

RICHARD CARLSON

100

CÁCH ĐƠN GIẢN

ĐỂ GIẢM
STRESS
DÀNH CHO
NAM GIỚI



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

Lời nói đầu

Kể từ khi bắt đầu biết suy nghĩ, tôi đã rất quan tâm đến những câu hỏi, điều gì khiến con người ta trở nên cứng cỏi và điều gì khiến họ sụp đổ. Tôi không ngừng thắc mắc tại sao một số người luôn luôn hạnh phúc và vui vẻ trong khi những người khác dường như lúc nào cũng gặp rắc rối; tại sao một số người phản ứng nhẹ nhàng trước cuộc đời và gặp rất ít khó khăn, trong khi những người khác phản ứng dữ dội và gặp vô vàn đau khổ. Đầu óc tôi luôn trăn trở, tại sao một số người biết trân trọng món quà của cuộc sống, trong khi những người khác dường như không chịu đựng nổi nó? Sau nhiều năm, tôi đã phát triển một vài ý niệm có thể giúp trả lời, ở một chừng mực nào đó, những câu hỏi nêu trên.

Có thể bạn đã đọc qua một vài cuốn sách do tôi viết. Trong mỗi cuốn sách, mục tiêu của tôi là chia sẻ những chiến thuật đơn giản, dễ hiểu để có được một cuộc sống tốt đẹp hơn dành cho một nhóm đối tượng cụ thể. Đối tượng mà cuốn sách này nhắm tới là các bạn – những người đàn ông. Không cần nói thì ai cũng biết chúng ta khác xa với thế giới phụ nữ như thế nào!

Những người quen thuộc với loại sách “cắm nang” thường cho rằng phụ nữ là thành phần mua sách nhiều nhất chứ không phải đàn ông. Tuy nhiên qua nhiều năm, tôi thực sự kinh ngạc trước hàng ngàn lá thư của những người đàn ông viết cho tôi để chia sẻ câu chuyện của họ hoặc đơn giản để nói lời cảm ơn. Tất cả những thư từ, điện thoại, thư điện tử, và những cuộc trao đổi cá nhân mà tôi nhận được đã dạy cho tôi rất nhiều điều về thế giới đàn ông chúng ta: chúng ta từ đâu tới, chúng ta muốn gì, điều gì khiến chúng ta cảm thấy bức bối và mệt mỏi, và quan trọng nhất là những lời khuyên nào tỏ ra hữu hiệu nhất. Mặc dù những câu chuyện mà tôi nhận được hoàn toàn không giống nhau, nhưng có thể rút ra một điểm chung rất rõ ràng: Nếu được trao cho một cơ hội, đa số đàn ông đều sẵn sàng nắm bắt cơ hội đó để xây dựng một cuộc sống ít căng thẳng và nhiều hạnh phúc hơn. Tôi khám phá ra rằng chúng ta sẵn sàng nhìn cuộc đời bằng những cách nhìn mới mẻ nhiều hơn so với chúng ta vẫn nghĩ.

Mặc dù rõ ràng mỗi chúng ta đều rất khác nhau, chúng ta cũng có những đặc điểm chung quan trọng. Một khi đã quen thuộc với thế giới đàn ông, bạn sẽ phát hiện rằng, ở tận đáy sâu tâm hồn mình, chúng ta chia sẻ nhiều nỗi sợ hãi, lo lắng và chán chường giống nhau – song hành cùng những niềm vui, hy vọng, và mơ ước như nhau.

Như bạn biết rõ, làm đàn ông không phải lúc nào cũng dễ dàng. Có đủ mọi kiểu mong đợi đè

nặng trên vai chúng ta – một số thực tế, số còn lại không được thực tế cho lắm. Ngay từ đầu, tôi muốn bạn hiểu rằng tôi cũng thường xuyên chia sẻ những cuộc đấu tranh giống như bạn. Tôi tiếp cận cuộc sống riêng tư của mình không phải với tư cách của một chuyên gia, mà chỉ như một cậu học trò. Mặc dù trong đa số trường hợp tôi có thể chế ngự tốt, nhưng vẫn có những lúc tôi cảm thấy mình bị đốn gục, giống như bạn. Tôi trở nên giận dữ, chán nản, và lo âu. Tuy nhiên, tôi đã học được cách giảm thiểu những trường hợp đó. Và khi những trường hợp đó xảy ra, tôi đã phát hiện một số mẹo rất hiệu quả giúp tôi lấy lại thăng bằng tương đối nhanh. Tôi chưa từng nghĩ rằng chúng ta có thể sống một cuộc sống hoàn hảo, nhưng tôi tin rằng đa số chúng ta có khả năng tạo ra nhiều niềm vui và sự thanh bình nội tâm hơn trong cuộc sống hiện tại của mình.

Đàn ông có một số sức mạnh bẩm sinh. Đáng tiếc là những sức mạnh đó đồng hành với một số vấn đề rắc rối bẩm sinh. Ví dụ, chúng ta luôn luôn có quyết tâm cạnh tranh và thiên hướng thành công. Bản chất cạnh tranh đó giúp ích cho chúng ta trong một số trường hợp, nhưng lại có thể dẫn tới một mức độ căng thẳng nhất định.

Đàn ông cũng thường tỏ ra bướng bỉnh. Và mặc dù đặc điểm này mang lại một số thuận lợi trong việc kiên trì đạt tới những mục tiêu đã đề ra, nó lại cũng có thể phá hoại những mối quan hệ tốt đẹp. Nó còn có thể, mặc dù chúng ta không ý thức

được, ngăn cản chúng ta trở thành những người sớm biết rút kinh nghiệm và biết lắng nghe (chi tiết thứ hai là một trong những nguyên nhân khiến phụ nữ nổi cơn tam bành với chúng ta!). Sự bướng bỉnh còn khiến chúng ta trở nên tiêu cực và không nhận thức được vai trò của chính mình trong những vấn đề của mình – một yếu tố quan trọng trong quá trình phát triển nhân cách.

Một đặc điểm nữa của đàn ông là đa số chúng ta thường tỏ ra vội vàng. Chúng ta thường ào ào bỏ lại mọi thứ sau lưng và nhảy bổ vào những sự kiện mới – trên cả phương diện cá nhân lẫn chuyên môn. Và đôi khi chúng ta có thể chạy quá nhanh đến nỗi không kịp nhận ra những thứ ở ngay trước mắt mình. Chúng ta quá mải lo nghĩ về điều tiếp theo sẽ đến mà quên tận hưởng giây phút hiện tại. Nếu học được cách sống ít vội vã hơn và quan tâm đến hiện tại hơn, chúng ta có thể mang lại sự thanh bình và nhiều niềm vui trong cuộc sống thường ngày và trong các mối quan hệ.

Đương nhiên là còn có nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống của người đàn ông bộc lộ tiềm năng gây rắc rối, và gây stress. Tin tốt lành là nếu có một tinh thần phóng khoáng và thực sự muốn thay đổi, bạn có thể cải thiện đáng kể những mặt hạn chế của mình.

Có người hỏi rằng tôi có nghĩ stress là một động lực hay không. Bản thân người hỏi, trông có vẻ đang bị stress nặng, lo ngại về động lực của

một người đàn ông, “sự thúc đẩy” và cơ hội thành công của anh ta sẽ ra sao, nếu anh ta trở nên “quá thư giãn”. Tôi chẳng mấy bận tâm đến chuyện đó! Nói rõ hơn, mặc dù mọi chuyện đều có thể xảy ra, nhưng tôi không nghĩ rằng đa số chúng ta cần phải lo lắng về việc chúng ta sẽ trở nên quá thoải mái. Phần lớn chúng ta đều bị stress nặng, với vô số sự căng thẳng cần được giải tỏa.

Mục tiêu của tôi là trở nên thực tế hơn một chút. Tôi sẽ chia sẻ với các bạn những phương cách giúp chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, những giải pháp để trút bỏ bớt gánh nặng và để tiến đến một cuộc sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn và thanh thản hơn.

Thực tế là nếu không phải chịu gánh nặng căng thẳng về tinh thần, chúng ta sẽ dễ dàng xây dựng một cách sống hiệu quả và thành công hơn. Tôi cảm thấy những điều chỉnh nhỏ nhằm loại bỏ bớt stress có thể sẽ đem lại những thay đổi to lớn về chất lượng cuộc sống của bạn. Khi trở thành một người ít phản ứng hơn, chúng ta sẽ vượt qua những chướng ngại trên đường đời một cách dễ dàng hơn. Khi ít cáu gắt hơn, chúng ta sẽ duy trì được tính cách hài hước lành mạnh. Bằng cách mở rộng tầm nhìn của mình, dù chỉ thêm một chút, chúng ta sẽ thấy rõ những điều cần được ưu tiên và có một cái nhìn bao quát hơn về tương lai. Bằng cách tỏ ra nhân ái và giàu lòng trắc ẩn hơn, chúng ta có thể nâng cao giá trị những mối quan hệ của mình và mối dây liên hệ với thế giới xung quanh. Tóm lại bằng cách giảm

bớt căng thẳng và mệt mỏi, chúng ta sẽ không còn bị rối trí vì những chuyện vặt vãnh.

Tôi hy vọng rằng khi đọc cuốn sách này, bạn cũng sẽ tìm được nhiều niềm vui như tôi khi viết ra nó. Đây không phải là một liệu pháp tâm lý đặc biệt, nhưng tôi thực sự tin rằng nó sẽ giúp ích nhiều nếu bạn có thể dành cho nó một cơ hội. Một cuộc sống vui vẻ và ít stress hơn sẽ mang lại rất nhiều lợi ích. Tôi hy vọng bạn sẽ xem xét kỹ và suy nghĩ thấu đáo về những chiến thuật được nêu ra trong cuốn sách này để có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn hiện nay. Chúc bạn may mắn!

Bạn cần một cuộc tình!

Tôi nghĩ tiêu đề của chiến thuật này sẽ thu hút được sự chú ý của bạn và vì vậy tôi đã đưa nó lên đầu cuốn sách.

Thật ra đó không phải là kiểu cuộc tình như bạn đang nghĩ đâu!

Cuộc tình mà tôi muốn nói ở đây là tình yêu cuộc sống. Có một thứ mà tôi nhận thấy dường như thiếu vắng ở nhiều người đàn ông, đó là sự say mê cuộc sống. Hình như nhiều người trong chúng ta đã đánh mất cảm giác ngưỡng mộ và biết ơn

món quà tuyệt diệu của tạo hóa là cuộc sống. Chúng ta lạc vào một mê cung của những trách nhiệm, tham vọng, thôi thúc, và cam kết. Chúng ta trở nên khô khan và chai đá. Nhiều người trong chúng ta đã đánh mất cả tính cách và khả năng khôi hài. Bên cạnh đó chúng ta cũng đánh mất luôn lòng trắc ẩn. Thay vì đặt ra những câu hỏi về cuộc sống, chúng ta mặc nhiên chấp nhận nó. Chúng ta mắc kẹt giữa cõi trần và cõi chết với tất cả sự buồn chán. Như thế chúng ta chỉ tình cờ xuất hiện trên cõi đời này rồi lặng lẽ trôi theo dòng đời.

Cuộc đời chúng ta đang chậm chạp trôi qua. Nếu không có một cảm nhận xác thực về sự nhiệt tình, lòng đam mê cuộc sống và một tinh thần khoáng đạt, chúng ta sẽ coi những rắc rối và chướng ngại mà mình gặp phải là quá nghiêm trọng. Chúng ta sẽ cảm thấy bức bối và khó chịu. Trên tất cả, chúng ta bắt đầu xúc động và phản ứng thái quá trước những chuyện nhỏ. Cuộc sống bắt đầu khiến chúng ta phiền muộn thay vì vui vẻ. Mọi chuyện bị xem là những gánh nặng thay vì những món quà quý giá của cuộc đời. Chúng ta sẽ chỉ nhìn thấy toàn những thách thức chết người mà không thấy những cơ hội mới được mở ra mỗi ngày.

Giải pháp cho tất cả những vấn đề này là tình yêu cuộc sống. Ý tưởng cơ bản là tìm lại niềm đam mê của bạn đối với cuộc sống, để nhìn ra những điều đặc biệt lẫn lộn giữa những thứ tầm thường. Hãy luôn luôn tự nhắc nhở mình rằng cuộc phiêu

lưu của chúng ta trên hành tinh này ngắn ngủi và quý báu biết chừng nào. Tôi từng đọc một cuốn sách tuyệt hay nhan đề *Khoảnh khắc vĩnh cửu*. Thật là một cách tuyệt vời để nghĩ về cuộc đời mình – giống như một đốm sáng trên màn ảnh. Chúng ta chỉ ở đây, ngay lúc này – rồi biến mất. Vậy chúng ta có nên lãng phí một giây một phút nào để bi quan, chán nản, hoài nghi, vân vân và vân vân? Cuộc sống của chúng ta quan trọng hơn những thứ đó nhiều.

Thật khó tin điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt cuộc đời mình dưới góc nhìn này. Đột nhiên, những chuyện tưởng chừng như quá to tát bỗng trở nên nhỏ bé – và những chuyện chúng ta vẫn mặc nhiên chấp nhận, không để mắt tới bỗng trở nên quan trọng! Chúng ta chợt nhận ra rằng, trong phần lớn thời gian của cuộc đời mình, chúng ta đã đi theo một thứ tự ưu tiên ngược. Nhưng chúng ta có thể thay đổi tất cả chỉ trong khoảnh khắc. Chúng ta có thể đảo ngược thứ tự đó ngay bây giờ.

Những thứ chúng ta thường coi trọng dĩ nhiên là quan trọng, nhưng vấn đề là chúng quan trọng đến mức nào. Thành công, sự hoàn hảo, sự nghiệp, tiền tài, danh vọng – bạn có thể có những thứ đó, nhưng chúng không phải là tất cả. Thật ra, nếu không có sự đam mê và lòng tôn trọng dành cho cuộc sống thì những thứ đó cũng chẳng có nhiều ý nghĩa.

Tôi từng trao đổi với một nhóm thính giả nam về chủ đề mà chúng ta đang bàn. Vài ngày sau, tôi

nhận được một cuộc điện thoại của một người trong nhóm đã tổng kết toàn bộ bản chất của chiến thuật này. Anh cho biết khi chúng tôi trao đổi, anh đã nghĩ rằng “ý định” của tôi là tốt, nhưng tôi chưa thực sự hiểu được tầm quan trọng “vai trò” của anh đối với mọi người.

Có lẽ là định mệnh, khi lái xe trở về nhà tối hôm đó, cuộc đời anh đã thay đổi chỉ trong một khoảnh khắc. Suýt nữa anh đã bị một chiếc xe tải lớn cán trên đường cao tốc. Anh không bị thương tích gì, nhưng thực sự đã đến rất gần cái chết. Cú chết hụt đó khiến anh đột nhiên nhớ ra rằng đã mấy năm trời anh không dành thời gian chơi đùa với ba đứa con nhỏ, và rằng chúng đang lớn rất nhanh. Lần đầu tiên trong nhiều năm, anh đã khóc như một đứa trẻ khi anh nhận ra mình đã hiểu sai mục đích lớn nhất của cuộc đời – cũng như cơ hội thực hiện được mục đích đó. Khi về đến nhà, anh họp cả gia đình và thông báo rằng anh quyết định thực hiện một vài sự điều chỉnh trong cách sống của mình, bắt đầu từ việc tôn trọng gia đình hơn. Một sự thay đổi lớn lao đã hình thành trong trái tim anh.

Mặc dù kiểu “giác ngộ” này thường hướng về gia đình, nhưng ý nghĩa của nó không chỉ bó hẹp trong phạm vi gia đình. Nhận thức được điều kỳ diệu của cuộc sống – và thật lòng yêu quý nó – nghĩa là bạn đã bắt đầu gán một giá trị to lớn cho mỗi giây phút trong cuộc sống hàng ngày. Những người chung sống và cùng làm việc với bạn, tất cả

bỗng trở nên quan trọng hơn rất nhiều. Thiên nhiên trở nên tươi đẹp hơn, cuộc sống trở nên quý giá, dễ chịu và đáng tôn trọng hơn. Bạn không còn yêu cầu và đòi hỏi quá nhiều từ mọi người và từ bản thân mình, vì bạn đã hiểu rõ hơn mối tương quan về tầm quan trọng của những sự kiện và đối tượng xung quanh mình. Mọi rắc rối không còn có vẻ quá nghiêm trọng đối với bạn và bạn sẽ không còn rối trí vì những chuyện vặt vãnh – hay ít nhất là không thường xuyên như trước!

Tình yêu cuộc sống là điều có thật và có thể đến với bất kỳ ai, tại bất kỳ thời điểm nào. Tất cả những gì nó đòi hỏi là bạn phải suy nghĩ về bản chất điều kỳ diệu của cuộc sống và mỗi ngày bạn phải nhớ rằng chúng ta đang còn sống là chúng ta đã may mắn biết nhường nào. Hãy suy nghĩ về phép màu nào cho phép bạn thức dậy mỗi buổi sáng và có thêm một ngày nữa để sống. Rồi một ngày kia, phép màu đó sẽ không còn. Trong khi ngày đó vẫn chưa đến, hãy sống mỗi ngày như một ngày thật quan trọng của cuộc đời bạn – vì nó thật sự là thế.

Một lời cuối cùng về chủ đề này: “Cuộc tình” giữa bạn và cuộc sống sẽ không bao giờ khiến bạn gặp rắc rối với vợ hoặc bạn gái. Trái lại, họ sẽ trân trọng sự thay đổi của bạn chẳng kém gì bản thân bạn. Vì vậy chớ lo lắng!

Sống với “giả định thanh thản”

Tôi muốn chia sẻ với bạn một chiến thuật mà tôi đã bắt đầu thực hành từ nhiều năm trước và đã làm thay đổi quan niệm của tôi về cuộc sống. Nó đã mở ra nhiều cánh cửa giúp tôi trở thành một con người thanh thản, ít phản ứng thái quá, sống hiệu quả hơn. Tôi nghĩ bạn sẽ thấy đó là một điểm khởi đầu khá hay. Nói cách khác, một khi bạn đã đưa ra được giả định thanh thản, mọi vấn đề khác đều có cơ hội được thu xếp ổn thỏa.

Giả định thanh thản nói rằng: Nếu mình đang không gặp phải rắc rối hoặc chuyện bực mình nào, thì ngay lúc này mình cảm thấy rất thanh thản. Đó là câu nói để tự nhắc nhở rằng bạn ý thức được sức mạnh của tư tưởng có thể lấy đi trạng thái thanh thản trong tâm trí bạn. Giả định thanh thản hàm nghĩa bạn hiểu rằng, khi bạn không cảm thấy thanh thản hoặc không thể tập trung tư duy, thì cách suy nghĩ của bạn đang góp phần vào tình trạng đó. Chắc chắn tâm trí bạn đang chứa đầy những ý nghĩ sợ hãi, giận dữ, hối tiếc, ghen tị, vân vân – và bạn coi những ý nghĩ đó là rất nghiêm trọng.

Xin đừng hiểu sai lời tôi. Tôi không nói rằng lúc nào bạn cũng phải vui vẻ, cũng không nói rằng bạn có thể cảm thấy vui vẻ khi những điều thực sự

tôi tệ hoặc đau đớn xảy đến với bạn. Bạn sẽ không thể vui khi vợ hoặc bạn gái của bạn bỏ rơi bạn hoặc ngoại tình. Bạn sẽ không thể vui khi có điều chẳng lành xảy đến với con bạn, khi bạn mất việc làm, nhà bạn bị cháy, hoặc chú mèo cưng của bạn bị đánh cắp! Đó không phải là ý nghĩa của chiến thuật giả định thanh thản.

Môi trường để áp dụng giả định thanh thản là cuộc sống bình thường, hàng ngày, hàng giờ, hàng phút. Có thể coi đó như một căn cứ, hoặc một điểm khởi đầu.

Từ khi tôi áp dụng giả định thanh thản trong cuộc sống của mình, một ngày của tôi thường diễn ra như sau: Tôi thường thức dậy trong tâm trạng thanh thản (trừ khi đang gặp phải chuyện buồn hoặc đau khổ). Tôi bắt đầu lịch sinh hoạt của mình trong ngày, bao gồm cả những việc vặt ở nhà và những việc cá nhân. Tôi có thể phải gọi vài cú điện thoại, soạn một bài diễn thuyết, viết lách một chút, hoặc thực hiện một kế hoạch nào đó với lũ trẻ.

Bao giờ cũng vậy, đến một thời điểm nào đó (thường là sớm hơn tôi mong đợi), một chuyện trái ý sẽ xảy ra – một cú điện thoại không ai trả lời, một tin tức không hay, một cuộc cãi cọ với ai đó – và tôi bắt đầu rời xa căn cứ thanh thản của mình. Đầu óc tôi quay cuồng, tôi bắt đầu cảm thấy bức bối, chán nản, khó chịu, và stress.

Rồi tôi chợt nhận ra tôi đang bị lôi kéo bởi cảm xúc của chính mình. Vì đã tâm niệm giả

định thanh thản, tôi biết chắc rằng chính tôi đang góp phần đẩy cảm giác căng thẳng của mình đi xa hơn. Nói cách khác, tôi biết rằng mình sẽ thanh thản, nếu không có những suy nghĩ tiêu cực kia. Nghĩa là tôi đang đứng trước ngã ba đường. Tôi có thể tiếp tục cách suy nghĩ hiện tại, thậm chí có thể nghĩ đến những chuyện tồi tệ hơn. Hoặc tôi có thể dừng lại, rồi phân tích sự việc đã diễn ra, nhận thức vai trò của cách suy nghĩ đối với cảm xúc của tôi ngay tại thời điểm này, và lùi bước. Điều đó hoàn toàn nằm trong khả năng kiểm soát của tôi.

Tôi phát hiện ra mình luôn luôn sẵn sàng hơn để đương đầu với bất cứ biến cố hoặc rắc rối nào trong cuộc sống nếu tôi giữ được bình tĩnh và sự thanh thản. Rút lui khỏi những ý nghĩ tiêu cực của chính mình giúp tôi thực hiện điều đó. Nhờ đó tôi có thể phản ứng hiệu quả hơn trước bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống.

Mỗi ngày trôi qua tôi đều có hàng chục lần đứng trước ngã ba đường như trên: rất nhiều cơ hội để quyết định có tiếp tục ngồi trên cỗ xe chứa đầy những ý nghĩ tiêu cực, cỗ xe sẽ đưa tôi đến bến đỗ duy nhất là rối trí vì những chuyện nhỏ nhặt, hoặc tồi tệ hơn, bắt đầu cảm thấy căng thẳng và bất lực, hay không. Hoặc tôi sẽ nhận thức được điều đang diễn ra và lùi bước.

Tôi biết chiến thuật này nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng thực ra nó không đơn giản chút nào.

Tuy vậy, nếu bạn dành thời gian suy nghĩ về nó, bạn sẽ thấy chiến thuật này rất hợp lý. Bạn xây dựng một điểm khởi đầu, bạn rời khỏi đó và bạn có thể chọn lựa tiếp tục rời xa nó hoặc trở về “mái ấm” của mình. Việc áp dụng chiến thuật này chắc chắn sẽ giúp bạn phát triển những phẩm chất cá nhân, bởi khi đưa ra giả định thanh thản, bạn đã dám hoàn toàn chịu trách nhiệm về mức độ hạnh phúc và thanh thản của mình.

Dành nhiều thời gian hơn cho con trẻ

Không ai nghi ngờ vai trò to lớn hơn bao giờ hết của những ông bố trong cuộc sống của con cái hiện nay. Điều đó thật tuyệt vời. Tuyệt vời cho bọn trẻ, tuyệt vời cho gia đình, tuyệt vời cho xã hội, và tuyệt vời cho các ông bố. Mọi người cùng thắng!

Tuy nhiên nhiều người đàn ông ngày nay vẫn chưa biết tận hưởng một trong những niềm hạnh phúc lớn lao nhất tồn tại trên thế giới này – dành thời gian để chăm sóc và chơi đùa với con, không phải vì sự bức bách của trách nhiệm, mà đơn giản là sự lựa chọn thiết yếu của bản thân họ. Nói cách khác, chúng ta đang tiến bộ, nhưng con đường trước mặt vẫn còn rất dài.

Dù chưa đầy tháng hay đã 19 tuổi, bọn trẻ luôn luôn có những món quà tuyệt diệu dành cho chúng ta, những người bố của chúng. Những phẩm chất của bọn trẻ bổ sung cho những phẩm chất của chúng ta. Nói cách khác, sự trẻ trung, vui tươi, vô tư, hiếu kỳ, và sự nhanh nhạy trực giác chính là những điều bác sĩ luôn luôn khuyên chúng ta cố gắng tìm kiếm và thường chính xác là những điều mà chúng ta đang cần.

Dành thời gian cho con trẻ sẽ mang lại sự cân bằng trong cuộc sống của chúng ta. Nó nhắc nhở chúng ta rằng những điều tốt đẹp nhất trong đời không phải là vật chất hữu hình, mà là phép màu của cuộc sống chỉ bộc lộ qua sự tương tác giữa chúng ta với mọi người xung quanh, đặc biệt là những người mà chúng ta yêu thương. Theo quan điểm của tôi, hơn bất kỳ thứ gì khác, con trẻ luôn luôn giúp chúng ta hòa mình vào phép màu đó. Là một người cha, tôi đã học được rất nhiều điều về cuộc sống.

Nhiều năm trước có người gửi cho tôi một tranh biếm họa mà cho tới nay vẫn là bức biếm họa yêu thích nhất của tôi. Tôi đã không xem lại nó trong nhiều năm, và không thể nhớ tên người họa sĩ đã vẽ ra nó; nhưng thông điệp của bức tranh thì không bao giờ phai nhạt trong tâm trí tôi. Bức tranh vẽ hai người đàn ông bước vào một gian phòng lớn, nơi đang diễn ra một bữa tiệc trông rất trang trọng. Những người đàn ông đều mặc lễ phục áo đuôi tôm đắt tiền, và những người phụ nữ cũng ăn mặc rất sang trọng.

Phần lời của bức tranh chỉ bao gồm mấy từ hết sức đơn giản: “Í ẹ! Toàn người lớn!”.

Nó khiến tôi rúng động chẳng khác nào một tia sét đánh. Chỉ một câu đơn giản nhưng vừa hài hước vừa đầy ý nghĩa.

Xin đừng hiểu sai ý tôi. Có những lúc tôi, cũng như nhiều người trong số các bạn, thực sự thích những cuộc họp mặt trang trọng, và tôi rất tôn trọng hầu hết những “người lớn” mà tôi quen biết. Tuy nhiên, bạn phải đồng ý rằng đôi khi người lớn quá nghiêm trọng hóa vấn đề! Chúng ta xoi mói từng chi tiết vụn vặt và đào bới mọi điều mà chúng ta cho là không ổn. Chúng ta có thể trở nên cực kỳ giả dối và gượng gạo, đặc biệt là ở nơi đông người. Chúng ta bận rộn lập kế hoạch cho cuộc sống đến nỗi đôi khi quên tận hưởng cuộc sống.

Tuy nhiên, bạn càng dành nhiều thời gian cho con trẻ thì bạn sẽ càng ít làm bộ mặt nghiêm trọng ngay cả khi bạn phải đối diện với những việc thực sự nghiêm trọng. Có vẻ như ở một mức độ nào đó bạn đã trở nên miễn nhiệm đối với bất kỳ tác động tiêu cực nào có thể gặp phải trên đường đời.

Trẻ con có một cách tuyệt vời để phản ánh mọi sự việc đúng như bản chất của chúng. Một hôm, tôi làm việc quá sức. Cô con gái 9 tuổi của tôi đã hỏi rất thẳng thắn: “Bố, sao bố không nghỉ làm vài ngày?”. Chẳng có gì phức tạp, phải không?

Không lâu sau khi đứa con gái đầu tiên của vợ chồng tôi ra đời, tôi đã tiếp chuyện một người đàn ông có cậu con út vừa rời khỏi gia đình để đi học đại học. Những lời của ông cũng là điều mà nhiều người đã lặp đi lặp lại với tôi. Với hai dòng nước mắt chảy dài trên má, ông nói: “Nếu tôi có thể làm lại tất cả, thứ tự ưu tiên của tôi sẽ rất khác”.

Tôi đã học được cách coi thời gian dành cho con cái là một món quà như đúng bản chất của nó. Tôi luôn cố gắng hết sức mình để ưu tiên thời gian cho chúng, trên tất cả mọi chuyện khác. Đôi khi điều đó không dễ thực hiện vì, như bạn đã biết, luôn luôn có thứ gì đó thúc ép chúng ta phải quan tâm đến. Tuy nhiên, tôi biết rằng mỗi đêm khi đi ngủ, tôi không bao giờ tiếc nuối một giây phút nào đã dành cho các con tôi. Tôi cũng biết rằng khi các con tôi trưởng thành – chỉ còn vài năm nữa thôi – tôi sẽ không bao giờ tiếc nuối tất cả thời gian mà tôi đã dành cho chúng, và chắc chắn tôi sẽ ước rằng mình đã dành cho chúng nhiều thời gian hơn.

Tôi sẽ không bao giờ ngừng cổ vũ bạn dành nhiều thời gian hơn cho các con bạn. Và khi bạn làm điều đó, hãy luôn tự nhắc nhở mình về những món quà mà chúng mang lại cho cuộc sống của bạn. Tôi chưa bao giờ gặp một người nào hối hận vì quyết định này. Hy vọng rằng bạn cũng sẽ lựa chọn nó.

Lắng nghe lời khuyên của mẹ

Sự đời đôi khi mâu thuẫn đến độ khôi hài: người hiểu rõ chúng ta hơn bất kỳ ai trên thế giới này lại thường là người mà chúng ta ít muốn nghe lời nhất. Người đó hiển nhiên là vợ chúng ta!

Có đủ mọi kiểu lý giải khác nhau. Có thể vì chúng ta mặc nhiên coi vợ mình chỉ là một người nội trợ; chúng ta chưa quan tâm đúng mức đến lời khuyên của nàng; hoặc chúng ta lo ngại mình... không khôn ngoan bằng vợ. Nhưng thực tế vẫn không thể thay đổi – nàng là người hiểu rõ chúng ta nhất từ trong ra ngoài, kể cả những thói hư tật xấu và những nhược điểm của chúng ta, và có thể nàng nhìn thấy được một vài ngã rẽ mà chúng ta nên lựa chọn trên đường đời. Và vì người ngoài luôn luôn sáng suốt hơn bản thân chúng ta trong việc phát hiện những khía cạnh mà chúng ta có thể cải thiện, rõ ràng chúng ta nên gạt bỏ sự tự ái để lắng nghe lời khuyên của vợ.

Một người đàn ông từng tâm sự với tôi rằng ông đã bị vợ bỏ, chủ yếu vì ông có thói quen ngắt lời người khác; ông là một người không biết lắng nghe. Ông thừa nhận rằng vợ ông đã nói với ông về cố tật đó từ rất lâu, nhưng ông luôn luôn chỉ cảm thấy mình đang bị bà vợ cảm ràm một cách vô lý. Sau khi bà vợ đã ra đi, ông mới nhận ra tất

cả những điều bà ấy nói là đúng. Sự “cảm rằm” của bà đơn giản chỉ vì muốn chia sẻ với ông những điều bà thấy, nhưng ông không thấy.

Kris không phải là một nhà cố vấn vĩ đại, nhưng những lời khuyên của nàng đã tạo ra sự khác biệt to lớn trong cuộc đời tôi. Sau đây là một vài ví dụ. Nàng khuyên tôi nên nói chậm hơn khi diễn thuyết trước đám đông, tôi nghe theo – và điều đó giúp tôi trở thành một diễn giả thuyết phục hơn rất nhiều. Nàng khuyên tôi dành nhiều thời gian hơn cho bản thân mình, điều này biến tôi thành con người vui vẻ hơn và giúp trí óc tôi nhạy bén hơn. Và gần đây, nàng khuyên tôi đến bác sĩ để kiểm tra sức khỏe, vì nàng cảm thấy có điều gì đó không ổn. Tôi nghe theo, và kết quả đúng là tôi cần được chăm sóc về mặt y tế. May mắn đó không phải là một vấn đề nghiêm trọng, nhưng sau khi điều trị tôi đã cảm thấy thoải mái hơn nhiều.

Có lần tôi khen nàng thường khuyên tôi những điều đúng đắn. Nàng khen lại tôi và nhắc tôi rằng đưa ra lời khuyên luôn luôn dễ hơn lắng nghe lời khuyên. Đó chính là tinh thần của chiến thuật này.

Tôi không nói rằng lời khuyên của vợ chúng ta lúc nào cũng đúng và chúng ta luôn luôn phải nghe theo. Nhưng trong nhiều trường hợp, đó thực sự là những lời khuyên quý báu nhất.

Bằng cách lắng nghe cẩn thận và tiếp thu lời khuyên của vợ một cách chân thành, sẽ có những

lúc chúng ta giảm bớt được sự căng thẳng mà chúng ta đã trót mang trong mình, hoặc tránh được những căng thẳng mà chúng ta sắp gặp phải trong tương lai. Ô, phải, và còn một điều nữa: Khi biết lắng nghe nàng, bạn đã ghi được một điểm quan trọng trong lòng nàng, và giúp mối quan hệ giữa hai người trở nên tốt đẹp hơn.

Tránh hai chữ “NT”

Khi còn đi học, chúng ta đều biết có những từ không được phép sử dụng ở trường. Lớn lên, chúng ta cũng không được phép sử dụng chúng ở nhiều nơi tôn nghiêm và trang trọng khác. Tôi muốn bạn bổ sung vào danh sách những từ bị cấm đó một chữ “NT”. Đó chính là chữ viết tắt của từ “Ng nghiêm Trọng”.

Nhiều người trong giới đàn ông chúng ta lúc nào cũng tỏ ra quá nghiêm trọng. Chúng ta dễ dàng phật ý và trở nên chán chường, cáu bẳn và căng thẳng. Lúc nào chúng ta cũng khoác gương mặt nặng như chì, và có thể nổi nóng vì bất cứ chuyện gì. Mọi chuyện đối với chúng ta đều nghiêm trọng – bản thân chúng ta, mọi người xung quanh, những sai lầm, những kế hoạch, những cuộc cãi vã, và cuộc sống nói chung. Chúng ta luôn luôn tìm ra cơ để kêu ca, than vãn.

Một cách để chống lại khuynh hướng này là trút bỏ gánh nặng của nó. Đó là lý do tôi gọi nó chỉ bằng hai chữ cái “NT”. Ở nhà tôi, chúng tôi luôn luôn nhắc nhở lẫn nhau một cách nhẹ nhàng khi bất cứ ai vượt qua ranh giới để bước vào lãnh địa “nghiêm trọng”. Ví dụ một cô con gái của tôi sẽ nói: “Bố, bố lại làm mặt nghiêm trọng rồi đấy nha”. Việc duy trì được cái nhìn hài hước về vẻ nghiêm trọng của chính mình cho phép chúng ta nhìn nhận sự không hoàn hảo của cuộc sống và nhận thức rằng mọi người – tất cả chúng ta – đều đã cố gắng hết sức, kể cả khi chúng ta thất bại hoặc phạm sai lầm.

Cuộc sống có những vấn đề nghiêm trọng không? Dĩ nhiên là có. Có cần thiết đôi khi cảm nhận và hành động một cách nghiêm trọng không? Chắc chắn rồi. Nhưng điều đó hoàn toàn khác với việc đóng bộ mặt nghiêm trọng trong phần lớn thời gian. Thường xuyên tỏ ra quá nghiêm trọng là chúng ta đã bỏ lỡ rất nhiều niềm vui trong cuộc sống. Tôi thường kết thúc các bài diễn thuyết bằng câu nói đùa rằng rất ít người khi hấp hối nhìn lại cuộc đời mình và nuối tiếc rằng mình đã sống với quá ít căng thẳng. Ngược lại, chúng ta đã nghe rất nhiều câu chuyện xúc động về những người nhìn lại con đường đời mà họ đã đi qua và tự hỏi lúc nào mình cũng nghiêm trọng hóa vấn đề như thế để làm gì. Họ nhận ra rằng nhiều điều từng khiến họ cảm thấy vô cùng giận dữ và thất vọng hóa ra chẳng có gì to tát. Và, quan trọng không kém, nhiều điều họ

từng coi là bình thường thực ra lại là những thứ vô cùng quan trọng đối với họ.

Từ lúc nào đó chúng ta đã học cách trở nên quá nghiêm trọng – nên tôi tin rằng chúng ta cũng có thể học cách sống bớt nghiêm trọng đi. Nhiều năm trước, khi lần đầu tiên tôi nhận thấy mình đang tỏ ra quá nghiêm trọng, tôi đã viết hai chữ “NT” hoa trên một tấm thẻ làm bằng giấy bìa. Trong khoảng một tuần, tôi luôn luôn mang tấm thẻ theo trong người. Bất cứ khi nào có thể, tôi lại xem qua nó và tự nhắc mình về mục tiêu bớt nghiêm trọng đi. Và tôi cố gắng tự “bắt quả tang” những lúc mình đang hành xử quá mức nghiêm trọng.

Việc này thực sự đã trở thành một trò vui của tôi khi tôi vẫn nhìn cuộc đời một cách hết sức nghiêm túc, đồng thời tôi lại có thể thấy rõ sự ngây thơ của mình trên đường đời. Một khi có thể vận dụng cái nhìn hài hước về thái độ nghiêm trọng của mình, chúng ta sẽ dễ dàng từ bỏ nó để quan tâm đến những thứ thiết thực hơn. Chúng ta cũng sẽ phân biệt những chuyện nhỏ với những điều thực sự quan trọng một cách dễ dàng hơn.

Nếu bạn thấy được chân giá trị của việc ứng xử ít nghiêm trọng hơn – đối với bản thân bạn và những người xung quanh – chắc chắn bạn đã sẵn sàng thay đổi. Thay vì chờ đến cuối đời mới hối hận vì đã không thay đổi, hãy nỗ lực thực hiện việc đó ngay từ bây giờ. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy hãnh diện và hạnh phúc vì quyết định đó.

Không cần biết đáp án

Nhiều khi tôi nghĩ ba từ mà người đàn ông sợ nhất là: Tôi không biết. Chẳng biết vì lý do gì, có vẻ như chúng ta cảm thấy an toàn hơn khi chúng ta biết, hay ít nhất cũng nghĩ rằng mình biết, tất cả mọi câu trả lời, mọi hậu quả có thể xảy ra, mọi giải pháp, mọi vấn đề có thể phát sinh.

Tuy nhiên, điều bi kịch là ở chỗ: biết đáp án, hay luôn luôn biết tiếp theo mình phải làm gì, là một trạng thái rất căng thẳng thần kinh. Nó đặt một áp lực thường trực lên chúng ta, buộc chúng ta phải cảnh giác, suy nghĩ, suy nghĩ, và luôn luôn suy nghĩ. Nó giam cầm chúng ta trong chính bộ não của mình, khuyến khích chúng ta tưởng tượng ra những chuyện tồi tệ nhất. Ngay cả khi chúng ta không biết đáp án hay việc cần làm tiếp theo, chúng ta cũng phải cố “chế tạo” ra một thứ gì đó – để làm ra vẻ chúng ta biết rõ mọi việc đang diễn ra, hoặc chúng ta “đứng trên” và “kiểm soát” mọi thứ.

Ví dụ, chúng ta vướng vào một rắc rối lớn trong công việc chuyên môn. Có thể chúng ta ôm đồm quá nhiều việc hoặc xếp lịch làm việc không hợp lý. Thay vì thừa nhận mình đang rối trí, quá tải và không biết phải làm gì tiếp theo, chúng ta cố nặn ra một giải pháp, và thông thường “giải pháp” đó

sẽ khiến vấn đề mà chúng ta cần giải quyết trở nên tồi tệ hơn.

Tôi đã mất nhiều năm mới nhận thức được rằng, mặc dù bề ngoài có vẻ mâu thuẫn, nhưng chúng ta có thể tìm được rất nhiều sự thanh thản khi chúng ta không biết đáp án – do đó cũng không biết phải làm gì tiếp theo – và thừa nhận điều đó với mọi người, hay ít nhất là với bản thân mình. Việc thừa nhận rằng bạn không biết đáp án cho một câu hỏi hoặc bạn không có, hay ít nhất là chưa có, giải pháp cho một vấn đề dường như có khả năng tẩy sạch tâm trí bạn, giải tỏa mọi nỗi âu lo, và mở ra cánh cửa trí tuệ dành cho bạn. Hành động tẩy sạch tâm trí – thay vì cố nặn ra một câu trả lời – cho phép bạn nhìn mọi thứ rõ ràng hơn, từ một góc nhìn hoàn toàn mới mẻ. Nó cho phép những đáp án, những giải pháp thật sự nảy nở trong đầu bạn.

