀM ĐƯỢC GÌ ĐÂU”. Hẳn bạn biết tôi đang nói về điều gì, bởi đó cũng chính là giọng nói cứ vang lên trong bạn, không ngừng nhắc nhở bạn: “ĐỪNG LIỀU LĨNH. CÓ THỂ MI SẼ PHẠM SAI LẦM, RỒI LẠI PHẢI HỐI TIẾC ĐẤY!”.

Cứ vậy, nỗi sợ trong tôi không giảm đi chút nào làm tôi chẳng có lấy một phút giây yên bình. Những cuộc trò chuyện với bác sĩ tâm lý dường như cũng không giúp tôi khá hơn. Thế rồi một ngày nọ, tôi chợt nhận ra vấn đề khi đang sửa soạn quần áo chuẩn bị đi làm. Tình cờ liếc vào gương, tôi bắt gặp một hình ảnh quá đỗi thân quen: đôi mắt đỏ quạch, sừng húp vì hay khóc tủi thân. Đột nhiên, một cơn thịnh nộ trào dâng trong lòng khiến tôi gào lên với hình ảnh chính mình trong gương: “ĐỦ RỒI... ĐỦ RỒI... ĐỦ RỒI!”. Tôi cứ hét lên mãi như thế cho đến khi giọng khản đặc và sức lực cạn kiệt.

Khi dừng lại, tôi bỗng thấy một cảm giác nhẹ nhàng tuyệt vời khác thường mà mình chưa biết đến bao giờ. Lúc đó, tôi không hề biết mình đã chạm đến sức mạnh nội tại - một khái niệm mà trước đó thậm chí tôi còn không biết rằng tồn tại. Tôi nhìn thật lâu vào gương rồi mỉm cười gật đầu: “Tôi sẽ làm được”. Cái giọng ảo não than thân trách phận quen thuộc biến mất, ít ra là trong giây phút ấy, và một giọng nói mới vang lên - tiếng nói của sức mạnh, tình yêu, niềm vui và tất cả mọi điều tốt đẹp. Lúc đó, tôi hiểu rằng mình sẽ không để nỗi sợ hãi tước mất những gì tốt đẹp nữa. Tôi sẽ rũ bỏ những suy nghĩ tiêu cực luôn chế ngự đời mình. Và thế là cuộc phiêu lưu của tôi bắt đầu.

Thánh nhân từng nói: “Khi học viên đã sẵn sàng, thầy giáo ắt sẽ xuất hiện”, hàm ý khi tư duy được khai sáng và sẵn sàng thay đổi, bạn sẽ tiếp nhận được nhiều điều mới. Tôi bắt đầu tìm hiểu sách vở, tham gia các khóa đào tạo, trò chuyện và lắng nghe thật nhiều người. Kiên trì làm theo mọi lời hướng dẫn và đề nghị, tôi *gạt đi* những suy nghĩ đã cầm tù và khiến mình bất an. Tôi bắt đầu cảm thấy thế giới xung quanh trở nên đáng yêu hơn, bớt dọa dẫm hơn; tôi bắt đầu thấy mình sống có mục đích; và lần đầu tiên trong đời, tôi nhận ra ý nghĩa của tình yêu thương.

Cũng từ lúc ấy, tôi để ý thấy nhiều người khác đang vật lộn với những rào cản mà rốt cuộc tôi đã vượt qua, mà rào cản lớn nhất chính là sự sợ hãi. Tôi có thể làm gì để giúp họ đây? Nhận thấy hành trình biến đổi bản thân thật ra chính là thay đổi tư tưởng, tôi tin rằng mình có thể

truyền đạt cho mọi người những phương pháp hiệu quả mà mình từng áp dụng trước kia, bất kể họ là ai, nam hay nữ, bao nhiêu tuổi và xuất thân thế nào. Và tôi cũng có cơ hội kiểm chứng giả thuyết của mình trong thực tế thông qua khóa giảng dạy tại New York có tên gọi “*Xuyên Qua Nỗi Sợ*”, đại khái xoay quanh nội dung như sau:

*“Chúng ta thường sẽ cảm thấy sợ hãi mỗi khi đặt chân đến một nơi xa lạ hoặc dấn thân vào một môi trường mới. Nỗi sợ đó thường ngăn cản chúng ta tiến lên phía trước. Bí quyết ở đây là XUYÊN QUA NỖI SỢ và thực hiện điều bạn muốn làm.*

*Chúng ta sẽ cùng khám phá những rào cản khiến chúng ta không thể sống cuộc đời mình theo cách chúng ta mong muốn. Nhiều người tránh né cuộc sống bằng cách chọn con đường bằng phẳng, dễ đi nhất. Thông qua những bài viết, nhóm thảo luận và các bài tập thú vị, chúng ta sẽ biết cách nhận ra thói quen biện hộ cho ‘sức ỳ’ của bản thân, từ đó rút ra những phương pháp giúp kiểm soát cuộc sống tốt hơn”.*

Thử nghiệm chuyển khái niệm sợ hãi từ lĩnh vực liệu pháp tâm lý sang giáo dục tư tưởng của tôi đã thành công rực rỡ. Các học viên của tôi kinh ngạc khi thấy rằng chỉ cần thay đổi tư duy, họ hoàn toàn có thể thay đổi cuộc sống. Những phương pháp vận dụng hiệu quả đối với tôi trước kia giờ đây cũng trở nên hiệu quả đối với họ. Và chẳng có gì ngạc nhiên khi chính họ cũng trở thành thầy của tôi. Họ đã xác nhận và bổ sung kiến thức cho tôi khi tôi chú ý lắng nghe họ.

Khi chọn đọc quyển sách này, hẳn bạn cũng nhận ra rằng hiện mình chưa hài lòng lắm với bản thân và mong muốn thay đổi một điều gì đó, song vẫn chưa làm được. Dù cho vấn đề của bạn là gì đi nữa, hãy tin rằng bạn đã sẵn sàng để đón nhận và thay đổi cuộc đời mình.

Nói như vậy không có nghĩa là tôi hứa hẹn với bạn rằng thay đổi là một việc dễ dàng. Để tạo ra một cuộc sống như ý, bạn cần phải có lòng can đảm, bởi sẽ có vô số rào cản vô hình và hữu hình trên suốt hành trình. Bạn cần phải kiên tâm. Cùng với quyển sách này, bạn sẽ dần làm quen với các khái niệm, bài tập và công cụ giúp bạn tháo gỡ những vướng mắc, rắc rối của sự sợ hãi để chủ động đối diện và vượt qua.

Bạn sẽ học được cách:

- giảm thiểu sai lầm hoặc các quyết định không đúng;
- rũ bỏ thói quen suy nghĩ tiêu cực;
- tránh bị lừa dối;
- thêm tự tin;

- trở nên quyết đoán hơn;
- khai thác sức mạnh nội tại;
- tạo thêm tình yêu thương, niềm tin và sự hài lòng;
- đối phó với sự phản ứng của người khác nhờ biết kiểm soát cuộc sống tốt hơn;
- tận hưởng cuộc sống nhiều hơn;
- biến ước mơ thành hiện thực;
- sống có mục đích và ý nghĩa.

Khi đọc sách, bạn hãy gạch chân những phần nào “đúng” với bạn nhất để sau này có thể dễ dàng tìm lại và ứng dụng trong các tình huống cụ thể. Để vận dụng được những khái niệm mới mẻ vào thói quen cư xử hàng ngày, bạn cần trau dồi và củng cố những gì đã đọc bằng cách dành thời gian làm các bài tập được nêu trong sách. Mức độ thành công của bạn phụ thuộc vào việc bạn có sẵn lòng làm điều đó hay không. Ngoài ra, càng luyện tập, bạn sẽ càng thấy hứng thú. Bạn sẽ ngạc nhiên và vui sướng với kết quả thu được sau từng bước tiến nhỏ.

Dù cho bạn đang cảm thấy bất an đến mức nào đi nữa thì đâu đó trong tâm hồn bạn vẫn còn “những điều thú vị” chưa được khơi dậy - tôi luôn tin như thế. Và BÂY GIỜ chính là thời điểm để bạn mở cánh cửa đang che giấu đằng sau nó sức mạnh và tình yêu.



Tôi lại sắp có giờ giảng về nỗi sợ. Lớp học vẫn chưa có ai. Tôi ngồi đợi nhóm học viên mới. Đã lâu lắm rồi, tôi không còn cảm thấy hồi hộp hay lo lắng trước những buổi dạy như thế này nữa. Một phần là do tôi đã dạy môn này rất nhiều lần, một phần vì tôi đã biết về các học viên của mình trước khi gặp họ. Họ chẳng khác gì tất cả chúng ta: luôn muốn làm những gì tốt nhất và cũng không rõ như thế đã đủ chưa. Tất cả đều như thế.

Khi các học viên bước vào, tôi cảm nhận rõ một bầu không khí căng thẳng bao trùm khắp căn phòng. Mọi người ngồi cách xa nhau cho đến khi buộc phải xích lại gần vì không đủ chỗ. Chẳng ai nói với ai câu gì; tất cả ngồi im, chờ đợi. Tôi thích họ ở chỗ đã can đảm thừa nhận cuộc sống hiện tại của mình không như ý. Sự có mặt của họ trong lớp học này cho thấy họ đã sẵn sàng làm một điều gì đó để thay đổi tình trạng này.

Tôi rảo bước một vòng quanh lớp để hỏi han từng người xem họ đang gặp khó khăn gì trong cuộc sống. Và họ lần lượt bộc bạch như sau:

Don muốn thay đổi sự nghiệp mười bốn năm nay và theo đuổi ước mơ trở thành nghệ sĩ.

Mary Alice là một diễn viên, nhưng cô không biết tại sao mình luôn viện hết cớ này đến cớ nọ để vắng mặt trong các buổi thu âm.

Sarah muốn chấm dứt cuộc hôn nhân mười lăm năm.

Teddy muốn thoát khỏi nỗi ám ảnh tuổi già dù anh chỉ mới ba mươi hai.

Jean đã có tuổi và bà muốn nói chuyện với vị bác sĩ riêng - người luôn xem bà như một đứa trẻ, chẳng bao giờ đưa ra những câu trả lời thẳng thắn.

Patti muốn mở rộng công việc kinh doanh nhưng lại không dám mạo hiểm.

Rebecca muốn trao đổi với chồng vì những phiền toái mà anh ta gây ra cho cô.

Kevin muốn thoát khỏi nỗi sợ bị từ chối khiến anh không dám hẹn hò với phụ nữ.

Laurie muốn biết vì sao cô vẫn không cảm thấy hạnh phúc dù đã có mọi thứ mà người ta vẫn mong muốn trong đời.

Richard đã về hưu và cảm thấy mình sống thật thừa thãi. Ông nghĩ rằng cuộc đời của mình thế là hết.

Cứ thế, từng học viên trong lớp lần lượt bộc lộ tâm tư. Và phép màu đã xảy ra. Các học viên càng chia sẻ với nhau, bầu không khí căng thẳng trong lớp càng giảm đi thấy rõ. Những gương mặt như giãn ra, mọi người cảm thấy nhẹ nhõm và dễ chịu hơn.

Trước hết, các học viên của tôi nhận ra rằng không chỉ có họ là lo sợ như thế. Tiếp đến, họ bắt đầu nhận ra rằng một người sẽ trở nên hấp dẫn hơn khi biết cởi mở tâm hồn và chia sẻ cảm xúc. Chưa cần đợi đến học viên cuối cùng bộc bạch mà cả lớp đã tràn ngập một bầu không khí thân thiện, ấm áp. Tất cả đã không còn xa lạ với nhau nữa.

Mặc dù hoàn cảnh của các thành viên trong lớp không hề giống nhau, nhưng tất cả đều phải mất một lúc lâu mới có thể rũ bỏ lớp vỏ bên ngoài và mở lòng với mọi người. Mẫu số chung của tất cả các trường hợp này là: nỗi sợ đã ngăn cản họ sống một cuộc đời mà họ mong muốn.

Tình huống trên cứ thế lặp lại trong mỗi lớp học của tôi. Đọc đến đây có lẽ bạn sẽ thắc mắc, làm sao mà chỉ một khóa học như thế lại có thể thích ứng với vô số nỗi sợ của bấy nhiêu con người - nhu cầu của họ hẳn phải khác nhau chứ! Quả là như vậy. Nhu cầu của các học viên thoát trông rất khác nhau, nhưng khi đào sâu hơn một chút và tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa dẫn đến các nỗi sợ ấy, bạn sẽ thấy tất cả đều có cùng một xuất phát điểm.

Nỗi sợ hãi có thể được chia thành ba cấp độ. Cấp độ 1 là bề mặt của vấn đề mà đối tượng gặp phải, chẳng hạn như các vấn đề vừa được nêu trên đây. Cấp độ này có thể được chia thành hai dạng, bao gồm dạng “bất khả kháng” và dạng đòi hỏi bạn phải hành động. Sau đây là một số nỗi sợ thuộc cấp độ 1 được phân theo hai dạng:

## NHỮNG NỖI SỢ THUỘC CẤP ĐỘ 1

### ***Dạng “bất khả kháng” Dạng đòi hỏi phải hành động***

Lão hóa	Trở lại trường học
Bị tàn phế	Ra quyết định
Về hưu	Thay đổi sự nghiệp
Cô độc	Kết bạn
Con cái ra riêng	Kết thúc/bắt đầu mối quan hệ
Thiên tai	Khám bệnh
Bất an tài chính	Khẳng định bản thân
Thay đổi	Giảm cân
Hấp hối	Dự phòng vấn
Chiến tranh	Lái xe
Bệnh tật	Phát biểu trước đám đông
Mất người thân	Phạm sai lầm
Tai nạn	Sự ràng buộc
Bị cưỡng bức	

Ngoài ra, bạn có thể ghi thêm vào danh sách trên những nỗi sợ mình từng có. Tin tôi đi, bạn không phải là người duy nhất tự nhủ: “Mình cũng có vài nỗi sợ giống như vậy” hay “Mình có tất cả những nỗi sợ trên”. Một trong những đặc tính thầm lặng của sự sợ hãi là lan tỏa khắp các mặt trong cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, nếu bạn sợ kết giao với những người bạn mới, rất có thể bạn sẽ sợ tiệc tùng, sợ những mối quan hệ thân thiết, sợ xin việc...

Điều này sẽ thể hiện rõ hơn ở cấp độ 2 của nỗi sợ, vốn khác hẳn cấp độ 1. Cấp độ 2 của nỗi sợ không phụ thuộc vào tình huống, mà có liên quan chặt chẽ đến cái tôi của mỗi người.

## NHỮNG NỖI SỢ THUỘC CẤP ĐỘ 2

Sợ từ chối	Bị lừa gạt
Thành công	Bất lực
Thất bại	Không được ủng hộ
Bị tổn thương	Mất thể diện

Cấp độ 2 của sự sợ hãi liên quan mật thiết với *tư tưởng bên trong* hơn là tình huống bên ngoài, đồng thời phản ánh nhận thức về cái tôi lẫn khả năng kiểm soát cuộc sống của bạn. Điều này lý giải vì sao bạn có những nỗi sợ rất chung chung. Chẳng hạn, nếu bạn sợ bị từ chối, nỗi sợ đó sẽ ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống: giao tiếp bạn bè, quan hệ tình cảm, phỏng vấn xin việc... Dù trong tình huống nào thì bị từ chối vẫn là bị từ chối. Thế là như con nhím, bạn xù lông lên để tự bảo vệ, và bằng cách đó bạn đã vô tình tự dựng rào chắn để ngăn cách bản thân với môi trường xung quanh. Hãy nhìn lại danh sách những nỗi sợ thuộc cấp độ 2, bạn sẽ thấy bất kỳ nỗi sợ nào trong số đó cũng có thể gây ảnh hưởng to lớn đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống của bạn.

Cấp độ 3 đề cập đến yếu tố cốt lõi của vấn đề: nỗi sợ lớn nhất trong mọi nỗi sợ, cái thật sự khiến bạn không tài nào thoát khỏi tình trạng bế tắc hiện tại. Đó chính là:

## NỖI SỢ THUỘC CẤP ĐỘ 3

“TÔI KHÔNG LÀM ĐƯỢC!”

“Vậy ư? Đó mà là vấn đề lớn sao?”, có thể bạn sẽ tự hỏi như thế. Tôi biết bạn hơi thất vọng vì đang mong chờ một câu trả lời ấn tượng hơn. Nhưng sự thật là:

# TẬN CÙNG CỦA MỌI NỖ SỢ CHÍNH LÀ NỖ SỢ KHÔNG XỬ LÝ ĐƯỢC VẤN ĐỀ MÀ BẠN GẶP PHẢI.

Nào, chúng ta hãy cùng kiểm tra xem. Những nỗi sợ thuộc cấp độ 1 chuyển thành:

Tôi không thể đương đầu với bệnh tật.

Tôi không thể đương đầu với sai lầm.

Tôi không thể đương đầu với chuyện bị mất việc.

Tôi không thể đương đầu với việc già đi.

Tôi không thể đương đầu với sự cô độc.

Tôi không thể đương đầu với việc xử sự như một kẻ ngốc.

Tôi không thể đương đầu với chuyện không xin được việc.

Tôi không thể đương đầu với việc mất anh ấy/ cô ấy.

Tôi không thể đương đầu với việc bị phá sản...

Còn những nỗi sợ thuộc cấp độ 2 có thể được viết lại thành:

Tôi không thể đương đầu với những trách nhiệm dẫn đến thành công.

Tôi không thể đương đầu với thất bại.

Tôi không thể đương đầu với chuyện bị từ chối...

Bí quyết ở đây là:

## NẾU BIẾT MÌNH CÓ THỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI MỌI THỬ THÁCH TRONG CUỘC SỐNG, BẠN SẼ SỢ ĐIỀU GÌ?

Câu trả lời: **CHẲNG SỢ GÌ CẢ!**

Có thể bạn thấy điều này không có gì đáng vui sướng, nhưng xin hãy tin tôi, những gì tôi vừa nói với bạn là một tin đáng mừng. Điều đó có nghĩa là bạn hoàn toàn có thể chế ngự mọi nỗi sợ mà không cần phải kiểm soát bất kỳ điều gì của cái thế giới ngoài kia. Đây là một sự giải thoát. Bạn không còn phải kiểm soát những việc làm của bạn đời, bạn bè, con cái hay cấp trên nữa. Bạn không cần kiểm soát những gì xảy ra trong buổi phỏng vấn, trong công ty, trong công việc mới, trong tài khoản của bạn hay trong thị trường chứng khoán nữa.

# TẤT CẢ NHỮNG GÌ BẠN CẦN LÀM ĐỂ RỬ BỎ NỖI SỢ HÃI LÀ TIN VÀO KHẢ NĂNG XỬ LÝ MỌI VIỆC XẢY ĐẾN VỚI MÌNH!

Tôi nhấn mạnh điểm này vì đây là yếu tố hết sức quan trọng. Từ nay trở đi, mỗi khi sợ hãi, bạn chỉ cần tự nhắc nhở mình rằng đó chỉ là do bạn không đủ tự tin mà thôi. Sau đó, hãy vận dụng một trong các công cụ được nêu trong quyển sách này để trở nên mạnh mẽ hơn. Nhiệm vụ của bạn được vạch ra rõ ràng rồi đấy, chẳng có lý gì phải e dè cả.

Mọi người thường hỏi tôi vì sao chúng ta lại tự ti đến vậy. Thú thực tôi cũng không biết phải trả lời thế nào. Tôi biết có những nỗi sợ thuộc về bản năng và có ích, cảnh báo chúng ta về những rắc rối có thể xảy ra. Tuy nhiên, phần còn lại - tức những nỗi sợ làm chúng ta chùn bước và không thể trưởng thành được - lại rất có hại và không phù hợp, thường bị đổ lỗi bởi hoàn cảnh.

Trong đời mình, chưa bao giờ tôi nghe bà mẹ nào căn dặn con trước khi đến trường là: “Hãy mạo hiểm thật nhiều nhé, con yêu!”, mà thường là: “Cẩn thận đó, con yêu!”. Câu nói này bao hàm cả hai nghĩa: “Thế giới ngoài kia rất nguy hiểm... ” và... “Con không thể xử lý được đâu!”. Thật ra, người mẹ chỉ muốn nói là: “Nếu lỡ xảy ra chuyện gì với con thì *mẹ* sẽ không xoay xở được đâu!”. Bạn thấy đấy, người mẹ đang truyền cho con thái độ thiếu tự tin của chính *bà*.

Tôi còn nhớ hồi bé mình đã khao khát có một chiếc xe đạp hai bánh đến thế nào, nhưng mẹ nhất định từ chối. Lần nào bà cũng trả lời đúng một câu: “Mẹ yêu con vô cùng, nên mẹ không muốn có chuyện gì xảy ra với con hết”. Câu nói ấy được tôi diễn giải là: “Con chưa đủ khả năng để điều khiển chiếc xe đạp hai bánh”. Lớn lên một chút và hiểu biết hơn, tôi mới nhận ra bà muốn nói rằng: “Nếu có chuyện gì xảy ra với con, *mẹ* sẽ không sống nổi”.

Một lần, người mẹ cẩn trọng quá mức của tôi phải trải qua một cuộc phẫu thuật. Bà nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt, mũi và họng gắn đầy dây. Đến lúc phải ra về, tôi thì thào vào tai bà - mà không nghĩ là bà vẫn nghe rõ những gì mình nói - rằng tôi rất yêu bà và sẽ quay lại thăm bà. Vừa bước chân đến cửa phòng, tôi nghe một giọng nói yếu ớt thì thào phía sau: “Cẩn thận nhé con!”. Ngay cả trong trạng thái hãy còn mê man vì thuốc, bà vẫn không quên nhắc nhở tôi như thế. Và tôi hiểu, không chỉ bà mà vô số những bà mẹ khác trên thế gian này đều thế cả. Cứ nghĩ đến vô số những lời nhắc nhở “Cẩn thận nhé con!” đó thì quả là đáng ngạc nhiên khi chúng ta dám... bước chân ra khỏi cửa!

Bên cạnh những lý do hiển nhiên như thế, chúng ta còn sợ hãi vì nhiều lý do khác. Tuy nhiên, việc những lý do đó xuất phát từ đâu thì có quan trọng hay không? Tôi cho là không. Thường thì rất khó xác định nguyên nhân thật sự gây nên các hành vi, thái độ tiêu cực và dù có biết đi

nữa, sự hiểu biết đó cũng không thể thay đổi được chúng. Vì thế, tôi không phân tích nguyên do vì sao lại có những rắc rối trong tư tưởng của chúng ta. Theo tôi, nếu bạn gặp rắc rối, chỉ cần nhìn thẳng vào hiện tại và bắt tay hành động để thay đổi thực trạng đó.

Trong trường hợp này, bạn hiểu rõ mình không thích tính tự ti vì nó cản trở bạn đạt được những điều bạn muốn trong cuộc sống. Nhận thức đó sẽ giúp bạn tập trung vào đúng vấn đề cần thay đổi. Bạn sẽ không phải phân tán năng lượng để hỏi vì sao và vì sao. Bởi điều đó không quan trọng. Điều quan trọng bây giờ là bạn phải tin tưởng vào chính mình cho đến khi bạn dám nói rằng:

## DÙ CÓ CHUYỆN GÌ XẢY RA ĐI NỮA, TRONG HOÀN CẢNH NÀO ĐI NỮA, TÔI ĐỀU CÓ THỂ GIẢI QUYẾT ĐƯỢC!

Tôi biết có những độc giả sẽ hỏi các có: “Ôi, thế chị sẽ giải quyết thế nào với những chứng bại liệt, ung thư hay khi con mình qua đời?”. Tôi hiểu sự hoài nghi của bạn. Xin bạn đừng quên rằng trước kia tôi cũng từng là một người đầy hoài nghi như thế. Hãy đọc tiếp và đừng dừng lại ở đây. Hãy tự cho mình cơ hội chiến thắng bản thân và vượt qua nỗi sợ hãi bằng những công cụ hữu ích mà tôi sắp trình bày. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy mình ngày càng tiến gần đến sự tự tin cao độ và bắt đầu nhận ra rằng bạn hoàn toàn có thể giải quyết *mọi* trở ngại, thử thách xảy đến với mình. Đừng bao giờ quên thông điệp giá trị này:

**TÔI SẼ LÀM ĐƯỢC!**

Janet vẫn đang chờ cho nỗi sợ qua đi. Trước kia, cô dự tính học tiếp đại học khi bọn trẻ đủ tuổi đến trường, ấy vậy mà giờ đây đứa con nhỏ nhất của cô đã học lớp bốn. Suốt thời gian đó có không biết bao nhiêu lý do khiến cô bỏ lỡ dự định của mình: “Mình muốn con cái đi học về là được trông thấy mẹ”, “Thật ra gia đình mình không đủ tiền để trang trải học phí”, “Ông xã sẽ cảm thấy bị bỏ rơi nếu mình cứ suốt ngày đi học” ...

Mặc dù có nhiều thứ Janet cần phải cân nhắc thật, nhưng rõ ràng đó không phải là lý do để cô chần chừ lâu thế. Trong thực tế, chồng cô luôn sẵn lòng làm tất cả để giúp cô. Anh quan tâm đến nỗi trăn trở của cô và thường động viên cô theo đuổi ước mơ trở thành nhà thiết kế thời trang.

Cứ mỗi lần Janet định gọi điện đến trường để đăng ký phỏng vấn nhập học thì dường như có điều gì đó cứ ngăn cô lại. “Khi nào bớt hồi hộp, mình sẽ gọi”, “Khi nào cảm thấy khỏe hơn, mình sẽ gọi”. Và thế là Janet cứ lần lữa mãi.

Vấn đề nằm ở chỗ suy nghĩ của Janet cứ rối tung cả lên. Chính lập luận của cô tự động dẫn cô đến thất bại. Cô sẽ không bao giờ vượt qua rào cản sợ hãi đó nếu chưa ý thức được suy nghĩ sai lầm của mình, và đơn giản là cô không “nhìn thấy” cái vô cùng hiển nhiên đối với mọi người.

Tôi cũng từng giống như Janet, cho đến khi bị buộc phải thay đổi. Trước khi ly hôn với người chồng đầu tiên, tôi chẳng khác gì một đứa trẻ luôn để anh ấy chăm lo mọi thứ cho mình. Sau khi ly hôn, tôi không còn cách nào khác là phải tự làm lấy mọi thứ. Những việc vặt như sửa máy hút bụi cũng mang lại cho tôi niềm vui sướng vô ngần. Lần đầu tiên tôi mời bạn bè đến nhà ăn tối khi trở lại cuộc sống độc thân quả thật là một bước nhảy vọt. Cái ngày tôi đặt vé đi du lịch một mình là một sự kiện lớn.

Khi bắt đầu *tự làm lấy* mọi thứ, tôi cũng bắt đầu cảm nhận được hương vị tuyệt vời của sự tự tin đang trỗi dậy. Dĩ nhiên không phải lúc nào cũng thoải mái, nếu không nói là thực ra có nhiều thứ thậm chí còn tệ hại trước. Tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ đang chập chững tập đi và bị ngã liên tục. Nhưng sau mỗi bước chân, tôi càng thêm vững tâm, tự tin có thể gánh vác cuộc đời mình.

Thế nhưng cho dù tự tin hơn, tôi vẫn căng thẳng chờ đợi nỗi sợ đi qua. Cứ mỗi lần trải nghiệm một điều gì mới, tôi lại cảm thấy lo sợ và bất an. “Nào”, - tôi tự nhủ, - “hãy cứ hòa mình vào thế giới xung quanh, rồi thì nỗi sợ cũng phải qua thôi”. Song điều đó chẳng bao giờ xảy ra! Cho đến một ngày, tôi chợt nhận ra sự thật dưới đây:

## SỰ THẬT 1

# NỖI SỢ KHÔNG BAO GIỜ TỰ MẤT ĐI, TRỪ KHI TÔI KHÔNG NGỪNG LỚN LÊN.

Trừ khi tôi tiếp tục hòa vào thế giới xung quanh, trừ khi tôi tiếp tục mở rộng những khả năng của mình, trừ khi tôi tiếp tục đương đầu với những rủi ro mới để biến ước mơ thành hiện thực, bằng không tôi vẫn sẽ mãi mãi sợ hãi. Thật là một phát hiện đột phá! Cũng giống như Janet và rất nhiều bạn đọc khác, tôi đã chờ cho nỗi sợ tự tan biến đi rồi mới dám đưa tay nắm bắt cơ hội của mình. “Khi nào tôi không còn sợ hãi nữa, tôi sẽ...!”. Hầu như cả đời mình, tôi đã chơi trò KHI NÀO/ TÔI SẼ ấy. Và việc đó chẳng đi đến đâu cả.

Một lần nữa, bạn lại nói chuyện này thì có gì đáng vui mừng. Tôi biết phát hiện này không phải là điều bạn muốn nghe. Có thể cũng giống như các học viên của tôi, bạn đang chờ tôi đưa ra những lời khuyên thông thái có thể lập tức xua tan nỗi sợ của bạn. Tôi rất tiếc vì mọi thứ không diễn ra theo cách đó. Tuy nhiên, thay vì thất vọng, bạn hãy thấy nhẹ nhàng vì không còn phải khổ nhọc để rũ bỏ nỗi sợ hãi nữa - nỗi sợ sẽ chẳng tự mất đi bao giờ! Nhưng bạn cũng không nên lấy thế làm lo lắng. Khi xây đắp lòng tự tin thông qua những bài tập sau đây, bạn sẽ không còn phải sợ hãi như trước nữa.

Chẳng bao lâu sau khi phát hiện ra Sự thật 1, tôi đã phát hiện ra một điều quan trọng khác góp phần không nhỏ vào sự phát triển bản thân:

## SỰ THẬT 2

# CÁCH DUY NHẤT ĐỂ CHẤM DỨT NỖI SỢ KHÔNG DÁM LÀM MỘT VIỆC GÌ ĐÓ LÀ BẮT ĐẦU THỰC HIỆN NGAY.

Nghe có vẻ mâu thuẫn với Sự thật 1, nhưng hoàn toàn không phải. Nỗi sợ hãi đối với một tình huống nào đó sẽ tan biến khi bạn đối diện với nó, và sẽ mất đi khi bạn bắt đầu thực hiện ngay.

Một ví dụ điển hình là lần đầu tiên tôi đứng lớp hồi đang học tiến sĩ. Lúc đó, tôi không lớn hơn các học viên là mấy, lại khá mơ hồ về đề tài giảng dạy của mình: tâm lý lão hóa. Tôi đợi giờ lên lớp đầu tiên mà lòng nôn nao lo sợ. Suốt ba ngày trước đó, ruột gan tôi lúc nào cũng cồn



cào không yên. Tôi dành tới tám tiếng đồng hồ chỉ để chuẩn bị cho một giờ lên lớp. Chỗ tài liệu viết tay của tôi đủ dùng trong ba tiết giảng. Thế mà tôi vẫn không hết lo âu. Buổi lên lớp đầu tiên rốt cuộc cũng đến và tôi có cảm giác như mình bị đẩy lên đoạn đầu đài. Khi đứng trước các học viên, tim tôi đập thành thịch, hai chân run lẩy bẩy. Rồi chẳng hiểu bằng cách nào, tôi đã dạy xong tiết học và không dám nghĩ đến buổi dạy tuần sau.

May sao, mọi thứ đã trở nên dễ dàng hơn trong buổi học kế tiếp (chứ không thì có lẽ tôi đã bỏ nghề giáo viên luôn rồi!). Tôi bắt đầu quen dần với những gương mặt trong lớp và nhớ tên một số người. Đến buổi thứ ba thì càng khá hơn. Tôi bắt đầu cảm thấy thư giãn và hòa nhập với các học viên. Đến hôm thứ sáu thì tôi đã bắt đầu trông ngóng đến lúc được đứng trước lớp. Mỗi quan hệ giữa tôi và các học viên đã trở nên thú vị hơn và cũng nhiều thử thách hơn. Cho đến một ngày, tôi bước vào gian phòng trước kia từng khiến tôi lo sợ với tâm trạng không hoàn toàn thoải mái. Nỗi sợ giờ đã biến thành sự háo hức chờ đợi.

Phải qua nhiều buổi nữa thì tôi mới có thể tự tin đến lớp mà không cầm theo những tập tài liệu nặng trĩu. Và rồi đến một ngày nọ, tôi lên lớp mà chỉ cần một tờ giấy ghi chú tóm tắt những điều sẽ nói trong buổi học. Tôi nhận ra mình đã tiến được một bước khá xa. Tôi đã từng sợ hãi... nhưng vẫn hành động; và kết quả là tôi không còn sợ việc dạy học nữa. Tuy nhiên, khi giảng dạy trực tiếp trước ống kính truyền hình, một lần nữa tôi lại cảm thấy lo sợ, nhưng rồi sau nhiều lần trải nghiệm đứng trước ống kính, nỗi sợ ấy cũng qua.

Trò *KHI NÀO/TÔI SẼ*... mà tôi thường làm còn liên quan đến lòng tự tôn. “Khi nào thấy tự tin hơn, tôi sẽ làm”. Ở đây, tôi lại xa rời thực tế khi luôn nghĩ rằng nếu tôi cải thiện được hình ảnh bản thân, nỗi sợ sẽ tự mất đi và tôi sẽ đạt được những gì mình mong muốn. Nhưng tôi không biết chính xác hình ảnh ấy sẽ được cải thiện *như thế nào*. Có thể là nhờ tôi lớn tuổi hơn, hiểu biết hơn, hay thông qua nhận xét của mọi người, hoặc một phép màu nào đó sẽ giúp tôi cảm nhận về bản thân tốt đẹp hơn. Thậm chí, tôi còn mua một cái khóa thắt lưng với dòng chữ “TÔI TUYỆT VỜI”, lòng thầm nghĩ dần dà mình sẽ thấm thấu được thông điệp đó.

Có thể tất cả những thứ đó cũng giúp ích đôi chút, tuy nhiên cái làm nên sự khác biệt lại chính là cảm giác thành công mà tôi có được khi vượt qua nỗi sợ và bắt tay hành động. Cuối cùng, tôi cũng hiểu ra:

## SỰ THẬT 3

CÁCH DUY NHẤT ĐỂ CẢM NHẬN VỀ BẢN THÂN TỐT ĐẸP HƠN LÀ

# BẮT TAY HÀNH ĐỘNG.

Để cảm nhận về bản thân tốt đẹp hơn, *trước hết* bạn phải “bắt tay hành động”. Khi thực sự làm một điều gì đó, bạn không chỉ xua tan nỗi sợ mà còn nhận được một phần thưởng lớn, đó là xây dựng sự tự tin. Song, bạn có thể tiên liệu rằng một khi đã đạt được điều gì đó và rũ bỏ nỗi sợ hãi, bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời đến nỗi chỉ muốn tiếp tục đạt được những điều mới mẻ khác, và bạn sẽ tiếp tục đối diện với nỗi sợ hãi khi đối diện thử thách mới!

Qua những khóa đào tạo, hội thảo mà tôi đã có dịp tham dự trong bước đầu tìm cách vượt qua nỗi sợ, tôi đã học được một điều khiến tôi cảm thấy như được giải thoát - điều đã giúp tôi cảm nhận về bản thân tốt đẹp hơn, đó là:

## SỰ THẬT 4

### KHÔNG CHỈ CÓ TÔI MÀ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI ĐỀU CẢM THẤY SỢ HÃI KHI TRẢI NGHIỆM MỘT ĐIỀU MỚI MẸ.

Tôi à lên: “Hóa ra tất cả những người mà mình từng ghen tỵ khi thấy họ mạnh dạn sống cuộc đời như ý cũng từng sợ hãi sao? Sao không ai nói cho mình biết điều này hết vậy?”. Có lẽ do tôi chẳng bao giờ hỏi mọi người điều đó. Lúc nào tôi cũng đinh ninh chỉ có mỗi mình mình là yếu kém. Thật nhẹ nhõm khi biết rằng mọi người ai cũng thế, rằng tôi cũng giống như bao nhiêu tỉ con người trên quả đất này.

Mấy năm trước, có lần tôi đọc một bài báo viết về Ed Koch, viên thị trưởng không hề biết sợ của thành phố New York. Để tham gia một vai diễn trong một sự kiện công chúng tại sân khấu Broadway, ông phải học nhảy Thiết Hải. Giáo viên kể lại “ông ấy sợ đến phát khiếp”. Thật là khó tin! Người đàn ông đã từng đối diện với những đám đông nổi giận, từng đưa ra những quyết định hết sức khó khăn ảnh hưởng đến cuộc sống hàng triệu người dân, từng xuất hiện trước công chúng trong vai trò một thị trưởng... lại lo lắng khi tập nhảy điệu Thiết Hải đơn giản!

Nếu chú ý đến các SỰ THẬT mà tôi đã nêu trên, bạn sẽ không ngạc nhiên khi thấy viên thị trưởng sợ hãi như thế. Trước đây ông chưa bao giờ thử nhảy Thiết Hải, do đó dĩ nhiên ông sẽ cảm thấy lo sợ. Nhưng một khi đã tập luyện và trở nên thuần thục, nỗi sợ đó sẽ biến mất và ông sẽ trở nên tự tin, thậm chí có thể cầm một cái lông chim lên nón để làm dáng.

Diễn biến tâm lý đó xảy ra với *tất cả chúng ta*. Vốn dĩ sinh ra là con người, tất cả chúng ta đều

có những cảm xúc như nhau. Kể cả nỗi sợ.

Hàng ngày, bạn có thể tìm thấy rất nhiều câu chuyện tương tự trên báo chí, sách vở, truyền hình. Trừ khi đã hiểu được các SỰ THẬT về nỗi sợ, bạn sẽ không nhận ra các quy luật ẩn sâu bên dưới nếu bạn chỉ đơn thuần nghe, đọc và xem những câu chuyện ấy. Bạn sẽ không bao giờ hiểu được những gì người khác đã trải qua, nhất là những người nổi tiếng, khi đem so sánh chúng với các sự kiện diễn ra trong đời bạn. Bạn sẽ nghĩ họ thật là may mắn vì không hề e dè thể hiện mình. Nhưng không hẳn vậy! Để có được ngày hôm nay, họ đã phải vượt qua nỗi sợ ghê gớm... và họ vẫn không ngừng vượt lên nỗi sợ đó.

Những ai từng chiến thắng nỗi sợ, dù là vô thức hay ý thức, dường như đều biết đến thông điệp của quyển sách này: sợ thì cứ sợ... nhưng làm thì cứ làm. Một người bạn rất thành đạt của tôi, vốn lập thân từ hai bàn tay trắng, sau khi chiêm nghiệm tựa đề quyển sách này đã gật gù nói với tôi rằng: “Phải, có lẽ đây là cách tôi chọn để sống cuộc đời mình mà không biết. Tôi không nhớ rõ mình đã can đảm thế nào, nhưng chưa bao giờ tôi để nỗi sợ hãi ngăn mình bước tới để đạt được cái mình muốn. Tôi cứ tiến lên phía trước và tự hứa là phải đạt được mục tiêu, bất chấp nỗi sợ”.

Nếu bạn chưa bao giờ chiến thắng nỗi sợ thì có thể do bạn chưa hề biết về những SỰ THẬT trên, và bạn xem nỗi sợ là tín hiệu nguy hiểm để dừng lại, thay vì là “đèn xanh” để tiến lên phía trước. Bạn có khuynh hướng lặp lại trò KHI NÀO/ TÔI SẼ... đã nói ở trên. Bạn chỉ cần thoát khỏi nhà tù tư tưởng mà bạn tự giam mình vào đó bằng cách điều chỉnh lại tư duy.

Bước đầu tiên là bạn hãy nhắc lại những SỰ THẬT về nỗi sợ mỗi ngày mười lần trong vòng một tháng. Bạn sẽ nhận ra rằng để điều chỉnh những suy nghĩ sai lệch thì cần có sự lặp lại thường xuyên. Chỉ *nhận biết* các SỰ THẬT về nỗi sợ không thôi thì chưa đủ. Bạn phải không ngừng tâm niệm những điều đó cho đến khi chúng trở thành một phần con người của bạn, tức là lúc bạn bắt đầu thay đổi hành vi và *tiến đến* những mục tiêu mong muốn, thay vì thu mình lại. Ở phần sau, tôi sẽ giải thích cụ thể hơn vì sao bạn phải không ngừng lặp lại những gì đã biết. Còn bây giờ, bạn hãy cứ tin vào những gì tôi nói và bắt đầu nhắc đi nhắc lại các SỰ THẬT đó trong tâm tưởng.

Tuy nhiên, trước khi bạn bắt đầu, tôi muốn thêm vào danh sách những sự thật một điều vô cùng quan trọng nữa. Có thể bạn sẽ tự hỏi: “Tại sao tôi phải chấp nhận rủi ro rồi lại phí công sức chịu đựng những phiền toái này? Tại sao tôi không tiếp tục cuộc sống dễ chịu trước kia chứ?”. Bởi vì:

## SỰ THẬT 5

# VƯỢT QUA NỖI SỢ KHÔNG ĐÁNG SỢ BẰNG VIỆC LUÔN SỐNG TRONG SỢ HÃI DO CẢM GIÁC BẤT LỰC.

Hãy đọc lại thật kỹ. Tôi biết, thoát đầu bạn sẽ khó chấp nhận điều này. Bởi nó có nghĩa là dù đang an toàn đến mấy trong “cái kén ấm áp” của mình, thì bạn vẫn đang sống với nỗi sợ hãi âm thầm, và rồi cuối cùng sẽ đến ngày bạn phải đối diện với sự thật.

Càng cảm thấy bất lực, nỗi khiếp sợ ngấm ngầm trong chúng ta càng lớn khi biết rằng trong cuộc sống có những tình huống ta không thể nào kiểm soát, ví dụ như cái chết hay bị mất việc. Chúng ta bị ám ảnh khôn nguôi rằng tai ương có thể xảy ra. “Nếu... thì sao?”. Nỗi sợ tràn ngập cuộc sống của chúng ta. Trong SỰ THẬT thứ 5 này có một điều mỉa mai rằng những người không dám chấp nhận rủi ro lại sống trong sợ hãi nhiều gấp mấy lần so với việc họ can đảm chấp nhận những rủi ro cần thiết để tự tin hành động. Có điều họ không biết như thế!

Dưới đây là trường hợp của Janice, một phụ nữ trung niên chỉ ở nhà làm công việc nội trợ. Chị đã hoạch định cuộc đời mình như thế để tránh đối diện với rủi ro càng nhiều càng tốt. Chị kết hôn với một doanh nhân để đảm bảo có một cuộc sống thoải mái, dễ chịu. Thế nhưng, cuộc đời vốn không chiều lòng người. Vào năm 53 tuổi, chồng chị là Dick bị đột quỵ và liệt một phần cơ thể. Đột nhiên chỉ sau một đêm, từ chỗ là người luôn *được* quan tâm, chăm sóc, Janice đã trở thành người *phải* chăm sóc chồng mình.

Sự biến đổi đó không dễ dàng chút nào với Janice. Sau khi vật vã với câu hỏi: “Tại sao chuyện này lại xảy ra với mình?”, chị bắt đầu chấp nhận thực tế là từ nay chị sẽ phải gánh vác cả cuộc sống của hai người lẫn sinh mạng của chồng. Trong trạng thái sững sờ, chết lặng, chị học các phương thức kinh doanh để thay chồng điều hành công việc. Chị ra quyết định liên quan đến sức khỏe của chồng và mỗi sáng chị tỉnh giấc với ý thức rất rõ mình đang là trụ cột gia đình. Được một thời gian, cảm giác tê liệt đó cũng qua đi, mọi thứ trở nên rõ ràng hơn và Janice tìm thấy sự yên bình sâu lắng mà chị chưa từng trải nghiệm trước đây. Chị bắt đầu nhận ra cái giá quá đắt mà mình phải trả cho những năm tháng chỉ toàn được nâng niu, lo lắng trước kia.

Trước khi chồng bị đột quỵ, Janice chỉ quẩn quanh với câu hỏi đầy lo âu: “Nếu... thì sao?”. Lúc nào chị cũng lo lắng về tương lai mà quên tận hưởng hiện tại. Chị thường nói với bạn bè rằng: “Hy vọng mình sẽ chết trước anh ấy, vì nếu ngược lại chắc mình không sống nổi mất”. Với suy nghĩ “Tôi không thể” đó, Janice đã sống một cuộc đời không trọn vẹn như ý. Nhưng tất cả đã thay đổi kể từ khi chị tìm thấy một sức mạnh nội tại mà trước kia chị chưa từng nghĩ đến. Giờ

đây, với câu hỏi: “Nếu... thì sao?”, Janice đã có câu trả lời, đó là: “Tôi sẽ làm được!”.

Lúc trước, Janice chưa bao giờ nhận ra chị luôn sống trong sợ hãi cho đến khi nỗi sợ đó mất đi. Những nỗi sợ mới không thể nào sánh bằng nỗi sợ sống còn trước kia mà chị luôn canh cánh trong lòng. Giờ đây, chồng chị đã bình phục phần nào, đủ để hai vợ chồng lại cảm thấy thoải mái trong cuộc sống. Bản thân anh cũng phải đối diện với nỗi sợ riêng: sợ bị tàn phế. Trước câu hỏi “Nếu... thì sao?”, anh cũng đã có câu trả lời, đó là: “Tôi sẽ làm được!”. Và họ đã cùng nhau giải quyết mọi việc thật tuyệt vời. Có thể nói biến cố này đã giúp họ tìm thấy ý nghĩa đích thực của tình yêu.

Đến đây, bạn đã có được cái nhìn toàn cảnh của vấn đề. Đó là chúng ta không thể thoát khỏi nỗi sợ hãi, mà chỉ có thể biến nỗi sợ thành người bạn đường trên mọi hành trình thú vị; nỗi sợ không nhất thiết phải là cái neo cầm chân bạn tại chỗ. Một số người cho biết họ chưa bao giờ biết sợ là gì, nhưng qua một số câu hỏi trao đổi, tôi nhận ra rằng tất cả chúng ta đều có những nỗi sợ nhất định, có khác chăng là về mặt chữ nghĩa mà thôi. Bởi ngay cả những người đó đôi khi cũng cảm thấy hồi hộp, lo lắng, dù chẳng bao giờ họ cho đó là sợ hãi.

Theo tôi được biết, ai cũng cảm thấy sợ khi phải tiến lên phía trước. Rất có thể một số người không hề biết sợ hãi là gì, nhưng quả thật tôi chưa từng gặp ai như thế. Nếu có, nhất định tôi sẽ tôn họ làm thầy để học hỏi kinh nghiệm và truyền lại cho bạn bí quyết của họ. Tôi biết ở mức độ sâu xa thì không hề có gì đáng sợ, chỉ phần bề mặt là cần điều chỉnh thôi. Tôi đã học được cách “Xuyên qua nỗi sợ”. Vậy thì việc tôi có sợ hay không đã không còn quan trọng nữa rồi. Trong mọi hoàn cảnh, tôi vẫn ung dung, tự tại... và bạn cũng thế.

## 5 SỰ THẬT VỀ NỖI SỢ

1. Nỗi sợ không bao giờ tự mất đi, trừ khi tôi không ngừng lớn lên.
2. Cách duy nhất để chấm dứt nỗi sợ không dám làm một điều gì đó là bắt đầu thực hiện ngay.
3. Cách duy nhất để cảm nhận về bản thân tốt đẹp hơn là bắt tay hành động.
4. Không chỉ có tôi mà tất cả mọi người đều cảm thấy sợ hãi khi trải nghiệm một điều mới mẻ.
5. Vượt qua nỗi sợ không đáng sợ bằng việc luôn sống trong sợ hãi do cảm giác bất lực.

Ở chương trước chúng ta đã tìm hiểu về một yếu tố tâm lý cốt lõi, đó là:

# NẾU TẤT CẢ MỌI NGƯỜI ĐỀU CẢM THẤY SỢ HÃI KHI PHẢI TRẢI QUA MỘT ĐIỀU MỚI MẸ, VÀ VẪN CÓ NHỮNG NGƯỜI CAN ĐẢM BẮT TAY HÀNH ĐỘNG BẤT CHẤP NỖI SỢ, VẬY THÌ CHÚNG TA CÓ THỂ KẾT LUẬN RẰNG: *NỖI SỢ KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ.*

Rõ ràng, vấn đề thật sự không hề liên quan đến chính nỗi sợ, mà ở cách chúng ta *đối diện* với nỗi sợ đó. Đối với một số người, nỗi sợ “chẳng là gì”, song với những người khác, nỗi sợ đẩy họ rơi vào trạng thái tê liệt. Trong khi nhóm thứ nhất đối diện nỗi sợ bằng sức mạnh (chủ động lựa chọn, cảm giác hứng khởi và sẵn sàng hành động) thì nhóm thứ hai lại chìm đắm trong đau khổ (bất lực, tuyệt vọng và không biết phải làm gì).

Biểu đồ dưới đây sẽ minh họa rõ khái niệm này.

Từ đây có thể thấy bí quyết để kiểm soát nỗi sợ là biến sự đau khổ đó thành sức mạnh. Khi đó, nỗi sợ sẽ trở thành “chẳng là gì” với bạn.

CÁCH CHÚNG TA ĐỐI DIỆN VỚI NỖI SỢ	
Đau khổ	Sức mạnh
Bất lực -----	Chủ động lựa chọn
Tuyệt vọng -----	Cảm giác hứng khởi
Không biết phải làm gì -----	Sẵn sàng hành động

Chúng ta hãy bàn thêm đôi chút về từ “sức mạnh”. Một số người không mấy thiện cảm với khái niệm này vì nghĩ rằng từ “sức mạnh” ngụ ý thể kiểm soát, lấn át kẻ khác. Và tiếc thay vẫn có nhiều người hiểu sai lệch như thế.

Loại sức mạnh mà tôi nói đến ở đây là một dạng hoàn toàn khác. Trong thực tế, sức mạnh này giúp bạn giảm bớt quyền kiểm soát lên những người xung quanh và do vậy, bạn trở nên đáng yêu, thân ái hơn. Đó chính là *sức mạnh nội tại* trong mỗi con người; là sức mạnh trước thế giới quan của bạn; là sức mạnh vượt qua mọi thăng trầm trong cuộc sống; là sức mạnh làm những điều cần thiết để phát triển bản thân; là sức mạnh tạo ra niềm vui và mang lại sự hài lòng cho cuộc sống; là sức mạnh để hành động; và là sức mạnh để yêu thương.

Sức mạnh này không liên quan đến bất kỳ ai khác ngoài bạn. Đó không phải là thái độ ích kỷ, mà là sự yêu quý bản thân tích cực và đúng mực. Trong thực tế, những người ích kỷ không hề

có sức mạnh nội tại, mà chỉ muốn kiểm soát mọi thứ xung quanh. Do thiếu sức mạnh nội tại, họ luôn cảm thấy sợ hãi vì sự sống còn của họ phụ thuộc vào thế giới bên ngoài. Không có ai vô cảm bằng một người thiếu sức mạnh nội tại. Người như vậy chỉ sống bằng cách cố lấy nguồn sức mạnh đó từ người khác. Chính nhu cầu này sẽ tạo ra đủ các hành vi vị kỷ.