Tôi không phải là một người phi thực tế. Tôi có thể dễ dàng hình dung ra ai đó – thậm chí có thể là chính bạn – sẽ nói rằng: “Vâng, rằng hay thì thật là hay, nhưng có lẽ hơi phi thực tế!”. Tuy nhiên bạn hãy thử suy nghĩ xem. Khi bạn gặp phải một vấn đề khó khăn hoặc phải đảm đương một trách nhiệm nào đó, một trong hai khả năng sẽ diễn ra: Bạn biết mình cần phải làm gì – và/hoặc kết quả tối ưu của giải pháp đó – hoặc bạn không biết. Nếu bạn biết thì thông thường kết quả đúng/sai sẽ bộc lộ rất sớm. Nhưng nếu bạn đã không biết thì cứ cố “chế biến” ra câu trả lời để làm gì?

Gần đây, tôi nhận lời làm một việc, nhưng sau đó lập tức hối hận. Tôi đã đánh vật với công việc đó trong một thời gian. Tôi vắt óc suy nghĩ xem tiếp theo cần phải làm gì. Bộ não tôi duyệt qua tất cả mọi lựa chọn, và tôi đưa ra một số giải pháp – tất cả đều tồi tệ. Đầu óc tôi tê liệt, và tôi cảm thấy thật căng thẳng.

Tôi trao đổi về vấn đề này với một người bạn. Anh chỉ ra rằng tôi đã tự áp bức mình quá mức. Đối với anh việc này quá rõ ràng: mặc dù tôi muốn và nghĩ rằng mình biết phải làm gì, thực tế là tôi hoàn toàn không biết.

Việc bình tâm lại và gạt bỏ nhu cầu phải tìm kiếm giải pháp ngay lập tức đã dọn đường cho một giải pháp đúng nghĩa và thích hợp tìm đến với tôi. Thay vì đập đầu vào tường trong cơn tuyệt vọng, việc tôi cần làm là xem xét lại vấn đề từ một góc nhìn khác. Tôi cần tẩy sạch đầu óc của mình, giải phóng nó khỏi những tư tưởng tiêu cực đang hiện hữu về chủ đề đó.

Giải đáp đến với tôi vào sáng ngày hôm sau, không lâu sau khi tôi thức giấc. Nói thật là nó tương đối đơn giản và rõ ràng. Tôi hơi ngạc nhiên rằng mình đã không nghĩ ra nó sớm hơn. Kết quả là tôi đã có thể điều chỉnh lời cam kết của mình theo một cách khiến những người liên quan hài lòng, đồng thời cũng không vượt quá khả năng đáp ứng của tôi.

Bây giờ nhớ lại, nếu không thoát khỏi những tư tưởng bốc đồng và nhu cầu tìm kiếm đáp án ngay

lập tức đó, có lẽ tôi vẫn sẽ tiếp tục làm phiền và có thể là làm thất vọng mọi người xung quanh.

Tự ý thức rằng mình không biết đáp án đòi hỏi phải có niềm tin. Bạn phải tin rằng ngay cả khi bạn không đưa ra được một đáp án ngay lập tức, bạn vẫn sẽ có thể tìm ra một giải pháp đúng đắn và thích hợp, và điều đó tốt hơn là phản ứng ngay tức khắc mà không biết rõ mình đang làm gì.

Bạn có thể tin chắc rằng việc thừa nhận mình không biết phải làm gì tiếp theo thường không gây ra thiệt hại nào. Thực tế là trong nhiều trường hợp, không biết chính là cách “biết” tốt nhất. Hãy tin vào bản thân mình. Bạn sẽ sớm biết bạn phải làm gì thôi.

Hãy phục vụ cộng đồng

Một trong những niềm hạnh phúc lớn lao nhất mà tôi đã tận hưởng trong nhiều năm qua là nhận được hàng chục ngàn lá thư của bạn đọc trên khắp thế giới. Đa phần đến từ những người muốn chia sẻ những phương pháp mà họ đã trải nghiệm giúp mang lại niềm vui và sự thanh thản cho cuộc sống của chính họ.

Một trong những chủ đề được đề cập nhiều và đáng khích lệ nhất là sự phục vụ – phục vụ cộng

đồng, phục vụ xã hội – đã khiến họ trở nên “giàu có” và thỏa mãn như thế nào. Rất nhiều người đàn ông đã chia sẻ với tôi rằng việc mở rộng giá trị của cuộc sống, từ làm việc và thành đạt đơn thuần thành phục vụ xã hội, đã mang lại những chuyển biến kỳ diệu trong tâm hồn họ. Bằng cách thực hiện, dù chỉ là những công việc nhẹ nhàng nhất, vì lợi ích chung của thế giới, người ta tìm được cảm giác thăng bằng và những ý nghĩa cao cả hơn cho cuộc sống của mình. Có vẻ như mọi người đều đồng ý rằng, vì nó chỉ đòi hỏi rất ít thời gian (mà cũng không cần nhiều công sức), và vì nó đem lại cảm giác quá tuyệt vời, nên nó là một phương pháp hữu hiệu góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống – cho bản thân chúng ta và cho mọi người.

Phục vụ cộng đồng có thể là tình nguyện đóng góp vài giờ mỗi tuần (hay thậm chí là mỗi tháng) cho những việc công ích dưới sự hướng dẫn của nhà chùa hay nhà thờ ở địa phương mà bạn cư ngụ. Nó có thể là bất cứ việc làm công quả nào, từ góp công, góp của xây dựng trú xá cho những người vô gia cư, làm việc trong bếp ăn từ thiện dành cho người nghèo, hoặc thu nhặt rác trên đường phố. Nó có thể là dành thời gian bầu bạn với những người cô đơn, hoặc giúp ai đó học chữ. Bạn có thể giúp đỡ bằng thời gian, công sức, tiền bạc, hoặc ý tưởng của mình. Có thể cơ quan bạn làm việc, hoặc trường con bạn theo học, đang phát động một phong trào đặc biệt nào đó mà bạn có thể tham gia.

Việc phục vụ cộng đồng có thể mang tính tổ chức hoặc không. Đó có thể là dạy dỗ một đứa trẻ cơ nhỡ – một cách chính thức hoặc không chính thức – hoặc giúp đỡ một người nào đó mà bạn đánh giá là có năng khiếu phát triển tài năng của mình. Trong đa phần trường hợp, nó có nghĩa là làm một việc gì đó – bất cứ việc gì – để giúp đỡ hoặc phục vụ cho ai đó hoặc cho mục đích nào đó, hoàn toàn bất vụ lợi. Về cơ bản, nó là một việc làm không liên quan gì đến bạn, ngoại trừ ý muốn giúp đỡ của bạn. Nó có thể được thực hiện cùng với những người khác hoặc riêng lẻ một mình. Bạn có thể thực hiện một cách công khai hoặc bí mật.

Lúc đầu, đa số những người tình nguyện muốn tham gia phục vụ vì cho rằng đó là việc đúng đắn cần phải làm. Tuy nhiên dần dà họ khám phá ra việc phục vụ người khác và phục vụ cộng đồng mang lại cho họ niềm hạnh phúc chẳng thua kém gì so với những người được họ giúp đỡ. Làm việc vì người khác, dù dưới bất kỳ hình thức nào, luôn mang lại những phép màu kỳ diệu cho tâm hồn bạn. Nó đưa bạn ra khỏi cái thế giới riêng nhỏ hẹp để hòa mình với nhân loại. Nó giúp tâm trí bạn rời xa những điều phiền toái và bức dọc của riêng mình. Nó giúp trái tim bạn cởi mở hơn và giúp tầm nhìn của bạn trở nên sâu sắc hơn.

Nhiều người đã nói với tôi, qua thư từ và qua trò chuyện trực tiếp, rằng việc phục vụ cộng đồng không những đã trở thành một trong những hoạt

động quan trọng và bổ ích nhất, mà còn chiếm vị trí ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống của họ. Không ít người thắc mắc tại sao họ đã sống lâu như vậy mà không nhận ra những món quà tuyệt diệu do công tác phục vụ cộng đồng mang lại, không phải chỉ cho thế giới, mà còn cho chính bản thân người phục vụ. Nhiều người khẳng định họ không còn rối trí vì những chuyện vặt vãnh khi đang bận rộn giúp đỡ người khác.

Đôi khi, người ta cho rằng đàn ông muốn thành công thì phải hơi tự kỷ và cố chấp. Tôi nghĩ tất cả chúng ta phải cùng nhau xóa bỏ định kiến ấy. Trên thế giới này có vài tỉ người đàn ông, nếu mỗi người trong chúng ta nỗ lực thêm một chút nữa để phục vụ nhân loại thì sao? Kết quả sẽ là một sự biến đổi phi thường, không chỉ có nhiều điều tốt đẹp được thực hiện, mà tất cả đàn ông trên thế giới sẽ được tận hưởng một cuộc sống thỏa mãn và nhiều ý nghĩa hơn.

Biết tự cười mình

Một ngày nọ tôi lại đánh vật với công việc, coi nó (và coi chính bản thân tôi) hơi quá nghiêm trọng. Tôi cần một thứ gì đó giúp tôi phá vỡ sự căng thẳng. Tôi bật máy thu thanh để nghe một chương trình yêu thích. Người dẫn chương trình nói “Nếu

bạn không biết đùa, bạn sẽ chẳng thể thấy điều gì đáng cười”. Suýt nữa tôi đã ngã ra khỏi ghế vì cười chính mình.

Hôm đó tôi đang trí một cách kỳ lạ, và đã phạm nhiều sai sót. Có cảm giác như mọi người đều phải phát cáu với tôi. Tôi giải quyết mọi chuyện một cách quá cá nhân, và cảm thấy hơi đuối sức. Nhưng khi tôi nghe chương trình hài hước đó, mọi chuyện đã thay đổi chỉ trong nháy mắt.

Nếu suy nghĩ về điều này, bạn sẽ thấy nó thực sự buồn cười. Này nhé, chúng ta, những con người nhỏ bé, có thể nói là vô vọng, đang cố gắng làm chủ cái thế giới vĩ đại này. Chúng ta không phạm một sai sót nhỏ nào, theo tôi như vậy đã là quá giỏi. Nhưng đôi khi bấy nhiêu đó vẫn chưa đủ. Chúng ta có hàng trăm việc phải làm, hàng ngàn trách nhiệm phải chu toàn, mọi người trông cậy vào chúng ta, và mỗi phút mỗi giây, vô số chuyện không ổn có thể sẽ xảy ra. Thế nhưng, vì danh dự của mình, vì sự tín nhiệm mà mọi người đã đặt vào chúng ta, chúng ta vẫn phải cố gồng mình gánh vác.

Nhưng cái ý nghĩ rằng chúng ta có thể tiếp tục như vậy mãi – 100% thời gian, cùng một lúc tung hứng quá nhiều thứ, phải đứng trên tất cả, phải trông nom quá nhiều người, không được phạm sai lầm nào, và phải làm tất cả những việc đó với nụ cười thường trực trên môi – thì thật là lỗ bịch và nực cười. Đôi khi bạn phải biết tự cười bản thân

mình, và khi bạn làm được điều đó, bạn sẽ cảm thấy khuây khỏa rất nhiều.

Khi bạn bớt cá nhân hóa cuộc sống của mình đi một chút, và biết tự cười mình, cái áp lực của cảm giác bạn phải trở nên hoàn hảo hoặc phải gánh vác tất cả mọi chuyện sẽ không còn. Bạn sẽ có thể nhìn thấy sự thơ ngây trong con người mình. Bạn cũng sẽ bớt khắt khe hơn đối với những người xung quanh. Thay vì tự mình ôm đồm quá nhiều việc và đòi hỏi những chuẩn mực quá cao, bạn có thể lùi lại, dù chỉ một bước thôi, cho phép mọi người dễ thở hơn một chút. Bạn sẽ có thể chấp nhận chân lý rằng tất cả chúng ta đều là con người – và tất cả chúng ta cùng nhau làm nên mọi thứ trên thế giới này.

Con trẻ cũng có thể giúp chúng ta nhớ việc tự cười mình. Một lần tôi bước vào phòng ngủ của đứa con gái lớn thì thấy nó đang tán gẫu với bạn qua điện thoại. Vấn đề là, vào giờ đó lẽ ra nó đang phải làm bài tập về nhà. Tôi bèn lập tức “lên lớp” một bài đạo đức, nhưng nó chẳng tỏ ra ấn tượng gì lắm. Ngược lại, nó hỏi tôi: “Bố, nói lại cho con nghe bố làm nghề gì để kiếm sống vậy?”.

Con bé thật ranh mãnh, và tôi không thể làm gì khác hơn là bật cười về bản thân mình. Chính tôi là kẻ luôn luôn kêu gọi mọi người đừng rối lên vì những chuyện nhỏ, ấy thế mà tôi lại nổi giận với con chỉ vì một chuyện nhỏ xíu như một cuộc điện thoại. Đột nhiên, từ trạng thái mệt mỏi và

căng thẳng tôi chuyển sang khuôn mặt tươi cười và phấn chấn hẳn lên trong suốt ngày hôm đó.

Khiếu hài hước cho ta rất nhiều thứ. Nó không chỉ khiến bạn cảm thấy bớt căng thẳng và lo âu, mà còn giúp bạn phân xét mọi chuyện chính xác hơn. Thay vì bị cột chặt với tảng đá nghiêm trọng, bạn có thể bay bổng đến tận trời xanh, cao hơn mọi đám mây, và nhờ đó quan sát vạn vật rõ ràng hơn.

Nếu bạn chưa bao giờ làm việc này, tôi đề nghị bạn hãy tự nhìn mình trong gương và cười thật to (dĩ nhiên không phải là cười chế nhạo). Bạn là một con người độc đáo, một cá tính độc nhất vô nhị. Tại sao bạn không thích bản thân mình nhiều hơn trước đây? Tôi đoán là bạn thích những người có khiếu hài hước hơn những người không biết vui đùa. Bằng cách áp dụng một chuẩn mực tương tự cho chính mình, có thể bạn sẽ yêu thích bản thân mình nhiều hơn.

Đừng để bị nô lệ bởi bản tính cạnh tranh

Tôi chưa từng biết một người đàn ông nào không có ít nhất là một chút bản tính cạnh tranh. Và bản thân tôi cũng vậy. Không chỉ vì chúng ta đang sống trong một thế giới đầy rẫy sự cạnh tranh, mà nhiều người đàn ông nói với tôi rằng họ cảm thấy

bản tính cạnh tranh và năng lực cạnh tranh là hai trong số những tài sản quý giá nhất của họ.

Tuy nhiên, với tư cách đàn ông, chúng ta không được cho phép bản tính cạnh tranh chiếm hết tâm trí chúng ta. Tôi không nói chúng ta phải tống khứ nó đi, nhưng phải biết khống chế nó trong một chừng mực nào đó. Một trong những phương pháp hiệu quả nhất giúp tạo ra một cuộc sống vui vẻ, ít căng thẳng và cân bằng hơn là ghi nhớ rằng cuộc đời không chỉ có chuyện thắng bại. Và tôi không đưa điều này vào sách vì nó nghe có vẻ hay ho hay vì nhiều người khác đã nhắc đến nó, mà vì tôi tin chắc rằng nếu chúng ta nhìn lại cuộc đời mình từ thời điểm hiện tại – 1 năm, 5 năm, 10, 20, hay 50 năm trở về trước – thì gần như chắc chắn những điều quan trọng nhất mà chúng ta ghi nhớ không phải là khả năng thống trị người khác, những thành tích chúng ta đã thu được, những cuộc tranh đua mà chúng ta đã thắng, hay những đối thủ mà chúng ta đã vượt qua.

Thật vậy, điều chúng ta thấy là quan trọng nhất sẽ là chất lượng cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ đánh giá mức độ thành công của đời mình dựa trên tình trạng những mối quan hệ giữa chúng ta với bản thân mình và với mọi người. Chúng ta sẽ đánh giá chính mình thông qua con cái, vợ hoặc bạn gái, bạn bè, đồng nghiệp, và những người quan trọng khác đối với cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ dựa trên những phẩm chất như lòng trắc ẩn,

sự kiên nhẫn, sự rộng lượng và lòng nhân ái. Chúng ta sẽ ghi nhớ những giây phút đặc biệt và những kinh nghiệm cảm động.

Một lần nữa tôi không phủ nhận thực tế rằng tính cạnh tranh là rất cần thiết trong thế giới của chúng ta. Bước vào bất kỳ nhà sách nào, bạn sẽ thấy ngay cả hình ảnh của các tác giả in trên bìa sách cũng toát lên vẻ tự tin và đầy sức cạnh tranh. Nhưng bất chấp tính thực tế hoặc tính khốc liệt của cuộc cạnh tranh mà chúng ta phải đối mặt, cách tiếp cận vấn đề của chúng ta vẫn tùy thuộc vào bản thân chúng ta. Rõ ràng có những lúc tính cạnh tranh không chỉ đáng quý, mà là cực kỳ quan trọng. Nhưng câu hỏi cần đặt ra là, tính cạnh tranh có phải là tất cả? Bạn có đang để nó thống trị cuộc đời bạn, quan điểm của bạn, những ưu tiên của bạn hay không? Bạn có đang cho phép nó can thiệp vào các mối quan hệ và quyết định sự tồn tại của bạn không? Hay nó chỉ đơn thuần là một phần nhỏ trong con người và cách sống của bạn?

Việc khống chế bản tính cạnh tranh của mình trong một chừng mực hợp lý sẽ mang lại những điều kỳ diệu cho tâm hồn bạn. Nó giúp bạn giải tỏa áp lực bằng cách nhắc nhở bạn rằng trong cuộc sống còn nhiều điều quan trọng hơn sự cạnh tranh. Dĩ nhiên bạn vẫn sẽ nỗ lực hết sức mình để thành công, để dành chiến thắng, nhưng bạn sẽ thực hiện việc đó với ít áp lực hơn. Và khi không thành công, không chiến thắng, hoặc không đạt được kết

quả mong muốn, bạn sẽ không thấy đó là ngày tận thế hay cảm thấy mình là kẻ vô giá trị. Nó còn cho phép bạn chia sẻ ánh hào quang thành công với những người khác, và chung vui với họ khi họ thành công. Nó giúp bạn dễ dàng hơn trong việc “hãm” bớt khi từ một môi trường giàu tính cạnh tranh như sở làm, sang một môi trường thanh bình hơn như gia đình. Cuối cùng, nó cho phép bạn tỏ ra rộng lượng với mọi người xung quanh và với những lý tưởng của mình mà không phải hy sinh thành công hoặc sự an toàn cá nhân.

Nhãn quan đúng đắn về tính cạnh tranh là một liều thuốc giải độc quan trọng giúp bạn vượt qua stress và cảm giác kiệt sức. Hy vọng bạn sẽ dành một ít thời gian để nêu ra tất cả những lý do quan trọng để trở thành một con người cạnh tranh. Tôi nghĩ bạn sẽ đi đến kết luận giống như tôi: mặc dù quan trọng, nhưng tính cạnh tranh không phải là tất cả.

Bài học về cuộc sống từ môn golf

Tôi không chơi golf, nhưng tôi biết nhiều người chơi và nhiều người muốn chơi môn thể thao này. Đó là một trò chơi rất hay, và tôi có thể hiểu tại sao người ta yêu thích nó đến thế.

Tôi rất thích từ viết tắt, và từ “golf” là một trong những từ viết tắt hay nhất mà tôi từng biết. Nếu bạn tách rời từng chữ cái G - O - L - F, thì thứ mà bạn nhận được sẽ là: Gift Of Life Forever – Món quà vĩnh cửu của cuộc sống. Nếu chúng ta nhớ được món quà của cuộc sống là gì, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, và chúng ta sẽ không rối trí vì những chuyện nhỏ. Ít nhất cũng không quá thường xuyên.

Một số tay golf chuyên nghiệp và chuyên gia về môn thể thao này nói với tôi rằng khi bạn tập trung vào trò chơi, bạn sẽ hoàn toàn bị cuốn hút vào giây phút đó, giây phút hiện tại. Mỗi cú đánh là một sự kiện độc lập. Nói cách khác, dù bạn vừa thực hiện một gậy hoàn hảo hay vừa đánh hỏng một gậy rất dễ, bạn cũng sẽ gạt nó ra khỏi tâm trí và tiếp tục với gậy tiếp theo. Bạn hoàn toàn thư giãn, mặc dù vẫn tập trung. Bạn vui vẻ. Mặc dù tập trung vào quả banh, bạn vẫn nhận thức được mọi vẻ đẹp xung quanh. Một phần trong bạn cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết vì được tham gia một trò chơi tuyệt vời như vậy.

Nhiều người yêu thích môn thể thao này nói với tôi rằng những khoảnh khắc mà họ cảm thấy dễ chịu nhất chính là khi “buông mình trôi theo cuộc chơi”. Nói cách khác, cuộc chơi của họ diễn ra rất dễ dàng và không cần nhiều nỗ lực, như thể nó có thể diễn ra mà không cần có sự hiện diện của người chơi. Bằng một cách nào đó, cơ thể bạn tự

động biết chính xác cần phải làm gì. Bạn rất dễ giữ được sự tập trung trong trò chơi này, vì ít có những yếu tố khiến bạn phân tâm. Và dù bạn có phân tâm thì rồi sau đó cũng dễ dàng quay trở lại với cái phạm vi thanh bình và hiệu quả ấy.

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi người ta yêu thích môn golf đến thế. Nói theo một nghĩa nào đó, nó là biểu tượng của một lối sống gần như hoàn hảo. Khi chơi golf, có những lúc bạn phải tỏ ra mạnh mẽ và quyết đoán. Lại có những thời điểm bạn phải dựa vào những cú đánh nhẹ nhàng, tinh tế. Toàn bộ trò chơi đều là những vận động theo bản năng.

Đó cũng là bản chất của cuộc sống. Nếu chúng ta chơi giỏi “trò chơi” cuộc đời, thì chúng ta cũng thường xuyên buông mình theo dòng chảy như các tay golf trong khi chơi. Cuộc sống sẽ diễn tiến tương đối đơn giản, và mọi thứ dường như tự động đúng vào đúng vị trí của nó. Những ý tưởng và giải pháp sẽ tự động đến với chúng ta. Các sự kiện diễn ra và chúng ta phản ứng một cách đúng đắn.

Theo thuật ngữ của cánh đàn ông, golf được coi là môn thể thao của những người quý phái. Những người yêu thích trò chơi này đều phải tuân theo những quy luật đạo đức và hành vi ứng xử nhất định. Cuộc sống cũng có những quy định tương tự. Đạo đức và liêm chính là những thứ phải đặt lên hàng đầu danh sách ưu tiên. Cũng như môn golf, cuộc sống có thể mang tính cạnh tranh rất cao.

Tuy vậy, một tay golf chuyên nghiệp không bao giờ để bản tính cạnh tranh của mình lấn át tinh thần thể thao chân chính.

Kiên nhẫn là một đức tính quý báu cả trong môn golf lẫn trong cuộc sống. Thật thú vị khi chúng kiến một tay golf chuẩn bị cho cú đánh tiếp theo của mình. Anh ta bỏ thời gian quan sát và nghiên cứu môi trường xung quanh. Anh chờ cho tới khi mình thật sẵn sàng cho cú đánh. Cuộc sống cũng vậy. Muốn sống tốt đòi hỏi rất nhiều sự kiên nhẫn. Khi chúng ta biết kiên nhẫn, các cơ hội sẽ xuất hiện và các giải pháp cũng sẽ lộ diện.

Thật thú vị khi điểm qua những điểm tương đồng giữa môn golf và cuộc sống. Lần sau khi bạn có cơ hội, hãy xem (hoặc tham gia) một vòng đấu golf. Khi theo dõi trận đấu, hãy suy nghĩ về những ý nghĩa sâu xa của nó. Đó là một cách vui vẻ, thoải mái, nhẹ nhàng và hơi khác lạ để mang lại sự yên bình và một tầm nhìn mới cho cuộc sống thường ngày của bạn.

Một giờ làm việc có ích cho bản thân

Chúng ta hãy thẳng thắn: Đa số chúng ta đều sống dưới áp lực về thời gian, quá bận rộn, luôn luôn gấp gáp. Hiếm có người đàn ông nào chưa từng tự thuyết phục mình rằng “Khi nào có thời gian

rảnh, mình sẽ làm những việc mà mình biết là tốt cho bản thân” (ví dụ như tập thể dục, tĩnh tọa, cầu nguyện, đọc sách, tập yoga, và những việc tương tự). Nói cách khác là “Mình không thể làm việc đó ngay lúc này, nhưng chắc chắn sẽ làm sau”. Dĩ nhiên, vấn đề là nếu bạn không chịu dành ra thời gian cho những việc đó, thì bạn sẽ chẳng bao giờ thực hiện được chúng. Cuộc sống lúc nào cũng bận rộn – trước đây luôn luôn bận rộn và sau này cũng sẽ luôn luôn bận rộn. Hết việc này sẽ tới việc khác. Ngay cả khi thỉnh thoảng bạn có một vài giây phút rảnh rỗi, thì nó cũng sẽ lại bị lấp đầy bởi một bốn phận mới nào đó (chẳng hạn như cây chưa tưới, bài đã hứa với tòa soạn nhưng chưa viết vãn vãn. Cuộc sống là thế.

Tuy vậy, vẫn có một giải pháp. Nó không hoàn hảo, nhưng nó có tác dụng 100%. Tôi gọi nó là “giải pháp một giờ”. Tôi suy nghĩ thế này: Mỗi ngày có 24 giờ, nghĩa là 1.440 phút. Tất cả chúng ta đều lao động cật lực cho ông chủ, khách hàng, gia đình, thậm chí cho chính phủ. (Tôi từng nghe ai đó nói người ta làm việc từ ngày đầu năm cho đến giữa tháng 4 chỉ để trả tiền thuế của mình!). Chẳng lẽ chúng ta không thể dành ra một phần nhỏ, chưa tới 5%, của khoảng thời gian đó để làm những việc ích lợi cho bản thân mình hay sao? Tôi tin chắc là có.

Sau đây là phương pháp thực hiện: Bạn quyết tâm sẽ dành ra tổng cộng một giờ mỗi ngày, sáu ngày mỗi tuần, để làm những việc bổ ích cho cơ thể

và tâm hồn bạn. Như vậy là 6 giờ trong tổng số 168 giờ mỗi tuần mà bạn sở hữu. Bạn có thể dành thời gian đó để làm bất cứ việc gì mà bạn muốn, miễn là nó tốt cho cơ thể/tâm hồn. Tôi dành thời gian của tôi để tập thể dục – chạy bộ hoặc đến phòng tập, tĩnh tọa, đọc sách, tập yoga, hoặc tập kéo giãn. Mỗi ngày tôi có thể dành toàn bộ thời gian để tập thể dục hoặc vừa tĩnh tọa vừa tập yoga, nhưng việc tôi làm phải luôn luôn tích cực, có lợi và lành mạnh. Quy luật duy nhất là bạn không được làm những việc đã có trong lịch sinh hoạt bình thường. Nói cách khác, bạn không thể sử dụng một giờ đó để gọi điện thoại hoặc làm những công việc giấy tờ.

Tất nhiên cũng có những ngoại lệ, nhưng tuyệt đại đa số mọi người có thể thu xếp được khoảng thời gian này nếu họ thật sự muốn. Tôi biết một luật sư đã quyết định bỏ bữa trưa ba hoặc bốn lần mỗi tuần để dành thời gian chạy bộ. Thay vì nạp thêm calory, anh cố gắng đốt chúng càng nhiều càng tốt. Anh may mắn vì công ty anh có nhà tắm và anh có thể sử dụng nó. Dĩ nhiên nhiều người trong chúng ta không có được cái may mắn đó, nhưng vẫn có những khả năng lựa chọn khác. Có thể có một phòng tập nào đó ở gần nơi bạn làm việc, hoặc bạn có thể tham gia một nhóm tập luyện. Tôi từng nghe kể có người ra khỏi nhà từ 7:30 sáng và 9 giờ mới tới được sở làm. Nếu anh ta đi làm từ 6:30, anh sẽ vừa tránh được hầu hết những vụ kẹt xe, vừa dư ra một giờ để tập thể dục hoặc tĩnh tọa.

Có thể có người phản đối ý tưởng này vì cho rằng dành trọn một giờ đồng hồ cho bản thân mình là ích kỷ, nhất là ngày nào cũng vậy, bởi có quá nhiều người phụ thuộc vào chúng ta. Tuy nhiên khi suy nghĩ kỹ lại, bạn sẽ thấy ý tưởng này không hề ích kỷ chút nào. Nên nhớ rằng khi bạn dành một ít thời gian để chăm sóc bản thân về mặt thể chất, tình cảm, và tinh thần, bạn sẽ trở thành một con người sâu sắc và bao dung hơn. Bạn sẽ ít phản ứng tiêu cực và kiên nhẫn hơn. Bạn sẽ phát triển những phẩm chất tốt đẹp như lòng trắc ẩn, sự rộng lượng, và tử tế. Như vậy bạn sẽ thể hiện tốt hơn trong mối quan hệ với bà xã hoặc bạn gái, con cái, bạn bè, và đồng nghiệp – và cũng sẽ cảm thấy vui vẻ hơn.

Rõ ràng việc dành một giờ đồng hồ mỗi ngày cho bản thân cũng đòi hỏi một chút kỷ luật và hy sinh. Nhưng bạn đừng bao giờ quên những thành quả to lớn mà bạn sẽ gặt hái được – sức khỏe tốt hơn và cường tráng hơn, tràn đầy năng lượng, một tinh thần thanh thản và vui vẻ, một cuộc sống cân bằng hơn, vân vân... Có thể bạn sẽ ngạc nhiên vì những chuyển biến phụ nữa – thân thể săn chắc hơn, tầm nhìn xa hơn, khả năng sáng tạo tăng lên. Bất kể bạn xem xét theo chiều hướng nào, nó đều mang tính chất tích cực. Tôi hy vọng bạn sẽ thử thực hiện chiến thuật này – có thể nó sẽ làm thay đổi cuộc sống, thậm chí cuộc đời của bạn.

Đừng nhảy khỏi con tàu bình yên

Hãy thử tưởng tượng bạn đang “ngủ” trên một chiếc du thuyền cực kỳ xa hoa, cực kỳ sang trọng: nhiệt độ hoàn hảo, lướt sóng với tốc độ tối đa, thẳng đường đến mục tiêu lý tưởng của bạn. Âm nhạc hợp “gu” đang được chơi với đúng âm lượng mà bạn thích. Tất cả cảm giác của bạn là thư giãn hoàn toàn.

Bây giờ hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn phải rời bỏ con tàu bình yên đó để nhảy xuống làn nước lạnh như băng của Đại Tây Dương? Bạn sẽ bị sốc nặng. Sự thanh thản, yên bình của bạn được thay thế bằng cảm giác lạnh lẽo, khó chịu, và căng thẳng. Bạn sẽ vật lộn trong tuyệt vọng để có thể được quay trở lại với trạng thái thoải mái trên tàu.

Tôi thích cách ví von về chiếc du thuyền này, vì nó tương đồng với điều xảy ra cho chúng ta khi chúng ta rời bỏ một trạng thái tâm lý thanh thản, yên bình bằng cách “nhảy” vào một lối suy nghĩ tiêu cực. Thử nghĩ mà xem. Có thể bạn đang trải qua một ngày hoàn hảo, hiệu quả, thư giãn, và không căng thẳng. Thế rồi bất ngờ một ý nghĩ tiêu cực thoáng qua trong đầu bạn. Nó có thể là bất cứ điều gì: “Chúa ơi, thằng cha kia tởm thật”, “Mình còn biết bao nhiêu việc phải làm”, hoặc “Phát điên lên vì kẹt xe mất”, có vô số khả năng.

Nhưng thay vì để cho ý nghĩ đó êm đềm trôi qua, như hàng triệu ý nghĩ khác trước đây, tự nhiên bạn lại “chặn” nó lại, nghiên cứu hoặc phân tích nội dung của nó, và suy nghĩ về nó kỹ hơn. Kết quả là bạn bắt đầu cảm thấy khó chịu và căng thẳng. Bạn nghĩ điều này xảy ra với bạn bao nhiêu lần mỗi ngày? Tôi không thể nói chắc, nhưng tôi có thể nói rằng, ngay cả sau nhiều năm chia sẻ ý tưởng này với mọi người, tôi vẫn bắt quả tang mình thực hiện hành vi không tốt này hàng ngày. Thật kỳ lạ.

Ý thức được động lực tinh thần nói trên là điều hết sức hữu ích. Một khi bạn ý thức được nó, trình tự sẽ diễn ra như sau: Bạn đang ở trong trạng thái thanh thản, một suy nghĩ lạc đề xuất hiện. Bạn nhảy vào và bắt đầu cảm thấy căng thẳng. Bất chợt bạn nhận ra mình vừa làm gì, và mở rộng tầm nhìn của chính mình về vấn đề đó. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn có thể bị cầm tù trong vòng xoáy những ý nghĩ tiêu cực đó dễ dàng như thế nào. Thậm chí bạn còn nhận thấy những điểm hài hước của nó.

Theo thời gian, bạn sẽ ngày càng sớm ý thức được hành động “nhảy khỏi tàu” của mình hơn. Bạn bắt đầu cảm nhận được mối dây liên hệ giữa hành động đó với cảm giác bất an và căng thẳng. Đến một lúc nào đó, bạn sẽ thực sự cảm nhận khi nó đến. Khi đó bạn có thể tự nói với bản thân mình: “Không đời nào, ta sẽ không nhảy xuống đâu”, vì bạn đã biết điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nhảy.

Rõ ràng có rất nhiều trường hợp chúng ta cảm thấy thích hợp, thậm chí là khoái trá, để theo đuổi những ý nghĩ tiêu cực, nổi cáu, nghĩ quanh nghĩ quẩn về những chủ đề khó, hay thậm chí là “nhảy khỏi tàu”. Công dụng của chiến thuật này là cung cấp cho bạn những khả năng chọn lựa và giúp bạn không bị đưa đẩy đi quá xa. Nó giúp bạn bỏ qua hầu hết các ý nghĩ tiêu cực đè nặng lên tâm trí bạn. Nó giúp bạn sắp xếp lại các ý nghĩ và phân biệt những ý nghĩ nào nên theo đuổi – và những ý nghĩ nào sẽ mang lại rắc rối.

Một cái đầu bình tĩnh và thanh thản luôn luôn thông minh, sáng suốt, hiệu quả và tháo vát hơn. Bằng cách không “nhảy khỏi tàu” quá thường xuyên, bạn sẽ giữ được sự bình tĩnh và cuộc sống sẽ không có vẻ quá khó khăn. Theo đuổi mọi ý nghĩ tiêu cực len lỏi vào đầu bạn sẽ chỉ đưa bạn đến trạng thái căng thẳng thường trực. Ở lại trên tàu, cuộc sống của bạn sẽ thoải mái và dễ chịu hơn. Bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn dành cho những việc vui thú và hấp dẫn – như đi chơi bằng thuyền chẳng hạn!

Cuộc đời là một thử thách

Một trong những câu châm biếm yêu thích nhất, mang ý nghĩa gợi mở nhất mà tôi từng được nghe là: “Cuộc đời là một thử thách. Nó chỉ là một thử

thách, không hơn không kém. Hãy ghi nhớ điều này trong cuộc sống đời thường, bạn sẽ biết mình phải đi đâu, phải làm gì”. Lần đầu tiên đọc được câu trào phúng này trong một thông cáo của Hệ thống Truyền thông Khẩn cấp, tôi lập tức chép lại nó. Đôi khi, khi cuộc sống trở nên quá điên rồ, tôi lại lôi nó ra và đọc – đọc đi đọc lại.

Đôi khi một câu nói trào phúng là thứ duy nhất mà bác sĩ cần để kê toa. Đơn giản nó chỉ nhắc nhở bạn rằng, khi suy nghĩ kỹ, cuộc đời thực sự là một chuỗi những thử thách, cái này tới liền ngay sau cái kia. Ngay khi bạn cảm thấy dường như mọi việc đã tạm ổn, thì lại có một chuyện gì đó xảy ra. Tôi luôn luôn cho rằng một trong những chiến thuật tốt nhất, đặc biệt khi phản ứng trước những “chuyện nhỏ”, là nhớ giữ cái nhìn hài hước và không coi mọi chuyện quá nghiêm trọng.

Tôi sẽ không bao giờ quên một lần câu nói này đã trở nên thực sự hữu ích. Tôi vừa diễn thuyết trước một đám đông phụ huynh về cách giữ bình tĩnh khi phải “đối phó” với bọn trẻ và những bãi chiến trường do chúng tạo ra. Sau buổi diễn thuyết, tôi phải trải qua một chuyến bay dài để trở về nhà, đúng lúc lũ con tôi hình như đang chuẩn bị tổ chức tiệc tùng với bạn bè. Hai đứa con gái của tôi cãi nhau ỏm tỏi, ồn ào không chịu nổi, và ngôi nhà hoàn toàn hỗn loạn. Có lẽ vì đang mệt mỏi và căng thẳng sẵn, tôi cảm thấy như mình lạc vào một rạp xiếc. Tôi có thể cảm nhận được sự thanh

thản trong tôi đang mờ dần, và càng lúc tôi càng cảm thấy ngọt ngào hơn.

Sau một lúc, tôi bước vào văn phòng để đọc thư và kiểm tra máy ghi âm điện thoại. (Tất nhiên, thật ra tôi chỉ muốn tìm chỗ để trốn tránh). Sau khi xem qua một số giấy tờ, tình cờ tôi đọc lại câu này, và cười như điên. Đúng thật, cuộc đời là một thử thách khó khăn làm sao – và lạ Trời, tôi đang thất bại!

Tuy nhiên, gần như ngay lập tức, tôi cảm thấy khá hơn. Tôi nhìn ra được khía cạnh hài hước trong hoàn cảnh của mình. Ngày hôm đó tôi được người ta mời đến dạy cho các vị phụ huynh khác cách xử lý chính tình huống này – vậy mà giờ đây chính tôi đang mất bình tĩnh. Sau đó tôi đã có thể gạt bỏ tất cả những cảm giác khó chịu và trở ra phòng khách giúp các con tôi chuẩn bị đón khách.

Tôi tin chắc bạn có thể nghĩ ra nhiều trường hợp câu nói này sẽ hữu ích cho bạn. Tất cả chúng ta đều đã nghe câu “thử thách lòng kiên nhẫn”. Chuyện đó thường xảy ra với bạn không? Bây giờ bạn có thể thấy vì sao cuộc sống được gọi là một “thử thách”.

Tin tốt lành là từ nay trở đi, bạn đã tìm cho mình được một thứ vũ khí bí mật. Hãy chép lại câu này và luôn luôn mang nó theo bên mình. Lần sau, khi gặp phải một rắc rối nhỏ nhưng bạn cảm thấy mình sắp nổ tung vì nó – hãy rút mảnh giấy đó ra. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình có vẻ tức

cười đến mức nào. Hoặc, dù không thấy buồn cười, ít ra bạn cũng sẽ có thể vứt bỏ gánh nặng.

Tôi cảm thấy thật hữu ích khi xem cuộc sống – đặc biệt là những việc khiến bạn gặp rắc rối hoặc giận dữ – như một chuỗi thử thách. Bằng cách này hay cách khác, nó giúp tôi đặt mọi sự vào một khung cảnh bao quát hơn, cho phép tôi giữ được kiên nhẫn, thấy được bức tranh toàn cảnh, và bỏ qua (ít ra là hầu hết) những chuyện vặt vãnh một cách dễ dàng hơn. Hy vọng bạn sẽ thử qua chiến thuật đơn giản này – bạn sẽ vui mừng vì điều đó.

Áp dụng góc nhìn từ tương lai

Tôi từng trò chuyện với một người đàn ông, cha của hai thiếu niên 9 và 14 tuổi. Anh rất buồn bực vì cậu con trai nhỏ của anh chưa phát triển một chút năng khiếu thể thao nào, trong khi cô con gái lớn lại không hề tỏ ra quan tâm đến việc đạt điểm số tốt hay vào đại học. Rõ ràng là cả hai cô cậu đều không trưởng thành theo cách mà anh mong đợi, và anh cảm thấy gánh nặng trách nhiệm nặng trĩu trên vai mình vì chuyện đó.

Tôi hỏi anh thật nhẹ nhàng: “Tuổi chừng như chỉ mới hôm qua thôi chúng còn là những đứa bé con, phải không anh?” “Đúng vậy”, anh đáp, và giọng anh nhẹ hẳn đi. Tôi tiếp tục hỏi: “Anh nghĩ

mình sẽ nhớ chúng nhiều không khi chỉ vài năm nữa chúng sẽ rời khỏi gia đình và trách nhiệm chăm nom cho chúng hàng ngày của anh sẽ kết thúc?” Cuộc đối thoại của chúng tôi lắng xuống một chút, và tiếp theo cả giọng nói lẫn cử chỉ của người cha lại càng trở nên nhẹ nhàng hơn. Đây có lẽ là lần đầu tiên anh nhận ra rằng những sự mong đợi và phán xét của anh đã xen vào giữa anh và các con, khiến anh không thể tận hưởng hết niềm hạnh phúc được ở bên chúng. Bằng cách “vượt lên trước” vài năm, anh có thể nhìn lại và thấy được anh đang bỏ lỡ những gì.

Mặc dù không phải tất cả mọi người đều có thể nhận ra điều này một cách nhanh chóng như vậy, việc “vượt lên trước” một khoảng thời gian vẫn tỏ ra rất hữu hiệu. Nó giúp bạn có được cái nhìn bao quát hơn.