Loại sức mạnh mà tôi đang nói đến ở đây sẽ khiến bạn cảm thấy được giải thoát bởi bạn không cần phải mong đợi cả thế giới tiếp sức cho bạn. Đó không phải là khả năng sai khiến người khác làm những gì bạn muốn, mà là khả năng sai khiến *chính bản thân* bạn làm những gì bạn muốn. Nếu không có sức mạnh này, bạn sẽ mất sự yên bình trong tâm hồn và vì thế sẽ phải sống một cuộc đời rất dễ bị tổn thương.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi nhận thấy rằng so với đàn ông, phụ nữ có khuynh hướng lảng tránh khái niệm sức mạnh này hơn, vì lý do hiển nhiên: Đàn ông vốn tin rằng mình cần phải mạnh mẽ, trong khi đó phụ nữ lại cho rằng sự mạnh mẽ làm mất đi vẻ nữ tính và quyến rũ. Thế nhưng, sự thật vẫn là sự thật.

Một phụ nữ tự tin, biết cách kiểm soát cuộc đời, sẽ thu hút nam giới chẳng khác gì một thỏi nam châm. Ở cô ấy cũng toát lên sức sống tích cực khiến mọi người chỉ muốn vây quanh. Song cô ấy chỉ trở nên bản lĩnh, thân ái như thế khi có sức mạnh nội tại. Tình yêu và sức mạnh luôn song hành bên nhau. Chỉ khi có sức mạnh nội tại, con người mới có thể mở cửa trái tim mình. Nếu không, tình yêu chỉ là khái niệm méo mó.

Với những độc giả nữ, mong bạn hãy nhớ lặp lại điều này hai mươi lăm lần mỗi sáng, trưa và chiều tối khi có bất kỳ mâu thuẫn nội tại nào giữa sức mạnh và vẻ nữ tính:

**TÔI MẠNH MẼ VÀ ĐƯỢC YÊU MẾN.**

Và:

**TÔI MẠNH MẼ VÀ TÔI YÊU ĐỜI.**

Hoặc một câu khác cũng có giá trị tiếp thêm sinh lực cho bạn là:

**TÔI MẠNH MẼ VÀ TÔI THÍCH CẢM GIÁC ĐÓ!**

Ngay bây giờ, bạn hãy đọc to ba câu này lên để cảm nhận nguồn sinh lực từ những ngôn từ ấy. Việc thường xuyên lặp lại chúng sẽ giúp bạn nhận ra hai khái niệm sức mạnh và tình yêu luôn tương thích với nhau, đồng thời bạn cũng sẽ thấy dễ chịu hơn.

Bây giờ, chúng ta hãy tìm hiểu cách vận dụng khái niệm Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh trong cuộc sống hàng ngày.

Đầu tiên, hãy lập một biểu đồ Biến-Đau-Khổ- Thành-Sức-Mạnh như sau:

## BIỂU ĐỒ BIẾN-ĐAU-KHỔ-THÀNH-SỨC-MẠNH



Hầu hết chúng ta đều đứng ở đâu đó giữa hai cực đau khổ và sức mạnh. Chúng ta không hẳn bất lực hoàn toàn vì sợ hãi, nhưng vẫn chưa có được sức mạnh và năng lượng, cũng như chưa thật sự “chạy nước rút” đến mục tiêu đã đề ra. Dường như chúng ta cứ khổ nhục trèo đèo lội suối với tay xách nách mang, thay vì bay lượn trên đôi cánh thiên thần. Thật chẳng khác nào tự chuốc khổ vào thân!

Lấy biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh làm cơ sở tham khảo, con đường đi của bạn sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Hãy làm theo các bước dưới đây:

1. Phóng to biểu đồ trên và treo lên tường, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn. Như vậy là bạn đã bắt tay hành động rồi đấy! Hãy nhớ rằng điểm cốt lõi trong việc “biến đau khổ thành sức mạnh” chính là hành động. **HÀNH ĐỘNG CHÍNH LÀ SỨC MẠNH!** Biểu đồ trên tường sẽ luôn nhắc nhở bạn điểm cần đến trong đời - biến đau khổ thành sức mạnh. *Nhận thức* là một nửa cuộc chiến rồi. Nhờ sự khích lệ của biểu đồ, bạn sẽ có thêm nghị lực tiến lên theo đúng hướng.
2. Để không phải cố gắng quá sức, hãy viết đâu đó cạnh biểu đồ dòng chữ: “Thiên thần sở dĩ bay được là vì không mang theo quá nhiều thứ bên mình”. Đó là câu danh ngôn của nhà văn Anh Gilbert K. Chesterton tôi đọc được nhiều năm trước mà cho đến bây giờ mỗi lần nhớ lại vẫn khiến tôi mỉm cười. Câu ấy luôn nhắc tôi nếu muốn vui thú trong đời thì phải biết bỏ bớt những hành lý cồng kềnh, thay vì đánh vật với nó.
3. Hãy lấy một chiếc ghim để đánh dấu vị trí hiện tại của bạn trên biểu đồ. Có phải bạn đang ở giữa đường, nơi đôi lúc bạn cảm thấy tuyệt vọng, tê liệt vì sợ hãi, nhưng có khi lại có cảm giác như mình kiểm soát được cuộc sống? Hay bạn rơi vào góc bên trái và cảm thấy mình không tài nào thoát ra khỏi lối mòn? Hoặc đang ở góc bên phải và luôn cảm thấy mình thật sự tiến về phía trước, chỉ có vài nỗi sợ nhỏ nhỏ cần vượt qua? Quả thật, chẳng ai đạt được sức mạnh nội tại ưu việt cả - cuộc sống lúc nào cũng mang đến cho ta những trải nghiệm mới và thách thức sức mạnh nội tại của mỗi người.
4. Mỗi ngày, hãy nhìn vào biểu đồ và tự hỏi: “Mình có tiến bộ thêm chút nào không,



hay vẫn giậm chân tại chỗ?”. Nếu có, hãy dờn đinh ghim đến vị trí phù hợp.

5. Nếu biết rõ phương hướng sẽ đi, bạn sẽ quyết định được mình phải làm gì. Trước khi bắt tay vào việc, hãy tự hỏi: “Liệu điều này có giúp mình tiến gần đến mục tiêu đã đề ra không?”. Bạn hãy suy nghĩ lại nếu câu trả lời là không. Xin lưu ý, nếu như đã biết hành động đó sẽ khiến bạn đau khổ mà vẫn cứ làm thì đừng nổi giận với bản thân làm gì. Chỉ cần bạn đánh dấu vị trí nơi bạn đã bỏ cuộc để lần sau có thể quyết định khác đi. Hãy lấy sai lầm làm bài học kinh nghiệm. Cần nhớ rằng cứ mỗi lần bạn nổi giận với bản thân vì một điều gì đó thì bạn đã tự giam mình bên phần “đau khổ” trên biểu đồ.
6. Hãy tạo niềm vui khi sử dụng biểu đồ. Xem đó như một trò chơi thư giãn. Nếu bạn có con, hãy khuyến khích con tạo những biểu đồ tương tự, từ đó cả nhà có thể chơi trò “cùng tiến bộ”.
7. Hãy lập nhiều biểu đồ khác nhau cho những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống. Để thật sự mạnh mẽ, bạn cần chịu trách nhiệm đối với mọi khía cạnh: công việc, tình cảm, môi trường sống, cơ thể... Chúng ta thường mạnh mẽ ở mặt này nhưng lại yếu đuối ở mặt khác. Ví dụ, tôi mạnh mẽ trong sự nghiệp nhưng cần phải nỗ lực trong vấn đề luyện tập thể thao.

Ở đây, bạn chỉ có thể dựa vào trực giác để đánh giá mức độ tiến bộ của bản thân. Có thể nhìn từ bên ngoài thì cuộc sống của bạn vẫn thế, nhưng chỉ mình bạn cảm nhận được sự yên bình và phát triển nội tại để xác định vị trí của mình trên biểu đồ. Thật vậy, đó hoàn toàn là một cảm giác bên trong bạn.

Có thể bạn sẽ tự hỏi liệu có cần nhiều công sức đến thế để cải thiện bản thân hay không. Hãy tin tôi, có đấy! Thời gian đầu, bạn cần có công cụ nhắc nhở đường đi nước bước. Bạn không thể trở nên mạnh mẽ nếu không tập trung vào sức mạnh. Bởi vì biết được những việc phải làm không có nghĩa là bạn có thể bắt tay thực hiện ngay hoặc đã ghi nhớ được chúng.

Để vận dụng biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành- Sức-Mạnh hiệu quả, trước tiên bạn cần mở rộng vốn từ vựng liên quan. Cách bạn sử dụng từ ngữ có ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống. Một số từ gây ảnh hưởng tiêu cực, trong khi số khác củng cố lòng tự tin. Hãy chọn những từ ngữ tích cực dựa theo bảng từ vựng Biến-Đau-Khổ- Thành-Sức-Mạnh sau:

## BẢNG TỪ VỰNG BIẾN-ĐAU-KHỔ-THÀNH-SỨC-MẠNH

Tôi không thể...	-----	Tôi sẽ không...
Tôi nên...	-----	Tôi có thể...
Đó không phải lỗi của tôi.	-----	Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm.
Chuyện đó rắc rối lắm.	-----	Đó chính là cơ hội.
Tôi chưa bao giờ thỏa mãn.	-----	Tôi muốn học hỏi và phát triển.
Đời là bể khổ.	-----	Đời là một chuyến phiêu lưu.
Tôi hy vọng.	-----	Tôi biết.
Già như...	-----	Lần sau...
Biết làm sao bây giờ?	-----	Tôi biết rằng mình sẽ xoay xở được.
Thật là kinh khủng.	-----	Đó là một bài học kinh nghiệm.

“Tôi không thể...” ngụ ý bạn không có khả năng kiểm soát cuộc đời, trong khi “*Tôi sẽ không...*” cho thấy khả năng lựa chọn của bạn đối với tình huống xảy ra. Từ nay trở đi, hãy cố gắng loại bỏ “Tôi không thể...” ra khỏi vốn từ của bạn. Khi thốt ra: “Tôi không thể...”, lập tức bạn sẽ vô thức tin và khắc ghi trong tư tưởng rằng TÔI YẾU ĐUỐI... YẾU ĐUỐI... YẾU ĐUỐI... Tiềm thức sẽ tin vào những gì nó nghe thấy chứ không phải vào bản chất vấn đề. Có thể bạn nói: “Tôi không thể..” chỉ để từ chối một lời mời, ví dụ “Tối nay tôi không thể đi ăn tối với anh được vì bận chuẩn bị cho cuộc họp ngày mai”, nhưng đúng ra, sự thật phải là: “Tối nay tôi *có thể* đi ăn tối với anh, nhưng tôi *quyết định* ưu tiên cho việc quan trọng hơn vào lúc này”. Dù vậy, tiềm thức của bạn lại không hề phân biệt được điểm khác nhau đó mà vẫn nghĩ: “Thiếu quyết đoán”.

Thay vì nói những lời trên, bạn có thể dùng cách khác để tránh cụm từ “Tôi không thể...” mà vẫn tỏ ra tế nhị với người mời, chẳng hạn: “Tôi muốn đi lắm, nhưng ngày mai có một cuộc họp rất quan trọng nên tôi phải chuẩn bị. Thôi để lần sau nhé!”. Nói như vậy vừa thật lòng, vừa tránh sứt mẻ tình cảm lại thể hiện sự mạnh mẽ của bạn. Tiềm thức sẽ nhận thấy bạn biết xác định rõ ràng thứ tự việc ưu tiên và lựa chọn những điều có lợi cho sự trưởng thành của bản thân. Và cách làm đó giúp bạn khỏi trở thành nạn nhân bất đắc dĩ cho buổi tiệc.

“Tôi nên...” cũng là một cách nói thể hiện sự thất bại, bởi nó cho thấy bạn không hề có chọn lựa nào trong cuộc sống, trong khi “*Tôi có thể...*” thể hiện sức mạnh nội tại rõ rệt, chẳng hạn: “Tôi có thể đến thăm bạn hôm nay, nhưng tôi sẽ dành thời gian để đi xem phim”. Câu này cho thấy bạn có quyền lựa chọn trong cuộc sống, thay vì bị ràng buộc bởi trách nhiệm. Hay: “Hôm nay tôi có thể đến thăm bạn hoặc đi xem phim. Nhưng tôi nghĩ mình sẽ chọn điều đầu tiên”. Những câu có từ “nên” thể hiện cảm giác áy náy, không vui, vì thế dễ gây cạn kiệt nguồn cảm xúc tích cực. Việc thường xuyên sử dụng từ này sẽ khiến cho sức mạnh nội tại của bạn bị mai một dần.

Tương tự, “Đó không phải lỗi của tôi” cũng thể hiện trạng thái bất lực. Sẽ tốt hơn nếu bạn tự chịu trách nhiệm trước những gì xảy ra trong cuộc đời, thay vì trở thành nạn nhân. “Tôi bệnh đâu phải là lỗi của tôi” hoặc “Bị mất việc đâu phải là lỗi của tôi”. Nếu sẵn sàng nhận lấy trách

nhiệm, bạn sẽ thấy mình có thể thay đổi rất nhiều điều. Ví dụ, trong việc bị bệnh, bạn có thể nói: *“Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho việc này. Tôi sẽ rút kinh nghiệm để phòng bệnh lần sau. Tôi sẽ thay đổi thói quen ăn uống, cố gắng giảm bớt căng thẳng, bỏ thuốc lá và sẽ ngủ đủ giấc”*. Vân vân và vân vân. Hãy xem bạn trở nên mạnh mẽ ra sao! Tương tự với trường hợp bạn bị mất việc. Nếu có trách nhiệm, bạn sẽ chuẩn bị kỹ càng hơn và tìm hiểu mình sẽ làm gì để khỏi rơi vào tình thế này. Bạn sẽ hoàn toàn kiểm soát được tình huống. Và như vậy, cứ mỗi lần cảm thấy mình kiểm soát được cuộc sống nghĩa là bạn đã từng bước tiến đến phía “sức mạnh”, nhờ đó sẽ giảm bớt cấp độ sợ hãi trong bạn.

“Chuyện đó rắc rối lắm” là một câu hủy diệt bạn không kém vì tính tiêu cực và nặng nề của nó, trong khi *“Đó là một cơ hội”* lại mở ra cánh cửa để trưởng thành. Nếu mỗi lần gặp khó khăn, bạn lại tìm thấy trong đó một điểm tích cực, thì tức là bạn đã có thể giải quyết vấn đề một cách tốt đẹp rồi đấy. Càng tăng khả năng kiểm soát đối với những sự việc xảy ra trong cuộc sống, bạn sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn.

“Tôi hy vọng” cũng là một câu nói đầu môi của các nạn nhân. Thay vào đó, hãy nói *“Tôi biết”* để trở nên mạnh mẽ hơn. Ví dụ:

Tôi hy vọng mình sẽ tìm được việc làm.

Tôi biết mình sẽ tìm được việc làm.

Quả là một sự khác biệt lớn! Trong khi câu thứ nhất có thể khiến bạn lo lắng không nguôi và mất ngủ nhiều đêm thì câu thứ hai lại mang đến cho bạn cảm giác bình yên và điềm tĩnh trước sự việc.

“Giá như” là một cụm từ tẻ ngắt. Thậm chí, bạn có thể nghĩ ngay đến những lời than van, rên rỉ đằng sau đó. *“Lần sau”* ngụ ý bạn đã rút kinh nghiệm từ những gì xảy ra và sẽ vận dụng vào lần kế tiếp. Ví dụ, thay vì nói: “Giá như tôi đừng nói chuyện đó với anh ta”, hãy nói là: “Tôi nhận ra anh rất nhạy cảm trong chuyện này. Lần sau, tôi sẽ khéo léo hơn”.

“Biết làm sao bây giờ?” - một lần nữa bạn nghe có tiếng than thở và nỗi sợ hãi ẩn trong câu nói này. Cũng như tất cả mọi người, trong bạn luôn ẩn chứa một sức mạnh nội tại mà bạn chưa từng sử dụng đến. Tốt hơn cả là bạn hãy nói là: *“Tôi biết mình sẽ xoay xử được. Chẳng có gì phải lo lắng cả”*. Thay vì nói: “Mình mất việc rồi! Biết làm sao bây giờ?”, hãy tự nhủ: “Mình mất việc rồi. Nhưng mình biết sẽ xoay xử được”.

Câu “Thật là kinh khủng” thường được dùng sai ngữ cảnh. Ví dụ, “Tôi làm mất ví rồi. Thật là kinh khủng!”. Mất ví thì có gì mà kinh khủng kia chứ? Chỉ là một việc xui rủi và phiền toái.

“Mình lên một ký rồi, thật là kinh khủng!”. Lên một ký thì cũng là chuyện bình thường thôi mà. Ấy vậy mà chúng ta vẫn thường nghĩ như thế. Do đó, tiềm thức của chúng ta không ngừng khắc ghi THẨM HỌA... THẨM HỌA... THẨM HỌA... Hãy thay “Thật là kinh khủng” bằng “Đó là *một bài học kinh nghiệm*”.

Tuy bạn có thể nói: “Thật là kinh khủng” khi nghe tin một người thân bị ung thư, nhưng hãy nhớ rằng thái độ đó cũng sẽ làm suy giảm sức mạnh nội tại của bạn khi phải đối diện với tình huống ấy. Nhiều người đã rút ra được những bài học quan trọng khi phải đối diện với căn bệnh này. Tôi biết thế vì tôi cũng là một trong số đó.

Căn bệnh ung thư đã dạy tôi nhiều điều tuyệt vời về bản thân và mọi người xung quanh. Và điều quan trọng nhất là tôi đã nhận ra mình được yêu thương đến nhường nào. Tôi đã cảm nhận được tình cảm dịu êm của người yêu, sau này là chồng tôi, mà trước kia tôi chưa từng biết đến. Tình yêu của chúng tôi qua đó cũng trở nên sâu sắc. Chúng tôi trân trọng nhau hơn, và bản thân tôi cũng thay đổi theo nhiều hướng tích cực hẳn. Tôi chú ý đến việc ăn uống hơn. Tôi học cách giải tỏa nỗi tức giận, lòng hận thù và sự căng thẳng vốn thường xuyên ngự trị trong cuộc sống của mình trước đây. Căn bệnh ung thư đã cho tôi và chồng mình cơ hội cống hiến cho cuộc đời nhiều hơn trước. Tôi đã viết một bài báo hết sức tích cực về cuộc phẫu thuật đoạn nhũ của mình mà tôi biết là sẽ có ích cho rất nhiều người, cả nam giới lẫn nữ giới. Tôi cùng chồng xuất hiện trên ti vi để chia sẻ kinh nghiệm, giúp khán giả vững lòng. Nên bạn thấy đó, mắc bệnh ung thư có thể trở thành một kinh nghiệm học hỏi và cơ hội để cho đi.

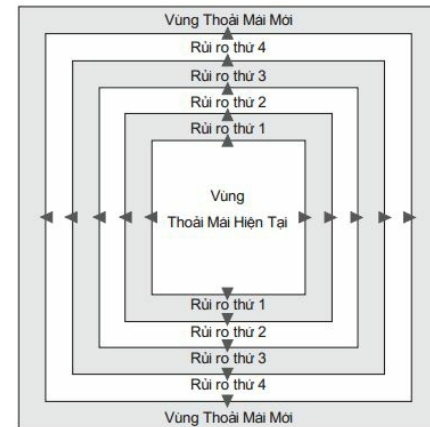
Đến đây hẳn bạn đã hiểu được vấn đề mà tôi muốn nói. Hãy loại bỏ ngay những từ như kinh khủng, không thể, rắc rối, khó khăn... trong cách nói hàng ngày. Có thể thoạt nghe bạn sẽ thấy chẳng có gì khác biệt, nhưng hãy tin tôi - có đấy. Những từ ngữ tích cực không chỉ giúp bạn thay đổi cách cảm nhận về bản thân, mà cả cách thể hiện mình trong cuộc sống. Những người thể hiện rõ sức mạnh nội tại thường được cư xử khác những người luôn tỏ ra yếu ớt. Càng nói năng mạnh mẽ, bạn càng có sức ảnh hưởng lớn đến thế giới xung quanh.

Khi kiểm soát được ngôn từ, bạn có thể tạo thêm sức mạnh cho cuộc sống nhờ *mở rộng vùng thoải mái*. Để tôi giải thích thêm cho bạn về khái niệm này nhé.

Hầu hết chúng ta đều sống trong một “vùng” nơi chúng ta cảm thấy dễ chịu, và nếu vượt ra khỏi phạm vi đó, chúng ta sẽ cảm thấy lúng túng và mất tự tin. Ví dụ, chúng ta sẵn sàng kết thân với những người cùng cấp bậc trong công ty, nhưng lại cảm thấy kém thoải mái khi giao tiếp với cấp trên. Chúng ta có thể ngồi ăn trong một quán nhỏ, nhưng lại cảm thấy ngượng ngập khi ngồi trong một nhà hàng sang trọng. Vân vân và vân vân.

Mỗi người có một vùng thoải mái khác nhau, song cho dù có nhận ra điều đó hay không thì tất cả chúng ta - giàu hay nghèo, địa vị cao hay thấp, nam hay nữ - đều chỉ ra quyết định trong khuôn khổ không gian “của mình” đó.

Tôi đề nghị bạn mỗi ngày hãy làm một việc nhỏ để mở rộng vùng không gian ấy. Hãy gọi cho một người nào đó mà bạn ngại ngần không dám nhắc máy, mua một đôi giày đắt hơn bạn từng mua, đề nghị một điều gì đó mà trước nay bạn sợ không dám nói... Mỗi ngày hãy đón nhận một thử thách mới, dù chỉ là việc nhỏ, nhưng nó sẽ giúp bạn cảm thấy tự tin hơn khi làm được. Ngay cả khi mọi thứ không diễn ra như ý, ít nhất thì bạn cũng đã thử làm, thay vì ngồi im và... bất lực. Hãy xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn mở rộng vùng thoải mái nhé:



Hình trên cho thấy mỗi rủi ro mà bạn đón nhận, mỗi lần thoát ra khỏi vùng thoải mái quen thuộc, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Cuộc đời của bạn sẽ rộng mở, cho bạn thêm cơ hội trải nghiệm. Khi đã tạo được sức mạnh nội tại, bạn sẽ càng tự tin hơn, bất chấp mọi nỗi sợ trước kia, đồng thời bạn cũng có khả năng đương đầu với những rủi ro lớn hơn. Ban đầu, bạn có thể đăng ký tham gia một lớp học buổi tối dù đã rời trường mười lăm năm. Cho đến một lúc nào đó, bạn sẽ có thể tự tin đăng ký học đại học. Cứ thế, bạn sẽ tiếp tục mở rộng... mở rộng... trưởng thành hơn... theo tốc độ của bản thân. Chỉ cần bạn chấp nhận rủi ro đó, dù là rủi ro nhỏ thôi, thì bạn cũng đang tiến đến cột bên phải của biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh.

Mỗi tối trước khi ngủ, hãy nghĩ xem ngày mai bạn sẽ đương đầu với rủi ro nào. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn sẽ làm điều đó ra sao. Hôm sau, hãy lưu ý xem bạn do dự ở chỗ nào, từ đó lên kế hoạch đối diện với những rủi ro trong tương lai dựa trên những gì bạn quan sát được. Nếu ngay lúc đó mà bạn có thể vượt qua sự do dự thì quá tuyệt! Hãy nhớ là càng mở rộng vùng thoải mái, bạn càng trở nên mạnh mẽ.

*XIN LƯU Ý: Rủi ro mà tôi nói ở đây không bao gồm những hành động rủi ro về thể chất, ví dụ như lái xe vượt tốc độ hay sử dụng ma túy. Và nó cũng không bao gồm những rủi ro xâm phạm đến quyền của người khác, ví dụ như tán tỉnh người yêu/vợ hay chồng của người khác hoặc*

*cướp ngân hàng. Làm như thế, không chỉ bạn sẽ phải hứng chịu sự căm ghét, cái chết hay tù tội, mà bạn còn dịch chuyển đến sát cột bên trái của biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh. Những hành động này không hề giúp bạn thêm sức mạnh, bởi chúng không chứa đựng cả tình yêu thương lẫn sự liêm chính. Nếu không có những yếu tố đó, bạn sẽ không thể tự hào về bản thân. Và do đó, khả năng chế ngự nỗi sợ trong bạn cũng bị triệt tiêu.*

Vậy bạn hãy đương đầu với những rủi ro có tác dụng tôn cao giá trị bản thân. Những rủi ro loại này sẽ giúp bạn tăng khả năng vượt qua nỗi sợ. **HÃY RỘNG MỞ VÙNG THOẢI MÁI! VÀ TIẾP TỤC RỘNG MỞ HƠN NỮA!**

Dù bạn có nhận thấy hay không thì sức mạnh nội tại của bạn vẫn lớn hơn nhiều so với sự hình dung của bạn. Tất cả chúng ta đều có sức mạnh đó. Khi nói biến đau khổ thành sức mạnh, tôi không có ý muốn nói bạn phải tạo sức mạnh nội tại từ những nguồn bên ngoài. Mà ngay trong bản thân bạn đã có một nguồn năng lượng đang chờ trỗi dậy, đủ sức để bạn tạo ra một cuộc sống vui vẻ và như ý. Đó không phải là một phép lạ, mà chỉ là quá trình chạm đến nguồn năng lượng đã có sẵn trong mỗi con người, cho dù bạn có ý thức về nó hay không.

Hầu hết chúng ta đều chứa đầy trong mình những cách nghĩ và thói quen cũ kỹ - những thứ khiến ta trở nên yếu đuối. Bạn cần không ngừng lặp lại những thói quen và cách tư duy mới mẻ và lành mạnh hơn để có thể lĩnh hội được chúng một cách toàn diện và triệt để nhất.

Bạn sinh ra là để tận dụng sức mạnh nội tại. Nếu phủ nhận sức mạnh đó nghĩa là bạn đã tự làm mình trở nên bất lực, tê liệt và tuyệt vọng - thể hiện qua việc cuộc sống không diễn ra như bạn mong muốn. Tất cả chúng ta đều xứng đáng có được mọi thứ tốt đẹp và thú vị trong cuộc sống. Và những điều đó chỉ xuất hiện khi bạn vận dụng sức mạnh nội tại của mình.

Bạn là “nạn nhân” hay bạn chủ động chịu trách nhiệm về cuộc đời mình? Rất nhiều người cho là mình đang chịu trách nhiệm, song thực tế lại không như vậy. “Nạn nhân” về mặt tinh thần vốn rất khó nhận biết và có nhiều dạng khác nhau. Khi đã hiểu được những khái niệm trong chương này, bạn sẽ hiểu rõ hơn về những động lực kiểm soát nỗi sợ.

Hẳn bạn không xa lạ với thông điệp HÃY TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ CUỘC ĐỜI MÌNH, thậm chí đã bị nhồi nhét điều đó từ lâu.

*Nhưng tôi tin rằng hầu hết chúng ta không hiểu rõ ý nghĩa của thông điệp đó.*

Đối với phần lớn những người “độc lập” như chúng ta, điều đó có nghĩa là chúng ta phải có một việc làm, kiếm đủ tiền để tự lo cho bản thân và không sống bám vào người khác. Như vậy có thể đã đủ, mà cũng có thể chưa đủ. Nhưng có một điều chắc chắn là giải thích đó vẫn chưa thể hiện trọn vẹn vấn đề vốn rộng lớn hơn và cũng trừu tượng hơn. Chúng ta hãy xem một số ví dụ như sau:

Edward là một nhân viên cấp cao đầy quyền lực và giàu có, nhưng luôn sống trong lo lắng. Khi tôi đề nghị anh đến gặp chuyên viên tư vấn để được giúp đỡ, anh trả lời rằng chỉ cần mọi người xung quanh thay đổi thì mọi thứ sẽ tốt đẹp thôi. Chẳng hạn, giá như vợ anh triu mến hơn, giá như sếp không thường xuyên dồn việc cho anh, và giá như con trai anh từ bỏ ma túy... thì anh sẽ cảm thấy dễ chịu biết bao. Edward cảm thấy ở anh mọi thứ đều ổn; tất cả là lỗi của mọi người. Edward có đang chịu trách nhiệm về cuộc đời mình không? Chắc chắn là không!

Mara có đủ tất cả mọi thứ mà bao người mơ ước: một công việc tuyệt vời, một căn hộ xinh xắn, nhiều bạn bè lẫn người yêu quý. Tuy vậy, cô không ngừng than phiền về người chồng cũ: anh ta đã khiến cho cuộc đời của cô phải khổ sở, lúc nào anh ta cũng bắt công với cô, anh ta chẳng bao giờ lo nghĩ đến con cái... Ngoài ra, con trai cô lúc nào cũng chống lại mẹ và kết tội mẹ là ích kỷ... vân vân... và vân vân... Vậy Mara có đang chịu trách nhiệm về cuộc đời mình không? Chắc chắn là không!

Tôi biết có nhiều người độc thân hoặc từng ly hôn luôn than phiền về chồng hay vợ cũ, về sếp, về cảnh cô đơn, về cảnh phòng không chiếc bóng... Tôi cũng biết nhiều cặp vợ chồng không ngừng kêu ca về con cái, tiền bạc và cả tình cảm nguội lạnh giữa hai người... Họ có đang thực sự chịu trách nhiệm về cuộc đời mình không? Không hề!

Xét ở một góc độ nào đó thì họ đang đóng vai nạn nhân của cuộc đời. Họ đã trao sức mạnh bản thân cho người khác hoặc cho một điều gì đó. Hãy nhớ rằng khi tự cho đi sức mạnh của mình, bạn sẽ dịch chuyển về phía cột bên trái của biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh.

Những cấp độ dễ nhận biết hơn cho thấy bạn đang là nạn nhân của cuộc đời là: bạn đang làm công việc mình chán ghét; bạn sống độc thân và muốn kết hôn; bạn đang vướng vào một mối quan hệ tình cảm tệ hại và chỉ muốn thoát ra; con cái khiến tóc bạn bạc sớm; và nói chung là cuộc sống không diễn ra theo ý bạn muốn. Chả trách vì sao bạn lại cảm thấy sợ hãi thế. Bởi nạn nhân thì luôn bất lực!

**SỰ THẬT LÀ BẠN LUÔN CÓ THỂ TỰ CHỦ - HOÀN TOÀN TỰ CHỦ.** Vì một lý do nào đó bạn đã chọn công việc đáng ghét kia, chọn quan điểm ghét cuộc sống độc thân, chọn sống trong mối quan hệ tệ hại, chọn việc để cho con cái khiến mình nổi cáu, chọn việc hủy hoại những điều tốt đẹp trong cuộc đời... hay bất kỳ thứ gì mà cuộc sống mang đến cho bạn. Tôi biết thật khó chấp nhận thực tế rằng bạn chính là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy không vui. Thật đáng buồn khi phải xem bản thân là kẻ thù tệ hại nhất. *Tuy nhiên, nhận ra điều đó lại chính là may mắn lớn nhất của bạn.* Bạn biết rằng bạn có thể làm khổ mình, vậy thì bạn sẽ hiểu rằng bạn cũng có thể mang lại niềm vui cho mình.

Do khái niệm chịu trách nhiệm về cuộc đời khá mơ hồ và khó nắm bắt, nên tôi sẽ giải thích cho bạn hiểu những yếu tố nào có thể giúp bạn tạo ra một cách sống mạnh mẽ hơn. Xin lưu ý là tôi không bảo bạn phải nghĩ rằng mình chịu trách nhiệm đối với tất cả *những gì xảy ra* trong cuộc sống (dù vẫn có một số người tin như thế). Thay vào đó, tôi muốn bạn tin rằng bạn chính là nguyên nhân của mọi trải nghiệm *trong* cuộc sống, hay nói cách khác, bạn chính là nguyên nhân dẫn đến các *phản ứng* của bạn trước những sự việc xảy ra. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về đề tài này ở chương sau và chương 9.

Khi đọc bảy định nghĩa về việc “chịu trách nhiệm về cuộc đời mình” sau đây, bạn hãy nhớ rằng nếu không chịu trách nhiệm, bạn sẽ khiến mình phải đau khổ và điều đó làm suy giảm khả năng kiểm soát nỗi sợ hãi của bạn trong cuộc sống.

1. *Chịu trách nhiệm nghĩa là không bao giờ đổ lỗi cho người khác về con người hiện tại của bạn, về những gì bạn đã làm, đang có hay cảm thấy.* Bạn sẽ hỏi lại: “Không bao giờ ư? Nhưng rõ ràng lần này là do lỗi của anh ta mà (hoặc là lỗi của cô ta, lỗi của sếp, lỗi của con trai, lỗi của nền kinh tế, lỗi của mẹ bạn, lỗi của cha bạn, lỗi của bạn bè!). Đúng là như vậy đấy!”. Chỉ chừng nào bạn thật sự hiểu rằng *chính bạn*, chứ không phải ai khác, là tác giả của những gì đang diễn ra trong tư tưởng bạn, thì bạn mới có thể kiểm soát được cuộc đời mình. Sau đây là một số tình huống mà tôi được nghe từ học viên trong các lớp mà tôi đã dạy, cùng những câu hỏi mà các cá nhân này phải tự hỏi mình trước khi có thể trở nên mạnh mẽ hơn.

*Madeline*



“Rõ ràng là tại chồng tôi mà hai mươi lăm năm qua tôi sống khổ sở đến như vậy!”

*Vậy tại sao bạn lại chọn giải pháp tiếp tục cuộc sống đó? Tại sao bạn không nghĩ đến bất kỳ điều tốt đẹp nào mà anh ấy đã làm cho bạn, thay vì cứ mãi “vạch lá tìm sâu”? Sao trong bạn lại chất đầy nỗi oán giận khiến anh ấy cảm thấy khó mà nói chuyện với bạn được?*

*David*

“Tóc tôi bạc đi là do con trai tôi mà ra cả, vì cứ phải lo cho nó.”

*Tại sao bạn không nghĩ rằng con bạn sẽ tự giải quyết được vấn đề? Tại sao lúc nào bạn cũng cần phải ra tay giúp đỡ con? Tại sao bạn để con phụ thuộc vào mình nhiều đến thế, rồi lại mong đợi quá mức ở con? Tại sao bạn không để con được là chính nó?*

*Tony*

“Tất cả là do thị trường việc làm mà đến giờ tôi vẫn chết dí trong công việc tệ hại này.”

*Sao bạn không thấy là người khác cũng đang tìm việc mặc dù thị trường việc làm đầy cạnh tranh, khó khăn? Tại sao bạn không tạo ra niềm vui trong công việc hiện tại? Tại sao bạn không cố tìm một công việc mới? Tại sao bạn không đề nghị những gì mình muốn ngay trong công việc đang làm này, thay vì cứ than phiền là mọi thứ thật tệ hại? Tại sao bạn không nỗ lực hết mình?*

*Alice*

“Chỉ vì con cái mà tôi không thăng tiến được trong sự nghiệp.”

*Tại sao bạn không thấy là những phụ huynh khác vẫn thăng tiến tốt trong công việc và con cái họ vẫn ổn đấy thôi? Nếu muốn tập trung vào sự nghiệp, tại sao bạn không để chồng giúp chăm sóc bọn trẻ? Tại sao bạn không nỗ lực trau dồi một số kỹ năng nào đó để có được công việc mà bạn yêu thích?*

Nếu bạn cảm thấy nỗi đau khổ của mình nằm đâu đó trong những vấn đề trên thì rất tốt, vì nó sẽ giúp bạn biết đâu là điểm mình phải thay đổi. Điều quan trọng là khi đổ lỗi cho bất kỳ nguyên nhân khách quan nào về những trải nghiệm trong cuộc sống, bạn đã vô tình tự loại bỏ sức mạnh nội tại của mình và do đó, sẽ càng khiến bản thân cảm thấy đau khổ, tê liệt và tuyệt vọng.

2. *Chịu trách nhiệm về cuộc đời mình không có nghĩa là đổ lỗi cho bản thân.* Tôi biết điều này nghe có vẻ hơi mâu thuẫn, nhưng sự thật là như vậy đó. Bất kỳ điều gì khiến bạn đánh mất sức mạnh nội tại hay niềm vui đều sẽ khiến bạn trở thành nạn nhân. Đừng bao giờ tự trở thành nạn nhân của chính mình!

Có những người dễ đổ lỗi cho bản thân hơn cho người khác. Khi thấy mình gặp quá nhiều điều bất hạnh, bạn thường có xu hướng trừng phạt và hạ thấp giá trị bản thân, kiểu như “Mình lại làm rối tung cuộc đời của mình rồi. Mình thật là ngu ngốc. Biết đến bao giờ mình mới khôn ra đây?”.

Làm như thế nghĩa là bạn không dám chịu trách nhiệm về những trải nghiệm sống của mình. Bạn cần hiểu rằng mình đã làm hết sức tại thời điểm xảy ra sự việc rồi. Với cách suy nghĩ mới này, cảm nhận của bạn về cuộc sống sẽ khác đi và bạn sẽ hành động theo hướng tích cực hơn. Bạn không cần phải lo lắng về quá khứ, hiện tại hay tương lai. Tất cả chỉ là một phần của quá trình học hỏi nhằm giúp bạn thoát khỏi sự đau khổ để tiến đến sức mạnh. Và quá trình đó đòi hỏi cả thời gian lẫn sự kiên nhẫn của bạn. *Đừng bao giờ* hạ thấp giá trị bản thân. Bạn chẳng có lỗi gì cả. Có thể bạn đã làm gì đó khiến mình bất hạnh, nhưng không vì thế mà bạn tự nhiên móc mình. Chỉ đơn giản là bạn đang bước trên con đường dẫn đến một cuộc sống trọn vẹn hơn, và đó là quá trình dài của thử nghiệm và khám phá.

3. *Chịu trách nhiệm nghĩa là nhận biết bạn đang CHỐI BỎ trách nhiệm ở đâu và khi nào, để sau đó sửa đổi bản thân.* Phải mất nhiều năm tôi mới nhận ra rằng mình đóng vai nạn nhân nhiều nhất là trong các mối quan hệ với nam giới. Tôi còn nhớ mình đã ngồi than phiền hàng giờ với các cô bạn gái về nỗi khổ mà đàn ông đã gây ra cho mình.

Những “cú sốc” đó, như tôi vẫn thường gọi, luôn khiến tôi cảm thấy bất hạnh. Người thì luôn trễ hẹn, người thì bủn xỉn không tưởng nổi, người thì kiếm không đủ sống, người thì mê chơi golf quá độ, người thì không thể ly dị... Lúc đó, tôi vừa giận dữ vừa căm hận họ. Tôi không ngừng kể lể hàng giờ trên điện thoại: “Cậu có tin được không...”. Và dĩ nhiên là những người bạn trung thành của tôi cũng phải chia sẻ những bi kịch ấy cùng tôi. Có thể nói, đó là cả một hội than-van-rên-rỉ. Dường như chúng tôi chẳng bao giờ chán những câu chuyện của nhau. Chúng tôi cứ trút cho nhau sự thống khổ mà mình đang phải chịu, đồng thời lúc nào cũng thấy mình đúng! Kết quả là chúng tôi không phải tạo ra hạnh phúc, mà chỉ ngồi đó đổ lỗi cho cánh đàn ông đã không mang đến hạnh phúc cho chúng tôi.

Suốt thời gian đó, tôi cứ đinh ninh mình đang chịu trách nhiệm về cuộc đời mình. Nhưng không hề, vì tôi còn trông đợi những người đàn ông sẽ mang đến cho mình một cuộc sống hạnh phúc. Cuối cùng, tôi cũng nhận ra rằng trên đời này chỉ có một người duy nhất có thể khiến tôi hạnh phúc, đó là chính TÔI!

Thật trớ trêu, nhờ vậy mà lần đầu tiên trong đời tôi nhận ra rằng mình vẫn có khả năng tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp.

Giờ đây mỗi khi giận chồng, tôi thường tự hỏi một câu đơn giản: “Mình đã không làm những gì (có thể làm) mà cứ đổ lỗi cho anh ấy là đã không làm cho mình?” (bạn hãy đọc lại câu này một lần nữa!). Đó có thể là việc tôi đang bị ám ảnh về tiền bạc, cảm thấy bất an, sống đơn điệu hay mong đợi chồng phải làm cho mình một điều gì đó mà mình không giải quyết được...

Một khi đã nhận biết việc mình đang làm, tôi có thể điều chỉnh lại. Mọi cảm giác giận dữ của tôi đối với người khác bỗng chốc tan biến. Con gái tôi là Leslie gần đây đã nhận xét rằng cuộc hôn nhân của tôi thật tuyệt vời. “Phải”, - tôi nói, - “Mark đã trở nên hoàn hảo đáng ngạc nhiên khi mẹ không còn mong đợi ông ấy phải chịu trách nhiệm về cuộc đời của mẹ nữa!”.

Nói như vậy không có nghĩa là bạn hoàn toàn độc lập với chồng. Bạn vẫn cần được giúp đỡ một số nhu cầu cơ bản nào đó, ví dụ bạn cần được hỗ trợ để trưởng thành hơn, được nâng niu mọi lúc, được biết là người bạn đời của mình luôn quan tâm đến mình... Tuy nhiên, nếu không biết kiểm soát cuộc đời thì không có sự quan tâm hay nâng niu nào là đủ đối với bạn. Khi đó, bạn sẽ trở thành một cái bình không đáy. Và cho dù người đàn ông của đời bạn có thể đương đầu với sóng gió vì bạn thì bạn vẫn cảm thấy chưa hài lòng.

Ở đây tôi muốn nói thêm rằng nếu một người nào đó không đáp ứng được những nhu cầu được yêu thương, nâng niu của bạn thì rõ ràng bạn hoàn toàn đúng đắn khi nghĩ đến việc chia tay họ. Nhưng trước tiên bạn phải tự hỏi mình: “Liệu có phải là do anh ta (hay cô ta) quá tệ, hay đơn giản là vì mình không chịu trách nhiệm về cuộc đời mình?”. Nếu bạn cảm thấy hài lòng với quyết định chia tay, hãy tiếp tục chịu trách nhiệm về cuộc đời bằng cách tìm người bạn đời khác tốt hơn.

Một dấu hiệu cho thấy bạn đang chịu trách nhiệm về cuộc đời mình là bạn cảm thấy ít hoặc hoàn toàn không nổi giận với người đó. Bạn hiểu mình đã chọn đến với họ trong quá khứ và giờ đây bạn cũng đang chọn sự ra đi. Họ chẳng có lỗi gì cả. Anh ta (hoặc cô ta) đã cho bạn hết những gì có thể theo khả năng của họ. Nếu bạn giận dữ thì đó là dấu hiệu cho thấy bạn đang chối bỏ trách nhiệm của mình.

Quan hệ tình cảm chỉ là một trong những khía cạnh nơi bạn có thể đánh mất sức mạnh nội tại. Bạn cũng nên nhìn lại những mặt khác trong cuộc sống để xem liệu mình có đang thật sự chịu trách nhiệm về mọi thứ hay không. Sau đây là những dấu hiệu cho thấy bạn đang chối bỏ trách nhiệm:

Buồn bã	Phiền muộn
Đổ lỗi cho người khác	Mệt mỏi
Đau khổ	Cố kiểm soát người khác
Thiếu tập trung	Bị ám ảnh
Than thân trách phận	Nghiện một điều gì đó
Đổ ky	Xét nét
Bất lực	Thất vọng
Luôn cảm thấy gò bó	Ghen tỵ

Ngoài ra còn nhiều biểu hiện khác nữa, nhưng tôi hy vọng chỉ bấy nhiêu thôi cũng đã giúp bạn hiểu được vấn đề. Mỗi khi nhận thấy những dấu hiệu trên, hãy tự nhủ bạn không phải là nguyên nhân của các biểu hiện đó. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy sẽ không khó để nhận ra bạn đang chối bỏ trách nhiệm về cuộc đời mình.

*4. Chịu trách nhiệm về cuộc đời mình nghĩa là biết kiểm soát tiếng nói vô thức bên trong bạn.* Đó là thứ tiếng nói luôn vang lên bên tai bạn, khiến bạn phát điên trước một sự việc - và luôn khiến bạn bị khuất phục! Tôi cược là một số người thậm chí còn không nhận ra điều đó (bản thân tôi cũng ngỡ ngàng khi nhận ra tiếng nói này) nhưng tôi đảm bảo với bạn đó chính là nguyên nhân chủ yếu khiến bạn luôn sợ hãi, khổ ải, thua sút và bại trận. Chúng ta quen thuộc với nó đến nỗi thậm chí không nhận ra nó đang ngự trị trong đầu. Bạn có thể “nghe thấy” tiếng nói đó khi bắt gặp mình đang có những suy nghĩ như sau:

Nếu mình gọi, có thể anh ấy sẽ nghĩ mình vội vã; còn nếu không gọi, có thể anh ấy sẽ nghĩ mình không thích anh ấy. Nhưng nếu mình gọi mà anh ấy không ở nhà thì mình sẽ thắc mắc không biết anh ấy đi đâu, và sẽ buồn bã suốt buổi tối vì biết anh ấy đi chơi với cô khác; nhưng nếu không gọi thì mình cũng sẽ thắc mắc vậy thôi. Có lẽ mình không nên ra ngoài tối nay vì biết đâu anh ấy sẽ gọi rồi lại tưởng mình đang đi chơi với người khác và cho rằng mình không quan tâm đến anh ấy. Nhưng nếu mình gọi, anh ấy sẽ biết chắc là mình thích anh ấy và bắt đầu lơ là mình. Không hiểu sao đến giờ anh ấy vẫn chưa gọi cho mình nữa. Có lẽ là do mình hơi lạnh nhạt. Có lẽ mình sẽ phải thân thiện hơn. Ước gì hồi chiều mình ăn mặc hấp dẫn hơn một chút. Bộ đồ đó làm mình xấu quá. Mình trang điểm cũng tệ nữa. Trông anh ấy cũng hơi khách sáo. Không biết có phải là do anh ấy nghe mình đi chơi với Allen bữa nọ không. Mình không nghĩ là anh ấy muốn mình phải ngồi nhà mỗi tối, đợi anh ấy gọi điện. Có họa là thần kinh mới nghĩ thế. Lần sau gặp lại, mình sẽ hỏi xem tại sao anh ấy không gọi cho mình. Tuần này đã định là đi xem phim với nhau thế mà anh ấy cũng không nhớ. Mình sẽ không bỏ qua thói vô trách nhiệm này của anh ấy được. Mình không khắt khe quá, nhưng phải nói cho anh ấy biết mình cảm thấy như thế nào...

Hoặc giả:

Mình rất giận vì sếp đã không mời tham dự cuộc họp sáng nay. Rõ ràng ông ấy không hề đánh giá đúng mức những gì mình đã làm cho ông ấy. Những người suốt ngày lười nhác thì lại được mời họp. Chắc mình cũng phải thử lười nhác như vậy để xem ông ta có thích không. Thật là chẳng xứng đáng để phải cố gắng hết mình cho công việc. Cực nhọc mà đâu có được tưởng thưởng gì? Ở đây người ta chỉ đánh giá cao những kẻ ngồi lê đôi mách, lôi kéo bè phái thôi. Chẳng ai đánh giá cao một nhân viên trung thực, chăm chỉ nữa. Mình sẽ cho sếp biết tay. Mình sẽ tìm việc khác. Nhưng mà thị trường việc làm hiện nay cũng trầm lắng quá, mình sẽ chẳng tìm được gì đâu. Phải chi hồi đó mình cố học cho xong bằng thạc sĩ thì bây giờ đã có cơ hội tốt hơn. Mình thật sự bế tắc... chẳng ai muốn mượn một người đã quá tuổi bốn mươi. Tất cả tùy thuộc vào chỗ quen biết. Nếu bố mẹ giàu có thì mình đã có cơ hội quen biết với những nhân vật có thể lực rồi. Mình cảm thấy bị bóc lột thật sự. Làm sao họ lại có thể loại mình ra khỏi cuộc họp như vậy? Sao những chuyện này cứ xảy ra với mình?...

Chả trách tại sao nhiều người trong chúng ta không dám ở một mình và lúc nào cũng phải bật ti vi hay radio trong phòng mới chịu được. Nói chung là làm bất cứ việc gì để thoát khỏi cảm giác đau đầu ấy! Xin hãy nhớ rằng bạn không tài nào tránh khỏi những “cơn đau đầu” trong quá trình phát triển cá nhân.

Đến đây, bạn đã ý thức được sự tồn tại của tiếng nói trong tâm tưởng và cũng thấy rằng khó mà tắt nó đi được, hay ít nhất là chưa làm được điều đó. May thay, có nhiều cách giúp bạn loại bỏ được cảm giác tiêu cực này. Chúng ta sẽ tìm hiểu cụ thể hơn ở những chương sau, còn bây giờ, bạn chỉ cần đơn giản nhớ rằng tiếng nói ấy là nguyên nhân khiến bạn trở thành nạn nhân của cuộc đời và hãy tự hứa sẽ thay thế nó bằng một tiếng nói khác tích cực hơn. Bạn cũng không nhất thiết phải nghe theo những cảm giác tiêu cực đang chống lại bạn, ngay cả khi chúng đang chiếm lĩnh mọi suy nghĩ của bạn. Bằng cách đó, bạn sẽ cảm thấy thật sự hạnh phúc khi ở một mình.

5. *Chịu trách nhiệm về cuộc đời mình nghĩa là nhận biết các lợi ích trước mắt khiến bạn không muốn thay đổi hiện tại.* Những lợi ích này giải thích vì sao bạn lại quyết định duy trì trạng thái mình không mong muốn. Chúng ta hãy xem những trường hợp dưới đây:

*Jean*

Jean cảm thấy bế tắc trong công việc và mong tìm cách thoát ra. Cô tự nhận mình là nạn nhân của công việc. Tội nghiệp! Lúc nào tiếng nói trong đầu cô cũng nhắc lại điệp khúc “giá mà”. Giá

mà thị trường việc làm khá hơn, cô sẽ tìm được một công việc mới. Giá mà cô biết thêm vài kỹ năng khác, cô sẽ có nhiều cơ hội hơn.

Điều gì đã khiến Jean không thể rời bỏ công việc hiện tại? Những lợi ích trước mắt mà cô nhận được từ công việc đó là gì?

Trong vai trò nạn nhân, rõ ràng Jean cảm thấy thoải mái hơn. Cô không đi tìm công việc mới, thế thì cô sẽ không phải đối diện với những lời từ chối. Tuy cô không thích nhưng công việc hiện tại khá dễ làm. Jean biết mình có thể giải quyết công việc này ổn thỏa mà không cần quá cố gắng. Thật là một công việc ổn định, an nhàn.