Kinh nghiệm có được qua cuộc trao đổi với người đàn ông kể trên giúp tôi nhận ra mình đã bao nhiêu lần áp dụng chiến thuật này một cách tự nhiên. Đôi khi, khi tôi cảm thấy hơi đuối sức hoặc mệt mỏi vì những trách nhiệm của mình, tôi lại tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ ra sao khi tôi không còn phải gánh vác những trọng trách đó. Tôi đã nhiều lần áp dụng nó trong mọi khía cạnh của cuộc sống – cá nhân, chuyên môn, thậm chí cả về ngôi nhà của gia đình tôi. Một lần, khi đang cảm thấy stress về tất cả thời gian và công sức phải bỏ ra để làm vườn và dọn dẹp nhà cửa, tôi

bỗng nghĩ nếu một ngày nào đó tôi không có một khu vườn để chăm sóc nữa thì cuộc sống sẽ ra sao. Bất chợt mọi việc cuộc đất, nhổ cỏ, gieo hạt bỗng bớt nặng nề đi rất nhiều. Tôi phát hiện ra rằng tôi thường dễ dàng tìm ra lý do để than thở về bất cứ thứ gì trong khi thật ra tôi thích sự hiện diện của chúng hơn là không.

Tôi lại trò chuyện với một người khác có công việc phải di chuyển rất nhiều. Anh thường xuyên than vãn về sự phiền toái và căng thẳng mà công việc đó mang lại cho anh. Trong nhiều năm anh tìm kiếm một công việc khác để được ở yên một chỗ. Cuối cùng anh đã tìm được một việc ưng ý, và – chắc bạn đã đoán ra – chỉ vài tháng sau anh đã cảm thấy nhớ thời kỳ thường xuyên được đi đó đi đây. Chúng tôi trao đổi về ý tưởng sử dụng góc nhìn của tương lai. Anh thừa nhận rằng nếu biết áp dụng chiến thuật đó thì anh đã lựa chọn khác, vì anh đã có thể nhận ra rằng thật ra anh yêu rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống nay đây mai đó trước kia.

Điều xảy ra với mọi người khi họ thử áp dụng chiến thuật này, là họ buộc phải dồn mọi sự chú ý của mình vào thời điểm và hoàn cảnh hiện tại. Nói cách khác, bằng cách nghĩ về những mất mát của mình về sau, bạn đã tự nhắc nhở mình về những thứ thực sự quan trọng trong hiện tại. Chính bản thân tôi đã khám phá ra rằng đa số những gánh nặng trách nhiệm của chúng ta ngày hôm nay chính là những thứ mà chúng ta sẽ nhớ nhất

khi chúng không còn nữa. Nhận thức được điều này là một bước tiến rất quan trọng và có lợi cho tâm hồn.

Tôi đảm bảo bạn cũng sẽ phản ứng tương tự khi thử áp dụng chiến thuật này. Bằng cách đặt mình vào tương lai, bạn sẽ tự cung cấp cho mình một góc nhìn bao quát và chuẩn xác hơn.

Stress không đồng nghĩa với vẻ ngoài khó coi

Chúng ta đang sống trong một thời đại tôn vinh và ca ngợi “dáng vẻ stress”. Nhiều người trong chúng ta cố sức chứng tỏ cho mọi người thấy chúng ta bận rộn ra sao, chúng ta ngủ ít thế nào, và đã rất lâu rồi chúng ta không đi nghỉ. Thậm chí tôi biết nhiều người khẳng định rằng đã nhiều ngày họ chẳng có cả thời gian để tắm! Chúng ta cố gắng gây ấn tượng với đồng nghiệp, vợ, bạn gái, người quen, thậm chí cả con cái chúng ta với cái lịch làm việc dày đặc của mình. Nhiều người tôi quen cảm thấy xấu hổ khi bị bắt gặp đang ăn vặt, nghỉ việc một ngày, dành thời gian đi dạo ngoài phố hay trong tiệm sách.

Tuy nhiên, chỉ cần lùi một bước và nhìn lại, bạn sẽ dễ dàng cảm nhận được rằng ở bên cạnh ai đó suốt ngày than thở về sự bận rộn của họ thì khó chịu đến

mức nào. Sau một thời gian, mọi người sẽ đều cảm thấy chán ngán với nhân vật chỉ muốn nói về một chủ đề duy nhất là sự căng thẳng hoặc bận rộn của họ. Người ta thật lòng muốn nghe những chuyện đó bao nhiêu lần? Liệu có con người bình thường nào thích nói chuyện với một người luôn luôn tỏ vẻ bồn chồn, và dường như quan tâm đến công việc tiếp theo hơn cuộc trò chuyện hiện tại không? Có người phụ nữ nào muốn chia sẻ cuộc đời và tâm hồn mình với một người đàn ông luôn luôn không kiểm soát nổi cuộc sống của chính anh ta? Chẳng phải đa số mọi người – cả nam lẫn nữ – đều thích nói chuyện với những người có thể dành thời gian cho chúng ta, và có thể lắng nghe chúng ta hay sao?

Đặt ra được những câu hỏi nêu trên là điểm khởi đầu tuyệt vời cho kế hoạch giảm stress của bạn. Tất nhiên bạn sẽ tổng khứ một khuyết điểm đáng ghét dễ dàng hơn nhiều so với một thứ được coi là phẩm chất cao quý. Thử tưởng tượng bạn sẽ khó giảm cân đến mức nào nếu bạn luôn tự hào về thể trọng hơn 100 kg của mình? Gần như là không thể.

Nhiều người không chịu giảm stress vì sợ rằng cùng với nó, họ sẽ đánh mất sự nể trọng của mọi người. Không điều gì có thể sai sự thật hơn thế. Một khi mức độ stress giảm đi, khả năng tập trung của bạn sẽ được nâng lên. Thay vì bị dao động do kiệt sức và chán nản, bạn sẽ giữ được bình tĩnh ngay giữa mắt bão. Thay vì cuống cuống như người điên, bạn sẽ tỏ ra bình tĩnh và tự chủ, vì bạn cảm

thấy thư thái và thanh thản. Bạn sẽ trở thành một người biết lắng nghe hơn, sắc sảo hơn.

Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ liên kết stress với mức độ gợi cảm của chúng ta. Tuy nhiên, mối quan hệ này rất đáng được quan tâm. Tôi là người ủng hộ mạnh mẽ bất kỳ chiến thuật nào mang lại hiệu quả. Vì tin rằng xem xét mối quan hệ này là điều nên làm nên tôi quyết định trình bày nó với các bạn.

Chia sẻ ước mơ

Thật tuyệt vời khi ta có được một người đồng nghiệp, một người bạn, hoặc một người thân trong gia đình để chia sẻ những ước mơ. Ước mơ trong nhiều năm qua của tôi là được sống gần biển. Và mặc dù nó vẫn chưa trở thành hiện thực (cũng chưa có chút triển vọng nào cho thấy nó sẽ trở thành hiện thực), tôi vẫn cảm thấy rất hạnh phúc khi được chia sẻ nó với vợ tôi, Kris, và vài người bạn thân của tôi.

Chia sẻ những ước mơ là việc làm hoàn toàn tích cực, trái ngược với những lời than thở. Thay vì mô tả những ước mơ chưa thành hiện thực của mình một cách bất mãn theo lối tiêu cực, hành động chắc chắn chỉ làm gia tăng cảm giác bất hạnh ở bạn và ở cả những người khác, bạn sẽ khiến tinh

thần của mình và của những người xung quanh được nâng cao bằng cách chia sẻ những ước mơ từ đáy lòng.

Theo một cách hơi kỳ lạ, hành động chia sẻ ước mơ luôn luôn làm vơi bớt gánh nặng phải biến ước mơ đó thành hiện thực. Nói cách khác, có thể bạn thực sự muốn một thứ gì đó và mơ ước có được nó. Tuy nhiên khi bạn chia sẻ nó một cách cởi mở với người khác, từ tận đáy lòng với một người biết lắng nghe, thì đôi khi chỉ thế là đủ. Lý do là bản thân hành động chia sẻ đó đã mang lại cho bạn một cảm giác thỏa mãn kéo dài.

Ví dụ, ước mơ được sống gần biển của tôi là rất thật. Tôi rất yêu biển và cảm thấy hạnh phúc khi được ở gần nó. Tôi nhớ chưa bao giờ mình cảm thấy khó chịu khi đến những vùng biển. Cảnh đẹp, tiếng sóng vỗ, không khí trong lành, tất cả hòa quyện vào nhau khiến tôi ngây ngất. Tuy nhiên tình hình thực tế không cho phép gia đình tôi chuyển đi. Chúng tôi yên ổn và hạnh phúc ở nơi chúng tôi đang cư ngụ.

Tôi có thể tiếp cận vấn đề này theo nhiều cách khác nhau. Thứ nhất, tôi có thể phủ nhận ước mơ của mình và coi như nó chưa từng tồn tại. Đó là một sai lầm sẽ tạo ra cảm giác chán chường trong tôi, thậm chí sẽ khiến tôi cảm thấy bế tắc. Cách thứ hai là tôi than vãn, phàn nàn, và nuối tiếc cho bản thân tôi. Tôi có thể thường xuyên nhắc nhở Kris và các con tôi rằng tôi cảm thấy thất vọng

như thế nào về nơi chúng tôi đang ở, và cảm thấy bất công ra sao khi tôi không được sống ở nơi mà tôi muốn. Đó là con đường chắc chắn nhất dẫn tới sự giận dữ và đối đầu nhau trong gia đình tôi. Có thể họ sẽ cảm thấy có lỗi hoặc – khả năng này cao hơn – nổi giận với tôi vì tôi không ủng hộ sự lựa chọn của họ. Cuối cùng, tôi có thể quyết định ở nguyên nơi chúng tôi đang ở một cách vui vẻ và hạnh phúc, và thỉnh thoảng chia sẻ ước mơ của mình với Kris và các con tôi một cách tích cực, có thể bằng cách đi nghỉ ở biển khi nào có dịp.

Chúng ta có rất nhiều cơ hội áp dụng chiến thuật này trong thực tế. Tôi nghĩ phần quan trọng nhất trong chiến thuật này là bạn phải làm quen với sự khác biệt 180 độ giữa chia sẻ và than vãn. Tuyệt đại đa số mọi người rất ghét nghe những người hay than vãn. Người ta nghe qua, cảm thấy tội nghiệp, hỏi thăm qua loa, và thậm chí mong họ dừng lại. Trái lại, thật thú vị khi được nghe ai đó chia sẻ ước mơ của họ.

Hãy tưởng tượng bạn nghe được hai câu nói sau đây từ người phối ngẫu, người yêu, hoặc bạn bè. Câu thứ nhất: “Tôi (Em) ghét cái công việc ngu xuẩn mà tôi (em) đang làm; nó thật tồi tệ”. Câu thứ hai: “Bạn (Anh) biết thật ra tôi (em) thích làm việc gì không?”. Thật là khác biệt một trời một vực. Với câu thứ nhất, bạn, người phải nghe lời than vãn, chỉ muốn ra khỏi phòng. Bản năng mách bảo bạn phải tránh ra xa. Tuy nhiên với câu thứ hai thì bạn muốn nghe

thêm; bạn muốn tham gia vào câu chuyện vì nó đưa bạn đến gần người chia sẻ hơn.

Chia sẻ ước mơ là một phương thức tuyệt vời để gạt bỏ những mong ước của bạn, đồng thời tìm lại sự thanh thản với những thứ mà bạn không thể có được. Nó cũng là một cách rất tốt để cải thiện khả năng giao tiếp và giúp bạn đến gần mọi người hơn. Hãy dành một chút thời gian để nói về những ước mơ của mình. Hãy nghĩ về những điều bạn muốn phản nản và chuyển chúng thành những kinh nghiệm tích cực. Bạn sẽ thấy những người thân yêu muốn nghe tất cả những gì mà bạn nói. Tôi luôn hy vọng những ước mơ của bạn sẽ trở thành hiện thực, nhưng ngay cả khi không được như vậy, hy vọng bạn vẫn có thể chia sẻ chúng với mọi người.

Góp phần vào giải pháp

Cha tôi thường bảo: “Hành động của chúng ta sẽ quyết định chúng ta góp phần vào giải pháp hay làm cho vấn đề thêm rắc rối”. Và mặc dù đây là một khái niệm tương đối phức tạp và đa chiều, song tận đáy lòng mình, tôi vẫn nghĩ nó hoàn toàn đúng. Thông thường, chúng ta hoặc góp phần vào giải pháp, hoặc tham gia vào vấn đề rắc rối. Tôi nói nó phức tạp bởi lẽ có những lúc lẽ ra bạn góp phần vào giải pháp nào đó, nhưng vì bản chất của

công việc đang làm mà bạn lại góp phần tạo ra vấn đề. Ví dụ, việc lập doanh nghiệp giúp tạo công ăn việc làm, đáp ứng nhu cầu của xã hội, nghĩa là bạn đang tham gia vào những giải pháp đó. Mặt khác, tùy thuộc vào lĩnh vực hoạt động, bạn có thể gây ra đủ thứ vấn đề: tắc nghẽn giao thông, cạn kiệt tài nguyên, ô nhiễm môi trường, v.v. và v.v.

Ngay cả những quyết định như xây dựng một đại gia đình cũng có mặt phải và mặt trái, nếu quan sát từ góc nhìn toàn cảnh. Một mặt, bạn góp phần vào giải pháp vì đã đem lại tình yêu thương cho nhân loại. Tuy nhiên, bạn cũng tham gia vào vấn đề vì đã góp phần làm gia tăng dân số vốn đã quá đông của thế giới.

Tuy nhiên, thực ra vấn đề cần quan tâm là trong cuộc sống bình thường hàng ngày, bạn thường xuyên góp phần vào giải pháp hay vấn đề. Ví dụ, bạn quyết tâm không tiêu thụ năng lượng quá nhiều mà cố gắng tiết kiệm khi có thể, và sử dụng tất cả những gì cho phép tái sử dụng, rõ ràng bạn đang góp phần tích cực vào giải pháp dành cho vấn đề ô nhiễm môi trường. Còn nếu bạn cứ sử dụng năng lượng một cách phung phí, không bao giờ thêm tái sử dụng bất cứ cái gì, thì bạn đang làm trầm trọng thêm vấn đề đó.

Nếu bạn làm được những việc nêu trên, và đóng góp ít nhất một phần thời gian, năng lượng, hoặc tiền bạc cho một tổ chức từ thiện, hoặc một tổ chức nhân đạo, một giáo hội tôn giáo, thì bạn đã góp phần vào giải pháp “xoa dịu nỗi đau đói nghèo”. Còn như

bạn chỉ biết quan tâm đến nhu cầu và đòi hỏi của bản thân, thì bạn chẳng giúp ích gì cho lĩnh vực này.

Nếu bạn biết tôn trọng mọi người, điều hành một doanh nghiệp chân chính, trả lương xứng đáng cho người làm công, dễ dàng tha thứ lỗi lầm, có trách nhiệm với việc làm của mình, và dám nhận lỗi khi phạm sai lầm, thì bạn đang đóng góp phần mình vào giải pháp giúp kiến tạo nên một thế giới tốt đẹp và đạo đức hơn. Nếu những điều đó chẳng đáng giá một xu đối với bạn, thì có thể bạn đang tham gia vào vấn đề.

Tất cả chúng ta đều góp phần vào một số giải pháp nào đó, và tham gia vào một số vấn đề khác. Ý nghĩa của điều này là nó cho chúng ta cơ hội nhìn lại một cách trung thực và thẳng thắn những đóng góp của bản thân mình cho nhân loại, so với những gì chúng ta mong muốn được hưởng. Cá nhân tôi, tôi cho rằng đây là một bài tập có thể giúp chúng ta tỉnh ngộ, đồng thời có thể khuyến khích chúng ta thực hiện một số thay đổi quan trọng, tích cực trong cuộc sống.

Tôi đã đề cập ý tưởng này trong cuộc diễn thuyết trước các nhân viên của một tổ chức lớn. Sau khi kết thúc, một người đàn ông đến nói với tôi rằng: “Tôi muốn cảm ơn anh đã khơi gợi cho tôi về vấn đề này”. Anh nói rằng anh vẫn luôn luôn tự coi mình là một người rất tốt – rất hào phóng – trong khi thực ra anh chỉ mới cho đi chưa tới 0.5% thu nhập của mình. Anh nói: “Không phải tôi cố tình

bùn xỉn như vậy. Chỉ là tôi chưa bao giờ suy nghĩ nhiều về chuyện đó”.

Tôi cũng có những cảm nhận giống như vậy về cuộc đời của chính tôi. Ví dụ, khi cố gắng tiết kiệm một thứ tài nguyên nào đó, tôi chợt phát hiện ra mình đang phung phí nhiều hơn thứ tài nguyên khác. Vì giờ đây đã ý thức được điều này, tôi luôn cố gắng để mình thường xuyên tham gia vào giải pháp hơn và ít góp phần hơn vào vấn đề.

Cá nhân tôi cho rằng chiến thuật này có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc đánh giá bản thân. Thật ra đây không phải chuyện to tát, chúng ta không nên cảm thấy buồn phiền, khó chịu hay mặc cảm. Tuy nhiên, về mặt tích cực, nó cho ta cơ hội nhận biết ta đang góp mặt vào vấn đề hay giải pháp – và chúng ta có muốn thay đổi tình trạng đó hay không. Tôi thấy mức độ stress của mình đã giảm đi đáng kể, trong khi niềm vui thì tăng lên bởi lẽ tôi biết rằng mình đang làm hết khả năng để góp phần lớn lao vào ngày càng nhiều giải pháp.

Hãy để mọi người được yên

Khi chúng ta thường xuyên rối trí vì những chuyện nhỏ, chúng ta đang làm phiền mọi người xung quanh. Chúng ta thường tỏ ra khó chịu, bực dọc, chán nản, thiếu kiên nhẫn, và không thể hiểu

lý do người khác làm (hoặc không làm) một việc gì đó theo cách mà chúng ta mong muốn.

Lần nọ, tôi đưa hai đứa con gái của tôi đi ăn nhà hàng và đã chứng kiến một người đàn ông phàn nàn về việc phục vụ của nhân viên nhà hàng bằng một giọng nói mang đầy vẻ gầy gò. Ông ta đảo mắt vòng quanh, tỏ vẻ muốn nói rằng: “Thật là một lũ vô dụng!” Ông ta chỉ biết việc mình phải đợi lâu mà không nhận thấy người nhân viên chạy bàn đang phải phục vụ khoảng trên 10 bàn cùng một lúc. Nhà hàng hôm đó rất đông khách, và có vẻ như họ không có đủ nhân viên phục vụ. Cô phục vụ bàn di chuyển rất nhanh từ bàn này sang bàn khác, và theo quan điểm của tôi, nếu xét tất cả mọi khía cạnh, cô ta đang thực hiện công việc của mình một cách rất xuất sắc. Theo tôi, chính ông khách đó mới là kẻ vô dụng.

Tôi cũng đã chứng kiến sự thiếu kiên nhẫn tương tự tại phi trường vào một ngày khác. Mọi người đều giận dữ, bày tỏ sự thất vọng đối với các nhân viên soát vé, đôi khi bằng một cung cách rất xúc phạm. Dường như chẳng ai thêm biết đến những khó khăn do thời tiết gây ra trên phạm vi toàn quốc hoặc do yêu cầu an ninh hàng không.

Vấn đề là chúng ta luôn luôn thấy công việc của người khác có vẻ dễ dàng, chỉ có công việc của chúng ta mới thật sự khó khăn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn trở thành một người vui vẻ và hạnh phúc hơn, điều tối quan trọng là bạn cần phải nhớ hai điều.

Thứ nhất, tất nhiên không phải là tất cả, nhưng đa số mọi người xung quanh bạn đang cố gắng hết khả năng của họ. Thật sự là như vậy. Nếu bạn làm quen với một người nào đó và hỏi họ về điều này, hầu hết mọi người sẽ nói với bạn rằng họ cảm thấy tự hào về công việc của mình, và họ luôn luôn tự vắt kiệt sức mình để chu toàn công việc đó.

Điều thứ hai cần phải ghi nhớ là gần như tất cả mọi công việc đều khó khăn và phức tạp hơn vẻ bề ngoài của nó.

Một việc rất nên làm là tưởng tượng – tưởng tượng một cách chân thật – rằng mình đang làm công việc của một người khác. Bạn hãy tự đặt mình vào vị trí của họ – người nhân viên soát vé, phục vụ bàn, giáo viên, nhân viên đặt phòng khách sạn, nhân viên tổng đài điện thoại, tiếp viên hàng không, hoặc nhân viên kiểm soát không lưu. Mỗi công việc đều có những thách thức riêng và rất nhiều khó khăn.

Một lần tôi tình cờ nghe được một cuộc đối thoại thú vị giữa một vị giám đốc điều hành cao cấp và một người khác. Vị giám đốc điều hành than thở về mức độ stress và những đòi hỏi trong công việc của ông. Còn người kia nói rằng stress thật sự nằm ở chỗ anh ta không thể phục vụ bữa ăn cho các con mình. Vị giám đốc dường như khựng lại và sững sờ.

Tôi nghĩ rằng vị giám đốc điều hành thực sự đang phải cáng đáng một công việc rất căng thẳng.

Nhưng chúng ta thường dễ dàng quên rằng những người khác cũng có một cuộc sống căng thẳng với những đòi hỏi và áp lực khác so với chúng ta. Tự nhắc nhở mình về điều này là một món quà chân chính vì nó cho chúng ta một tầm nhìn mới. Nó giúp chúng ta trở nên kiên nhẫn và rộng lượng hơn, đồng thời cho phép chúng ta chấp nhận thực tế là toàn bộ nhân loại đều đang nỗ lực hết sức mình trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta sống trong những hoàn cảnh vô cùng khác biệt, sở hữu những tài năng, khiếm khuyết, thiên hướng rất khác nhau – nhưng sâu trong tâm hồn mình, chúng ta rất giống nhau.

Lần sau khi bạn cảm thấy muốn phàn nàn về ai đó hoặc phán xét họ một cách quá khắt khe, hãy hít thở thật sâu và nhớ câu “hãy để cho họ được yên”. Ai mà biết được, có thể khi bạn làm việc gì đó không được hoàn hảo, sẽ có nhiều người khác bỏ qua cho bạn.

Đuy trì tầm nhìn rộng rãi

Tôi từng nói chuyện với một nhóm độc giả đã đọc một trong những cuốn sách của tôi hướng dẫn cách không để những chuyện nhỏ nhặt quấy rầy cuộc sống của chúng ta quá nhiều. Chúng tôi nói về chủ đề tầm nhìn, và một người trong số họ đã chia

sẽ với tôi câu chuyện sau đây. Tôi nghĩ câu chuyện này là một minh họa hoàn hảo về cách duy trì tầm nhìn rộng rãi và nó đáng được chia sẻ với bạn.

Anh ta kể rằng vài tuần trước đó anh đang lái chiếc xe hơi mới sang trọng của mình đến nơi hẹn gặp một người bạn để cùng ăn sáng. Trong khi lái xe, anh nhận thấy một trong những cái đèn đồng hồ trên xe anh cứ nhấp nháy liên tục. Anh nói: “Cái vật khốn kiếp ấy cứ nhấp nháy mãi không thôi”. Anh cảm thấy rất bức về chiếc xe và cả về công ty đã chế tạo ra nó. “Tôi mới mua chiếc xe đó có hai tháng thôi mà”. Và anh thề sẽ không bao giờ rước một “vật tồi tệ” như vậy về nhà nữa.

Trên đường đi, đầu óc anh cứ quay cuồng với ý nghĩ đó. Anh càng khó chịu hơn khi nghĩ về cuộc điện thoại mà anh sẽ phải gọi đến bộ phận bảo hành, về thời gian quý báu anh sẽ phải bỏ ra để giao chiếc xe lại cho đại lý, và về việc phải thuê một chiếc xe khác để sử dụng trong khi người ta sửa nó.

Đến nhà hàng, anh nhìn thấy người bạn vừa bước vào cửa. Bất chợt anh sực tỉnh! Bạn anh không có xe hơi, anh ta chưa bao giờ sở hữu một chiếc xe hơi. Anh ta phải đi xe buýt và lội bộ đến đây gặp anh. Ngay lập tức tầm nhìn của anh thay đổi. Lần đầu tiên trong đời anh nhận ra rằng phần lớn nhân loại trên trái đất này chưa bao giờ được sở hữu một chiếc xe hơi riêng – và rằng thậm chí nhiều người chưa từng được ngồi trên loại phương tiện giao thông đó. Anh nói: “Vậy mà tôi đã phát

điên lên chỉ vì một sự cố quá nhỏ và không có gì nghiêm trọng. Thậm chí nó cũng chẳng ảnh hưởng gì đến chất lượng của chiếc xe”.

Tâm nhìn đó luôn luôn ẩn khuất ở một nơi bí mật. Câu chuyện của anh đã mở ra cánh cửa dẫn tới một cuộc đối thoại thú vị. Anh nói ngày hôm đó sẽ theo anh đến tận cuối đời. Anh thật sự cảm thấy nó làm thay đổi cuộc đời anh. Anh bắt đầu phát hiện ra mình đang phản ứng quá đáng trước những chuyện không thực sự là vấn đề lớn. Điều đó giúp anh có thể thay đổi một cách nhanh chóng và hiệu quả. Ví dụ, khi có ai đó làm sai hoặc nói sai, thay vì nổi trận lôi đình, anh sẽ để nó nhẹ nhàng trôi qua.

Tôi không nói rằng bạn phải giả vờ sung sướng khi chiếc xe của bạn bị hỏng máy hay xẹp bánh. Chuyện đó thật lố bịch. Tôi cũng không nói bạn không được quyền bực dọc chút đỉnh. Vấn đề là, tại sao phải *quá* bực dọc? Tại sao phải để một chuyện nhỏ nhặt, hoàn toàn có thể giải quyết được, và sẽ mau chóng trôi qua, không để lại một chút tâm hơi, ám ảnh bạn suốt cả một ngày, hoặc phá hỏng trạng thái thanh thản trong tâm hồn bạn?

Hãy cố duy trì một tâm nhìn rộng rãi, coi mọi phiền phức, tranh cãi, bực dọc như một món quà. Nó giúp bạn tránh được sự căng thẳng và những cơn đau đầu không cần thiết. Điểm then chốt để áp dụng chiến thuật này là lùi lại một bước và cố gắng nhìn thấy bức tranh lớn hơn. Hãy tự hỏi mình: “So với mọi việc khác trên

đời, việc này có nghiêm trọng không?” Đôi khi nó thực sự nghiêm trọng, nhưng thường thì câu trả lời sẽ là không.

Tôi nghĩ bạn sẽ nhận thấy chỉ cần một chút thay đổi trong tầm nhìn là sẽ mang lại cho bạn sự thanh thản rất lớn trong tâm hồn. Bằng cách coi những chuyện nhỏ là chuyện nhỏ – và để dành năng lượng phản ứng của bạn cho những việc thật sự quan trọng – bạn sẽ ít tốn thời gian buồn phiền hơn và nhờ đó sẽ có nhiều thời gian hơn để tận hưởng cuộc sống.

Dành thời gian cho bạn bè

Một số phụ nữ đã kết hôn (và một số phụ nữ chưa kết hôn nhưng đã có một mối quan hệ tình cảm nghiêm túc) nói với tôi rằng một khi mối quan hệ của họ đã trở nên công khai và chính thức, chồng hoặc người yêu của họ ít khi, thậm chí hoàn toàn không, dành thời gian cho bạn bè của anh ấy. Thay vì gặp gỡ bạn bè để cùng nhau thưởng thức một ly bia hoặc xem một trận bóng đá, hay thậm chí là những hoạt động phổ thông hơn như chơi bowling, quần vợt, câu cá v.v.. Dường như đa số những người đàn ông đều sẵn sàng từ bỏ hết bạn bè một khi họ đã có mối quan hệ tình cảm gắn bó với một người phụ nữ nào đó.

Đó thật là một điều đáng tiếc. Thậm chí tôi không biết phải miêu tả thế nào cho đủ ý nghĩa của tình bạn giữa tôi với những người bạn thân thiết nhất trong đời. Tôi không chỉ nói đến việc họp mặt để uống bia (mặc dù đó cũng có thể là một phần trong chương trình). Những người bạn nam của tôi đã từng, và sẽ mãi mãi là, một nguồn cảm hứng, động viên, giúp tôi trưởng thành, cảm thấy thoải mái và vui vẻ.

Ít nhất vài ba tháng một lần, tôi sẽ gặp một người bạn thân trong vài ngày – chỉ có hai chúng tôi mà thôi. Chúng tôi sẽ tránh xa khỏi mọi hoạt động thường ngày và cùng nhau tận hưởng khoảng thời gian quý báu đó. Đôi khi chúng tôi lên kế hoạch cho kỳ nghỉ của mình xoay quanh một hoạt động nào đó, ví dụ như trượt tuyết hoặc câu cá, nhưng đa phần trường hợp chúng tôi chỉ thư giãn bên nhau.

Thời gian ở cùng nhau cho chúng tôi một cơ hội sẻ chia và suy nghĩ về cuộc sống, cũng như cơ hội vui vẻ với nhau. Chúng tôi cười đùa, kể chuyện, thỉnh thoảng cho nhau lời khuyên, và dành rất nhiều thời gian để lắng nghe nhau.

Một số nam giới nói với tôi rằng: “Vợ tôi (hay bạn gái tôi) sẽ chẳng bao giờ đồng ý cho tôi làm thế”. Tuy nhiên, theo sự quan sát của tôi, nỗi lo lắng chỉ xuất hiện ở những người phụ nữ mà chồng hoặc bạn trai của họ không bao giờ chịu thử làm việc đó, hoặc ở những người đàn ông cứ tưởng

tượng rằng người bạn đời của họ sẽ phản đối ý tưởng này.

Dĩ nhiên cũng có những trường hợp ngoại lệ, nhưng nếu bạn hỏi những người phụ nữ có chồng thường xuyên họp mặt với bạn bè (bao gồm cả vợ tôi, Kris), nhiều người trong số họ sẽ cho bạn biết rằng thật ra họ khuyến khích việc đó. Họ hiểu những khoảng thời gian đó quan trọng như thế nào, không chỉ đối với chồng hoặc bạn trai của họ, mà cả đối với mối tình của họ. Thỉnh thoảng rút lui vào thế giới của riêng mình trong vòng vài ngày, nhất là khi không bị mặc cảm tội lỗi và những cuộc cãi vã ám ảnh, là điều rất tốt cho tinh thần của con người. Chưa bao giờ tôi trở về nhà sau những cuộc họp mặt với bạn bè mà không cảm thấy yêu thương Kris, các con và cuộc sống của chính tôi nhiều hơn. Tôi tin chắc mình đã trở thành một con người, một tác giả, một người chồng, và một người cha tốt hơn nhờ chiến thuật này. Ngoài ra bản thân tôi cũng được vui vẻ hơn. Ngay cả các con tôi cũng nhận thấy sự khác biệt. Nếu tôi nói với chúng: “Bố sẽ sang ở với Benjamin (cha đỡ đầu của chúng) vài ngày”, một trong số chúng sẽ nói: “Tuyệt đấy bố. Chúc bố vui vẻ! Và đừng quên nói với chú Ben là chúng con yêu chú ấy”.

Tất cả chúng ta – đàn ông lẫn phụ nữ – đều có bản chất đa nguyên. Chúng ta có nhiều nhu cầu khác nhau, trong đó có nhu cầu dành thời gian cho riêng mình và cho bạn bè. Tôi luôn luôn cho

rằng phủ nhận chân lý này là chúng ta đã khước từ rất nhiều niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống. Và đối với đa số chúng ta, một cá nhân duy nhất (vợ hoặc bạn gái của chúng ta), dù người đó có tuyệt vời đến mức nào chăng nữa cũng không thể thỏa mãn tất cả nhu cầu tình bạn của chúng ta được.

Tuy nhiên cần có một lời cảnh báo. Nếu bạn thấy được giá trị của việc dành thời gian cho bạn bè, hãy nhớ rằng điều này đúng với cả hai phía. Phụ nữ, cũng như đàn ông, cần có những khoảng thời gian đặc biệt dành cho những người bạn thân của họ. Tôi từng biết những người đàn ông không bỏ lỡ một cơ hội nào để bù khú với bạn bè, nhưng lại phàn nàn, đôi khi rất gay gắt, về việc vợ hoặc bạn gái của họ cũng muốn làm điều đó. Họ quên một điều quan trọng: Vợ hoặc bạn gái không phải là những đồ vật mà họ sở hữu. Chúng ta luôn luôn muốn chia sẻ cuộc sống với họ, nhưng họ, cũng như chúng ta, cần và xứng đáng được hưởng những tình bạn khác.

Đa số chúng ta thật sự bận rộn, và cuộc sống của chúng ta được lấp đầy với hàng đống trách nhiệm. Tuy nhiên, một năm có 365 ngày, và tôi đoán rằng tận đáy tâm hồn mình, bạn biết rằng bạn bè là một nhân tố quan trọng giúp bạn có được một tinh thần lành mạnh. Tại sao bạn không thử dành một phần nhỏ thời gian của mình cho những người bạn thân nhất? Ngay cả khi bạn không

thể (hoặc không muốn) đi xa vài ba ngày, hãy suy nghĩ về việc gặp gỡ bạn bè qua một bữa ăn hoặc một cuộc đi dạo bằng xe đạp – không nhất thiết phải là mỗi năm một lần, nhưng nên theo một định kỳ nào đó. Bằng cách trân trọng, gìn giữ, và nuôi dưỡng tình bạn, bạn sẽ tái khám phá một trong những món quà tuyệt diệu nhất mà cuộc sống đã ban tặng.

Sống với giây phút hiện tại thông qua nghệ thuật chánh diện

Mặc dù bản thân tôi là một tay mơ hoàn toàn về triết lý Phật giáo cũng như nghệ thuật *chánh niệm* (nấc thang thứ bảy trong *Bát Chánh Đạo*), nhưng vẫn phải nói rằng nó đã mang lại cho tôi những giá trị vô cùng to lớn trong cuộc sống. Tôi có thể mô tả nghệ thuật này như một phép suy tưởng đặc biệt. Ý nghĩa của nó là hoàn toàn ý thức về mọi suy nghĩ và hành vi của bản thân trong khoảnh khắc hiện tại. Khả năng ý thức rõ ràng hơn về giây phút hiện tại sẽ cho phép bạn sống chan hòa hơn; cảm thấy hạnh phúc hơn vì bạn đang được sống. Nó cho bạn một tư tưởng hoàn toàn thanh thản, bình tĩnh và tập trung. Nó còn cho phép bạn tôn trọng những chuyện nhỏ thay vì khó chịu, bực dọc và căng thẳng vì chúng.

Chánh niệm là một khái niệm đơn giản, nhưng (ít nhất là đối với tôi) không hẳn là dễ dàng. Đối với tôi, nó có nghĩa là ý thức đầy đủ về việc bạn đang làm, lý do bạn làm việc đó. Điều này nghe có vẻ rất đơn giản, nhưng nếu thử áp dụng, bạn sẽ thấy thật ra nó hơi khó. Cụ thể hơn, nó có nghĩa là khi bạn hít thở, bạn ý thức rõ ràng rằng mình đang hít thở. Bạn cảm nhận được mình đang hít vào và thở ra như thế nào. Khi bạn nghe ai đó nói, bạn thực sự chú ý lắng nghe. Và trong khi đang lắng nghe, bạn ý thức rõ ràng rằng mình đang làm việc đó – từng phút, từng giây. Bạn không để cho tâm trí mình đi ngao du sơn thủy – và, nếu như điều đó xảy ra, bạn sẽ nhẹ nhàng kéo nó trở về với giây phút hiện tại, giây phút bạn đang lắng nghe này. Nếu chịu khó thực hành, tập luyện, bạn sẽ ngạc nhiên về những điều mà bạn khám phá. Một số người đàn ông rất thành đạt, hạnh phúc và khỏe mạnh nói với tôi rằng nghệ thuật *chánh niệm* là điều quan trọng nhất mà họ từng học được trong đời.

Ngay cả những việc hết sức “thế tục” – như rửa ga-ra chẳng hạn – cũng có thể được thực hiện với đầy đủ ý thức. Điều đó có nghĩa là thay vì mơ mộng những chuyện khác trong khi đang di chuyển, sắp xếp đồ đạc và lau rửa, bạn ý thức rõ ràng rằng, ngay tại giây phút đó, bạn đang rửa ga-ra. Mặc dù điều này có thể khó tưởng tượng, nhưng chiến thuật này rất công hiệu trong việc biến những

sự kiện bình thường thành những kinh nghiệm đặc biệt. Như thế chính bạn đang mang nó vào cuộc sống. Qua việc học cách *chánh niệm*, tôi đã biết trân trọng, thay vì sợ hãi, nhiều nghĩa vụ và trách nhiệm mà mình phải thực hiện hàng ngày.

Toàn bộ ý tưởng của phương pháp này, theo như cách hiểu của tôi, là đưa cảm giác an nhiên, tự tại vào mọi hoạt động hàng ngày, hàng giờ, hàng phút. Cách sử dụng thời gian của bạn không thay đổi, nhưng mức độ tinh tế của ý thức về việc bạn đang làm tại bất kỳ thời điểm nào đã được nâng cao và tiệm cận với cuộc sống. Khi tập trung hơn, bạn đồng thời cũng sẽ trở nên hiệu quả hơn.

Khả năng *chánh niệm* còn giúp bạn nhận thức rõ ràng hơn về những ý nghĩ của mình khi chúng vừa nảy nở. Một lần nữa, điều này nghe có vẻ dễ dàng, nhưng thật ra không dễ chút nào. Tất cả chúng ta thường có khuynh hướng để cho các ý nghĩ ào ạt kéo qua – hay nói đúng hơn là chúng ta thường lạc giữa dòng suy nghĩ của mình – mà thậm chí không hề ý thức được về sự tồn tại của chúng. Nếu suy nghĩ kỹ về điều này, bạn sẽ thấy chúng ta gần như ngủ mê ngay trong khi chúng ta đang tỉnh.

Tuy nhiên một điều huyền diệu sẽ bắt đầu khi chúng ta có thể nhận biết và nhận thức được những ý nghĩ của mình, ngay từ khi chúng mới phôi thai. Theo kinh nghiệm của bản thân tôi, khi đó ý nghĩ sẽ mau chóng hiện rõ và, thay vì cố cưỡng lại nó, tôi chỉ bình thản xác nhận sự hiện diện của nó, rồi

để cho nó trôi qua. Ngay cả khi ý nghĩ đó là một nỗi sợ hãi, tức giận, hay lo âu, tôi vẫn ít cảm thấy bị thôi thúc phản ứng chống lại nó hơn so với trước đây. Thay vì hoảng loạn hoặc phản ứng thái quá, tôi có thể nói: “Lại suy nghĩ lung tung rồi”, và để cho nó trôi đi một cách tự nhiên. Đây hoàn toàn không phải là sự giả vờ hay phủ nhận thực tế. Ngược lại, nó là phương pháp giúp chúng ta bình thản hơn về những điều đang thật sự diễn ra. Hãy tự mình chiêm nghiệm nó, có thể bạn sẽ ngạc nhiên về sức mạnh và tính hiệu quả của chiến thuật đơn giản này.

Cuốn cẩm nang hướng dẫn về nghệ thuật *chánh niệm* mà cá nhân tôi yêu thích nhất là một cuốn sách đơn giản và rất hay nhan đề *Phép màu chánh niệm* của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một tu sĩ Phật giáo người Mỹ gốc Việt, người đã được Martin Luther King đề cử giải Nobel Hòa Bình năm 1967. Tôi thường xuyên đọc đi đọc lại cuốn sách này và, thành thật mà nói, nó luôn luôn khiến cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng và thanh thản hơn. Nếu bạn cảm thấy thích và có ý định tìm hiểu sâu hơn về phương pháp này, tôi khuyên bạn nên tìm đọc cuốn sách nói trên và các tài liệu chuyên đề khác.

“Của nợ nào thế kia”

Bạn đã bao giờ nghe câu nói “Của nợ nào thế kia?” chưa? Đây là một câu nói đùa, nhằm vào một người nào đó, trông không được đẹp để tươi tắn cho lắm, vừa đi vào qua cửa. Có thể người đó vừa trải qua một đêm mất ngủ. Có thể trông họ nhếch nhác vì một lý do cụ thể nào đó. Câu này tương tự như: “Khiếp, xem kìa”.

Tôi thích sử dụng câu nói này theo một nghĩa khác, mà tôi tin rằng tích cực hơn nhiều. Tôi sử dụng nó để tự nhắc mình về thực tế là những ý nghĩ vẩn vơ mà tôi cho phép đột nhập vào tâm trí chỉ khiến tôi cảm thấy chán chường hoặc phát điên lên, không sớm thì muộn. Đó là một cách thật nhẹ nhàng để mời những ý nghĩ tiêu cực đó lui gót trở ra khỏi cửa.

Ví dụ, một ý nghĩ nào đó bật lên trong tâm trí tôi, như: “Mình phát bệnh với thằng cha này!” hoặc một trong hàng ngàn ý nghĩ khác. Khi nó tới, về cơ bản tôi có hai sự lựa chọn. Tôi có thể vô vập nó một cách thích thú, đặt nó lên một địa vị quan trọng, và tiếp tục suy nghĩ về nó. Tôi có thể khẳng định những lý do khiến tôi nghĩ rằng mình nên và có quyền nổi giận hoặc chán nản, từ đó đẩy sự việc lên một mức độ cao hơn nữa. Tất cả chúng ta đều biết quá trình này diễn ra dễ dàng như thế

nào. Hoặc, tôi có thể thừa nhận rằng mời ý nghĩ đó bước vào tâm trí mình cũng chẳng khác nào rước “cái của nợ” ở ngoài đường vào nhà.

Hiển nhiên là, nếu vì một lý do nào đó bạn nhất định muốn theo đuổi một ý nghĩ vì bạn thích nó, hoặc nó có ích cho bạn trên một phương tiện nào đó, thì bạn cứ việc mời nó ở lại. Tuy nhiên, đối tượng mà tôi muốn nói đến là vô số những ý nghĩ nóng giận, chán nản, bức dọc dường như tự động xuất hiện chẳng nhằm mục đích nào khác là đẩy chúng ta vào tâm trạng giận dữ, căng thẳng, chán chường, hoặc những trạng thái tình cảm tiêu cực khác.

Tôi thấy câu nói ẩn dụ này tỏ ra rất hữu ích. Mặc dù là người dành rất nhiều thời gian và công sức để nghiên cứu về cách sống bình yên và hạnh phúc, bản thân tôi cũng thường xuyên chứng kiến vô số ý nghĩ sợ hãi, căng thẳng, lo âu, chán nản, mệt mỏi, v.v... nảy nở trong đầu. Bằng cách áp dụng chiến thuật nhỏ này, tôi đã có thể dễ dàng tổng khứ chúng.

Tôi thành thật khuyên bạn nên thử chiến thuật này. Khi một ý nghĩ bất kỳ có thể gây căng thẳng xâm nhập tâm trí bạn, hãy tự đặt cho mình một câu hỏi quan trọng: Ý nghĩ này có đáng để tâm đến không, hay nó chỉ là một thứ của nợ nào đó ở ngoài đường? Mặc dù câu hỏi có vẻ ngớ ngẩn song có thể nó sẽ giúp bạn đuổi cổ bớt một số ý nghĩ thuộc loại này – một điều rất tốt cho bạn.

*Làm một việc tốt, dù là việc nhỏ,
cho người khác, ít nhất
một lần một tuần*

Tôi từng yêu cầu một nhóm thánh giả (chủ yếu là nam giới) giơ tay và kể cho tôi nghe về lần cuối cùng họ làm một việc tốt cho người khác một cách hoàn toàn vô tư và bất vụ lợi. Tôi hơi ngạc nhiên khi khám phá ra đa số những người đàn ông phải nghĩ ngợi khá lâu trước khi kể được một việc làm như vậy.

Tôi liền đổi chủ đề và yêu cầu họ kể về những giây phút mà họ cho là tốt đẹp và đáng nhớ nhất trong cuộc đời họ. Chẳng có gì bất ngờ, tất cả mọi người đều nói về một cử chỉ cao thượng hoặc một hành động nhân ái nào đó của mình.

Tất cả mọi câu chuyện mà các thành viên trong nhóm nêu ra đều chỉ kể về những chuyện nhỏ. Không có ai đứng dậy nói rằng: “Tôi nhớ lần tôi tổ chức một quỹ cứu trợ nhân đạo” hoặc “Đó là khi tôi viết một tấm séc lớn cho hội từ thiện”. Thay vì vậy, họ kể những chuyện như: “Tôi nhớ một lần mình đã nhường chỗ trên một chuyến bay kín khách để một người đàn ông kịp trở về nhà dự sinh nhật con gái anh ta”. Hoặc: “Tôi sẽ không bao giờ quên lần tôi kịp dừng lại khi định chửi bạn tôi về một

chi tiết mà anh ta đã lầm lẫn khi kể một câu chuyện. Điều đó có thể phá hỏng câu chuyện của anh ta, nên tôi đã bỏ qua”.

Thông điệp quá rõ ràng: Chính những việc nhỏ nhưng được thực hiện một cách tử tế với lòng nhân hậu có ý nghĩa quan trọng nhất đối với chúng ta. Khi thực hiện những hành động nhỏ nhưng mang nhiều ý nghĩa này, chúng ta cảm thấy vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn. Câu hỏi cần đặt ra là, nếu những hành động tử tế nho nhỏ mang lại cho chúng ta quá nhiều niềm hạnh phúc và còn giúp ích cho người khác như vậy, có lý do nào khiến chúng ta không thực hiện chúng nhiều hơn?

Có lẽ là không. Vậy bạn còn chờ gì nữa? Hãy tự cam kết với bản thân rằng mình sẽ làm một việc tốt nho nhỏ cho những người xung quanh, ít nhất một lần mỗi tuần. Nếu bạn viết hẳn nó vào lịch sinh hoạt hàng ngày thì càng tốt. Hãy cho nó một mức độ ưu tiên tương đối cao. Bạn sẽ kinh ngạc về hai điều. Thứ nhất, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy thực hiện việc đó quá dễ dàng; thứ hai, bạn sẽ ngạc nhiên về cảm giác tuyệt vời mà nó đem lại.

Bản thân hành động tử tế đó có thể là bất kỳ việc nhỏ nhất nào. Ví dụ, bạn có thể trả phí giữ gìn chiếc xe đi ngay sau bạn trên đường cao tốc hoặc các đường có thu phí giao thông. Hoặc bạn có thể viết một bức thư, một thư điện tử cho một người quen nào đó, chỉ để nói rằng: “Tôi đã nghĩ đến bạn”. Bạn có thể gửi hoa tặng ai đó, dù không phải

vì lý do tình cảm nam nữ. Hoặc viết một tấm séc ủng hộ một hoạt động nào đó. Nếu bạn không dư dả lắm về tiền bạc, hãy ghi vào séc một con số nhỏ thôi.

Nếu không thể nghĩ ra được việc gì tốt đẹp để làm cho một người cụ thể nào đó, vẫn còn rất nhiều việc khác mà bạn có thể thực hiện, cũng đều là những việc tốt. Một trong những việc bạn luôn luôn có thể làm là nhặt ít nhất mười mẩu rác mỗi ngày. Có thể là trước một cửa hiệu, hoặc ở nơi bạn đậu xe, hoặc trên đường. Tôi đoán toàn bộ thời gian để làm được việc đó chỉ khoảng 20 giây, và rõ ràng nó không phải là việc gì lớn lao – nhưng mỗi khi thực hiện điều đó, tôi lại cảm thấy dễ chịu hơn một chút. Tôi, cũng như nhiều người đàn ông mà tôi từng trò chuyện, khám phá ra rằng những việc tốt nhỏ mà chúng ta có thể thực hiện một cách dễ dàng có tác dụng giống như một nút tái khởi động. Nó giúp chúng ta nhớ rằng phải duy trì tầm nhìn rộng rãi của mình.

Một ý tưởng khác là để lại một tin nhắn trong hộp thư thoại cho vợ hoặc bạn gái của bạn, nói với nàng rằng bạn sẽ làm một việc gì đó mà nàng không thích làm trong vài ngày tới (thí dụ rửa chén, nấu ăn, giặt ủi, đi chợ, đưa con đi học, tưới hoa, v.v).

Mỗi ngày bạn có 1.440 phút và mỗi tuần thì có hơn 10.000 phút. Đa số chúng ta phải làm hàng chục, thậm chí hàng trăm việc mỗi ngày. Vậy tại

sao không dành ra một hoặc hai phút trong khoảng hơn 10.000 phút đó để làm một việc tốt, tuy nhỏ nhưng sẽ đem lại cho ta niềm vui nhiều hơn tất cả những công việc khác cộng lại? Chiến thuật này sẽ mang lại rất nhiều niềm vui. Một khi đã quen với nó, có thể bạn sẽ muốn khuyên bạn bè của mình thử cùng áp dụng nó.

Tránh những giả định trong tiềm thức

Tôi được nghe một diễn giả, George Pransky, trao đổi về đề tài này từ nhiều năm trước, và thấy nó mang lại rất nhiều lợi ích. Nói thật lòng, trong số nhiều phương pháp khác nhau mà tôi từng nghiên cứu nhằm giảm stress và trở nên vui vẻ, hạnh phúc hơn, không nghi ngờ gì đây là một trong những chiến thuật hiệu quả nhất đối với cá nhân tôi.

Những giả định tiềm thức tồn tại rất nhiều trong thực tế. Đó là những giả định của chúng ta về phản ứng của mình trước mọi sự kiện có thể xảy ra. Ví dụ, chúng ta có thể mang một giả định tiềm thức rằng cần thiết phải thất vọng, đơn giản vì một điều gì đó diễn ra không như ý chúng ta. Chúng ta không thể thấy cách phản ứng nào khác. Chúng ta cho rằng không có được điều mình muốn là nguyên nhân hiển nhiên dẫn tới thái độ thất

vọng, cũng giống như có lửa thì phải nóng. Tuy nhiên một khi đã khám phá ra những giả định này không nhất thiết là bất di bất dịch, bạn đã mở ra một cánh cửa bước vào thế giới của những cơ hội mới.

Những giả định tiềm thức rất khó vượt qua bởi lẽ chúng đều có vẻ quá thật và quá hiển nhiên. Dĩ nhiên một số giả định của chúng ta là chính xác. Ví dụ, chúng ta ai cũng có giả định rằng nếu đập búa vào ngón tay thì sẽ bị đau. Hoặc chúng ta có thể giả định rằng nếu nhảy xuống hồ bơi, chúng ta sẽ bị ướt. Những giả định này dựa trên thực tế tuyệt đối – lúc nào cũng vậy. Như vậy vấn đề của chúng ta là xác minh những giả định nào dựa trên thực tế tuyệt đối, và phát hiện những giả định nào còn để ngỏ những khả năng diễn giải khác.

Vấn đề là ở đây: Trong tâm trí mình, chúng ta tạo ra những giả định tiềm thức tuyệt đối, bất di bất dịch và cứng nhắc, dành cho những sự kiện có thể có nhiều cách phản ứng khác nhau. Không ai chĩa súng vào đầu chúng ta và nói: “Nếu chuyện này xảy ra, người phải phản ứng thế này” – nhưng chúng ta vẫn cứ hành động như thể chúng ta hoàn toàn không còn lựa chọn nào khác. Chúng ta sẽ nói rằng: “Mình phải cảm nhận như thế này; chuyện sẽ phải xảy ra như thế”.

Cho phép tôi nêu một vài ví dụ thường ngày về những giả định tiềm thức nêu trên. Sau khi làm quen với chúng, mong rằng bạn sẽ có thể tự mình

nhận diện một vài giả định của riêng mình. Một ví dụ: Giả định tiềm thức khiến bạn cảm thấy mình thất bại khi trong năm nay bạn không kiếm được nhiều tiền bằng năm ngoái. Chúng ta giả định rằng mình phải cảm thấy buồn bực, lo âu, và cho rằng đã có điều gì đó không ổn. Đó cũng là giả định thường gặp được nhiều người đàn ông coi là cách phản ứng duy nhất khi bị thua trong một lĩnh vực nào đó – một ván quần vợt, một hợp đồng thương mại, v.v. Chỉ cần xem những người thua trong bất kỳ một cuộc thi đấu thể thao nào trên truyền hình, chúng ta sẽ dễ dàng tin rằng không thể có cách ứng xử nào khác – dù sao chẳng nữa, đội của họ đã thua kia mà. Nó gần như đã trở thành một thỏa thuận ngầm: phản ứng duy nhất thích hợp cho người thua cuộc là khuôn mặt chảy dài, nước mắt trào ra, và những cử chỉ biểu lộ sự chán nản, thất vọng.

Ý tưởng ở đây là bắt đầu đặt dấu hỏi về giá trị của những giả định tiềm thức trong cuộc sống của bạn. Chỉ có thế thôi. Chỉ cần bạn bắt đầu đặt dấu hỏi về chúng. Bạn không cần phải giả vờ rằng bạn thích thua cuộc – rất ít người thích việc đó – hoặc bạn không xúc động vì tình hình tài chính năm nay không được như bạn mong đợi. Cũng không phải tôi nói rằng bạn phải tỏ ra bất cần hay lẩn sau bạn không cần phải nỗ lực nhiều hơn. Chiến thuật này không phải là giả vờ. Nội dung của nó là ý thức được một số giả định của chúng ta là không

hoàn toàn cần thiết. Ví dụ, chúng ta có thể làm việc chăm chỉ, kiếm được một số thu nhập nào đó – và cảm thấy thỏa mãn, hay ít nhất cũng không thất vọng với nó. Điều đó không có nghĩa là bạn không muốn sang năm kiếm được nhiều hơn, hoặc bạn không cố gắng để kiếm được nhiều hơn. Tương tự, bạn có thể tham gia một trò chơi hoặc hoạt động thi đấu thể thao nào đó – nỗ lực hết sức, vui vẻ với mọi người, làm tất cả những gì có thể để dành chiến thắng – và dù có thua cũng vẫn vui. Bạn cũng có thể bỏ qua tất cả những chuyện không hay ngay lập tức, và tiếp tục vui sống.

Việc nhận thức được các giả định tiềm thức sẽ mang lại cho bạn rất nhiều sự tự do. Nó giúp bạn nắm bắt mọi vấn đề một cách nhanh chóng hơn, và nó cho phép bạn bỏ qua rất nhiều thứ từng khiến bạn nổi giận. Đôi khi, nó còn giúp bạn vượt qua những thử thách thật sự to lớn. Sau đây là một câu chuyện ví dụ.

Tôi từng tiếp chuyện một người đàn ông có vợ ngoại tình. Anh vô cùng giận dữ và nhất quyết đòi ly dị. Anh đã sắp sửa hoàn thành các thủ tục pháp lý thì được nghe nói về các giả định tiềm thức. Anh chợt giật mình. Phương pháp này chỉ cho anh thấy rằng anh đã tự “lập trình” rằng phản ứng duy nhất thích hợp trong trường hợp này là ly dị; rằng nó sẽ hủy hoại cuộc đời anh, rằng anh phải lập tức cắt đứt quan hệ với người phối ngẫu của mình.

Thật kỳ diệu, anh đã có thể nhìn ra những giả định của mình đang khống chế anh ra sao. Anh nhận ra rằng ly dị, một giải pháp hết sức đau đớn, không nhất thiết là giải pháp duy nhất. Cánh cửa nhỏ đó đã mở ra trước mắt anh cơ hội lựa chọn những hướng đi khác. Trong trường hợp này, có thể nói nó là cánh cửa cứu rỗi. Anh và vợ đã đến gặp chuyên viên tư vấn hôn nhân gia đình, và đã cùng nhau vượt qua được thử thách lớn lao đó. Điều này không có nghĩa là anh đã tha thứ cho hành động ngoại tình của người vợ, rằng nó không gây đau đớn cho anh, v.v... Nó chỉ có nghĩa rằng anh đã nhận ra còn có một con đường khác để đi, một cách khác để phản ứng.

Nhận thức về các giả định tiềm thức không phải là một phương thuốc trị bách bệnh. Nó sẽ không làm tất cả những đau đớn, căng thẳng, hoặc chán nản của bạn biến mất. Đôi khi bạn sẽ vẫn cảm thấy buồn bực hoặc căng thẳng. Tuy nhiên, có thể bạn sẽ thấy rằng ý thức về những giả định tiềm thức của mình tốt hơn rất nhiều so với không ý thức về chúng. Cá nhân tôi không chút nghi ngờ về việc ý thức này sẽ giúp cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn rất nhiều. Hy vọng là bạn cũng sẽ đồng ý về điều đó.

Đừng mãi so sánh mà quên thưởng thức

Tôi từng có dịp diễn thuyết trong một hội nghị tổ chức tại Hawaii. Sau cuộc họp, tôi rảnh vài giờ đồng hồ và quyết định làm một chuyến lặn với bình hơi. Dưới nước có hàng nghìn loài cá đẹp, những chú rùa biển khổng lồ, và những rặng san hô tuyệt vời. Trở lên bờ, tôi cảm thấy khoan khoái và tràn trề sinh lực. Tôi thấy mình trở lại như một đứa trẻ.

Sau khi trả lại mặt nạ và bình hơi đã mượn, tôi tình cờ có một cuộc trò chuyện với một vị khách du lịch khác. Anh ta cũng mặc đồ tắm, và tôi nghĩ rằng anh ta cũng vừa mới lặn. Tôi nói: “Cảnh dưới biển tuyệt quá phải không?” Với vẻ mặt rất thờ ơ, anh đáp: “Không, lần này tôi không thích. Ở Bahamas đẹp hơn nhiều”.

Tôi cứ ngỡ anh ta nói đùa và suýt nữa đã bật cười lớn trước khi kịp nhận ra rằng anh ta vô cùng nghiêm túc. Anh ta quá bận so sánh hai kinh nghiệm – “chấm điểm” xem kinh nghiệm nào hay hơn – đến nỗi anh đã bỏ qua một trong những cảnh biển đẹp và hùng vĩ nhất trên toàn thế giới. Rõ ràng anh cho rằng nếu một thứ gì đó “không tốt bằng” hoặc một phong cảnh nào đó không được anh ta đánh giá cao bằng một thứ khác, một cảnh khác, thì nó hoàn toàn chẳng đáng quan tâm.

Đối với tôi, nói như vậy chẳng khác nào nói rằng nếu bạn có bốn đứa con, và một đứa trong số chúng chơi bóng đá giỏi hơn một chút so với các anh chị em của nó, thì bạn sẽ chẳng thèm theo dõi trận đấu của những đứa kia. Hoặc nếu bạn có cơ hội dùng bữa tại một nhà hàng nào đó, bạn sẽ khước từ vì danh mục rượu của một nhà hàng khác rõ ràng là ngon và phong phú hơn.

Mặc dù mới nghe chuyện này có vẻ buồn cười (chắc bạn cũng cảm thấy như vậy), nhưng thật ra nó không buồn cười chút nào. Nói chính xác, người đàn ông mà tôi gặp ở Hawaii đã rơi vào một trạng thái tâm lý tiêu cực phổ biến mà tôi gọi là “cái bẫy so sánh”.

Dĩ nhiên thông thường cái bẫy so sánh xuất hiện dưới những hình thức tinh tế hơn. Thay vì bỏ qua một cuộc phiêu lưu dưới biển, chúng ta tự khiến mình căng thẳng bằng rất nhiều cách khác. Ví dụ, chúng ta có thể cảm thấy thất vọng vì không kiếm được nhiều tiền bằng một người bạn hoặc không mua nổi chiếc xe giống như của một người khác. Hoặc chúng ta tự nhốt mình trong những so sánh ngày nay với ngày xưa. Chúng ta so sánh năm nay với năm ngoái, hoặc kỳ đi nghỉ sắp tới với kỳ nghỉ ba năm về trước. Mới đây tôi đã nghe một người nói chính xác điều đó. Trong khi xếp hàng chờ lên máy bay ở phi trường, người phụ nữ ấy nói với chồng: “Chuyến này sẽ chẳng thể nào hay hơn chuyến đi Châu Âu”, như thể “qua mặt” một chuyến

đi nghỉ trước đó là toàn bộ ý nghĩa của chuyến đi lần này.

Không may là, trong khi bạn đánh giá và so sánh xem người, hoặc vật, hoặc cảnh nào tốt/đẹp hơn một người/vật/cảnh khác, bạn thường bỏ lỡ những gì đang xảy ra ngay trước mắt mình. Trái lại, khi nào bạn phá bỏ được thói quen so sánh, hoặc ít nhất là giảm bớt sự xuất hiện của nó trong cách nhìn thế giới của mình, bạn sẽ bắt đầu chú ý và nhận ra rằng cuộc sống là một cuộc phiêu lưu kỳ diệu thực sự. Mỗi kinh nghiệm đều độc đáo và giá trị, như bản chất của nó.

May sao cái bẫy so sánh đơn thuần là một thói quen – một cách suy nghĩ về cuộc sống. Giải pháp rất đơn giản: Đừng làm thế nữa. Dĩ nhiên làm bao giờ cũng khó hơn nói, nhưng cũng không đến nỗi quá khó. Khi bạn phát hiện ra bản thân mình đang so sánh thứ này với thứ khác, lùi bước là việc rất dễ dàng. Một lần nữa tôi khám phá ra rằng bằng cách nhìn vào khía cạnh trào phúng của vấn đề – và có thể tự cười mình đôi chút – tôi đã có thể bỏ qua thói quen so sánh trong đa số trường hợp. Khi các con tôi còn nhỏ, có lần tôi đã rơi vào cái bẫy này khi tỏ ra lo lắng vì thấy cô con gái út của tôi không giống như chị nó khi bằng tuổi nó. Bằng một giọng nói đầy vẻ yêu thương, nhưng không thiếu sự trào phúng, Kris nhắc tôi: “Richard, anh nên nhớ con nó là một người khác!”

Có thể trong đa số trường hợp, sự so sánh của bạn là vô hại. Tuy nhiên, không có lý do gì phải tự tước mất của mình niềm vui mà mỗi kinh nghiệm mới mang lại cho ta. Hãy theo dõi chặt chẽ những so sánh của bạn, và bạn sẽ thấy đời sống còn có nhiều niềm vui hơn là bạn nghĩ.

Thử tập Yoga

Tôi đã từng viết về lợi ích của yoga trong nhiều cuốn sách trước đây, nhưng tôi tin rằng những lợi ích mà nó đem lại đặc biệt quan trọng đối với nam giới. Tôi nói thế là vì, trong đa số trường hợp, nam giới thuộc tốp người “hành động”; chúng ta luôn luôn muốn đi tiên phong khi cần làm một điều gì đó để đạt được một mục tiêu nào đó. Chúng ta mãi mãi phấn đấu và tìm kiếm, khiến đầu óc chúng ta thường bị tách xa khỏi giây phút hiện tại.

Yoga là một liệu pháp huyền diệu về khía cạnh này bởi lẽ tuy là một bài tập vật lý, song đồng thời nó cũng mang ý thức trở về với cơ thể và hơi thở của bạn. Nó cho phép bạn dành ra một vài phút giây để đón nhận và đong đầy năng lượng tích cực và sự bình yên trong tâm hồn.

Mặc dù đã tập yoga nhiều năm, tôi vẫn chỉ là một tay mơ chính gốc. Tuy nhiên, một trong những điều khiến tôi yêu thích yoga, đó là dù bạn có mãi

mãi là “tay mơ” cũng không sao. Tinh thần của yoga hoàn toàn không phải là tập thật giỏi để trở thành một chuyên gia, trừ khi đó là điều bạn muốn. Thay vào đó, yoga giúp bạn theo sát cơ thể và tư tưởng của mình trong giây phút hiện tại. Nó là một trong rất ít chiến thuật mà tôi cảm thấy mang lại lợi ích ngay lập tức mỗi khi áp dụng. Yoga giúp bạn thở đúng cách và bao gồm nhiều tư thế kéo giãn, vươn mình, và thư giãn kết hợp với nhau sẽ cho bạn một cảm giác hoàn toàn thư thái cả trong cơ thể lẫn tâm hồn.

Tôi bắt đầu bị đau lưng từ những ngày chơi quần vợt tranh giải ở trường đại học. Tuy nhiên mỗi khi tôi tập yoga, cơn đau của tôi gần như luôn luôn nằm trong tầm kiểm soát. Tương tự, bất chấp tôi đang phải đối diện với bao nhiêu áp lực, bao nhiêu chuyển bay phải thực hiện, hay bao nhiêu căng thẳng xuất hiện trong cuộc sống, nếu tôi có thể dành chút ít thời gian để tập yoga, tôi cảm thấy gần như chẳng có gì là không thể vượt qua. Có thể tôi cảm thấy rất căng thẳng và khó chịu khi bắt đầu bài tập yoga, nhưng đến khi bài tập kết thúc, tôi cảm thấy bình tĩnh, thư giãn, và hoàn toàn thanh thản.

Tôi viết chương về chiến thuật này sau khi vừa trải qua 20 phút tập yoga. Toàn bộ cơ thể tôi nhẹ nhàng và thư giãn, tâm trí tôi cảm thấy thanh thản và hạnh phúc. Mặc dù hôm nay phải làm khá nhiều việc khó khăn, nhưng tôi vẫn tin chắc hôm

nay sẽ là một ngày rất tốt lành. Dĩ nhiên yoga không đảm bảo điều này sẽ diễn ra, nhưng chắc chắn nó đã giúp nâng cao tinh thần của tôi.

Có nhiều cách học yoga. Các lớp tập luyện yoga đã được mở tại nhiều thành phố và sách vở tài liệu viết về yoga được bán khắp nơi, cũng như xuất hiện rất nhiều ở các thư viện công cộng. Cá nhân tôi hơi lười đến lớp tập, nên tôi thích tự tập một mình hoặc với sự hướng dẫn của băng video. Bạn có thể tìm mua các băng hướng dẫn tập yoga ở nhiều tiệm thuốc, cửa hàng dụng cụ thể thao phương Đông, v.v. hoặc đặt mua thông qua các tạp chí yoga.

Nói bao nhiêu cũng không đủ để mô tả những ảnh hưởng tích cực mà yoga đã mang lại trong cuộc đời tôi và trong cuộc đời của nhiều người khác mà tôi từng biết qua nhiều năm. Tôi đoán nó cũng sẽ mang lại cho bạn những lợi ích như thế nếu bạn thử.

Đành thời gian cho riêng mình

Một hôm, tôi nói chuyện với một người bạn và hỏi anh lần cuối cùng anh đi nghỉ một mình ở đâu đó hoặc ở một mình trọn một ngày, chỉ để thư giãn vui vẻ, tuyệt đối không làm việc gì khác, là bao giờ? Đáp lại tôi là sự im lặng chết chóc.

Thêm vài câu hỏi nữa, tôi nhanh chóng hiểu ra rằng bạn tôi không bao giờ ở một mình. Thật ra, hầu như tất cả những người đàn ông mà tôi đã gặp gỡ và trò chuyện, nhất là những người có đôi chút địa vị xã hội hoặc gánh vác trách nhiệm nuôi sống gia đình, đều rơi vào trường hợp này.

Nhiều người đàn ông tỏ ra xa lạ với ý tưởng dành một chút thời gian cho riêng mình đến nỗi đã trả lời câu hỏi của tôi bằng một câu hỏi ngược lại: “Tại sao tôi phải làm thế?”. Tôi sẽ trả lời câu hỏi đó.

Bạn sống với bản thân mình 24 giờ mỗi ngày, 365 ngày mỗi năm. Để hiểu được bất cứ người nào (kể cả bản thân bạn) đều đòi hỏi phải có thời gian và sự chú ý. Tuy nhiên, khi bận rộn với công việc, gia đình, và vô vàn trách nhiệm khác, thì bạn sẽ khó có được điều đó. Bây giờ hãy tưởng tượng bạn muốn hiểu rõ ai đó, có thể là cho một mối quan hệ mới, mà chẳng bao giờ có thời gian dành riêng cho nhau. Bất cứ lúc nào hai người ở bên nhau, cũng đều có sự hiện diện của người thứ ba, người thứ tư, điện thoại réo, và những trách nhiệm khác cần phải chu toàn. Cơ hội để bạn hiểu rõ người đó hiển nhiên sẽ là con số không. Bạn sẽ chỉ biết họ một cách hời hợt bên ngoài, chứ không thể hiểu được chiều sâu tâm hồn họ.

Đối với bản thân bạn cũng vậy. Để hiểu rõ bản thân, phải dành thời gian cho chính mình, nghỉ ngơi, đi bộ, hoặc suy tư một chút. Và điều này phải

được thực hiện không chỉ một hoặc hai lần, mà phải tạo thành một thói quen thường xuyên.

Vậy việc hiểu rõ bản thân mình có giá trị như thế nào? Rõ ràng bạn không thể thích một người nào đó khi bạn chưa hiểu rõ họ. Và nếu bạn không thích bản thân mình, vô số cảm xúc tiêu cực sẽ tìm đến với bạn. Hơn nữa bạn sẽ không thể tổng khứ hoặc giải quyết chúng vì bạn không biết nhu cầu cụ thể của chúng là gì. Tôi luôn luôn nghĩ rằng một trong những lý do khiến nhiều người đàn ông gặp phải những cuộc khủng hoảng tuổi trung niên là do họ không hiểu rõ lắm, nếu không phải là chẳng hiểu tí nào, về bản thân mình.

Kỳ diệu thay những điều có thể xảy ra khi một người đàn ông biết dành thời gian cho bản thân. Bạn sẽ có cơ hội để suy tư, trong tĩnh lặng và không bị quấy rầy. Bạn có thể suy ngẫm về cuộc đời mình – bạn thích gì và không thích gì – về những điều bạn thích làm, những ước mơ của bạn, những hoạt động mà bạn muốn thử, và những hướng phát triển nhân cách mà bạn thích. Việc ở một mình cho bạn một khoảng lặng, một cơ hội để nạp lại năng lượng. Tôi từng nói chuyện với một người đàn ông cam đoan với tôi rằng việc thỉnh thoảng ở một mình giúp anh nhận ra anh yêu vợ hơn bất kỳ lúc nào. Anh đã mệt mỏi suốt cả năm trời. Việc rút vào thế giới riêng của mình, ngay cả chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn, đã giúp anh tạo ra khoảng không cần thiết để cảm thấy cần gần bó

trở lại. Tôi cũng luôn luôn trải qua kinh nghiệm tương tự mỗi khi tôi rời khỏi gia đình. Bao giờ tôi cũng quay trở về với cảm giác yêu thương và trân trọng vợ và các con của tôi hơn.

Việc rút lui vào thế giới riêng để được ở một mình có thể được thực hiện dưới rất nhiều hình thức. Nó có thể là lái xe về miền quê chỉ trong vài giờ vào ngày nghỉ cuối tuần, là đi câu cá hoặc nghiên cứu một vấn đề nào đó trong vài ba ngày, hoặc nhiều hơn. Tuy nhiên, ở đây cần phải thêm một lời cảnh báo: Một chuyến đi với đầy những hoạt động quá kích thích – cờ bạc, chè chén, và những thứ tương tự – không thuộc về chiến thuật mà tôi đang bàn. Những hoạt động đó sẽ khiến bạn càng thêm căng thẳng.

Đôi khi trở ngại lớn nhất cho việc ở một mình có thể là mối quan hệ với vợ hoặc bạn gái của bạn. Đôi khi người ta có thể cảm thấy bị đe dọa khi người bạn đời của mình tỏ ý cần một chút không gian riêng. Tôi chỉ có thể nói hai điều về trường hợp này. Thứ nhất, nếu bạn giống tôi, thì người bạn đời của bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc sau khi bạn trở về vì bạn sẽ trở nên hòa nhã hơn, vui tính và hạnh phúc hơn. Một khi chúng ta đã được thỏa mãn những nhu cầu về tình cảm cá nhân, bản chất tự nhiên sẽ thôi thúc chúng ta hướng sự quan tâm ra ngoài, về phía những người mà chúng ta yêu thương. Thứ hai, nếu đây là cuốn sách dành cho phụ nữ, tôi cũng vẫn sẽ đề nghị điều này. Vợ tôi, Kris, cũng cảm nhận

giống hệt như tôi về khía cạnh này, và mỗi chúng tôi luôn khuyến khích người kia dành thời gian cho bản thân. Nàng cũng đã đề cập đến chiến thuật này trong cuốn sách của nàng, *100 cách giảm stress đơn giản dành cho phụ nữ*.

Ngay cả khi bạn chỉ bắt đầu với những thời lượng rất nhỏ – một hoặc hai giờ mỗi lần – tôi hy vọng rằng bạn sẽ thử khám phá ý tưởng này. Bạn sẽ cảm thấy ít stress hơn, vui vẻ hơn, và tôi đoán rằng bạn sẽ yêu thích phương pháp này hơn là bạn có thể tưởng tượng.

Đừng khoác vể mặt nghiêm trọng

Tôi thừa nhận rằng có những lúc chính tôi cũng tự khoác cho mình cái vẻ quá nghiêm trọng khi nhìn nhận về cuộc đời, và tôi bắt đầu cho phép mình bước vào căng thẳng và khó chịu. Một ngày kia chuyện đó lại xảy ra – may mắn là Kris đã có mặt để giải cứu.

Hôm đó tôi vừa trở về nhà sau một chuyến đi công tác và diễn thuyết. Buổi diễn thuyết diễn ra tốt đẹp, nhưng nó khiến tôi cảm thấy mình như một chiếc xe tải đã chất đầy trách nhiệm. Tôi bỗng cảm thấy mình tuyệt vọng và bất lực, trong khi còn hàng trăm việc nữa phải làm. Có cả đồng cuộc điện thoại mà tôi chưa gọi lại, vô số yêu cầu và đòi hỏi

khác chục ngón hết thời gian của tôi. Tôi có quá nhiều việc đã đến hạn chót phải thực hiện, và thực sự không biết phải moi thời gian ở đâu ra. Không chỉ có vậy, chúng tôi đang sửa nhà, và tiếng ồn từ đó phát ra khiến tôi không thể tập trung. Tôi cảm thấy đau lưng dữ dội và điều kinh khủng nhất là giữa hai cô con gái của tôi đang nổ ra một trận chiến quyết liệt bằng mồm. Chắc bạn có thể hình dung ra cảm giác của tôi như thế nào rồi.

Kris nhận thấy tôi không còn giữ được bình tĩnh nữa, và nàng đã yêu cầu tôi ngồi xuống bên nàng một phút. Bằng một giọng nói pha trò, nhưng không thiếu sự tôn trọng, nàng nói: “Anh có nghĩ là sáng nay anh nhìn mọi việc hơi nghiêm trọng quá không? Anh không nhìn ra được chút hài hước nào cả sao?”

Chỉ cần có thể là tôi đã có thể mỉm cười, thậm chí bật cười thành tiếng. Thực sự đó chỉ là một trong những buổi sáng tồi tệ mà bất kỳ ai cũng có lúc gặp phải, và thường gặp phải khá thường xuyên. Chỉ với một chút trào phúng nhỏ nhất tôi đã có thể nhận ra mọi việc không đến nỗi tệ hại như tôi tưởng tượng, và tất cả rồi sẽ ổn.

Thật ra phân biệt giữa một trạng thái tâm lý bình thường với một trạng thái căng thẳng và nghiêm trọng không phải là việc làm quá khó. Khi đang bị stress, bạn thường có những ý nghĩ như: “Chẳng ai biết mình bận đến mức nào”, “Công việc này thật khó khăn”, hoặc “Mình sẽ chẳng bao giờ

vượt qua được tình trạng này”. Nếu bạn giống tôi, bạn sẽ cảm thấy tiếc cho bản thân mình, và liên tục nhắc nhở bản thân (cũng như mọi người xung quanh) rằng bạn còn bao nhiêu việc phải làm. Mọi thứ đều trở nên quá to tát và dường như đều sắp đổ nhào xuống đầu bạn.

Tuy vậy, nếu bạn có một chút cảm nhận trào phúng nhỏ nhất – chỉ cần đủ để nhận thức về việc mình đang làm – mọi chuyện sẽ hoàn toàn thay đổi. Tự thừa nhận mình đang rơi vào trạng thái nghiêm trọng sẽ cho phép bạn nâng tầm nhìn lên cao hơn, để có được cái nhìn bao quát hơn. Từ đó bạn sẽ thấy rằng có lẽ mọi việc không đến nỗi tồi tệ như bạn nghĩ. Xin đừng hiểu sai ý tôi: Tôi biết có những hoàn cảnh thật sự khiến chúng ta cảm thấy hoang mang và căng thẳng. Nhưng khi bạn biết được thực tế quan trọng là bạn đang rơi vào trạng thái tâm lý nghiêm trọng, kiến thức này sẽ giúp thắp sáng tinh thần của bạn vừa đủ để bạn có thể thoát khỏi tình trạng đó.

Một khi đã nhận ra mình đang rơi vào trạng thái nghiêm trọng, tâm hồn và tinh thần của bạn sẽ được thắp sáng đủ để tìm lại bản sắc của mình. Bạn sẽ nhận ra một tia trào phúng trong mớ hỗn độn điên cuồng. Điều này bổ ích cho tầm nhìn của bạn, và nhờ đó, mọi việc sẽ có vẻ trật tự và dễ dàng hơn. Cuối cùng bạn sẽ có thể quay trở lại với “đường ngay nẻo chính”, và tiếp tục một ngày của mình.

Dù bạn may mắn được người khác chỉ bảo, hoặc tự nhận ra, nên nhớ rằng trạng thái tâm lý nghiêm trọng luôn luôn khiến bạn tưởng tượng rằng ngày tận thế đã đến – rằng mọi thứ đã vượt quá sức chịu đựng – trong khi những gì diễn ra trong thực tế chỉ đơn giản là bạn đang trải qua một ngày không được tốt đẹp mà thôi. Lần sau khi bắt đầu chuyển sang trạng thái nghiêm trọng, bạn hãy tự động viên mình. Trong hầu hết trường hợp, mọi việc rồi sẽ ổn thôi.

“Tốt xấu không thể đoán trước”

Một trong những lý do khiến chúng ta dễ dàng cảm thấy căng thẳng và mất bình tĩnh là chúng ta thường quá tin chắc vào hoàn cảnh và các giả định của mình. Thay vì tỏ ra cởi mở với những điều chưa biết – tức là sẵn sàng đón nhận những cơ hội mà cuộc đời có thể đem lại – chúng ta lại thường tự thuyết phục mình rằng tuy chúng ta chưa biết chuyện gì sẽ xảy ra, nhưng dù “nó” là gì chẳng nữa, chắc chắn nó sẽ phải là thảm họa. Thế là chúng ta xắn tay áo lên, và thủ thế để sẵn sàng đánh trả. Vấn đề là thông thường việc đó hoàn toàn không cần thiết. Nói cách khác, chúng ta thường tự làm mình căng thẳng vì những chuyện vặt vãnh không đâu.

Cậu con trai 14 tuổi của Jim, Ryan, đang trải qua một giai đoạn khó khăn ở trường, cả về mặt quan hệ xã hội lẫn học tập. Đúng vào thời điểm Jim nghĩ rằng sự việc không thể tồi tệ hơn được nữa thì người bạn thân nhất của Ryan lại chuyển nhà. “Thế đấy”, Jim tự nghĩ, “đây sẽ là đòn cuối cùng hạ gục con trai mình”.

Có thể bạn đã đoán ra phần còn lại của câu chuyện. Hóa ra Ryan và cậu bạn kia, mặc dù chơi với nhau rất thân, nhưng vẫn có phần nào đó kìm hãm lẫn nhau. Cậu tự ràng buộc mình quá nhiều với người bạn duy nhất, đến nỗi không muốn tiếp xúc với bất kỳ ai khác. Giờ đây người bạn đó không còn, cậu buộc phải mở rộng phạm vi giao tiếp của mình. Các bạn mới của cậu là những học sinh giỏi hơn, ngoan hơn, và họ đã có ảnh hưởng tích cực đối với Ryan. Điểm số của cậu dần dần được cải thiện, và cậu đã biết tận hưởng niềm hạnh phúc của tuổi thiếu niên. Một lần nữa chúng ta thấy một điều có vẻ sẽ là thảm họa hóa ra lại là một “cú hích” cần thiết. Dĩ nhiên nó không có nghĩa là cuộc chia tay không gây đau đớn – đau đớn, nhưng chưa phải là tận thế.

Ý muốn duy trì sự cởi mở đối với những cơ hội có thể đến mang lại cho chúng ta một sức mạnh rất to lớn, một khi chịu thừa nhận rằng chúng ta không biết trước điều gì sẽ xảy ra. Chúng ta có thể phỏng đoán, đưa ra những giả định và những dự đoán hợp lý – nhưng chúng ta

không biết chắc. Thực tế là không hiếm trường hợp những việc tưởng chừng như tiêu cực hóa ra lại là tích cực, hoặc ngược lại. Tôi còn nhớ cách đây nhiều năm, tôi rất muốn học ở một trường cao đẳng nọ, nhưng tôi không đủ điểm trúng tuyển. Mới đầu tưởng chừng đây là một việc tồi tệ, nhưng hoàn toàn không phải vậy. Đến năm thứ hai, tôi trở thành một vận động viên quần vợt hàng đầu trong đội tuyển nam, được chọn làm đội trưởng, và đã trưởng thành rất nhiều trước khi chuyển sang Đại học Pepperdine, nơi tôi quen Kris. Nếu tôi được nhận vào ngôi trường mà tôi thích ngay từ đầu, nhiều khả năng tất cả những chuyện đó đã không xảy ra.

Kịch bản tương tự cũng tồn tại trong rất nhiều mặt của cuộc sống. Cô gái mà bạn quan tâm đã từ bỏ bạn – nhưng rồi bạn sẽ tìm được một người thậm chí còn tốt hơn cô ta. Bạn bị đuổi việc – đó là cơ hội để bạn tìm cho mình một công việc hoàn hảo. Bạn chuyển nhà và buộc lòng phải chia tay với tất cả bạn bè. Tuy nhiên, không bao lâu sau, bạn sẽ gặp được những người bạn tốt nhất mà bạn từng quen biết. Điều đó vẫn xảy ra từng ngày, từng giờ. Một chuyện có vẻ thật tồi tệ, bạn cảm thấy tồi tệ, bạn tin chắc rằng nó tồi tệ – nhưng hóa ra nó lại tốt.