Khi đã nhận ra tất cả những lợi ích trước mắt đó, Jean có ít nhất ba lựa chọn. Một là cô tiếp tục làm công việc đó và chấp nhận sống trong cảm giác khổ sở. Hai là vẫn làm công việc cũ và chủ động tìm kiếm trong đó những niềm vui nho nhỏ. Ba là tìm một công việc khác khiến cô hài lòng hơn.

Vậy rốt cuộc Jean đã làm gì? Sau khi xác định các lợi ích trước mắt, cô quyết định xin nghỉ và đi tìm một công việc mới. Chừng nào còn thấy mình là nạn nhân thì cô vẫn còn cảm thấy bế tắc. Ngay khi nhận ra mình nấn ná ở lại công ty cũ vì những lợi ích trước mắt, *chứ không phải vì những cái “giá mà”*, cô đã có thể ra đi.

### *Kevin*

Kevin và vợ ly thân đã năm năm. Dù đã tìm được một người mà anh muốn kết hôn, nhưng Kevin vẫn không dám nói với vợ là mình muốn ly dị. Khi người phụ nữ mới dọa sẽ chia tay, anh bèn tìm đến các chuyên viên tư vấn để được giúp đỡ. Kể “nạn nhân” trong anh bảo rằng nếu làm thế, vợ anh có thể sẽ tự tử, con cái có thể không muốn nhìn mặt anh và bố mẹ có thể sẽ từ anh. Tội nghiệp cho Kevin! Anh thật sự tin vào những suy nghĩ này và cảm giác tội lỗi làm anh đờ đẫn cả người.

Với sự giúp đỡ của chuyên viên trị liệu, Kevin đã nhanh chóng nhận ra vấn đề thực sự: anh sợ phải chấm dứt cuộc hôn nhân cũ. Mặc dù không còn yêu vợ, nhưng cô ấy vẫn là “một chốn đi về” đối với anh và anh sợ cảnh chia cắt vĩnh viễn. Những lợi ích trước mắt đó khiến anh cảm thấy bế tắc, không tìm ra giải pháp.

Ngay khi nhận diện được nỗi sợ đã cản trở mình, Kevin lập tức tiến hành thủ tục ly hôn. Và dĩ nhiên là vợ anh vẫn tiếp tục sống bình yên, các con vẫn nói chuyện với anh và bố mẹ không từ bỏ anh. Thậm chí, mọi người còn tự hỏi vì sao anh phải do dự lâu đến thế! Vấn đề ở chỗ, một khi đã nhận ra các lợi ích đó chính là lý do thực sự khiến mình không dám từ bỏ cuộc hôn nhân

cũ, Kevin không còn cảm thấy tội lỗi nữa và có thể bắt tay hành động.

## *Tanya*

Tanya lúc nào cũng ốm đau, và điều đó khiến cô không làm được nhiều việc mình hằng ao ước. Cô tự cho mình là một “con người đáng thương” vốn sinh ra với cơ thể yếu ớt. Một nạn nhân “đu lông đu cánh”, nếu bạn có dịp trông thấy Tanya! Trong một buổi học, tôi đề nghị các học viên ghi ra những lợi ích trước mắt đang khiến họ mắc kẹt trong bất kỳ hoàn cảnh không mong muốn nào. Tanya không nghĩ ra được lợi ích nào khiến cô luôn đau ốm như vậy... cho đến khi cả lớp giúp cô nhận biết vấn đề.

Mọi người chỉ ra rằng bệnh tật khiến cô luôn được quan tâm và không phải hòa mình vào xã hội, nơi có nhiều rủi ro chờ đón. Thoạt đầu cô chối phăng, nhưng cuối cùng cũng thừa nhận sự thật trong những lời bạn bè nói.

Tanya chưa bao giờ coi bệnh tật là nguyên nhân chi phối mọi hành vi của mình, mặc dù tiềm thức của cô biết rõ là như vậy. Khi còn bé, bệnh tật là phương tiện duy nhất khiến cô được mọi người nâng niu, chăm sóc. Lợi ích đó chính là lực đẩy mà cô cần để sống cuộc đời mình. Nhận thấy có lẽ mình đã *tự tạo ra* bệnh tật cho mình, Tanya bắt đầu thay đổi cuộc sống.

Đầu tiên, cô thay đổi thói quen ăn uống và tham gia một câu lạc bộ thể dục. Cô đề nghị những người thân giúp mình bằng cách ngợi khen mỗi khi cô khỏe mạnh và cứ... bỏ mặc khi cô đau ốm. Cô bắt đầu đặt ra những mục tiêu làm việc và buộc mình phải hoàn thành kể cả khi ốm. Cô cũng thực hiện những bài tập tích cực được nêu trong sách này, ví dụ luôn sử dụng cách nói khẳng định truyền cảm hứng cho người nghe.

Khi đã nhận biết những lợi ích trước mắt của việc đau ốm, Tanya có thể chọn lựa giữa những điều sau: hoặc suốt đời được mọi người quan tâm vì đau ốm, hoặc tìm một cách nào đó khiến cô hài lòng hơn trong mối quan hệ với mọi người và trong việc đạt được các mục tiêu của mình; hoặc là người quan sát cuộc sống hoặc là người sống cuộc sống trọn vẹn. Cô đã chọn điều thứ hai, và bệnh tật không còn là một vấn đề trong cuộc sống của cô nữa.

Từ những ví dụ trên, hẳn bạn đã thấy được sức mạnh tiềm ẩn của các lợi ích trước mắt, thấy chúng đã “cầm chân” và khiến ta luôn cảm thấy bế tắc, khổ sở. Không khó phát hiện một khi bạn thừa nhận rằng những lợi ích ấy đang tồn tại; chỉ cần bạn liệt kê chúng ra. Đôi khi người ngoài sáng suốt, còn người trong cuộc lại mù quáng. Nếu bạn không nhìn ra vấn đề, hãy nhờ bạn bè giúp. Rất có thể bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi thấy bạn bè biết rõ những động cơ của bạn hơn đấy.

6. *Chịu trách nhiệm nghĩa là biết mình muốn gì và bắt tay hành động.* Hãy đề ra các mục tiêu, sau đó bắt tay vào hành động để biến nó thành hiện thực. Bạn thích một không gian sống như thế nào? Hãy tạo ra điều đó. Bạn không cần phải có quá nhiều tiền mới có thể tạo ra một ngôi nhà yên bình, tràn ngập yêu thương.

Hãy nhìn quanh xem bạn thích kết bạn với ai... rồi cầm điện thoại lên và lập kế hoạch gặp gỡ. Đừng ngồi đợi họ tự gọi cho bạn.

Hãy kiểm tra thể chất và quyết định xem mình cần phải làm gì để có một cơ thể khỏe mạnh, tràn đầy sức sống... rồi bắt đầu thực hiện ngay.

Hầu hết chúng ta không chủ động “chắt lọc” từ cuộc sống mà chấp nhận tất cả những gì đến với mình, cứ khư khư giữ lấy chúng để rồi ca thán. Nhiều người còn dành cả đời chỉ để chờ đợi: đợi một người bạn đời hoàn hảo, đợi một công việc tuyệt vời, đợi một người bạn tâm giao... Bạn không cần chờ đợi bất kỳ ai mang đến cho mình điều gì cả. Bản thân bạn vốn đã có sức mạnh nội tại để tạo ra những thứ mình cần. Hãy tự hứa với mình, đề ra mục tiêu và bắt tay vào hành động. Qua thời gian, bạn sẽ đạt được điều đó.

7. *Chịu trách nhiệm nghĩa là ý thức được bạn luôn có nhiều lựa chọn khác nhau, dù trong bất kỳ tình huống nào.* Một học viên của tôi đúc kết: “Tính từ lúc chuông báo thức reo vang, tôi có một tiếng rười và tôi nhận ra rằng khởi đầu ngày mới ra sao là hoàn toàn do tôi. Tôi kéo rèm lên đón ánh ban mai hay dò dẫm trong bóng tối là tùy ở tôi. Tôi nằm trên giường và suy nghĩ bi quan, chẳng muốn dậy đi làm vì chưa xong bản báo cáo hay suy nghĩ lạc quan, tự động viên mình và háo hức chờ ngày mới đều do tôi quyết định. Tôi bật nhạc, nhún nhảy hay lắng nghe tiếng nói tiêu cực trong đầu cũng là tùy ở tôi. Tôi lo âu về hình thể hay tự nhủ mình đang trên hành trình làm đẹp đáng là tùy ở tôi. Tóm lại, một ngày mới sẽ diễn ra như thế nào là hoàn toàn phụ thuộc vào tôi!”.

Tâm trạng là do bạn lựa chọn. Khi đối mặt với một tình huống khó khăn, bạn hãy tự nhủ: “Được, mình sẽ chọn”. Bạn muốn chọn đau khổ hay vui sướng? Thiếu thốn hay dư dả? Tự trách mình vì nổi cáu với vợ/chồng hay chia sẻ cảm giác bất an với cô ấy/anh ấy? Tất cả tùy thuộc ở bạn. Hãy chọn những gì có lợi nhất để cuộc sống của bạn luôn sôi động và mở mang.

Sau đây là một số hình thức lựa chọn để bạn tham khảo:

Một người bạn quyết định hủy bỏ chuyến du lịch đã lên kế hoạch từ trước với bạn. Bạn vô cùng tức giận... HOẶC... Bạn hiểu người đó có lý do riêng, và bạn tìm người khác để đi cùng, hay bạn sẽ đi một mình và cảm thấy như vậy cũng thật thú vị!

Chồng bạn nghiện rượu. Bạn sẽ dành cả đời để cố “cải tạo” và la mắng anh ta... HOẶC... Bạn



tham gia khóa hướng dẫn dành cho đối tượng sống chung với người nghiện rượu và học cách thay đổi bản thân.

Căn bệnh cảm cúm làm bạn bỏ lỡ một cuộc họp quan trọng. Bạn tin chắc sự nghiệp của mình thế là chấm dứt... HOẶC... Bạn thấy vẫn còn vô số cách để thành công trong sự nghiệp.

Chuyến dạo chơi đến bãi biển đầy nắng của bạn bỗng nhiên phá sản vì trời mưa không ngớt. Bạn rên rỉ suốt chuyến đi... HOẶC... Bạn tìm cách biến nó thành một kỳ nghỉ tuyệt vời.

Đến đây bạn đã hiểu lựa chọn như thế nào là do bạn mà ra cả. Đọc tiếp, bạn sẽ thấy lạc quan hơn trong mọi nghịch cảnh. Tuy nhiên, bạn cũng cần nhớ rằng suy nghĩ này không phải để biện minh cho hành động sai trái của người khác, mà chỉ đơn thuần nhằm giúp bạn cảm thấy hài lòng hơn trong cuộc sống. Nhận lấy toàn bộ trách nhiệm trước cuộc đời là một quá trình đòi hỏi thực hành và thử nghiệm không ngừng. Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn đang thực hành điều đó và mỗi ngày trôi qua, cuộc sống của tôi càng trở nên tốt đẹp. Vấn đề là chỉ cần bắt tay vào hành động, lập tức bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Sáu bài tập sau sẽ giúp bạn thấy mình mạnh mẽ hơn khi đối diện với nỗi sợ hãi:

1. Liệt kê những lợi ích trước mắt đã “cầm chân” bạn trong một khía cạnh nào đó của cuộc sống. Bạn không phải đối mặt với những điều gì? Bạn tránh làm những việc gì? Bạn phải duy trì hình ảnh nào trong mắt người khác? Hãy thành thật với chính mình. Khi nhận thức được mình đang làm gì, bạn sẽ tự động loại bỏ những hành vi máy móc. Bạn sẽ tự dẫn dắt bản thân, thay vì để cuộc sống dẫn dắt bạn.
2. Hãy lưu ý để nhận ra những lựa chọn của bạn. Khi gặp một tình huống nan giải, hãy ghi ra sổ tay tất cả những cách khả thi bạn có thể làm, và cảm nhận về điều đó. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng cảnh bạn hạnh phúc... buồn bã... rồi bị tổn thương... rồi vui vẻ... rồi nặng nề... rồi nhẹ nhàng... Bạn sẽ thấy không khó để thay đổi quan điểm lẫn cảm xúc. Khi đó, bạn đã hoàn toàn kiểm soát được vấn đề. Trong mọi trường hợp, đừng bao giờ tự trách mình. Hãy biến sự việc thành một trò chơi. Mỗi khi đau buồn, hãy nghĩ đến những lựa chọn khác mà bạn có khả năng thực hiện.
3. Hãy chú ý ngôn từ khi trò chuyện với bạn bè. Hãy xem bạn có than phiền về người khác quá nhiều hay không, ví dụ như: “Cậu có tưởng tượng được không, Jill lại trễ hẹn ăn tối. Thế là bọn mình cãi nhau một trận ra trò ngay trong nhà hàng”. Nếu bạn thường xuyên nói chuyện như vậy, hãy thử lật ngược vấn đề và chất vấn bản thân, ví dụ, “Mình thấy mỗi khi Jill trễ hẹn là mình nổi giận. Sao lại thế nhỉ?”

Có thể là do cô ấy không tôn trọng thời gian của mình. Mà có lẽ tính mình là như vậy. Mình thấy có uy hơn khi luôn phàn nàn về...”.

4. Hãy ghi ra các lựa chọn để bạn có thể biến những trải nghiệm không vui thành điều tích cực. Ví dụ trong trường hợp của Jill, bạn có thể có những lựa chọn khác không? Bạn có thể không gặp cô ấy nữa; đến muộn hơn vì biết cô ấy sẽ trễ hẹn; mang theo cái gì đó hay hay để đọc; ngồi thư giãn... Nếu bạn cảm thấy chuyện giờ giấc là quan trọng, hãy nói cho Jill biết nếu cô ấy không có mặt đúng hẹn, bạn sẽ không chờ nữa. Đâu cần phải giận dữ. Với mỗi tình huống, có ít nhất là ba mươi cách thay đổi quan điểm, vì thế hãy chơi trò “thay đổi quan điểm”.
5. Hãy nhìn lại những điểm tốt đẹp mà bạn nhận được từ các tình huống tệ hại. Chẳng hạn, nếu bạn vẫn đang cảm thấy bị tổn thương vì chuyện ly hôn, hãy tập trung vào những điều tốt đẹp mà cuộc hôn nhân lần chuyện ly hôn mang đến cho bạn, ví như có thêm bạn bè, sử dụng tiền bạc theo cách mới, được tự do và ít bị ràng buộc hơn.
6. Người này thật khó chịu! Thử xem bạn có thể không kêu ca phàn nàn trong suốt một tuần hay không. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng điều đó không dễ chút nào. Và bạn cũng ngạc nhiên khi thấy mình hay than phiền, chỉ trích đến mức nào.

Bên cạnh đó, khi không còn chỉ trích những người xung quanh, bạn sẽ không còn gì để kể lể với bạn bè nữa. Than thở là một thói quen xấu và bạn cần thay thói quen ấy bằng một điều khác tốt đẹp hơn. Có thể bạn sẽ phải khéo léo và mất chút ít thời gian, nhưng bù lại, cuộc sống của bạn sẽ thú vị và thoải mái.

## Bảy Cách Phục Hồi Sức Mạnh Nội Tại

1. Tránh đổ thừa cho hoàn cảnh khi bạn cảm thấy cuộc sống chán chường. Không điều gì bên ngoài bạn có thể kiểm soát suy nghĩ và hành động của bạn.
2. Đừng tự trách mình vì đã không kiểm soát được sự việc. Bạn đã làm hết sức và đang phục hồi sức mạnh nội tại.
3. Nhận biết thời điểm và tình huống mà bạn đóng vai nạn nhân. Hãy học cách nhận biết các dấu hiệu cho thấy bạn đang chối bỏ trách nhiệm đối với con người hiện tại, với những gì bạn có, những gì bạn làm hay cảm nhận.
4. Tập làm quen với kẻ thù nguy hiểm nhất của bạn: tiếng nói tiêu cực bên trong. Hãy vận dụng những bài tập trong quyển sách này để biến tiếng nói đó thành người bạn hữu ích và thân thiết.

5. Tìm ra những lợi ích trước mắt khiến bạn bế tắc. Một khi đã nhận biết được chúng, bạn sẽ có thể nhanh chóng thoát khỏi tình cảnh hiện tại.
6. Xác định điều bạn muốn làm và bắt tay thực hiện. Đừng chờ đợi người khác mang điều đó tới cho bạn, nếu bạn không muốn đợi cả đời.
7. Ý thức được rằng bạn luôn có những lựa chọn khác nhau, cả về hành động lẫn cảm xúc, trong mọi tình huống. Hãy chọn phương cách giúp bạn trưởng thành hơn và mang lại cảm giác bình yên cho bản thân bạn và cho mọi người.

“Tôi đừng có làm Pollyanna nữa!”(\*). Hẳn bạn từng bị người khác làm nhụt chí bằng câu nói đó khi cố nghĩ là “trong cái rủi có cái may”. Suốt nhiều năm, tôi vẫn tin rằng làm một Pollyanna thì chẳng có gì tệ hại. Suy nghĩ đó được tiêm nhiễm vào đầu tôi một cách vô thức.

Một hôm, tôi ăn tối với người bạn và thử tìm cách giúp cô ấy nhìn thấy mặt tích cực trong một chuyện mà cô ấy cứ nghĩ là tiêu cực. Cuối cùng, cô ấy khinh khỉnh nhận xét: “Cậu bắt đầu giống Pollyanna rồi đó!”. Cả tôi lẫn cô ấy đều ngạc nhiên khi tôi buột miệng thốt lên: “Làm Pollyanna thì sao chứ? Lạc quan ngay cả khi gặp trở ngại thì có gì sai? Nhìn thấy mặt trời, thay vì đêm tối, thì có gì sai? Cố nhìn mặt tốt đẹp trong mọi việc thì có gì sai? Nghĩ thế chẳng có gì là sai cả!”. Rồi tôi thắc mắc: “Thế thì tại sao mọi người cứ *chống lại* suy nghĩ này nhỉ?”.

Nhưng quả là chúng ta như vậy thật! Tư duy tích cực là một trong những khái niệm khó lĩnh hội nhất. Khi tôi trình bày ý tưởng tư duy tích cực tại các buổi đào tạo, giảng dạy, rất nhiều học viên ngay lập tức đáp rằng: “Chà, chuyện đó phi thực tế lắm!”. Khi tôi hỏi lại, vậy điều gì khiến cho các suy nghĩ tiêu cực mang tính thực tế hơn, thì họ không thể trả lời.

Trong cuộc sống, chúng ta thường mặc nhiên cho rằng tiêu cực thì thực tế còn tích cực thì phi thực tế. Thật điên rồ! Các nghiên cứu cho thấy hơn 90% những gì chúng ta lo nghĩ thường không bao giờ xảy ra. Điều đó có nghĩa là những lo lắng tiêu cực có không tới 10% cơ hội chính xác. Vậy thì cách sống bi quan có thực tế hơn sống lạc quan? Hãy nghĩ về cuộc sống của bạn. Tôi cược là hầu hết những gì bạn lo ngại đều không xảy ra. Vậy liệu bạn có thực tế khi lúc nào cũng lo lắng? Ồ, rõ ràng là không!

Nếu nghĩ kỹ về vấn đề này, bạn sẽ thấy điều quan trọng ở đây không phải là cần sống thực tế hơn, mà là “*Tại sao phải chịu đau khổ, trong khi bạn có thể hạnh phúc?*”. Nếu làm Pollyanna mà tạo được cho mình và mọi người một thế giới hạnh phúc hơn thì tại sao phải do dự?

Hãy xem ví dụ về hai thái độ sau.

Cả Joan và Mary đều ở độ tuổi trung niên, vốn chỉ quen việc nội trợ khi chồng họ đột ngột qua đời.

Joan lập tức rơi vào bi kịch. Suốt nhiều năm liền, cô nài nỉ mọi người cảm thông, cho đến một lúc không còn ai muốn bầu bạn với cô nữa. Lúc đó, cô càng có thêm bằng chứng rằng góa phụ sẽ bị bỏ rơi, chẳng được ai mời đi đâu cả. Cô tự nghĩ là sẽ chẳng có ai yêu mình nữa, và dĩ nhiên đó là do thái độ và hành vi của cô mà ra. Tuy người chồng chỉ để lại một ít tiền nhưng cô vẫn quyết định chỉ sống tằn tiện với số tiền đó - cô nghĩ rằng người lớn tuổi như mình sẽ không bao giờ tìm được việc. Joan cũng đi phỏng vấn xin việc vài chỗ, nhưng vì luôn thiếu nhiệt tình

nên chưa bao giờ thành công. Chính thái độ tiêu cực của cô đã tạo ra một cuộc sống âm ảm, đau khổ.

Mary thì ngược lại. Cô vận dụng ngay thái độ Pollyanna. Sau một thời gian ngấn khóc thương, cô quyết tâm làm lại từ đầu. Cô thuộc típ người luôn tin mình có thể tạo ra những điều tốt đẹp trong mọi hoàn cảnh. Chồng cô không để lại nhiều tiền, thế là cô quyết định đã đến lúc bước ra ngoài xã hội để tự đi làm kiếm tiền.

Dù chưa từng đi làm nhưng Mary vẫn tin rằng thị trường việc làm luôn có chỗ cho mình. Trước đó, cô vẫn thường làm tình nguyện viên gây quỹ từ thiện và rất thích công việc này. Với kinh nghiệm sẵn có, cô nộp đơn làm trợ lý cho một văn phòng gây quỹ từ thiện có quy mô trung bình. Trong vòng hai năm, cô đã hoàn toàn thạo việc. Thời gian này khiến cô cảm thấy mình mở mang và trưởng thành chưa từng có. Mặc dù không hề muốn chồng qua đời và vẫn luôn thương nhớ anh, nhưng Mary nhận ra mình đã lớn lên rất nhiều nhờ phải tự lập trong cuộc sống.

Khác với Joan, bạn bè của Mary không bao giờ quên cô trong các buổi họp mặt. Vì sao? Vì Mary luôn mang đến cho họ bầu không khí hồ hởi, nhiệt tình. Cách cô biến thảm kịch thành chiến thắng đã truyền cảm hứng cho mọi người. Quan điểm tích cực của cô đã tạo nên một cuộc sống đầy niềm vui và cảm giác hài lòng.

Không có gì là thực tế hay phi thực tế, mà chỉ có cách chúng ta suy nghĩ trước mọi tình huống xảy ra thôi. *Chính chúng ta tạo ra "thực tế" của mình.*

Điều này có liên quan gì đến nỗi sợ không? Có đấy! Bạn hãy nhớ rằng kiểm soát nỗi sợ chính là biến đau khổ thành sức mạnh. Mặc dù cả hai người phụ nữ nói trên đều có cùng nỗi sợ, nhưng Joan đã để nỗi sợ cầm chân mình trong đau khổ, trong khi Mary dũng cảm chuyển nó thành sức mạnh. Nỗi sợ khiến Joan rơi vào tình trạng trì trệ, còn Mary lại trưởng thành hơn từ đó.

Cho đến bây giờ, Joan vẫn lo sợ sẽ không có bạn bè, sợ chết trong cô độc và sợ nghèo đói khi hết tiền. Ai ai cũng nhận ra nỗi ám ảnh và cảm giác nặng nề đó ở cô. Rõ ràng cô đang tự trói mình ở cột bên trái trong biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh, và chấp nhận một cuộc sống bất lực, tê liệt và tuyệt vọng.

Trong khi đó, nỗi sợ của Mary đã giúp cô gây thêm quỹ cho tổ chức, thực hiện thành công các buổi phỏng vấn trên truyền hình, xuất bản các bản tin đúng hạn và gặt hái nhiều thành công khác. Nỗi sợ của cô hoàn toàn khác với của Joan. Cô vui vẻ sống ở cột bên phải của biểu đồ Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh, một cuộc sống thoải mái, thú vị và đầy hứng khởi. Từ đây có

thể thấy càng suy nghĩ tích cực thì bạn sẽ càng tiến gần hơn đến sức mạnh nội tại.

Tôi đã học được ở Jack Canfield, đồng tác giả của loạt sách *Chicken Soup for the Soul* cách chứng minh hiệu quả của tư duy tích cực và tiêu cực, và đã vận dụng nó trong các buổi giảng của mình. Tôi bảo một học viên đứng lên, nắm tay thành nắm đấm và giang tay sang ngang. Tiếp theo, tôi bảo cô ấy tập trung hết sức để cưỡng lại, còn mình thì đứng đối diện và cố dùng bàn tay kéo cánh tay cô ấy xuống. Kết quả là tôi không thể làm được điều đó ngay trong lần thử đầu tiên.

Sau đó, tôi bảo cô ấy bỏ tay xuống, nhắm mắt lại và đọc mười lần câu: “Tôi là một người yếu đuối và đáng khinh” và hết sức nhập tâm vào câu nói đó. Rồi tôi bảo cô ấy làm lại động tác giang tay ban nãy. Ngay lập tức, tôi đã có thể hạ cánh tay đó xuống, cứ như thể cô ấy không còn chút sức lực nào nữa.

Khi tôi tiếp tục thử lại bằng những lời nói tích cực hoặc tiêu cực, kết quả tương tự lại xảy ra. Tôi có thể hạ cánh tay họ xuống sau một câu nói tiêu cực, nhưng không tài nào dịch chuyển cánh tay đó sau một câu nói tích cực.

Đây quả là một minh chứng khiến ta phải sửng sốt về sức mạnh của ngôn từ. Những từ ngữ tích cực giúp ta tăng cường sức mạnh, còn những từ ngữ tiêu cực lại làm suy yếu thể chất của chúng ta. Một khía cạnh đáng chú ý ở thí nghiệm này là cho dù bạn có *tin* vào những từ ngữ đó hay không cũng không quan trọng. Chỉ cần nói ra những từ ngữ đó là tiềm thức của chúng ta đã tin vào chúng rồi, cứ như thể cái tôi bên trong chúng ta không hề biết phân biệt đúng sai, không hề biết đánh giá mà chỉ phản ứng trước những gì nó tiếp nhận. Khi nghe những lời “Mình yếu đuối”, lập tức cái tôi bên trong chúng ta chỉ đạo: “Hôm nay cô ấy/anh ấy muốn yếu đuối”; còn khi nghe “Mình mạnh mẽ”, lập tức cơ thể sẽ nhận được thông điệp: “Hôm nay cô ấy/anh ấy muốn mạnh mẽ”.

Từ đây, bạn rút ra được điều gì? **HÃY THÔI NHỒI NHÉT NHỮNG SUY NGHĨ TIÊU CỰC VÀO BẢN THÂN.** Tư duy tiêu cực sẽ lấy đi sức mạnh nội tại của bạn... và khiến bạn tê liệt trước nỗi sợ hãi.

Vậy thì tại sao mọi người lại không tư duy tích cực? Theo tôi đoán, có lẽ là vì họ không hiểu làm một người tư duy tích cực thì cần phải có những yếu tố gì. Trong thực tế, để luôn suy nghĩ tích cực, bạn phải nỗ lực rèn luyện và đặc biệt quyết tâm. Và một khi đã bắt đầu, bạn cần có kế hoạch duy trì thái độ lạc quan đó. Tôi chưa bao giờ thấy ai có thể luôn suy nghĩ tích cực mà không phải rèn luyện. Chắc là có những người như thế, nhưng tiếc là tôi chưa được gặp. Theo kinh nghiệm của tôi thì, nếu không rèn luyện, bạn sẽ đánh mất kỹ năng này. Đó là điểm mà

đường như hầu hết mọi người đều không hiểu.

Tôi biết bạn khó mà tin nổi khi tôi bảo rằng bạn sẽ tự động trở nên tiêu cực ngay khi ngừng suy nghĩ tích cực. Thật ra, điều đó cũng giống như bạn tập thể dục vậy. Một khi đã có thể hình hoàn hảo, bạn phải tiếp tục tập luyện để duy trì vóc dáng ấy; nếu không, chỉ sau một thời gian ngắn, cơ bắp của bạn sẽ bắt đầu nhão ra. Nếu trước kia mỗi ngày bạn tập động tác bật dậy năm mươi lần thì bây giờ bạn có thể tập hai mươi lần. Quan trọng là phải không ngừng luyện tập.

Trí tuệ cũng vậy. Nếu mỗi ngày bạn đều động não suy nghĩ cách giải quyết vấn đề, thảo luận hoặc đọc sách, thì trí óc của bạn sẽ trở nên minh mẫn, sắc bén. Sau hai tuần nằm dài trên biển, bộ não sẽ trì trệ và bạn phải mất vài ngày mới lấy lại được phong độ.

Chúng ta có những mặt cần được củng cố thường xuyên, và một trong số đó chính là thái độ suy nghĩ tích cực. Vài năm trước, tôi đã tham gia một nhóm khá đặc biệt gọi là *The Inside Edge* (Ngưỡng Nội Tại) do Diana và Paul von Welanetz sáng lập. Hiện giờ, tổ chức này vẫn còn tồn tại và hội tụ những con người mà tôi cho là thành công và tích cực nhất. Mỗi khi họp mặt, các thành viên trong nhóm hoặc người bên ngoài sẽ kể một câu chuyện nào đó giúp khơi gợi cảm hứng, làm cho mọi người sáng khoái tinh thần. Mọi người trong nhóm đều biết rõ bản thân họ không chỉ phải tập suy nghĩ lạc quan, mà còn phải sống bên cạnh những người lạc quan.

Trong nhóm này có nhiều thành viên là tác giả của những tác phẩm ăn khách có tác dụng nuôi dưỡng tâm hồn. Họ biết hầu hết các phương pháp giúp nuôi dưỡng tâm hồn hiện có, song hàng tuần họ vẫn tập họp lại với nhau để hỗ trợ tinh thần lẫn nhau. Và tôi đoán chắc là mỗi người trong số họ đều thực tập suy nghĩ tích cực mỗi ngày. Họ biết chỉ cần bỏ qua một ngày là sẽ “tuột dốc” ngay.

Bạn hãy nghĩ xem, mỗi ngày chúng ta đều phải tắm gội, trang điểm hoặc cạo râu, ấy vậy mà không ai trong chúng ta phản đối việc khởi đầu một ngày mới bằng nếp sinh hoạt này, dù đó là những việc làm chúng ta cảm thấy thoải mái, sáng khoái.

Vậy làm thế nào khi trong bạn đang chất chứa những suy nghĩ tiêu cực? Làm thế nào để tránh xa những điều phiền muộn đã vô hiệu hóa sức mạnh nội tại của bạn? Hãy làm tương tự như khi bạn cần lấy lại vóc dáng cân đối. Hãy lập ra một chương trình rèn luyện trí não hần hoi. Và trước tiên, *bạn phải bắt tay hành động*.

Trước khi gợi ý một chương trình hành động cụ thể để bạn tham khảo, tôi đề nghị bạn luôn mang theo bên mình những thứ sau:

1. Một máy cát-xét nhỏ, máy nghe CD, iPod... hoặc bất kỳ thiết bị nghe nhạc bỏ túi

nào khác.

2. Băng, đĩa CD có nội dung tích cực. Rất may là hiện nay trên thị trường luôn có vô số những sản phẩm băng đĩa có tác dụng giúp chúng ta nhìn đời lạc quan hơn, giúp bạn khẳng định bản thân, thư giãn, thiền định, thúc đẩy động lực cá nhân, giúp bạn nhìn thấy một viễn cảnh tốt đẹp hoặc là nguồn cảm hứng tinh thần cho bạn... Ngoài ra, hiện có rất nhiều quyển sách có tác dụng tương tự đã được chuyển thành sách nói. Một khi đã nhận ra lợi ích từ các sản phẩm này, bạn sẽ thích thú mở rộng “thư viện nghe” này của mình.
3. Những quyển sách tích cực giúp khơi dậy nguồn cảm hứng và động lực trong cuộc sống. Tôi đề nghị bạn hãy mua sách, thay vì mượn của thư viện. Lý do là rất có thể bạn phải gạch chân hoặc ghi chú ngay vào sách và sẽ đọc đi đọc lại nhiều lần. Sách sẽ là trợ tá đắc lực cho bạn mỗi khi cần. Có thể bạn sẽ cảm thấy mua những thứ sách vở, băng đĩa này là tốn kém. Phải, bạn đã đúng. Nhưng không sự đầu tư nào có thể giúp cải thiện cuộc sống của bạn tốt hơn thế. Nếu bạn gặp khó khăn về tiền bạc, bạn đừng mua ít thôi. Điều quan trọng là: **HÃY BẮT TAY HÀNH ĐỘNG!**
4. Các mẫu giấy ghi chú.
5. Những câu danh ngôn tích cực. Hãy tìm những câu khiến bạn xúc động nhất, ví dụ như những câu sau đây (vốn có tác dụng rất tốt đối với tôi):

*Tàu neo trong bến thì an toàn, nhưng đó không phải là lý do người ta đóng tàu. – John Shedd*

*Cách thoát ra tốt nhất là vượt qua. – Helen Keller*

*Không làm thì chẳng bao giờ gặp thất bại... Thành công chỉ đến khi dám thử. – Khuyết danh*

*Nếu xét về mức độ nguy hiểm thì chẳng có điều gì thực sự đáng sợ! – Gertrude Stein*

Hoặc bạn có thể tham khảo câu này:

*Hãy đi qua nỗi sợ! – Susan Jeffers*

Hãy viết mỗi câu danh ngôn lên một tờ giấy rồi dán lên những nơi dễ thấy - trên gương, bàn làm việc, cửa tủ lạnh, trong ô tô, trong nhật ký... Hoặc bạn có thể trang trí trên tường những bức tranh đẹp có ghi sẵn những dòng chữ giúp người đọc thêm yêu đời.

Rồi bạn sẽ thấy những câu danh ngôn thay đổi dần theo sự lớn mạnh của sức mạnh bên trong bạn, bởi mỗi câu thường chỉ đúng với một thời điểm. Bên cạnh đó, hãy thể hiện tính sáng tạo và thêm chút thi vị cho công việc này. Nhà văn khôi hài Jan Marshall từng nói: “Trong cuộc



đời này chẳng có gì là nghiêm trọng cả!”. Hãy cứ sống nhiệt tình và lạc quan. Hãy tận hưởng niềm vui khi thực hiện bài tập này.

6. Những câu khẳng định bản thân. Ở mục số 2 nêu trên, tôi có nhắc đến các băng đĩa có nội dung giúp bạn khẳng định bản thân. Vậy khẳng định bản thân nghĩa là gì? Đó là lời tự nhủ ở hình thức cao nhất. Bạn còn nhớ sức mạnh của những lời tự nhủ trong thí nghiệm với cánh tay mà tôi đã nói ở phần trước không? Lời tự nhủ mang tính khẳng định bản thân là một trong những công cụ đặc lực, dễ dàng và ít tốn kém nhất mà bạn có thể dùng.

Khẳng định bản thân là *câu nói tích cực về một điều gì đó* - điều thuộc về hiện tại chứ không phải là quá khứ hay tương lai. Sau đây là một số ví dụ:

Trong cuộc sống, tôi đang phá vỡ lối mòn và tiến về phía trước.

Tôi thấy nhẹ nhàng vì biết mình sẽ làm được chuyện đó.

Tôi hiên ngang chịu trách nhiệm đời mình.

Đi tới đâu tôi cũng khiến mọi người cảm thấy ấm áp và yêu thương.

Tôi không lo lắng nữa và tin rằng mọi thứ đều diễn ra hoàn hảo.

Tôi sống bình thản và cởi mở.

Tôi luôn tìm thấy khía cạnh tốt đẹp trong mọi trải nghiệm sống.

Tôi mạnh mẽ, tràn đầy yêu thương và chẳng sợ điều gì.

Tôi chỉ chú tâm vào những điều may mắn của đời mình.

Trên đây chỉ là một số gợi ý để bạn khởi đầu. Có một vài điều mà bạn cần nhớ về những câu khẳng định bản thân, cụ thể là:

- Luôn dùng động từ ở thì hiện tại.

*Sai:* Tôi sẽ kiểm soát nỗi sợ.

*Đúng:* Tôi đang kiểm soát nỗi sợ.

- Luôn chọn cách nói tích cực thay cho tiêu cực.

*Sai:* Tôi không còn tự trách mình nữa.

*Đúng:* Tôi đang tự tin hơn mỗi ngày.

Hãy chọn những câu khẳng định thích hợp với bạn trong từng thời điểm vì khi tình huống và tâm trạng của bạn thay đổi thì những gì bạn cảm thấy là đúng đắn cũng sẽ thay đổi theo.

Điểm cốt lõi của toàn bộ vấn đề ở đây có thể tóm gọn trong sáu từ: **LOẠI BỎ SUY NGHĨ TIÊU CỰC**. Và bạn cũng biết rằng đây là cả một thử thách.

Tiếng nói tiêu cực có một sức mạnh bền vững kỳ lạ và nó có thể kháng cự lại bạn bằng mọi hình thức khác nhau để không ngừng chế ngự bạn. Một khi kiểm soát được tiếng nói đó nghĩa là bạn đã thành công. Khi đó, tư duy tích cực sẽ tự động đến với bạn. Bạn không cần phải dựa vào nhiều dấu hiệu nhắc nhở để luôn giữ cho tinh thần được sáng khoái, vui tươi. Tuy nhiên, vạn sự khởi đầu nan!

Nào, chúng ta hãy cùng khám phá những gì sẽ xảy ra trong ngày đầu tiên bạn cưỡng lại tiếng nói tiêu cực bên trong nhé.

## Tư Duy Tích Cực Cho Người Mới Bắt Đầu

1. Buổi sáng khi thức dậy, bạn hãy bật máy và nghe những câu khẳng định bản thân để khởi đầu ngày mới thật tuyệt vời. Bạn cũng có thể chọn đĩa hoặc sách nói có nội dung thiền, giúp bạn thúc đẩy động lực cá nhân hoặc những hình thức trò chuyện có tác dụng khơi gợi cảm hứng trong bạn. Đó chính là những lúc bạn thật sự sống trong sự trưởng thành và học hỏi! Sau khi nhấn nút PLAY, hãy nhắm mắt lại, chìm vào những suy nghĩ truyền tải sức mạnh tinh thần đó. Rồi bạn sẽ thấy điều này tốt gấp bội so với việc nằm đó vì không muốn thức dậy để đối diện với những hình dung về các nghĩa vụ đáng sợ và tệ hại mà bạn sẽ gặp trong ngày.
2. Khi rời khỏi giường, hãy chú ý đến những câu danh ngôn tích cực trên tường, tủ lạnh, gương... xung quanh bạn. Có thể bạn sẽ phì cười khi thấy những gì con người phải làm để cảm thấy tốt đẹp.
3. Khi thay quần áo, hãy bật một giai điệu vui tươi. Có thể đó là loại nhạc dịu êm thư giãn, rock, cổ điển hay bất kỳ thể loại nào bạn thích.
4. Cũng trong lúc thay quần áo, hãy tranh thủ lặp lại những câu khẳng định bản thân mà bạn đã chọn cho ngày đó. Tốt nhất là bạn nên đứng trước gương. Hãy lặp lại những câu này ít nhất là mười lần suốt trong ngày, bất cứ khi nào những suy nghĩ tiêu cực tìm cách trỗi dậy trong tư tưởng bạn. Đừng để tiếng nói ấy vang lên trong đầu bạn. Hãy loại bỏ ngay những suy nghĩ tiêu cực! Tôi đảm bảo nếu thường xuyên rèn luyện, bạn sẽ ngày càng tư duy tích cực hơn. Hãy tin rằng việc lặp đi lặp lại thường xuyên bài tập này cuối cùng sẽ mang lại cho bạn kết quả mong muốn!

LƯU Ý: Trong thời gian đầu, tôi đề nghị bạn không mở ti vi, radio hay nghe bản tin nếu đây vốn là thói quen hàng ngày của bạn. Những bản tin thời sự luôn đầy rẫy những nội dung tiêu

cực. Thay vào đó, chỉ tập trung lắng nghe những điều tích cực khi khởi đầu ngày mới. Nếu bạn hay đọc báo khi ăn sáng, hãy thay bằng một quyển sách nuôi dưỡng tâm hồn có tác dụng thúc đẩy động lực sống và khơi gợi cảm hứng cho bạn.

Hồi còn dạy một lớp ở New York, tôi làm một thử nghiệm là yêu cầu các học viên của mình tránh xa tin tức hoàn toàn. Và họ đã ngạc nhiên vô cùng khi nhận thấy cuộc sống của mình trở nên tích cực hơn hẳn. Thay vì than vãn với bạn bè về những nỗi khổ sở trong cuộc sống, họ bắt đầu chia sẻ về những ý tưởng tích cực đã học được từ các quyển sách nuôi dưỡng tâm hồn và những câu chuyện của họ cũng trở nên sống động, thú vị hơn.

Một khi đã tạo được thói quen tư duy tích cực, bạn có thể tiếp tục xem tin tức, báo đài như trước. Khi đó, bạn sẽ thấy mình tiếp cận thông tin theo cách có lợi hơn, tìm thấy “tin tốt” ngay trong những “tin xấu” để có thể chịu trách nhiệm về cuộc đời mình và cả cộng đồng.

5. Nếu rèn luyện mỗi ngày, bạn sẽ có cơ hội gia tăng những suy nghĩ tích cực. Một lời khẳng định như: “Mình có thể cảm nhận rõ năng lượng sống đang trào dâng” và “Mình sẽ tạo ra một ngày tươi đẹp” sẽ khiến cho việc rèn luyện mỗi ngày của bạn thêm hiệu quả.

6. Sau bữa sáng, đã đến lúc bạn phải đi làm. Đừng để thời gian ngồi trên xe trở nên vô ích. Hãy tranh thủ bật đĩa CD để lắng nghe những thông điệp có tác dụng thúc đẩy động lực, khơi dậy nguồn cảm hứng hoặc các giai điệu yêu đời.

LƯU Ý: Không nên nghe những loại CD thư giãn hay thiền trong thời gian lái xe, vì chúng có thể khiến bạn mất tập trung!

Nếu đi bộ đến chỗ làm, bạn vẫn có thể đeo tai nghe để nghe những thông điệp bổ ích đó. Nếu bạn làm việc tại nhà thì quá may mắn, vì bạn có thể vừa nghe vừa làm. Nếu bạn có con nhỏ, hãy nghĩ đến những tác động tích cực đó đối với trí óc non nớt của trẻ.

7. Khi đến văn phòng, hãy chú ý đến những thông điệp tích cực mà bạn đã dán sẵn ở nơi làm việc. Một lần nữa, hãy tự mỉm cười với mình! Điều đó sẽ giúp bạn cảm nhận *mọi thứ* một cách vui vẻ, nhẹ nhàng!

8. Mỗi ngày, hãy chọn ra một câu khẳng định bản thân để viết vào nhật ký. Mỗi khi đọc nhật ký, hãy lặp lại những câu ấy mười lần. Hoặc bạn đặt một câu nào đó đặc biệt trên bàn làm việc để có thể nhìn thấy ngay. Chẳng hạn “câu đặc biệt” của tôi là: “Mọi thứ đều đang diễn ra thật hoàn hảo”. Nó giúp tôi nhớ rằng dù có bất kỳ điều gì xảy ra, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, thì đó vẫn luôn là cơ hội để tôi học hỏi và lớn lên”. Quả là một lời nhắc nhở tuyệt vời!

9. Khi những áp lực và nghi ngờ của ngày mới bắt đầu len lỏi vào tâm trí, hãy tự “ nạp ” nguồn

năng lượng tích cực để điều chỉnh ngay. Bạn chỉ cần lặp đi lặp lại những câu khẳng định bản thân cho đến khi nào bạn cảm thấy sức mạnh nội tại và tinh thần lạc quan quay trở lại. Hãy giữ cho các câu khẳng định bản thân ấy luôn hiện diện trong bạn, cả ngày lẫn đêm.

10. Trước khi ngủ, hãy bật một đĩa CD thư giãn và đắm mình vào những thông điệp dịu êm đó. Làm như thế sẽ tốt hơn là lắng nghe tiếng nói tiêu cực lúc nào cũng tìm cách thuyết phục bạn rằng bạn là người yếu đuối, thiếu năng lực. Hãy ngủ một giấc an lành với những thông điệp yêu thương.

Bạn hãy tin tôi đi, cuộc sống của bạn sẽ hoàn toàn thay đổi nếu bạn thật sự quyết tâm thực hiện chương trình rèn luyện này. Tư duy tích cực sẽ thay đổi mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Khi đã rũ bỏ được tiếng nói tiêu cực, bạn thậm chí sẽ không còn nhớ trước kia mình luôn sợ những gì. Bạn sẽ có được nguồn năng lượng mà chính bạn cũng chưa từng nghĩ mình sẽ có. Bạn sẽ cười nhiều hơn, yêu thương nhiều hơn. Càng ngày, bạn sẽ càng thu hút được nhiều người lạc quan đến với mình trong cuộc sống. Bản thân bạn cũng khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn vì được sống trong cuộc đời này.

Sau thời gian rèn luyện, bạn có thể thả lỏng một chút và bắt đầu chương trình duy trì. Tuy nhiên, hãy cố gắng rèn luyện ít nhất là một tháng trước khi bạn giảm mức độ. Nếu một ngày nào đó bạn nhận ra mình không chăm chỉ rèn luyện như trước, đừng để tiếng nói tiêu cực chỉ trích bạn. Có thể bạn sẽ nghe thấy nó bảo rằng: “Thấy chưa, ngay cả một chương trình như thế này mà mình còn không làm được. Mình lúc nào cũng tệ vậy thôi. Thật là kém cỏi, bất lực!”. Hãy nhớ đó chỉ là tiếng nói vô thức, bạn phải tìm cách loại bỏ nó đi. Những lúc tiếng nói ấy phát ra, hãy tự nhủ: “Tất cả những gì mình đang làm đều hoàn hảo!”.

Tôi xin nhấn mạnh lại lần nữa: để tạo thói quen tư duy tích cực, bạn cần phải luyện tập hàng ngày. Bản thân tôi đã không ngừng rèn luyện điều này hàng năm trời và cho đến nay, mỗi ngày tôi vẫn bỏ ra một khoảng thời gian nhất định để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực. Đã có vài lần tôi thôi rèn luyện, và những cảm xúc tốt đẹp trong tôi cũng nhạt phai dần. May thay, quay lại guồng luyện tập đó cũng không quá khó vì tôi chỉ cần làm theo những bài tập của chương trình. Lúc đó tôi tự hỏi: “Tại sao mình lại từ bỏ một điều giúp mình cảm thấy tốt đẹp về bản thân kia chứ?”.

Còn một điều quan trọng nữa mà tôi cũng muốn nói với bạn là đừng bao giờ dùng tư duy tích cực như một cái cớ để phủ nhận khổ đau. Khi chúng ta bắt đầu cảm thấy tốt đẹp nhờ sức mạnh nội tại do suy nghĩ tích cực mang lại, mọi đau buồn không chỉ trong cuộc sống của chúng ta mà trên cả thế giới này cũng sẽ dần tan đi.

Phải, trong cuộc sống vẫn luôn tồn tại khổ đau. Tất cả chúng ta ai cũng trải qua mất mát, thất vọng và không ai tránh khỏi điều đó. Nhưng tư duy tích cực sẽ giúp bạn trút hết nước mắt để lật sang trang mới, mở ra một cuộc sống tươi đẹp và phong phú hơn. Trên thế giới này vẫn luôn còn đó những nỗi đau... song tư duy tích cực cũng sẽ giúp lau khô những giọt nước mắt ấy. Và, vẫn còn đó đói kém, chiến tranh, ô nhiễm môi trường... Tuy nhiên, bạn hãy để những giọt nước mắt u sầu trôi đi và *bắt tay vào hành động!* Hãy bắt đầu với suy nghĩ tích cực là bạn sẽ làm được một điều gì đó, cho dù hiện tại bạn vẫn chưa có câu trả lời cụ thể. Vì nếu chỉ biết phủ nhận thực tế đau khổ hay tỏ ra bất lực, bạn sẽ không làm được gì cho cuộc sống của mình cả.

Chẳng ai có thể miễn nhiễm với đau khổ và chúng ta không nên phủ nhận khi nó xảy ra. Vấn đề ở đây là bạn phải biết làm thế nào để có một cuộc sống phong phú và có ý nghĩa - *trong bất kỳ tình huống nào*. Tác dụng của tư duy tích cực là tạo cho bạn sức bật để kiểm soát mọi tình huống trong cuộc sống. Những “đổ vỡ tệ hại” không thể chi phối cuộc đời bạn, mà chính sức mạnh nội tại không gì khuất phục được mới làm điều đó. Bạn sẽ thật sự kiểm soát được mọi nỗi sợ bằng sức mạnh nội tại - thứ sức mạnh có quyền năng giúp bạn tạo ra những điều tốt đẹp.

Đến đây, bầu không khí ảm đạm đã dần tan biến. Với thái độ sống Pollyanna, cuộc đời của bạn đã trở nên dễ kiểm soát hơn rất nhiều. Khi bạn bắt đầu thay đổi tư duy theo hướng tích cực, đột nhiên bạn nhận ra rằng có điều gì đó không ổn ở những người xung quanh, cả trong gia đình lẫn ngoài xã hội. Bạn nhận thấy dường như một số bạn bè, người thân tỏ ra không thích những thay đổi đó của bạn, ngay cả khi con người trước kia của bạn chỉ là đồ bỏ đi! Liệu có chuyện gì đang xảy ra chẳng?

Tất cả chỉ là vì họ đã quen xử sự với bạn theo một cách nào đó và khi mọi thứ không còn như trước, họ cảm thấy bối rối theo nhiều mức độ khác nhau. Ngay cả khi đã hiểu rõ, bạn cũng có thể thấy phiền lòng. Bạn không chỉ sợ tiến về phía trước, mà còn sợ đánh mất những mối quan hệ cũ. Đúng lúc bạn cần được vui vẻ với bạn bè thì lại phải đối diện với cả đội quân “kẻ thù”!

Trước khi bàn về cách xử sự đối với những người thân đang cảm thấy khó thích ứng với sự trưởng thành của bạn, chúng ta hãy cùng tìm hiểu về những người có liên quan đến cuộc sống của bạn nói chung. Họ ủng hộ sự trưởng thành của bạn hay kéo bạn lùi lại phía sau? Ở bên họ, bạn cảm thấy lạc quan hay bi quan? Họ hào hứng trước con người mới của bạn hay thích con người cũ của bạn hơn? Nếu các câu trả lời đều rơi vào vế sau thì đã đến lúc bạn nên thay đổi.

Hãy luôn nhớ rằng mục tiêu của bạn là biến đau khổ thành sức mạnh để kiểm soát nỗi sợ hãi trong cuộc sống, và bạn cần nhớ rằng:

## SỰ ỦNG HỘ CỦA NHỮNG NGƯỜI MẠNH MẼ, TRÀN ĐẦY CẢM HỨNG VÀ ĐỘNG LỰC SỐNG LÀ NGUỒN SỨC MẠNH VÔ BỜ ĐỐI VỚI BẠN.

Nếu bạn chợt nhận ra những người thân quen thuộc nhóm yếu đuối, bế tắc và tuyệt vọng, thì cũng đừng lo lắng. *Nhận thức* này chính là chìa khóa của giải pháp. Phần lớn chúng ta *không* nhận ra mình thuộc số đông thường rên rỉ ỉ ôi - cho đến khi chúng ta chấm dứt thói quen này. Khi nhận ra điều đó, mọi thứ sẽ tự động điều chỉnh tốt đẹp hơn.