Ý thức “tốt xấu không thể đoán trước” không đồng nghĩa với thái độ thờ ơ hoặc được chăng hay chớ. Nó cũng không phải là giả vờ. Nó không có

nghĩa là bạn phải làm ra vẻ thích thú khi một điều đau đớn xảy đến hoặc bạn phải giả vờ là bạn hạnh phúc trong khi thực tế bạn đang buồn nẫu ruột. Nó đơn giản là vấn đề nhận thức và chấp nhận thực tế rằng bản chất của mọi việc có thể rất khác với vẻ bề ngoài mà bạn nhìn thấy ban đầu. Và do đó không có lý do gì phải phản ứng quá nhanh và quá mạnh, hoặc hoảng loạn, trước một việc gì đó có vẻ không ổn. Dĩ nhiên là bạn vẫn sẽ làm mọi điều có thể để giải quyết hoặc ngăn chặn mọi rắc rối. Tuy nhiên, chẳng có lý do gì cứ phải tưởng tượng ra những điều tồi tệ nhất, để rồi trở nên căng thẳng, khó chịu và hốt hoảng, trong khi vẫn chưa thể biết chắc kết quả là tốt hay xấu.

Tôi thừa nhận mình là một người sống theo chủ nghĩa lạc quan. Tuy nhiên, nếu bạn hoài nghi những điều tôi nói, tôi có lịch sử đứng về phía mình: Cuộc đời, với tất cả những thăng trầm của nó, thường có khuynh hướng tự giải quyết. Bằng chứng rõ ràng nhất là bạn đang ở đây, trong giờ phút này. Vì vậy lần sau khi gặp phải một vấn đề có vẻ sẽ là một rắc rối lớn, hãy bình tĩnh đón nhận những cơ hội mà nó có thể mang lại. Có thể nó không tồi tệ như bạn tưởng. Hãy nhắc lại câu “Tốt xấu không thể biết trước”. Ai mà biết được? Thậm chí nó có thể là một phép màu kỳ diệu cũng chưa biết chừng.

Đừng bận lòng vì những “kẻ hắc ám”

Tôi tin rằng chủ đề này rất quan trọng, đến mức tôi đã từng định viết riêng một cuốn sách dành cho nó. Về sau, tôi quyết định rằng thay vì viết một cuốn sách, tôi sẽ chờ đến khi cơ hội chín muồi để đưa nó vào một cuốn *Bí quyết giảm stress* phù hợp. Thời điểm đó chính là bây giờ.

Qua ví dụ là cuộc đời của chính mình, tôi nhận thấy một trong những thách thức lớn nhất mà chúng ta phải đối mặt – mặc dù không đến nỗi thường xuyên – khi nói chuyện với mọi người, là không để cho những người đầy tiêu cực, khó chịu (những “kẻ hắc ám”) khiến chúng ta xuống tinh thần.

Tôi viết những dòng này khi đang ngồi tại phi trường Burbank, California. Tôi vừa trả chiếc xe mà tôi đã thuê cho một anh chàng nhân viên cầu bản và gắt gỏng. Xung quanh tôi có hàng trăm người, đa số họ đều có vẻ rất vội vã. Chỉ có một số ít đang cười đùa; những người còn lại đều tỏ vẻ mệt mỏi và căng thẳng.

Khi tôi ngồi xuống, một người đàn ông trung niên xô một người phụ nữ ra để bảo vệ chỗ của ông ta trong hàng trước cô này. Sau đó ông ta bắt

đầu nói chuyện bằng điện thoại di động. Giọng nói của ông ta rất to và đầy vẻ giận dữ, và chỉ được vài câu thì ông ta bắt đầu cãi vã với người ở đầu dây bên kia. Người phụ nữ đứng đầu hàng đang tranh luận gay gắt với người nhân viên soát vé. Hình như bà ta nghĩ rằng bà ta không đi được chuyến bay trước đó là do lỗi của người soát vé, bất chấp thực tế là chuyến bay đó đã đầy khách đặt mua vé trước. Trước khi dùng dưng bỏ đi, bà ta còn dọa sẽ kiện hãng hàng không này.

Mỗi ngày bạn gặp bao nhiêu kẻ hắc ám như vậy? Một số người dường như bẩm sinh đã khó chịu, hay đòi hỏi, thích gây sự, hằn học, hay thậm chí là thô bỉ. Bạn thắc mắc có bao nhiêu người phải chịu đựng họ mỗi ngày, ở mỗi nơi mà họ đi qua? Tôi thậm chí từng nghe kể về một người luôn luôn cảm thấy khoái trá khi đe dọa kiện mọi người về những việc nhỏ nhặt nhất.

Vì cái bản chất đôi khi nóng nảy, cạnh tranh hoặc thiếu kiên nhẫn thái quá của chúng ta, nên chủ đề này xem ra đặc biệt thích hợp dành cho đàn ông. Tôi tin rằng để có được một cuộc sống tươi vui và thanh bình, chúng ta phải học cách phản ứng trước những kẻ hắc ám theo một cách hoàn toàn mới. Bởi lẽ nếu chúng ta chờ đợi thành phần khó chịu nhất trong xã hội này thay đổi cung cách cư xử của họ, tôi e rằng chúng ta sẽ phải đợi rất lâu.

Thay vì cảm thấy kiệt sức, thất vọng, chán nản, tuyệt vọng, và căng thẳng chỉ vì những kẻ hắc ám

này vẫn tồn tại trong thế giới của chúng ta, chúng ta có thể học một cách nhìn khác: mặc kệ họ. Tôi tin rằng điểm then chốt nằm ở chỗ bước lùi lại để quan sát xem một kẻ hắc ám thường có nhu cầu đòi hỏi người khác chú ý đến họ ở mức độ nào, và sự chú ý đó đã kéo bạn rời xa khỏi trạng thái tâm lý thanh thản, thoải mái của mình ra sao. Điều này thật sự rất hấp dẫn.

Bạn giao tiếp với hàng chục, thậm chí hàng trăm người mỗi ngày. Ít nhất 95% trong số họ tương đối lịch sự, nhã nhặn, biết điều. Đa số mọi người không xô đẩy bạn hoặc chen lên trước bạn. Họ cũng không ngắt lời hoặc bỡn cợt về bạn. Trên đường cao tốc, có hàng chục ngàn người lái xe. Dĩ nhiên có một vài tên lái ẩu nhưng tuyệt đại đa số mọi người đều tuân thủ luật giao thông. Tôi đã hỏi nhiều thính giả câu hỏi sau đây: Nếu ngày hôm nay bạn phải làm 20 việc và 19 việc diễn ra trôi chảy – bạn sẽ nói về những việc nào trong bữa ăn tối? Hầu hết mọi người đều thừa nhận rằng họ sẽ nói chuyện về việc duy nhất bị hỏng. Chúng ta có thể đặt câu hỏi tương tự về con người. Nếu bạn gặp gỡ 20 người trong ngày, và 19 trong số họ là những người bình thường, tử tế, chỉ có một “kẻ hắc ám” – bạn sẽ chọn ai làm đối tượng đề cập trong các cuộc nói chuyện sau đó?

Vì những kẻ hắc ám rất đáng ghét, nên họ thường thu hút được sự chú ý của bạn – họ sẽ kéo bạn rời xa trạng thái thanh bình và khiến bạn

quên đi số đông còn lại, 90 hay thậm chí là 95% những người đang hoang, tử tế, và công bằng.

Cách xử sự mang lại hiệu quả như một phép màu là coi những kẻ hắc ám như những con người bất bình thường, như đúng bản chất của họ. Đừng thềm dành thời gian cho họ, đừng thềm chú ý đến họ, thậm chí đừng thềm nghĩ về họ đến lần thứ hai. Tóm lại, đừng đem năng lượng và thời gian quý báu của bạn cho họ. Những kẻ hắc ám được nuôi sống và phát triển chính nhờ sự chú ý của mọi người. Vì vậy, khi bạn thấy một kẻ hắc ám đang để lộ chân tướng của mình, thay vì góp phần nuôi dưỡng họ bằng sự chú ý của bạn, hãy coi như đó chỉ là một kẻ dở hơi không đáng chú ý đến.

Mặc dù chiến thuật này nghe có vẻ đơn giản, song nó thực sự mang lại hiệu quả. Mỗi khi bạn gặp một kẻ hắc ám đang gây sự, thay vì thổi phồng câu chuyện lên và dành cho nó nhiều sự chú ý, kéo theo là cảm giác căng thẳng, bạn sẽ coi nó như một lời tự nhắc nhở rằng hầu hết mọi người không như thế. Đó là một phương pháp tuyệt vời để chuyển phản ứng tiêu cực thành phản ứng tích cực.

Kết quả là thay vì cảm thấy khó chịu và giận dữ vì những kẻ hắc ám, bạn luôn luôn ghi nhớ hầu hết mọi người đang hoang, tử tế và hòa đồng như thế nào. Kẻ hắc ám khi đó sẽ trở thành một công cụ, một cái cân để so sánh và đánh giá mà thôi – không hơn không kém.

Mấy ai nghĩ một kẻ hắc ám lại có thể mang lại điều tốt – nhắc nhở rằng đa số mọi người không giống họ? Vì vậy, dù bạn gặp ai đó có vẻ rất “hắc ám”, dù cho câu chuyện có vẻ nghiêm túc và nghiêm trọng đến mức nào chẳng nữa, đừng để những kẻ hắc ám đầu độc trạng thái tinh thần của bạn!

Không để đầu óc quá bận rộn

Từ bỏ một thói quen xấu bao giờ cũng khó. Tuy nhiên nó sẽ đặc biệt khó khi thói quen ấy không những được xã hội chấp nhận mà còn khuyến khích. Đó chính là lý do khiến cho việc từ bỏ thói quen giữ đầu óc bận rộn là một việc không dễ chút nào. Đây là một thách thức thật sự, nhưng chúng ta lại thường không xem xét nó một cách đầy đủ.

Bề ngoài, một bộ óc luôn luôn bận rộn có vẻ như mang lại cho chúng ta nhiều lợi ích. Dù sao thì người có trí óc bận rộn có thể cùng một lúc suy nghĩ nhiều việc hơn, quyết định nhiều thứ hơn, vân vân. Tuy nhiên, nếu chúng ta xem xét kỹ hơn, trí óc bận rộn tạo ra đủ mọi loại rắc rối – lo âu, căng thẳng, hoảng hốt, và đó vẫn chưa phải là tất cả.

Tâm trí thanh tịnh giúp chúng ta bình tĩnh. Chính từ cái nền móng thanh tịnh đó mà những ý tưởng và suy nghĩ sáng tạo mới có cơ hội hình thành và nảy nở. Một tâm trí thanh tịnh luôn mang lại sự

thanh thản, vui vẻ, sẵn sàng đáp ứng mọi yêu cầu suy nghĩ và nhiều ảnh hưởng tích cực khác. Bạn đã bao nhiêu lần nảy ra những ý tưởng sáng suốt và tuyệt vời hoặc giải pháp cho một vấn đề nào đó đúng vào thời điểm mà bạn ít trông đợi nhất? Đã bao nhiêu lần bạn nhớ ra điều mình cần sau khi đã đầu hàng, không tiếp tục suy nghĩ về nó nữa? Hoàn toàn trái ngược với sự lười biếng, tâm trí thanh tịnh giúp chúng ta nhìn nhận rõ ràng và chính xác hơn về mục đích và giá trị thời gian của mình.

Khi trí não chúng ta quá bận rộn, điều ngược lại sẽ xảy ra. Bộ não bận rộn là mảnh đất màu mỡ cho cảm giác chán nản và gấp gáp nảy mầm và phát triển. Nó sẽ không đạt được hiệu quả cao nhất và rất dễ phạm sai lầm. Một khi tâm trí chúng ta đã chồng chất quá nhiều thứ, nó sẽ dễ dàng rối loạn vì những chuyện nhỏ, thậm chí những chuyện rất nhỏ. Giống như một vận động viên chạy nước rút trên vạch xuất phát, bạn chỉ chờ đợi giây phút phát súng lệnh vang lên vào bất kỳ lúc nào, luôn luôn cảm thấy mình đang đi trên bờ vực. Bạn đã bao nhiêu lần phản ứng thái quá khi đầu óc bận theo đuổi quá nhiều thứ?

Hãy tưởng tượng một tổ ong chứa đầy những chú ong và ấu trùng, đến nỗi những đường nối trong tổ sắp sửa bung ra vì hoạt động của những chú ong bận rộn. Bây giờ hãy tưởng tượng có thêm 10 chú ong nữa cố gắng chen vào tổ. Không còn chút khoảng trống nào nữa, và toàn bộ bầy ong sẽ

nổi giận. Đó cũng chính là bản chất của một bộ não quá bận rộn – có quá nhiều ý nghĩ đi vào cùng một lúc, tất cả đều làm mọi cách để thu hút được sự chú ý của bạn. Giống như tất cả chúng đang đồng thanh réo gọi: “Nghĩ về tôi này, nghĩ về tôi này!”. Đầu óc bạn phải chứa nhiều thứ đến nỗi bất kỳ một điều gì được thêm vào, cho dù nhỏ đến đâu, cũng sẽ trở thành một gánh nặng. Chỉ là một vài việc bất ổn nhỏ, nhưng chúng lại xuất hiện với dáng vẻ rất to lớn. Bạn gái hoặc vợ của bạn nói điều gì đó không phải, nhưng bạn lại coi đó là lời công kích mình. Công việc có một chút không trôi chảy; bạn phát hoảng và thấy giống như mọi thứ sắp sụp đổ đến nơi. Không còn khoảng không nào dành cho những sai lầm nữa. Đơn giản là vì chúng đã xuất hiện quá nhiều.

Tất nhiên, có không ít thời điểm bạn cần phải huy động tối đa năng lực trí não, để đáp ứng những mối quan tâm quan trọng nhất của bạn – không có lựa chọn nào khác. Thí dụ, khi bạn đang nỗ lực tìm một giải pháp đòi hỏi trí thông minh. Hoặc khi bạn đang lên kế hoạch, so sánh, ghi nhớ, hay tính toán gì đó. Đó là những giây phút đòi hỏi bạn phải sử dụng hết khả năng trí tuệ của mình.

Nhưng bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng ta thường xuyên để đầu óc tràn ngập những ý nghĩ vô ích và không cần thiết như thế nào, cũng như khả năng giữ cho tâm trí mình tự do và nhẹ nhàng mang lại lợi ích ra sao. Giống như việc

lau quét sạch bụi bặm cho phép chúng ta quan sát mọi thứ rõ ràng hơn, một tâm trí sạch sẽ, nhẹ nhàng cũng vậy. Bằng cách quyết định giảm bớt số lượng ý nghĩ hiện diện trong đầu tại mỗi thời điểm, bạn đã cho phép một hình thức thông tuệ mới chiếm lĩnh tâm trí bạn – sự thông tuệ không cần nhiều nỗ lực. Bạn có thể gọi đó là sự yên tâm.

Đây là một trong những chiến thuật mà bạn sẽ cảm nhận được giá trị của nó ngay khi thử áp dụng. May mắn thay, áp dụng nó rất dễ. Tất cả những gì bạn cần là tập trung chú ý để nhận thức được cái gì đang đến trong tâm trí bạn tại thời điểm hiện tại. Hãy bắt đầu tập luyện trong những lúc chỉ có mặt bạn và những ý nghĩ của bạn; ví dụ như khi đang lái xe, tập thể dục, vân vân. Hãy để tâm trí bạn được yên tĩnh, bạn sẽ cảm thấy thanh bình hơn.

Ngay lập tức, bạn sẽ cảm thấy ít căng thẳng hơn. Bạn cũng sẽ thấy rằng một dòng tư tưởng đúng đắn, thông thường là sáng suốt, sẽ xuất hiện ngay khi bạn cần. Bạn chẳng phải làm gì cả – tự nhiên điều đó xảy ra. Theo thời gian, khi niềm tin của bạn dành cho phương pháp này tăng lên, bạn sẽ khám phá ra mình thường xuyên sống trong trạng thái thanh thản về mặt tinh thần và ít khi rơi vào trạng thái lo âu hoặc căng thẳng. Bằng cách giữ đầu óc mình không bận rộn, bạn sẽ làm mới hình ảnh của chính bạn, khôn ngoan và vui vẻ hơn.

Lập một danh sách “để cuộc sống dễ chịu hơn”

Ôi không, lại phải lập một danh sách nữa ư? Đừng lo, bạn không cần phải hoảng lên thế, tôi đảm bảo với bạn danh sách này sẽ khác. Danh sách “để cuộc sống dễ chịu hơn” không phải là một danh sách những việc cần làm. Đa số các danh sách của bạn đều chỉ nhắc nhở về những việc cần làm. Chúng giúp bạn xác định thứ tự ưu tiên, ghi nhớ và theo dõi mọi công việc cần làm. Dĩ nhiên chúng có thể hữu ích, nhưng đôi khi cũng có thể khiến bạn cảm thấy bị quá tải. Khi phải dựa vào các danh sách, chúng ta thường xuyên được nhắc nhở về tất cả những việc chúng ta phải làm. Mặc dù điều đó là cần thiết song nó cũng rất dễ gây rắc rối.

Lập danh sách “để cuộc sống dễ chịu hơn” là một phương pháp đơn giản để nhận diện những phương cách có thể giúp cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn, đơn giản hơn, và tốt đẹp hơn. Mục đích của việc lập ra một danh sách như vậy là cung cấp cho bạn những phương tiện cụ thể, hữu hình nhằm gỡ bỏ gánh nặng áp lực trên vai bạn hoặc cho bạn thêm thời gian. Để được đưa vào danh sách này, mọi ý tưởng đều phải có công dụng giảm bớt mức độ căng thẳng trong

cuộc sống của bạn, theo một cách nào đó. Trong danh sách, bạn cũng nên thêm vào một hoặc hai dòng giải thích (những) lý do ý tưởng đó là một ý kiến hay.

Sau đây là một thí dụ để bạn có thể hình dung ra danh sách của mình.

1. *Thuê người dọn dẹp nhà cửa.* Giúp cuộc sống của tôi dễ chịu hơn vì tôi có thêm thời gian để làm những việc khác, thay vì phải dọn dẹp.
2. *Thuê người làm vườn.* Tôi phải dành phần lớn thời gian trong những ngày nghỉ cuối tuần để cắt cỏ và chăm sóc vườn. Bằng cách thuê người khác làm thay công việc này, tôi sẽ có nhiều thời gian hơn để tận hưởng bản thân. Tôi có thể ở lại thêm vài giờ tại văn phòng, làm công việc chuyên môn của mình và giao việc làm vườn lại cho một người khác chắc chắn làm công việc đó giỏi hơn tôi.
3. *Dọn tới ở trong một ngôi nhà nhỏ hơn.* Tôi phát ốm với đủ thứ hóa đơn, công việc dọn dẹp, lau quét và sửa chữa đồ đạc trong nhà. Tôi thích sống trong một ngôi nhà nhỏ hơn để đỡ tốn thời gian và tiền bạc dành cho nó.
4. *Khước từ một trách nhiệm.* Tôi phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm và có quá ít thời gian. Chắc chắn phải bỏ bớt một thứ gì đó. Đến ngày này tháng sau, tôi sẽ từ bỏ ít nhất một trách nhiệm hoặc một vai trò không thật cần thiết.

5. Tập nói “không”. Tôi có thói quen chấp nhận quá thường xuyên, ngay cả với những việc mà tôi không thực sự muốn làm. Tôi sẽ bắt đầu nói không để có thể hạn chế bớt những rắc rối.

Dĩ nhiên đây chỉ là một vài trong số rất nhiều thứ mà bạn có thể đưa vào danh sách của bạn. Bằng cách lập ra danh sách này, bạn đã gieo các hạt giống của những ý tưởng đó trong đầu mình, và nhiều khả năng bạn sẽ thực hiện chúng ngay bây giờ, hoặc trong tương lai gần.

Một lần nữa, hãy chú ý rằng danh sách chỉ bao gồm những ý tưởng rõ ràng sẽ khiến cuộc sống của bạn dễ chịu hơn. Lập ra một danh sách như vậy là việc làm rất thú vị và hiệu quả, bởi lẽ một khi danh sách này đã được hình thành, bạn sẽ rất khó mà không biến những ý tưởng đó thành hiện thực. Ví dụ, giả sử danh sách trên đây là danh sách của bạn, và nó được dán ngay bên dưới điện thoại của bạn. Từ nay trở đi bất cứ khi nào có ai đó gọi điện cho bạn và yêu cầu hoặc rủ rê bạn làm một điều gì đó mà bạn không thực sự muốn, chắc chắn bạn sẽ suy nghĩ kỹ hơn trước khi nhận lời. Nếu không có danh sách này, bạn có thể sẽ mau mắn nói đồng ý theo thói quen.

Gần đây, một người đàn ông có công việc đòi hỏi phải di chuyển rất nhiều nói với tôi rằng anh đã lập một danh sách “để cuộc sống dễ chịu hơn”, trong đó có ý tưởng: “Không bao giờ nhận lời đi công tác nếu có thể lựa chọn không đi”. Anh nói

đã bị sốc khi nhận ra số chuyến công tác mà anh đã phải thực hiện chỉ vì thói quen lựa chọn của mình. Anh cho biết vẫn phải đi công tác nhiều hơn mong muốn, nhưng anh đã giảm bớt được 20% số lần di chuyển so với trước đây. Anh nói anh sẽ không bao giờ thực hiện được kỳ tích đó nếu không dành ra một chút thời gian để suy nghĩ và viết ra những điều sẽ làm cuộc sống của anh dễ chịu hơn.

Một người đàn ông khác cho tôi biết anh đã mời một vị gia sư để giúp đỡ hai cậu con trai của anh làm bài tập về nhà. Đó chính là một mục trên danh sách “để cuộc sống dễ chịu hơn” của anh. Trước đây anh thường nghĩ mời gia sư là xa xỉ. Tuy nhiên, anh đã nhận ra rằng trong một giờ, một người gia sư có thể dạy cho các con anh khối lượng kiến thức mà anh phải mất đến năm, hoặc sáu giờ để truyền thụ cho chúng.

Danh sách của mỗi người đều sẽ khác nhau bởi lẽ mỗi người có sở trường, sở đoản, khả năng tài chính và ý thích riêng không giống nhau. Tôi hy vọng bạn sẽ xem xét lập ra một danh sách của riêng bạn, bởi tôi tin rằng bạn sẽ phải ngạc nhiên về sự khác biệt mà nó tạo ra.

*Luôn nhớ rằng những điều
bạn tưởng tượng thường
tốt đẹp hơn thực tế*

Mới nghe qua, đây có vẻ là một gợi ý tiêu cực. Tại sao bạn lại muốn nghĩ rằng những điều bạn đạt được sẽ không thể nào bằng những gì bạn tưởng tượng kia chứ? Đó là một câu hỏi chính đáng, đặc biệt khi người đưa ra lời khuyên này luôn tự nhận mình là một người lạc quan. Xin bạn cứ bình tĩnh – tôi có một câu trả thật sự thuyết phục dành cho bạn! Thật vậy, ý nghĩ này sẽ giúp bạn thoát khỏi rất nhiều căng thẳng và mệt mỏi.

Tôi sẽ mở đầu bằng một ví dụ tương đối bi kịch. Sau nhiều năm, tôi đã trò chuyện với rất nhiều đàn ông ngoại tình. Họ gặp một người phụ nữ nào đó thật đặc biệt, và dĩ nhiên, họ tưởng tượng ra mối quan hệ giữa hai người sẽ thú vị và hấp dẫn đến mức nào. Cuối cùng, họ tự nhủ: “Xây dựng và duy trì mối quan hệ với người phụ nữ này sẽ khiến cuộc đời mình không còn trống trải”.

Đó là câu chuyện tưởng tượng.

Tất nhiên, thực tế hoàn toàn khác hẳn. Bao giờ cũng vậy, mọi việc không suôn sẻ như các quý ông của chúng ta tưởng. Họ sợ tình cảm bị tổn thương,

hôn nhân đổ vỡ, và gia đình tan nát. Người phụ nữ lúc đầu có vẻ quá đôi tuyệt vời kia hóa ra cũng chỉ là một con người như bao người khác. Sự thích thú không còn, nhưng nỗi đau đớn và căng thẳng thì vẫn kéo dài. Họ luôn luôn lo lắng về việc giấu giếm mối quan hệ, sợ bị phát hiện, và phải giải thích, v.v... Nỗi lo sợ, mặc cảm tội lỗi luôn luôn đeo đẳng họ, thường là rất lâu sau khi cuộc ngoại tình đã chấm dứt.

Còn nhiều ví dụ khác, ít bi kịch hơn, trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Sau đây là một ví dụ của cá nhân tôi. Không biết từ bao giờ, tôi luôn luôn mơ ước sở hữu một chiếc du thuyền. Tuy nhiên, nhờ tâm niệm chiến thuật này, tôi đã không để mơ ước cuốn mình đi quá xa. Những hình ảnh tưởng tượng mà tôi vẽ ra trong đầu mình là chiếc thuyền của tôi rẽ sóng lướt trên mặt nước trong xanh của Ngũ Hồ, kéo theo phía sau là hai cô con gái của tôi trên ván trượt nước. Dĩ nhiên tôi có thể tạo ra hoạt cảnh đó trong đầu.

Tuy nhiên, hình ảnh thực tế hơn là chiếc thuyền sẽ phải nằm đóng bụi trong nhà để xe của gia đình tôi 51 tuần mỗi năm, hoặc thậm chí nhiều hơn. Thực tế là tôi gần như chẳng biết gì về tàu bè, máy móc, và cách duy tu bảo dưỡng một món đồ chơi đắt tiền như vậy. Gần như chắc chắn, chiếc thuyền sẽ lại ngốn thêm thời gian của tôi để lau chùi, chăm sóc, sửa chữa cho nó. Tôi có nhiều người bạn có du thuyền, nhưng tất cả họ đều không dùng

đến, hoặc chỉ sử dụng chúng rất ít. Cái hồ đẹp gần nhất cũng cách nhà chúng tôi đến bốn giờ chạy xe.

Nhiều sản phẩm xa xỉ, đắt tiền khác cũng rơi vào tình trạng tương tự. Nhiều người mơ ước sở hữu một ngôi nhà di động. Giấc mơ thật tuyệt vời. Tuy nhiên, thực tế đối với đa số mọi người là họ sẽ không thể sử dụng nó nhiều. Thêm vào đó, cái giá quá đắt và những chi phí phát sinh dành cho nó chắc chắn sẽ tạo ra thêm căng thẳng và bức bối. Chưa kể đến vô số phiền toái khác, như hiện giờ bạn đang sống ổn định ở đây, có bao giờ bạn dọn đi nơi khác không? Hoặc nếu một ngày nào đó dì Margaret muốn mượn nó, bạn sẽ trả lời ra sao? Vân vân và vân vân.

Một số chuyến đi nghỉ cũng vậy. Tôi từng gặp một người đàn ông mơ ước sở hữu một ngôi nhà di động. Anh vẽ ra một viễn cảnh cực kỳ hay ho là đưa cả gia đình đi khắp đất nước rộng lớn này. Nhưng ngay sau lần đầu tiên chúng kiến cả sáu thành viên trong gia đình dồn vào một nơi chật hẹp như vậy – luôn luôn có chuyện cự cãi, không còn không gian riêng tư, phải nghe tiếng em bé khóc suốt đêm, vân vân – anh lập tức hối hận và ước gì anh chưa từng mua nó. Anh đã nhận ra rằng giấc mơ luôn luôn tuyệt vời, nhưng thực tế thì hoàn toàn khác.

Chiến thuật này không nhắm vào mục tiêu triệt tiêu mọi ước mơ, cũng không phải là một gợi ý tiêu cực. Nó đơn thuần là một trải nghiệm thực tế. Đối

với một số người, một chiếc thuyền, một ngôi nhà di động, hoặc một chiếc xe hơi mới đắt tiền là thứ tuyệt vời nhất trên thế giới. Ví dụ như anh hàng xóm của tôi rất yêu thích căn nhà di động của anh và cha mẹ vợ tôi rất “cưng” chiếc thuyền của họ. Mọi người đều khác nhau, nhưng đa số chúng ta sẽ thu được lợi ích từ việc hiểu biết và ý thức được sự khác biệt giữa mơ ước và thực tế, ít nhất là ở một vài khía cạnh nào đó trong cuộc sống.

Luôn ghi nhớ rằng mơ ước thường tốt đẹp hơn thực tế rất có ích vì nó giúp bạn tránh khỏi nhiều rắc rối. Khi đã biết rằng nhiều thứ không hoàn toàn như vẻ bề ngoài của nó, bạn sẽ dễ dàng hài lòng với những gì mà bạn đang có. Câu nói đơn giản này khuyến khích bạn tự vấn bằng một số câu hỏi quan trọng trước khi hành động. Bạn cũng sẽ ít cảm thấy thất vọng hơn khi bạn không thể có được thứ mà mình muốn. Một người quen của tôi hơi thất vọng vì anh không mua nổi chiếc xe mà anh rất muốn có. Nhưng rồi khi nhận ra rằng mơ ước có thể tốt đẹp hơn nhiều so với thực tế – ví dụ như giá cả, chi phí bảo dưỡng, và phí bảo hiểm cho chiếc xe đều rất cao – anh đã nhìn vấn đề hoàn toàn khác đi. Thay vì buồn bã và thất vọng, anh cảm thấy thật nhẹ nhõm.

Chiến thuật này không nói rằng những mơ ước của bạn là điều không hay – chỉ là bạn nên ý thức rằng mơ ước đó có thể sẽ không còn đẹp như bạn nghĩ một khi nó trở thành hiện thực. Kiến thức

này sẽ giúp bạn tránh khỏi rất nhiều stress và giúp cuộc sống hiện tại của bạn trở nên tươi đẹp hơn, ý nghĩa hơn.

“Đọc” ý nghĩ của thính giả

Một trong những yếu tố then chốt tạo nên một diễn giả thành công là khả năng dò, hay “đọc” ý của thính giả. Nói ngắn gọn, nó có nghĩa là nếu bạn thấy thính giả tỏ ra hào hứng và tán thưởng những gì bạn đang nói, thì bạn sẽ tiếp tục; nếu không, bạn phải thay đổi cách nói hoặc giọng điệu. Bạn phải liên tục thăm dò ý của những người đang nghe bạn nói – để đảm bảo rằng thông điệp của bạn được chấp nhận theo đúng cách mà bạn muốn. Việc đọc ý thính giả còn giúp bạn biết lúc nào phải nhắc lại những điểm quan trọng trong bài phát biểu, cũng như khi nào thì phải kết thúc.

Sự hữu ích của khả năng đọc ý thính giả không chỉ dành riêng cho các diễn giả chuyên nghiệp. Bởi thật ra, có thể nói rằng “thính giả” của bạn là tất cả những người mà bạn có mối quan hệ, hay nói rộng hơn, là tất cả những ai mà bạn có tiếp xúc.

Bạn có đồng ý rằng một trong những điều khiến chúng ta khó chịu nhất là một người nào đó cứ nói chuyện âm ỉ bên tai chúng ta, nhưng toàn nói về những chuyện chẳng dính dáng gì tới chúng ta? Và

dù bạn chán ngán, hoàn toàn không quan tâm và cũng chẳng có thời gian để nghe, người đó vẫn cứ nói mãi không ngừng. Bất chấp mọi “ám hiệu” của bạn – cau mày, đảo mắt, hay ngáp dài – anh ta vẫn tiếp tục “phát thanh”.

Mặc dù thừa nhận điều này không phải là việc dễ dàng, nhưng phải nói rằng có thể đôi khi tôi và bạn chính là những người chưa “đọc” tốt ý của thính giả; có những lúc chúng ta nói – nhưng người nghe chỉ muốn chúng ta ngậm miệng. Và mặc dù nhận thức về vấn đề này không đảm bảo rằng nó sẽ không còn xảy ra nữa, song chắc chắn nó sẽ giúp chúng ta phát hiện tình trạng tồi tệ này sớm hơn. Ở đây bạn không cần phải ghi nhớ một kỹ thuật cụ thể hoặc một phương pháp nhất định nào để có thể đọc được ý của người nghe. Bản thân sự nhận thức chính là chiếc chìa khóa của vấn đề. Khi nói chuyện với ai đó, bạn hãy chú ý vào ngôn ngữ hình thể của đối phương để biết được mức độ hứng thú của họ đối với câu chuyện của bạn. Hãy để ý đến những câu hỏi của họ – hoặc việc họ chẳng buồn hỏi han gì. Nếu phát hiện ra họ không thích thú với câu chuyện, bạn đừng khó chịu hay giận dữ. Đơn giản bạn chỉ cần tìm một cách khác thích hợp hơn để kết thúc câu chuyện.

Đây là một cách dễ dàng, đàng hoàng, và lịch sự để củng cố mối quan hệ giữa bạn với mọi người. Bằng cách giảm thiểu khoảng thời gian mà chúng ta buộc mọi người phải nghe chúng ta

nói và ý thức được mức độ cảm thụ của họ đối với câu chuyện của mình, chúng ta sẽ còn cảm thấy đồng điệu hơn khi người nghe tỏ ra thích thú và quan tâm đến những điều mà chúng ta nói. Đó chính là nghệ thuật giao tiếp – tận dụng tối đa những thời điểm hai người cảm thấy đồng điệu và không chú ý nhiều đến những lúc đôi bên xung khắc.

Ý tưởng này cũng có thể được áp dụng khi nói chuyện điện thoại, theo một cách hơi khác. Khi bạn gọi điện cho ai đó, trước tiên hãy hỏi một câu đơn giản như: “Bạn có rảnh để trò chuyện không?” Nếu câu trả lời là có, quá tốt! Nếu không, bạn cũng sẽ mừng vì mình đã biết trước để không làm phiền bạn mình. Cả hai trường hợp bạn đều được hưởng lợi. Trừ khi điều bạn cần nói là một chuyện khẩn cấp, bằng không, bạn nên hoãn cuộc nói chuyện đến một thời điểm khác thích hợp hơn. Rất nhiều người đã cảm ơn tôi vì tôi hỏi họ câu này. Và không ít người cho biết tôi là người đầu tiên làm việc đó. Một trường hợp rất thường gặp là người nghe điện thoại đang bận làm một việc gì đó, nhưng vì bất ngờ nên họ không kịp nhớ ra là mình có thời gian để nói chuyện hay không. Bằng cách gợi ý và cho họ thời gian để nhớ lại, bạn lập tức trở thành người hùng của họ! Bạn có thể tưởng tượng được cảm giác của mình nếu vai trò của hai người được đảo ngược không? Nhẹ nhõm, và sung sướng – họ cũng vậy.

Không phải chỉ có các diễn giả chuyên nghiệp mới có thể áp dụng chiến thuật đọc ý nghĩ của thính giả. Bất cứ ai cũng có thể làm được điều đó – và nó thực sự rất hiệu quả.

Làm chủ các tình huống xung đột

Tôi không dám nói chắc, nhưng tôi nghĩ rằng ngay cả Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng không thể chỉ ra được một thời điểm khi cuộc sống của chúng ta hoàn toàn không có xung đột. Tuy vậy chúng ta phải nhận thức rằng có một sự khác biệt lớn giữa làm chủ các tình huống xung đột với bị các tình huống xung đột cuốn theo. Nói cách khác, mỗi khi chúng ta phải thương lượng, điều đình, hoặc đơn giản là không có được điều mình muốn, không có nghĩa là chúng ta phải cáu gắt, khó chịu, căng thẳng, hoặc chán nản vì việc đó.

Thực tế là sẽ có những thời điểm mà nếu tôi có được điều tôi muốn, thì bạn sẽ không có được điều bạn muốn, và ngược lại. Có thể tôi muốn sơn nhà màu trắng, nhưng Kris nhất định đòi màu xanh lá. Không may là chúng tôi chỉ có một ngôi nhà. Có quá nhiều xung đột lợi ích trong cuộc sống khiến không phải lúc nào chúng ta cũng có được thứ mà mình muốn. Một điều tốt cho người này có thể là

không tốt cho người khác. Lần nọ ở California có một đợt khí nóng dữ dội. Người ta báo động về nguy cơ thiếu hụt năng lượng trong tiểu bang này do việc sử dụng máy điều hòa nhiệt độ. Một nhóm người dân cho rằng chính quyền tiểu bang cần xây thêm nhà máy điện, trong khi một nhóm khác nhất quyết phản đối với lập luận rằng chúng ta đã có đủ nguồn năng lượng và xây thêm nhà máy điện chỉ tổ gây hại cho môi trường. Trong câu chuyện này chỉ có một điều chắc chắn: Chúng ta không thể *vừa xây vừa không xây* thêm nhà máy điện được. Rõ ràng đây là một tình huống xung đột lợi ích.

Một phần của giải pháp là bớt ngạc nhiên mỗi khi xung đột nảy sinh, nhờ đó bạn sẽ nhìn vấn đề thoáng hơn, và ít cảm thấy cá nhân mình bị tổn thương hơn. Thay vì tự nhủ: “Như thế là không công bằng!”, bạn hãy thử thay bằng câu: “Dĩ nhiên sẽ phải có xung đột ở đây – chẳng có gì đáng ngạc nhiên”. Một khi đã không còn cảm thấy bị xúc phạm cá nhân trong các cuộc xung đột, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình không còn bị nó đeo đẳng nữa. Bạn sẽ có thể bước lùi lại, và nhìn thấy bức tranh lớn hơn. Bạn sẽ có thể nhìn ra cả hai chiều của câu chuyện và thừa nhận rằng một cuộc sống thanh thản đòi hỏi bạn phải biết cho và nhận. Thông thường, nhận thức này sẽ giúp chúng ta giải quyết các xung đột và không còn bị rối trí vì những chuyện nhỏ.

Một lần tôi từng chứng kiến hai người đàn ông cãi nhau ở nhà gửi xe trong trung tâm mua sắm. Cả hai đều rất tức giận, quát tháo vào mặt nhau, mỗi người đều cho rằng cái chỗ đậu xe nơi họ đang đứng thuộc về mình chứ không phải người kia. Khi tôi mua hàng xong và trở ra để lấy xe, họ vẫn còn cãi nhau. Thật không thể tin nổi, vì còn rất nhiều chỗ đậu xe khác chỉ cách đó không đầy trăm thước. Nếu một trong hai người họ đủ tỉnh táo để hiểu ra bản chất của cuộc xung đột, vấn đề sẽ được giải quyết từ khi nó còn chưa bắt đầu.

Tôi đã học được một bài học quý báu từ một người bạn từng tham gia đàm phán một hợp đồng thương mại cực lớn. Tôi đã rất ngạc nhiên khi chứng kiến anh, mặc dù có thừa khả năng để dồn ép đối phương, vẫn chấp nhận giảm bớt những đòi hỏi về phía mình. Không phải anh không quan tâm đến hợp đồng này, có thể nói nó quyết định sự nghiệp của anh. Cũng không phải anh không cần tiền - ai mà chẳng cần tiền! Điều mà anh đã nhận thức được và chia sẻ với tôi là: tình trạng xung đột lợi ích là một đặc tính vốn có của loại hợp đồng này, và người ta cần phải biết chấp nhận nó. Rõ ràng là cả hai bên đều muốn thỏa thuận có lợi nhất cho phía mình, và đều nỗ lực hết sức trong quá trình đàm phán. “Vậy thì có gì nguy kịch đâu?” anh hỏi. Rồi anh nói thêm: “Không cần phải hoảng lên”. Tôi nhìn ra được sự khôn ngoan

của anh, và từ đó trở về sau, tôi luôn cố gắng mở rộng cách ứng xử khôn ngoan đó sang các lĩnh vực khác trong cuộc sống của tôi. Và nó không hề khó như tôi tưởng tượng.

Tìm kiếm sự thanh thản trong các cuộc xung đột không có nghĩa là bạn không bao giờ đấu tranh vì những điều bạn muốn hoặc những lý tưởng mà bạn tin. Tuy nhiên, nó đòi hỏi bạn chọn lựa kỹ hơn mục tiêu đấu tranh. Mặc dù vậy, một nghịch lý thú vị là một khi bạn đã học được cách kiểm soát các cuộc xung đột, bạn sẽ thường xuyên đạt được điều mình muốn hơn trước. Vì bạn đã có một tư tưởng cởi mở, phóng khoáng và công bằng hơn, nên bạn sẽ nhìn ra được giải pháp trong khi những người khác chỉ nhìn thấy toàn rắc rối. Hơn nữa, vì bạn không còn có vẻ là địch thủ của họ, những người khác sẽ dễ chấp nhận quan điểm của bạn hơn. Bạn sẽ khám phá ra những con đường mới để giải quyết mọi xung đột, trong khi vẫn duy trì sự thanh thản trong tâm hồn mình.

Ghi nhớ mọi kỷ niệm vui bên cạnh những điều tồi tệ

Cách đây ít lâu, tôi đã thực hiện một cuộc khảo sát không chính thức. Nhân dịp về quê chơi, tôi đã ghi lại tất cả các cuộc trao đổi của mình với mọi

người – chúng tôi nói những gì và chúng tôi tập trung vào những chủ đề nào.

Kết quả của cuộc khảo sát này khiến tôi cảm thấy thú vị bởi lẽ mọi người quen của tôi đều kể tỉ mỉ cho tôi nghe về những chuyện không hay xảy ra với nghề nghiệp, vợ, bạn gái, và những khía cạnh khác trong cuộc sống của họ, trong khi không một ai nhắc đến chuyện vui, những điều thú vị mà họ đã tìm được trong cuộc sống.

Ví dụ, một quý ông đến từ New York than phiền rằng ông phải bắt đầu làm việc từ 7 giờ sáng; nhưng hỏi ra thì ông tan sở lúc 4 giờ chiều. Một người ở Ohio cảm thấy khó chịu vì ông chủ của anh có cái ý thích kỳ lạ là mỗi ngày đều phải có một cuộc họp nhân viên, tuy ngắn nhưng hoàn toàn vô ích và chán ngắt; nhưng tôi được một người khác cho biết cũng ông chủ đó luôn khuyến khích nhân viên dành thời gian cho gia đình, và đi nghỉ thường xuyên, điều hiếm có trong ngành nghề của ông. Nhiều người than vãn vì phải làm việc căng thẳng, nhưng họ lại quên đề cập đến việc công ty của họ có trang bị phòng tập thể dục cho nhân viên, cho phép mặc trang phục tự do vào thứ Sáu, hoặc thực tế là họ được trả lương cao hơn những người làm công việc tương tự ở những công ty khác.

Tôi không phủ nhận bất kỳ công việc nào cũng có ít nhiều stress, va chạm, gây gổ, hoặc những điều đáng phàn nàn. Điều tôi muốn nói là hầu như mọi công việc đều có ít nhất là một vài mặt tích

cực đi kèm với những khía cạnh đáng buồn đó. Câu hỏi đặt ra là, tại sao chúng ta thường chỉ tập trung vào những khiếm khuyết, những điều khó chịu, mà hoàn toàn quên đi những khía cạnh tốt đẹp trong công việc cũng như trong cuộc sống? Thực tế quá đơn giản: cuộc sống luôn luôn tuân theo quy luật bù trừ.

Tôi từng tình cờ nghe được một người đàn ông nói với bạn bè rằng anh ta thất vọng vì vợ anh ta không kiếm ra tiền. Thế nhưng chỉ một lát sau, chính người đó tiết lộ là vợ anh ta đang nuôi dạy bốn đứa con nhỏ ở nhà. Đôi khi chúng ta ích kỷ một cách quái đản. Nhiều người trong chúng ta thường xuyên hành xử theo cách mà người ta gọi là “được voi đòi tiên”. Chúng ta muốn công việc không có áp lực, không có va chạm, những mối tình hoàn hảo, con cái là thần đồng thể thao và thiên tài trong lớp học. Chúng ta biến mình thành những kẻ chỉ biết đòi hỏi trong khi chỉ mỗi việc nghe điện thoại cũng khiến chúng ta bực mình. Chúng ta đòi một công việc thú vị, lương cao, nhưng đừng bắt chúng ta đi công tác nhiều. Vân vân và vân vân.

Tôi luôn luôn thấy buồn cười khi những người nổi tiếng, những “nhân vật của công chúng”, than thở về sự chú ý mà xã hội dành cho họ, rằng họ thiếu không gian riêng tư. Họ rất ham hố và sẵn sàng đón nhận mọi khía cạnh có lợi của sự nổi tiếng – tất cả – nhưng lại than vãn về những phiền toái đương nhiên phải đi kèm với nó. Tôi cho rằng

tất cả chúng ta đều có thể rút ra bài học cho cuộc sống của chính mình.

Gần đây, tôi luôn tự nhắc nhở mình phải “nhớ những kỷ niệm vui bên cạnh những điều tồi tệ”, và điều đó tỏ ra rất hữu ích. Khi tôi phát hiện ra mình đang than thở về một ngày nào đó, tôi lập tức nhớ lại rằng, bên cạnh những khía cạnh chưa hoàn hảo trong ngày hôm đó, vẫn có rất nhiều điều vui vẻ và đáng nhớ.

Một hôm, tôi trở về nhà và bắt đầu kể chi tiết một cuộc họp qua điện thoại không được thoải mái mà tôi đã phải tham dự. Kris, người quá khôn ngoan để có thể bị cuốn theo câu chuyện của tôi, đã mỉm cười và nói: “Trời, tệ quá. Nhưng hôm nay anh cũng đã ăn trưa với một anh bạn thân đã lâu không gặp phải không?”. Đúng là như vậy. Và thật may là Kris đã nhắc tôi nhớ ra điều đó. Trong số tất cả những niềm vui trên cõi đời này, chắc chắn một trong những điều đáng giá nhất là được gặp lại những người bạn cũ. Thật ra ngày hôm đó của tôi rất tuyệt vời. Nhưng cái phản xạ vô điều kiện trước một việc khó chịu nhỏ đã khiến tôi quên đi món quà lớn mà tôi đã được nhận.

Tôi không bao giờ gợi ý rằng chúng ta nên gán một nụ cười giả dối lên môi và vờ vĩnh rằng cuộc sống của chúng ta lúc nào cũng tuyệt vời, hoặc chúng ta thích những việc khó chịu xảy đến với mình. Hoàn toàn không. Tôi chỉ muốn nói rằng khi chúng ta chỉ chú tâm vào những

điều tồi tệ trong cuộc sống, chúng ta đã tự tước đoạt của mình niềm vui sống. Rất nhiều người trong chúng ta đang tự lừa dối mình. Một số giả vờ rằng cuộc sống của họ luôn luôn hoàn hảo, trong khi số còn lại hành xử cứ như họ đang sống trong địa ngục, trong khi thực tế rõ ràng không phải như vậy.

Đây chỉ là một ý tưởng đơn giản, nhưng nó thực sự hữu ích trong việc giúp chúng ta giữ vững tầm nhìn của mình. Một khi bạn nhớ rằng những việc tồi tệ luôn luôn đi kèm với những khía cạnh tốt, bạn sẽ lập tức cảm thấy cuộc sống ít stress hơn rất nhiều.

Hãy tìm chỗ có thể đậu xe

Một lần tôi từng nghe Wayne Dyer nói rằng hiện nay đang có rất nhiều người lái xe lòng vòng “để tìm những chỗ *không* thể đậu xe”. Tôi bật cười lớn vì ngay trong ngày hôm đó, tôi đã ngồi trên xe của một anh chàng luôn miệng than rằng không có chỗ đậu xe.

Dĩ nhiên câu nói của Wayne ngụ ý rằng bạn đang đi tìm chỗ để đậu xe – nhưng đôi khi, bạn chỉ để ý đến những nơi mà bạn không thể đậu xe. Bạn thấy những bãi xe kín chỗ, những đám đông đặc nghẹt, và quên mất tất cả những gì bạn cần là một

chỗ đậu xe còn trống. Thay vì tập trung chú ý để tìm thứ mà mình đang cần và kiên nhẫn chờ đợi nó xuất hiện, chúng ta lại bận tâm đến tất cả mọi thứ khác. Để rồi, khi cuối cùng tìm được một chỗ đậu xe, thay vì cảm thấy vui mừng, chúng ta lại tiếp tục than vãn là đã mất quá nhiều thời gian mới tìm ra nó. Làm sao bạn có thể có được chút vui vẻ hay thỏa mãn nào với tâm trạng như vậy? Bạn không thể – và sẽ không có.

Ở đâu đó trong đám xe đặc nghẹt kia có một chỗ trống đang chờ bạn – và cũng là chỗ trống duy nhất mà bạn cần. Bạn không cần nhiều chỗ đậu xe; chỉ cần một chỗ duy nhất mà thôi. Khi ghi nhớ điều này trong đầu, bạn sẽ không cảm thấy chán nản và mệt mỏi trong khi tìm kiếm. Thay vì thờ dài ngao ngán khi quan sát sự chật chội trong bãi đậu xe, bạn sẽ bình tĩnh lái xe vòng quanh với một đôi mắt tinh tường, tìm một chỗ trống. Và khi tìm thấy một chỗ trống, dù là sau ba phút hay mười ba phút, bạn chỉ bình thản đậu xe rồi bước ra.

Chuyển biến nhỏ về nhận thức này còn có thể được mở rộng sang nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống chứ không chỉ dừng ở việc đỗ xe. Ví dụ, bạn đã bao nhiêu lần lòng lộn tìm kiếm, để rồi thất vọng thốt lên rằng: “Chẳng có cơ hội tốt nào cả”? Mới hôm qua, tôi đã nghe hai người sử dụng đúng những lời đó khi nói chuyện với nhau về mạng internet. Thế nhưng báo chí hôm nay đăng rất nhiều câu chuyện chứng minh điều ngược lại.

Chúng ta than thở rằng ngày nay không còn người trung thực nữa – hoặc gần như không thể tìm được người sẵn sàng giúp đỡ người khác. Hoặc chúng ta bức bối vì một địa điểm công cộng nào đó quá đông, hoặc vì ngôi trường mà con chúng ta đang học không được tốt.

Thực tế là, chúng ta gần như luôn luôn sẽ tìm được thứ mà mình muốn tìm. Nếu chúng ta chỉ chú tâm tìm kiếm những khiếm khuyết của một khách sạn nào đó, chắc chắn chúng ta sẽ tìm ra hàng tá thứ đáng phàn nàn. Nếu tìm kiếm khuyết điểm của một người, một lối sống, một nơi cư ngụ, v.v. chúng ta sẽ nhanh chóng tìm ra nhiều điều chưa hoàn hảo. Là đàn ông, chúng ta có thể là những chuyên gia trong việc “bới lông tìm vết”, nếu đó là điều chúng ta muốn làm. Tôi đảm bảo nếu bạn đề ra mục tiêu là tìm những sai sót trong cuốn sách này, bạn sẽ cảm thấy ghét nó thậm tệ.

Lý lẽ này cũng đúng theo chiều ngược lại. Trong đa số trường hợp, nếu mục tiêu của bạn là tìm kiếm những điều đúng – một chỗ đậu xe tốt hơn, công việc phù hợp hơn, hàng xóm, trường học cho con, hoặc địa điểm đi nghỉ tốt hơn – thì đó sẽ là thứ mà bạn tìm thấy. Bạn sẽ “duyet” qua tất cả mọi nhân tố chọn lựa, loại bỏ những nhân tố không phù hợp với bạn hoặc không đáp ứng được nhu cầu của bạn, và bạn sẽ chỉ tập trung vào những thứ phù hợp. Đơn giản là thế.

Tôi từng trao đổi với một người đàn ông muốn bỏ nghề nhân viên bán hàng vì anh không chịu nổi những lần chào hàng bị từ chối. Tuy nhiên, qua cuộc nói chuyện với tôi, anh đã nhận ra rằng anh chỉ chú tâm đến số lần bị từ chối, mà quên đi thực tế là anh cũng đã bán được một số món hàng. Mỗi khi anh bán được một món hàng, những lần bị từ chối trước đó bỗng trở nên không đáng quan tâm nữa. Anh bắt đầu nhìn nghề nghiệp của mình với ánh mắt hoàn toàn khác. Những lần bị khách hàng từ chối không còn khiến anh buồn lòng nhiều nữa, và tất nhiên, điều này không những đã giải tỏa gánh nặng tâm lý cho anh mà còn giúp anh trở thành một người bán hàng giỏi hơn.

Tôi đề nghị bạn thử áp dụng chiến thuật thay đổi nhận thức này, bắt đầu ngay từ hôm nay. Thay vì để ý những bãi đậu xe đông đúc, bạn hãy mở to mắt, và kiên nhẫn để tìm một chỗ đậu xe cho mình. Thay vì để ý tất cả những chuyện khiến bạn bức dọc, hãy để tâm tìm kiếm những điều mà bạn thích. Thay vì tập trung chú ý những người đang làm phiền bạn, hãy cho họ chìm vào quên lãng để tìm kiếm một vài người thỏa mãn sự mong đợi của bạn. Và khi tìm thấy, hãy tự nhắc nhở mình: “Thấy chưa, vẫn có những người đang hào hứng đấy thôi”. Tất cả chỉ là vấn đề bạn hướng sự chú ý của mình vào đâu. Bạn thích chú ý đến hàng trăm hàng ngàn việc phiền phức trên thế giới chỉ vì chúng

tồn tại – hay bạn thích tập trung vào một mảnh nhỏ của cuộc đời phù hợp với bạn?

Bước chuyển biến nhận thức đơn giản này sẽ giúp thay đổi cách cảm nhận của bạn về nhiều khía cạnh trong cuộc sống. Ai mà nghĩ rằng cách suy nghĩ của chúng ta trong khi tìm chỗ đậu xe lại có thể có tầm quan trọng lớn lao như vậy, phải không?

Tránh cái bẫy “theo đuổi”

Chắc chắn không ai nghi ngờ việc người đàn ông thường theo đuổi một thứ gì đó: tiền bạc, công danh, thành tựu, giấc mơ, một người tình, v.v... Dĩ nhiên là khó có thể thống kê chính xác, nhưng tôi nghĩ rằng đến 99% thời gian trong cuộc đời, chúng ta đều theo đuổi một thứ gì đó. Chúng ta làm việc, tranh đấu, hy sinh, leo lên cao và tiến ra phía trước để theo đuổi một thứ gì đó – rồi chúng ta đạt được nó hoặc không, và chúng ta lại bắt đầu lại từ đầu.

Xét về mặt hạnh phúc cá nhân, vấn đề không nằm ở bản thân việc theo đuổi các mục tiêu, mà là cách chúng ta tiếp cận nó. Một cách vô ý thức, chúng ta thường tự thuyết phục mình rằng chúng ta sẽ cảm thấy thỏa mãn khi và chỉ khi việc theo đuổi đã hoàn tất. Nói cách khác, chúng ta đã quyết định sẵn rằng mình chưa thể hạnh phúc hay vui vẻ

vào lúc này – chưa có thời gian cho chuyện đó. Sau này, khi đã hoàn thành mục tiêu đề ra, chúng ta sẽ cười cũng chưa muộn!

Không may là có một sai lầm nghiêm trọng trong lối suy nghĩ này. Đây chính là cách suy nghĩ sẽ khiến chúng ta cảm thấy kiệt quệ và bất hạnh suốt cuộc đời. Do thời gian chúng ta theo đuổi các mục tiêu khác nhau trong cuộc đời mình chiếm một tỉ lệ quá lớn như đã trình bày ở trên, chúng ta phải tìm ra một cách nào đó để tận hưởng từng ngày, từng phút của cuộc sống đang diễn ra, thay vì chờ đợi đạt được mục tiêu hoặc kết quả mà mình mong đợi. Làm được điều này, chúng ta sẽ được tận hưởng không chỉ cảm giác thỏa mãn khi đạt được một mục tiêu nhất định, mà còn hàng ngàn niềm vui khác trên đường theo đuổi mục tiêu đó. Đây là một hướng tiếp cận cuộc sống hoàn toàn khác, và hiệu quả hơn rất nhiều. Thay vì thường xuyên bị căng thẳng do áp lực phải theo đuổi các mục tiêu của mình, bạn sẽ thấy mình sảng khoái với từng bước tiến trên con đường mà bạn đi qua.

Tôi từng làm việc trong một dự án mà theo tính toán của tôi sẽ mất khoảng 6 tháng để hoàn thành. Sau khoảng 4 tháng, tôi bắt đầu mất kiên nhẫn và trông mong ngày dự án kết thúc. Trong đầu tôi bắt đầu nảy ra (ngày càng nhiều) những ý nghĩ như: “Chỉ còn 2 tháng nữa thôi”, “Chỉ còn 7 tuần nữa thôi mà”, và đại loại như thế. Rồi tôi chợt nhận ra tôi đang cư xử thật buồn cười với bản thân

mình. Đằng nào thì tôi cũng sẽ phải làm việc thêm 2 tháng trong dự án này. Một cách vô thức, tôi đã quyết định rằng tôi sẽ không thích thú gì với nó, tôi chỉ làm cho xong trách nhiệm, và bao giờ nó kết thúc, khi đó tôi mới vui. Thật phi lý và ngốc nghếch. Tôi nghĩ thầm: “Khoan đã. Đây là một phần trong cuộc đời mình kia mà. Tại sao mình không tận hưởng từng giây phút từ giờ đến lúc đó?” Một ý nghĩ đơn giản, nhưng nó đã làm thay đổi toàn bộ cách nhìn nhận vấn đề của tôi. Tôi vẫn trông mong ngày hoàn thành công việc, nhưng bên cạnh đó tôi cũng có thể tận hưởng 50 hay 60 ngày còn lại.

Tôi đã hiểu ra rằng mọi diễn tiến trong cuộc sống – công việc, những trở ngại, thậm chí cả những xung đột và cãi vã – đều thuộc về cuộc đời tôi. Cuộc sống không phải là kết quả sau cùng – nó là tất cả mọi thứ kể từ thời điểm bắt đầu cho tới thời điểm kết thúc. Nó có thể bao gồm những cuộc đối thoại khó chịu, một hành động tử tế, dắt chó đi dạo, ngắm mặt trời lặn, giúp con làm bài tập về nhà, rửa bát đĩa, lái xe đi làm, v.v... Đó là cuộc sống thường ngày của mỗi chúng ta.

Mới nghe qua thì điều này có vẻ quá rõ ràng, nhưng người ta cũng không dễ chấp nhận nó. Tư tưởng của chúng ta luôn hướng về mục tiêu một cách thái quá, và chúng ta thường tự lừa dối mình rằng: “Mình sẽ tận hưởng cuộc sống khi nào thoát ra được khỏi mớ bòng bong này”. Chúng ta quên

rằng cái “mớ bong bong” kia là bản chất của cuộc sống. Thật vậy, các cuộc xung đột, công việc chưa hoàn thành, những cuộc điện thoại gọi lỡ sẽ không bao giờ buông tha chúng ta. Sẽ luôn luôn tồn tại những dự án mà chúng ta phải tham gia, những hóa đơn cần phải chi trả, những rắc rối cần phải giải quyết, v.v... Sẽ thường xuyên có người nổi giận với chúng ta vì một việc gì đó, và hàng trăm việc khác cần làm. Đơn giản đó là cuộc sống.

Vì vậy bạn hãy tiếp tục theo đuổi các mục tiêu của bạn – có lẽ đó là một phần bản chất bất di bất dịch của đàn ông chúng ta. Tuy nhiên, đồng thời bạn cũng nên ghi nhớ rằng phần lớn cuộc đời bạn trôi qua, không phải ở vạch “đích”, mà là trên đường đua. Quan điểm mới này sẽ giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn theo nhiều cách. Thay vì tiếp tục trì hoãn niềm vui và hạnh phúc của mình, bạn có thể bắt đầu tận hưởng chúng ngay từ bây giờ.

Luôn luôn trầm tĩnh

Bạn muốn tượng ra điều gì khi nghĩ về từ “trầm tĩnh”? Đối với tôi, nó diễn tả một trạng thái tâm lý thanh bình và vững vàng. Một cái đầu trầm tĩnh luôn luôn hoạt động hiệu quả vì nó không dễ rơi vào trạng thái bối rối. Nó có thể vượt qua mọi sự chao đảo và có khả năng nhìn thẳng vào trọng

tâm vấn đề. Người vẫn giữ được sự trầm tĩnh giữa mọi rối loạn sẽ không bao giờ rối trí vì những chuyện nhỏ.

Sử dụng chữ viết tắt của từ “trầm tĩnh” để tự nhắc nhở mình là một phương tiện hữu hiệu. Việc làm này sẽ giúp bạn nhớ rằng mục tiêu của bạn là trở thành một người trầm tĩnh hơn, và nó sẽ mang lại cho bạn rất nhiều lợi ích.

Bạn có thể sử dụng hai chữ cái đầu và hai ký tự cuối trong mỗi phần của từ “trầm tĩnh”: T-M-T-H. Chữ T thứ nhất tượng trưng cho “tập trung”. Người trầm tĩnh có khả năng tập trung rất cao. Khi trò chuyện với ai đó, anh ta không bao giờ cho phép tâm trí mình đi lang thang nơi khác. Điều này rất bổ ích cho cả anh ta lẫn người đang cùng anh ta nói chuyện. Phẩm chất này giúp anh ta dễ dàng xây dựng được các mối quan hệ tốt.

Chữ M tượng trưng cho “minh mẫn”. Người trầm tĩnh luôn giữ được sự minh mẫn và dễ dàng hòa mình vào cuộc sống. Anh ta cảm thấy hạnh phúc vì mình đang được sống. Khi bạn trầm tĩnh và minh mẫn, sự chán nản sẽ biến mất. Cuộc sống sẽ vui trở lại.

Chữ T thứ hai tượng trưng cho “tử tế”. Người trầm tĩnh không quá khắt khe với bản thân và với mọi người xung quanh. Anh ta có khiếu hài hước. Anh ta có thể tự cười và tha thứ cho mình khi anh ta phạm sai lầm. Người trầm tĩnh không coi cuộc sống là một tình huống nước sôi lửa bỏng, cháy nhà chết người!

Cuối cùng, chữ H là viết tắt của “huyền diệu”. Cuộc sống dưới mắt của con người trầm tĩnh là một điều kỳ diệu. Nó là món quà vô giá của tạo hóa và vẫn không ngừng tỏa ánh hào quang mỗi ngày, mỗi giờ. Người trầm tĩnh không mặc nhiên chấp nhận cuộc sống của mình. Anh ta lưu giữ lại trong ký ức từng mùi hương của mỗi đóa hoa hay những cảnh đẹp thiên nhiên quanh mình. Anh ta thường xuyên thể hiện sự ái mộ đối với những điều kỳ diệu trong cuộc sống và niềm hạnh phúc của mình khi được góp mặt trong cuộc đời.

Hãy viết những chữ “T-M-T-H” lên một mảnh giấy và dán nó vào cặp hồ sơ của bạn. Cũng có thể dán nó lên bàn hoặc lên cửa tủ lạnh. Mỗi khi nhìn thấy nó, bạn sẽ được nhắc nhở phải nỗ lực hết sức để duy trì sự trầm tĩnh. Bạn dành cho ý tưởng này mức độ ưu tiên càng cao thì càng nhiều khả năng nó sẽ trở thành cách nhìn cuộc sống của bạn. Tôi nghĩ bạn sẽ thích sự trầm tĩnh của mình – chúc may mắn!

Từ bỏ thái độ tự tôn

Tôi tin rằng một trong những chiến thuật then chốt để trở thành một con người thỏa mãn là từ bỏ thái độ và lối suy nghĩ tự tôn, càng nhiều càng tốt. Đó cũng là một cách chắc chắn để giảm stress và để tạo ra một ấn tượng tốt hơn đối với mọi người.

Thái độ tự tôn là khi bạn tin rằng mình xứng đáng và có quyền đòi hỏi một điều gì đó – sự chú ý của người khác, dịch vụ hoàn hảo, những sản phẩm tốt nhất, hoặc bất kỳ thứ gì khác. Sự thiếu khiêm tốn được thể hiện rõ và bạn chấp nhận hoặc thích thú với vẻ ngạo mạn của mình.

Thông thường, khi tôi đề cập đến vấn đề này, một số người sẽ hỏi một cách hoài nghi: “Anh muốn nói là tôi không xứng đáng được phục vụ tốt trong khi tôi phải trả tiền cho dịch vụ đó sao?” Dĩ nhiên là không phải. Điều tôi muốn nói cao hơn khái niệm đó một bậc. Thái độ tự tôn được thể hiện qua những ý nghĩ như: “Mình có quyền mà”, “Mình thật đặc biệt”, và “Mình không thể chấp nhận những thứ thấp kém”.

Nếu chịu khó suy nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy thái độ tự tôn rất gần với sự vô ơn. Khi người ta trân trọng một thứ gì đó, gần như người ta luôn luôn ngạc nhiên về sự huyền diệu của nó. Người ta cảm thấy hạnh phúc vì nó tồn tại. Khi được phục vụ tốt, họ sẽ cảm ơn và họ sẽ vui sướng. Khi có ai đó lắng nghe họ nói, họ cảm thấy vinh dự và hạnh phúc. Ngay cả khi đã quen ăn sung mặc sướng và mọi tiện nghi khác, họ vẫn ý thức được mình may mắn như thế nào. Điều đó luôn được khắc ghi trong tâm khảm họ. Nếu có ai đó không được hoàn hảo, họ cũng sẵn sàng chấp nhận bằng cái đầu và bằng cả trái tim. Họ khiến mọi người cảm thấy dễ chịu. Họ hạnh phúc vì trong khi tìm kiếm sự hoàn

hảo, họ vẫn giữ được tầm nhìn rộng rãi của mình đối với mọi sự vật. Họ không đánh mất chính mình vì những chuyện vặt vãnh.

Trái lại, những người mang tư tưởng tự tôn luôn luôn mong đợi mọi thứ phải hoàn hảo và sẵn sàng nổi giận vì những chuyện nhỏ nhặt nhất. Họ đòi hỏi sự hoàn hảo và không thể nào hiểu nổi nếu có người hỏi lại “Cao bao nhiêu?” khi họ bảo “Nhảy đi”. Ngoài ra họ cảm thấy khó chịu và bực bội khi có điều gì đó không được hoàn hảo. Họ có thể vô tình trở nên cay nghiệt với mọi người vì sự tôn sùng bản thân đã ăn sâu vào tiềm thức của họ.

Thái độ độc đoán cũng có thể xuất hiện trong quan hệ tình cảm. Một người tự tôn có thể nói: “Em thuộc về anh”, như thể người bạn tình của họ đương nhiên phải phục tùng và theo họ đến suốt đời; trong khi một người biết điều sẽ nói: “Chúng ta đã cam kết sẽ ở bên nhau trọn đời, nhưng anh biết rằng mình cần (và muốn) cảm ơn em vì những gì em đã dành cho anh”.

Ví dụ về thái độ tự tôn bộc lộ rõ ở những đứa trẻ được nuông chiều quá mức. Tôi từng nghe một thằng bé nói với mẹ nó: “Mẹ, đưa con tới trung tâm mua sắm!” Đó không phải là một lời đề nghị; đó là một mệnh lệnh. Và rõ ràng nó nghĩ rằng nó có quyền ra lệnh như vậy. Nó nghĩ mẹ nó có mặt ở đó là để phục vụ nó. Đó là một thái độ tồi tệ, hỗn láo, vô cùng sai quấy.

Bạn thường có thể bắt gặp thái độ tự tôn ở một nhóm đối tượng khác, đó là những người nổi tiếng hoặc rất giàu có. Một số người được trời phú cho một tài năng kiệt xuất và gặp nhiều may mắn trong sự nghiệp, nhưng họ không bao giờ nhớ tới sự đóng góp của yếu tố may mắn trong phương trình thành công của cuộc đời mình. Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu và thiện cảm với những người nổi tiếng nhưng vẫn khiêm tốn; bởi điều đó cho thấy ông, hoặc bà ta chưa quên rằng mình đã gặp may nên đã được đặt vào đúng vị trí tốt nhất có thể dành cho họ trong cuộc đời. Khi ai đó hoàn toàn đánh mất vẻ khiêm nhường và lúc nào cũng tự coi mình là một ngôi sao, đó là lúc mọi người sẽ quay lưng lại với họ.

Bài học dành cho chúng ta là rất rõ ràng: Được sống với tư cách là một con người, và tận hưởng tất cả các đặc quyền của tư cách - đó là một món quà vô giá của tạo hóa. Đó là tất cả những gì bạn cần nhớ để có thể tránh hoặc từ bỏ thái độ tự tôn. Hãy biết ơn cuộc sống. Đừng mặc nhiên ban cho mình những quyền vượt hơn người khác. Bạn có thể mong đợi hoặc thậm chí đòi hỏi sự hoàn hảo mà không trở nên cay độc với mọi người. Nếu bạn giữ được sự cân bằng giữa ước muốn hướng về sự hoàn hảo, và lao động cật lực để đạt được nó, thì bạn đang bước trên một con đường vững chắc tiến đến một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Rút ra bài học từ những người xung quanh

Cách đây không lâu lắm, có người đã hỏi tôi học cách không nổi đóa với những chuyện nhỏ như thế nào. Tôi bật cười và nói với anh ta rằng một trong những cách hữu hiệu nhất là rút ra bài học từ những người đang khốn đốn với stress xung quanh ta. Thật vậy, một khi đã chứng kiến sự vô ích và vẻ tệ hại của những người phản ứng thái quá trước những chuyện vặt vãnh, bạn sẽ dễ dàng tự nhắc nhở mình rằng đó không phải là hình ảnh mà bạn muốn khoác lên mình.

Cách đây không lâu, Kris và tôi thực hiện một buổi chạy bộ vào buổi sáng với chú chó của chúng tôi, Ty. Nó là một món quà vô giá mà chúng tôi đã được nhận, hết sức thân thiện với mọi người. Chúng tôi chỉ mới bắt đầu buổi chạy chưa được bao xa thì thấy có vài người đi bộ cùng đường, cách khoảng hơn 300 mét về phía trước. Tôi liền đeo dây vào vòng cổ của Ty để đảm bảo rằng nó không làm phiền họ.

Khi chúng tôi chạy qua hai người phụ nữ đang đi bộ, cả hai chúng tôi đều cười và chào họ, còn Ty ngoan ngoãn chạy bên cạnh tôi. Ấy thế mà một trong hai người họ ném ngay cho chúng tôi một cái

nguyt dài và nói, bằng một giọng the thé khó nghe: “Hóa ra ông cũng biết luật quy định phải đeo dây dắt chó khi ra đường. Tôi đã thấy ông vừa mới đeo cho con chó của ông”. Ban đầu tôi cứ ngỡ bà ta đùa. Việc ai đó công khai bày tỏ sự khó chịu với Ty và tôi, chỉ vì sợi dây không được đeo lên cổ nó ngay từ đầu như ý họ muốn, thật không thể tin nổi. Rõ ràng bà ta đang rất căng thẳng và bà ta coi chuyện đó to hơn cái đình.

Tuy nhiên, cũng như mọi lần, khi có ai đó phát cáu vì những chuyện hết sức vặt vãnh, chúng tôi luôn luôn có thể thu hoạch được một bài học tích cực. Nó nhắc Kris và tôi nhớ rằng chúng ta có thể đánh mất tầm nhìn của mình và phóng đại một việc rất nhỏ lên gấp nhiều lần dễ dàng như thế nào. Thực tế là tất cả mọi người – kể cả tôi – đều sẵn sàng nổi nóng vì những chuyện không đáng bất cứ lúc nào.

Lần sau khi thấy ai đó mất bình tĩnh vì một chuyện nhỏ, bạn hãy cố gắng ứng xử khác đi. Thay vì cảm thấy khó chịu vì kẻ đang gây khó chịu cho mọi người, hãy nghĩ tới việc tận dụng sự kiện đó để nhắc nhở mình rằng bạn muốn học cách ứng xử trước cuộc sống. Coi những phản ứng thái quá của người khác là một cách giúp chúng ta học tập và rút kinh nghiệm, bạn sẽ có vô số cơ hội để thực tập đức tính kiên nhẫn và những cách phản ứng lành mạnh.

Dù bạn chứng kiến ai đó quát tháo người phục vụ bàn hoặc nhân viên bán hàng, cãi nhau vì một chỗ

đậu xe, phản ứng thái quá giữa nơi công cộng, hoặc cầu nhàu vì không được phục vụ đúng như ý họ muốn, hãy thử nhìn họ dưới một ánh mắt khác. Thay vì cảm thấy thương hại họ hoặc coi họ như một trò cười (như chính tôi đã từng làm!), bạn hãy chú ý quan sát phản ứng của họ và họ đã đánh mất tầm nhìn cùng với sự bình tĩnh của mình như thế nào.

Kinh nghiệm rút ra từ những quan sát này sẽ giúp bạn điều chỉnh phản ứng của chính mình trong cuộc sống. Lần sau khi bạn bắt đầu cảm thấy giận dữ về một chuyện nhỏ nhặt nào đó, bạn sẽ lấy lại bình tĩnh dễ dàng hơn một chút. Ai biết được? Có thể lần sau khi có người dắt chó chạy ngang qua, bạn sẽ có thể kiềm chế thay vì nguyền rủa và xô xiên họ.

Tham gia hành động thay vì chống đối

Tôi luôn luôn kinh ngạc trước tiềm năng tạo ra hy vọng và bình yên hoặc sự căng thẳng và giận dữ trong tâm trí của chúng ta tùy theo cái cách mà bạn đặt ra mục tiêu cho bản thân mình. Sau đây tôi sẽ trình bày cụ thể về ý tưởng đó.

Giả sử bạn chống chiến tranh – làm gì có ai thích chiến tranh? Tuy nhiên, khi bạn chống đối một điều gì đó, thông thường nó sẽ tạo ra một

cuộc xung đột nho nhỏ bên trong bạn. Thông thường, bạn sẽ bày tỏ một thái độ rất gay gắt đối với điều mà bạn cho là sai lầm và có hại. Khi một luận cứ nào đó được nêu ra và bạn chống lại, bạn sẽ tỏ ra rất sôi nổi, thậm chí có thể bạn sẽ nổi giận. Tôi còn nhớ một cuộc tranh luận giữa tôi và một số bạn học ở trường cao đẳng từ nhiều năm trước. Một người trong bọn họ gào lên: “Tớ ghét chính phủ này và cuộc chạy đua vũ trang!” Rõ ràng là anh ta rất tức giận và xúc động. Tôi tin rằng bản chất quan điểm của cậu ta là tích cực, nhưng cách bày tỏ quan điểm đó cũng như cách anh ta nghĩ về nó gây stress cho chính bản thân anh ta. Thú thực tôi đã nghĩ rằng anh ta sắp sửa lên cơn đau tim đến nơi. Một câu hỏi hay có thể đặt ra ở đây là: Liệu sự thù ghét đó có mang lại hòa bình hay không?

Trái lại, bạn có thể dễ dàng quyết định rằng mình muốn đóng góp cho hòa bình. Bạn có thể ủng hộ hòa bình, sống một cuộc sống bình lặng, và quyết định trở thành một hình mẫu của hòa bình. Bạn có thể tham gia làm việc trong các chương trình nhân đạo và trở thành một phần của giải pháp. Đức Đạt Lai Lạt Ma, người đã được trao giải Nobel Hòa Bình năm 1989, dành trọn cuộc đời sống vì hòa bình – nhưng ngài không bao giờ cao giọng, lớn tiếng với ai. Mẹ Teresa chắc chắn cũng đã có những đóng góp to lớn cho hòa bình thế giới trong suốt cuộc đời của bà. Nhưng bà làm việc đó

một cách thâm lặng, không hề gây khó chịu hoặc bức bối cho bản thân bà và cho những người xung quanh.

Tất nhiên là đa số chúng ta sẽ không bao giờ đạt tới được “cảnh giới” thanh bình nội tâm như vậy, nhưng ít nhất chúng ta có thể dễ dàng thấy sự khác biệt. Bạn đã thấy rằng chúng ta vẫn có thể tự đưa mình vào vòng rắc rối và căng thẳng, mặc dù mục đích và dự định của chúng ta hoàn toàn tốt đẹp. Ví dụ như một số nhà hoạt động vì môi trường đang theo đuổi những hành động thật sự có ý nghĩa – tuyên truyền về ích lợi của chế độ dinh dưỡng hợp lý, thu nhặt rác thải, dọn dẹp và làm vệ sinh các bãi biển, trồng cây xanh, khuyến khích mọi người sử dụng phương tiện giao thông không động cơ, v.v... Tuy nhiên, cũng có những người khác chỉ biết gào thét và chửi bới, phong tỏa giao thông, tự cột mình vào cây, và tuyệt thực với hy vọng sẽ đạt được mục đích của mình.

Sự lựa chọn tương tự cũng hiện diện trong các chủ đề đời thường hơn. Ví dụ, có thể bạn muốn cố gắng vươn tới một cuộc sống đơn giản, thể hiện qua việc bạn thích có nhiều thời gian rảnh rỗi và không gian mở. Thay vì ngập đầu trong công việc, bạn có thể cố gắng ngăn chặn sự quá tải bằng một nhịp độ sống từ tốn hơn. Nhưng bạn cũng có thể cảm thấy căm ghét tiếng ồn và sự hỗn loạn. Trong trường hợp này, tiếng ồn có thể khiến bạn phát

điên. Bạn cảm thấy như mình đang rơi vào một cuộc chiến tuyệt vọng không có điểm dừng. Mọi tiếng ồn, từ tiếng chuông điện thoại cho tới tiếng xe cộ chạy ngoài đường, đều khiến bạn khó chịu. Có thể bạn nhản mặt trước lịch làm việc quá dày đặc và vô tổ chức, nhưng bạn không nỗ lực nhiều để thay đổi điều đó. Thay vì đi làm sớm hơn để tránh kẹt xe, và có thể nghe một vài bản nhạc êm dịu trước khi làm việc, bạn thường đợi đến lúc sắp trễ giờ mới hộc tốc chạy ra khỏi nhà, phóng như bay trên đường và nguyên rửa mọi người khi liên tục bị kẹt xe.

Đây là một chủ đề thú vị để suy nghĩ. Thoạt đầu, bạn có thể cho rằng ý tưởng này chẳng khác nào “sợi tóc chẻ đôi”, và tự hỏi, *Liệu nó có thể tạo ra sự khác biệt nào không?* Tuy nhiên, nếu thử áp dụng nó, dần dần bạn sẽ thấy một sự thay đổi rõ rệt trong cách cảm nhận của mình, bởi nó hoàn toàn phụ thuộc vào đặc tính của những thứ mà bạn quan tâm.

Dù ở bất kỳ khía cạnh nào – cá nhân, đạo đức, hoặc công việc – và bất chấp bạn nhiệt tình đến mức nào với lý tưởng của mình, tất cả chúng ta luôn luôn nhìn vấn đề dưới hai quan niệm đối nghịch nhau: “tham gia” và “chống đối”. Theo tôi, trong đa số trường hợp bạn sẽ cảm thấy ít stress và vui vẻ hơn khi bạn chọn tham gia thay vì chống đối. Và có lẽ bạn cũng sẽ ngạc nhiên về hiệu quả hoạt động của mình.

Xả bớt “nỗi hơi”

Một trong những khuynh hướng của đàn ông chúng ta là để cho cảm xúc ngày một chất chồng, dồn tụ và tích lũy lại mà không xử lý. Rồi đến một lúc nào đó, tự nhiên chúng ta sẽ nổ tung, có khi chỉ vì một lý do rất vụn vặt như giọt nước làm tràn ly. Một cách đơn giản để tránh thảm họa này là tìm ra những phương pháp lành mạnh để xả bớt “nỗi hơi”

Một người đàn ông kể với tôi rằng anh cảm thấy khó chịu và bức bối như thế nào vì một đồng nghiệp cứ gọi sai tên anh. Sau vài năm, anh này đã gọi sai như thế hàng trăm lần. Vị thính giả của tôi nói việc đó khiến anh phát điên. Tuy nhiên anh thú nhận rằng anh chưa từng nói với người đồng nghiệp về chuyện này. Vì một lý do nào đó, anh tin rằng cuối cùng rồi người kia cũng sẽ gọi đúng tên anh. Rõ ràng trong trường hợp này việc xả bớt nỗi hơi là rất cần thiết trước khi nó nổ tung. Chỉ một lời cải chính giữa bạn bè với nhau sẽ giải quyết vấn đề này một cách nhẹ nhàng.

Đây là ví dụ điển hình cho rất nhiều nguyên nhân gây stress tương tự, khởi đầu rất nhỏ, sau đó tích tụ và lớn dần theo thời gian. Dù yếu tố làm phiền bạn là thói quen của một trong những đứa

con, của người phối ngẫu, hay của một người bạn, bạn cũng nên bày tỏ cho người đó biết về sự khó chịu của mình, bằng một phương cách lành mạnh và trung thực.

Có thể bạn nghĩ: “Đây là vấn đề của tôi, tại sao lại nói ra với mọi người làm gì?” Đó là một câu hỏi hay, và nếu bạn đang hỏi như thế, bạn đã đúng – đó là vấn đề của bạn. Tuy nhiên bạn có thể nói rõ rằng bạn biết đó là vấn đề của bạn, nhưng bạn vẫn muốn bày tỏ với mọi người. Bằng cách trút bỏ gánh nặng trong tâm hồn mình và cư xử trung thực, cùng một lúc bạn đã làm được nhiều việc. Thứ nhất, nếu ai đó vô tình phạm sai lầm, như anh chàng gọi sai tên đồng nghiệp chẳng hạn, thì bạn đã cho họ một cơ hội để họ sửa chữa. Thứ nhì, trong nhiều trường hợp, hành động thổ lộ cảm xúc của mình trong một bầu không khí nhẹ nhàng, không căng thẳng, sẽ cho phép bạn bỏ qua nó một cách dễ dàng. Nói cách khác, nó sẽ không còn khiến bạn khó chịu nữa.