Nhưng bằng cách nào đây? Thật đơn giản. Khi mạnh mẽ hơn, bạn sẽ nhận ra mình không còn thích ở cạnh những con người đau buồn, tuyệt vọng nữa. Sự tiêu cực có tính lây nhiễm nên sau khoảng thời gian bên cạnh một người bi quan, bạn sẽ ra về với cảm xúc tồi tệ không kém. Ngược lại, sự tích cực cũng có tính lan tỏa. Sau vài giờ ở bên một người lạc quan, bạn sẽ thấy như thể mình đã mọc cánh và có thể bay bổng đến tận mây xanh. Chẳng mấy chốc bạn sẽ nhận thức rõ điều đó. Năng lượng là một điều có thực và càng cảm nhận được năng lượng nội tại, bạn sẽ càng dễ cảm nhận được người trước mặt mình là tích cực hay tiêu cực. Khi đó, tự động

bạn sẽ bị lôi cuốn bởi người tích cực hơn. Những người thân quen của bạn chính là dấu chỉ hữu ích biểu hiện mức độ cảm xúc hiện tại của bạn. “Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu” - khi bạn thay đổi, bạn sẽ tự động thu hút và bị thu hút bởi những người mới.

Khi tôi thảo luận đề tài này trong lớp, lúc nào các học viên cũng đặt ra câu hỏi: “Vậy cũng tốt, nhưng tôi phải làm gì với những bạn bè cũ đã không còn hợp với mình đây?”. Nhiều học viên cảm thấy có lỗi vì bỏ rơi bạn cũ. Điều này có thể hiểu được, song lại hoàn toàn vô lý. Trước hết, họ sợ bạn cũ sẽ không đủ nghị lực để tự tiếp tục cuộc sống mà không có họ. Nghĩ như vậy là bạn có phần hơi tự phụ và xem thường bạn bè của mình đấy. Tôi cam đoan với bạn rằng chẳng mấy chốc họ sẽ tìm thấy những người bạn mới để chia sẻ. Cái hội than-van-rên-rỉ đó sẽ còn tiếp tục tồn tại trong nhiều năm nữa và những người bạn cũ của bạn sẽ luôn tìm thấy niềm vui ở đó.

Còn có một khả năng khác, đó là nguồn năng lượng mới trong bạn sẽ đánh thức những khả năng mới của họ và họ có thể cùng bạn tham gia cuộc hành trình tiến đến sức mạnh nội tại, hành động và yêu thương. Dĩ nhiên, nếu mọi việc xảy ra như thế thì thật lý tưởng. Tuy vậy, bạn cần nhớ rằng ngay cả khi có các bạn cũ đồng hành, bạn vẫn sẽ cảm thấy cần mở rộng hệ thống hỗ trợ bản thân để có thể “tiên phong dẫn đường” cho họ.

Vậy, hệ thống hỗ trợ mà tôi đang nói đến ở đây là gì? Đó chính là những gì khiến bạn cảm thấy *tuyệt vời* về chính mình. Ví dụ, nếu bạn nói bạn muốn đi học tiếp, đổi việc mới... những người bạn đó sẽ bảo: “Ý hay đó, cậu sẽ làm được mà. Đừng lo gì hết... cậu sẽ làm được! Cứ làm đi!”.

Đó chính là hình thức hỗ trợ mà tôi đang muốn nói đến ở đây, thay vì: “Cậu không thấy mình đang liều lắm sao? Bây giờ cạnh tranh dữ lắm, cậu sẽ không làm được đâu. Sao không để yên mọi việc như cũ đi?”. Nếu nghe câu này, đã đến lúc bạn phải rời xa người bạn đó và làm ngược lại lời khuyên kia.

Trong số những người bạn mới sẽ có những người đã tiến xa hơn những điểm mốc mà bạn đang cố vượt qua trong hiện tại. Như nữ văn sĩ người Mỹ Marilyn Ferguson đã viết trong quyển *“The Aquarian Conspiracy”* (Mưu Đồ Bảo Bình) nổi tiếng: “Nếu muốn băng qua dòng nước xiết, tốt hơn cả hãy đồng hành với những người đã xây cầu, những người đã bỏ nổi tuyệt vọng và chần chừ lại phía sau”.

Dù việc làm “người dẫn dắt” thì tuyệt thật, nhưng nếu được những người am hiểu dẫn đường thì chuyến đi của bạn sẽ bớt phần cam go. Cuộc sống sẽ trở nên vui tươi và ít vất vả hơn khi bạn không phải một mình dò dẫm tiến về phía trước. Đó chính là thái độ nhẹ nhàng ở những

người suy nghĩ tích cực. Họ biết không nên đặt quá nhiều gánh nặng lên bản thân và luôn tạo niềm vui cho những người xung quanh. Nói như vậy không có nghĩa những người tư duy tích cực là “vô trách nhiệm”. Hội *Ngưỡng Nội Tại* mà tôi đã nói ở chương trước không chỉ ủng hộ tư duy tích cực, mà còn động viên mọi người mở rộng tầm nhìn ra thế giới để tạo nên một hành tinh tốt đẹp hơn. Khi nghĩ đến một điều gì đó to lớn hơn bản thân, những nỗi sợ của chúng ta sẽ nhạt nhòa đi. Lúc đó, chúng ta sẽ cảm thấy mình là một phần của cái to lớn đó, không còn đơn độc nữa và rất có thể, lần đầu tiên trong cuộc đời, chúng ta nhận thức được mục đích của cuộc sống.

Có được nhóm hỗ trợ là điều rất quan trọng đối với sự bình yên của tâm hồn và sức mạnh nội tại. Tôi xin nhắc lại là bạn không nên quá lo lắng về những người bạn bi quan. Ngay khi bạn không đồng tình với những hành động tiêu cực của họ, thì hoặc là họ sẽ tự biến mất khỏi cuộc đời bạn, hoặc cùng bạn tiến lên trên con đường tìm kiếm sức mạnh nội tại và yêu thương.

Nhưng phải bắt đầu thế nào đây? Hãy nghĩ đến những người thật sự đáng ngưỡng mộ mà bạn vừa gặp gần đây và dò tìm số điện thoại của họ. Hãy gọi cho họ và bảo rằng bạn rất ấn tượng về cuộc gặp đầu tiên ấy nên muốn biết nhiều hơn về họ. Sau đó, hãy mời họ đi ăn trưa hoặc ăn tối. Tôi biết bạn có thể cảm thấy e ngại khi phải làm như thế. Chính tôi cũng vậy đấy. Lần đầu tiên làm việc này, tay tôi cứ run rẩy khi nhấn phím điện thoại.

Ngạc nhiên thay, người phụ nữ mà tôi chọn làm bạn đầu tiên đã rất vui khi nhận được điện thoại của tôi. Lúc đó, tôi khá tự ti nên cứ nghĩ rằng cô ấy sẽ tìm cách tránh né mình. Thế nhưng ngược lại, cô ấy bảo cảm thấy rất vui vì tôi đã gọi. Thế là chúng tôi đã có một buổi tối thật vui vẻ với nhau và cho đến bây giờ vẫn là bạn của nhau. Dần dần, tôi càng dễ kết bạn hơn và hiện tại, tôi thật hạnh phúc vì được sống giữa những người bạn tuyệt vời.

Vấn đề nằm ở chỗ bạn phải nỗ lực. Rất nhiều người chỉ biết ngồi nhà chờ điện thoại reng và tự hỏi sao mình lúc nào cũng lẻ loi. Chẳng có gì tự đến với bạn đâu, nhất là lúc khởi đầu. Bạn phải ra ngoài và tự tạo cho mình hệ thống hỗ trợ mà bạn mong muốn. Có thể điều này có vẻ đáng sợ, nhưng bạn *hãy cứ bắt tay vào hành động!* Ngay cả khi bị từ chối vài lần, bạn cũng nên tiếp tục cố gắng. Chỉ cần được một phần mười trong số họ đáp lại là đã tuyệt vời lắm rồi. Hãy nhớ là vẻ hào hứng của bạn sẽ khiến mọi người vui vẻ nhận lời, mặc dù bản thân họ chỉ muốn từ chối bạn. Chỉ cần gọi điện, bạn cũng đã khiến họ cảm thấy tốt đẹp hơn về bản thân. Tuy nhiên, hãy chọn lọc cẩn thận những đối tượng mà bạn sẽ gọi. Hãy chọn những người mà bạn cảm thấy họ trưởng thành hơn mình. Và bạn sẽ càng tự tin hơn nếu đến một lúc nào đó, bạn bỗng nhận ra mình hơn hẳn họ ở nhiều điểm. Hãy nhớ rằng chúng ta thường hay đánh giá thấp bản thân mình.



Bạn có thể tìm thấy những người này ở các buổi hội thảo, chương trình đào tạo hay khóa học về sự hoàn thiện bản thân. Ở đó, bạn sẽ gặp những người đã và đang trên hành trình phát triển bản thân. Bạn sẽ tìm thấy những điểm chung với họ và rất có thể sẽ cảm thấy cởi mở hơn khi tiếp xúc với những con người như thế.

Đến đây, khi đã có được những người bạn như ý, câu hỏi tiếp theo của bạn sẽ là: *“Tôi sẽ phải làm gì khi bị chính người bạn đời kéo mình lùi lại phía sau?”*.

Đây là câu hỏi quan trọng nhất vì thông thường, chính bạn đời lại là người cản trở sự trưởng thành của chúng ta nhiều nhất. Đó là do họ cảm thấy mất quá nhiều thứ khi chúng ta phá vỡ lối mòn. Phải mất một thời gian họ mới hiểu được những lợi ích mới từ sự trưởng thành đó. Hai ví dụ dưới đây sẽ minh họa cho điều đó.

### *Doris*

Doris là một trong những học viên đầu tiên của tôi. Cô sống ở Garden City, Long Island và trong suốt mười tám năm trời không dám đi đâu ra khỏi thành phố ấy. Thật ra vài năm trước, khi tham gia khóa học của tôi, cô ấy đã phải cố gắng lắm mới có thể rời khỏi gia đình. Doris mắc hội chứng sợ đám đông.

Để vợ có thể đến lớp học, chồng của Doris là Ted phải lái xe chở cô đến New York, đưa đến tận cửa lớp trên lầu và ngồi chờ cô ấy ở tầng dưới. Nhưng Doris cũng rất sợ phải ở một mình. Khi tới lượt Doris phát biểu, trông cô khổ sở như thể sắp bị trừng phạt vậy.

Tôi đã áp dụng phương pháp “khái niệm nghịch lý” với Doris, nói nôm na là khuyến khích cô ấy làm những gì khiến cô e dè sợ hãi. Giải pháp ở đây là hãy kiên gan đối mặt với những gì chúng ta sợ. Tôi bảo Doris đừng kháng cự nữa mà hãy nói cho chúng tôi biết nỗi sợ của cô. Sau nhiều bài tập vượt qua nỗi sợ, Doris bắt đầu trở nên mạnh mẽ hơn. Chỉ sau một thời gian ngắn, cô đã có thể tự lái xe, đi mua sắm và thậm chí tự đi tàu điện ngầm. Tôi và các học viên khác trong lớp đã tận mắt chứng kiến sự biến đổi của Doris.

Một bữa, Doris đến lớp với vẻ hơi bực dọc. Cô bảo: “Càng mạnh mẽ thì tôi càng nhận thấy ông xã như muốn chống điều đó. Mỗi lần tôi ra khỏi nhà là anh ấy lại tìm cách làm cho tôi sợ đủ thứ. Mỗi khi tôi về nhà, lòng tràn đầy hứng khởi với những điều mới mẻ đạt được trong ngày thì anh ấy lại tỏ vẻ lạnh nhạt, xa lánh. Tôi giận hết sức! Thật chẳng hiểu chuyện gì đang xảy ra nữa! Tại sao anh ấy lại cư xử với tôi như vậy chứ?”.

Với những ai đã từng thay đổi cách xử sự với mọi người xung quanh, câu trả lời thật dễ hiểu. Sở dĩ Ted làm như vậy là vì một số lý do khác nhau. Trước hết, anh lo sợ khi thấy vợ thay đổi.

Trước kia, vợ anh lúc nào cũng chỉ biết ở nhà chờ đợi anh nên Ted chưa bao giờ phải ngờ vực xem vợ mình làm gì ở bên ngoài. Cuộc sống ấy hết sức an toàn đối với Ted, dù có phần bị giới hạn do tính sợ sệt không dám ra ngoài của Doris.

Thứ hai, giờ đây Ted thật sự lo lắng vì trước nay vợ anh chẳng khác gì chú chim non được bảo bọc trong chiếc lồng son, chẳng gì có thể làm hại cô ấy. Nhưng giờ Doris đã bước ra thế giới, đi lại giữa đường phố New York và do đó, anh sợ không biết liệu có chuyện gì không hay xảy ra cho cô hay không. Ted lo lắng cho Doris chẳng khác gì bố mẹ lo cho đứa con bé bỏng của mình khi nó lần đầu tiên băng qua đường một mình. Mà quả thật Doris cũng chính là “đứa trẻ bé bỏng” lần đầu tiên thật sự bước ra đời.

Cuối cùng, Ted lo khi thấy Doris đã trở nên độc lập với anh. Suốt mấy năm trời, lúc nào cô cũng phụ thuộc vào anh, cần có anh chăm lo mọi thứ. Nhưng giờ đây cô đã có thể tự giải quyết mọi việc. Liệu cô còn cần anh khi nhu cầu đó đã hết?

Cứ nghĩ như thế, chẳng trách tại sao Ted lại không ủng hộ sự thay đổi của Doris. Khi chúng tôi tìm hiểu về cảm giác của Ted, Doris chợt nhận ra anh ấy mới chính là người cần được cô hỗ trợ. Cô thừa nhận cơn giận đã cản trở cô hỗ trợ chồng. Cô bảo: “Làm sao bạn có thể trấn an một người cứ khiến bạn nổi cáu kia chứ?”.

Phải mất một thời gian Doris và Ted mới vượt qua những thay đổi cần thiết trong hôn nhân để tạo ra một nền tảng hạnh phúc vững chắc. Điều đáng ghi nhận là giờ đây Doris hiểu rằng cô sẽ không bao giờ quay trở lại cuộc sống khép kín trước kia. Cô cảm thấy mình trở nên mạnh mẽ, yêu đời hơn sau nhiều năm sống cam chịu. Về phía mình, Ted cũng hiểu ra rằng cho dù anh có lôi kéo Doris đến mấy cũng không hiệu quả. Hoặc là anh phải điều chỉnh bản thân, hoặc anh sẽ mất vợ. Và cái tôi của anh đủ lớn để vượt qua nỗi sợ hãi, để rồi cuối cùng trở thành nguồn hỗ trợ tinh thần quý giá đối với Doris.

### *Rona*

Câu chuyện của Rona và Bill cũng tương tự như thế. Rona đẹp như người mẫu. Ba năm trước, cô cân nặng 113 kg. Bác sĩ khuyến cáo nếu Rona không giảm cân sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Với một ý chí tuyệt vời, Rona đã giảm cân và duy trì được vóc dáng thanh mảnh cho đến bây giờ. Một Rona hoàn toàn mới đã xuất hiện.

Cũng giống như Doris, mối quan hệ giữa Rona và chồng đã đối diện với nhiều thử thách trước khi chồng cô chấp nhận thực tế là mình đang có một cô vợ hết sức hấp dẫn luôn thu hút nam giới khi ra đường. Anh đã ngấm ngầm phá hoại hình ảnh xinh đẹp mới của vợ mình bằng cách kết tội cô lẳng lơ, tránh né việc gần gũi cô, mua cho cô những món ăn nhiều dầu mỡ và áp

dụng nhiều phương pháp khác.

Về cơ bản, Bill là một người đàn ông tử tế nên anh hoảng hốt nhận ra mình đang gặp nguy hiểm khi vợ ngày càng trở nên tự tin, xinh đẹp. Thấy rõ cuộc sống an toàn của hai vợ chồng đang bị đe dọa thật sự, anh đã tìm đến các chuyên gia tư vấn để được hỗ trợ. Kết quả là anh chấp nhận thay đổi, và cuộc hôn nhân của họ giờ đây vô cùng hạnh phúc.

Tuy vậy, không phải cuộc hôn nhân nào cũng tốt đẹp như của Rona và Doris, và những thay đổi phát sinh có thể trở thành dấu hiệu chấm hết cho mối quan hệ. Mặc dù ý nghĩ cuộc hôn nhân có thể tan vỡ khiến bạn lo sợ, nhưng trong thực tế tôi thấy *chẳng có ai* hối tiếc vì đã chọn cách phát triển bản thân, thay vì giữ lấy mối quan hệ!

Mời bạn xem tiếp hai ví dụ sau đây.

### *Richard*

Trước nay, Richard vẫn sống một cuộc sống yên ổn với công việc kế toán và mức lương đủ để nuôi gia đình. Gần bốn mươi tuổi, anh chợt nhận ra cuộc đời còn nhiều thứ để trải nghiệm hơn những gì anh vẫn sống bao năm nay. Một trong các công ty mà anh đã từng cống hiến hết mình nay bỗng rao bán. Đó là một công ty máy tính nhỏ nhưng đầy triển vọng. Khi nghe anh bàn về việc gom góp vốn và mua lại công ty đó, vợ anh giãy nảy lên. Rõ ràng, vợ anh không tin rằng anh có thể đảm đương được việc này.

Richard quyết định vì đam mê và anh phải thử sức một lần. Có thể anh sẽ thất bại, nhưng nếu không dám thử, anh sẽ phải tiếp tục cả đời với công việc hiện tại. Mặc cho vợ can ngăn, Richard vẫn gây vốn để mua lại công ty.

Gia đình Richard gặp sóng gió trong suốt giai đoạn đó. Lẽ dĩ nhiên, giai đoạn đầu thành lập doanh nghiệp mới bao giờ cũng đòi hỏi bạn phải dành rất nhiều thời gian cho nó. Nhưng anh không hề nhận được bất kỳ sự hỗ trợ hay động viên nào từ vợ. Anh đề nghị cô cùng chăm lo cho công ty vì cả hai con đều đã lớn, nhưng cô từ chối.

Ngôi nhà của họ trở thành chiến trường và Richard chỉ hạnh phúc khi đi làm buổi sáng, còn tối về anh lại cảm thấy buồn bã, không vui. Richard quyết định ly hôn. Cho đến tận hôm nay, vợ anh vẫn cho rằng chồng mình là một người ích kỷ, thiếu quan tâm chỉ vì anh không làm theo ý của cô ấy.

Cuối cùng Richard cũng thành công trong công việc kinh doanh. Anh đã lớn lên, trong khi vợ anh không bắt kịp điều đó. Anh rùng mình mỗi khi nghĩ đến vị trí hiện tại của mình, nếu ngày đó không nắm bắt lấy cơ hội trước mắt. Anh tự thấy mình đã thay đổi và tốt hơn rất nhiều. Anh

đã sợ hãi... nhưng vẫn hành động, cho dù phải trả giá bằng cuộc hôn nhân. Hiện anh đã tái hôn với một phụ nữ khác, một người luôn động viên anh trưởng thành cũng như anh luôn động viên cô ấy. Bên nhau, họ đã cùng trưởng thành.

### *Sheila*

Sheila cũng chọn sự phát triển bản thân, thay vì cuộc hôn nhân tiêu cực. Cô lấy chồng sớm và chỉ sau bốn năm chung sống đã có hai con. Chẳng mấy chốc, cô bắt đầu cảm thấy không thỏa mãn và nhờ sự ủng hộ của chồng là Roger, cô đã trở lại trường để hoàn tất việc học. Dù sợ không có khả năng học tiếp sau năm năm rời trường, nhưng cô lại trở thành ngôi sao trong lớp và tốt nghiệp loại giỏi. Thành công đó đã khuyến khích cô tiếp tục học lấy bằng thạc sĩ, rồi tiến sĩ.

Khi Sheila vẫn còn đang đi học thì với Roger, mọi chuyện đều ổn cả. Anh tự hào về “cô học viên nhỏ” và thay vợ chăm lo cho bọn trẻ. Cho đến khi Sheila treo tấm bằng tiến sĩ lên tường mấy năm sau đó, quan hệ giữa hai vợ chồng cô dường như thay đổi. Cô không còn là “cô học viên nhỏ” của anh nữa. Giờ đây, cô là một người có học vị hẵn hoi, thậm chí còn hơn cả tấm bằng thạc sĩ của chồng. Thế là giữa hai vợ chồng họ xảy ra những khoảnh khắc im lặng trách móc và cảnh anh đi sớm về muộn. Rồi anh có quan hệ với một phụ nữ khác, và chẳng có gì lạ khi cô này chưa bao giờ biết đến trường đại học.

Do Roger không thể thích ứng với sự phát triển tột bậc của Sheila, cô quyết định chia tay anh. Thời gian đầu thật là đau đớn, bởi dẫu sao họ cũng đã chung sống với nhau mười hai năm. Nhưng rồi cô bắt đầu cảm nhận được niềm vui khi khám phá năng lực bản thân. Chưa bao giờ cô tiếc nuối vì đã quyết định đi học lại và tạo cho mình một sự nghiệp vững vàng.

Các con cô ban đầu cũng buồn, nhưng về sau lại rất tự hào trước sự thành đạt của mẹ. Cô đã trở thành tấm gương xuất sắc cho các con noi theo. Hiện tại, cô tái hôn với một người ngưỡng mộ việc cô thành đạt ngoài xã hội. Sức sống của cô đã thấp sáng hạnh phúc gia đình và anh yêu cô vì chính con người thú vị của cô. Đồng thời, anh không hề cảm thấy bất an khi thấy vợ không ngừng phát triển như thế.

Tôi biết hôn nhân là một điều không thể xem nhẹ và thông thường, bạn phải can đảm lắm mới có thể nghĩ đến việc ly hôn. Đó luôn là điều mạo hiểm, nhưng tôi tin là đáng phải làm. Khi chọn cách sống trong bế tắc chỉ đơn giản vì không muốn làm mất lòng người bạn đời, bạn sẽ cảm thấy uất ức vì để tuột mất cơ hội phát triển bản thân. Cuối cùng, mối quan hệ giữa hai người sẽ trở nên vô cùng căng thẳng và tan vỡ là điều tất yếu.

Đề nghị của tôi là:

# HÃY TIN RẰNG NGƯỜI BẠN ĐỜI LUÔN MONG MUỐN ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT CHO BẠN, VÀ ANH ẤY/CÔ ẤY RỒI SẼ YÊU THÍCH NHỮNG THAY ĐỔI TÍCH CỰC CỦA BẠN.

Trong phần lớn trường hợp, người bạn đời sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn khi bạn tìm thấy sức mạnh nội tại, vì nó giúp chia sẻ những trách nhiệm mà họ đang phải gánh vác. Hầu hết chúng ta đều muốn thấy những người thân yêu của mình mạnh mẽ, khỏe mạnh và yêu đời thay vì yếu đuối, nhu nhược và bất lực. Hãy nghĩ xem, nếu người bạn đời bỗng dưng thật sự muốn bạn trở nên yếu đuối, nhu nhược và bất lực, liệu bạn có làm theo như thế không?

Không chỉ có người bạn đời gặp khó khăn khi chúng ta trở nên mạnh mẽ, mà các thành viên khác trong gia đình cũng thế. Con cái bạn hờn dỗi, còn bố mẹ bạn có thể tỏ ra khắt khe, bởi họ đã quen nhìn bạn theo một cách nào đó và không muốn bạn thay đổi.

“Bạc thầy” lôi kéo ở đây chính là bộn bề với cách giày vò cảm giác tội lỗi của bạn. Trong khi đó, bố mẹ bạn lại có cách riêng. Thường thì họ trách móc theo kiểu nhẹ nhàng: “Con à, con có chắc là mình làm được không đấy? Con có biết là từ trước tới giờ con có tự mình làm được việc gì đâu?” hay “Con à, tốt nhất là con nên suy nghĩ lại việc ly hôn. Chẳng ai màng đến một phụ nữ ngoài ba mươi lại nuôi hai con nhỏ” hoặc “Đạo này con xử sự ích kỷ quá, mẹ thậm chí không còn nhận ra con nữa”.

Bố mẹ thường không nhận ra họ thiếu niềm tin vào con cái và nếu có ai chỉ ra điều đó, họ sẽ thôi chỉ trích. Một lần, tôi bảo với mẹ rằng rõ ràng bà không tin tưởng gì nơi tôi cả vì lúc nào bà cũng lo lắng cho tôi. Bà đáp thật là buồn cười, bởi trong suy nghĩ của bà thì tôi là người phụ nữ thông minh nhất, tài giỏi nhất mà bà từng biết. Tôi bèn chỉ ra cho bà thấy rằng nếu quả đúng là như vậy thì thật phi lý khi bà cứ lo lắng cho tôi mãi. Mẹ tôi có vẻ ngạc nhiên và lần đầu tiên trong đời, bà chợt nhận ra mình vẫn thường nói chuyện với tôi như thể tôi chỉ mới lên hai. Kể từ đó, một điều kỳ diệu đã xảy ra: Bà trở thành một trong những người vun đắp lòng tự tin cho tôi nhiều nhất. “Con làm được mà. Con có thể làm được bất cứ điều gì con muốn!”. Phải, kể từ hôm đó bà bắt đầu nói chuyện với tôi như vậy.

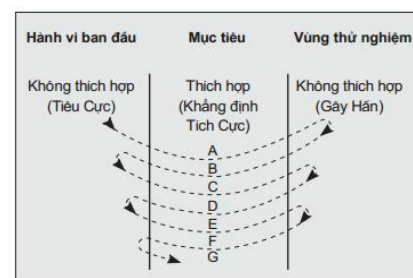
Có những người được sinh ra trong gia đình luôn ủng hộ mọi điều họ làm, nhưng nhiều người không may mắn thế. Thường thì những người trong gia đình hay có thói quen sở hữu lẫn nhau, chính vì thế mà tình trạng tác động qua lại là rất lớn. Điều quan trọng là chúng ta phải biết tạo ra tình huống cùng có lợi cho tất cả các bên liên quan. Nói thì dễ, nhưng làm được điều này không đơn giản. Chỉ riêng thay đổi hành vi đã đủ khó nhọc, chứ đừng nói đến việc đối diện với các hành vi “rồ dại” của những người thân quanh ta.

Một lần nữa, tôi xin lấy kinh nghiệm của chính mình để minh họa.

Khi tôi quyết định trở lại trường đại học, dường như tất cả mọi người đều không vui - mẹ tôi, chồng con và cả bạn bè. Mẹ tôi không tài nào hiểu nổi làm sao tôi có thể bỏ các con được; chồng thì bực tức vì tôi nổi trội hơn anh ấy; các con khiến tôi cảm thấy có lỗi vì không chăm lo đầy đủ cho chúng; còn bạn bè của tôi, vốn là những bà nội trợ, cũng đều chống lại tôi!

Nhưng tôi không ngã lòng dù biết bao nhiêu người luôn tìm cách gây khó khăn cho mình. Mọi thứ rối tinh cả lên. Lúc đó, tôi chưa thể hiểu vì sao họ lại buồn khi tôi quyết định như vậy và cũng chưa biết cách phản ứng cho đúng mực. Quả là tôi đã cư xử rất tệ. Lúc nào tôi cũng khó chịu và hành xử theo cách mà sau này tôi gọi là HỘI CHỨNG CON LẮC.

Trong quá trình nỗ lực khẳng định giá trị bản thân, giai đoạn đầu, chúng ta thường hành động thái quá và dao động từ trạng thái Tiêu Cực sang Gây Hấn nhiều lần trước khi ổn định tại trạng thái Tích Cực. Chính xác hơn, dao động này có tên là HỘI CHỨNG TỪ-TIÊU-CỰC-SANG-KHÓ-CHỊU-ĐẾN-TÍCH-CỰC.



Bạn có thể nhận biết giai đoạn khó chịu thông qua những câu sau, vốn còn dễ nghe hơn những gì tôi buột miệng nói ra khi trải qua HỘI CHỨNG CON LẮC:

“Anh dám không?”

“Tôi không cần biết anh nghĩ gì. Tôi sẽ làm những gì tôi thích!”

“Tôi không cần anh. Chưa bao giờ tôi cần anh cả!”

“Anh bảo tôi ích kỷ ư? Vậy còn anh thì sao?”

Mặc dù phần lớn chúng ta đều không muốn bộc lộ cảm xúc theo cách đó, nhưng dù sao thì như thế vẫn còn khiến chúng ta thấy dễ chịu hơn là trở lại làm con người kém cỏi trước kia. Đây là giai đoạn có thể hiểu được. Chúng ta không chắc chắn về bản thân mình và phản ứng như vậy là nhằm tự vệ mà thôi.

Trạng thái Gây Hấn này xảy ra khi chúng ta cố bám lấy thái độ sống tích cực mới, sợ phải trở lại trạng thái Tiêu Cực trước kia. Do vẫn có những lúc sợ hãi và muốn quay lại vùng an toàn nên trong suốt quá trình học cách sống tích cực, chúng ta cứ dao động qua lại như con lắc giữa

các trạng thái này. Chúng ta chuyển từ Tiêu Cực sang Gây Hấn nhiều lần trước khi yên vị ở điểm thích hợp. Lúc này, chúng ta có thể thoải mái nói ra những ý nghĩ của mình và thực hiện những việc phải làm trong cuộc sống. Tuy nhiên, ở giai đoạn ban đầu thì quá trình Hội Chứng Con Lắc sẽ khiến bạn và tất cả mọi người cảm thấy bối rối và khó chịu.

Tuy cách cư xử của chúng ta thường không đúng mực, nhưng đừng tự dằn vặt bản thân. Là một điều là chúng ta sẵn sàng cho phép trẻ con thời gian cần thiết để trải nghiệm cuộc sống theo cách mới, nhưng chúng ta lại khó chấp nhận để mình làm như vậy. Trong thực tế, suốt cả cuộc đời, chúng ta cứ mãi loay hoay với những hành vi mới đáng sợ cho đến khi biết phải làm thế nào là đúng.

Một lần nữa, NHẬN THỨC là chìa khóa của vấn đề. Bạn cần nhận thức rằng khi bắt đầu đón nhận rủi ro để trưởng thành thì cũng là lúc bạn phải đối diện với sự kháng cự của mọi người xung quanh. Mặc nhiên là vậy. Nếu không phải là chồng hay vợ thì sẽ là bố mẹ, con cái hay bạn bè của bạn. Khi bạn bắt đầu tách khỏi lối mòn, sẽ có người bảo bạn hãy yên phận như cũ. Đừng hụt hẫng, ngạc nhiên hay cố chứng minh bạn đúng. Đó chỉ đơn giản là cách họ bảo vệ chính họ thôi. Và họ thậm chí không nhận ra điều đó. Họ chỉ nghĩ rằng tất cả những lời răn bảo, nhận xét này là hoàn toàn hợp lý và “tốt cho bạn”. Vậy nên *bạn* phải tỉnh táo để biết chuyện gì đang xảy ra.

Bên cạnh đó, bạn cũng cần trân trọng những người ủng hộ bạn. Hãy khiến họ cảm thấy dễ chịu, hài lòng khi động viên bạn. Hãy gửi cho họ một thông điệp yêu thương thể hiện lòng biết ơn của bạn, có thể là một bó hoa, bong bóng... hay bất kỳ thứ gì khiến họ cảm thấy hạnh phúc. Điều này sẽ giúp củng cố thêm những phản ứng tích cực từ phía họ mà bạn đang cần, đồng thời giúp *bạn* chú trọng vào mặt đóng góp tích cực thay vì tiêu cực của họ.

Nhận thức được Hội Chứng Con Lắc sẽ giúp bạn vượt qua những xáo trộn khi dao động giữa các trạng thái và kiểm soát hợp lý những nhận xét tiêu cực của mọi người. Luôn có cách ngăn chặn phản ứng tiêu cực của mọi người mà không làm họ tổn thương. Sau đây là một vài ví dụ để bạn tham khảo:

*Mẹ:* Con sẽ không tự làm được đâu!

*Trả lời không khéo léo:* Mẹ lo chuyện của mẹ đi, con sẽ làm những gì con thích!

*Trả lời khéo léo:* Cảm ơn mẹ đã lo cho con. Nhưng mẹ à, con rất tin vào khả năng của mình, và nếu có chuyện gì xảy ra thì con biết mình cũng sẽ giải quyết được. Con muốn mẹ cũng tin tưởng con như vậy. Điều đó sẽ động viên con nhiều lắm!

Tự thân câu trả lời khéo léo đã quá rõ: nó cho thấy bạn rất tự tin (ngay cả khi bạn cũng không biết chắc mình có làm được việc đó hay không) và muốn mẹ biết rõ bạn mong đợi gì ở bà.

*Chồng:* Em nhìn lại mình đi. Em thật ích kỷ từ khi bắt đầu công việc đó. Chẳng lẽ em lại thích mình như vậy sao?

*Trả lời không khéo léo:* Anh nói em là đồ ích kỷ. Vậy chứ ai là người đã chăm lo cho anh bao nhiêu năm nay? Giờ phải đến lúc em chăm lo cho bản thân chứ!

*Trả lời khéo léo:* Em hiểu tại sao anh lại bảo em ích kỷ. Là do bây giờ em không dành nhiều thời gian cho anh như lúc trước, đúng không? Chính em cũng không thoải mái với sự thay đổi này đâu anh, nhưng em phải làm để phát triển bản thân. Vì nếu không, em sẽ oán giận chính mình và cả anh nữa. Em rất muốn anh ủng hộ em. Em biết là hiện nay anh cảm thấy bị bỏ rơi, nhưng em không hề muốn như vậy. Em muốn anh hiểu là em rất yêu anh. Mình có thể làm gì để cải thiện tình hình này hả anh?

*Con cái:* Mẹ hết quan tâm đến tụi con rồi.

*Trả lời không khéo léo:* Các con thật vô ơn. Mẹ đã làm quần quật như nô lệ từ khi các con được sinh ra, ấy vậy mà bây giờ mẹ chỉ mới lo cho bản thân một chút là đã phàn nàn!

*Trả lời khéo léo:* Mẹ biết là các con cảm thấy khác trước khi mẹ không thể luôn ở bên cạnh. Nhưng mẹ tin là các con sẽ tự biết lo cho mình trong vài tiếng đó. Bố mẹ cũng là người bình thường. Mẹ cần chút thời gian yên tĩnh để tập trung làm việc.

Tất nhiên câu trả lời không phải lúc nào cũng dừng lại ở đó, nhưng ít nhất đây là tinh thần chung của một cuộc trò chuyện khiến hai bên đều cảm thấy thoải mái. Tôi biết có một quyển sách rất hay bàn về cách biện hộ sao cho nhẹ nhàng, khiến người đối diện không có cảm giác bị gây hấn, đó là quyển *"Aikido in Everyday Life"* (Hiệp Khí Đạo trong cuộc sống hàng ngày) của hai tác giả Terry Dobson và Victor Miller. Phần mở đầu của quyển sách viết: "Chiến thắng vang dội nhất là khi mọi người đều chiến thắng". Quyển sách mô tả cách giành chiến thắng một cách nhẹ nhàng, đồng thời đưa ra các mẫu hội thoại cùng lý do vì sao những câu nói đó hiệu quả đến thế.

Tôi đề nghị bạn cũng nên học lấy một vài phương pháp điều chỉnh bản thân để lấy lại sự cân bằng mỗi khi cảm thấy dao động thái quá đến một trạng thái nào đó. Bên cạnh đó, các loại băng đĩa thư giãn, thiền hay những câu khẳng định bản thân mà tôi trình bày ở chương trước cũng có thể giúp bạn cảm thấy thanh thản, yên bình hơn. Ở những chương sau, bạn sẽ được cung cấp những công cụ giúp tự chủ, nhờ đó bạn sẽ đạt những gì bạn muốn mà không làm tổn



thương người khác.

Thiết nghĩ bạn cũng nên hiểu rằng một trong những lý do chúng ta nổi nóng với mọi người khi không được ủng hộ là vì *chúng ta muốn được tán thành*. Chừng nào chúng ta còn buồn bực khi nghe nhận xét của những người thân yêu, chừng đó chúng ta còn hành xử kiểu trẻ con - đây là dấu hiệu thứ nhất. Còn dấu hiệu thứ hai là cảm giác có lỗi. Tội lỗi và nóng giận là hai tấm bình phong che đậy sự giận dữ của chúng ta đối với người khác và cả với chính mình - vì không thể phá vỡ các mối dây ràng buộc có hại với những người thân yêu. Và những vấn đề bối rối, đau lòng của Hội Chúng Con Lắc là do mối dây ràng buộc tiêu cực này gây ra.

Khi bạn cư xử chín chắn và hiểu rõ hơn về những thứ mình cần để trưởng thành thì những người thân có thể nói những gì họ thích mà không gây ảnh hưởng đến bạn. Bạn chỉ cần hôn họ một cái thật kêu và nói bạn yêu họ, nhưng bạn phải sống cuộc đời của mình. Thế thôi! Không than vãn thờ dài. Đừng để bị kích động, dù họ có cư xử chưa đúng với bạn. Tóm lại, bạn cần biết mình làm gì. Hãy thôi vùng vằng, trách móc để thực sự trưởng thành. Nhờ vậy, bạn có thể cư xử nhẹ nhàng hơn đối với mọi người. Quả thật, đây là một nghịch lý: *Càng ít lệ thuộc vào sự tán thành của người khác, bạn càng có thể yêu thương họ nhiều hơn.*

Hãy thực hành bằng cách nhìn lại những người có liên quan trong cuộc đời bạn. Cách bạn phản ứng với họ cho thấy bạn đã nỗ lực cố gắng với bản thân ra sao. Thông qua đó, bạn có thể chấm dứt những phản ứng không thích hợp và phát triển những cách cư xử có trách nhiệm hơn. Cho nên thay vì trách cứ người thân vì đã khiến bạn khó chịu, tốt hơn cả bạn hãy xem họ như tấm gương để soi mình và nhận ra những điểm bạn cần tiếp tục hoàn thiện để trưởng thành.

Nếu không thể tranh cãi với người thân về những hành vi tiêu cực của họ đối với bạn, bạn hãy tạm giữ một khoảng cách nhất định với họ, cho đến khi nào bạn biết cách giải quyết vấn đề chín chắn, đúng mực hơn.

Bố của Charlotte, một trong các học viên của tôi, trước đây thường nói thẳng thừng với cô rằng cô là kẻ bất tài. Thẳng như ruột ngựa thế đấy! Nhưng Charlotte đáp lại: “Bố ạ, con rất yêu bố, nhưng chừng nào bố còn chưa tôn trọng con thì con sẽ phải tránh xa bố. Hiện tại con cần người ủng hộ và yêu thương con, mà con lại không hề cảm nhận được điều đó ở bố”. Và cô đã tránh xa bố mình thật, chỉ thi thoảng gọi điện thăm hỏi, cho đến khi cô đủ mạnh mẽ để đương đầu với sự khinh rẻ của ông. Thật chẳng dễ dàng gì!

Chúng ta phải trải qua nỗi u buồn khi tạm từ bỏ mối quan hệ gắn bó cho đến khi có thể khép lại cánh cửa cũ và mở ra cánh cửa mới. Lẽ tất yếu, sự kết thúc nào cũng gây phiền muộn. Tuy

nhiên, giai đoạn mới mở ra sẽ khiến chúng ta hài lòng hơn. Charlotte không ngờ rằng sau đó bố cô đã không còn nói với cô những lời lẽ khi xưa nữa.

Với sự trưởng thành ngày nay, Charlotte đã chứng tỏ cho bố thấy hình ảnh cô con gái kém cỏi ngày xưa đã hoàn toàn biến mất. Mọi thứ đã thay đổi, kể cả thái độ của người bố đối với con gái. Thường thì ai cũng phải cúi đầu trước sức mạnh nội tại của một người và nỗ lực chúng ta bỏ ra sẽ được đền đáp.

Điều quan trọng nhất ở đây là bạn phải trở thành người bạn tốt nhất của chính mình. Dù xảy ra điều gì đi nữa thì cũng đừng bao giờ dằn vặt, hạ thấp giá trị bản thân. Hãy từng bước khám phá con đường mà trái tim bạn mách bảo. Đâu là con đường sẽ giúp bạn trưởng thành, đi lên trong cuộc sống? Hãy chọn lấy con đường đó. Rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những người thân của mình cuối cùng cũng hiểu ra và tôn trọng quyết định của bạn. Nếu không, sức mạnh nội tại mới sẽ giúp bạn phá vỡ những ràng buộc tiêu cực cũ để thiết lập những mối quan hệ mới tích cực hơn.

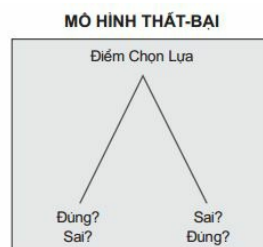
Một trong những nỗi sợ lớn nhất ngăn chúng ta tiến về phía trước chính là khó khăn khi phải quyết định một điều gì đó. Một học viên của tôi than thở: “Nhiều lúc, tôi thấy mình cứ như con lừa đứng trước hai túi cỏ khô - chẳng biết mình muốn ăn túi nào, trong khi dạ dày thì trống rỗng đến đói lả”. Thật trớ trêu là khi lưỡng lự không biết phải chọn cái nào thì cũng là lúc chúng ta chọn cơn đói. Nói cách khác, chúng ta đang từ chối một bữa tiệc ngon lành của cuộc đời.

Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta luôn được dạy rằng phải cẩn thận, coi chừng quyết định sai. Quyết định *sai lầm!* Chỉ cần nghe bấy nhiêu thôi là chúng ta đã chết khiếp. Chúng ta sợ quyết định sai sẽ khiến ta đánh mất một điều gì đó, chẳng hạn tiền bạc, bạn bè, người yêu, địa vị hoặc bất cứ điều gì mà ta nghĩ một quyết định *đúng đắn* có thể mang lại.

Gắn liền với nỗi sợ này chính là nỗi khổ khi phạm phải sai lầm. Vì một lý do gì đó, chúng ta cảm thấy mình phải thật hoàn hảo mà quên mất sai lầm chính là bài học giúp ta lớn lên. Mong muốn được hoàn hảo và kiểm soát mọi việc trong cuộc sống khiến chúng ta sững sờ khi nghĩ đến việc thay đổi hay nỗ lực đón nhận thử thách mới.

Nếu những gì nói trên đúng với bạn thì tôi xin nói rằng bạn đang lo lắng vô ích. Thật ra, dù bạn có chọn lựa hay hành động thế nào thì bạn cũng không có gì để mất, mà chỉ được thêm thôi. Như tôi đã nói ở trên, *tất cả những gì bạn cần làm để thay đổi thế giới này chính là thay đổi cách suy nghĩ của bạn về thế giới.* Trong thực tế, bạn có thể thay đổi cách nghĩ để biến quyết định sai lầm thành *một điều bất khả thi.* Trước hết, chúng ta hãy bàn về việc ra quyết định.

Giả sử bạn đang đứng trước một Điểm Chọn Lựa trong cuộc đời. Phần lớn chúng ta đều được dạy là phải áp dụng Mô hình Thất-Bại khi nghĩ về quyết định phải làm. Mô hình đó như sau:



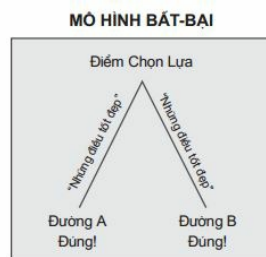
Bạn thấy khó quyết định. Bạn sợ cứng người khi nghĩ đến hậu quả một mất một còn. Bạn phân vân lưỡng lự, bị ám ảnh bởi những lời than: “Mình nên hay không nên làm chuyện này? Nếu chọn cách này thì điều gì sẽ xảy ra? Nếu nó không diễn ra theo kế hoạch thì sao? Nếu...”. Trong đầu bạn toàn là những câu hỏi bắt đầu bằng chữ “Nếu...”. Một lần nữa, tiếng nói bên trong đang chống lại bạn. Bạn nhìn về cái chưa biết và cố tìm cách dự đoán tương lai; bạn tìm cách kiểm soát các thế lực bên ngoài. Cả hai điều này đều bất khả thi. Khi đó, bạn chợt nhận ra

mình đang phát điên lên.

Sau khi đã ra quyết định, Mô hình Thất-Bại khiến bạn lúc nào cũng nghĩ tới tình huống đã qua, lòng thầm mong mình không phạm sai lầm khi quyết định như vậy, rồi tiếp tục ngẫm lại những điều đã xảy ra và tự trách: “Giá mà mình...”. Bạn không chỉ làm hao phí sức lực quý giá, mà còn làm khổ bản thân.

Nếu kết quả diễn ra như mong muốn, bạn sẽ cảm thấy như trút được gánh nặng nhưng cũng chỉ trong một thời gian ngắn. Ngay lúc thở phào nhẹ nhõm, bạn đã lo tình huống sẽ lật ngược và *cuối cùng* cho thấy đó vẫn là quyết định sai lầm. Thêm vào đó, bạn bắt đầu lo sợ cho quyết định kế tiếp, vì bạn sẽ phải trải qua quá trình đau khổ ấy một lần nữa. Mọi chuyện nghe quen quá phải không? Rõ ràng đây là một tình-huống-thất-bại. Tuy nhiên, vẫn còn có một cách khác, đó là Mô hình Bất-Bại.

Chúng ta cùng nhìn lại Điểm Chọn Lựa, nhưng lần này, tình huống sẽ như sau:



Hãy lưu ý phía trước có hai con đường A và B, và *cả hai con đường đều đứng!* Rõ ràng, bạn đang đứng trước một tình huống không-có-thất-bại. Trên mỗi con đường đó không có gì khác ngoài “những điều tốt đẹp”. Và những điều tốt đẹp đó là gì? Đó chính là những cơ hội để trải nghiệm cuộc sống theo một cách mới, để học hỏi và trưởng thành, để hiểu xem bạn là ai và đâu là con người mà bạn thật sự mong muốn trở thành, đâu là mục tiêu của bạn trong cuộc đời này. Mỗi con đường trên đều trải đầy cơ hội, *bất kể hậu quả ra sao*. “Sao? *Bất kể hậu quả à?*”. Cho đến dòng trên hẳn bạn vẫn còn đồng tình với tôi, nhưng những chữ in nghiêng này đã khiến bạn nghi ngại, nếu không muốn nói là phản đối. “Nếu như...” lại xuất hiện trong đầu bạn. Tôi sẽ trả lời câu hỏi “Nếu như...” của bạn bằng ví dụ sau.

Hãy tưởng tượng bạn phải chọn giữa tiếp tục công việc hiện tại hay nắm bắt cơ hội mới đang mở ra trước mắt. Nếu bạn đứng ở Điểm Chọn Lựa Thất- Bại, tiếng nói bên trong bạn sẽ chế ngự toàn bộ tâm trí của bạn, rằng:

“Nếu ở lại, mình có thể đánh mất cơ hội thăng tiến. Nhưng nếu đi, có thể mình sẽ không đảm đương hết những trọng trách mới. Sẽ ra sao nếu mình xin nghỉ ở đây rồi mất cả chì lẫn chài? Mình thích mọi thứ ở đây. Nhưng mình lại có nhiều cơ hội thăng tiến hơn trong công việc mới.

Có thể họ sẽ thăng chức cho mình và mình sẽ kiếm được nhiều tiền hơn. Nhưng nếu mình phải tiếc nuối vì đã nghỉ việc ở đây thì sao? Nếu như...? Ôi, mình không biết phải làm sao nữa! Nếu quyết định sai mình có thể hủy hoại cả cuộc đời mất!”.

Nhưng nếu bạn đứng ở Điểm Chọn Lựa Bất-Bại, tiếng nói quả cảm trong bạn sẽ lên tiếng:

“Thật tuyệt! Mình đã nhận được công việc mới. Nếu nhận việc này, mình sẽ có cơ hội gặp gỡ nhiều người mới, biết thêm những cách làm việc mới, trải nghiệm một không khí làm việc mới và có thêm kinh nghiệm. Nếu có xảy ra chuyện gì và mọi thứ không được như ý, mình biết mình sẽ giải quyết được. Mặc dù thị trường việc làm hiện nay đầy khó khăn, mình biết mình vẫn có thể tìm được một công việc khác khi cần. Ngay cả nếu điều đó có xảy ra thì âu cũng là một trải nghiệm tốt, vì mình sẽ học được cách đối phó với tình trạng thất nghiệp và giải quyết những vấn đề có thể phát sinh sau đó. Còn nếu ở lại đây, mình sẽ có cơ hội thắt chặt những mối quan hệ hiện có. Mình thấy tự tin hơn về bản thân khi nhận được lời mời công việc này, do đó nếu ở lại, có thể mình sẽ đề nghị được thăng chức. Còn nếu vì lý do gì đó mọi thứ không diễn ra như ý thì mình vẫn còn cơ hội để tìm việc khác. Cho dù mình có chọn con đường nào đi nữa thì tất cả đều là một cuộc phiêu lưu thú vị”.

Tôi biết có những người suy nghĩ như vậy và cuộc sống của họ lúc nào cũng tràn ngập niềm vui. Họ thật sự sống trong một thế giới không-có-thất-bại.

Alex là một ví dụ hoàn hảo. Hiện anh là một chuyên viên tâm lý ở Los Angeles, dù trước kia đã từng có ý định nối gót cha trở thành luật sư. Bảng điểm trung học của anh rất “đẹp” và Alex không hề gặp khó khăn gì để xin vào một trường luật danh tiếng. Hai năm đầu, anh học chăm chỉ và mọi thứ diễn ra tốt đẹp. Tuy nhiên, quãng thời gian xa nhà đã khiến tính cách của anh có nhiều thay đổi. Anh bắt đầu nhận ra mình không muốn dành cả đời để sống trong “vùng chiến”, cụm từ theo cách gọi của anh, vốn là một điều mà bất cứ luật sư nào cũng phải chấp nhận. Anh muốn giúp đỡ mọi người theo cách khác và quyết định rằng tư vấn tâm lý lâm sàng mới là ngành phù hợp với mình. Ngoài ra, anh cũng nhận ra rằng một phần lý do anh muốn trở thành luật sư là để làm vui lòng cha.

Khi đã hiểu rõ hơn về bản thân, Alex quyết định bỏ trường luật để theo đuổi sự nghiệp tâm lý. Cha anh chúc cho con trai gặp may mắn, nhưng từ chối hỗ trợ mọi chi phí ăn học, điều đó khiến cho quyết định này trở nên khó khăn hơn với Alex. Thế nhưng Alex vẫn tin vào trực giác và từ chối chọn lựa không phù hợp với nhu cầu của anh. Một số người, trong đó có cả cha anh, cho rằng hai năm ở trường luật là một sự phí phạm thời gian, nhưng Alex lại không nghĩ thế. Chính nhờ có thử mà anh thấy rằng nghề luật không thích hợp với mình.