Sau đây là một ví dụ cá nhân. Tôi từng làm việc với một người mà tôi tin rằng có cách nhìn đồng nghiệp hơi quá khắt khe. Dù đã rất cố gắng bỏ qua nhưng những lời nhận xét của anh về người nọ người kia vẫn liên tục khiến tôi khó chịu. Tôi cảm thấy những lời nhận xét đó đang phá hoại tình cảm của tôi đối với những đồng nghiệp khác. Cảm xúc cứ dần dần tích tụ lại và đưa tôi đến

chỗ bực bội. Cuối cùng tôi quyết định xả bớt nỗi hơi. Chúng tôi đã có một cuộc trò chuyện thẳng thắn nhưng thân tình về những cảm xúc của tôi, và nó đã lập tức xóa tan bầu không khí u ám quanh tôi. Tôi hiểu rằng nếu làm việc đó sớm hơn, tôi đã có thể thu nhỏ đến mức tối thiểu, nếu không phải là hoàn toàn triệt tiêu cơn bực của mình về chuyện này.

Chiến thuật xả bớt nỗi hơi cũng có thể được thực hiện dưới những hình thức khác. Một số người cảm thấy hoạt động cơ bắp một cách mạnh mẽ giúp “xả nỗi hơi” và giải tỏa bớt stress. Một số khác, trong đó có tôi, thích dành một khoảng thời gian yên tĩnh một mình hoặc với thiên nhiên. Khi tôi có thể thoát ra khỏi thế giới hàng ngày trong một ngày, hoặc thậm chí chỉ trong vài giờ, mọi căng thẳng và mệt mỏi đều dần dần phai mờ. Những người khác nữa lại có những sở thích riêng của họ – chèo thuyền, đi bộ, sửa xe, hoặc đọc sách. Một số người lại cảm thấy việc có ai đó để nói chuyện – một người bạn hoặc thậm chí là một chuyên viên tư vấn tâm lý – giúp ích cho họ rất nhiều.

Điều quan trọng nhất là phải xả bớt “nỗi hơi” từ sớm – khi “hơi” chưa kịp tích tụ để tạo ra được áp lực lớn. Bằng cách này, bạn có thể giữ không cho những vấn đề nhỏ lớn lên. Vì vậy nếu tập thể dục là cách hiệu quả của bạn để xả bớt nỗi hơi, thì hãy tập trước khi bạn cảm thấy bị stress đè nặng. Điều này cũng đúng với những phương pháp khác. Nếu

bạn nghĩ đây là việc nên làm – đồng thời bạn thực hiện nó sớm và thường xuyên – có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy khối lượng stress mà mình gặp phải đã giảm bớt nhiều đến mức nào.

Tránh nguy biện: “đó là bản chất của công việc”

Trong thời gian thu thập dữ kiện để viết cuốn sách này, tôi đã hỏi nhiều người cùng một câu hỏi: “Lời bào chữa nào thường được người ta sử dụng khiến bạn cảm thấy khó chịu nhất?” Đúng đầu danh sách là câu: “Tôi không thể làm khác được – Đó là bản chất của công việc”. Và tôi phải đồng ý với sự đánh giá này.

Chúng tôi từng thuê một nhóm thợ sửa nhà. Tôi bất chợt nảy ra ý định, chỉ để tiêu khiển, theo dõi xem họ sử dụng câu nói đó bao nhiêu lần. Kết quả là trong suốt hai tuần họ làm việc ở nhà tôi, ngày nào cũng có người nói ra những lời vô nghĩa đó.

Nhưng những người thợ xây dựng không độc quyền sử dụng câu nguy biện kém cỏi này – tất cả mọi người đều sử dụng nó: nhân viên ngân hàng, phục vụ nhà hàng, nhân viên soát vé, luật sư, thậm chí cả kỹ thuật viên xoa bóp. Một anh bạn kể với tôi rằng anh hẹn thực hiện liệu pháp xoa bóp ở khách sạn. Khi người kỹ thuật viên xuất hiện, trề

hẹn đến 30 phút, bạn tôi phải hủy buổi trị liệu để kịp giờ cho công việc tiếp theo. Thay vì đơn giản xin lỗi và nói: “Tôi rất tiếc vì đã đến trễ thưa ngài!” người kỹ thuật viên xoa bóp lại đổ lỗi: “Bản chất của công việc là thế”, như thể việc trễ hẹn đó nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta. May cho anh ta vì bạn tôi là một người rộng rãi và biết đùa.

Một trong những lý do quan trọng để không sử dụng câu này là vì chẳng ai tin bạn, ngay từ khi bạn mới bắt đầu nói. Hầu hết mọi người nghĩ đó chẳng qua là một lời ngụy biện thiếu nghiêm túc để phủi trách nhiệm. Vậy thì bạn còn thử nó làm gì? Nó khiến mọi người mất niềm tin vào sự chính trực và năng lực của bạn. Trong đa số trường hợp, khách hàng của bạn thích được nghe một lời thừa nhận thẳng thắn và trung thực rằng bạn và/hoặc doanh nghiệp của bạn đã mắc sai lầm, và lần sau bạn sẽ cố gắng hơn. Thông thường lời thú nhận này sẽ đẩy vấn đề lùi vào quá khứ và lấy lại lòng tin của khách hàng.

Tuy nhiên, quan trọng hơn là lòng tự trọng của bạn. Khi đổ vấy những sự sai sót, hiểu lầm, nhầm lẫn của mình cho bản chất công việc, bạn đang trốn tránh trách nhiệm. Nó giống như bạn đang tự nhủ: “Mình bất lực” hoặc “Mình không đủ khả năng để tạo ra sự thay đổi”. Một người sống nhiệt tình và thỏa mãn luôn lựa chọn góc nhìn ngược lại. Anh ta sẽ hành xử sao cho niềm tin rằng anh ta có thể tạo ra sự khác biệt, rằng anh ta có khả năng kiểm soát tình huống được nhân lên.

Một lời nhắn nhủ cuối cùng, nếu bạn là người phải nghe câu ngụ ý này, đừng nổi giận. Nó chỉ có nghĩa là bạn đã gặp phải một người chưa nhận thức được câu nói đó ngu ngốc đến mức nào. Hãy tỏ ra rộng lượng và kiên nhẫn. Thay vì bực mình, hãy mừng vì không phải bạn là người đã nói ra câu: “Đó là bản chất của công việc” vô duyên và vô tích sự đó.

Thận trọng với cái bẫy “mất mát”

Tôi đã chứng kiến cái bẫy này làm tổn thương quá nhiều người, đến nỗi tôi quyết định phải đưa nó vào cuốn sách mà bạn đang đọc. Cái bẫy “mất mát”, theo tôi, là một trong những đối tượng quan trọng nhất cần ý thức và đề phòng.

Nhận thức rằng chúng ta đang mang trong đầu những giả định về cách phản ứng trước những sự kiện mà chúng ta cho là sự mất mát, là điều hết sức hữu ích. Tôi không rõ bẩm sinh chúng ta đã mang giả định đó, hay chúng ta học được nó từ đâu, nhưng dường như tất cả mọi người đều có cùng khuynh hướng phản ứng tiêu cực khi cảm thấy mình đang bị tước đoạt một thứ gì đó. Tôi gọi đây là một cái bẫy vì chính bạn là người tự đẩy mình vào vòng xoáy điên cuồng khi cho rằng mình đang mất mát.

Có lẽ cách tốt nhất để minh họa chủ đề này là thực hiện một phép so sánh. Ví dụ, giả sử một người được thuê làm một công việc toàn thời gian với chế độ nghỉ phép hưởng lương là 2 tuần mỗi năm. Lại giả sử anh ta đã làm việc được hai năm, và năm nào cũng vui vẻ tận hưởng 2 tuần phép của mình. Đến năm thứ 3, anh ta được thưởng thêm một tuần phép. Anh ta sung sướng bay đến Hawaii để hưởng thụ nó. Đó là kịch bản thứ nhất.

Đây là kịch bản thứ hai: Cũng người đàn ông đó được thuê làm cùng công việc đó, với mức lương đó, nhưng được hưởng đến 3 tuần nghỉ phép mỗi năm. Anh ta cũng làm việc được hai năm, và tận hưởng từng ngày phép của mình. Tuy nhiên, đến năm thứ ba, anh được thông báo rằng mình sẽ chỉ được nghỉ phép ăn lương 2 tuần.

Bạn nghĩ anh ta sẽ phản ứng như thế nào khi bị “tước đoạt” một tuần phép? Gần như chắc chắn anh ta sẽ cảm thấy chán chường và giận dữ. Tôi không nói rằng anh ta không có quyền, hay không nên phản ứng như vậy, nhưng bạn sẽ thấy thật thú vị khi đặt hai kịch bản kể trên lên bàn cân. Trong kịch bản thứ nhất, nhân vật của chúng ta được hưởng tổng cộng 7 tuần phép trong vòng 3 năm, và anh ta rất vui sướng; còn trong kịch bản thứ hai, anh ta được nghỉ phép đến 8 tuần trong 3 năm, nhưng vẫn cảm thấy “mất mát”. Anh ta nhận được nhiều hơn, nhưng cảm thấy hoàn toàn thất vọng.

Một trong những ví dụ minh họa giàu tính thuyết phục nhất về trường hợp này là câu chuyện về người giúp việc nhà của một anh bạn của tôi. Trong suốt một năm, anh đã trả cho chị ta mức thù lao cao gấp đôi so với mặt bằng giá trên thị trường, và, theo anh, cao hơn nhiều so với bất kỳ khách hàng nào khác của chị ta. Thế rồi đến lúc anh gặp khó khăn về tài chính, và phải cắt giảm tất cả chi tiêu của mình.

Anh vẫn đánh giá cao giá trị công việc của chị ta đối với cuộc sống của anh, tuy nhiên anh buộc phải nói với chị ta rằng nếu muốn tiếp tục thuê dịch vụ dọn dẹp nhà cửa của chị, anh sẽ buộc phải giảm bớt mức thù lao xuống. Bất chấp mức thù lao mới được đề nghị vẫn cao hơn mức mà chị nhận được từ các khách hàng khác, chị ta nổi giận và không thềm làm cho anh nữa. Ở đây tôi không bảo vệ quyết định của bạn tôi, cũng không chỉ trích cách phản ứng của chị giúp việc nhà. Tôi chỉ muốn nói rằng phản ứng của chị là có thể đoán trước, vì nó là phản ứng phổ biến của phần lớn mọi người. Thay vì nổi giận với tất cả các khách hàng khác, những người có thể đã và đang trả cho chị thù lao quá thấp suốt từ trước tới giờ, cơn giận của chị lại được trút lên anh bạn tôi – vì anh đã “tước đoạt” một phần thù lao của chị.

Sở dĩ việc hiểu biết về khuynh hướng ứng xử này hữu ích là vì nó có thể giúp bạn tránh được nhiều cuộc xung đột và làm giảm khả năng bạn gây thất

vọng cho người khác. Nó buộc bạn phải suy nghĩ về những tiền lệ mà bạn đặt ra, những lời hứa, và có thể là cả hậu quả các quyết định của bạn.

Tất nhiên có nhiều trường hợp bạn bắt buộc phải làm ai đó thất vọng hoặc “tước đoạt” thứ gì đó của họ. Đó cũng là một phần của cuộc sống. Bạn không cần phải sợ hoặc cố gắng tìm cách tránh những trường hợp đó. Tuy nhiên, trường hợp phổ biến là bạn có thể đưa ra quyết định, hoặc trì hoãn việc ra quyết định, hoặc thực hiện một vài điều chỉnh về những điều mà bạn hứa hẹn với người khác – cho đến khi bạn chắc chắn về quyết định của mình.

Đối với các bậc cha mẹ, kiến thức này thực sự hữu ích. Một ngày nọ tôi nghĩ rằng mình có thể tổ chức một sự kiện đặc biệt cho một trong hai đứa con gái của tôi – nhưng tôi chưa hoàn toàn chắc chắn. Mặc dù rất nôn nao muốn nói với con bé về việc này, tôi đã cố dần lòng và tự nhủ nên chờ đến khi biết chắc mình có thể thực hiện được việc đó hay không. Về sau tôi rất mừng vì quyết định này, vì lịch làm việc của tôi phải thay đổi đột xuất và tôi đã không thể tổ chức sự kiện đó được. Vì tôi chưa hứa gì với con nên tôi không phải “tước đoạt” của nó điều gì cả. Và nếu bạn đã có con, bạn thừa biết khi ta làm trễ thất vọng, ta sẽ cảm thấy tồi tệ đến mức nào.

Bạn sẽ cảm thấy trong nhiều trường hợp nhận thức về chiếc bẫy này mang lại những lợi ích vô

cùng to lớn – với vợ, bạn gái, ông chủ, người làm công, con cái, v.v... Với nhận thức về cảm xúc của mọi người khi họ cảm thấy bị “mất mát” hoặc “tước đoạt” một thứ gì đó, bạn sẽ trở nên nhạy cảm hơn trước tình cảm của họ, và mức độ stress của bạn sẽ được duy trì ở mức thấp nhất.

Giữ lấy tư tưởng của người tiên phong

Bạn đã bao giờ theo đuổi một lớp học, hoặc một điều gì đó chỉ để cho vui? Bạn đã bao giờ say mê với một môn nghệ thuật mà không cần biết bạn có giỏi hay không? Hoặc bạn đã bao giờ chứng kiến những đứa trẻ chơi một trò chơi nào đó lần đầu tiên, chúng tỏ ra quá vui vẻ và điều đó sưởi ấm trái tim bạn? Nếu câu trả lời là có, bạn đã chứng nghiệm hoặc ít nhất đã được chiêm ngưỡng cái gọi là “tư tưởng của người tiên phong”. Một khi bạn không có ý thức về điều bộ hoặc mức độ kỹ năng của mình trong một lĩnh vực nào đó, bạn sẽ cảm thấy giống như mình đang mở ra một cuốn sách mới lạ. Bạn sẽ tìm thấy sự vui vẻ và cách ly hoàn toàn với những chuyện “nghiêm trọng”. Bạn hòa mình với kinh nghiệm mới và khả năng học hỏi của bạn đột nhiên trở nên sắc bén hơn bao giờ hết.

Một tu sĩ Phật giáo nổi tiếng, thiền sư Shunryu Suzuki, từng nói tư tưởng của người tiên phong có nghĩa là bạn có khả năng phản ứng một cách uyển chuyển đối với từng giây phút hiện hữu, mà không mong đợi quá nhiều. Nó gần giống như bạn rời khỏi con đường mà bạn đang đi, từ bỏ lối phản ứng theo tiềm thức, nhờ đó bạn có thể trải nghiệm từng sự kiện đúng với bản chất của nó ngay tại thời điểm đó, thay vì cố gắng lập kế hoạch và tiên đoán kết quả của mọi ý tưởng, phân xét, và sự mong đợi của mình.

Khi bạn cho phép mình mang tư tưởng của người tiên phong, mọi điều tốt đẹp sẽ bắt đầu đến với bạn. Bạn sẽ ít cảm thấy bức dọc và stress hơn vì bạn không còn tin chắc vào những cách phản ứng cứng nhắc đó nữa. Ví dụ, khi có người làm một việc gì đó khiến bạn khó chịu, thay vì ngay lập tức tự nghĩ: “Hắn không được làm thế”, bạn sẽ dễ dàng bỏ qua và không cho phép chuyện vụn vặt ấy làm phiền bạn. Bạn cũng sẽ ít khắt khe với bản thân mình hơn. Thay vì tự đánh giá thấp bản thân vì một ván golf thất bại, bạn sẽ làm hết sức có thể và vui thích với từng cú đánh. Hơn nữa, vì không phải phân tâm cho những chuyện khác, số gây của bạn có thể sẽ giảm xuống (thành tích sẽ được nâng lên).

Đừng nhầm lẫn tư tưởng của người tiên phong với sự nông cạn. Tư tưởng tiên phong, tự bản thân nó luôn luôn hàm chứa một mức độ khôn ngoan và

nhảy bén cao. Nó là mong muốn duy trì một tư tưởng cởi mở và thừa nhận rằng chúng ta không thể biết tất cả mọi đáp án. Nó không có nghĩa là bạn không thể trở thành một chuyên gia về một lĩnh vực nào đó, hoặc bạn không thể có những quan điểm mạnh mẽ, được suy xét cẩn thận. Nó chỉ có nghĩa là bạn muốn nhìn mọi sự khác đi, học hỏi những điều mới và mở rộng khối óc, cũng như trái tim mình cho niềm vui và hạnh phúc tràn vào.

Dĩ nhiên, khi phải đối mặt với những rắc rối hoặc vấn đề mà chúng ta không thích, một cách tự nhiên, chúng ta sẽ khởi động một chu trình cảm xúc bao gồm rất nhiều giận dữ và những hình ảnh tưởng tượng tiêu cực. Chúng ta vẽ ra trong đầu mình nhiều kịch bản, tưởng tượng ra mọi kết quả có thể xảy đến. Chúng ta chọn sẵn cho mình một con đường để rồi cảm thấy vô cùng căng thẳng và khó chịu khi sự việc không diễn tiến theo đúng con đường đó. Chúng ta tốn quá nhiều năng lượng để “diễn tập” tất cả các tình huống có thể xảy ra.

Trái lại, tư tưởng của người tiên phong mở ra một con đường thông thoáng thẳng tiến đến với kiến thức và cơ hội. Một khi đã thừa nhận rằng mình không biết trước được điều gì sẽ xảy ra, bạn sẽ phát hiện những giải pháp không bao giờ thấy được khi đầu óc bạn chứa đầy những giả định. Thay vì tốn công sức tưởng tượng ra những kết quả tồi tệ, bạn có thể tập trung năng lượng để hoạt động và phản ứng hiệu quả ngay trong giây phút hiện tại.

Một người đàn ông từng tâm sự với tôi rằng anh không thể nào nói với vợ về sự buồn phiền của anh trong mối quan hệ hôn nhân của họ, bởi anh đã biết trước phản ứng của chị. Sau một lúc trao đổi về vấn đề này, anh hiểu ra chân lý của việc không đoán trước phản ứng của đối phương. Thay vì dự đoán điều tồi tệ nhất, anh đã có thể cố hết sức để bày tỏ những điều vẫn chôn giấu tận đáy trái tim, và sẵn sàng đón nhận bất kỳ kết quả nào có thể xảy đến. Và anh vô cùng ngạc nhiên khi buổi nói chuyện đó đã trở thành bước ngoặt trong cuộc hôn nhân của anh. Nó mở ra một cánh cửa để hai vợ chồng họ bắt đầu xây dựng lại mối quan hệ từ đầu, với tinh thần của những người tiên phong.

Bạn không cần phải là một thiền sư như Shunryu Suzuki mới có thể được hưởng lợi ích của một tư tưởng tiên phong. Tất cả những gì bạn phải làm là mở rộng tâm hồn đón nhận mọi cơ hội mà cuộc đời dành cho bạn, không để một định kiến nào chi phối, giữ lấy một tư tưởng khoáng đạt và tận hưởng từng phút giây của cuộc sống như thể bạn không hề biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tôi hy vọng bạn sẽ cho chiến thuật này một cơ hội giúp giảm bớt stress trong cuộc sống của bạn. Nó hoàn toàn có thể tạo ra một sự khác biệt to lớn.

Bạn không thể một mình làm tất cả mọi việc

Tôi từng nói chuyện với một người đàn ông than thở rằng anh không thể tìm đâu ra thời gian dành cho bản thân mình. Anh nói với tôi: “Tôi sẵn sàng trả bất kỳ giá nào để có một ngày dành riêng cho bản thân tôi”.

Cũng như thường lệ, tôi bắt đầu bằng một vài câu hỏi. Tôi được biết những ngày nghỉ cuối tuần sắp tới được anh dành cho việc thay nhớt xe, và sửa cái toilet bị rò nước. Những kỳ nghỉ cuối tuần trước đó đã được dành cho các công việc như cắt cỏ, sơn lại nhà, và sửa chữa nhiều thứ khác. Nếu ngôi nhà của anh giống như nhà tôi, tôi đoán chỉ ít phải sau 50 năm nữa họa may anh mới tìm được một ngày rảnh rỗi.

Như tôi đã nhắc ở trên, anh nói với tôi rằng anh sẵn sàng trả bất kỳ giá nào để có được một ngày dành cho riêng mình. Tôi bèn đưa ra một con số cụ thể để kiểm nghiệm lời phát biểu của anh. “Ví dụ như anh chịu trả 100 đôla để có một ngày hoàn toàn rảnh rỗi không?” Tôi hỏi. “Dĩ nhiên là tôi chịu rồi”, anh trả lời.

Không cần phải là thiên tài mới thấy được dụng ý câu hỏi của tôi. Vấn đề ở đây không phải là con

số 50, 100, hay 500 đôla. Vấn đề là bạn cảm thấy việc dành một ít thời gian cho bản thân bạn quan trọng đến mức nào?

Một trong những lý do nhiều người đàn ông không thể tìm ra thời gian rảnh rỗi cho riêng mình là vì họ luôn luôn cố tự mình làm mọi việc. Và ngay cả khi đã thuê người khác làm một vài việc nào đó thay cho mình, họ vẫn không dành khoảng thời gian rảnh rỗi vừa tạo ra đó cho riêng họ, mà bắt tay ngay vào việc cần làm tiếp theo trong danh mục.

Đó là một vòng luẩn quẩn không bao giờ kết thúc. Thật vậy, với cách sử dụng thời gian như thế, bạn sẽ không bao giờ có thời gian rảnh dành cho bản thân vì chắc chắn bạn không bao giờ có thể hoàn thành mọi việc trong danh mục của bạn.

Giải pháp duy nhất là xem xét kỹ lại thứ tự ưu tiên của mình, và đưa ra ba quyết định quan trọng: 1) Tôi muốn tự làm những công việc nào trong danh sách này? 2) Những công việc nào trong danh sách này có thể ủy nhiệm cho người khác? Và, 3) Quan trọng nhất là, sau khi đã ủy nhiệm một công việc cho người khác, tôi muốn làm gì với khoảng thời gian tiết kiệm được?

Câu hỏi thứ ba chính là chìa khóa của vấn đề.

Chúng ta hãy quay trở lại với người đàn ông khao khát có được một ngày rảnh rỗi mà tôi đã đề cập ở trên. Nếu anh muốn (và đủ khả năng) thuê người khác thay nhốt xe và sửa toilet thay

anh, thì anh có thể quyết định sử dụng khoảng thời gian tiết kiệm được cho bản thân anh, chứ không phải để cắt cỏ hay sơn nhà. Anh có thể lên kế hoạch làm những việc đó vào kỳ nghỉ cuối tuần sau.

Bạn có thể hỏi: Vậy hóa ra anh ta phải trả tiền để “mua” thời gian rảnh rỗi cho mình? Hoàn toàn chính xác. Bạn đừng quên rằng chúng ta thường phải trả tiền để mua những thứ mà chúng ta muốn, đó là điều rất phổ biến và bình thường trong cuộc sống. Đôi khi, để có được chút thời gian rảnh rỗi cho mình, bạn cũng phải bỏ tiền ra mua.

Có thể một giải pháp tốt là thuê người khác thay nhớt xe (hoặc sửa toilet, hoặc cả hai), và sau đó không đi ăn nhà hàng. Nếu bạn không dư dả tiền bạc, hãy sử dụng thời gian rảnh của bạn vào những hoạt động không tốn kém nhiều tiền.

Tôi không nói rằng không có một số công việc nhất định mà bạn muốn tự tay mình làm hoặc quá đắt giá nếu thuê người khác. Tôi chỉ gợi ý rằng bạn không phải tự mình làm tất cả mọi việc. Và khi phát hiện ra những công việc bạn không cần phải làm, bạn đã khám phá ra một con đường mới để tìm ra thời gian dành cho riêng mình.

Bớt kén chọn

Một trong những câu nói mà tôi yêu thích nhất là của một vị thiền sư Trung Hoa, tên là Seng Ts'an. Câu nói đó như sau: “Con đường ta đi sẽ không khó nếu ta không kén chọn”. Tôi diễn giải ý nghĩa của câu nói này là, nếu không phải vì chúng ta có vô số sở thích khác nhau và mong muốn mọi sự diễn ra theo một cách nhất định nào đó, thì cuộc sống không hề khó khăn chút nào.

Dĩ nhiên, một lần nữa, nói bao giờ cũng dễ hơn làm, nhưng quan điểm này về cơ bản là đúng đắn. Nếu không phải vì chúng ta cứ nhất định mong mọi mọi sự xảy ra theo ý muốn của mình, chắc chắn chúng ta đã cảm thấy hạnh phúc trong phần lớn thời gian hiện diện trên cõi đời này. Nếu chúng ta không đòi hỏi mọi người phản ứng theo cách mà chúng ta muốn, chúng ta sẽ có thể chấp nhận họ như bản chất của họ. Nếu chúng ta không quan tâm, hay ít nhất không quá đặt nặng kết quả, chúng ta sẽ không bị phiền muộn hoặc căng thẳng.

Về mặt triết lý, ý tưởng này thật dễ hiểu – nhưng áp dụng nó vào thực tế lại là chuyện khác. Chúng ta không thể thay đổi thực tế là chúng ta có những sở thích khác nhau và chúng ta luôn

quan tâm đến kết quả. Chúng ta muốn mọi việc diễn ra có lợi cho mình. Vậy thì làm thế nào?

Bí quyết then chốt có lẽ là không ngừng nỗ lực chấp nhận cuộc sống như bản chất của nó tại mỗi phút mỗi giây trong đời sống hàng ngày. Thay vì nghĩ rằng mọi việc lẽ ra phải khác đi hoặc đặt điều kiện cho sự thanh thản trong tâm trí, chúng ta cần phải giảm bớt sự “kén cá chọn canh” của mình.

Ví dụ, giả sử bạn rất muốn thực hiện một chuyến đi cắm trại cùng gia đình trong kỳ nghỉ năm nay, bạn đã lập kế hoạch tỉ mỉ, rồi trình bày ý tưởng với vợ và các con. Bạn mang về nhà nhiều tờ tạp chí với những tấm ảnh các thắng cảnh mà bạn muốn được chiêm ngưỡng. Kế hoạch này thực sự quan trọng đối với bạn. Bất hạnh thay, chẳng ai ủng hộ bạn! Các thành viên còn lại trong gia đình đều muốn đi Disneyland. Bạn sẽ phải làm gì? Bạn sẽ thất vọng, hờn dỗi, và tỏ ra bực dọc? Hay bạn sẽ chấp nhận tình thế mới và quyết định vui vẻ cùng mọi người? Đây là một chiến thuật hữu ích bởi lẽ, ngay cả khi vấn đề lớn và quan trọng hơn rất nhiều so với chuyến đi nghỉ của bạn, lối suy nghĩ này vẫn cho phép bạn bình tĩnh và thanh thản trước mọi diễn biến trong cuộc sống.

“Như thế là như thế”, theo tôi, là một câu nói hữu ích. Những từ đơn giản này nhắc nhở tôi không phủ nhận (quá mức) bản chất của mọi sự vật, hiện tượng. Ví dụ, một người bạn (hoặc một đứa con,

một đồng nghiệp) của tôi không cư xử theo cách mà tôi mong đợi. Nếu tôi có thể tự nhắc nhở mình rằng phải chấp nhận mọi thứ như bản chất của chúng – thay vì đòi hỏi chúng phải đổi khác – tôi sẽ lập tức tỏ ra nhẹ nhàng hơn trong việc phán xét và cách phản ứng của mình. Hoặc nếu tôi vừa bị thua lỗ trong công việc kinh doanh, tôi cũng có thể bỏ qua việc đó một cách dễ dàng hơn để tiếp tục thương vụ tiếp theo, thay vì lãng phí thời gian và năng lượng để hối tiếc hoặc dằn vặt bản thân mỗi khi quyết định sai lầm.

Bớt trối buộc mình với các kết quả không có nghĩa là bạn bất cần hoặc bạn không cố gắng. Ngược lại, nó có nghĩa là bạn sẽ nỗ lực hết sức, quan tâm hết mực, tận dụng mọi cơ hội – và cuối cùng là không để bị giày vò nhiều bởi kết quả và chấp nhận những kết quả bất như ý.

Tôi nghĩ bạn sẽ không thể tin nổi cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng như thế nào một khi bạn có thể áp dụng chiến thuật “bớt kén chọn” này. Ai mà biết được? Có thể bạn sẽ trở thành một người vô cùng trầm tĩnh và bình thản.

Không quyết định cũng là một quyết định

Lần đầu tiên tôi biết đến bài học này là vào năm cuối cấp trung học. Lúc đó tôi cứ liên tục trì hoãn quyết định nộp đơn vào trường đại học nào thì cha tôi bảo tôi ngồi xuống và khuyên: “Richard, con hoàn toàn có quyền quyết định con muốn làm gì trong tương lai. Nhưng con nên nhớ, không quyết định gì cả cũng là một quyết định đấy”. Câu nói đó đối với tôi giống như tiếng sét đánh ngang tai.

Dĩ nhiên, điều cha tôi muốn nói là tôi có toàn quyền trì hoãn quyết định của mình cũng như mọi hành động cần thiết khác để vào đại học. Tuy nhiên, việc không làm gì cả (trong trường hợp của tôi là không đưa ra một quyết định chắc chắn) cũng là một quyết định. Xét theo ngữ cảnh, nó đồng nghĩa với quyết định không vào đại học.

Kể từ thời điểm đó, nhiều năm đã trôi qua, và ý tưởng đơn giản này đã giúp tôi đưa ra nhiều quyết định quan trọng. Nó cũng đã giúp hạ thấp rất nhiều mức độ lo lắng và căng thẳng của tôi về nhiều việc, vì tôi đã nhận thức được chính tôi là người quyết định sẽ không đưa ra quyết định. Ví dụ, tôi có một số tiền đầu tư vào một quỹ tài chính làm ăn không được phát đạt cho lắm. Dự định ban đầu của tôi là tạm để số tiền này ở đó trong khi

quyết định sẽ làm gì với nó. Nó đã ở đó hơn hai năm trời, mang lại cho tôi một mức lãi suất cực kỳ thấp. Một ngày kia, một người bạn hỏi tôi đầu tư tiền của mình như thế nào. Một chút xấu hổ thoáng qua nhanh, tôi nói thật rằng tôi vẫn đang chờ đợi quyết định của mình. Cũng giống như cha tôi, anh bạn ấy nhắc tôi rằng với việc không làm gì cả, tôi đã quyết định chấp nhận mức lãi suất có lẽ là thấp nhất trên thị trường tại thời điểm đó. Ngay ngày hôm sau, tôi đã rút một phần số tiền của mình để đầu tư vào một nơi khác.

Hãy luôn luôn nhớ rằng nếu bạn không quyết định (hoặc tiếp tục trì hoãn quyết định của mình), thì đó cũng là một quyết định. Đó là lựa chọn “án binh bất động” của bạn – và điều đó thường có nghĩa là bạn sẽ đánh mất một phần khả năng kiểm soát tình hình. Nó cũng giống như trong bầu cử: Nếu bạn không thực hiện quyền bầu cử của mình, những cử tri khác sẽ đưa ra lựa chọn chính trị giùm bạn. Ở một cấp độ cá nhân hơn, ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày của bạn, lựa chọn không hành động hoặc không đưa ra quyết định có thể sẽ khiến bạn cảm thấy bất lực về cuộc sống của chính mình, và dần dần sẽ tạo ra nỗi lo lắng lớn.

Chúng ta có thể thấy các ví dụ của vấn đề này ở khắp mọi nơi. Giả sử bạn bị thừa cân và đang làm việc quá nhiều. Rõ ràng nếu bạn tiếp tục đi trên con đường hiện nay, bạn sẽ hủy hoại sức khỏe, ngoại hình và trạng thái tinh thần của bạn. Tiếp tục con

đường hiện nay là một ví dụ rõ ràng của việc không đưa ra quyết định. Bằng cách đó, bạn đã đưa ra một quyết định bất lợi cho cuộc sống của mình.

Thấu hiểu được khái niệm này là việc vô cùng hữu ích bởi lẽ, ngay cả nếu bạn quyết định sẽ không thay đổi gì cả, ít nhất bạn cũng ý thức được mình đang làm gì. Tuy nhiên, với những vấn đề quan trọng, hy vọng rằng bạn sẽ quyết định đưa ra một quyết định – bắt đầu tập thể dục, thay đổi cách sống, ăn uống lành mạnh hơn, đầu tư vào một quỹ tài chính sinh lợi nhiều hơn, vân vân.

Tôi hy vọng bạn sẽ đồng ý rằng đây là một khái niệm hữu ích có thể giúp cuộc sống của bạn dễ dàng hơn và ít căng thẳng hơn. Một khi đã biết rằng không quyết định cũng là một quyết định, bạn đã được trang bị tốt hơn để đưa ra những quyết định chính xác nhất.

*Nhớ rằng “không có thời tiết xấu
chỉ có những kiểu thời tiết
tốt khác nhau”*

Ngay lúc này, tôi đang nhìn qua cửa sổ ngắm một cơn mưa tuyệt đẹp. Thật ra, đó không chỉ là một cơn mưa bình thường, nó là một cơn mưa giông. Nhiệt độ ngoài trời xuống đến khoảng 9°C, và các nhà khí

tượng địa phương dự báo đêm nay sẽ có tuyết rơi ở những khu vực cao trên vùng đồi Bay Area, một hiện tượng kỳ thú hiếm gặp ở nơi tôi cư ngụ.

Thế nhưng thật thú vị khi theo dõi phản ứng của đa số mọi người về thời tiết. Chỉ trong ngày hôm nay, tôi nghĩ mình đã nghe câu “Thời tiết rất xấu” (hoặc một điều gì đó đại loại) ít nhất khoảng một chục lần. Các phát thanh viên đọc tin thời tiết trên radio, cùng với rất nhiều người khác, cứ nhắc đi nhắc lại rằng họ hy vọng thời tiết ngày mai sẽ tốt hơn hôm nay. Đi bộ dưới phố, bạn cũng sẽ nghe những lời tương tự. Mọi người đều than thở về thời tiết, mong ước nó đổi khác đi, chờ đợi một tình trạng “tốt hơn” theo quy ước của họ. Một số người dường như còn cho rằng thời tiết này báo hiệu điều gì đó bất ổn.

Tôi mới vừa bật radio lên. Phát thanh viên đọc tin thời tiết trên đài yêu thích của tôi lại nói câu: “Thời tiết sẽ tốt dần lên trong vài ngày tới”, một lần nữa khẳng định cái ý nghĩ trời mưa là điều tồi tệ và rằng chúng ta nên hoãn sự vui vẻ của mình lại tới khi nào mọi chuyện diễn ra tốt hơn. Gần như có một thỏa thuận ngầm khiến mọi người đều ghét thời tiết lúc này và chỉ thích một bầu trời trong xanh, với nắng ấm – thời tiết hoàn hảo để đi dã ngoại – trong khi mọi người đều biết rằng thời tiết như vậy chỉ lâu lâu mới có được một lần. Trong những ngày còn lại, chúng ta nên chờ đợi và than vãn. Không một ai nghĩ rằng mình nên thích thú

với thời tiết hiện tại, tôn trọng tính đa dạng mà Mẹ Thiên Nhiên đã dành cho chúng ta. Không, đơn giản là nó chưa đủ tốt.

Dĩ nhiên là tôi chỉ đùa, nhưng bạn có biết điều gì làm tôi cảm thấy vui về cơn mưa này không? Đó là cơn mưa đầu mùa, và chúng tôi đang thực sự rất cần mưa. Đất đai đang khô cằn, và khu vực này nổi tiếng là hay xảy ra hỏa hoạn vào thời điểm này trong năm. Thật lòng mà nói ngay lúc này không có gì quý hơn một cơn mưa to đối với chúng tôi.

Nếu bạn chịu suy nghĩ như vậy, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy không có thời tiết nào là thời tiết xấu thật sự, mà chỉ có những kiểu thời tiết tốt khác nhau thôi. Chỉ có điều mỗi kiểu thời tiết chỉ tốt cho một vài trong vô số những khía cạnh rất khác nhau của cuộc sống. Chúng ta cần tất cả chúng – ánh mặt trời, mưa, tuyết, và cả gió để phát tán các hạt cây cũng như phấn hoa. Bạn đã bao giờ đặt chân vào sa mạc chưa? Bạn có tưởng tượng được một thế giới không có mưa sẽ ra sao không? Có một ngọn núi thuộc dãy Kauai trên Quần đảo Hawaii, một trong những địa điểm ẩm ướt nhất trên thế giới. Ở đó hầu như trời không bao giờ ngừng mưa. Những vùng phụ cận của khu vực đó trông rất đẹp mắt, nhưng bạn có tưởng tượng được cuộc sống sẽ ra sao nếu tất cả những gì Mẹ Thiên Nhiên dành cho chúng ta chỉ là như thế? Bạn hãy thử thuyết phục một người thích trượt tuyết rằng

tuyết rơi là điều tồi tệ, hay giảng giải với một người thích hóng gió rằng chúng ta có thể làm được mọi việc mà không cần đến gió xem. Tất cả các loại hình thời tiết đều cần thiết, và tất cả đều hoàn hảo theo cách riêng của nó.

Tôi cảm thấy khó mà đoán được lời than phiền phổ biến nhất của đa số mọi người; có quá nhiều thứ để lựa chọn. Tuy nhiên tôi phải nói rằng một trong những lời than phiền đứng đầu danh sách chắc chắn thuộc về một nhân tố nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta – thời tiết.

Tôi trao đổi với các bạn về vấn đề thời tiết, không phải vì nó là một vấn đề lớn, nhưng vì sự phủ nhận của chúng ta đối với vấn đề này tượng trưng cho sự phủ nhận của chúng ta đối với cuộc sống nói chung. Thông thường, thay vì mở lòng ra và chấp nhận những gì mà chúng ta được trải nghiệm, chúng ta luôn luôn cố gắng cưỡng lại, phủ nhận nó, và đòi hỏi nó phải khác đi. Nhưng cũng giống như cuộc tranh đấu với thời tiết, chúng ta sẽ chỉ tự chuốc lấy thất bại.

Vậy tại sao không đơn giản là chấp nhận và vui vẻ với thời tiết hiện tại, bất kể đó là kiểu thời tiết nào. Nói cho cùng, thời tiết là thời tiết, chắc chắn nó không bao giờ quan tâm đến bạn hoặc những điều bạn nghĩ. Nếu nó đang nóng và ẩm, thì nó sẽ tiếp tục như vậy cho tới khi nào tự nó thay đổi. Nếu nó đang lạnh và có gió dữ dội, thì nó sẽ tiếp tục lạnh và tiếp tục nổi gió cho tới

khi nào những điều kiện gây ra thời tiết đó đổi khác đi.

Khi mở rộng cái cách mà bạn đã chấp nhận thời tiết sang các khía cạnh khác của cuộc sống, bạn sẽ thấy một sự thay đổi đáng kể trong cách cảm nhận của mình. Sự chấp nhận luôn luôn giúp giảm stress và lo âu. Khi bạn đón nhận những gì mà cuộc sống đem lại, thay vì phủ nhận và đòi hỏi chúng phải khác đi, bạn sẽ trở nên cởi mở, biết chấp nhận và thích thú hơn với những gì đang diễn ra xung quanh mình.

Thử áp dụng chiến thuật “tạm hoãn cảm xúc”

Ở nhiều mức độ khác nhau, mọi người đều có lúc giận dữ, chán nản, lo âu, xúc động, bức dọc, khó chịu, căng thẳng, và đủ mọi trạng thái tình cảm tiêu cực khác. Tuy nhiên, điều kỳ diệu may mắn cho chúng ta là đa số những cảm xúc tiêu cực đó sẽ tan biến đi tương đối nhanh nếu chúng ta cho chúng một ít thời gian.

Nếu xét riêng một mình và tự thân chúng, những phản ứng tức thời hoặc phản xạ vô ý thức của chúng ta không gây rắc rối. Chúng chỉ trở nên rắc rối khi chúng ta bắt đầu đặt sự chú ý vào chúng.

Cách đây vài ngày, tôi đã bị “leo cây”, do người hẹn gặp tôi không xuất đầu lộ diện. Dù cố gắng tìm chế cách mấy, tôi vẫn cảm thấy cơn giận càng lúc càng dâng lên trong tôi! Tôi đã phải sắp xếp lại lịch làm việc của mình để gặp người này, nói thật lòng là để giúp anh ta. Hơn nữa, sáng hôm đó tôi vừa mới gọi điện cho anh ta để xác nhận lại cuộc hẹn.

Nếu là mười hay mười lăm năm trước, có lẽ tôi đã rời khỏi nhà hàng nơi chúng tôi hẹn gặp trong tâm trạng giận dữ, thậm chí tính anh ta đã gây thiệt hại cho tôi bao nhiêu. Chắc chắn trong đầu tôi sẽ vang lên một trong những cuộc đối thoại dữ dội mà chúng ta đều biết khi chúng ta nổi giận.