Có một nghịch lý là việc phát hiện ra những gì bạn *không* thích cũng đáng giá như phát hiện ra những điều bạn thích. Những năm học ở trường luật đã đem lại cho anh những người bạn thân thiết đến tận hôm nay. Và những kiến thức mà Alex tiếp thu được trong hai năm ở trường luật cũng có ích cho cuộc sống cá nhân và sự nghiệp hiện tại của anh.

Với Alex, những điều tốt đẹp không chỉ dừng ở đó. Do bị cha từ chối hỗ trợ chi phí ăn học nên anh phải làm việc suốt hai năm để kiếm đủ tiền theo học chuyên ngành tâm lý. Liệu hai năm đó có phí hoài không? Không hề. Công việc ở một công ty xây dựng đã đem lại cho cuộc sống của anh một lợi ích kép: anh không chỉ được trải nghiệm cuộc sống theo cách mới, mà còn có cơ hội gặp người sau này là vợ mình thông qua một bạn đồng nghiệp. Cuối cùng, nhờ một suất học bổng và hai việc làm bán thời gian, Alex đã tốt nghiệp ngành tâm lý học như mong muốn.

Những sự kiện đó thật vô giá vì đã giúp Alex học được cách chịu trách nhiệm về cuộc đời mình. Có thể tại thời điểm đó, cả anh lẫn cha anh đều không nhận ra điều này, nhưng quả thật cha anh đã giúp đỡ anh rất nhiều khi để anh tự đứng trên đôi chân của mình. Alex nhận ra rằng khi thật sự mong muốn điều gì đó thì chắc chắn chúng ta sẽ có cách để đạt được. Và nếu thế thì anh sẽ tìm bằng được cách đó. Anh biết nếu không xin được học bổng thì anh cũng sẽ tìm một cách giải quyết khác. Kể từ đó, anh tiếp tục đưa ra những quyết định cho tương lai với một tâm trạng hứng khởi, tràn đầy năng lượng và sự mạnh mẽ. Bạn hãy nhớ rằng ẩn sâu bên dưới nỗi sợ là sự *thiếu tin tưởng vào bản thân*. Mỗi bước Alex đi, bất chấp hậu quả, cho dù phải từ bỏ nguồn ủng hộ tài chính của gia đình và trì hoãn việc học hai năm, đều là những cơ hội để anh khẳng định niềm tin vào chính mình, rằng mình hoàn toàn có thể tự đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân.

Có một điều thú vị là khi tôi giới thiệu với các học viên về Mô hình Bất-Bại, ban đầu họ phản kháng rất dữ dội: “Ôi, cô thật là thiếu thực tế!”. Như tôi đã trình bày, chúng ta được dạy rằng bi quan đồng nghĩa với thực tế và lạc quan đồng nghĩa với viễn vông. Khi tôi hỏi tiếp, họ vẫn tin tưởng vào Mô hình Thất-Bại hơn là Mô hình Bất-Bại, dù mô hình thứ hai mới chính là công cụ có thể giúp chúng ta biến đau khổ thành sức mạnh, vốn là mục tiêu mà chúng ta cần đạt đến để đối diện với nỗi sợ hãi trong cuộc sống. Cũng cần lưu ý là bạn sẽ cảm thấy tốt đẹp hơn nếu đứng ở *vị trí không-thất-bại*. Tại sao bạn phải từ chối điều này kia chứ? Tại sao bạn phải tiếp tục sống trong đau khổ, sợ hãi và tuyệt vọng kia chứ? Chúng ta sẽ mãi mãi tiếp tục sống như thế cho đến khi nào biết nhìn cuộc sống qua lăng kính khác. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể dần thay đổi cách suy nghĩ thất-bại đã biến mình thành nạn nhân của cuộc đời.

Một yếu tố cốt lõi khiến bạn chấp nhận Mô hình Thất-Bại trong cuộc sống là do cách nghĩ của bạn về hậu quả và cơ hội. Chẳng hạn, bạn khó chấp nhận thất nghiệp là một tình huống không-

thất-bại. Từ trước tới giờ, chúng ta thường nghĩ cơ hội trong cuộc sống gắn liền với tiền bạc, địa vị hoặc “những biểu hiện trông thấy được” của sự thành đạt. Tôi đề nghị bạn hãy nghĩ về cơ hội theo một cách hoàn toàn khác. Mục đích của quyển sách này là nhằm giúp bạn kiểm soát những nỗi sợ trong cuộc sống, từ đó cho phép bạn đạt được mục tiêu mong muốn. Mỗi khi gặp phải một tình huống đòi hỏi bạn phải giải quyết, lòng tự tôn của bạn sẽ gia tăng đáng kể. Bạn sẽ nhận ra rằng cho dù xảy ra điều gì trong cuộc sống thì bạn vẫn tồn tại được. Và nhờ đó, những nỗi sợ hãi của bạn cũng sẽ mất đi.

## Ý THỨC ĐƯỢC MÌNH LUÔN CÓ KHẢ NĂNG GIẢI QUYẾT MỌI VIỆC CHÍNH LÀ CHÌA KHÓA GIÚP BẠN ĐÓN NHẬN NHỮNG RỦI RO CÓ LỢI TRONG CUỘC SỐNG ĐỂ KHẲNG ĐỊNH GIÁ TRỊ BẢN THÂN.

Trở lại ví dụ ban nãy. Nếu lúc trước bạn chỉ thấy hậu quả của chuyển việc là cảnh thất nghiệp trong vài tháng sau đó, thì giờ đây bạn sẽ nhận ra cơ hội củng cố lòng tự tôn thông qua việc dám đối mặt với bão tố cuộc đời, tập hợp những nguồn sức mạnh nội tại và tiếp tục tìm kiếm một vị trí mới có thể làm bạn hài lòng hơn. Đồng thời, bạn còn có cơ hội gặp gỡ nhiều người mới và biết thêm nhiều điều trong cuộc sống. Nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực và nhẹ nhàng như thế, thất nghiệp sẽ trở thành tình huống không-thất-bại.

Tôi thường bảo với các học viên rằng có lẽ những người may mắn trong cuộc sống chính là những người bị buộc phải đối mặt với những điều mà họ không bao giờ mong gặp phải, như thất nghiệp, mất người thân, ly hôn, phá sản, bệnh tật... Một khi đã vượt qua bất kỳ khó khăn nào trong số đó, bạn sẽ trở thành một con người mạnh mẽ hơn rất nhiều. Tôi hiếm thấy người nào từng trải qua mất mát mà lại không cảm thấy tự hào về bản thân vì đã tìm ra giải pháp cho cuộc sống bất chấp nghịch cảnh. Họ đã khám phá ra rằng an toàn không có nghĩa là có mọi thứ; mà an toàn là biết cách xử lý mọi thứ. Vì vậy, khi bạn có thể trả lời câu hỏi “Nếu như...” bằng câu “Mình sẽ làm được” tức là bạn đã có thể tiếp cận mọi việc với thái độ bất-bại. Và nỗi sợ sẽ tự nhiên biến mất.

Đến đây bạn đã biết rằng thật ra không hề có cái gọi là quyết định đúng hay sai khi ta áp dụng Mô hình Bất-Bại, do đó bạn có thể áp dụng từng bước một để nhận biết rõ hơn về những tùy chọn đang mở ra trước mắt. Nhận thức đó sẽ giúp sự việc có thêm cơ hội diễn ra theo ý muốn của bạn và bạn cảm thấy yên tâm hơn. Sau đây là những bước mà tôi đề nghị bạn nên làm trước và sau khi phải đưa ra một quyết định lớn lao:

# Trước Khi Quyết Định

1. *Tập trung vào Mô hình Bất-Bại.* Hãy tự khẳng định: “Mình không thể thất bại, cho dù quyết định này dẫn đến kết quả ra sao. Thế giới luôn đầy rẫy những cơ hội và mình sẽ tìm kiếm những cơ hội để học hỏi và trưởng thành trên bất kỳ con đường nào mà mình chọn”. Hãy gạt bỏ ý nghĩ về những điều bạn có thể đánh mất và chỉ tập trung vào những gì bạn có thể đạt được. Hãy vận dụng các bài tập trong chương nói về vấn đề tư duy tích cực.

2. *Tham vấn ý kiến mọi người.* Có rất nhiều thứ bạn phải tìm hiểu về những tùy chọn đang mở ra trước mắt. Tốt nhất là bạn nên trò chuyện và lắng nghe càng nhiều người càng tốt. Đừng ngại tìm đến các chuyên gia có liên quan đến quyết định phải làm. Có thể vài người trong số đó sẽ từ chối bạn, nhưng hầu hết sẽ rất vui được giúp bạn. Thực ra, họ sẽ cảm thấy tự hào vì bạn đã đến xin ý kiến của họ.

Bên cạnh đó, hãy tham khảo thêm từ những nguồn khác. Hãy trò chuyện với những người mà bạn gặp tại các bữa tiệc, tiệm cắt tóc hay thẩm mỹ viện, phòng mạch... Những người mà bạn gặp tại các địa điểm bất ngờ đó có thể tạo nên những mối quen biết đáng quý mà bạn chưa từng tưởng tượng, hoặc họ cũng có thể chia sẻ cùng bạn những hiểu biết thực tế mà họ đã trải qua.

Điều quan trọng là bạn phải tìm đúng người. Nhưng thế nào là “đúng người”? Đó là những người ủng hộ việc học hỏi và trưởng thành của bạn. Nếu người đó không ngừng bác bỏ những tiềm năng mở ra trước mắt bạn thì bạn đang trò chuyện không “đúng người” rồi đấy. Hãy lịch sự cảm ơn họ và tìm đến người khác thích hợp hơn.

Một người thầy tuyệt vời của tôi đã giúp tôi rất nhiều khi dạy tôi: “Trước tiên, hãy xấu hổ về người khác. Kế đến, hãy tự xấu hổ về bản thân”. Trong tình huống này, nếu bạn bàn bạc một việc gì đó với những người hứng hờ với nhu cầu của bạn, trước tiên hãy lấy làm xấu hổ cho họ. Nhưng nếu bạn vẫn tiếp tục cho phép bản thân phải hứng chịu điều đó thì hãy lấy làm xấu hổ cho mình. Bạn không cần tiếp tục chia sẻ suy nghĩ với những người khiến bạn cảm thấy mình thật kém cỏi. Sao lại phải khiến bản thân đau khổ khi đón nhận cảm giác hạnh phúc là điều quá dễ dàng?

Ngoài ra, bạn cũng đừng ngần ngại nói về những kế hoạch trong tương lai chỉ vì sợ rằng nếu làm không được sẽ bị mọi người coi là một “kẻ bại trận”. Đừng sĩ diện hão. Rất có thể do không tìm hiểu cận kề mọi chi tiết, bạn sẽ đánh mất những nguồn thông tin đáng giá giúp ích cho bạn. Hãy nhớ:



# BẠN KHÔNG LÀM ĐƯỢC KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BẠN THẤT BẠI; BẠN VẪN THÀNH CÔNG VÌ BẠN ĐÃ DÁM THỬ.

Một học viên của tôi sợ bị xem là “nói nhiều hơn làm” nếu cứ thất bại hết lần này đến lần khác. Không hề có thất bại nào cả nếu bạn thật sự quyết tâm tiến lên. Trải nghiệm đầu tiên của tôi trong thế giới xuất bản sau đây là một ví dụ hoàn hảo cho lập luận này:

Mấy năm trước, tôi có ý định xuất bản một tập thơ. Do không biết chút gì về việc này, nên tôi đã nói chuyện với không biết bao nhiêu người để xem mình nên làm những gì. Tôi đăng ký học một khóa xuất bản sách; tôi gọi cho những người không quen biết làm ở những nhà xuất bản khác nhau (và vô cùng ngạc nhiên khi thấy hầu hết họ đều sẵn lòng giúp đỡ mình); tôi gửi bản thảo đến hơn hai mươi nhà xuất bản và lần lượt nhận những lời từ chối. Tuy vậy, tôi vẫn không ngừng nói về sự nghiệp viết lách của mình. Tôi biết chắc sẽ có người bảo rằng: “Cô ấy tưởng mình là ai kia chứ? Đời nào có chuyện đó”. Một hôm trong buổi ăn trưa, Ellen Car - vốn là một trợ lý kinh doanh và giờ đây đã trở thành người bạn thân thiết của tôi - cùng tôi quyết định viết và tự xuất bản một quyển sách nhỏ hướng dẫn xin việc dành riêng cho phụ nữ. Một lần nữa, tôi lại chia sẻ về dự án của mình với mọi người quen biết và một loạt những chậm trễ xảy ra khiến mọi người ngờ rằng quyển sách ấy chẳng bao giờ được xuất bản. Nhưng tôi vẫn không ngừng nói về đề tài này, cả Ellen cũng thế, và chúng tôi đã gặp được nhiều người thú vị - những người đã dốc công sức giúp đỡ chúng tôi hoàn thành dự án này. Cuối cùng, ngày vui cũng đến khi chúng tôi được cầm trên tay quyển sách của mình.

Trong mắt mọi người, có thể nói sự nghiệp viết lách của tôi đã khởi đầu bằng rất nhiều thất bại. Thế nhưng tôi hoàn toàn không nghĩ thế! Mỗi bước tiến trên con đường đó đã giúp tôi thêm sẵn sàng để bước vào lĩnh vực này, cho dù kết cục có thể không giống như tôi hình dung ban đầu. Và tôi còn biết cách đối diện với sự từ chối! Chia sẻ ý tưởng của bạn với thế giới xung quanh bằng cách không ngừng nói về nó có thể khiến nhiều người ngờ vực, tuy nhiên những cuộc trò chuyện như thế không chỉ giúp bạn thu nhận những thông tin đáng giá, mà còn *làm rõ ý định thực hiện của bạn đối với ý tưởng đó!* Ý định chính là một công cụ mạnh mẽ giúp bạn tạo ra điều mình mong muốn trong đời.

3. *Thiết lập những điều ưu tiên.* Điều này đòi hỏi bạn phải tự vấn. Hãy nghĩ xem bạn muốn gì trong cuộc sống. Đây là điều không phải ai cũng có thể nghiệm ra, bởi ngay từ bé chúng ta đã được dạy phải làm vui lòng người khác và cứ như thế, chúng ta đang xa rời những thứ thật sự làm mình hài lòng. Để mọi thứ dễ dàng hơn, ngay tại thời điểm hiện tại, hãy tự hỏi xem đâu là con đường phù hợp với các mục tiêu trong đời của bạn.

Có một điểm quan trọng bạn cần ghi nhớ là mục tiêu sẽ không ngừng thay đổi theo từng chặng đường đời và bạn phải không ngừng xem xét lại chúng. Quyết định của bạn ngày hôm nay có thể sẽ khác với quyết định của năm năm sau. Nếu bạn khó xác định các mục tiêu thì cũng đừng lấy làm lo lắng. Có thể bạn cần thêm quyết định và thử nghiệm trong nhiều hoàn cảnh khác nhau nữa để khám phá ra đâu là những điều ưu tiên. Ít ra, bạn đã bắt đầu chú ý xem mình là ai. Hãy cứ cho phép mình bối rối trong giai đoạn tự vấn, vì có trải qua giai đoạn này thì bạn mới nhận thức thấu đáo vấn đề.

4. *Tin vào sự thôi thúc của bản thân.* Tuy có thể gặp khó khăn trong quá trình tìm kiếm “con người nội tại” nhưng thi thoảng, chính cơ thể bạn sẽ đưa ra một số dấu hiệu để mách bảo bạn nên đi theo con đường nào. Tiềm thức của chúng ta thường gửi đi những thông điệp giúp nhận biết đâu là chọn lựa tốt hơn tại mỗi thời điểm. Hãy chú ý đến tiếng nói sâu thẳm trong lòng mình, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng chính bạn cũng có thể đưa ra cho mình những lời khuyên hữu ích.

“Tin vào trực giác” đã tạo ra một điều bất ngờ, và tôi đã tìm thấy một sự nghiệp mới. Ý định của tôi sau khi tốt nghiệp tiến sĩ ngành tâm lý học là mở một văn phòng dịch vụ tư. Vài tháng sau, khi tôi điều trị cho bệnh nhân tại một phòng khám sức khỏe tâm thần thì cơ hội đến với tôi. Một người bạn là giám đốc điều hành Floating Hospital - một trung tâm sức khỏe lớn - nhờ tôi giúp đỡ. Bản năng mách bảo tôi nhận lời, cho dù công việc này không hề nằm trong kế hoạch ban đầu. Có điều gì đó trong tôi lên tiếng: “Cứ làm đi!”.

Được vài tháng, người bạn từ chức và tôi được đề bạt lên vị trí giám đốc điều hành trung tâm. Trong kế hoạch ban đầu của tôi không hề có chỗ cho vị trí quản lý đó. Trước kia, tôi chỉ xem mình là một người tiếp bước, chứ không phải là một người lãnh đạo và chưa bao giờ tôi có ý nghĩ sẽ chỉ huy người khác. Đâu đó trong tiềm thức của tôi biết rõ tôi có thể làm được điều này, và nó thúc đẩy tôi đồng ý nhận trọng trách mới. “Mình đang làm gì ở đây thế này?”, tôi tự hỏi khi trải qua cảm giác sợ hãi và bất ổn khi đảm nhận chức vụ được giao. Nhưng khi tiếp quản công việc, tôi bỗng nhận ra rằng mình yêu thích công việc quản lý và thậm chí là còn rất có năng lực nữa. Thêm vào đó, Floating Hospital còn mang đến cho tôi những trải nghiệm phong phú, tuyệt vời, đầy say mê, vui tươi, sâu sắc và thú vị, lẫn những thử thách mà tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ có được. Tiềm thức của tôi đã nhận ra tất cả những điều đó và chế ngự ý thức, phần trí não logic luôn bảo rằng: “Đừng đi chệch khỏi kế hoạch đã định” và “Mình sẽ không làm được việc này đâu”.

Ở đây tôi muốn nói rõ là không có lựa chọn nào là sai hay đúng, rằng nếu tôi tiếp tục ở lại làm một nhân viên trị liệu cho phòng khám ban đầu thì *lựa chọn đó cũng sẽ mang lại cho tôi nhiều*

*ơ hội trải nghiệm cuộc sống theo một cách mới mẻ và khác biệt. Chẳng có lựa chọn nào là đúng hay sai cả, mà đơn thuần chỉ là những lựa chọn khác nhau.*

5. *Sống vui tươi, nhẹ nhàng.* Chúng ta đang sống trong một thế giới mà hầu hết mọi người đều tự coi bản thân và những quyết định của mình là “hết sức nghiêm trọng”. Nhưng tôi khẳng định với bạn là chẳng quan trọng đến thế đâu! Thật lòng mà nói, nếu vì một quyết định nào đó mà bạn đánh mất một khoản tiền thì cũng chẳng sao - bạn sẽ học được cách xử trí khi mất tiền. Nếu bạn mất người yêu? Không sao cả, rồi bạn sẽ tìm được người khác. Nếu bạn quyết định ly hôn? Không sao cả, bạn sẽ học được cách tự xoay xử một mình. Còn nếu bạn quyết định kết hôn? Không sao cả, bạn sẽ học được cách chia sẻ trong cuộc sống mới.

Hãy nghĩ về bản thân như một sinh viên trọn đời trong ngôi trường đại học rộng lớn. Thời khóa biểu của bạn chính là tất cả những mối quan hệ của bạn với thế giới này, từ giây phút sinh ra cho đến lúc lìa khỏi cõi đời. Mỗi trải nghiệm đều là một bài học quý. Nếu chọn con đường A, bạn sẽ học được những bài học này; còn nếu chọn con đường B, bạn sẽ học được một loạt bài học khác. Cho dù là môn địa chất hay hình học thì cả hai chỉ khác nhau về giáo viên giảng dạy, sách tham khảo, bài tập về nhà hay bài thi mà thôi. Điều đó không thật sự quan trọng. Nếu chọn con đường A, bạn sẽ được ném vị dâu tây; còn nếu chọn con đường B, bạn sẽ được ném những quả việt quất. Nếu bạn không thích cả dâu tây lẫn việt quất thì vẫn có thể chọn một con đường khác để đi. Vấn đề ở đây là hãy biến mọi hoàn cảnh mà bạn trải qua thành một nơi để bạn học hỏi những điều mới mẻ - về bản thân bạn và thế giới xung quanh. Vì vậy, *hãy sống vui tươi và nhẹ nhàng.* Cho dù quyết định của bạn có dẫn đến điều gì đi nữa, *bạn đều có thể giải quyết được mà.*

## Sau Khi Quyết Định

1. *Vứt bỏ “bức tranh” mà bạn đã hình dung.* Sau khi quyết định, chúng ta thường kỳ vọng điều mình mong muốn sẽ xảy ra. Điều bạn hình dung trong tâm trí có thể giúp bạn mạnh dạn đưa ra quyết định. Song một khi đã quyết định rồi, hãy cứ để mọi việc diễn ra tự nhiên. Do không thể nào kiểm soát tương lai, bạn sẽ chán nản nếu sự việc không diễn ra như ý. Nỗi thất vọng khiến bạn bỏ lỡ những điều tốt đẹp có thể đến bất cứ lúc nào. Nếu chỉ nghĩ đến một hướng kết quả nhất định, bạn sẽ có nguy cơ bỏ lỡ những cơ hội khác. Trong khi đó, những cơ hội bất ngờ nhiều khi đáng giá hơn kết quả mong đợi ban đầu. Nếu chỉ chăm chăm vào “kết quả phải xảy ra”, có thể bạn sẽ lỡ mất cơ hội tận hưởng bản chất sự việc hoặc trải nghiệm sự việc theo một cách thức hoàn toàn khác biệt với những gì bạn tưởng tượng.

2. *Chịu trách nhiệm về quyết định của mình.* Điều này không dễ chút nào! Chúng ta thường tìm

cách đổ lỗi cho người khác nếu mọi việc không diễn ra như ý. Khi cổ phiếu biến động, tôi đâm ghét nhân viên môi giới chứng khoán đã giới thiệu cổ phiếu đó cho tôi. Phải can đảm lắm tôi mới có thể tự nhủ rằng: “Là do mình quyết định mua đấy chứ, có ai bắt ép mình đâu!”. Tôi than vãn cho đến khi tìm thấy cơ hội từ quyết định đen đui của mình. Và tôi đã “sáng” ra rất nhiều từ bài học đó! Tôi nhận ra mình phải tự tìm hiểu nhiều hơn về thị trường chứng khoán, thay vì trông cậy hoàn toàn vào ý kiến nhân viên môi giới. Tôi nhận ra mình lo lắng về mặt tài chính và phải tìm cách giải quyết vấn đề này. Tôi nhận ra rằng mình có thể thua lỗ vì chứng khoán, nhưng rồi cuộc sống vẫn tiếp diễn như trước. Tôi nhận ra rằng nếu lần sau mình có bị thua lỗ thì cũng chẳng có gì là quá nghiêm trọng, và rằng thị trường chứng khoán rồi sẽ đi lên như thực tế đã diễn ra tám tháng sau đó. Khi nhìn sự việc dưới góc độ đó, tôi bỗng thấy quyết định của mình chẳng tệ chút nào. Một khi đã tìm thấy *cơ hội* trong mọi quyết định, bạn sẽ dễ dàng nhận *trách nhiệm* khi thực hiện nó hơn.

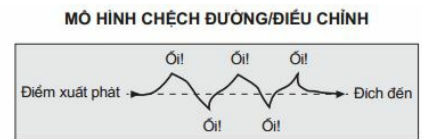
Khi biết chịu trách nhiệm, bạn sẽ cảm thấy ít giận dữ với thế giới xung quanh và cả chính mình!

3. *Đừng bảo thủ, hãy thay đổi!* Điều quan trọng nhất là hãy hết lòng với bất kỳ quyết định nào mà bạn đưa ra. Tuy nhiên, nếu mọi chuyện không xảy ra như ý thì hãy *thay đổi* quyết định đó! Nhiều người trong chúng ta cứ nhất mực giữ nguyên quyết định “đúng”, hoặc dù không thích con đường đang đi nhưng ta vẫn không dám bước sang con đường khác. Theo tôi, đây là một việc rồ dại. Biết mình *không* thích điều gì là một nhận thức có lợi. Khi đó, bạn chỉ cần thay đổi con đường đã chọn là xong. Nhưng tôi biết có những người cứ thay đổi xoành xoạch với cái có “cần phải thay đổi”. Điều tôi đang nói là hoàn toàn khác: nếu bạn thật sự muốn làm một việc gì, hãy toàn tâm toàn ý với nó, và chỉ khi nhận ra nó thực sự không thích hợp với mình thì hãy nghĩ đến việc thay đổi hướng đi.

Khi quyết định thay đổi con đường đã chọn, bạn thường sẽ gặp phải những lời phê bình, chỉ trích của người xung quanh. “Con muốn đổi việc nghĩa là sao? Con đã bỏ ra 5 năm trời để tạo dựng sự nghiệp nhà sĩ kia mà? Vậy là bao nhiêu tiền bạc, thời gian coi như đổ sông đổ biển!”. Hãy giải thích cho mọi người hiểu rằng chẳng có gì phí hoài ở đây cả. Chỉ đơn giản là lựa chọn này chỉ đúng với bạn tại thời điểm trước đó mà thôi. Trên hành trình trải nghiệm, bạn học hỏi và lĩnh hội được thêm nhiều thứ và giờ đây quyết định đó đã không còn thích hợp với bạn nữa. Đã đến lúc thay đổi, và chỉ thế thôi.

Trong tác phẩm “*Actualizations*” (Hiện Thực Hóa Ước Muốn), tác giả Stewart Emery đã giới thiệu một mô hình tuyệt vời có thể giúp bạn thay đổi phương hướng trong cuộc đời. Ông đã nhận ra điều này khi ngồi trong khoang lái của một chiếc máy bay trên đường đến Honolulu

(Hawaii, Mỹ). Ông chú ý đến một thiết bị mà cơ trưởng gọi là hệ thống hướng dẫn định vị. Thiết bị này có tác dụng nhận biết máy bay trong khoảng 1 km so với đường băng và trong vòng năm phút so với thời điểm hạ cánh dự kiến. Hệ thống này sẽ nhắc nhở ngay mỗi khi máy bay chệch hướng. Cơ trưởng giải thích họ sẽ đáp xuống Hawaii đúng giờ dù “*phạm lỗi trong suốt 90% quãng thời gian bay*”. Từ đây, Emery đưa ra kết luận: “Nhu vậy, quãng đường chúng ta đi bắt đầu từ sai lầm thứ nhất đến sai lầm thứ hai rồi sai lầm thứ ba... cuối cùng tất cả đều được điều chỉnh lại. Nghĩa là, thời điểm duy nhất mà chúng ta thật sự đi đúng hướng là lúc chúng ta băng ngang qua con đường zích zắc đó”. Phân tích này cho thấy điểm cốt lõi trong cuộc sống là chúng ta không nên sợ quyết định sai lầm, mà chính là *học hỏi để sửa chữa sai lầm!* Khái niệm về mô hình này của tôi như sau:



Có rất nhiều dấu hiệu bên trong giúp bạn nhận biết đâu là thời điểm để điều chỉnh sự việc, trong đó hai dấu hiệu rõ nét nhất chính là cảm giác bối rối và không thỏa mãn. Trớ trêu thay, đây lại là hai dấu hiệu tiêu cực chứ không hề tích cực. Tôi biết bạn khó có thể đồng tình với tôi về điều này, nhưng quả thật *nỗi buồn có lợi cho bạn*, bởi nó mách bảo cho bạn biết mình đang đi chệch hướng và phải tìm cách quay lại con đường đúng. Và một người bạn của tôi từng bảo: “Nếu không thay đổi phương hướng, có thể bạn sẽ kết thúc ngay tại điểm khởi đầu”.

Nỗi đau thể xác là một điều có lợi thấy rõ, mặc dù nó chẳng dễ chịu chút nào. Đó là triệu chứng cho thấy có gì đó bất ổn đang xảy ra với cơ thể bạn. Ví dụ, việc ý thức về cơn đau ở phần bụng dưới bên phải là dấu hiệu của chứng viêm ruột thừa sẽ cứu mạng bạn. Nếu không chú ý đến triệu chứng đó, bạn có thể mất mạng. Nỗi đau về tinh thần cũng là một ân phước vì nó cho bạn biết cuộc sống hiện tại của bạn có điều bất ổn và cần được sửa đổi - có thể là nhận thức của bạn về thế giới xung quanh hoặc những gì bạn đang làm trong cuộc sống, hoặc cả hai. Sự đau đớn đơn giản báo cho bạn biết: “Này, cái này không ổn!”.

Để tìm được con đường quay trở lại hướng đi thích hợp, bạn cần trải qua một quá trình khám phá thông qua các loại sách nuôi dưỡng tâm hồn, những khóa rèn luyện ngắn hạn, bạn bè, các nhóm hỗ trợ, hoạt động trị liệu hoặc bất kỳ việc gì phù hợp với bạn khi bạn cần giúp đỡ. Miễn là bạn chịu mở lòng tìm kiếm, bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ từ thế giới xung quanh. Hãy nhớ là: “Khi học viên đã sẵn sàng, thầy giáo ắt sẽ xuất hiện”. Bạn sẽ không bao giờ sẵn sàng nếu cứ khư khư bám lấy con đường đã chọn. Bạn sẽ không bao giờ đến đích. Nếu thường xuyên nhận ra các dấu hiệu cho thấy cần điều chỉnh, bạn sẽ đến đúng điểm mong muốn, hay chí ít là

cũng ngay cạnh đó.

Sau đây là các bước trong tiến trình ra quyết định mà bạn có thể tham khảo và áp dụng. Bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều khi phải lựa chọn điều gì đó trong cuộc đời.

## TIẾN TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH BẮT-BẠI

### Trước Khi Quyết Định

1. Tập trung vào Mô hình Bắt-Bại.
2. Tham vấn ý kiến mọi người.
3. Thiết lập những điều ưu tiên.
4. Tin vào sự thôi thúc của bản thân.
5. Sống vui tươi, nhẹ nhàng.

### Sau Khi Quyết Định

1. Vứt bỏ “bức tranh” mà bạn hình dung.
2. Hoàn toàn chịu trách nhiệm về quyết định của mình.
3. Đừng bảo thủ, hãy thay đổi!

Nếu bạn thấy những bước trên chưa hợp lý, hãy so sánh với các bước chúng ta thường làm khi sử dụng Mô hình Thất-Bại nhé:

## TIẾN TRÌNH RA QUYẾT ĐỊNH THẤT-BẠI

### Trước Khi Quyết Định

1. Tập trung vào Mô hình Thất-Bại.
2. Tiếng nói trong tâm trí khiến bạn phát cuồng lên.
3. Căng thẳng, bất an vì cố tìm cách dự đoán tương lai.
4. Không tin vào sự thôi thúc của bản thân, mà nghe những gì mọi người nghĩ.
5. Cảm thấy nặng nề khi phải đưa ra quyết định.

# Sau Khi Quyết Định

1. Lo lắng vì cố tìm cách kiểm soát hậu quả.
2. Đổ lỗi cho người khác nếu mọi việc không diễn ra như ý.
3. Nếu sự việc không diễn ra như ý, bạn sẽ băn khoăn không biết liệu chọn cách khác thì có tốt hơn không.
4. Không sửa đổi nếu quyết định là “sai”, vì đã đầu tư quá nhiều cho nó.

Bạn có thấy tiến trình thứ hai này quen thuộc không? Quả thật, chúng ta vẫn thường tự làm mình quẩn trí như vậy đấy.

Đến đây tôi đã trình bày với bạn về hai Mô hình Thất-Bại và Bất-Bại gắn liền với việc ra quyết định. Tôi tin bạn đã hiểu được rằng sai lầm là điều hiển nhiên và không tránh khỏi. Nếu mỗi quyết định là một cơ hội để học hỏi thì mỗi sai lầm cũng là một cơ hội để bạn trau dồi. Một nhà nghiên cứu lỗi lạc từng thất bại hai trăm lần trước khi tìm thấy lời đáp cho vấn đề ông quan tâm. Khi có người hỏi: “Thất bại bấy nhiêu lần không làm ông chán sao?”, ông đáp: “Tôi chưa bao giờ thất bại! Tôi đã khám phá ra hai trăm cách để *không* làm được điều gì đó!”.

Sau khi dẫn đo cân nhắc, tôi đi đến một kết luận rằng nếu gần đây bạn không mắc phải một sai lầm nào thì có nghĩa là bạn đang đi chệch hướng. Bạn sẽ không bao giờ đến Hawaii! Bạn vẫn chưa rời khỏi sân bay! Thậm chí bạn còn chưa cất cánh nữa! Bạn không dám mạo hiểm, cũng không tận hưởng những điều tốt đẹp mà cuộc sống ban tặng. Thật hoài phí!

Tôi còn nhớ mình từng có lúc sợ đủ thứ, sợ không thể biến những ước mơ, hoài bão của mình thành hiện thực. Thế là tôi chỉ ngồi ở nhà và trở thành nạn nhân của cảm giác bất an. Thế rồi tôi chợt thức tỉnh, chẳng phải nhờ một thiền sư nào cả, mà chính là nhờ câu khẩu hiệu “Hãy trải nghiệm thế giới” của một hãng hàng không nọ. Khi đọc câu đó, đột nhiên tôi nhận ra từ lâu mình đã không còn hòa mình vào thế giới này. Với sự “khai sáng” đó, tôi bắt đầu thúc đẩy bản thân bước vào thế giới - một lần nữa. Tôi nhận ra mình phải chuyển từ trạng thái “sợ phạm phải sai lầm” sang “sợ *không* phạm phải sai lầm”. Nếu không phạm sai lầm, chắc chắn tôi sẽ không thể nào học hỏi và lớn lên.

Khi đã xem sai lầm là một phần không thể thiếu của cuộc sống, chúng ta sẽ thấy thật kỳ lạ vì hồi nhỏ cứ được dạy phải trở thành những con người hoàn hảo. Chính cách nghĩ sai lầm này đã tạo ra vô số nỗi sợ, khiến chúng ta không dám phiêu lưu và thử nghiệm những cái mới. Hãy lấy bộ môn bóng chày mà người Mỹ vô cùng yêu thích ra làm một ví dụ. Hiếm có ai đạt được kết quả trung bình 400, tức là cứ mười cú đánh bóng thì trúng hết bốn. Bởi đó là thành tích của

một nhà vô địch, trong khi hầu hết chúng ta đều chỉ là kẻ tay mơ!

Trong cuộc sống, không phải cứ nỗ lực thì sẽ gặt hái được thành công. Chắc như đinh đóng cột là vậy. Thực tế cho thấy bạn càng làm nhiều việc thì thất bại bạn gặp phải càng nhiều. Tuy nhiên, cuộc sống của bạn sẽ phong phú lên nhờ những cuộc phiêu lưu, trải nghiệm đó. Dù thắng hay bại, bạn cũng đã chiến thắng! Với Mô hình Chệch Đường/ Điều Chỉnh, giờ đây bạn đã có thể tự do tung cánh trong đời.

Tuy đến đây bạn đã biết cách giảm thiểu những nỗi sợ về việc ra quyết định và phạm sai lầm, nhưng có thể bạn vẫn cảm thấy áp dụng những khái niệm này trong thực tế là điều không dễ. Một lần nữa, bạn cần nhớ rằng cả tiến trình dài này đòi hỏi sự thay đổi hành vi. *Hãy bắt tay hành động trước đã!* Cứ tiếp tục tiến bước. Cứ tiếp tục củng cố phương thức tư duy mới được trình bày trong quyển sách này bằng cách áp dụng những bài tập dưới đây, như thế bạn sẽ dễ dàng vượt qua nỗi sợ phải quyết định và phạm sai lầm.

Gần đây bạn có phạm phải sai lầm nào không? Tôi hy vọng là có!

## Bài tập

1. Áp dụng Mô hình Bất-Bại khi ra quyết định. Hãy viết tất cả những điều tích cực có thể xảy ra đối với cả hai chọn lựa, ngay cả nếu kết cục có thể không như ý bạn.

2. Tiếp thu khái niệm **KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ!** qua từng quyết định nhỏ hàng ngày. Chẳng hạn bạn không biết nên mặc gì đi làm - đó không phải là vấn đề; tối nay ăn ở đâu - đó không phải là vấn đề; nên xem phim gì - đó không phải là vấn đề. Mỗi lựa chọn sẽ cho bạn một trải nghiệm khác nhau. Dần dần, bạn sẽ có thể áp dụng khái niệm này cho những quyết định lớn hơn. Bạn hãy gắn tấm bảng với thông điệp “**KHÔNG PHẢI LÀ VẤN ĐỀ!**” trong nhà và văn phòng để nhắc nhở bản thân mỗi khi lo lắng không cần thiết.

3. Và đặt thêm một tấm bảng “**VẬY THÌ SAO? MÌNH SẼ GIẢI QUYẾT ĐƯỢC!**”.

Nếu mọi thứ không diễn ra như ý bạn thì cũng chẳng sao! Có gì là to tát lắm đâu! Thông điệp này sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc sống tươi sáng hơn vì bạn đã học được cách giải quyết mọi sự việc phát sinh sau khi ra quyết định.

4. Hãy chú ý những dấu hiệu cho thấy bạn đang đi chệch khỏi kế hoạch đã đề ra và điều chỉnh ngay, nếu cần.



“Tôi suy sụp khi không còn Jim bên cạnh. Anh ấy là cả cuộc đời tôi!”, - Louise thốt lên. Cô là học trò của tôi và chồng cô vừa đưa đơn ly hôn sau năm năm chung sống. Cô thật lòng nghĩ rằng Jim là cả cuộc đời mình, bởi ngoài Jim thì không ai hay điều gì là có ý nghĩa với cô cả.

Điều đó giải thích vì sao cô lại cảm thấy trống vắng đến tuyệt vọng khi Jim bỏ đi. Và nó cũng giải thích phần nào lý do khiến cuộc hôn nhân của họ tan vỡ. Như tôi đã trình bày trong quyển *“The Fear Guide to Lasting Love”* (Bí quyết chiến thắng nỗi sợ hãi để yêu thương mãi ngàn trị), sự lệ thuộc sẽ kéo theo một số hệ quả phụ như giận dữ, ghen tuông, oán giận, bám víu, mè nheo..., tức là những cảm giác vô cùng khó chịu. Sở dĩ như vậy là do chúng ta quá sợ bị mất đi cái tình cảm vốn là toàn bộ cuộc sống của mình.

Còn Bob, một chuyên gia PR, lại là người của công việc. Anh chỉ biết có công việc và công việc, mọi thứ còn lại đều vô nghĩa. Tương tự như Louise, sự lệ thuộc cảm xúc đó khiến anh phải hứng chịu nhiều hệ lụy tiêu cực. Trong công việc, lúc nào anh cũng bảo thủ thay vì cởi mở; anh giành hết công trạng, phớt lờ sự đóng góp của đồng nghiệp; thế nên cho dù luôn tìm cách tranh thủ sự đồng tình của cấp trên, anh vẫn không được thăng chức. Óc sáng tạo của anh cũng mai một hẳn đi.

Đến khi Bob bị mất việc do cắt giảm biên chế, chúng ta dễ đoán được là anh khổ sở đến mức nào, thậm chí anh đã nghĩ đến việc tự vẫn... Trong anh là một cảm giác trống rỗng ghê gớm. Điểm tựa của cuộc đời anh đã không còn nữa.

Những ai chỉ biết đến công việc trong suốt quãng đời tuổi trẻ thường cảm thấy suy sụp khi về hưu. Họ thấy như thể đã mất cả cuộc đời, và thực tế là nhiều người trong số họ về hưu chẳng được bao lâu thì qua đời. Thật đáng buồn vì họ không thể tận hưởng phần đời có thể nói là vui vẻ, sáng tạo nhất của mình!

Jeanne không đi làm và con cái là tất cả đối với cô. Trong mắt những người không hiểu, và cả bản thân cô cũng tin như thế, thì cô đúng là một người mẹ tốt. Hễ bọn trẻ đi học về là cô luôn có mặt ở nhà, cô quan tâm đến nhu cầu của con từng chút một và luôn tự hào vì lúc nào cũng nghĩ đến các con đầu tiên.

Nếu trung thực hơn với bản thân, Jeanne sẽ thấy rằng cô đang lấy các con làm lý do để tồn tại trong cuộc đời này. Những ai biết rõ Jeanne đều nhận thấy những khía cạnh tiêu cực tất yếu kèm theo ở cô như thích chi phối các con, bảo vệ con thái quá, tự cho là mình đúng và khiến các con cảm thấy luôn có lỗi với cô. Lúc nào cô cũng muốn bọn trẻ phải nhớ rằng cô là người ban ơn cho chúng. Đến khi bọn trẻ lớn lên và ra riêng, Jeanne đã phải đối diện với một ngôi nhà trống rỗng, dù chồng cô vẫn luôn bên cạnh. Nhưng lòng cô trống rỗng. Sống chung với con cái

chẳng có gì là xấu. Tuy nhiên, hậu quả của việc bố mẹ lấy con cái làm lý do để sống thật tai hại - không chỉ cho bố mẹ mà cả cho các con. Đó là một gánh nặng thật sự mà con cái phải gánh chịu!

Thứ cảm giác sâu xa mà cả Louise, Bob và Jeanne đều có chính là nhu cầu thái quá về mặt tình cảm. Khi đánh mất những gì mà họ lệ thuộc trong cuộc sống, nhu cầu này lại hiện ra rõ nét. Tôi cược rằng tất cả chúng ta cũng từng có lúc cảm thấy điều này. Và nếu đúng là như vậy thì hẳn bạn cũng đồng tình với tôi rằng đó là một trong những cảm giác đau đớn nhất mà mình từng trải qua. Và tệ hơn nữa là nó còn khiến bạn cảm thấy tuyệt vọng cùng cực, không thể vực dậy bản thân.

Câu hỏi đặt ra ở đây là liệu có cách nào giúp giảm bớt nhu cầu thái quá khiến chúng ta cảm thấy bị mất mát quá lớn không? Nếu có thì quả là chúng ta sẽ rũ bỏ được nỗi sợ mất mát rất nhiều. Câu trả lời là CÓ! Và giải pháp này sẽ giúp chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Tuy điều này có thể khiến bạn phấn khởi, nhưng bạn cũng cần nhớ rằng do mọi thứ không ngừng thay đổi nên để làm được điều đó, bạn cần phải biết nhận thức, kiên nhẫn, bền chí để phá vỡ những thói quen tình cảm vốn của mình. Nhưng bạn đừng vì vậy mà e ngại. Thoạt nghe thì có vẻ đây là điều không dễ thực hiện, nhưng thực tế lại không như vậy nếu bạn biết chia nó thành những bước nhỏ để thực hiện và kiểm soát, đồng thời cho phép bản thân có thời gian tận hưởng toàn bộ quá trình.

Hãy thử quản lý cuộc đời bạn theo một cách khác như tôi đã nói để giải tỏa cảm giác tiêu cực mà bạn có thể đang phải hứng chịu - sự tuyệt vọng, trống rỗng và sợ hãi trong một khía cạnh nào đó của cuộc sống. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi biết rõ chúng ta hoàn toàn có thể giải thoát cho mình. Trong chương này, tôi sẽ chỉ cho bạn những bước cần làm để thay đổi. Và tôi đảm bảo chúng sẽ khiến bạn cảm thấy thú vị. Tuy nhiên, chúng chỉ trở thành những công cụ hiệu quả có thể thay đổi triệt để chất lượng cuộc sống nếu được thực hiện thông qua hành động và cam kết *của bạn*.

Trước tiên, bạn cần hiểu rõ hơn nguyên nhân khiến bạn cảm thấy trống rỗng khi cuộc sống mất thăng bằng. Hãy lấy ví dụ trong quan hệ tình cảm; những bảng minh họa sau sẽ cho bạn thấy BỨC TRANH CUỘC SỐNG hiện tại khi bạn dồn hết cảm xúc vào một vùng nhất định:

## BỨC TRANH CUỘC SỐNG KHI CÓ TÌNH YÊU

TÌNH YÊU

Khi mất đi tình yêu, như trong trường hợp của Louise, cuộc đời bỗng trở thành như thế này:

## BỨC TRANH CUỘC SỐNG KHI KHÔNG CÒN TÌNH YÊU



Chẳng trách tại sao bạn lại cảm thấy trống rỗng! Chẳng trách tại sao ngay lập tức bạn phải tìm đến tình cảm mới! Bởi cuộc sống của bạn có còn gì nữa đâu!

Bạn không nhất thiết phải sống một cuộc đời như vậy. Hãy xem xét một quan điểm hoàn toàn khác về cuộc sống trong bảng dưới đây:

## BỨC TRANH CUỘC SỐNG KHI CÓ TÌNH YÊU

Cống hiến	Sở thích	Thú vui giải trí
Gia đình	Thời gian ở một mình	Phát triển bản thân
Công việc	Tình yêu	Bạn bè

Trên đây là bảng thể hiện BỨC TRANH CUỘC SỐNG của Nancy, một sinh viên khác của tôi. Với nhiều ô nhỏ khác nhau thay vì chỉ có một ô trống duy nhất, cuộc sống dường như khác hẳn trong mắt Nancy so với Louise, Bob và Jeanne tội nghiệp. Cuộc sống của Nancy không chỉ sôi động, lành mạnh mà còn phong phú hơn, cho cô cảm giác “giàu có” hơn. Giả sử nếu chuyện tình cảm của Nancy cũng đổ vỡ như Louise, liệu Bức Tranh Cuộc Sống của cô sẽ ra sao? Chắc chắn là sẽ khác hẳn với những gì đã xảy ra với Louise! Nhìn vào bức tranh trên, bạn sẽ thấy rằng việc mất đi tình yêu tạo ra một lỗ hổng trong cuộc sống của Nancy, nhưng lại khó lòng khiến cô quy ngã! Phải, Nancy cũng đau khổ lắm khi phải chia tay với bạn trai; cũng có những lúc cô cảm thấy quá đỗi cô đơn; và cũng như mọi người, cô cũng mong có một kết thúc có hậu lắm chứ. Tuy nhiên, không có nó thì cuộc sống của cô vẫn diễn ra tốt đẹp. Mỗi ngày của cô vẫn đầy ắp những trải nghiệm mới mẻ khiến cô cảm thấy vui vẻ, hài lòng với cuộc sống và do đó, cô không cảm thấy quá trống vắng. Cuộc sống của Nancy được tạo thành từ nhiều nguồn khác nhau khiến cô thật sự cảm thấy đó là nguồn sống vô tận, không bao giờ cạn kiệt.

# BỨC TRANH CUỘC SỐNG KHI KHÔNG CÒN TÌNH YÊU

Cống hiến	Sở thích	Thú vui giải trí
Gia đình	Thời gian ở một mình	Phát triển bản thân
Công việc		Bạn bè

Đến đây, có một học viên trong lớp của tôi phát biểu rằng bản thân cô cũng có nhiều thứ để quan tâm như gia đình, con cái, công việc, bạn bè, nhưng đối với cô, điều duy nhất có ý nghĩa lại là tình cảm. Tôi bèn chỉ ra cho cô ấy thấy đây chính là lúc chúng ta cần nhận thức, kiên nhẫn và bền chí để củng cố cam kết của mình đối với từng khía cạnh khác nhau của cuộc sống.

Khái niệm cam kết mà tôi muốn nói ở đây chính là thái độ toàn tâm toàn ý - nghĩa là tất cả những gì bạn có - cho từng ô trong bảng kể trên. Ví dụ, khi bạn làm việc, hãy làm với tất cả tâm huyết; khi ở bên gia đình, hãy dành trọn tình cảm cho người thân; và khi ở bên bạn bè, hãy vui vẻ hết mình trong thời gian đó...

Khi nghe tôi giải thích về khái niệm này, một học viên khác trong lớp là Sandy lập tức bảo rằng công việc mà cô ấy đang làm chỉ mang tính tạm thời cho đến khi nào tìm được việc khác tốt hơn, nghĩa là cô đang thấy chán nản và chỉ muốn nghỉ việc. Vậy làm thế nào cô có thể dành hết tâm ý cho công việc được kia chứ? Tôi giải thích cho cô hiểu rằng, khi ta cam kết hoàn toàn với việc gì đó không có nghĩa là ta phải gắn chặt cả cuộc đời mình cho nó, mà chỉ ngay tại thời điểm khi ta đang đối diện với nó. Khi bạn làm được điều đó, chất lượng cuộc sống của bạn sẽ được cải thiện hoàn toàn.

Thế nên tôi chỉ cho Sandy công cụ *“hành động như thể được đánh giá cao”*. Nếu thế thì mọi việc sẽ ra sao? Cô ấy sẽ làm gì nếu biết mình được coi trọng? Mọi người trong lớp đưa ra một số gợi ý như: đề ra các mục tiêu trong ngày và chú ý hoàn thành đúng hạn; cư xử hòa nhã với đồng nghiệp; tạo bầu không khí làm việc vui vẻ, dễ chịu. Sandy bổ sung thêm: *“Tôi sẽ đi làm đúng giờ nữa”*. Và cô hứa sẽ làm theo đúng như vậy.

Tuần sau, Sandy trở lại lớp học với tâm trạng phấn khởi. Tất cả chúng tôi đều ngạc nhiên khi thấy cô tràn đầy năng lượng. Cô bảo đã mang một cái cây và một bức tranh đến công ty để trang trí bàn làm việc, khiến cho không gian bé nhỏ của mình lập tức tươi tắn hẳn lên. Cô luôn khen ngợi, giúp đỡ mọi người xung quanh và mỗi tối trước khi về cô đều đặt ra những mục

tiêu mới phải hoàn thành cho ngày hôm sau. Mỗi ngày trôi qua, cô đều tập trung vào những mục tiêu đề ra và giờ đây nhìn lại, Sandy vô cùng ngạc nhiên khi thấy mỗi ngày mình có thể làm được một lượng công việc gấp đôi. Chẳng mấy chốc, cô đắm “nghiện” việc kiểm tra xem mình có đạt được các mục tiêu đề ra hay chưa - đó là một cảm giác thích thú tuyệt vời. Thỉnh thoảng khi quên ghi điều gì đó vào danh sách phải làm, cô sẽ bổ sung ngay vào hôm sau.

Không chỉ thế, Sandy còn bất ngờ trước phản ứng của mọi người. Một đồng nghiệp thậm chí còn hỏi cô xem chuyện gì đang xảy ra và khuyến khích: “Cứ tiếp tục vậy đi!”. Tuy nhiên, kết quả kỳ diệu nhất chính là Sandy bắt đầu cảm thấy yêu thích công việc của mình. Thái độ tận tâm với công việc đã khiến cô không còn cảm thấy buồn chán nữa. Một khi đã bỏ được thái độ “Tôi thật khổ” và chọn cách cống hiến hết mình cho công việc, Sandy thấy thỏa mãn và hào hứng khi làm việc. Ngoài ra, thái độ “hành động như thể được đánh giá cao” còn mang lại cho cô nhiều lợi ích khác như: tăng thêm lòng tự tin, tạo được dấu ấn tốt khi cần chuyển sang công ty khác và điều quan trọng là cô biết mình hoàn toàn có thể tạo nên sự khác biệt. Và dĩ nhiên những điều đó sẽ giúp Sandy cảm thấy tự tin, mạnh mẽ hơn trong thế giới có quá nhiều người đang cảm thấy bất lực.

Để giúp cho khái niệm cam kết bớt vẻ nặng nề, hãy nhớ rằng trái với những gì chúng ta vẫn được dạy, cam kết không có nghĩa là mãi mãi.

Ví dụ, tuy công việc giám đốc điều hành tại Floating Hospital khiến tôi hài lòng và vui vẻ, nhưng sau tám năm, tôi bắt đầu cảm thấy mình đã sẵn sàng cho một thử thách mới. Bởi toàn tâm toàn ý với Floating House nên tôi tin rằng tổ chức này vẫn sẽ hoạt động bình thường khi tôi ra đi. Thế là tôi bắt đầu tìm người thay thế và ngày càng ủy thác công việc cho mọi người nhiều hơn. Song song đó, tôi giúp ban quản trị làm quen dần với người mà tôi nghĩ là sẽ thay thế mình tốt nhất. Tôi giúp mọi người chuẩn bị tâm lý với việc ra đi của mình. Bạn thấy đó, ngay cả đối với việc từ bỏ công việc, tôi cũng toàn tâm toàn ý.

Đồng thời, tôi cũng hoàn toàn chú tâm thu vén cho cuộc sống của mình sau khi nghỉ việc. Những lúc rảnh rỗi, tôi dạy học, viết lách và tăng cường thực hành chữa bệnh bằng tâm lý. Trong hai năm, sự chuẩn bị song song đó đã đặt nền tảng tương lai ổn thỏa cho cả Floating Hospital và sự nghiệp mới của tôi. Và thế là tôi đã sẵn sàng ra đi.

Trong quan hệ tình cảm, chúng ta cũng cần áp dụng nguyên tắc tương tự. Chẳng ai biết chắc một mối quan hệ sẽ kéo dài đến lúc nào. Nhưng bạn nên trân trọng và hết lòng - với cả người thân yêu lẫn bản thân mình - trong suốt thời gian bên nhau. Nếu đến một ngày nào đó bạn buộc phải nói lời chia tay thì dẫu sao bạn cũng đã làm hết sức mình. Còn ngược lại, người ấy muốn ra đi thì bạn cũng hiểu là mình đã làm tất cả những gì có thể. Do đó sẽ chẳng có gì để bạn

phải tiếc nuối cả. Nếu Bức Tranh Cuộc Sống của bạn phong phú thì khi mất đi một thứ, bạn sẽ không cảm thấy quá đau đớn vì vẫn còn những nguồn sống tích cực khác mang đến niềm vui cho bạn.

Trong các ô của Bức Tranh Cuộc Sống nói trên có một yếu tố cần được giải thích thêm là ô CỐNG HIẾN. Đây chính là yếu tố giúp bạn trở nên khác biệt trong cuộc sống. Tôi sẽ bàn kỹ hơn về sự cống hiến ở chương sau, còn ở chương này, bạn chỉ cần hiểu đơn giản là chính nhờ sự CỐNG HIẾN mà bạn có thể gia tăng lòng tự tôn và cảm thấy hài lòng trong cuộc sống. Tạo nên sự khác biệt nghĩa là bạn sẽ không cảm thấy bất lực, tuyệt vọng như bao người xung quanh mà thay vào đó, trở thành một nhân tố có ý nghĩa trong xã hội.

Tuy nhiên, bạn cũng đừng nghĩ cống hiến phải là một điều gì to tát như các nhân vật nổi tiếng Gandhi, Martin Luther King Jr. hay Albert Einstein. Khái niệm CỐNG HIẾN mà tôi muốn nói đến ở đây nghĩa là tập trung vào thời điểm hiện tại mà bạn đang sống, quan sát xung quanh để xem có điều gì cần làm, và bắt tay thực hiện nó. Đó có thể là đối với gia đình, bạn bè, cộng đồng, đất nước và nơi bạn đang sống. Chẳng có ai sống mà lại không thể làm điều gì đó để cống hiến cho sự phát triển của hành tinh này. Chỉ cần thay đổi thái độ là bạn đã có thể tác động đến thế giới xung quanh.

Giờ đây, bạn đã sẵn sàng thực hiện những bước cần thiết trong cuộc sống hàng ngày. Những bước cần thiết đó như sau:

1. *Nhận ra bạn đang mắc kẹt trong cái vòng lẩn quẩn.* Nếu ngẫm lại quá khứ, có thể bạn sẽ nhận thấy mỗi khi cảm thấy đau khổ do mất mát, bạn sẽ lập tức tìm cách giải tỏa cảm giác tiêu cực đó bằng cách tái tạo những gì đã mất.

Ví dụ khi chia tay với người yêu, điều đầu tiên mà đa số chúng ta thường làm là gì? Chúng ta sẽ tìm người khác để thay thế. Rồi khi người yêu thứ hai ra đi, chúng ta lại suy sụp y hệt như lần đầu (thật đáng ngạc nhiên vì bạn chỉ mới biết anh ta/cô ta có ba tuần!). Và cũng chẳng khó để đoán biết chúng ta sẽ làm gì sau đó: tiếp tục tìm kiếm “một nửa duy nhất” mà không có họ hẳn chúng ta sẽ chết mất!

Nếu bạn cảm thấy điều này quá đỗi quen thuộc thì cũng không có gì phải lo lắng cả. Chỉ cần bạn nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể hành động theo cách khác là đã đủ để bạn tiếp tục bước thứ hai dưới đây rồi.

2. *Tạo ra Bức Tranh Cuộc Sống phong phú* với chín yếu tố như hình dưới đây. Hãy điền vào các ô trống những yếu tố bạn muốn có trong cuộc sống. Tôi là người luôn cho rằng không gian cũng đóng vai trò rất quan trọng, do đó bạn nên nghe một giai điệu nhạc nhẹ nhàng khi làm

việc này. Nhớ đừng để bị người khác quấy rầy và hãy tắt điện thoại.

3. *Hãy chọn lấy một ô và bắt tay vào hành động.* Hãy nhắm mắt lại và hình dung về ô cuộc sống đó. Bạn sẽ làm gì? Xử sự với mọi người xung quanh ra sao? Nó sẽ khiến bạn cảm thấy như thế nào? Đừng quên hai thành phần cốt lõi: cống hiến hết mình và hành động như thể được đánh giá cao. Hãy xem đó là BỘ ĐÔI KỲ DIỆU, bởi quả thật nó sẽ tạo ra điều kỳ diệu cho cuộc sống của bạn.

## BƯỚC TRANH CUỘC SỐNG CỦA BẠN


4. Khi đã có cái nhìn rõ nét hơn, *hãy viết ra tất cả những gì bạn đang nghĩ*, lưu ý xem xét cẩn thận từng chi tiết. Điều này sẽ giúp ích cho bạn ở Bước 5 tiếp theo.

5. *Liệt kê những điều nên làm để biến những ý nghĩ đó thành hiện thực.* Một lần nữa, hãy dành thời gian để suy nghĩ mọi thứ thật cẩn thận. Và tôi xin nhắc lại:

## HÀNH ĐỘNG LÀ CHÌA KHÓA MỞ LỐI THÀNH CÔNG

Chỉ có hành động mới khiến cuộc sống của bạn trở nên giống với những gì bạn mơ ước.

Hãy cùng xem chúng ta sẽ ứng dụng điều này ra sao nhé. Giả sử nếu chọn ô PHÁT TRIỂN BẢN THÂN, bạn sẽ tham dự các khóa đào tạo, đọc sách, nghe các buổi thuyết trình. Bộ Đôi Kỳ Diệu sẽ đảm bảo cho bạn làm được tất cả những điều trên với sự toàn tâm toàn ý và giúp bạn tham dự tích cực các hoạt động đó.

Hãy hăng hái trao đổi với mọi người, làm đầy đủ bài tập về nhà cho dù môn đó có phải thi lấy tín chỉ hay không, háo hức chờ đến buổi học kế tiếp và thật sự hạnh phúc vì đã chọn khóa đào tạo đó.

Tuy nhiên, trong lúc vận dụng khái niệm cam kết hoàn toàn với thực tế, bạn sẽ không tránh khỏi việc phải đối diện với những thói quen cũ! Do đó khi đang ở lớp học, rất có thể đột nhiên

bạn sẽ ước gì mình đang ở cạnh *anh ấy*. Thời gian đầu, tâm trí của bạn *chắc chắn* sẽ khiến bạn mất tập trung, nên bạn phải không ngừng cảnh giác để kiểm soát những phút xao lãng đó. Nhưng cuối cùng bạn sẽ có thể tự nhủ: “Mặc kệ anh ta, mình đến đây để học mà!”. Hãy nghĩ xem điều này có ý nghĩa như thế nào đối với lòng tự tôn của bạn! Cuối cùng bạn cũng có thể buộc tâm trí phải tập trung vào vấn đề hiện tại và những gì đang diễn ra xung quanh. Và bạn có biết điều gì sẽ xảy ra không? Sự yếu đuối sẽ tự biến mất. Vấn đề của những người này là họ không thể tập trung vào thứ gì khác xung quanh mình, để rồi luôn tự hỏi tại sao mình lại thiếu thốn tình cảm đến thế!

Thế còn với ô BẠN BÈ? Hãy mời họ ăn tối, chuyện trò vui vẻ, viết thư thể hiện lòng cảm kích hoặc chỉ đơn giản là gọi điện để nói bạn nhớ họ. Đến lúc ở bên họ, bạn sẽ dành hết tâm trí cho họ. Đây là lúc bạn cần đến Bộ Đôi Kỳ Diệu. Trước tiên, hãy tập trung trở thành một người bạn tuyệt vời và hành động như thể bạn thật sự tạo ra sự khác biệt đối với cuộc đời họ. Từ đó, bạn sẽ thấy vui vẻ và thỏa mãn hơn.

Hồi còn trẻ, tôi có quy ước ngầm với các cô bạn của mình như thế này: “Mình sẽ đứng hẹn với các cậu, nếu anh ấy không gọi”. Nhưng giờ đây nhìn lại, tôi cảm thấy đó đúng là quy tắc vớ vẩn, thậm chí là ngu ngốc bởi lúc nào đi chơi với nhóm bạn gái tôi cũng thấy vui lắm. Khi lớn hơn, tôi không còn xử sự với các bạn mình một cách thiếu tôn trọng như vậy nữa. Điều đó cũng mang lại cho tôi một kết quả phụ khá thú vị là tôi không còn bị coi là “lựa chọn phút cuối” của nam giới nữa. Họ bắt đầu gọi cho tôi trước nhiều ngày, đôi khi là nhiều tuần, khi muốn hẹn hò vì hiểu rằng tôi không thể hủy những cuộc hẹn khác chỉ vì họ.

Còn trong khía cạnh THÚ VUI GIẢI TRÍ thì sao? Đây là một chủ đề khiến các học viên của tôi vô cùng bối rối và tôi cũng thừa nhận rằng bản thân mình vẫn phải nỗ lực rèn luyện điều đó hàng ngày. Nhiều người trong chúng ta luôn chú trọng đến việc phải đạt được điều này điều nọ trong cuộc sống và lo ngại khi dành thời gian để thư giãn, nghỉ ngơi. Thư giãn với bạn bè hay người yêu là điều bình thường, nhưng khi chỉ còn lại một mình, bạn cảm thấy mình cần phải làm một điều gì đó. Một lần nữa, cách giúp bạn thoát khỏi cảm giác lo ngại này là vận dụng nguyên tắc Bộ Đôi Kỳ Diệu. Bằng cách thư giãn hoàn toàn và hành động như thể bản thân bạn xứng đáng được tận hưởng điều đó, bạn sẽ cảm thấy thú vị và thoải mái khi dành chút thời gian riêng cho mình.

Riêng tôi, tôi đã tự nghĩ ra khái niệm giờ-nghỉ, tức là một dạng thức rút gọn của ngày nghỉ. Mỗi ngày, tôi dành trọn một giờ đồng hồ để nghỉ ngơi, thư giãn. Trong khoảng thời gian đó, tôi có thể đọc sách báo, đi dạo hoặc mua sắm ở những cửa hàng mình yêu thích. Nhờ vậy mà tôi luôn cảm thấy sảng khoái trong công việc. Và những ý tưởng hay nhất thường đến với tôi trong



những lúc nghỉ ngơi như thế, khi đầu óc thanh thản, không vương lo toan.

6. Hãy thực hiện bước 3, 4 và 5 đối với từng ô trong Bức Tranh Cuộc Sống của bạn, rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cuộc sống của mình trở nên tươi đẹp và có ý nghĩa: phong phú, trọn vẹn, đầy yêu thương và luôn sẵn sàng cho đi. Mọi thứ bạn điền trong các ô đó đều có thể trở thành sự thật, nếu bạn quyết tâm thực hiện những gì cần thiết.

7. Mỗi ngày, hãy tạo cho mình những mục tiêu cụ thể phản ánh mọi khía cạnh trong Bức Tranh Cuộc Sống. Nếu vốn đã có thói quen này mỗi ngày, giờ đây có thể bạn sẽ nhận thấy trước nay hầu như mình chỉ biết tập trung vào mỗi một khía cạnh trong cuộc sống là CÔNG VIỆC. Khi biết đề ra mục tiêu cho tất cả các ô trong bảng kê, cuộc sống của bạn sẽ trở nên cân bằng.

Khi bắt tay thực hiện mỗi mục tiêu, hãy nhớ đến Bộ Đôi Kỳ Diệu - *cam kết toàn tâm toàn ý* và *Tôi được đánh giá cao* - để giúp bạn luôn tập trung và cảm thấy cuộc sống trọn vẹn, có ý nghĩa.

Có thể trong một ngày, bạn không thể thực hiện tất cả mục tiêu của từng ô. Thông thường sẽ có những lúc một khía cạnh nào đó trong cuộc sống tỏ ra chiếm ưu thế hơn so với những khía cạnh còn lại. Ví dụ, khi bạn đang nghỉ phép thì có thể quên đi mọi thứ để thả mình vào việc vui chơi, tận hưởng. Nguyên tắc Bộ Đôi Kỳ Diệu sẽ giúp bạn luôn tập trung vào hiện tại. Tương tự, một dự án quan trọng có thể sẽ đòi hỏi bạn phải dành hết công sức cho nó trong một quãng thời gian nhất định. Tuy nhiên, mục tiêu sau cùng của bạn chính là sự cân bằng chung trong cuộc sống.

Có một điều bạn cần lưu ý là nếu cảm thấy không muốn dành thời gian hay nỗ lực để thực hiện những bước nói trên, nghĩa là bạn đã đối xử không công bằng với chính bản thân mình rồi đấy. Chẳng lẽ bạn không xứng đáng có một cuộc sống tốt đẹp hơn ư? Những gì tôi đề nghị chỉ là để tạo nên khuôn khổ cho cuộc đời bạn, tạo ra lối sống có lợi cho sự phát triển của bản thân bạn, khiến bạn hài lòng hơn. Janet, một trong các học viên của tôi, đã nói một câu khôn ngoan rằng: “Nếu bạn chỉ làm những gì mình vẫn hay làm thì bạn chỉ nhận được những gì bạn vẫn hay nhận”. Nhờ suy nghĩ đó mà cô đã tiến xa hơn trong cuộc sống!

Nếu bạn cảm thấy khó tạo động lực thúc đẩy bản thân thì cũng đừng nản chí. Hãy tìm đến một nhóm sinh hoạt nhằm mục đích nuôi dưỡng tâm hồn để cảm thấy mọi chuyện dễ dàng hơn. Còn nếu không, hãy tìm cho mình một “người bạn cùng tiến”. Bạn và người đó có thể giúp đỡ nhau bằng cách gặp gỡ hàng tuần, cùng xem xét các yếu tố trong Bức Tranh Cuộc Sống, các mục tiêu, kế hoạch hành động... Vấn đề cốt lõi ở đây là hãy quyết tâm cùng hành động với người bạn đó một cách nghiêm túc, luôn hành xử có trách nhiệm hàng ngày, cố gắng hoàn thành những điều bạn đã cam kết phải làm trước khi gặp lại nhau mỗi tuần.

Cho dù không tìm ra một nhóm sinh hoạt và không muốn làm việc chung với một cá nhân nào đó, bạn vẫn có thể tìm đến một tổ chức hoạt động khác dưới sự tư vấn của chuyên gia hỗ trợ. Bạn sẽ ngạc nhiên trước kết quả thu được khi biết rõ mình muốn gì và quyết tâm đạt được điều đó. Phần lớn mọi người không bao giờ dành thời gian để tập trung tìm hiểu xem mình muốn gì, để rồi luôn tự hỏi vì sao lúc nào mình cũng cảm thấy cuộc sống thật vô vị, trống rỗng.

Bạn hãy luôn tự hỏi cuộc sống của mình trọn vẹn đến mức nào. Hãy không ngừng tạo ra cho mình một cuộc sống phong phú để tận hưởng cảm giác sống trọn vẹn, có ý nghĩa. Khi đó bạn còn sợ gì nữa kia chứ?

Một trong những bài học quý báu nhất để xua đi nỗi sợ trong cuộc sống là tinh thần “sẵn sàng đón nhận mọi sự việc đến trong cuộc đời”. Đó là những lời cửa miệng của Janet Zukerman, một người thầy tuyệt vời của tôi, khi cô gặp một người đang than thân trách phận. Khi nghe tôi hỏi ý nghĩa chính xác của câu đó là gì, Janet bảo: “Rất đơn giản. Dù cho gặp bất kỳ điều gì trong cuộc sống, ta chỉ cần gạt đầu, thay vì lắc; chỉ cần nói sẵn sàng đón nhận, thay vì trốn tránh”. Suốt nhiều năm, tôi đã vận dụng câu nói này và được chứng kiến những kết quả kỳ diệu.

Hết thảy chúng ta đều không thể hoặc nếu có thì chỉ kiểm soát được một phần dòng chảy của cuộc đời. Rất nhiều khi ta định hành động theo một hướng nào đó nhưng đột nhiên lại xảy ra một sự việc bất ngờ làm đảo lộn mọi thứ. Những sự kiện ngoài mong đợi, thậm chí chỉ là khả năng xảy ra những sự kiện đó thôi, khiến chúng ta phập phồng lo sợ không yên. Lúc nào chúng ta cũng chuẩn bị cho tình trạng xấu nhất. Do vậy, điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng:

## THÁI ĐỘ SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN LÀ LIỀU THUỐC HÓA GIẢI MỌI NỖI SỢ HÃI

“Đón nhận” nghĩa là chấp nhận những gì mà cuộc sống mang đến cho chúng ta, nghĩa là thôi kháng cự và để cuộc sống mở ra trước mắt ta góc nhìn mới mẻ hơn về thế giới xung quanh, nghĩa là ta thông dong, trầm tĩnh xem xét tình huống và nhờ đó giảm đi những buồn lo. Thái độ đó không chỉ có lợi về mặt cảm xúc, mà còn giúp ích cho bạn rất nhiều về mặt thể chất. Ngược lại, khi bạn “trốn tránh” nghĩa là bạn trở thành nạn nhân của cuộc sống. “Làm sao chuyện này lại có thể xảy ra cho tôi được chứ!”. Bạn chặn đứng, từ chối những cơ hội phát triển và thử thách bản thân. Bạn tạo ra sự căng thẳng, kiệt quệ, tiêu phí năng lượng vô ích, chấn động tinh cảm và tệ hơn cả là sẽ tạo ra sự vô cảm. “Tôi không xoay sở được. Tôi bế tắc rồi. Chẳng còn hy vọng gì đâu”.

Điều đáng nói ở đây là thái độ “sẵn sàng đón nhận” là hy vọng duy nhất của chúng ta, khi nó không chỉ là liều thuốc hóa giải nỗi thất vọng triền miên (do cảm cúm, mái nhà dột, kẹt xe, xếp lớp, cuộc hẹn nhạt nhẽo...) mà còn là *một công cụ kỳ diệu giúp xua tan những nỗi sợ sâu xa, tăm tối nhất*.

Để tôi kể bạn nghe câu chuyện về Charles, một bằng chứng sống cho sức mạnh của thái độ sẵn sàng đón nhận. Charles lớn lên trong một khu ổ chuột ở New York. Dáng vẻ phong sương đã giúp Charles rất nhiều cho đến lúc anh bị thương tật nặng nề do trúng đạn trong một cuộc ẩu đả ngoài phố. Xương sống bị nát vụn, Charles liệt hẳn nửa thân dưới.

Khi tôi gặp Charles, anh vừa hoàn tất khóa huấn luyện tại trung tâm phục hồi chức năng và đang tìm việc tại Floating Hospital. Charles muốn có cơ hội dạy cho trẻ em biết cách tránh khỏi rắc rối mà anh đã gặp. Anh trở thành một trong các nhân viên của tôi và là nguồn khích lệ, truyền cảm hứng cho tất cả mọi người xung quanh.

Một bữa nọ, tôi vào lớp và thấy Charles ngồi giữa một nhóm học sinh. Anh đang trả lời các câu hỏi học búa mà các em đặt ra khi thấy một người khuyết tật như anh. Ví dụ “Đi không được thì cảm giác như thế nào ạ?”, “Liệu em nên nói gì với một người ngồi trên xe lăn?”, “Làm thế nào chú đi tắm được ạ?” ... Rồi Charles hỏi các em đoán xem một người khuyết tật sẽ mong muốn điều gì nhất. Một em trai nhanh nhẩu trả lời: “Bạn bè ạ!”. “Chính xác!”, - Charles đáp. Bọn trẻ nhảy cẫng lên, ôm chầm lấy anh và la lớn: “Cháu sẽ là bạn của chú!”. Quả thật tôi cũng không biết được buổi học hôm ấy có ý nghĩa với ai hơn: Charles, bọn trẻ hay tôi.

Một dịp khác, chúng tôi tổ chức tiệc cho một nhóm học viên mới là những người về hưu. Mặc dù chúng tôi đã mời hẳn một ban nhạc cho buổi tiệc nhưng những người tham dự vẫn ngần ngại không dám bước ra nhảy. Thế là Charles đẩy xe lăn của mình ra giữa phòng và “nhún nhảy” theo điệu nhạc. “Nào, mọi người. Tôi mà còn nhảy được thì mọi người cũng phải nhảy được chứ!”. Chỉ trong vòng vài phút, anh đã khiến mọi người phải nhảy múa, cười hát và vỗ tay theo mình. Quả thật, anh có sức lan tỏa tinh thần mãnh liệt. Những con người xa lạ trong phòng bỗng hóa bạn bè. Charles không bao giờ bỏ lỡ cơ hội để cho mọi người thấy rằng chỉ cần có thái độ tích cực, chúng ta sẽ có thể biến bất kỳ điều gì xảy đến trong đời mình thành một sự kiện có ý nghĩa và đáng quý.

Tôi đã có nhiều dịp trò chuyện với Charles. Anh cho tôi biết trong những ngày đầu gặp nạn, anh gần như mất hết cả hy vọng lẫn ý chí. Theo lời anh mô tả thì “đường đường là một đấng nam nhi mà không thể tự mình đi lại hay tiêu tiểu thì quả là một điều chẳng dễ dàng gì”. Người ta chuyển anh đến một trung tâm phục hồi chức năng có tiếng, nhưng Charles tỏ ra từ chối hợp tác. Khi trung tâm sắp sửa trả anh về nhà để lấy chỗ điều trị cho người khác có ý chí hơn thì bước ngoặt đã xảy ra. Charles hiểu ra rằng nếu bị trả về nhà thì anh không còn cơ hội nào nữa. Đây chính là lúc để anh tỏ thái độ “đón nhận” hay “trốn tránh” trước cuộc đời. Sau này nghĩ lại, Charles thấy mừng vì mình đã chọn cách *đón nhận*.

Sau quyết định này, anh tiến triển thấy rõ. Nhiều cơ hội mở ra trước mắt mà trước kia Charles thậm chí chưa từng nghĩ đến. Anh lập ra mục tiêu sống cho mình là giúp đỡ những người khác đang gặp khó khăn, bất kể đó là khó khăn gì. Anh là một tấm gương tiêu biểu với câu khẩu hiệu: “Nếu tôi làm được, bạn cũng làm được”. Charles thừa nhận với tôi rằng lạ lùng thay, anh lại cảm thấy biết ơn cuộc đời đã cho anh bị tật nguyền như thế này, bởi tai nạn đã

khiến anh nhận ra mình phải cống hiến cho cuộc sống nhiều đến thế nào.

Cho đến khi gặp nạn, Charles không hề nhận ra ý nghĩa cuộc sống. Song giờ đây, anh tin rằng trước kia mình còn “tàn tật” hơn bây giờ, và kể từ đó anh tìm thấy cảm giác hài lòng trong cuộc sống.

Khi tôi trình bày khái niệm *SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN* trên lớp, một học viên đã đặt ra câu hỏi rất thú vị: “Nếu lúc nào ta cũng nói *sẵn sàng đón nhận*, vậy thì liệu ta có tránh được đau khổ không?”. Tôi suy nghĩ một lát rồi trả lời rằng không. Ta không thể tránh được đau khổ, nhưng lại có thể sẵn sàng đón nhận đau khổ, và hiểu rằng nó là một phần của cuộc sống. Khi đó, bạn sẽ không còn đặt mình ở vai trò nạn nhân nữa. Bạn sẽ hiểu rằng mình có thể vượt qua nỗi đau cũng như tình huống đã gây ra nỗi đau đó. Nghe đến đây, một học viên của tôi thốt lên: “Tôi hiểu rồi! Ý cô là nỗi đau khi ta sẵn sàng đón nhận sẽ khác với nỗi đau khi ta trốn tránh nó!”. Quả thật đó chính là những gì tôi muốn nói.

Khi ngẫm lại, các học viên trong lớp phát hiện ra họ đã từng chấp nhận nỗi đau trong cuộc sống, nhưng họ lại không hề nhận ra điều đó. Nadine nhớ tuần trước có một hôm cô chợt thấy chạnh lòng mất mát khi nghĩ đến người mẹ vừa mới qua đời. Thế rồi cô ngồi sụp xuống khóc nức nở khi nhớ đến những khoảnh khắc hạnh phúc giữa hai mẹ con. Và trong lúc khóc, cô cảm thấy bị thôi thúc phải nói đi nói lại từ “cảm ơn”.

Giữa lúc đau khổ ấy, cô chợt ý thức rằng cuộc đời gây ra nhiều cuộc chia ly, nhưng đó mới là cuộc đời. Và cô đã nhận ra sự khác biệt giữa việc xem cái chết của một người thân như là thảm họa (trốn tránh) và việc nghĩ rằng mình thật hạnh phúc vì đã từng có người ấy trong đời (sẵn sàng đón nhận), tức là xem cái chết là một phần của cuộc sống, một tiến trình tự nhiên, thay vì xem đó là một sự mất mát kinh khủng hay sự bất công.

Một học viên khác là Betsy cũng nhớ lại nỗi đau ngọt ngào khi cô hôn tạm biệt cậu con trai xa nhà đi học đại học. Mắt ngấn lệ, cô nhìn theo con bước đi trên lối mòn ra chiếc ô tô mới mua, lòng thầm hiểu khi quay trở về con mình sẽ trở thành một người khách... Nhưng đã đến lúc cô phải để con ra đi. Và cô sẵn sàng đón nhận điều đó, bởi cuộc đời vốn dĩ là như thế, luôn thay đổi. Mọi chuyện không thể tồn tại mãi mãi. Cô mặc cho nước mắt tuôn rơi, rồi nhanh chóng ngúi đi và quyết định bắt tay sửa soạn một bữa tối lãng mạn. Suy cho cùng thì đây cũng là dịp để hai vợ chồng cô có một không gian riêng bên nhau sau gần ấy năm, do vậy cô quyết định biến nó thành những ngày trăng mật.

Bạn hãy so sánh câu chuyện của Betsy với một người mẹ chỉ biết kinh hãi khi nghĩ đến việc con mình phải xa nhà, để rồi cuối cùng khi chuyện đó xảy ra thì chỉ biết ngồi nhìn căn nhà vắng

vẻ và tự thấy mình vô dụng. Người mẹ đó đã chống lại sự thay đổi và bỏ lỡ con đường mới đang mở ra trước mắt. Câu chuyện của Betsy minh họa rõ nét khả năng cảm thấy đau khổ của chúng ta khi phải kết thúc một điều gì đó, sau đó tiếp tục sống và tạo ra những niềm hy vọng lẫn ước mơ mới cho chính mình. Rồi bỏ một điều đẹp đẽ trong đời và hướng đến những trải nghiệm mới mẻ khác sẽ khiến cho cuộc sống của bạn phong phú hơn.

Còn Marge kể cho cả lớp nghe cô đã cảm thấy đau khổ như thế nào khi chồng mình không còn nữa. Cô nhớ anh, nhớ sự ấm áp và tình cảm gắn bó mà anh đã dành cho cô; tuy vậy, cô cũng ý thức được mình đã thay đổi như thế nào khi chuyển từ một người chỉ biết sống lệ thuộc sang độc lập hơn. Cô cảm thấy lòng tự tôn của mình tăng lên rõ rệt nhờ dần dần học được cách đón nhận những rủi ro mà trước nay cô chưa bao giờ gặp. Giờ đây cô đã có thể tạo cho mình một thế giới mới.

Tuy nhiên, một người bạn của tôi, lại không được như vậy. Anh không gượng dậy nổi để tiếp tục cuộc sống sau khi vợ mất. Đã năm năm trôi qua mà anh vẫn còn gọi cho tôi và khóc than rằng: “Tại sao cô ấy phải chết kia chứ?”. Anh ấy đã trốn tránh nỗi đau. Bất hạnh thay, anh không thấy được rằng chỉ có anh và một ít người vẫn còn ngồi đó lắng nghe anh trên điện thoại là phải chịu đựng đau khổ, còn cuộc sống vẫn cứ tiếp diễn như thường. Anh đã không chịu nhìn thấy những ân phước trong đời mình, không chịu nhìn thấy biết bao cơ hội gặp gỡ người mới, trải nghiệm những điều mới mẻ trong cuộc sống đang mở ra trước mắt anh. Nỗi đau do trốn tránh đó đã tước đoạt hết sức sống và ý chí trong anh.

Nói tóm lại, có thể bảo rằng khả năng xoay xử hiệu quả của bạn trong cuộc sống thể hiện rõ khả năng đón nhận của bạn, kể cả nỗi đau. Hãy nhớ rằng:

## **NHẬN THỨC ĐƯỢC NỖ ĐAU LÀ RẤT QUAN TRỌNG; CHỐI BỎ NỖ ĐAU SẼ HỦY HOẠI CUỘC SỐNG.**

Sandy là người luôn né tránh nỗi đau. Khi con trai cô qua đời vì tai nạn ô tô cách đây mười hai năm, cô chưa cảm nhận được hết nỗi đau mất mát. Bạn bè nhận xét cô thật là giỏi vượt qua cái chết của con trai. Ba năm sau, cô bị chứng động kinh, thoát trông chẳng liên quan gì đến nỗi đau mất mát mà cô từng trải qua. Suốt chín năm trời, cô phải chịu đựng căn bệnh buộc cô phải nghỉ làm. Cộng thêm vào đó, quan hệ giữa cô và các con cũng dần trở nên xấu đi.

Cuối cùng, Sandy tìm đến một nhóm hỗ trợ để giúp cô đối diện với những rắc rối mà chứng động kinh đã gây ra cho gia đình mình. Trong buổi trị liệu đầu tiên, người trưởng nhóm hỏi cô đã bao giờ phải chịu đựng một sự mất mát lớn nào chưa. Cô bảo có, nhưng giải thích thêm là

chuyện đã xảy ra lâu lắm rồi và nó chẳng còn ảnh hưởng gì đến cuộc sống của cô nữa. Với kỹ năng xuất sắc, người trưởng nhóm đã giúp cô trở lại với trải nghiệm mát mát năm xưa. Chỉ khi đó Sandy mới có cơ hội để cơn đau buồn trở dậy trong lòng.

Cứ thế, mỗi lần gặp nhau là Sandy lại tiếp tục đối diện với nỗi đau của mình. Thật kỳ diệu, những triệu chứng động kinh của cô biến mất chỉ sau năm tuần. Cô bỏ thuốc, tìm một công việc tốt và bắt đầu hàn gắn những tổn thương mà căn bệnh đã gây ra cho gia đình cô. Nếu không được giải tỏa, nỗi đau sẽ làm tổn hại chúng ta không ngờ. Tuy trường hợp của Sandy là một ví dụ hết sức bi kịch nhưng trong thực tế, những nỗi đau âm ỉ sẽ dần hủy hoại cuộc sống của nhiều người mà ta không hề nhận ra.

Chúng ta ai cũng biết có những người không hề cảm nhận được nỗi đau bởi họ không cho phép mình đón nhận những cảm xúc trong lòng. Khi chúng ta không chịu thừa nhận, nỗi đau sẽ biến đổi thành những triệu chứng bệnh lý trên thân thể, thành cơn nóng giận hoặc một thứ gì đó có tác dụng hủy hoại tương tự. Sẵn sàng đón nhận nghĩa là cho phép nỗi đau trở dậy trọn vẹn trong bạn, hiểu rằng bạn sẽ không chỉ vượt qua nó mà còn đạt được một điều gì đó từ điều này, nếu bạn thật sự mong muốn như thế.

Trong lúc thảo luận thêm, tôi và các học viên đi đến một suy nghĩ khá thú vị: Khi cuộc sống càng phong phú, chúng ta càng dễ gặp đau khổ do mất mát. Ví dụ, càng có nhiều bạn thì chúng ta càng dễ có khả năng nói lời chia tay hơn. Càng bước chân ra ngoài xã hội nhiều, chúng ta càng dễ gặp “thất bại” hay bị từ chối. Song, những ai có cuộc sống phong phú sẽ chẳng bao giờ chịu đánh đổi hiện tại dù chỉ trong giây lát. Họ thích thú vì có cơ hội nếm trải tất cả những gì cuộc đời mang đến cho họ, cả cái xấu lẫn cái tốt. Cả lớp cùng đi đến kết luận là dường như những người có cuộc sống phong phú sẽ biết rõ bí quyết đón nhận nỗi đau. Trong khi đó, những người trốn tránh thường sống thu mình, chọn cách ẩn náu dưới lớp vỏ bọc để tránh trở thành nạn nhân của cuộc đời. Nhưng trớ trêu thay, rốt cuộc họ lại trở thành nạn nhân của chính nỗi sợ của mình.

Tôi tìm thấy một ví dụ hết sức cảm động về thái độ sẵn sàng đón nhận trong tác phẩm của bác sĩ tâm lý Viktor Frankl có nhan đề là *“Man’s Search for Meaning”* (Đi tìm lẽ sống). Một người bạn đã đưa cho tôi quyển sách này và bảo: “Mình nghĩ cậu nên đọc quyển này, quan trọng lắm đấy!”.

Tôi không mấy háo hức khi biết quyển sách nói về những trải nghiệm của tác giả ở một trại tập trung, vốn là đề tài mà tôi luôn né tránh. Chỉ đơn giản là tôi cảm thấy sợ. Tôi vẫn coi cuộc đời là một trại tập trung với đầy đủ những trải nghiệm kinh khủng nhất mà con người có thể chịu được, cả về tâm trí, thể chất lẫn tinh thần. Thật sự tôi không hề muốn đọc quyển sách này

và định đặt nó sang một bên thì lại nhớ đến lời người bạn: “Mình nghĩ cậu nên đọc quyển này, quan trọng lắm đấy!”. Rõ ràng cô ấy biết một điều gì đó mà tôi không biết, thế là tôi quyết định tìm xem đó là điều gì.

Tôi đau đớn lật từng trang từng trang, đọc những lời mô tả vượt ngoài sức tưởng tượng của con người mà không tài nào tìm được nước mắt. Thế nhưng khi tiếp tục đọc, tôi cảm thấy lòng mình dần nhẹ nhàng hơn. Frankl và những người khác cùng chung số phận như ông không chỉ đối diện với một cuộc sống trong trại tập trung, mà theo như định nghĩa tôi đã nói trên, *họ đã thật sự sẵn sàng đón nhận!* Họ đã tạo cho mình một trải nghiệm sống tích cực từ những gì cuộc đời mang đến cho họ. Họ đã tìm thấy ý nghĩa lẫn sự trưởng thành của bản thân và cách nhìn nhận giá trị cuộc sống qua những gì mình trải nghiệm. Frankl viết thế này:

*Những trải nghiệm trong trại tập trung cho thấy con người có quyền lựa chọn hành động. Có nhiều ví dụ cho thấy lòng quả cảm có thể khắc chế tính lãnh đạm, kìm hãm sự cău giận. Con người có thể giữ vững tinh thần tự do, tư tưởng độc lập ngay cả khi tinh thần lẫn thể chất bị áp bức đến cùng cực. Những ai từng sống trong trại tập trung đều nhớ rõ những con người đã đến tận từng lều để an ủi người khác và cho đi mẩu bánh mì cuối cùng của mình. Có thể số đó ít ỏi, nhưng cũng đủ để chứng minh rằng con người có thể bị tước đoạt tất cả, ngoại trừ một thứ: quyền tự do cuối cùng của con người - lựa chọn thái độ sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đó là cách con người chấp nhận số phận lẫn mọi đau khổ đi kèm; là cách họ vượt qua nỗi đau, mở rộng cơ hội cho mình trong những tình huống nghiệt ngã nhất, để làm cho ý nghĩa cuộc sống thêm sâu sắc.*

Khi đọc hết trang cuối của quyển sách, tôi hiểu rằng trong mình đã có một sự thay đổi lớn lao. Tôi sẽ không bao giờ căng thẳng như trước kia mỗi lần đối diện nỗi sợ hãi nữa. Tôi hiểu rằng nếu ngay cả trong hoàn cảnh sống tồi tệ mà tôi không tài nào tưởng tượng nổi như thế mà Frankl vẫn có thể tìm thấy một điều gì đó đáng quý thì tôi, cũng như tất cả mọi người khác, đều có thể tìm thấy chân giá trị trong bất kỳ điều gì mà cuộc đời mang đến cho mình. Đó chỉ là vấn đề phải nhận thức rằng chúng ta luôn có quyền lựa chọn.

Tôi chắc chắn rằng tuy Frankl không hề muốn trải qua cuộc sống như thế, nhưng cuộc đời đã đẩy ông vào trại tập trung. Và khi đó, chính ông là người phải quyết định xem nên phản ứng lại tình huống này như thế nào. Chúng ta không thể kiểm soát cả thế giới, nhưng lại có thể kiểm soát được phản ứng của mình. Đến đây hẳn bạn đã hiểu vì sao thái độ sẵn sàng đón nhận mang lại hiệu quả. Bởi nó không chỉ giúp chúng ta giảm bớt nỗi sợ hãi, mà còn tạo ra ý nghĩa của cuộc sống.

Trong một buổi học khác, một trong các học viên của tôi tranh cãi rằng nếu chúng ta sẵn



sàng đón nhận mọi thứ nghĩa là chúng ta phải chấp nhận tất cả. Và nếu chấp nhận tất cả nghĩa là chúng ta sẽ không làm gì để thay đổi những sai lầm trong cuộc sống. Tôi giải thích với cậu ấy rằng đón nhận nghĩa là hành động tích cực, còn trốn tránh nghĩa là bỏ cuộc. Chỉ khi nào nhìn thấy khả năng thay đổi thì chúng ta mới có thể thay đổi sự việc một cách hiệu quả. Chúng ta có thể trốn tránh bản chất của sự việc, nhưng hãy sẵn sàng đón nhận khả năng diễn tiến của nó. Nếu cho rằng một tình huống nào đó là vô vọng, bạn sẽ chỉ biết ngồi thừ ra đó và để mặc nó hủy hoại mình.

Ở cấp độ toàn cầu, nếu bạn nghĩ rằng không tài nào ngăn chặn sự hủy diệt của bom nguyên tử, bạn sẽ không tham gia đấu tranh cho các giải pháp hòa bình. Nếu biết tình huống đó không đến nỗi tuyệt vọng, bạn sẽ sẵn sàng đón nhận nó với tiến trình mang đến hòa bình cho thế giới, giống như bao người đang làm ở khắp nơi. Những con người đó không để nỗi sợ làm tê liệt bởi họ biết đón nhận cơ hội đi kèm theo tình huống đó.

Thái độ sẵn sàng đón nhận không có nghĩa là bỏ cuộc.

## **SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN NGHĨA LÀ DÁM ĐỨNG LÊN VÀ HÀNH ĐỘNG VỚI NIỀM TIN RẰNG BẠN CÓ THỂ TẠO RA Ý NGHĨA VÀ MỤC ĐÍCH CHO BẤT KỲ SỰ VIỆC NÀO XẢY RA TRONG CUỘC SỐNG.**

Điều đó có nghĩa là bạn phải biết sử dụng các nguồn lực để tìm ra những cách thức có lợi, tích cực để giải quyết tình huống bất lợi. Điều đó có nghĩa là bạn phải mạnh mẽ hành động chứ không được yếu đuối. Điều đó có nghĩa là bạn phải biết linh hoạt để tham khảo nhiều ý kiến khác nhau và chọn ra cái có thể giúp mình phát triển. Điều đó không có nghĩa là bạn để cho cuộc sống của mình bị hủy hoại mà thay vào đó, bạn trở nên nhạy bén hơn với những khả năng xảy ra.

Mặc dù *khái niệm* sẵn sàng đón nhận nghe có vẻ khá dễ nắm bắt nhưng để có thể thật sự *linh hoạt* được thì đòi hỏi bạn phải có một khả năng nhận thức rất lớn. Dường như chúng ta có xu hướng tự động trốn tránh mọi việc xảy ra trong cuộc sống. Thật khó mà sẵn sàng đón nhận việc con bạn ốm nặng, bạn bị tật nguyền, thất nghiệp hoặc khi chồng hay vợ của bạn qua đời.

Hãy nhớ rằng:

**BIẾT BAO NGƯỜI ĐANG PHẢI SỐNG MỘT CUỘC SỐNG “TÔI TỆ NHẤT” ... NHƯNG HỌ LẠI CHÍNH LÀ NHỮNG NGƯỜI CHIẾN THẮNG!**

Tất cả chúng ta đều là người chiến thắng khi biết sẵn sàng đón nhận mọi biến cố xảy ra trong đời, và thành quả đó xứng đáng để chúng ta nỗ lực học cách đón nhận. Những bước sau đây sẽ giúp bạn:

1. *Ý thức khi mình đang trốn tránh.* Hãy đặt các bảng nhắc nhở trên bàn làm việc, bàn ăn, gương treo tường, lịch làm việc hoặc bất kỳ nơi đâu mà bạn thường thấy hàng ngày. Riêng tôi có một số câu rất hiệu quả như: SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN (điều hiển nhiên); CÁI GÌ XẢY ĐẾN CŨNG CÓ CÁI HAY CỦA NÓ; CỨ ĐỂ TỰ NHIÊN. Con gái tôi cho tôi một tấm áp phích tuyệt vời trên đó ghi NẾU ĐỜI CHO BẠN TRÁI CHANH, HÃY BIẾN NÓ THÀNH NƯỚC CHANH. Bạn cũng có thể tự tạo những câu nói hiệu quả nhất với mình. Mục đích ở đây là nhằm giúp bạn luôn ý thức. Chúng ta rất hay ngủ quên trong vấn đề này và cần được nhắc nhở luôn.

2. *Một khi đã có ý thức, hãy gạt đầu và sẵn sàng đón nhận.* Cử chỉ khẳng định này giúp bạn dễ dàng chấp nhận sự việc hơn. Hãy tập gạt đầu ngay từ bây giờ. Nếu chú ý, bạn sẽ thấy một cảm giác rất tích cực khi mình gạt đầu đồng tình một điều gì đó. Nó khiến bạn cảm thấy mọi thứ đều ổn thỏa, bởi thật sự là bạn đang làm cho mọi thứ ổn thỏa.

3. *Áp dụng nguyên tắc tương tự, hãy để cơ thể thư giãn.* Chú ý xem bạn cảm thấy căng thẳng ở đâu để tập trung giải tỏa nơi đó. Một lần nữa, cơ thể cũng có thể giúp bạn cảm nhận tích cực hơn. Chúng ta sẽ bàn kỹ hơn về điều này ở phần sau.

4. *Học cách tìm ra những khía cạnh tích cực trong mọi hoàn cảnh, trải nghiệm.* Hãy tự hỏi bạn ba điều sau: Mình học được điều gì từ chuyện này? Làm thế nào để biến nó thành lợi thế? Làm thế nào để cải thiện bản thân từ chuyện này? Chỉ cần bạn có khuynh hướng tạo ra điều tích cực thì điều tích cực ấy tự nhiên sẽ xảy ra. Như đã nói ở Chương 7, chúng ta không nên nghĩ quá nhiều đến kết quả sự việc, không nên nghĩ mọi việc phải “nên” thế này, thế kia. Có như vậy, chúng ta mới mở rộng tầm nhìn để nhìn thấy những khả năng khác nhau khi xem xét sự việc.

5. *Kiên nhẫn với bản thân.* ĐỪNG TRỐN TRÁNH, HÃY SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN MỖI KHI GẶP KHÓ KHĂN. Đây là một trong những khái niệm nghe có vẻ dễ nhưng lại đòi hỏi bạn phải hết sức chăm chỉ thực hành. Khi gặp chuyện buồn, chúng ta rất dễ nản lòng và cho là mình bất hạnh. Hãy tin rằng rồi bạn sẽ phát chán vì cứ phải buồn rầu, đau khổ mãi, và rằng bạn sẽ tìm thấy lối thoát khỏi vũng lầy. Hầu hết chúng ta đều sẽ làm được. Thái độ sẵn sàng đón nhận giúp bạn tìm thấy con đường đó nhanh hơn, nhờ đó chất lượng cuộc sống được nâng cao hơn.

Một mẹo nhỏ khác cũng rất hữu ích là hãy tìm thấy niềm vui ngay trong những việc nhỏ nhất hàng ngày. Mặc dù chẳng liên quan gì đến nỗi sợ trong cuộc sống, nhưng nhờ vậy, bạn sẽ quen dần với quá trình thực hành. Ví dụ, khi bạn ngồi trong xe và phát cáu vì nạn kẹt xe, một dòng

chữ nhỏ trên bảng đồng hồ SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN sẽ nhắc bạn nhận ra mình đang trốn tránh. Một khi ý thức được điều đó, bạn sẽ có thể gạt đầu, thả lỏng cơ thể và tìm thấy điều thú vị ngay trong sự việc đó. Bạn có thể tận dụng thời gian rảnh rỗi này để nghe những chương trình giúp truyền cảm hứng trên radio hoặc trong các thể loại sách nói mà bạn chưa có thời gian đọc. Hoặc bạn cũng có thể cảm thấy biết ơn vì nhờ vậy mà được thư thả trong chốc lát. Vậy nên bạn hãy ngồi im và tận hưởng trải nghiệm ấy.

Còn nếu bạn lo lắng vì có ai đó đang đợi mình, hãy nhớ rằng bạn không thể làm gì hơn trong tình huống này, do vậy hãy cứ thư giãn đi. Đó là một cơ hội tuyệt vời để bạn rút kinh nghiệm lần sau phải trừ hao thêm thời gian để phòng những chuyện ngoài ý muốn như vậy.

Còn nếu bạn đang là người phải chờ đợi và lầm bầm: “Anh ta lại trễ hẹn!”, thì hãy gắng xem đó là dịp để bạn ngắm dòng người qua lại hoặc ngắm nghĩ những việc đã làm trong ngày. Tôi là một trong số những người thích chờ đợi. Bởi chờ đợi cho tôi cơ hội hiếm hoi để không làm gì cả mà vẫn không cảm thấy có lỗi!

Cuộc sống luôn trải qua trước mắt bạn rất nhiều cơ hội để thực hành thói quen đón nhận. Trẻ nhỏ làm đổ sữa ra sàn nhà; cô thư ký làm mất tờ giấy bạn đã đọc cho cô ấy viết; người thợ giặt làm hỏng bộ vest của bạn... Mỗi khi thấy mình đang kháng cự lại sự việc đang xảy ra, hãy nhớ đến câu SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN. Bạn sẽ thấy cuộc sống đông đầy niềm vui. Mọi mối quan hệ trên thế giới này đều sẽ được cải thiện đáng kể.

Một khi đã áp dụng thuần thục khái niệm trên trong đời sống hàng ngày tức là bạn đã sẵn sàng giải quyết những vấn đề nghiêm trọng hơn xảy đến với mình. Bạn sẽ thấy mức độ sợ hãi của mình giảm dần, thay vào đó bạn ngày càng tự tin hơn vào khả năng giải quyết vấn đề. Khi nhận ra tiềm năng tích cực trong những điều không thể, bạn sẽ thấy rằng thế giới này đang vận hành một cách hoàn hảo. Bạn sẽ tìm thấy lý do và mục đích trong mọi thứ, chỉ cần bạn chịu mở rộng tâm trí để nhìn thấy chúng.

Lúc đó, thời điểm duy nhất mà bạn sợ hãi chính là khi bạn trốn tránh và kháng cự lại cuộc sống. Hẳn bạn đã từng nghe đến câu “Xuôi theo dòng nước”. Câu này hàm ý khuyên chúng ta nên chấp nhận một cách có ý thức những gì đang xảy ra trong cuộc đời. Tôi đã từng nghe nói bí quyết của cuộc đời nằm ở chỗ không phải là bạn làm thế nào để thoát ra khỏi dòng chảy, mà là làm thế nào để hòa vào dòng chảy đó. Hoặc như nhà văn - chuyên gia trị liệu Barry Stevens từng đề tựa trong tác phẩm của “*Don't Push The River*” (Đừng xô dòng nước). Hãy cứ để nước trôi. Hãy thôi tranh đấu với cuộc đời. Hãy để dòng đời mang bạn đến với những cuộc phiêu lưu mới thông qua những gì bạn trải nghiệm trong cuộc sống. Bằng cách đó, và chỉ có như thế, bạn mới không thể thất bại.

## Tóm Tắt

# CÁC BƯỚC THỰC HIỆN ĐỂ SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN CUỘC ĐỜI

1. Ý thức được bạn đang trốn tránh.
2. Gật đầu và sẵn sàng đón nhận.
3. Thư giãn cơ thể.
4. Học cách tìm ra những khía cạnh tích cực trong mọi hoàn cảnh, trải nghiệm.
5. Kiên nhẫn với bản thân. Đừng trốn tránh. Hãy sẵn sàng đón nhận mỗi khi gặp khó khăn.

**B**ạn có nghĩ mình là một người biết cho đi không? Hãy dành chút thời gian để nghĩ về điều đó.

Một sáng nọ, tôi đặt câu hỏi này cho vài học viên, phần lớn họ đều đã lập gia đình và tất cả họ đều gặt đầu, nghĩa là có. Do đó, họ rất bối rối khi cầm bài tập về nhà tôi vừa giao, trong đó chỉ ghi vắn vẹn một dòng: “Hãy về nhà và nói lời ‘cảm ơn’ với người bạn đời của bạn”. Cả phòng học bỗng căng thẳng lạ lùng, cứ như thể tôi vừa bảo họ về nhà đánh đập bọn trẻ vậy! Cuối cùng, Lottie, người đã lập gia đình hai mươi lăm năm nay, cất tiếng: “Tại sao tôi phải cảm ơn chồng mình chứ? Lẽ ra anh ấy phải lấy làm vui vì đã có tôi ở bên cạnh kia!”.

“Lottie, thế tại sao cô lại ở bên anh ấy?”, - tôi hỏi lại. Chị ấy trả lời vẻ lảng tránh, đại loại là: “Không có tôi thì anh ấy sống rất lộn xộn, và hơn nữa, có quá nhiều thứ phải làm nên tôi không thể bỏ mặc nhà cửa được”. Tôi lặp lại câu hỏi một lần nữa. Sau khi bị tôi và cả lớp thúc giục, cuối cùng Lottie cũng nhận ra rằng người chồng cũng đã mang lại cho mình nhiều thứ tốt đẹp như sự gắn bó, yên ổn về tài chính và cảm giác không đơn độc. Tôi bảo: “Tốt, vậy giờ chị hãy về nhà và nói cảm ơn anh ấy vì những điều đó đi”.

Buổi học hôm đó đã khiến các học viên trong lớp có vẻ mất tinh thần. Họ không thể nào tin rằng việc nhận ra sự cống hiến của người bạn đời lại khó đến như vậy. Một số làm được bài tập tôi giao, dù hơi miễn cưỡng; số còn lại thì không thể. Một vài người cho biết họ cũng cố thử cảm ơn bố mẹ và con cái mình nhưng rồi đành chịu vì... khó quá. Lần đầu tiên trong đời, họ buộc phải trả lời câu hỏi: trong cuộc sống, mình cho đi nhiều đến mức nào.

Nói như vậy không có nghĩa là các học viên của tôi không hề đóng góp vào những lĩnh vực khác của các mối quan hệ. Thật tình mà nói, một tay họ chăm sóc nhà cửa, nuôi dạy con cái và làm tất cả những nhiệm vụ phải làm trong hôn nhân. Nhưng liệu họ đã thật sự *cho đi* hay chưa? Họ có thật sự biết cho đi là phải như thế nào không? Hay chỉ là một sự trao đổi “Anh làm cái này cho em” rồi “Em sẽ làm cái kia cho anh”?

Không cần phải nói, các học viên của tôi khá bối rối trước những gì họ vừa khám phá về bản thân qua bài tập đơn giản của tôi. Tôi trấn an họ rằng hầu hết chúng ta đều không biết thế nào là *cho đi* thật sự. Phần lớn chúng ta đều *cho đi* dựa trên một nguyên tắc đổi chác ngầm. Ít có người nào thật sự *cho đi* mà không mong nhận lại một điều gì từ người khác, chẳng hạn như tiền bạc, sự cảm kích, tình yêu...

Có thể bạn sẽ bảo: “Nhận lại thì có gì sai đâu?”. Câu trả lời của tôi là: “Chẳng có gì là sai”. Tuy nhiên:

# NẾU BẠN CHỈ “CHO” ĐỂ MÀ “NHẬN”, BẠN SẼ LUÔN SỢ HÃI TRƯỚC CUỘC SỐNG.

Thường thì khi đó, chẳng mấy chốc bạn sẽ tự hỏi: “Mình có nhận lại *đủ* chưa?”. Chính suy nghĩ không muốn bị thua thiệt sẽ khiến bạn mất đi sự thanh thản trong tâm hồn và làm nảy sinh sự giận dữ, oán hận.

Giờ thì bạn đã thấy rõ khi *cho đi* chỉ để *nhận lại* là quan niệm sai lầm như thế nào. Trong thực tế:

## SẴN LÒNG *CHO ĐI* KHÔNG CHỈ THỂ HIỆN LÒNG VỊ THA MÀ CÒN KHIẾN CHÚNG TA CẢM THẤY THOẢI MÁI HƠN.

Vì sao chúng ta cảm thấy khó *cho đi* đến như vậy? Theo giả thiết của tôi thì do hai yếu tố. Thứ nhất, nó đòi hỏi bạn phải thật sự chín chắn mới có thể *cho đi*, trong khi đó phần lớn chúng ta vẫn còn “non nớt” lắm. Thứ hai, *cho đi* là một kỹ năng cần được tôi luyện mà rất ít người lĩnh hội được. Hai yếu tố này gắn chặt với nhau và đòi hỏi chúng ta phải thực hành rất nhiều mới có thể vận dụng nhuần nhuyễn. Lý do khiến hầu hết chúng ta chưa bao giờ thực hành kỹ năng này cũng dễ hiểu thôi: đó là vì ta chưa bao giờ hành xử như người lớn hoặc vì ta chưa bao giờ *cho đi* trong cuộc sống. Trước nay chúng ta vẫn quen lừa dối bản thân mình mà không hề hay biết.

Một trong những điều quan trọng nhất trong đời mà một người phải học là cách *cho đi*, và *qua đó tìm thấy câu trả lời cho nỗi sợ hãi*. Khi còn là trẻ sơ sinh, chúng ta chẳng có gì, chỉ biết đón nhận từ cuộc sống. Nếu không nhận thì chúng ta sẽ chết. Sự sống còn của chúng ta gắn liền với thế giới xung quanh đang nuôi dưỡng ta. Trong giai đoạn này, chúng ta *cho đi* rất ít. Khi đói là chúng ta đánh thức bố mẹ ngay bất kể giờ giấc, hoặc chỉ biết hét to làm phiền hàng xóm khi muốn được bồng bế.

Đúng là bố mẹ sẽ rất vui khi thấy con trẻ mỉm cười và khi được vuốt ve chúng. Đó là lúc đứa trẻ đang *cho đi* đấy. Nhưng chẳng có đứa trẻ nào trăn trở trong đêm khuya rằng: “Cuộc sống của mình thật phong phú. Mình có quá nhiều thứ để *cho đi* và mình nghĩ mình nên thưởng cho bố mẹ một nụ cười thật rạng rỡ vào sáng mai”. Không hề, “quà tặng” của trẻ sơ sinh chỉ nằm ở cấp độ sơ khai và phản xạ. Bởi trong thực tế, chỉ cần sáng hôm sau đói bụng là nó đã ngay lập tức gào lên thật to.

Càng lớn, chúng ta càng trở nên độc lập, có khả năng chăm sóc cho bản thân, biết tự ăn mặc và kiếm sống lấy. Ấy vậy mà dường như trong chúng ta vẫn có một phần không bao giờ chịu

lớn. Nói một cách ví von là chúng ta vẫn luôn sợ sẽ không có ai xoa dịu ta trong “cơn đói khát” bằng cách đáp ứng thức ăn, tiền bạc, tình yêu, lời khen ngợi... Và mọi sự thỏa mãn đều chỉ mang tính tạm thời, bởi chúng ta biết rõ “cơn đói” ấy sẽ quay lại.

Hãy tưởng tượng đến cảnh tiến thoái lưỡng nan của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta không thể *cho đi*, cũng không thể yêu thương. Một cách vô thức hoặc ý thức, chúng ta trở nên tính toán thiệt hơn vì nhu cầu sống còn của mình. Chúng ta khó lòng giúp đỡ người khác nếu nhu cầu của họ mâu thuẫn với của mình. Chúng ta cảm thấy thế nào khi vẫn mãi không chịu rời khỏi chiếc cũi? Bất lực, bế tắc, giận dữ, chán nản, bất mãn, không toại nguyện và trên tất cả, là nỗi *sợ hãi*.

Còn gì đáng sợ hơn việc cứ phải lệ thuộc vào ai đó để tồn tại? Những người lớn hay sợ hãi vẫn đặt ra những câu hỏi hết như hồi nhỏ vậy. Liệu mọi người có bỏ mình đi mãi mãi không? Liệu họ có thôi thương yêu mình không? Liệu họ có quan tâm đến mình không? Liệu họ có ốm đau và qua đời không? Chúng ta đặt những câu hỏi đó với bạn đời, bạn bè, sếp, cha mẹ và thậm chí là con cái mình.

Những người luôn sợ hãi không thể nào *cho đi* thật sự trong cuộc sống. Lúc nào họ cũng sống trong tư tưởng ăn sâu là mình thiếu thốn, như thế thế giới này vô cùng chật hẹp. Không đủ tình yêu, không đủ tiền bạc, không đủ lời khen ngợi, không đủ sự chú ý... đơn giản là không có gì là đủ với họ cả. Chỉ cần sợ bất cứ điều gì trong cuộc sống, lập tức họ trở nên khép kín và cố thủ. Những người luôn sợ hãi trông lúc nào cũng có vẻ khép mình, chỉ biết đến bản thân họ. Nếu như hình ảnh đó tượng trưng cho những gì đang diễn ra bên trong những người luôn sợ hãi, thì dưới đây lại là những biểu hiện bên ngoài mà chúng ta có thể tham khảo:

Những người cần sự tán thành của sếp.

Những bà nội trợ thường đổ lỗi do chồng con làm họ không bao giờ được sống cho bản thân.

Những phụ nữ có sự nghiệp độc lập đòi hỏi người yêu hoặc chồng phải dành nhiều thời gian riêng cho mình.

Những người đàn ông không thể chịu được sự độc lập của vợ.

Những nhân viên cấp cao ra các quyết định vô trách nhiệm, gây hại cho mọi người.

Tất cả những người này, theo một cách nào đó, đều đang cảm nhận nỗi sợ hãi trước sự sống còn của họ. Sâu thẳm trong lòng, tất cả họ đều là những con người đang sống thu mình, co cụm lại.

Nếu chợt nhận ra mình là một người như thế, bạn hãy yên tâm vì bạn không phải là một

ngoại lệ đâu. Rất hiếm ai trong xã hội chúng ta được dạy dỗ thật sự về cách lớn lên và *cho đi* trong cuộc sống. Chúng ta chỉ được dạy về ảo ảnh của sự *cho đi* chứ không phải là hành động *cho đi* đích thực. Khi được dạy phải tự biết bảo vệ thân thể cẩn thận, chúng ta cũng đồng thời được dạy không để ai lợi dụng mình. Và kết quả là, nếu không nhận lại được một điều gì đó, chúng ta sẽ cảm thấy mình bị lợi dụng.

Nói như thế không có nghĩa là chúng ta không thể tận hưởng những điều mình nhận lại, và nghịch đời thay:

## KHI CHÚNG TA *CHO* VÌ YÊU THƯƠNG CHỨ KHÔNG PHẢI VÌ MONG ĐỢI ĐƯỢC ĐỀN ĐÁP, CHÚNG TA SẼ *NHẬN* ĐƯỢC NHIỀU HƠN NHỮNG GÌ MÌNH TƯỞNG TƯỞNG.

Nếu cứ không ngừng mong đợi sẽ nhận lại được một điều gì đó, chúng ta sẽ thường xuyên thất vọng vì cảm thấy cuộc đời sao quá đổi bất công.

Mãi đến khoảng năm ba mươi lăm tuổi tôi mới tìm được cách thoát khỏi tình trạng đau khổ này, khi cuối cùng chợt nhận ra rằng dù tôi có bao nhiêu thứ trong cuộc đời đi nữa thì vẫn *chẳng bao giờ là đủ cả!* Càng có nhiều, tôi càng muốn có nhiều hơn - từ tình yêu, tiền bạc đến sự tán dương - nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Rõ ràng có một điều gì đó mà tôi đang làm, hoặc không làm, đã khiến tôi không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Và tệ hơn, nó khiến tôi cảm thấy sợ hãi rằng mọi thứ mà tôi đang có sẽ mất đi và tôi chỉ còn lại hai bàn tay trắng. Tôi nhìn đâu cũng thấy đó là giọt nước cuối cùng trên hoang mạc, và tôi cứ khư khư ôm lấy cuộc sống hiện tại của mình.

Đã đến lúc tôi phải thử một cách sống khác, bởi cách cũ rõ ràng không có lợi cho tôi cũng như những người có liên quan đến cuộc đời tôi. Như đã nói ở trên, tôi bèn tìm đến nhiều người thầy khác nhau và nhận được nhiều câu trả lời. Tôi chợt hiểu rằng để dứt bỏ nỗi sợ thiếu thốn đó, tôi phải làm *ngược lại* những gì trước nay mình vẫn làm. Thay vì cứ bám chặt lấy mọi thứ không rời, tôi bắt đầu giải phóng, buông bỏ và *cho đi*. Nếu bạn nghĩ có còn bài tập nào khác trong quyển sách này mà khó hơn thế, hãy nghĩ lại! Đúng là một thực tế rất nghịch đời: Bạn dễ dàng *cho đi* khi thừa mứa, nhưng bạn lại chỉ cảm thấy dư dả khi nào biết *cho đi!*

Một lần nữa, tôi lặp lại với bạn rằng tôi đang trình bày về một quá trình xuyên suốt cuộc đời mà bạn có thể bắt tay thực hành ngay hôm nay. Ở đây không hề có yếu tố kỳ diệu nào cả. Để trở thành một người trưởng thành thực thụ, bạn phải mất cả một quãng thời gian rất dài. Trong thực tế, có thể nói đó là một nhiệm vụ cả đời. Tôi đã thực hành điều này hàng năm trời, ấy vậy



mà vẫn đang phải ngày ngày rèn luyện. Tuy nhiên, điều tích cực ở đây là tôi cảm nhận được sức mạnh bản thân và khả năng yêu thương, tin tưởng vào mọi điều trong cuộc sống của mình ít nhất cũng đã gia tăng đến 1.000% kể từ ngày đầu rèn luyện đầu tiên. Rất nhiều nỗi sợ mà tôi sẽ bàn đến dưới đây đã hoàn toàn biến mất khỏi đời tôi. Những phần thưởng mà bạn nhận được sẽ vô cùng to lớn, tôi xin cam đoan là như thế!

## Cho Đi Lời Cảm Ơn

Hãy bắt đầu bằng việc nghĩ đến những người đang hiện diện trong cuộc sống của bạn và những người đã từng có ý nghĩa đặc biệt đối với bạn. Hãy viết tên họ ra một trang giấy, sau đó liệt kê ra những gì họ đã đóng góp vào cuộc đời bạn theo cách của họ. Ngay cả nếu họ mang đến cho bạn đau khổ và bạn chẳng hề quý mến họ, thì bạn hãy cứ ghi ra những điều tốt đẹp mà họ từng làm cho bạn. Thêm nữa, ngay cả trong cái rủi vẫn có cái may.

Một bữa nọ, tôi xin lỗi con trai vì trong thời điểm ly hôn, tôi đã không nghĩ đến tình cảm của con khi cháu có thể cần đến tôi. Do quá đau buồn, tôi đã không chú ý đến nỗi buồn của con trai. Thằng bé trả lời: “Không sao đâu mẹ. Đó là lúc con học được tính độc lập. Đó là một bài học quý giá, mẹ à”. Thằng bé thậm chí còn cảm ơn sự thiếu sót của tôi! Về mặt tinh thần, cháu đã buông bỏ thay vì cứ mãi mang theo nỗi oán giận trong lòng suốt ngần ấy năm. Vì vậy, dù bạn cảm thấy một ai đó đang cư xử không tốt với mình, hãy cố tìm lấy một bài học quý báu nào đó từ họ và liệt kê sự đóng góp đó của họ vào danh sách của bạn.

Sau khi đã liệt kê tất cả những món quà mà bạn nhận được từ mọi người trong cuộc sống, hãy lần lượt cảm ơn họ. Nếu có ai đó đã lâu bạn chưa bao giờ gặp hay nghe nhắc đến, hãy tạo sự bất ngờ cho họ bằng cách gọi điện thoại hay viết thư chỉ để thể hiện lòng biết ơn của bạn về những gì họ đã làm cho bạn. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên trước niềm vui mà mình nhận được.

Đối với một số người trong đời bạn, chẳng hạn như vợ/chồng cũ, bạn bè hoặc sếp cũ, bố mẹ hoặc con cái ở xa thì điều này quả không dễ chút nào. Để rũ bỏ cảm giác oán giận hiện tại, bạn hãy thử làm một bài tập mà tôi đã học được từ một khóa học cách đây nhiều tháng như sau:

Tìm một căn phòng trống, tắt điện thoại, bật nhạc êm dịu, ngồi xuống một cái ghế êm ái, thả lỏng và nhắm mắt lại. Hãy nghĩ đến người nào đó đã khiến bạn oán giận, đau khổ tột cùng. Hãy tưởng tượng họ đang đứng trước mặt bạn. Trước tiên, hãy tha thứ cho họ và nói cho họ biết bạn cầu mong cho họ luôn có được những điều tốt đẹp nhất, tất cả những gì mà họ có thể mong muốn trong đời. Hãy cảm ơn họ về tất cả những gì họ đã cho bạn. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào những cảm xúc tiêu cực biến mất.

Quả là chẳng dễ dàng gì khi thốt ra những lời nói giảm, nói tránh. “Chúc cô ta những điều tốt lành ư? Chị đang mất trí à? Tôi chỉ muốn cô ta phải hứng chịu những gì đã gây ra cho tôi!”.

Lần đầu tiên làm bài tập này, tôi chọn một người đã từng làm việc cho tôi và khiến tôi hết sức đau lòng. Tôi đã tin tưởng anh ta, thế nhưng anh ta là một kẻ phản bội. Bạn phải hiểu là lúc đó tôi cảm thấy mình là một nạn nhân đáng thương đến mức nào! Rõ ràng lúc đó tôi đã không tự chịu trách nhiệm cho trải nghiệm ấy. Trong lúc thực hành, tôi đã trải nghiệm một chuỗi cảm xúc khác thường.

Đầu tiên, tôi bị sốc trước cơn giận và nỗi oán hận mà mình đeo mang trong lòng bấy lâu nay. Tôi cảm thấy mình không thể nào, dù là trong tâm tưởng, chúc anh ta mọi sự tốt lành được. Cơn giận trước kia của tôi đối với anh ta là quá lớn. Khi đã dần nguôi ngoai, tôi lại chạm đến nỗi đau trong lòng. Nó khiến tôi quay sang giận bản thân vì đã để mọi việc xảy ra như thế và vì đã mang trong lòng sự giận dữ bấy lâu nay. Rồi tôi bắt đầu tha thứ cho bản thân và cho anh ta. Tôi nhận ra rằng thật ra, cả hai chúng tôi đều đã cố gắng hết sức tại thời điểm đó. Và tôi đã có thể tha thứ cho anh ta và chính tôi.

Toàn bộ quá trình này diễn ra khoảng một tiếng đồng hồ. Khi bắt đầu, tôi nghĩ sẽ chẳng có điều gì xảy ra. Nhưng tôi đã sai! Tôi la, tôi khóc, tôi bị tổn thương, tôi căm ghét, tôi mở lòng mình ra, tôi tha thứ, tôi yêu thương và tôi cảm thấy bình yên. Tôi tiếp tục thực hành bài tập đó mỗi ngày cho đến khi không còn cảm thấy tình cảm tiêu cực nào đối với anh ta nữa và có thể thoải mái cầu chúc cho anh ta mọi sự tốt đẹp.

Tôi cũng lặp lại bài tập này đối với những người khiến tôi cảm thấy phiền muộn, dù ít hay nhiều. Một trong số đó chính là người chồng cũ của tôi. Khi đã có thể cầu chúc cho anh ấy mọi điều tốt lành, tôi bèn gọi điện và mời anh ấy đi ăn trưa. Tôi chỉ nói đơn giản là có những điều tôi chưa bao giờ nói cho anh ấy biết và giờ là lúc tôi muốn làm điều đó. Anh ấy rất vui vì tôi gọi điện và chúng tôi đã gặp nhau ăn trưa.

Tôi nói cho anh ấy biết tất cả những điều gì tôi trân trọng ở anh ấy trong cuộc hôn nhân lẫn các phẩm chất của anh ấy mà tôi ngưỡng mộ. Sự cởi mở của tôi khiến anh ấy cũng trở nên cởi mở theo, và anh ấy bắt đầu chia sẻ những điểm mà anh ấy yêu thích ở tôi. Sau bữa cơm trưa hôm đó, tôi ra về với tâm trạng rất tuyệt vời, lòng cảm thấy mình đã hoàn thành một điều trước nay vẫn bị bỏ dở.

Nếu thật sự không thể gặp những người trong danh sách bạn đã liệt kê, hãy gặp gỡ họ trong tâm tưởng của bạn. Hãy nói như thể họ đang ngồi trước mặt bạn và kể cho họ nghe những gì bạn muốn nói. Hãy chữa lành mối quan hệ đó trong chính bản thân bạn. Điều này cũng có tác

dụng tốt cho cả tinh thần lẫn thể chất của bạn, chẳng khác gì khi người đó đang thực sự ngồi trước mặt bạn.

Chúng ta cần rũ bỏ những đau khổ, giận hờn trước khi có thể sống với yêu thương. Khi cứ giữ chặt trong lòng những tình cảm tiêu cực về ai đó trong quá khứ, chúng ta sẽ mang cả những cảm xúc tiêu cực đó vào trong hiện tại. Không chỉ có vậy, chúng ta còn khiến thân thể mình đau ốm, điều này thì hẳn là chúng ta cũng đã từng biết. Một quyển sách rất hay về đề tài chữa lành những vết thương tâm hồn và thể xác mà bạn nên tìm đọc là “*You Can Heal Your Life*” (Chữa lành nỗi đau) của tác giả Louise Hay. Tác giả nêu ra rất nhiều bài tập giúp bạn giải tỏa cơn nóng giận, nỗi đau khổ, oán giận mà bạn canh cánh trong lòng.

Rất nhiều người không nói lời cảm ơn vì họ không nhận ra tầm quan trọng của chúng. Hãy nhớ rằng bạn có giá trị và những lời cảm ơn của bạn cũng có giá trị. Đừng bỏ lỡ cơ hội cảm ơn một người nào đó đã cho bạn bất kỳ một điều gì đó.

Nếu bạn cảm thấy việc này quá khó thực hiện, hãy bắt đầu bằng một tình huống đơn giản thông thường, ví dụ như nói với ai đó ở công ty: “Cảm ơn anh/chị về việc đó!” hoặc “Tôi rất cảm kích!” hoặc “Cảm ơn anh/chị vì đã làm tôi hạnh phúc lắm”. Hãy cảm ơn, cảm ơn và cảm ơn. Hãy nhập những từ ấy vào tâm thức của bạn để áp dụng với mọi người xung quanh. Hãy tập cảm ơn người khác thay vì ngồi đợi người khác cảm ơn mình. Vạn sự khởi đầu nan, rồi bạn sẽ cảm thấy mọi thứ trở nên dễ dàng hơn. Trao lời cảm ơn cũng giống như tập luyện cơ bắp vậy, vì càng được rèn luyện thì cơ bắp sẽ càng rắn chắc hơn.

## Cho Đi Thông Tin

Trong cuộc sống của chúng ta có rất nhiều thứ phải đánh đổi bằng mồ hôi nước mắt mới học hỏi được. Và vì một lý do nào đó, chúng ta thường muốn người khác cũng phải vất vả không kém gì mình. Hãy nghĩ khác đi và tập *cho đi* càng nhiều càng tốt. Thật tình mà nói, đây là điều không dễ chút nào. Tôi còn nhớ rõ nhiều lần mình cảm thấy bị đe dọa bởi những “đối thủ cạnh tranh” và muốn che giấu những thông tin có lợi cho công việc của họ.

Lạy Chúa, tôi đã cảm thấy sợ hãi... nhưng cuối cùng vẫn giúp họ. Một số người tôi từng giúp đỡ đã trở thành bạn tốt và luôn giúp đỡ tôi. Và tương tự, ở đây sự cho đi phải được làm một cách vô điều kiện, nghĩa là không mong đợi được đền đáp. Tuy vậy, thường thì những gì bạn nhận lại sẽ vô cùng to lớn. Một trong các học viên của tôi chất vấn, liệu sẽ ra sao nếu một trong số những người đó trở mặt và sử dụng thông tin của tôi để cạnh tranh với tôi. Câu trả lời của tôi cho đến bây giờ vẫn y như vậy là một khi đã đủ niềm tin vào bản thân thì dù có chuyện gì

xảy ra thì tôi vẫn vượt qua được, vậy tại sao tôi phải sợ hãi chứ? Tất cả chỉ là vấn đề đặt niềm tin vào chính bản thân bạn và thế giới xung quanh. Một khi đã hỗ trợ cho người khác, bạn cũng sẽ lớn lên rất nhiều so với trước đây. Thêm vào đó, khi người khác sử dụng những gì học hỏi được từ bạn thì tức là bạn đã tác động to lớn đến thế giới này rồi đó.

## Cho Đi Lời Khen Ngợi

Với nhiều người trong chúng ta, người mà chúng ta khó khen ngợi nhất lại chính là những người gần gũi với mình nhất, ví dụ như vợ/chồng, con cái, bố mẹ và một số bạn bè. Chúng ta càng khó làm điều này vào những lúc giận dữ, oán hận. Ấy vậy mà thật kỳ lạ, việc khen ngợi những người ấy lại giúp ta có thể giải tỏa những cảm xúc tiêu cực và mở lòng đón nhận tình yêu thương của họ dành cho ta.

Trong các mối quan hệ tình cảm, chúng ta thường chỉ biết chú trọng vào những điểm tiêu cực và hay nhắc nhở về những việc làm sai trái của họ. Chẳng trách tại sao lại có rất ít mối quan hệ phát triển tốt đẹp.

Để quanh mình toàn là những người yêu thương, biết *cho đi* và luôn ủng hộ chúng ta, bạn cần phải nhớ rằng:

**ĐỂ HẤP DẪN NGƯỜI KHÁC, BẠN PHẢI TRỞ THÀNH HÌNH ẢNH MÀ MÌNH MONG MUỐN. HÃY TRỞ THÀNH CHÍNH CON NGƯỜI MÀ BẠN MUỐN Ở CẠNH.**

Một người theo chủ nghĩa hoài nghi trong lớp hỏi tôi rằng chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn chỉ biết *cho đi* và *cho đi* mà không nhận lại được gì. Tôi đề nghị cô ấy kể một ví dụ cụ thể. Cô bảo mình đã không ngừng *cho đi*, dành tất cả cho một người đàn ông mà cô đang muốn xây dựng mối quan hệ, và kết quả là anh ta đã bỏ cô đi luôn.

Tôi nghĩ cô đã quên mất một điều. Trước hết, cô đã không *cho đi* một cách vô điều kiện. Cô đã kỳ vọng quá nhiều! Và cô đã nghĩ rằng nếu tiếp tục *cho đi* như thế, anh ta sẽ cảm thấy cần cô và cuối cùng sẽ quay trở về bên cô.

Tôi chỉ ra cho cô ấy thấy đó là một sự tính toán hơn là một hành động vì tình yêu. Tôi đề nghị cô nên quên anh ta đi và tìm người khác thích hợp hơn. Tôi nhắc lại để cô ấy hiểu *cho đi* không có gì là sai, nhưng nếu nhu cầu của chúng ta không được thỏa mãn trong một mối quan hệ nào đó, thì đã đến lúc nên khép mọi chuyện lại *trong tình yêu thương*, và tiếp tục đi tìm một nửa

của mình. *Cho đi* không có nghĩa là bạn phải trở thành một tấm thảm chùi chân. Chúng ta có quyền được đáp ứng nhu cầu bản thân. Tuy vậy, không có nghĩa vì thế mà chúng ta nổi giận khi một ai đó không thỏa mãn mình.

## Cho Đi Thời Gian

Thời gian là một thứ dường như không bao giờ đủ, chính vì thế mà nó trở thành một trong những thứ giá trị nhất. Và đó cũng là một trong những món quà quý giá nhất mà chúng ta có thể dành tặng cho nhau. Nhưng lúc nào thì chúng ta *cho đi* thời gian? Đó là khi bạn lắng nghe tâm sự của một người bạn, viết một lá thư cảm ơn, tham gia công tác xã hội, trở thành tình nguyện viên, hoặc đọc sách cho con nghe. Tất cả những việc đó vượt qua chính mình và giúp bạn hành xử theo phần tốt đẹp trong con người bạn - phần yêu thương, vun đắp và rộng mở.

Một trong những học viên của tôi là David đã kể cho cả lớp nghe một ví dụ về việc *cho đi* thời gian. Anh làm tình nguyện viên cho dự án Holiday Project, chuyên tổ chức những buổi thăm viếng các bệnh viện vào dịp lễ Giáng Sinh. Theo David, đó là một hoạt động giúp anh “mở rộng trái tim”. Có lần anh hát cho một đứa bé đang bị hôn mê nghe. Người y tá bảo: “Anh cứ hát đi, cháu nghe thấy mà!”. Anh bảo đó là một cảm giác thật tuyệt vời và anh khuyên cả lớp hãy mở rộng lòng mình để làm những việc tương tự.

Một người bạn thân của tôi mới đây bị đột quỵ đã cảm thấy vô cùng biết ơn và vui sướng nhân dịp lễ Tạ Ơn. Trên chiếc xe lăn, anh đã tình nguyện tham gia giúp mọi người nấu bữa tiệc Tạ Ơn tại một nhà hàng cung cấp thức ăn miễn phí cho những người vô gia cư. Và anh trân quý từng phút giây đó. Anh hiểu mình vẫn có giá trị, ngay cả sau khi bị đột quỵ.

Làm tình nguyện viên còn là một cách thú vị để bạn trải qua những ngày nghỉ bên con cái. Một người bạn của tôi kinh ngạc khi con gái của chị, sau khi mở năm mươi hai món quà, đã nói: “Chỉ có vậy thôi ư?”. Và đó là lần Giáng Sinh cuối cùng kiểu đó đối với cô bé. Giờ đây, mỗi năm chị và con gái tham gia vào dự án mà David đã nói ở trên và chị thấy rõ sự chuyển biến ở con mình. Thay vì cứ tự hỏi không biết năm nay mình sẽ nhận được quà gì, cô bé dành thời gian để làm những món quà mang đến bệnh viện tặng cho mọi người.

Có đôi điều tôi muốn nói với bạn về việc làm tình nguyện viên nói chung. Trong suốt những năm công tác tại Floating Hospital, tôi đã có dịp quan sát rất nhiều tình nguyện viên ở đây. Nhìn chung, có hai nhóm. Một là những người ý thức rõ giá trị cống hiến của mình, nhóm kia thì không. Và sự khác biệt giữa hai nhóm đó thật lớn!

Nhóm thứ hai là những người tuy giúp đỡ người khác nhưng không làm bằng tâm nguyện *cho đi* mà vì nghĩa vụ phải làm. “Tôi nghĩ mình nên đền đáp lại cộng đồng”. Một số lấy những việc này để chứng minh cho mọi người thấy họ là “người tốt”. Nói vậy không có nghĩa là họ không hề cố gắng gì. Có đấy chứ, cho dù một số rõ ràng không giúp ích gì cho người khác! Lúc nào họ cũng nghĩ đến cái tôi của mình. Đó là những người không quan tâm đến cái mà Floating Hospital đang cần mà chỉ chú ý đến việc thỏa mãn cái tôi của họ. Chính vì thế, họ gây trở ngại hơn là giúp đỡ các nhân viên ở đây. Điều tệ hơn là họ không hề tìm thấy một chút cảm giác hài lòng hay giá trị bản thân nào qua sự cố gắng này.

Trong khi đó, những người ý thức được giá trị của mình lại hoàn toàn khác hẳn. Họ làm việc một cách âm thầm, lặng lẽ nhưng đâu ra đấy. Hầu như chúng tôi chưa yêu cầu là họ đã đáp ứng. Họ chăm chỉ làm việc đúng giờ và không bao giờ vắng mặt khi cần. Họ làm tất cả những gì có thể, cho dù đó là công việc của kẻ hầu người hạ. Họ lấy điều đó làm niềm vui và ý thức được sự hữu dụng của mình. Họ hiếm khi nói về những việc mình làm, họ cứ thế mà làm thôi. Và họ được mọi người yêu mến vì những gì đã cố gắng.

Sự khác biệt trong cách sống khi biết mình có giá trị và không có giá trị thật đáng kinh ngạc. Nếu bạn chưa nhận thấy mình có giá trị, hãy thử hành động như thể bạn có giá trị thật sự. Hãy tự hỏi: “Nếu mình là người có giá trị, mình sẽ làm gì trong tình huống đó? Mình sẽ hành xử như thế nào?”. Điều này sẽ rất hiệu quả đấy.

Do đó, hãy nhận thức giá trị của bạn, hoặc hành xử như thể bạn là một người có giá trị và biết *cho đi* thời gian của mình. Đó là một món quà ngoài sức tưởng tượng!

## Cho Đi Tiền Bạc

Hầu như ai cũng lo lắng về vấn đề tiền nong. Cho dù có thành đạt mấy đi nữa cũng có lúc tôi tưởng tượng ra cảnh mình cầm cái ca trong tay đứng xin tiền ở góc phố vào tuổi tám mươi hai. Và tôi nhận thấy rất nhiều người cũng có cùng suy nghĩ đó. Chẳng hiểu vì sao tôi lại có ý nghĩ quái gở đó chứ. Cho dù không hề muốn, nhưng nỗi sợ đó vẫn ngự trị trong tôi.

Nỗi sợ hãi liên quan đến tiền bạc thường xuyên hiện hữu, bất kể chúng ta giàu có cỡ nào. Mới đây tôi đọc được bài báo viết về một người giàu nứt đố đổ vách, ấy vậy mà ông ta vẫn gặp ác mộng mất hết của cải. Đối với ông ta, chẳng bao nhiêu là đủ.

Để thoát khỏi nỗi ám ảnh về tiền bạc, bạn hãy thư giãn và buông bỏ. Trong chừng mực hợp lý, hãy tập *cho đi* với niềm tin là mỗi khi cần, bạn sẽ có cách để kiếm được bất kỳ thứ gì mình muốn. Một trong những người bạn của tôi đã viết chữ “cảm ơn” lên những tấm séc mà cô ấy

dùng để thanh toán các hóa đơn chi tiêu. Với thái độ đó, bạn sẽ có được sự tự do trong cuộc sống: tự do tận hưởng, tự do đầu tư vào bản thân lẫn người khác và trở thành một phần sáng tạo trong dòng chảy cuộc sống. *Cho đi* tiền bạc có thể mang lại cho bạn những món tiền lớn hơn rất nhiều, và quan trọng hơn cả là sự thanh thản trong tâm hồn. Nói vậy không có nghĩa là bạn nên lãng phí tiền bạc, vì chi tiêu hợp lý vẫn là điều cốt lõi.

## Cho Đi Tình Yêu Thương

Tất cả những điều *cho đi* mà tôi đã đề cập đều chính là *cho đi* tình yêu. Tuy nhiên, trong tình yêu còn có những yếu tố khác mà chúng ta cần xem xét. Ví dụ, khi chúng ta để ai đó được là chính mình mà không cố thay đổi họ tức là chúng ta đang *cho đi* tình yêu. Khi chúng ta tin rằng một ai đó có thể tự giải quyết chính cuộc đời của họ và có cách hành xử phù hợp, tức là chúng ta đang *cho đi* tình yêu. Khi chúng ta cho phép người khác học hỏi, trưởng thành mà không hề cảm thấy sự hiện diện của chúng ta là mối đe dọa thì đó chính là *cho đi* tình yêu. Thế bạn đã từng thấy bao nhiêu mối quan hệ tình cảm giống như vậy?

Có một thứ tựa như tình yêu nhưng không phải, đó là nhu cầu. Như nhà tâm lý học Rollo May đã viết trong *"Man's Search for Himself"* (Người tìm kiếm chính mình): "Nhìn chung, tình yêu dễ bị làm lẫn với sự lệ thuộc; nhưng ở một góc độ thực tế, bạn chỉ có thể yêu thương ở mức tương ứng với khả năng độc lập của bản thân".

## YÊU NGHĨA LÀ CÓ THỂ *CHO ĐI*. VÀ BÂY GIỜ CHÍNH LÀ LÚC ĐỂ BẠN BẮT ĐẦU LÀM VIỆC ĐÓ.

Tôi vừa trình bày về việc *cho đi* những lời cảm ơn, thông tin, lời khen ngợi, thời gian, tiền bạc và giờ đây là tình yêu. Tôi tin chắc bạn còn có thể nghĩ ra nhiều thứ khác để bổ sung vào danh sách này. Giờ bạn đã hiểu rằng *cho đi* nghĩa là giải tỏa những gì còn tắc đọng. Đó là dẹp bỏ thái độ sống thu hẹp, co cụm để sống cởi mở, bao dung hơn. Một khi đã thật sự cảm thấy giàu có trong tâm hồn, chúng ta sẽ thấu hiểu câu: "Tôi có nhiều hơn những gì tôi cần".

Hành động với thái độ "Tôi có giá trị" sẽ giúp bạn dễ dàng *cho đi* trong cuộc sống. Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ kỹ năng nào khác, bạn phải thực hành nhiều.

Dù bạn có tin hay không thì cuộc sống của bạn cũng đã rất phong phú rồi. Chỉ đơn giản là bạn không nhận ra đó thôi. Nhưng để có thể chấp nhận sự thật rằng mình đang có một cuộc sống phong phú, trước tiên bạn phải nhận ra điều đó đã.

Có một cách giúp bạn nhận thức rõ hơn điều này là thông qua cái mà tôi gọi là Nhật Ký Tươi Đẹp. Hãy mua một quyển sổ tay thật đẹp. Sau đó, liệt kê tất cả những điều tích cực mà bạn đã và đang có trong đời. Đừng dừng lại cho đến khi nào bạn đạt đến con số 150 điều. Vài người trong số các bạn thậm chí còn viết được nhiều hơn thế. Hãy viết cho đến khi nào không còn nghĩ ra điều gì nữa mới thôi. Chỉ tập trung vào những điều hạnh phúc, may mắn trong cuộc sống, cho dù đó là việc lớn hay nhỏ.

Mỗi ngày hãy viết thêm vào đó những điều tốt đẹp mà bạn cảm nhận được. Thay vì ghi lại những cảm xúc u buồn, sầu não, những ước mơ, mong muốn thường thấy ở các quyển nhật ký thông thường, hãy tạo cho mình một quyển sổ chỉ đơn giản để nói rằng: “Đây là những cái mà tôi đang có!”. Hãy ghi lại tất cả những điều tích cực, dù lớn dù nhỏ, đã và đang xảy ra. Chẳng hạn, một lời khen của bạn bè, một lời chào vui vẻ của người đưa thư, một bầu trời đẹp, một cơ hội để bạn cống hiến, một kiểu tóc, một bộ quần áo mới, một món ăn bổ dưỡng... Hãy chú ý đến tất cả những gì tốt đẹp xảy đến với bạn.

Hãy luôn tự nhắc nhở mình chú ý đến “cái bánh vòng, thay vì lỗ trống ở giữa bánh”. Hãy tìm những điều hạnh phúc, rồi bạn sẽ nhận thấy hạnh phúc hiện diện khắp nơi quanh bạn. Bạn sẽ không còn cảm thấy thiếu thốn khi cuộc sống của bạn đã phong phú, tươi đẹp đến như vậy rồi.

Nếu làm theo những lời chỉ dẫn này, tôi e rằng chẳng mấy chốc mà bạn sẽ có cả một tủ đầy đựng toàn các quyển sổ như thế. Hãy thường xuyên đọc lại chúng, nhất là khi bạn đang cảm thấy cuộc sống của mình bị thua thiệt, thiếu thốn. Thật ra, nếu bạn biết đủ là mọi thứ sẽ đủ. Một trong những con người vĩ đại biết *cho đi* trong cuộc sống mà tôi biết là những người nghèo khổ mà tôi đã gặp tại Floating Hospital. Tôi đã quan sát họ lẫn ý thức cống hiến cho cộng đồng của họ mà cảm thấy vui sướng lắm. Bạn chỉ thiếu thốn khi thiếu tình yêu thương chứ không phải thiếu tiền bạc, vật chất. Và tình yêu luôn ở bên bạn khi bạn ý thức được rằng...

### CUỘC SỐNG CỦA BẠN THẬT TƯƠI ĐẸP, CÒN BẠN THÌ CÓ GIÁ TRỊ!

Ngoài Nhật Ký Tươi Đẹp, hãy luôn tìm đọc những quyển sách có nội dung tích cực, nghe những chương trình có tác dụng khơi gợi nguồn cảm hứng và động viên tinh thần, đồng thời không ngừng lặp lại những lời khẳng định về bản thân. Hãy tự nhủ rằng: “MÌNH KHÔNG CÒN SỢ THIẾU THỐN NỮA. THẾ GIỚI NÀY QUẢ THẬT PHONG PHÚ VÀ TƯƠI ĐẸP BIẾT BAO”. Mỗi khi bạn cảm thấy sợ hãi, hãy lặp lại điều này. Nó sẽ giúp bạn cảm thấy bình yên và nhắc bạn nhớ rằng từng phút giây trong cuộc sống của bạn đều luôn giàu có, phong phú.

Hãy luôn nhớ rằng bạn cần phấn đấu để trở thành một người biết *cho đi* trong cuộc sống. Một khi đã nhận thức được rằng “Tôi có”, bạn sẽ có thể cho đi. Và một khi đã là người *cho đi*, bạn sẽ



không còn gì để sợ nữa. Bạn sẽ trở nên mạnh mẽ, tràn đầy yêu thương. Bí quyết của cuộc đời nằm ở chỗ bạn không nên tính xem mình nhận được gì, mà là có thể *cho đi* những gì. Tư duy đó có sức mạnh to lớn vượt ngoài sức tưởng tượng của bạn.

Khi hành xử như một người trưởng thành luôn biết *cho đi*, những nỗi sợ hãi của bạn sẽ tự tan biến đi... Bạn sẽ nhận ra rằng mình đã sống trọn vẹn.

Nhà soạn kịch vĩ đại George Bernard Shaw đã đúc kết vấn đề trên thật uyên thâm và ý nghĩa trong đoạn trích dưới đây. Đọc những dòng này mỗi ngày, bạn sẽ có cái nhìn đúng mực hơn về mọi việc và có thêm lòng can đảm vượt qua mọi nỗi sợ trong cuộc sống để trở thành một người hữu ích cho thế giới này:

*Niềm vui đích thực trong đời là được sống vì một mục đích cao cả đã được vạch ra trong cuộc sống; được trở thành một người mạnh mẽ, đầy quyền năng thay vì một thân xác quắt queo vị kỷ, không ngừng ca thán rằng cuộc sống sao chẳng có gì vui.*

*Với tôi, cuộc đời tôi thuộc về cả cộng đồng và chừng nào còn sống thì tôi sẽ làm tất cả vì nó trong khả năng của mình. Tôi muốn sống hết mình cho đến lúc xa rời trần thế, bởi càng được cống hiến nhiều thì tôi càng sống được nhiều hơn.*

*Tôi hoan hỉ sống vì chính cuộc sống này. Đời đối với tôi không phải là một ngọn nến nhỏ nhoi mà ngược lại, là một ngọn đuốc huy hoàng mà tôi phải giơ cao trong từng giây phút, và tôi muốn ngọn đuốc ấy mãi rực sáng trước khi trao lại cho những thế hệ mai sau.*

Ở những chương trước, tôi đã nói rất nhiều về các đề tài Những lời khẳng định bản thân, Nói có với cuộc đời, Tư duy tích cực, Chịu trách nhiệm trong cuộc sống, Quyết định bất-bại, Hãy chọn tình yêu và niềm tin, Học cách cho đi... Sở dĩ đây là những công cụ có quyền năng là vì chúng giúp chúng ta khai mở nội tâm, khiến chúng ta cảm thấy trọn vẹn.

Thế giới nội tại đó chính là Chân Ngã. Tôi thích từ Chân Ngã, đơn giản chỉ vì nó cho thấy chúng ta có thể vượt lên khỏi cái phần-người luôn đau đáu về những vấn đề nhỏ nhặt trong cuộc sống để rồi từ đó sinh ra sợ hãi, oán hờn, cùng những hình thức tiêu cực khác. Nó mở ra cho chúng ta một thế giới mới không vương bận buồn đau, khổ nhọc thường nhật.

Rất nhiều người trong chúng ta dường như cứ phải đi tìm một điều gì đó “ở ngoài kia” để hoàn thiện cuộc đời mình. Chúng ta cảm thấy bị bỏ rơi, cô độc và trống rỗng. Cho dù có làm gì hay có trong tay những gì đi nữa, chúng ta vẫn không bao giờ cảm thấy đủ đầy. Cảm giác trống rỗng hoặc cô độc tột cùng chính là dấu hiệu cho thấy chúng ta đang đi lệch đường và cần phải điều chỉnh phương hướng trong cuộc sống. Và thường thì chúng ta nghĩ để làm điều đó cần có một ngôi nhà mới, một công việc mới, một chiếc xe mới, một người yêu mới hay bất cứ một điều gì mới.

Song thực tế không phải vậy.

Tôi tin rằng cái mà tất cả chúng ta đang thực sự đi tìm chính là bản chất thiêng liêng đang tồn tại ngay trong chúng ta. Khi xa rời Chân Ngã, chúng ta sẽ cảm thấy cái mà nhà tâm thần học Roberto Assagioli gọi rất đúng là “Nỗi nhớ nhà da diết” (Divine Homesickness). Và khi có cảm giác lạc lối đó, lẽ đương nhiên điều mà bạn phải làm để tìm đường trở về nhà chính là sử dụng những công cụ giúp bạn kết nối với Chân Ngã của mình, để những cảm xúc tốt đẹp lại trở về bên bạn.

Có thể bạn sẽ hỏi rằng: “Vậy Chân Ngã đang ẩn nơi nào?”. Và câu trả lời thường thấy là ở trong “thân thể, tâm trí và linh hồn”, tức là cả con người chúng ta. Xã hội hiện đại thường chú trọng đến thân thể và tâm trí, còn yếu tố linh hồn - vốn hoàn thiện Chân Ngã - lại thường bị lãng quên đâu đó trong mớ hỗn độn. Do vậy, chẳng lấy gì làm ngạc nhiên khi chúng ta hầu như chỉ chú trọng đến phần trí tuệ và thể chất. Trong thực tế, rất nhiều người không hề ý thức rằng trong mình còn có một phần gọi là linh hồn.

Không chỉ vậy, họ thậm chí còn không thích nghe đến từ “linh hồn”. Chỉ vừa nghe đến hai từ ấy thôi là họ đã quay đi rồi. Vấn đề nằm ở chỗ họ nhầm lẫn “linh hồn” với phạm trù tôn giáo. Với những người không có đạo thì những từ này khiến họ nhắm mắt bịt tai.

Nhưng cho dù bạn có đạo hay không thì bạn cũng sẽ đồng ý với tôi ngay đây thôi. “Linh hồn” mà tôi muốn nói đến chính là Chân Ngã, là phần yêu thương, sự tử tế, phong phú, vui tươi cùng những phẩm chất tốt đẹp bên trong mà tôi đã nói ở phần trước. Chỉ khi nào bạn chạm đến được cái phần nội tại thuộc về linh hồn ấy, dù ý thức hay vô thức, bạn mới cảm nhận được sự hài lòng đích thực trong cuộc sống.

Tôi tin chắc rằng ai ai trong chúng ta cũng đã từng có những lúc hành xử dựa trên phần thuộc về linh hồn của bản thân mà không nhận ra đấy thôi. Có bao giờ bạn cho ai một cái gì đấy mà thấy rung rung nước mắt vì hạnh phúc chưa? Có bao giờ bạn ngắt ngay trước một vẻ đẹp của một bông hoa hay cảnh chiều tà, và cảm thấy cuộc đời sao mà thi vị đến thế? Có bao giờ bạn nhìn xa hơn, thay vì chỉ thấy hành vi xấu xa của người khác, bạn lại cảm thương cho họ vì đã nhìn thấy nỗi đau của họ? Có bao giờ bạn khóc òa vì vui sướng khi một nhân vật trong phim vượt qua nghịch cảnh? Nếu bạn đã từng làm như thế thì có thể nói là bạn đã hành xử theo tiếng gọi của Chân Ngã. Bạn đã vượt qua được thế giới của những điều nhỏ nhặt, vụn vặt như “Thậm chí cô ta còn chẳng thèm cảm ơn lấy một lời” hoặc “Anh ta không bao giờ thu dọn tất bẩn” hoặc “Tại sao anh ta không gọi điện?” và chạm đến thế giới của những giá trị đẹp đẽ cao hơn.

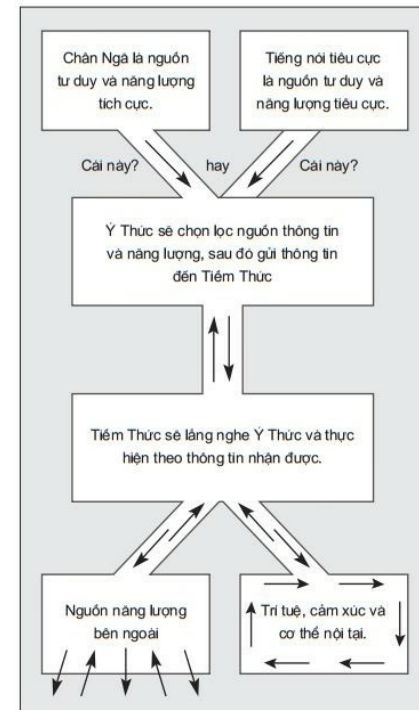
Và bạn sẽ còn chạm đến một tầm cao hơn nữa khi Chân Ngã Cá Nhân của bạn kết nối với Chân Ngã Tập Thể. Khi trái tim bạn thổn thức trước buổi lễ bế mạc Olympic, khi bạn cảm thấy ôi thế giới này mới vĩ đại làm sao nếu mọi người đều hành động vì nhau, tức là bạn đã cảm nhận được Chân Ngã Tập Thể. Khi đó, tình yêu và sức mạnh được sinh ra sẽ trở nên thật phi thường.

Hẳn bạn cũng nhận thấy rõ, cái xấu cũng có thể sinh ra sức mạnh và thậm chí cả cảm giác tầm cao. Tuy nhiên, điểm khác biệt ở đây là mọi cảm giác an lành, hạnh phúc mà bạn có được đều đến từ Chân Ngã, vốn luôn gắn liền với thế giới của yêu thương. Trong khi đó, sức mạnh do những nguồn tiêu cực gây ra không hề làm dịu bớt “Nỗi nhớ nhà da diết”, mà trong thực tế, chúng càng khiến chúng ta rời xa nó hơn. Chính vì vậy, khi sức mạnh tạm thời ấy mất đi, bạn lại thấy mình lạc lối, cô độc và sợ hãi. Ngược lại, sống dựa vào Chân Ngã, bạn sẽ cảm thấy cân bằng và dư dả - cuộc sống đong đầy hạnh phúc. Và khi đó, lập tức nỗi sợ sẽ tiêu tan.

Ngoài ra, bạn cũng đang hành xử dựa trên Chân Ngã khi biết tạo ra những phép màu trong cuộc sống. Ví dụ, đó là sức mạnh khi bạn dùng để nâng chiếc ô tô giải thoát cho người mình yêu đang mắc kẹt bên dưới hoặc sức mạnh để hoàn tất một nhiệm vụ vĩ đại mà mọi người cho là bất khả thi. Tôi vẫn thường nghe người ta bảo: “Tôi không biết mình đã làm cách nào, nhưng tôi đã làm được điều đó!”. Sức mạnh đó của họ đến từ Chân Ngã.

Đến đây tôi đã trình bày với bạn về khái niệm Chân Ngã. Giờ tôi sẽ chỉ cho bạn thấy một mô

hình sống đơn giản. Mô hình mà bạn thấy dưới đây không phải là một mô hình toàn diện bởi nó bỏ qua nhiều phần trong thế giới nội tâm và thế giới bên ngoài của chúng ta. Tuy nhiên, nó xứng đáng giúp ta nhớ rằng chúng ta có quyền lựa chọn những trải nghiệm trong đời.



Hẳn bạn còn nhớ tiếng nói tiêu cực trong đầu luôn khiến bạn phát cuồng. Đó chính là kho chứa toàn bộ những thông tin, nhận định... tiêu cực từ lúc chúng ta mới sinh ra cho đến hiện tại. Nó cũng bao gồm cả cái-tôi-trẻ-con vốn không ngừng đòi hỏi được quan tâm mà không hề biết *cho đi* của chúng ta. Ý Thức sẽ gửi đến Tiềm Thức những mệnh lệnh dựa trên các thông tin mà nó nhận được từ Chân Ngã hoặc từ tiếng nói tiêu cực. Và chúng ta hoàn toàn có thể huấn luyện để nó chắt lọc thông tin từ một trong hai nguồn trên.

Tiềm Thức là kho lưu trữ thông tin khổng lồ luôn vận hành như một cái máy tính để phân loại và tìm kiếm thông tin. Ví dụ, bạn không thể nhớ ra một cái tên nào đó, ấy vậy mà đột nhiên vào lúc không ngờ, cái tên ấy lại nảy ra trong đầu bạn. Đó là lúc Tiềm Thức đang hoạt động. Tiềm Thức nhận mệnh lệnh từ Ý Thức mà không hề thắc mắc hay đánh giá. Nó không biết phân biệt phải trái, tốt xấu. Bạn hãy nhớ lại thí nghiệm với cánh tay mà tôi đã mô tả trong Chương 5. Khi Tiềm Thức được bảo: “Tôi mạnh mẽ và tôi có giá trị”, cánh tay sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi nó được bảo: “Tôi yếu ớt và vô giá trị”, cánh tay sẽ dễ dàng bị bẻ quặt xuống. Tiềm Thức tin vào những gì Ý Thức bảo, cho dù đó là đúng hay sai, thậm chí ngay cả khi bạn có tin hay không tin.

Theo mô hình trên, tâm trí có thể chọn lắng nghe tiếng nói tiêu cực hoặc Chân Ngã. Tất cả những bài tập và khái niệm mà tôi đề nghị bạn áp dụng trong quyển sách này đều là bước khởi động để Ý Thức mở rộng cánh cửa bước vào thế giới phong phú của Chân Ngã, trái hẳn với thế giới nghèo nàn của tiếng nói tiêu cực.

Không phải lúc nào Ý Thức cũng nhận ra nó đang bị chi phối bởi tiếng nói tiêu cực. Ngay cả khi có nhận ra điều đó thì Ý Thức cũng thường hay lắng nghe tiếng nói tiêu cực mỗi ngày. Nó “quên mất” việc lắng nghe Chân Ngã và do đó luôn cần được nhắc nhở. Đó chính là lý do vì sao bạn phải cần đến những câu nói khẳng định giá trị bản thân, tư duy tích cực, các loại băng đĩa, sách vở hoặc bất kỳ công cụ nào khác mà bạn có để nhắc nhở Ý Thức không cần phải nghe theo tiếng nói tiêu cực nữa.

Cũng giống như Chân Ngã, tiếng nói tiêu cực luôn tồn tại trong bạn, mọi lúc mọi nơi. Chẳng ích gì khi cứ phàn nàn rằng thỉnh thoảng nó lại xuất hiện trong đầu bạn! Tôi *đảm bảo* với bạn là sẽ luôn như thế. Bạn phải biết rằng trong mình luôn có một tiếng nói tiêu cực và không chỉ có thế, bạn còn có cả Chân Ngã nữa. Chẳng có cái nào đúng, cũng chẳng có cái nào sai. Chỉ đơn giản là mỗi cái sẽ cho bạn một trải nghiệm khác nhau trong cuộc sống mà thôi.

Nếu bạn lắng nghe tiếng nói tiêu cực, trải nghiệm cuộc sống của bạn sẽ đầy những lo âu, sợ hãi và bạn sẽ tự ngăn mình phát triển. Còn nếu lắng nghe Chân Ngã, bạn sẽ có những trải nghiệm vui tươi, phong phú trong cuộc sống và không còn sợ hãi nữa. Cũng như tất cả mọi người, bạn là chuyên gia lắng nghe tiếng nói tiêu cực. Do vậy, giờ đây nhiệm vụ của bạn là hãy trở thành một chuyên gia lắng nghe Chân Ngã của mình. Khi đó, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy lựa chọn đích thực.

Tại sao khi Ý Thức chọn nghe theo Chân Ngã thì điều tích cực lại đến, còn khi Ý Thức chọn tiếng nói tiêu cực thì cho kết quả ngược lại? Dường như khi nhận được những mệnh lệnh từ Ý Thức, Tiềm Thức tìm cách triển khai bằng cách kết nối với những phần ngay bên trong cơ thể của chúng ta như thân thể, cảm xúc và trí tuệ. Chính vì thế, khi nghe thấy “Tôi yếu đuối và vô giá trị”, Tiềm Thức lập tức kết nối với cơ thể và làm cho bạn yếu ớt; kết nối với cảm xúc và làm cho bạn trở nên tuyệt vọng, bất lực; kết nối với trí tuệ và làm cho bạn suy nghĩ ngốc nghếch. Ngoài ra, nó còn khiến bạn chứa đầy năng lượng tiêu cực. Ngược lại, khi nghe thấy “Tôi mạnh mẽ và có giá trị”, Tiềm Thức sẽ kết nối với cơ thể và giúp bạn trở nên mạnh mẽ; kết nối với cảm xúc và giúp bạn cảm thấy tự tin, đầy sức sống; kết nối với trí tuệ và giúp bạn suy nghĩ mạch lạc. Và nó cũng khiến bạn chứa đầy năng lượng tích cực.

Thêm nữa, ngoài bản thân còn có Năng Lượng Vũ Trụ, thứ mà nếu không có nó thì thế giới này sẽ không tồn tại. Để thực thi những mệnh lệnh từ Ý Thức, năng lượng của Tiềm Thức sẽ kết nối với Năng Lượng Vũ Trụ để cố gắng có được chính xác điều mà bạn “đòi hỏi”. Nếu bạn tự nhủ: “Tôi yếu đuối và vô giá trị”, thì vũ trụ sẽ tuân theo Tiềm Thức và chuyển cho bạn tất cả những năng lượng tiêu cực. Mọi người sẽ chà đạp lên bạn. Bạn sẽ không bao giờ có được điều mình muốn. Mọi thứ sẽ cản đường bạn, còn bạn thì cảm thấy bất lực và không tài nào gạt

chúng sang một bên để tiến lên.

Còn khi bạn nói: “Tôi mạnh mẽ và có giá trị”, vũ trụ sẽ tuân theo Tiềm Thức và gửi đến tất cả những năng lượng tích cực. Mọi người sẽ trân trọng sự mạnh mẽ của bạn và cư xử tử tế với bạn. Bạn sẽ đạt được mọi điều tốt đẹp. Không gì có thể chặn đường của bạn bởi bạn luôn tìm được cách để gạt bỏ chướng ngại. Vấn đề chủ chốt ở đây là cũng giống như Tiềm Thức, Năng Lượng Vũ Trụ không hề biết nhận định hay đánh giá đúng sai.

Các nhà siêu hình học cũng bàn về Quy luật Năng Lượng Vũ Trụ. Một trong số đó là Luật Hấp Dẫn. Bạn sẽ nhận ra đó chính là “Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu”. Khi bạn tỏa ra năng lượng tiêu cực, bạn sẽ thu hút được gì nào? Chính là năng lượng tiêu cực. Còn khi bạn tỏa ra năng lượng tích cực, bạn sẽ thu hút năng lượng tích cực. Đó là lý do vì sao nhất thiết bạn phải rèn luyện trí não để chỉ phát ra những năng lượng tích cực mà thôi.

Giờ đây, bạn đã hiểu được rằng Năng Lượng Vũ Trụ luôn đứng về phía bạn và bạn không chỉ học cách tin tưởng vào bản thân mà vào cả vũ trụ nữa. Chính niềm tin nhân đôi này cuối cùng sẽ giúp bạn xua tan nỗi sợ trong cuộc sống.

*Trực giác* là một trong các công cụ mà Tiềm Thức dùng để kết nối bạn với cái mà bạn đang tìm kiếm. Đó chính là khi bạn nghe Tiềm Thức mách bảo: “Mình biết phải làm gì rồi!”. Bất kỳ ai từng trải nghiệm sức mạnh của trực giác đều không thể chối bỏ rằng có một điều gì đó đang hành động vì chúng ta, nếu ta biết lắng nghe nó. Và khi bạn tin vào trực giác, phép màu dường như sẽ xảy ra.

Thật ra, trực giác vẫn luôn hoạt động cho chúng ta đấy thôi, nhưng thường thì chúng ta lại không hành xử theo lời mách bảo của nó. Khi tôi quyết định một cách có ý thức rằng sẽ hành động theo những suy nghĩ chợt thoáng qua trong đầu, lập tức những “điều trùng khớp” xuất hiện. Khóa dạy đầu tiên của tôi về nỗi sợ cũng từ trực giác mà ra. Hồi đó, tôi lờ mờ nhận ra rằng một ngày nào đó trong tương lai, tôi muốn được dạy về đề tài này. Tôi đã hoãn nó lại vô hạn định bởi quá bận rộn, khó mà soạn tài liệu về khóa học và rồi còn tìm trường để dạy môn đó nữa. Dường như có quá nhiều thứ phải làm.

Một bữa nọ, khi tôi đang ngồi tại bàn làm việc của mình, chợt một ý nghĩ thôi thúc đến với tôi, nó bảo: “Hãy đến New School”. Tôi không thể nào hiểu vì sao mình có ý nghĩ đó trong đầu. Tôi chưa bao giờ đến đó để làm nghiên cứu xã hội cả. Tôi cũng chẳng quen biết một ai ở đó. Thậm chí là tôi còn không biết chỗ đó ở đâu. Hết sức tò mò, tôi quyết định đi. Tôi bảo với cô thư ký là mình sẽ đến New School, cô ấy hỏi vì sao. Tôi đáp: “Tôi cũng chẳng biết nữa!”. Và cô ấy nhìn theo lạ lùng khi tôi đi ra khỏi cửa.

Tôi đón taxi và đi thẳng đến cửa trường New School. Khi bước vào sảnh, tôi tự hỏi: “Mình nên làm gì bây giờ?”. Tôi trông thấy một bảng hướng dẫn và ngược nhìn danh sách liệt kê các phòng ban khác nhau. Mắt tôi dừng lại ở Phòng Nhân sự. “Đây là nơi mình nên đến”. Tâm trí tôi viện ra lý lẽ rằng tôi được “phái” đến đây để đăng ký tham dự một khóa đào tạo nào đó mà họ đang mở. Thời điểm đó, tôi vốn là kẻ nghiện các khóa đào tạo như thế. Trong đầu tôi thậm chí vẫn chưa hề có ý nghĩ dạy học tại New School.

Tôi tìm thấy căn phòng có bảng đề Phòng Nhân sự và bước vào. Chẳng có ai ngồi ở bàn tiếp tân. Tôi nhìn qua cánh cửa bên phải và trông thấy một phụ nữ ngồi ở bàn giấy. Chị ta hỏi lớn: “Tôi có thể giúp gì cho chị không?”. Hoàn toàn theo trực giác mà không chút suy nghĩ, tôi khiến bản thân mình phải ngạc nhiên khi đáp rằng: “Tôi đến đây để dạy một khóa học giúp vượt qua sự sợ hãi”. Vô cùng sửng sốt, tôi nhận ra mình đang nói chuyện với trưởng khoa, một phụ nữ khả ái tên là Ruth Van Doren. Chị ấy nhìn tôi đầy ngạc nhiên và rồi thốt lên: “Không thể tin được! Lâu nay tôi vẫn đang tìm một người dạy khóa học về nỗi sợ hãi mà vẫn chưa tìm được. Hôm nay là hạn chót, tôi phải mô tả đầy đủ mọi thứ vào hôm nay”.

Chị ấy tỏ ra hài lòng sau khi hỏi về các văn bằng của tôi. Rồi chị đề nghị tôi viết nhanh một bản mô tả về khóa học và cả tên gọi của khóa học. Tôi đã làm y như vậy. Chị đưa tờ giấy cho viên thư ký và vội đi để đón kịp chuyến xe buýt, và không ngớt lời cảm ơn tôi.

Khi chị ấy đi rồi, tôi vẫn đứng lặng vì bàng hoàng. Rõ ràng hôm đó tôi không hề có ý thức là mình sẽ xin dạy khóa học đó. Và theo những gì tôi tưởng tượng thì đó phải là một công việc rất khó khăn, mất nhiều tháng trời mới có thể có, ấy vậy mà mọi thứ chỉ diễn ra chính xác có mười hai phút! Ruth Van Doren muốn có một thứ, tôi cũng muốn một thứ và vũ trụ đã kết nối chúng tôi lại với nhau. Nhưng làm thế nào lại như vậy thì tôi không biết. Tôi chỉ biết đơn giản là mọi chuyện đã tốt đẹp như thế. Điều ngạc nhiên là nếu trước đó tôi dùng ý thức để cân nhắc sự việc thì tôi sẽ chẳng bao giờ đến New School. Thay vào đó, tôi sẽ đến Đại học Hunter hoặc Đại học Columbia vì tôi quen biết rất nhiều người ở cả hai nơi đó. Trong đầu tôi chẳng hề có ý nghĩ về trường New School.

Cần phải nói rằng việc dạy khóa học về nỗi sợ đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi đã có những trải nghiệm thật tích cực và cảm thấy hài lòng khi quyết định rời bỏ công việc mình đã làm mười năm để trở thành một giáo viên, một người viết sách.

Tôi chắc chắn bạn đã từng nghe đến những ví dụ khác ấn tượng hơn nhiều về vai trò của trực giác. Vấn đề nằm ở chỗ chỉ cần biết lắng nghe những gì Tiềm Thức mách bảo thì tất cả chúng ta đều tiếp cận được sức mạnh của trực giác. Tôi ngờ rằng nó đã làm việc dựa trên những hướng dẫn mà chúng ta đã đưa ra vào những thời điểm chúng ta không ý thức rõ mình đang làm điều

đó. Có thể chúng ta đã lãng quên nó, nhưng Tiềm Thức thì không bao giờ quên. Trong thực tế, nó sẽ hoạt động hiệu quả hơn nếu chúng ta gạt bỏ Ý Thức ra khỏi vấn đề và để mặc cho nó hoạt động mà không can thiệp vào. Đó là lý do tại sao chúng ta lại có được những ý tưởng rất thú vị khi thư giãn hay làm một điều gì khác ngoài nhiệm vụ đang cần giải quyết.

Hãy bắt đầu bằng cách chú tâm đến những gì được mách bảo và làm theo nó. Nếu tâm trí bảo: “Gọi cho họ”, hãy gọi. Nếu nó bảo: “Đến đây!”, hãy đến đây. Nếu nó bảo: “Đến đó!”, hãy đến đó. Ban đầu có thể bạn sẽ lúng túng không biết đó là trực giác hay lời của tiếng nói tiêu cực. Cứ làm theo, rồi chẳng mấy chốc bạn sẽ phân biệt được. Hiện tôi ở giai đoạn hầu như luôn hành động dựa trên những suy nghĩ lang thang bất chợt đến trong đầu và tôi vô cùng ngạc nhiên vì những điều kết nối đã diễn ra.

Tôi đã bắt đầu dựa vào Tiềm Thức nhiều đến mức mỗi khi gặp rắc rối, tôi thường đơn giản tự nhủ: “Mình sẽ nhờ Tiềm Thức giải quyết giùm”. Sau đó, tôi không bận tâm suy nghĩ hay lo lắng về điều đó nữa. Bằng cách nào đó, giải pháp sẽ tự đến với tôi thật dễ dàng. Và quãng thời gian hiệu quả nhất để làm việc này là sau một giấc ngủ dài vào ban đêm. Hãy thôi suy nghĩ về điều đó và để Tiềm Thức tự nghiền ngẫm vấn đề. Nhờ vậy mà bạn cũng sẽ ngủ ngon hơn.

Khi bạn ở vào “vị trí cân bằng” như hình dưới đây, bạn sẽ cảm thấy mình đang sống hài hòa với dòng chảy cuộc sống.



Khi sống cân bằng, sẽ không có điều gì khiến bạn phải sợ hãi. Bạn sẽ chạm đến nguồn sức mạnh của bản thân và mọi thứ sẽ ổn thỏa. Nhưng làm thế nào để bạn có thể lấy lại cân bằng khi đang buồn khổ?

Nếu bạn đang ưu tư vì một vấn đề nào đó, chẳng hạn như tha thiết muốn có được một công việc, lập tức cảm giác lo lắng sẽ dấy lên. Bạn bắt đầu cảm thấy nếu không nhận được việc làm đó, cả thế giới này sẽ sụp đổ. Trong khi đó, tiếng nói tiêu cực sẽ lên tiếng và khiến bạn phát cuồng, làm bạn tin rằng đó là công việc duy nhất trên cõi đời này và không có nó thì bạn sẽ chết mất. Chính tiếng nói tiêu cực ấy sẽ làm bạn mất cân bằng trong cuộc sống. Và đó chính là lúc bạn cần đến những phương pháp rèn luyện có trong quyển sách này để lấy lại sự cân bằng.

Hãy lặp lại những câu nói khẳng định giá trị bản thân. Hãy sử dụng những từ giúp bạn Biến-Đau-Khổ-Thành-Sức-Mạnh để xem xét vấn đề. Hãy lắng nghe những giai điệu êm dịu, đẹp đẽ,



bằng đĩa hướng dẫn thiền hoặc các loại sách nói giúp củng cố tinh thần bằng các câu khẳng định giá trị bản thân. Rồi bạn sẽ chạm đến sức mạnh nội tại, nơi bạn có thể nhận thấy cuộc sống thật an toàn, tươi đẹp. Hãy luôn nhớ rằng suy nghĩ tích cực hay tiêu cực là tùy ở bạn.

Hãy tự nhủ:

“Công việc này không phải là cả cuộc đời mình. Nếu mình không có được nó, đó là vì nó không phải là của mình. Cái gì là của mình thì sẽ là của mình. Mình có thể thư giãn và để cho Tiềm Thức và Năng Lượng Vũ Trụ giải quyết vấn đề này. Mọi câu trả lời mình cần đều đã nằm ở chính mình. Mọi thứ đều đang diễn ra thật hoàn hảo. Không có gì để mình phải sợ hãi cả”.

Bạn hãy thư giãn cơ thể khi thắm thì với bản thân về những sự thật đó. Nếu bạn tiếp tục lặp lại những câu khẳng định giá trị bản thân ấy trong một thời gian đủ dài, cuối cùng bạn sẽ nhận ra một cảm giác điềm tĩnh, ấm áp tràn ngập khắp tâm trí, cơ thể và bạn sẽ cảm thấy an toàn. Mỗi câu nói tích cực sẽ giống như thổi nam châm hút bạn gần hơn đến trạng thái cân bằng... và cuối cùng là đến cội nguồn sức mạnh. Bạn sẽ đến được một nơi mà ở đó mọi thứ đều an toàn. Bạn đã buông bỏ kết quả, và không có gì để sợ hãi nữa.

Có thể ban đầu bạn sẽ cần nhiều thời gian mới có thể đến được vị trí cân bằng. Do đó, hãy chọn cho mình một nơi yên tĩnh và chờ cho đến khi nào bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Nhạc êm dịu sẽ giúp bạn thư giãn và cảm nhận được sức mạnh nội tại khi đã hoàn toàn tập trung.

Nếu bạn đang gặp rắc rối trong tình cảm thì sao? Liệu bạn nên tự nhủ với mình những gì?

“Anh ấy/cô ấy không phải là cả cuộc đời mình. Nếu chúng ta có duyên phận với nhau thì sẽ đến được với nhau. Bằng không thì hãy chấp nhận như thế. Mình tin rằng Tiềm Thức và Năng Lượng Vũ Trụ sẽ mang đến cho mình một nửa hoàn hảo. Mình có thể buông bỏ việc này, và tin rằng mọi thứ đang diễn ra thật tốt đẹp. Cuộc sống của mình thật là viên mãn. Cuộc đời của mình thật là phong phú. Chẳng có gì để sợ cả”.

Hồi mới cưới nhau, tôi và chồng tìm thấy một căn nhà rất hợp ý. Tiếc thay, chúng tôi không đủ tiền mua. Dù vậy, chúng tôi vẫn đăng ký mua. Tôi bắt đầu thấy mình bị ám ảnh về căn nhà đó. Tiếng nói tiêu cực bắt đầu rỉ rả:

“Mình sẽ chẳng bao giờ kiếm đủ tiền trả cho căn nhà đó. Nếu bán hết mọi tài sản, mình sẽ trắng tay. Lúc đó nếu mình cần tiền thì sao? Nếu vượt mất căn nhà đó, thì liệu có còn căn nào khác đẹp như vậy không. Nhưng vấn đề là xoay tiền thế nào đây?”.

Tôi nhanh chóng trấn tĩnh và lập tức tiếng nói tích cực cất lên, đưa tôi trở về trạng thái cân bằng.

“Căn nhà đó chẳng phải là cả cuộc đời của mình. Nếu có duyên, mình sẽ trở thành chủ của nó và dễ dàng kiếm đủ số tiền đó. Còn nếu nó không phải là của mình, mình sẽ tìm thấy một căn khác cũng đẹp không kém, thậm chí còn hơn nữa kia. Mình sẽ để Tiềm Thức giúp mình tìm thấy câu trả lời cần biết. Mọi thứ đang diễn ra hết sức tốt đẹp. Chẳng có gì phải sợ cả”.

Thế là mọi ám ảnh bỗng tiêu tan và một trạng thái bình yên ấm áp tràn ngập trong tôi. Cứ mỗi lần nghe thấy tiếng nói tiêu cực là tôi lại quay trở về thế giới an toàn, bình yên đó. Rốt cuộc, căn nhà đó cũng thuộc về chúng tôi bởi món tiền mà chúng tôi cần đã đến thật dễ dàng. Nhờ tin tưởng vào vũ trụ mà tôi cảm thấy mình đã thu hút tất cả những gì cần có để mua được căn nhà đó dễ dàng.

Tôi hoàn toàn tin rằng...

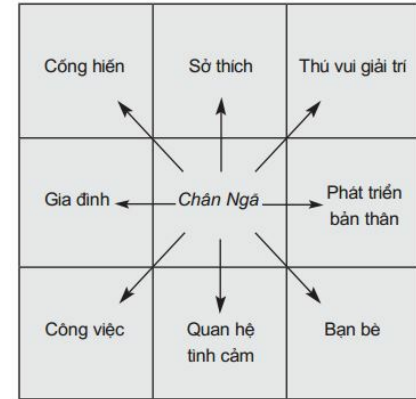
**NẾU KHÔNG TẬP TRUNG MỘT CÁCH THƯỜNG XUYÊN VÀ CÓ Ý THỨC VÀO PHẦN TÂM LINH CỦA BẢN THÂN, CHÚNG TA SẼ KHÔNG BAO GIỜ CẢM NHẬN ĐƯỢC NIỀM VUI, SỰ HÀI LÒNG, AN TOÀN VÀ SỰ KẾT NỐI MÀ TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU ĐANG TÌM KIẾM.**

Và điều đó đòi hỏi quá trình rèn luyện không ngừng.

Đến đây, chúng ta hãy quay trở lại xem Bức Tranh Cuộc Sống của bạn có thể giúp gì cho bạn trong việc rèn luyện này. Tôi đề nghị bạn hãy dành ra một ô cho Chân Ngã. Mỗi ngày, bạn hãy dành ra một quãng thời gian tĩnh lặng và tập trung vào nó, sử dụng các công cụ mà tôi đã trình bày như các câu khẳng định giá trị bản thân, các băng đĩa có tác dụng truyền cảm hứng, ngồi thiền hoặc bất kỳ việc gì hiệu quả đối với bạn. Thời điểm tốt nhất để làm việc này là vào buổi sáng, lúc khởi đầu một ngày mới.

Ô Chân Ngã khác biệt so với tất cả mọi ô còn lại bởi nó chính là phần tác động tích cực lên tất cả những khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn. Chính từ đây, vượt trên mọi điều nhỏ nhặt, bạn sẽ có thể tạo ra giá trị bản thân ở bất cứ nơi đâu bạn đến, trong bất kỳ điều gì bạn làm. Nhờ thế giới tinh thần đó, bạn sẽ gia tăng chất lượng của mối quan hệ giữa mình và cả thế giới còn lại, bao gồm gia đình, công việc, sự cống hiến, bạn bè, phát triển cá nhân... Hãy luôn ghi nhớ điều đó, và Bức Tranh Cuộc Sống của bạn sẽ giống như sau.

# BỨC TRANH CUỘC SỐNG CÓ KHÁT VỌNG TỐT ĐẸP



Nguồn năng lượng tích cực, yêu thương chảy tràn trong thế giới tinh thần cao đẹp ấy sẽ lấp đầy mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Những ai trong số các bạn đã khám phá ra phần tinh thần ấy trong mình sẽ hiểu được tôi đang nói đến điều gì. Và với những ai trong số các bạn chưa biết đến điều đó, hãy yên tâm rằng bạn đang sở hữu một nguồn sức mạnh quý báu đang được dự trữ trong chính mình.

Ô Cống Hiến sẽ giúp bạn luôn bắt nhịp với xung quanh. Khi đã hòa vào nguồn năng lượng lớn hơn, nguồn năng lượng được kích lệ bởi Chân Ngã Tập Thể, bạn sẽ thấm đẫm sức mạnh và mục đích sống. Nó giúp bạn cống hiến trọn vẹn trái tim cho điều bạn tin tưởng. Hãy giữ cho ô Cống Hiến luôn là một phần trong Bức Tranh Cuộc Sống của bạn. Nó sẽ giúp bạn nhớ rằng bạn luôn có nhiều thứ để *cho đi*, ngay cả nếu bạn không nghĩ là như thế. Hãy nhớ, phương châm “hành động như thể” sẽ phát huy tác dụng, dù cho bạn có tin hay không.

Một trong những công cụ hiệu quả giúp bạn chạm đến Chân Ngã được các nhà tâm lý học thực hành lẫn các bộ môn khác sử dụng chính là *hình tượng hóa theo hướng dẫn*. Phương pháp này đòi hỏi bạn phải nhắm mắt lại, thư giãn toàn thân và lắng nghe những gì người hướng dẫn đang nói. Nó đòi hỏi bạn phải dùng đến sức mạnh tưởng tượng để nhìn cuộc sống qua lăng kính của Chân Ngã. Nếu bạn sợ hãi, trí tưởng tượng của bạn sẽ rơi về tiếng nói tiêu cực và khi đó, đa số những gì bạn có thể nghĩ đến chỉ là các câu chuyện kinh khủng. Nhờ phương pháp hình tượng hóa theo hướng dẫn, bạn có thể tạm thời gạt tiếng nói tiêu cực sang bên, trải nghiệm những cảm xúc và nhìn thấy những bức tranh tinh thần mà trước nay bạn chưa hề thấy. Chúng đẹp đến nỗi bạn sẽ phát khóc vì vui sướng. Ngay cả những bức tranh tiêu cực nếu có xuất hiện cũng đáng quý: chúng cho bạn thấy phần sâu thẳm bên trong bạn mà trước nay bạn vẫn che giấu.

Có những người rất khó tưởng tượng hình ảnh, do đó phương pháp hình tượng hóa theo hướng dẫn không hiệu quả. Nếu bạn là một trong số đó thì cũng đừng lo lắng. Hãy dùng công cụ khác, ví dụ như những câu nói khẳng định giá trị bản thân để giúp bạn tìm đến Chân Ngã.

Tuy nhiên, tôi vẫn đề nghị bạn nên thử áp dụng phương pháp hình tượng hóa theo hướng dẫn.

Việc đọc lớn các hướng dẫn giúp bạn hình tượng hóa sự việc rồi ghi âm lại bằng một giọng đọc truyền cảm cũng rất hiệu quả. Nhờ lắng nghe những đoạn băng do người khác đọc, bạn sẽ tận dụng được khoảng thời gian nghỉ giữa hai câu và thu được hiệu quả tốt hơn.

Dưới đây là một phiên bản ngắn của phương pháp hình tượng hóa theo hướng dẫn mà tôi dùng để dạy trong các lớp của mình và trong tác phẩm sách nói *"The Art of Fearbusting"* (Nghệ thuật phá vỡ nỗi sợ).

Hãy ngồi vào một chiếc ghế êm ái, lưng thẳng, hai chân chạm đất, đặt bàn tay thoải mái trên lòng. Tất cả những gì bạn phải làm là lắng nghe các hướng dẫn của tôi và để mặc mọi thứ diễn ra trong bạn. Ở đây không có chuyện đúng hay sai. Hãy cứ đón nhận tất cả.

Nào, hãy nhắm mắt lại... và giữ nguyên như vậy trong suốt quá trình rèn luyện. Hãy thở thật sâu... hít vào nguồn năng lượng yêu thương của vũ trụ... và thở ra vũ trụ tất cả những năng lượng yêu thương của bạn... Làm lại một lần nữa... hít vào... thở ra... Thêm một lần nữa... hít vào... và... thở ra. Hãy cảm nhận cảm giác tốt đẹp khi bắt đầu thư giãn toàn diện. Hãy bắt đầu từ đỉnh đầu, dần xuống đến bàn chân... thư giãn. Thả lỏng toàn bộ cơ bắp... giữa hai mắt... trên đôi má... miệng... cổ... vai... lưng... hai cánh tay... hai bàn tay... ngực... bụng... hông... chân... bàn chân...

Hãy thư giãn toàn thân... kiểm tra xem có còn phần nào trên người bạn bị căng thẳng không... để thư giãn nó...

Bây giờ, hãy nghĩ đến mục tiêu của đời bạn... một mục tiêu cụ thể... mà bạn không dám tiến đến nó vì sợ hãi...

Hãy tưởng tượng bạn đang tiến đến mục tiêu đó "như thể" bạn không hề sợ hãi...

Tôi muốn bạn tự tin tiến đến mục tiêu đó với sức mạnh nội tại... tự tin rằng mọi thứ sẽ ổn thỏa...

Bạn sẽ làm gì ở đó... nếu không còn sợ hãi?...

Hãy quan sát bạn... tiếp đến bạn sẽ làm gì... nếu bạn không sợ hãi?...

Hãy nhìn những người xung quanh... bạn sẽ xử sự với họ ra sao... nếu bạn không sợ hãi?...

Họ sẽ xử sự với bạn như thế nào?...

Hãy tận hưởng sức mạnh nội tại đó và chú ý đến khả năng yêu thương... lẫn cống hiến của bạn...

Và hiểu rằng cảm giác này luôn tồn tại trong bạn... lúc nào cũng là một phần của chính bạn...

Và bạn luôn có khả năng tiến lên phía trước với sức mạnh và sự tự tin đó...

Hãy quan sát chính bạn... hiện thực hóa mục tiêu của bạn... bằng sức mạnh của bạn... với sự tự tin của bạn... tình yêu của bạn... và sự cống hiến của bạn...

Hãy chậm chậm... quay trở lại với gian phòng hiện tại... và hiểu rằng sức mạnh ấy luôn ở bên bạn... Ngay khi bạn bắt tay vào hành động... sức mạnh đó sẽ cùng bạn tiến lên phía trước...

Hãy cảm nhận chiếc ghế mà bạn đang ngồi... và sự hiện diện của bạn trong gian phòng này... lắng nghe những âm thanh xung quanh... và khi đã sẵn sàng, hãy mở mắt ra... không cần phải vội vã. Khi đã sẵn sàng, hãy mở mắt ra.

Hãy thư giãn và cảm nhận vị ngọt ngào của sức mạnh nội tại. Mọi thứ đều sẵn sàng chờ bạn nắm bắt.

Tôi đề nghị bạn hoặc một ai đó có giọng nói dễ nghe đọc và ghi âm lại đoạn mô tả trên, ngừng nghỉ thư thái giữa các lời hướng dẫn để trí tưởng tượng của bạn có thể nắm bắt từng chi tiết và cảm nhận tất cả những hình ảnh khác nhau.

Theo các học viên của tôi, những người đã từng rèn luyện với đoạn ghi âm trên thì đây là một bài tập rất hiệu quả. Nhiều người trong số họ ngay sau lần thực hành đầu tiên đã có thể gạt bỏ nỗi sợ hãi ra khỏi cuộc sống. Họ cho biết khi đã dứt bỏ nỗi sợ hãi, cuộc sống của họ trở nên tràn ngập yêu thương. Họ ngẩn ngơ trước vẻ đẹp của cuộc sống và ngạc nhiên khi thấy mình muốn làm nhiều thứ hơn cho mọi người xung quanh. Nếu không có khái niệm về một cuộc sống không nỗi sợ, bạn sẽ không hiểu được mình sống vì điều gì. Một khi đã hình dung được điều đó, bạn sẽ thấy con đường tiến lên phía trước trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Bạn sẽ biết được khi nào mình đang hướng đến Chân Ngã và khi nào không.

Phương pháp hình tượng hóa theo hướng dẫn cũng có thể giúp bạn tìm ra câu trả lời cho các câu hỏi về ý nghĩa và mục đích sống của bạn, giúp bạn làm rõ mục đích của đời mình hoặc khám phá ra những sự thật quan trọng mà bấy lâu bạn vẫn che giấu. Chúng có nhiều ứng dụng khác nhau và mang lại cho bạn những hiểu biết đáng ngạc nhiên, nhiều đến mức đã trở thành những công cụ giá trị đối với các nhà giáo dục và chuyên gia trị liệu.

Đến đây, tôi đã trình bày cho bạn rất nhiều ý tưởng và công cụ rèn luyện, nhưng để có thể vận dụng chúng một cách hiệu quả đòi hỏi bạn phải có niềm tin. Mọi người thường bảo tôi phải chứng minh tất cả những gì tôi nói là đúng. Và tôi chỉ có thể nói rằng có những thứ ta không thể nào chứng minh được, hay ít ra là chưa được.

Tôi không thể chứng minh sự tồn tại của Chân Ngã. Tôi không thể chứng minh là chúng ta luôn được kết nối với một nguồn năng lượng tuyệt vời tràn đầy yêu thương, nuôi dưỡng tâm hồn. Tôi không thể chứng minh rằng Tiềm Thức có thể tạo ra phép màu trong cả thế giới nội tâm và bên ngoài chúng ta. Tôi không thể chứng minh những công cụ mà tôi trình bày với bạn sẽ có hiệu quả. Nhưng tôi biết rằng khi tôi áp dụng những khái niệm này vào cuộc đời mình, những trải nghiệm sống của tôi biến đổi hoàn toàn và bản thân tôi cảm thấy trân quý cuộc sống lẫn mọi thứ gắn liền với nó. Tôi không thể chứng minh là tôi đúng... *cũng như không ai có thể chứng minh là tôi sai*. Như Hugh Prather từng viết trong quyển *"There Is A Place Where You Are Not Alone"* (Có một nơi bạn không đơn độc):

## TẠI SAO PHẢI ĐÁNH ĐỔI HẠNH PHÚC ĐỂ CHỌN CÁCH LÀM ĐÚNG KHI MÀ CHẴNG CÓ CON ĐƯỜNG NÀO ĐÚNG?

Vốn đã trải nghiệm những ưu điểm của cả tiếng nói tiêu cực và Chân Ngã, tôi chọn hạnh phúc. Tôi sẽ làm tất cả những gì có thể để đưa tâm trí lên tâm cao hơn và lấp đầy trái tim mình bằng yêu thương, niềm vui, sự sáng tạo, cảm giác hài lòng và bình yên. Đó là mục tiêu của tôi và với những phương pháp được trình bày trong quyển sách này, tôi đã tiến gần đến mục tiêu đó hơn rất nhiều. Và tôi mong mình sẽ còn tiến xa hơn nữa. Tôi cũng tin rằng bạn và tôi sẽ gặp nhau trên con đường đó... nếu như hiện tại chúng ta chưa gặp được nhau.

## QUYỀN CHỌN LỰA LÀ Ở TÔI

### **Khi tôi làm theo Tiếng nói tiêu cực**

Tôi cố kiểm soát

Tôi không nhận ra những ân phước của mình

Tôi cần

Tôi vô cảm

Tôi rối rắm

Tôi bế tắc

Tôi không biết giá trị của mình

Tôi nổi loạn

Tôi tạo sự khác biệt tiêu cực

Tôi nhận

Tôi chán nản

Tôi trống rỗng

### **Khi tôi làm theo Chân Ngã**

Tôi tin tưởng

Tôi trân trọng chúng

Tôi yêu thương

Tôi quan tâm

Tôi bình yên

Tôi sáng tạo

Tôi biết mình có giá trị

Tôi thu hút

Tôi tạo sự khác biệt tích cực

Tôi cho và nhận

Tôi tham gia

Tôi phong phú

Tôi ngờ vực bản thân

Tôi tự tin

Tôi bất mãn

Tôi hài lòng

Tôi thiên cận

Tôi nhìn xa trông rộng

Tôi chờ đợi và chờ đợi

Tôi sống cho hiện tại

Tôi bất lực

Tôi có ích

Tôi chưa bao giờ tận hưởng cuộc sống

Tôi vui sướng

Tôi luôn thất vọng

Tôi chấp nhận cuộc sống

Tôi oán hận

Tôi tha thứ

Tôi căng thẳng

Tôi thư giãn

Tôi máy móc

Tôi sống động

Tôi chỉ sống để mà sống

Tôi thích trở nên chín chắn hơn

Tôi yếu đuối

Tôi mạnh mẽ

Tôi dễ bị tổn thương

Tôi được bảo vệ

Tôi lạc hướng trong cuộc sống

Tôi đi đúng đường

Tôi cố tìm cách kiểm soát mọi thứ

Tôi buông bỏ

Tôi nghèo

Tôi có rất nhiều thứ

Tôi cô độc

Tôi không lẻ loi

*Tôi sợ hãi*

*Tôi thích thú*

**T**hế là bạn đã có trong tay tất cả những thông tin cần thiết để giúp bản thân mạnh mẽ hơn trong việc đối diện tất cả những nỗi sợ của mình. Vậy tiếp theo là gì? Liệu tôi sẽ nói gì với bạn để giúp bạn tránh bị lạc đường khi tiếp tục cuộc hành trình? Thứ nhất, sự động viên, khích lệ mà bạn nhận được từ quyển sách này lúc nào cũng có mặt ở đây khi bạn cần đến chúng. Khi nào cảm thấy bị lạc đường hoặc bị cuộc đời vùi dập, hãy quay trở lại với quyển sách này và tìm đọc những phần giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

Cạm bẫy lớn nhất mà bạn có thể gặp trong đời chính là sự thiếu kiên nhẫn. Hãy nhớ rằng thiếu kiên nhẫn chỉ là một hình thức trừng phạt bản thân. Nó tạo ra căng thẳng, bất mãn và lo sợ. Bất cứ khi nào tiếng nói tiêu cực khiến bạn cảm thấy nôn nóng bất an, hãy hỏi nó: “Sao phải vội? Mọi thứ đều đang diễn ra hoàn hảo kia mà! Đừng lo gì cả. Khi nào đã sẵn sàng, ta sẽ tiến lên phía trước. Còn bây giờ ta đang nghiền ngẫm và học hỏi mọi thứ”.

Khi đánh thức sức mạnh tiềm ẩn nội tại, chúng ta thường bị thúc bách phải nắm bắt nó nhanh chóng. Càng nắm chặt nó, nó càng lẩn tránh chúng ta. Vậy thì chẳng có gì phải vội vã cả. Chỉ có những thứ cần bạn hành động nhanh như tham gia các khóa đào tạo, đọc sách vở và nghe những băng đĩa có tác dụng cung cấp cho bạn những công cụ khai thác sức mạnh nội tại. Tuy vậy, chúng cũng không phải là những công cụ hành động nhanh. Bạn cần phải sử dụng và nắm vững chúng suốt cả cuộc đời.

Để tôi ví dụ cho bạn thấy về sự thiếu kiên nhẫn của chúng ta qua câu chuyện của con trai tôi hồi còn bé. Tôi dạy cháu cách gieo hạt giống hoa trong chậu và giải thích rằng chẳng bao lâu nữa, từ một hạt giống bé nhỏ, một bông hoa xinh đẹp sẽ xuất hiện. Rồi tôi để mặc cháu với cái chậu hoa và đi làm những việc khác. Rất lâu sau đó, tôi quay lại và trông thấy cháu đặt cái ghế ngay trước cái chậu và cứ ngồi im đó quan sát. Tôi hỏi con đang làm gì thế, cháu bảo: “Con đợi xem bông hoa xuất hiện”. Tôi nhận ra mình đã quên mất một điều gì đó khi giải thích cho cháu ban nãy. Vì thế, tôi cũng không muốn lặp lại điều đó đối với bạn.

Thường khi vào những lúc chúng ta nản chí, nghĩ rằng mình chẳng thu được gì sau bao nỗ lực thì bản thân chúng ta lại thật sự đang thay đổi. Phải rất lâu sau khi chúng đã diễn ra thì chúng ta mới nhận ra điều đó. Cuối cùng thì con trai tôi cũng có được bông hoa của cháu. Một bữa nọ cháu thức dậy và bông hoa đã ở đó. Mặc dù trông như thể chẳng có gì đang xảy ra nhưng sự thật lại có. Và, đối với bạn cũng thế.

Một hôm, tôi ném một súc gỗ vào tàn lửa âm ỉ và quay trở lại quyển sách đang đọc dở. Từng chút một, tôi liếc nhìn vào lò và thấy vẫn chưa hề có ngọn lửa nào cả. Thậm chí ngay cả một làn khói mỏng manh cũng không. Sau đó, khi tôi nhìn chăm chăm vào ngọn lửa “chết” đó, đột



nhiên một ngọn lửa bùng lên vây quanh sức gỗ. Kiên nhẫn nghĩa là biết rằng sự việc sẽ xảy ra... và cho nó thời gian để diễn ra.

Một lần nữa, để kiên nhẫn, bạn phải có niềm tin, nghĩa là tin rằng mọi thứ vẫn đang diễn ra hoàn hảo. “Hoàn hảo” nghĩa là gì? Tôi tin rằng có hai loại trải nghiệm trong cuộc sống: một là bắt nguồn từ Chân Ngã và một là những cái luôn mang lại bài học nào đó cho chúng ta. Và chúng ta coi cái thứ nhất là niềm vui thuần túy, trong khi cái thứ hai lại khiến ta phải vất vả, khổ sở. Song cả hai đều hoàn hảo. Mỗi khi chúng ta phải đối diện với một khó khăn dữ dội nào đó, chúng ta biết rằng ở đây có điều gì mà mình chưa từng biết đến, và vũ trụ đang cho chúng ta cơ hội để học điều đó. Nếu chúng ta trải qua tất cả mọi sự việc với suy nghĩ đó, mọi tình huống sẽ không còn khiến ta phải cảm thấy mình là nạn nhân nữa, và chúng ta có thể đón nhận mọi thứ. Do vậy, cho dù có chuyện gì xảy ra tại bất kỳ thời điểm nào trong cuộc đời bạn, hãy luôn nhớ rằng mọi việc vẫn hoàn hảo.

Chỉ cần nhớ rằng cuộc đời là một quá trình học hỏi không ngừng, bạn sẽ không cảm thấy bực tức vì chưa sống trọn vẹn. Kinh nghiệm của tôi trong vài năm qua cho tôi thấy rằng rất nhiều niềm vui trong cuộc đời nằm ở quá trình tìm hiểu về nó. Chẳng gì có thể so sánh bằng những phút giây toại nguyện khi bạn khám phá được một điều gì đó về bản thân hoặc vũ trụ, góp phần bổ sung một mảnh ghép vào bức tranh toàn cảnh của cuộc đời. Niềm vui của sự khám phá thật là ngọt ngào. Theo tôi biết thì chẳng có nhà thám hiểm nào sau khi đã đạt được mục tiêu của mình lại không muốn ra ngoài để khám phá thêm.

Thử thách ở đây nằm ở chỗ bạn phải luôn giữ mình trên con đường của Chân Ngã. Đó là con đường vui sướng hơn rất nhiều so với những con đường khác mà bạn có thể chọn để đi. Nhờ cảm giác, bạn sẽ biết mình đang đi đúng hướng. Hãy tin vào cảm nhận của mình. Nếu con đường bạn đang đi không mang lại cho bạn niềm vui, sự hài lòng, sáng tạo, tình yêu và sự quan tâm tức là bạn đã đi sai đường. Hãy tự hỏi: “Được rồi, mình đã thử và đó không phải là con đường dành cho mình. Vậy mình có thể thử con đường khác không?”. Đừng lừa dối bản thân khi nghĩ rằng ngoại cảnh thay đổi sẽ làm nội tâm thay đổi. Trong thực tế, mọi thứ vận hành theo chiều ngược lại.

Cái cần thay đổi ở đây chính là tư tưởng của bạn. Nói vậy không có nghĩa là khi đã hành động theo Chân Ngã, bạn sẽ không muốn thay đổi mọi thứ trong thế giới vật chất. Nhưng thứ đầu tiên phải được thay đổi chính là tư tưởng, rồi sau đó mọi thứ sẽ tự động theo sau.

Vậy, hãy sẵn sàng đón nhận cuộc đời. Hãy dự phần vào đó. Hãy di chuyển. Hãy hành động. Hãy viết. Hãy đọc. Hãy đăng ký tham gia. Hãy cương quyết. Hoặc làm bất kỳ điều gì mà bạn phải làm. Hãy tham gia vào tiến trình cuộc sống. Như Rollo May viết trong quyển *“Người tìm*

*kiếm chính mình*: “Mỗi sinh vật đều có một và chỉ một nhu cầu trọng yếu trong đời, đó là phát huy trọn vẹn hết tiềm năng của mình”. Và ông cho rằng niềm vui là kết quả của việc chúng ta đã sử dụng hết sức mạnh của mình và chính vì thế mà niềm vui, chứ không phải là hạnh phúc, mới là mục tiêu của cuộc đời.

Niềm vui là gì? Đó là một thứ thể hiện sự sôi nổi của phần tinh thần của chúng ta. Niềm vui được khắc họa qua sự thanh thản, hài hước, tiếng cười và niềm hân hoan. Hãy vui vẻ lên. Nếu bạn đã từng ở bên một người cân bằng, vui vẻ, bạn sẽ bị ấn tượng bởi sự hài hước và khả năng tự chế nhạo mình. Tất cả những gì trúc trắc sẽ biến mất, chỉ còn lại sự suôn sẻ.

Giữa lúc viết chương này, tôi đã tranh thủ dành thời gian tham gia sự kiện Hands Across America<sup>(\*\*)</sup>. Khi tất cả chúng tôi cùng đứng hát bài “Hands Across America”, vốn là bài hát chủ đề của sự kiện, tôi đã nhìn quanh khắp những gương mặt chung quanh. Chỉ trong ít phút đó thôi, tất cả những người tham dự đều *hiểu* rằng mình đã tạo ra một sự khác biệt. Điều đó đã được phản ánh trên gương mặt của họ. Họ rất vui sướng. Họ tràn đầy yêu thương. Họ hết sức quan tâm. Họ đã chạm đến phần cao đẹp nhất trong chính mình. Nhiều người trong số đó thậm chí còn khóc vì vui sướng. Cảm giác được hòa nhập bản thân với một mục tiêu cao hơn thật là tốt đẹp. *Sự hòa nhập ấy sẽ giúp ta giảm bớt nỗi sợ hãi*. Chúng ta sẽ trở nên to lớn hơn và thoát khỏi “một thân xác quắt queo vị kỷ, không ngừng ca thán rằng cuộc sống sao chẳng có gì vui”. Chúng ta sẽ đến được trạng thái trưởng thành đích thực, nơi chúng ta có thể có thêm nhiều thứ để *cho đi* trong cuộc sống.

Vậy thì hãy cam kết đi! Cam kết với bản thân rằng bạn sẽ gạt bỏ nỗi sợ ra khỏi cuộc sống và trở thành một con người hơn hẳn bạn trong hiện tại. Con người mà bạn có thể trở thành đó nhất định sẽ vĩ đại. Bạn không cần thay đổi những gì mình đang làm mà chỉ cần quyết tâm học cách sử dụng nguồn năng lượng mạnh mẽ, tràn đầy yêu thương của Chân Ngã vào tất cả những việc mình làm trong đời. Nếu sống được như vậy, bạn sẽ được tận hưởng từng phút từng ngày một cách trọn vẹn. Rồi bạn sẽ tìm thấy chính mình và niềm vui trong cuộc sống.

# VỀ TÁC GIẢ

Tiến sĩ Susan Jeffers được báo *The Times* gọi là “Nữ hoàng thể loại sách nuôi dưỡng tâm hồn”. Bà được xem là một trong số các tác giả sách nuôi dưỡng tâm hồn hàng đầu thế giới. Những tác phẩm của bà được xuất bản tại hơn một trăm quốc gia và dịch sang hơn 36 thứ tiếng. “*Xuyên Qua Nỗi Sợ*” giúp bà trở thành tác giả có tác phẩm bán chạy nhất. Một số tác phẩm khác của bà là *Feel the Fear... and Beyond*, *End the Struggle and Dance with Life*, *Embracing Uncertainty*, *The Little Book of Confidence*, *The Little Book of Peace of Mind*, *The Feel the Fear Guide to Lasting Love* và *Life is Huge!*

Với lòng biết ơn tình yêu và cuộc sống, tôi xin tặng quyển sách này cho bố mẹ thân yêu đã khuất của mình là Jeanne và Leon.

Tôi cũng muốn tặng quyển sách này cho người chồng yêu quý của mình là Mark Shelmerdine, người đã mang đến cho tôi bao niềm vui và tình yêu thương trong cuộc sống.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>