Tuy nhiên, lần này một ý tưởng hết sức đơn giản đã giải cứu tôi. Tôi gọi nó là chiến thuật “tạm hoãn cảm xúc”. Diễn tả một cách đơn giản, đó là khi bạn quyết định gác lại mọi chuyện trong giây phút hiện tại, và nếu cần sẽ quay trở lại với vấn đề gây ra sự khó chịu cho bạn sau. Cái hay của quá trình này là khi bạn quay trở lại với vấn đề rắc rối, nhờ có thời gian, thông thường bạn đã hoàn toàn vượt qua được nó (bất kể nó là vấn đề gì), và bạn chẳng còn muốn bận lòng với nó nữa.

Bằng cách quyết định sẽ trở lại với vấn đề rắc rối sau, bạn đã trì hoãn bất kỳ phản ứng thái quá nào mà bạn có thể thực hiện. Bạn không nói rằng: “Mình sẽ không nổi giận” (hoặc chán nản, ghen tức, lo âu, v.v...), mà là *lát nữa* bạn mới làm việc đó.

Theo kinh nghiệm của tôi, trong đa số trường hợp, ý nghĩ này đã trung hòa “độc tố” của vấn đề rắc rối tại thời điểm đó.

Tôi đã áp dụng chiến thuật “tạm hoãn cảm xúc” này trong cuộc sống của mình và thu được những kết quả kỳ diệu. Ý tưởng rất đơn giản. Bạn tự cho phép mình giận dữ hoặc chán nản bao nhiêu tùy thích – với một điều kiện: Bạn sẽ tự tẩy sạch đầu óc mình, tạm thời quên chuyện đó đi, và tiếp tục tận hưởng ngày hoặc buổi tối của bạn. Chỉ có thể thôi. Sau hai giờ đồng hồ, nếu bạn vẫn còn giận – thì cứ việc thả cho cơn giận tự do bùng phát. Bạn muốn cảm thấy tồi tệ đến mức nào cũng được.

Tôi nói như vậy vì thời gian dành cho bạn để quyết định lựa chọn giải pháp này chỉ tính bằng giây. Tôi đã áp dụng kỹ thuật này rất nhiều lần và không thể nhớ ra một trường hợp nào mà tôi còn cảm thấy giận nhiều sau hai giờ đồng hồ. Vấn đề là nếu cơn giận hoặc cảm giác chán nản của bạn là thỏa đáng và rất quan trọng thì nó vẫn sẽ còn nguyên sau hai giờ – bạn có mất gì đâu? Cái được lớn nhất là cái đầu của bạn có cơ hội “nguội” đi, và bạn sẽ có được một cái nhìn bao quát hơn. Nhờ đó, bạn sẽ xử lý vấn đề một cách sáng suốt và tỉnh táo hơn.

Một lời cảnh báo: Phương pháp này sẽ không có hiệu quả nếu bạn dành hai giờ “hoãn lại” đó để đào bới vấn đề khiến bạn nổi giận. Để nó phát huy được tác dụng, bạn phải tẩy sạch đầu óc và quên hẳn vấn đề đó đi.

Chiến thuật này hiệu quả đối với hầu như tất cả mọi thứ. Có thể bạn giận vợ, con, hoặc bạn gái. Hoặc ở cơ quan có va chạm gì đó – hoặc một kế hoạch quan trọng bị đổ vỡ – hoặc ai đó làm hỏng việc, bất cứ điều gì. Lần sau khi cuộc sống trao cho bạn một sự khó chịu không mong đợi, đừng vội mất bình tĩnh. Hãy thử chiến thuật “tạm hoãn cảm xúc”. Nó sẽ giúp ích cho bạn nếu bạn thử áp dụng nó.

Đôi khi ít nỗ lực sẽ tốt hơn

Tôi rất thích một câu nói của Thiền môn: “Mùa xuân về, cây cỏ đều tự lớn lên”. Câu nói này nhắc nhở chúng ta rằng, đôi khi, tốt nhất chúng ta nên để vạn vật vận hành theo cách riêng của chúng, mà không có quá nhiều nỗ lực can thiệp từ phía chúng ta.

Trong một cuộc trò chuyện, một người bạn của tôi chia sẻ rằng anh đang rất giận đứa con gái của mình. Sau khi kể với tôi tất cả chi tiết, anh nói anh định tối hôm đó sẽ mắng cho cô bé một trận. Tôi khuyên anh nên chờ thêm một vài ngày trước khi nói chuyện với cô bé. Sau vài lời phản đối ban đầu, anh đồng ý.

Bằng cách sử dụng thời gian làm bước đệm ngăn cách giữa phản ứng ban đầu của anh với cuộc trao

đổi sau đó giữa hai cha con, phần lớn cơn giận của anh đã được xóa đi. Anh đã trở nên mềm mỏng hơn. Tình thương và sự sáng suốt của anh đã quay trở lại. Bằng cách tạm thời án binh bất động một thời gian, cuối cùng anh đã có được một cuộc trò chuyện chân thành xuất phát từ tận tâm can với cô con gái. Thay vì mắng mỏ cô bé và đào sâu thêm hố sâu ngăn cách giữa hai cha con, anh đã có thể chăm chú lắng nghe những điều cô bé muốn nói. Anh nhớ lại cảm giác của chính mình khi còn niên thiếu. Cuối cùng, khi cuộc trò chuyện kết thúc, hai cha con họ trở nên gần gũi hơn bao giờ hết.

Thông thường, khi ai đó nổi giận với tôi, tôi sẽ áp dụng chiến thuật này. Thay vì cố gắng giải thích hoặc thanh minh, hành động thường khơi mào một cuộc tranh cãi gay go hơn và khiến tình hình xấu thêm, tôi để mặc cho đối phương “xả” hết cơn giận của họ. Thông thường, sau đó mọi sự sẽ lại tốt đẹp. Thực tế là, trong những trường hợp như vậy, ta càng ít nỗ lực càng tốt.

Những mối quan hệ tình bạn hay tình yêu cũng vậy. Khi bạn nỗ lực thúc đẩy quá mức, có thể bạn sẽ vô tình đẩy đối phương rời xa bạn. Trớ trêu là ở chỗ những hành động với dự tính tốt đẹp của bạn có thể sẽ gây ra hiệu ứng ngược. Bằng cách để cho mối quan hệ một khoảng không gian và thời gian tự do, một mối liên kết kỳ diệu sẽ có cơ hội phát triển.

Cũng như đa số mọi người, có những lúc tôi chẳng biết phải làm gì. Tôi ngờ vực và không tìm được

một giải pháp tốt. Kinh nghiệm mà tôi đã rút ra được là, trong những trường hợp đó, thông thường chúng ta nỗ lực càng ít càng tốt. Thay vì vò đầu bứt tai để nghĩ cho được một giải pháp, hoặc giả vờ rằng tôi đã biết mình phải làm gì, tôi thích chọn bước lùi lại và để cho sự việc tự do diễn tiến. Trước kia tôi rất lấy làm ngạc nhiên vì một cách tiếp cận có vẻ thụ động như vậy hóa ra lại thường là giải pháp tốt nhất. Tuy nhiên, gần đây tôi phát hiện ra cách tiếp cận cuộc sống này thật ra không thụ động như vẻ bề ngoài của nó. Thật vậy, cho phép các sự vật và hiện tượng tự do phát triển, thay vì cố sức uốn nắn chúng, là con đường khôn ngoan và thông thường cũng là con đường ít trở ngại nhất.

Thư thả khi ngồi sau vô lăng

Trong một cuốn sách trước đây, tôi đã đưa vào một chương mang tên “Trở thành một tài xế thư thả hơn”. Từ đó đến nay, càng lúc tôi càng ý thức rõ hơn việc thư thả khi ngồi phía sau vô-lăng là một trong những biện pháp quan trọng và triệt để nhất để giảm bớt căng thẳng và tìm kiếm một cuộc sống thanh thản hơn.

Nhiều người trong số chúng ta bỏ khá nhiều thời gian để lái xe – một, hai, thậm chí ba giờ mỗi ngày hoàn toàn không phải là chuyện hiếm. Nhưng ngay

cả khi bạn không phải dành nhiều thời gian cho việc lái xe, thì bất cứ khi nào ngồi trên xe, dù bạn cầm vô-lăng hay chỉ là một hành khách, việc bạn giữ được bình tĩnh vẫn là điều hết sức quan trọng.

Tôi và gia đình tôi rất thích đi nghỉ ở vùng bờ biển California. Hôm ấy, tôi vừa phải lái xe qua một chặng đường dài có gió thổi khá mạnh (và rất nguy hiểm) để trở về Bay Area. Một người đàn ông lái một chiếc xe tải nhỏ xuất hiện phía sau lưng tôi tại một trạm thu phí. Hình như tôi chạy chậm hơn tốc độ mà anh ta muốn, nên anh ta bấm còi inh ỏi và ném cho tôi một cái nhìn giận dữ kèm theo một cái phẩy tay. Chẳng thềm nhìn trước ngó sau gì, anh ta lách qua tôi, tỏ ra rất bực tức vì tôi không chịu chạy nhanh hơn. Tôi có thể nhìn thấy anh ta phóng ào ào xuống đồi, hoàn toàn không thềm đếm xỉa gì đến việc chỉ chút xíu nữa thôi là anh ta đã có thể sát hại mấy gia đình.

Khoảng mười phút sau, vẫn giữ nguyên tốc độ mà tôi đã chạy trong suốt buổi sáng, tôi bắt kịp anh ta ở trạm thu phí tiếp theo. Và do bên làn xe của tôi có ít xe hơn, nên tôi đã qua mặt anh ta phía bên tay trái. Một trong hai cô con gái của tôi lưu ý rằng anh ta giả vờ không nhìn thấy chúng tôi, và con bé tin rằng anh ta cảm thấy xấu hổ vì việc phóng nhanh vượt ẩu chẳng giúp anh ta nhanh hơn chúng tôi được chút nào.

Điều này có thể có vẻ khó tin, nhưng sự chênh lệch về thời gian giữa hai kiểu lái xe, phóng nhanh

vượt ẩu và chạy đúng tốc độ quy định, là rất nhỏ. Tuy nhiên sự khác biệt về mức độ thanh thản trong tâm trí chúng ta thì lại rất lớn.

Khi bạn cư xử một cách thư thả phía sau vô-lăng, nhiều điều sẽ xảy ra. Thứ nhất, vì bạn lái xe chậm và cẩn thận hơn nên bạn có thể thư giãn một chút. Bạn không cần phải lo lắng về những khúc quanh khuất tầm mắt hoặc về các nhân viên cảnh sát có thể đang để mắt đến bạn. Kết quả là bạn sẽ ít bị stress hơn.

Chấp nhận chậm hơn một vài giây, bạn đã góp phần giữ an toàn cho cả tuyến đường xa lộ. Ai có thể tính được bạn đã cứu bao nhiêu mạng người hay bạn đã tránh được bao nhiêu vụ tai nạn? Thay vì ghì chặt lấy vô-lăng, đầu óc và cơ bắp đều căng thẳng, và phóng bừa qua những khúc quanh, hãy lái chậm lại một chút và tận dụng thời gian đó để nghe nhạc hoặc một cuốn sách nói. Chúng ta hoàn toàn có thể biến việc lái xe thành một khoảng thời gian thư giãn.

Cuối cùng – và trớ trêu nhất – tính về lâu về dài, bạn sẽ tốn ít thời gian hơn cho những vấn đề liên quan đến xe cộ nếu bạn thư thả sau vô-lăng. Lý do là bạn sẽ ít gặp tai nạn giao thông và sẽ ít phải nhận giấy phạt hơn rất nhiều trong toàn bộ cuộc đời bạn. Tất cả những hiểm họa chực chờ giáng xuống đầu bạn nếu bạn phóng nhanh vượt ẩu sẽ chỉ giúp bạn nhanh hơn khoảng một ngày trong toàn bộ cuộc đời! Xét kỹ mọi

khía cạnh, rõ ràng nó không đáng để chúng ta mạo hiểm.

Giữ tâm tĩnh lặng

Đây là một cuốn sách được viết ra nhằm mục tiêu giúp bạn giảm stress và tận hưởng một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc hơn. Tuy vậy ngay cả khi mục tiêu duy nhất của bạn là trở thành một người cực kỳ thành công, hoặc cực kỳ giàu có và nổi tiếng, tôi vẫn khuyên bạn học cách giữ tâm tĩnh lặng. Tương tự, nếu mối quan tâm hàng đầu của bạn là ít phải làm việc quá sức hoặc đề ra thứ tự ưu tiên hợp lý hơn cho công việc, tôi cũng sẽ đưa ra lời khuyên đó. Hoặc nếu bạn đang tìm cách cải thiện các mối quan hệ của mình, một lần nữa tôi vẫn đề nghị rèn luyện khả năng tĩnh tâm. Nó quan trọng như thế, và hữu dụng như thế đó.

Cuộc sống của chúng ta luôn luôn phải chịu một áp lực nặng nề. Chúng ta phải gánh vác nhiều trách nhiệm, nhiều công việc xung đột lẫn nhau cần phải hoàn thành, và nhiều thứ khác cần phải theo dõi. Chúng ta có những mục tiêu, mơ ước, kế hoạch, và bốn phận. Tại mỗi khoảnh khắc, chúng ta có thể có đến hàng trăm việc cần làm.

Khi chúng ta pha trộn những trách nhiệm và nghĩa vụ chất chồng mà chúng ta phải chu toàn

với một đầu óc quay cuồng trong bận rộn, kết quả sinh ra sẽ là sự lộn xộn, hỗn loạn và stress. Nó cũng giống như khi cố làm một việc quan trọng đòi hỏi sự tập trung cao độ, trong lúc có hàng chục người la ó, kêu réo bạn, cùng hét lên: “Nhanh, nhanh, sắp hết giờ rồi! – cứ liên tục giục giã như vậy suốt cả ngày đêm.

Bất kỳ nhiệm vụ nào, khi được thực hiện với cái đầu bình tĩnh và cái tâm tĩnh lặng, đều sẽ dễ dàng hơn. Không bị phân tâm bởi sự bận rộn, lời ong tiếng ve và sự hỗn loạn, thông thường bạn sẽ đạt được những thành tựu to lớn. Đó là vì bạn nhìn thấy rõ hơn rất nhiều những điều mình cần phải làm.

Khi giữ được tâm tĩnh lặng, mọi chuyện đều có vẻ bình yên. Dường như cuộc sống diễn tiến chậm hơn nhiều (trong khi thực tế dĩ nhiên không phải vậy). Bạn cảm thấy mình có nhiều thời gian hơn, và sức chịu đựng của bạn được nâng lên. Vì bạn ít phản ứng hơn nên bạn ít có khả năng rơi vào hoảng loạn hoặc phạm phải sai lầm. Bạn dễ hòa đồng với mọi người hơn và bạn sẽ bớt khắt khe với bản thân mình.

Cuộc sống dường như sẽ trở nên “đúng đắn” và “trật tự” hơn khi bạn giữ được tâm tĩnh lặng. Sự hỗn độn trong thế giới xung quanh không còn ảnh hưởng nhiều đến bạn nữa. Bạn có thể thấy được bức tranh lớn hơn, và lựa chọn thứ tự ưu tiên hiệu quả hơn. Thay vì phí thời gian thảng

thốt bất an về tất cả mọi chuyện, bạn sẽ có thể phân biệt đâu là tình huống khẩn cấp thật sự, và đâu là những tình huống chỉ có vẻ khẩn cấp. Điều này thật khó tin nếu bạn chưa tự mình trải nghiệm, nhưng một khi giữ được tâm tĩnh lặng, bạn sẽ làm được nhiều việc hơn và thành công hơn rất nhiều. Điều này đặc biệt đúng đối với những việc quan trọng. Thay vì cố thúc đẩy các sự kiện xảy ra, bạn sẽ thấy mình cho phép chúng đến một cách tự nhiên. Các ý tưởng sẽ tự tìm đến với bạn.

Tĩnh tâm là một trạng thái tinh thần, không phải một trạng thái ngoại cảnh. Nhiều người thực ra chỉ gặp rất ít chuyện khẩn cấp trong cuộc sống của họ, nhưng họ luôn luôn hoảng hốt và căng thẳng. Và cũng có những người phải đương đầu với những vấn đề cực kỳ căng thẳng, nhưng họ vẫn có thể vượt qua một cách bình tĩnh và bình thản.

Chìa khóa của chiến thuật này nằm ở cách đánh giá của bạn. Nếu bạn cho rằng trầm tĩnh là có lợi, bạn sẽ có thể áp dụng nó một cách thành công. Nếu bạn gán cho tâm tĩnh lặng một giá trị nào đó thay vì giả định nó sẽ gây ra rắc rối (chẳng hạn như làm bạn mất đi khả năng cạnh tranh, và những nỗi lo âu phổ biến khác), bạn sẽ dễ dàng trấn tĩnh hơn.

Việc trấn tĩnh nội tâm có thể được thực hiện theo nhiều cách khác nhau. Bạn có thể học những

kỹ thuật như tọa thiền hoặc yoga, đều rất hữu ích. Một khi đã bắt đầu tập, những lợi ích của chúng sẽ bộc lộ rõ trong đời sống hàng ngày của bạn. Hoặc, nếu muốn, bạn có thể thử trấn tĩnh đơn giản bằng cách chú ý những thời điểm khi bạn bắt đầu “tăng tốc”, hay những khi có quá nhiều tiếng nói ồn ào trong đầu bạn.

Hãy chú ý đến cảm giác của mình trong thời điểm hiện tại. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng và tâm trí bạn đang cùng một lúc chia ra hàng chục hướng khác nhau, đó là dấu hiệu rõ ràng cho thấy bạn đang vận động tâm trí quá nhanh. Khi đó hãy hít một hơi thở thật sâu, bước lùi lại, và chủ động làm chậm tốc độ xuống. Một khi đã quen với nhịp độ tinh thần mới, càng ngày bạn sẽ càng cảm thấy thích nó hơn.

Có người từng hỏi tôi rằng liệu người ta có bao giờ trở nên “quá trầm tĩnh” hay không. Tôi trả lời rằng tôi nghĩ rất ít người phải lo lắng về chuyện đó. Theo quan điểm của tôi, hầu hết chúng ta đều sẽ thu được ích lợi từ việc trấn tĩnh tâm trí của mình. Bản thân tôi là một bằng chứng cho kết luận đó. Còn bạn thì sao?

Bộ vật dụng dự phòng

Lúc đó là khoảng hai giờ đồng hồ trước khi máy bay của tôi cất cánh. Tôi đang chuẩn bị rời khỏi nhà để đi mua một cuốn sách. Nhà tôi cách sân bay San Francisco một giờ lái xe. Chuyến bay của tôi là chuyến cuối cùng trong ngày, không có chuyến bay dự phòng, không có cách nào sắp xếp lại lịch làm việc. Lúc sắp ra khỏi nhà, tôi phát hiện mình để lạc đâu mất những thứ vô cùng quan trọng – ví tiền và chùm chìa khóa! Đã đến lúc phải bắn lên? Không đời nào!

Từ cách đây rất lâu tôi đã nhận thức được rằng những chuyện như vậy sẽ xảy ra một cách rất dễ dàng. Thử nhớ lại xem đã bao nhiêu lần bạn không thể nhớ ra mình cất những thứ quan trọng ở đâu. Cho dù bạn chưa bao giờ gặp phải tình trạng đó, thì nhiều khả năng bạn sẽ gặp trong tương lai. Vấn đề là bao giờ? Nó sẽ xảy ra trên đường bạn đến sân bay hay trên đường đến dự một cuộc họp quan trọng? Khi bạn mời một khách hàng đi ăn trưa? Hay 30 phút trước một cuộc hẹn hò tình tứ? Và ngay cả khi bạn không bao giờ để lạc ví hay chìa khóa của mình, vẫn luôn luôn tồn tại khả năng chúng bị đánh cắp mất (móc túi chẳng hạn).

Bạn thử tưởng tượng xem chuyện đó có thể sẽ tồi tệ và khủng khiếp như thế nào – trừ khi bạn có chuẩn bị trước. Điều buồn cười là việc chuẩn bị hầu như chẳng khiến bạn tốn chút công sức nào.

Tôi có một bộ chìa khóa dự phòng sẵn sàng trong ngăn kéo tủ. Nó là bản sao của tất cả những chiếc chìa khóa mà tôi sử dụng. Bên cạnh chùm chìa khóa dự phòng là một chiếc ví chứa một thẻ tín dụng, và một ít tiền mặt – phòng khi hữu sự. Tôi biết mình sẽ cần đến một thứ giấy tờ có dán ảnh để lên máy bay, nên tôi cất cả hộ chiếu trong ngăn tủ đó.

Khi phát hiện ra mình để lạc mất ví và chìa khóa, thay vì hoảng loạn, tôi chỉ việc bước tới ngăn kéo tủ nơi tôi đã chuẩn bị sẵn mọi thứ, lấy những đồ vật dự phòng của tôi, và đi thẳng ra cửa. Tôi chẳng có lý do gì phải lo lắng hoặc suy nghĩ nhiều đến chuyện đó. Tôi biết rằng rồi tôi sẽ tìm ra đồ đạc của mình – và quả nhiên vài ngày sau tôi lại tìm ra chúng – nhưng ngay cả nếu không tìm ra, tôi biết mình vẫn ổn.

Tôi phải thú thật rằng khi chuẩn bị bộ “vật dụng dự phòng”, chính tôi đã nghĩ mình hơi bị thần kinh. Mình bị ám ảnh mất rồi, tôi tự nhủ. Nhưng rồi tôi nhận ra việc này cũng không khác là mấy so với việc chuẩn bị cho trường hợp động đất mà có lẽ tất cả chúng ta đều thực hiện – thực phẩm, đèn pin, pin, một chiếc radio, nước uống, chăn màn, vân vân – phòng khi hữu sự.

Rất, rất nhiều người – cả nam lẫn nữ – đã kể cho tôi nghe họ hoảng sợ như thế nào khi không thể tìm ra ví, bóp đầm, hoặc chìa khóa của họ. Mặc dù đó không phải là một chuyện quá lớn lao, nó vẫn khiến chúng ta vô cùng lo âu và căng thẳng, vì nó thường xảy ra đúng vào giây phút tồi tệ nhất. Tuy nhiên mọi sự sẽ khác hẳn khi bạn biết rằng bạn có một bộ vật dụng dự phòng. Nó giúp bạn khỏi phải hoảng hốt một cách rất thiết thực.

Nếu đã quyết định chuẩn bị, có thể bạn sẽ muốn cân nhắc việc sử dụng một dịch vụ truy cập tài khoản tín dụng. Hay ít nhất, bạn có thể sao lưu tất cả mã số thẻ tín dụng và các số điện thoại cần gọi trong trường hợp phải hủy thẻ. Một ý tưởng hay có thể là sao chụp tất cả những gì nằm trong ví của bạn để bạn có thể biết ngay mình bị mất những gì và cần phải làm gì trong trường hợp đánh mất nó. Một ý tưởng hay khác là quay phim và chụp hình ngôi nhà và tất cả những thứ có giá trị khác của bạn phòng trường hợp xảy ra hỏa hoạn hoặc bị trộm. Sau khi chúng tôi dọn đi khoảng một năm, trận hỏa hoạn Đồi Oakland đã thiêu rụi ngôi nhà cũ của chúng tôi. Đó là một trong những trận hỏa hoạn tồi tệ nhất trong lịch sử Hoa Kỳ, làm hàng trăm ngôi nhà bị cháy đến tận móng. Những người chủ mới của ngôi nhà đó hết sức vui mừng khi chúng tôi liên lạc để cho họ biết rằng chúng tôi có một cuốn băng video quay chi tiết ngôi nhà, và họ có thể sử dụng nó để làm

việc với cơ quan bảo hiểm. Họ đã cảm ơn chúng tôi không ngớt vì điều đó.

Dĩ nhiên là bạn sẽ cất những thứ này vào một nơi an toàn, và trong trường hợp cuốn băng video, bạn có thể quay những thứ khác nữa chứ không chỉ riêng ngôi nhà. Dù sao tôi cũng khuyên bạn nên thực hiện những việc này, vì cẩn thận không bao giờ thừa. Tất cả chúng ta đều hy vọng bạn sẽ không bao giờ cần đến bộ “vật dụng dự phòng” đó, nhưng đây là một trong những chiến thuật theo triết lý: cẩn thận một chút sẽ giúp bạn không phải hoảng loạn vì những chuyện nhỏ, và không phải lo âu trong nhiều năm dài sắp tới.

Tiên liệu điều tốt đẹp nhất

Chỉ trong một tuần, ở ba thành phố khác nhau, tôi đã nghe người ta nói: “Điều quan trọng là phải tiên liệu khả năng xấu nhất”. Đó là những lời nói hoàn toàn nghiêm túc, và người ta nhắc đi nhắc lại nó như thể đó là một phát biểu rất khôn ngoan.

Benjamin Franklin từng nói: “Trong cuộc đời mình, tôi đã tưởng tượng ra rất nhiều chuyện kinh khủng – và chỉ có một vài điều trong số đó trở thành hiện thực”. Hầu hết chúng ta cũng làm điều tương tự. Chúng ta cứ lo lắng, ưu tư, phiền muộn, bức dọc vì vô số việc. Vấn đề là, hầu hết những

việc đó rồi sẽ ổn. Vậy thì chúng ta phải tốn quá nhiều thời gian và năng lượng để tưởng tượng ra đủ mọi điều tồi tệ để làm gì?

Bây giờ chúng ta hãy xem xét phản đề của khuynh hướng giả định tồi tệ của chúng ta. Nếu Franklin nói thật – và ông có lý do gì để nói dối? – thì hầu hết mọi việc đều sẽ ổn. Thế nhưng chúng ta cứ nhất định giả thiết là không ổn. Nói cách khác, bất chấp chứng cứ mạnh mẽ của lịch sử chứng minh điều ngược lại, chúng ta vẫn khẳng khẳng cho rằng mọi thứ đều sẽ trôi tuột xuống lỗ cống. Thế là thay vì sống một cách thanh thản và nhẹ nhõm – vì biết rằng nếu chúng ta nỗ lực hết sức và thần may mắn đứng về phía chúng ta, hầu như tất cả mọi chuyện đều sẽ diễn ra tốt đẹp – chúng ta lại tự mình chọn lấy sự căng thẳng và hoảng hốt mà chẳng vì lý do chính đáng nào. Chúng ta lên kế hoạch cho điều tồi tệ nhất, phung phí thời gian và năng lượng để tưởng tượng ra cảnh mọi thứ sụp đổ, chuẩn bị sẵn “lời thoại” của mình trong cái hoạt cảnh u ám đó, và luôn luôn căng thẳng đề phòng. Chúng ta đang *mong đợi* điều tồi tệ nhất xảy đến.

Tất nhiên tôi không khuyên bạn làm việc mà không suy nghĩ, hoặc không thêm bận tâm đến những gì xảy ra trong cuộc sống của bạn, hoặc không vạch ra những kế hoạch cho mình. Cũng như bạn, tôi có những kế hoạch chuẩn bị cho các tình huống bất ngờ, tôi rất cẩn thận, và tôi có mua

bảo hiểm nhân thọ. Chiến thuật này không yêu cầu bạn hủy bỏ các kế hoạch của mình, nó chỉ gợi ý cho bạn thêm một lựa chọn: đó là không dành thời gian để lo lắng và sợ hãi về những chuyện hầu như chắc chắn sẽ không xảy ra hoặc những chuyện nằm ngoài khả năng kiểm soát của bạn. Một điều chắc chắn là: Nếu bạn có thể loại bỏ (hoặc giảm thiểu) hai nguồn lo âu này, bạn sẽ chỉ còn chú ý đến những vấn đề quan trọng. Bạn sẽ ít cảm thấy căng thẳng hơn trong đời sống hàng ngày, và bạn sẽ trở thành một con người hạnh phúc hơn rất nhiều.

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ suy nghĩ kỹ về chiến thuật này và cho nó một cơ hội thể hiện tiềm năng của mình. Dĩ nhiên bạn có thể bắt đầu với những chuyện rất nhỏ, nhưng tôi khuyên bạn bắt đầu ngay hôm nay. Thay vì giả định rằng cuộc nói chuyện với vợ bạn sẽ trở thành thảm họa, hãy nghĩ rằng nó sẽ đem lại một giải pháp hòa bình cho hai người. Thay vì nghi ngờ có người muốn chơi xỏ hay lợi dụng bạn, hãy nghĩ rằng đại đa số mọi người đều trung thực và rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn. Bạn sẽ mau chóng nhận ra rằng, trong tuyệt đại đa số trường hợp, những giả định mới của bạn sẽ đúng. Và tôi nghĩ bạn sẽ đồng ý rằng tiên liệu những điều tốt lành là cách sống tốt nhất.

Truy tìm thủ phạm thật sự gây ra cơn giận

Một người phụ nữ từng kể cho tôi nghe câu chuyện của vợ chồng chị, rằng trong một đợt tâm lý trị liệu, họ đã phát hiện ra một điều có thể đã cứu cuộc hôn nhân của họ. Ngay từ những ngày đầu tiên chung sống, chồng của chị đã luôn luôn tỏ thái độ “Tôi sẽ không để bị kiểm soát bởi một người đàn bà”. Anh vô cùng độc đoán trong mọi hành động, từ chối tiếp thu ý kiến của vợ và không chịu tham gia những sinh hoạt chung của gia đình. Khi chị yêu cầu anh chia sẻ thời gian để phụ giúp công việc nhà hoặc than phiền rằng anh làm chưa đủ, anh lập tức tỏ ra lạnh lùng và xa cách. Bằng một giọng giận dữ, anh sẽ buông ra những câu như: “Tôi đi chơi golf đây!” hoặc “Tôi sẽ làm việc trễ”. Giọng nói và cử chỉ của anh hàm ý: “Đừng đặt câu hỏi về tôi hay những động cơ của tôi”.

Hóa ra chồng chị lớn lên dưới sự kiểm soát ngặt nghèo của bà mẹ, người luôn luôn theo dõi từng cử chỉ của con. Một cách vô thức hoặc có ý thức, anh đã thề với bản thân mình rằng sẽ không bao giờ để chuyện đó tái diễn: anh sẽ không bao giờ cho phép một người phụ nữ – bất kỳ người phụ nữ nào – bảo anh phải làm gì hoặc phải cư xử như

thế nào. Kết quả là anh trở nên vô cùng nhạy cảm và phản ứng mạnh với ngay cả những yêu cầu hoặc những lời đề nghị hợp lý nhất của vợ. Và tình hình không những không được cải thiện mà còn ngày một xấu đi.

Điều thú vị là ở chỗ, người đàn ông này là một người tốt, có tài về chuyên môn. Vấn đề không phải là vợ hay các con anh cảm thấy họ không được anh yêu thương, mà là cách phản ứng ngoan cố, bảo thủ của anh đã bắt đầu thực sự ảnh hưởng không tốt đến gia đình. Chỉ có một vướng mắc duy nhất, nhưng nó đang phá hoại niềm vui và hạnh phúc của gia đình anh.

Điều họ đã cùng nhau khám phá ra trong đợt trị liệu là những đòi hỏi của người vợ đều chỉ ở mức tối thiểu và hoàn toàn có thể chấp nhận được. Người chồng đã nhận ra rằng không giống như mẹ anh nhiều năm trước, vợ anh không hề có mong muốn hoặc nhu cầu kiểm soát anh. Và như vậy, phản ứng của anh hầu như không phải nhắm vào người vợ. Thật vậy, phản ứng đó được định hình từ khi anh còn là một đứa trẻ và được anh mang theo vào thế giới của người lớn. Hàm nghĩa thật sự của phản ứng của anh là: “Tôi giận mẹ tôi”.

Tôi hoàn toàn chống đối liệu pháp tâm lý phân tích, và bản thân tôi cũng chẳng hiểu biết gì nhiều về nó. Tôi nghĩ chúng ta có thể phân tích quá chi li các mối quan hệ của mình, và qua đó sẽ khoét sâu thêm những vết thương mà chúng ta đang nỗ lực

điều trị. Tuy nhiên, sau nhiều năm, tôi đã gặp và quen biết một số nhà tâm lý trị liệu thật sự giỏi, và đã chấp nhận thực tế là nhiều khi một nhân tố thứ ba, ở đây là nhà tư vấn tâm lý, có thể tạo ra những thay đổi kỳ diệu cho một mối quan hệ tình cảm đang gặp rắc rối.

Một chuyên gia trị liệu tâm lý giỏi có thể hướng dẫn chúng ta nhìn ra những điều mà chúng ta đã không thể tự mình nhìn ra. Ông hoặc bà ta có thể giúp chúng ta tạo ra một bầu không khí an toàn, không phải tự vệ, nơi chúng ta có thể khám phá những cảm xúc của mình và tìm hiểu bản chất thật của vấn đề. Trường hợp lý tưởng nhất, chuyên gia trị liệu sẽ giúp chúng ta mở ra cánh cửa bước vào thế giới bình yên nội tâm, để chúng ta có thể sống một cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc hơn. Ông hoặc bà ta có thể giúp chúng ta phá vỡ bất kỳ thói quen tiêu cực nào đang đe dọa mối quan hệ tình cảm, thậm chí có thể giúp chúng ta cùng người bạn đời nhóm lại ngọn lửa tình yêu đã nguội lạnh. Những điều này cũng có thể xảy ra ngay cả khi bạn nói chuyện với người khác, không nhất thiết là nhà chuyên môn. Sự giúp đỡ nho nhỏ này đôi khi còn hiệu quả hơn một buổi tâm lý trị liệu chính thức.

Tôi từng nhiều lần “bắt quả tang” mình đang giận ai đó, để rồi về sau phát hiện ra rằng thật ra tôi giận một người khác, hoặc thậm chí tôi chỉ giận chính bản thân mình. Ví dụ như cách đây vài năm, có một thời gian tôi bỗng cảm thấy giận Kris vì

nàng có thể thu xếp được thời gian để vui chơi với bạn bè và làm những việc bổ ích khác, trong khi tôi thì không. Tuy nhiên về sau tôi khám phá ra rằng tôi không hề giận Kris. Thật ra tôi giận bản thân tôi đã không biết ưu tiên thời gian cho chính mình.

Một khi đã nhận chân được sự việc, bạn sẽ dễ dàng cho qua và quên đi cảm giác giận dữ đó. Khi không biết rõ điều gì đang diễn ra, bạn có thể cảm thấy rất căng thẳng. Nhưng một khi đã khám phá được sự thật, bạn sẽ dễ dàng lấy lại bình tĩnh, không xúc động vì những chuyện vặt vãnh, và bỏ qua cơn giận hoặc cơn stress của mình.

Sức mạnh của nghệ thuật sống với hiện tại

Một trong những điều kỳ diệu nhất mà tôi từng được chứng kiến là sự thay đổi tức thời ở một người đàn ông đang rất buồn phiền và chán nản. Có ai đó mang một em bé vào đặt trong phòng, và chỉ trong vài phút, người đàn ông của chúng ta đã hoàn toàn quên rằng anh đang phiền muộn. Anh đột nhiên năng động hẳn lên khi ẵm và chơi đùa với tạo vật nhỏ bé và đáng yêu đó. Quan sát kỹ, bạn có thể thấy rõ vẻ nghiêm trọng và lo lắng trên khuôn mặt anh đã biến mất, thay vào đó là một nụ cười hạnh phúc và thanh thản.

Khoảng mười phút sau, cậu bé bắt đầu khóc và mẹ cậu biết rằng đã đến giờ anh bạn nhỏ đang đói bụng cần được bú sữa. Vì vậy, chị nhẹ nhàng vào phòng và thận trọng đón lấy cậu bé từ tay người đàn ông, rồi quay gót trở ra.

Ngay lập tức bạn có thể thấy vẻ đắm chiêu quay trở lại trên khuôn mặt anh. Mặc dù chỉ mới một phút trước đó anh hoàn toàn đắm mình trong giây phút hiện tại, dồn hết tâm trí vào vẻ đẹp và sự kỳ diệu của việc anh đang làm – chơi với đứa trẻ – giờ đây có vẻ như anh đã quay trở lại với thói quen suy nghĩ về cuộc đời mình, thay vì sống với từng giây phút của nó.

Sống với khoảnh khắc hiện tại là một trong những điều thường xuyên được nhắc tới nhất khi người ta nói về đời sống tinh thần, và tôi tin rằng đó có thể là khái niệm quan trọng nhất nếu mục tiêu của bạn là tìm kiếm một cuộc sống hạnh phúc và hiệu quả. Nếu không biết sống với hiện tại, bạn sẽ sống trong một thế giới đầy ắp những nỗi sợ hãi, e dè, hối tiếc, lo âu, và căng thẳng. Trí óc bạn sẽ bị lôi kéo về với quá khứ, nhắc bạn nhớ lại những khoảnh khắc đau khổ nhất và một thế giới đầy rắc rối, hoặc bị lôi cuốn vào tương lai, khiến bạn lo sợ và khó chịu.

Khi sống với hiện tại, đầu óc bạn hoàn toàn thanh thản. Bạn nhìn vạn vật đúng với bản chất của chúng, ngay tại thời điểm đó. Tâm trí bạn không còn bị quấy rầy bởi những ý nghĩ như chuyện gì sẽ

xảy ra hoặc động cơ của những người xung quanh bạn là gì. Nó không còn bị xao động bởi những nỗi nghi ngờ, sợ hãi, hay lo âu. Nó cũng không làm phiền bạn với những ký ức đau đớn trong quá khứ, hoặc những điều khiến bạn hối tiếc.

Thật vậy, khi sống với khoảnh khắc hiện tại, bạn chỉ chú tâm vào việc bạn đang làm hoặc người đang ở bên bạn trong một môi trường tinh thần hoàn toàn trong sạch. Toàn bộ tâm trí của bạn được đặt vào giây phút hiện tại. Nếu đang ở cùng một người khác, bạn sẽ có thể lắng nghe họ một cách chân thành và tôn trọng, thay vì thả hồn phiêu du ở một nơi nào khác.

Không may là việc đọc vài đoạn văn nói về vấn đề này sẽ không giúp bạn sống với hiện tại nhiều hơn. Mặc dù là một khái niệm rất đơn giản, thực hiện nó dứt khoát cần đến công sức tập luyện. Đây là một trong những chiến thuật mà bạn chỉ có thể đánh giá đúng giá trị một khi đã tự mình trải nghiệm.

Tất cả chúng ta đều giống như người đàn ông mà tôi kể: chúng ta phiền muộn, rồi đột ngột thoát ra khỏi trạng thái đó trong khoảnh khắc, rồi lại bị nó tóm lấy và trói chặt. Khi tâm trí bạn cứ trôi dạt khắp nơi, tưởng tượng ra mọi rắc rối, dựng lên mọi bi kịch, thì bạn cũng nếm trải những cảm giác đi kèm với những suy nghĩ đó – hoang mang, giận dữ, sợ hãi, lo lắng, bức dọc, v.v... Giống như chúng ta bị lạc ngay trong “cánh rừng” suy nghĩ của chính mình, và trong đa số trường hợp,

chúng ta thậm chí không ý thức được rằng chuyện đó đang diễn ra. Nó diễn ra một cách âm thầm và tự động.

Tuy nhiên, chúng ta có đủ sức mạnh để nhận diện những ý nghĩ của mình khi chúng sắp sửa lôi kéo chúng ta đến những nơi mà chúng ta không muốn đến. Làm được như thế, chúng ta sẽ có thể chuyển sự chú ý của mình trở về với giây phút hiện tại – với việc mà chúng ta đang làm hoặc với người mà chúng ta đang trò chuyện. Bạn sẽ thấy rằng khi làm được điều này, mức độ stress của bạn sẽ giảm đi rất nhiều. Nó cũng giống như khi bạn tỉnh giấc sau một cơn ác mộng và nói: “Ôi Trời, thoát nạn rồi!”. Sự khác biệt duy nhất là cơn ác mộng của bạn đang diễn ra giữa ban ngày, ngay trong khi bạn đang thức.

Sống với khoảnh khắc hiện tại giúp giảm bớt mức độ căng thẳng của bạn, ngay cả khi bạn phải đương đầu với những vấn đề nghiêm trọng. Nhiều năm trước đây, khi còn học đại học, vợ tôi, Kris, đã phải chứng kiến một cảnh tượng khủng khiếp: phòng của nàng bị cháy. Đương nhiên nàng phải đối đầu với thực tế là tất cả mọi đồ đạc, mọi vật dụng yêu thích của nàng đều bị thiêu rụi. Tuy nhiên khả năng sống với hiện tại đã giúp nàng vượt qua được cú sốc mà không bị suy sụp.

Bạn có thể dễ dàng tưởng tượng nhiều người khác trong hoàn cảnh như vậy sẽ cho phép tâm trí họ tự do phiêu du về tương lai và suy nghĩ về tất

cả những kịch bản tồi tệ có thể sẽ xảy đến. Tiếp theo tâm trí của họ lại “du lịch” về quá khứ và nhắc nhở họ nhớ lại những tấm ảnh, những vật kỷ niệm đặc biệt đã mất đi vĩnh viễn. Cứ như vậy, đầu óc họ liên tục quay cuồng giữa sự đau khổ vì những mất mát trong quá khứ và những nỗi đau có thể sẽ xảy đến trong tương lai.

Tuy nhiên, trong trường hợp bạn có thể sống với khoảnh khắc hiện tại, như Kris chẳng hạn, nàng chỉ cảm thấy vô cùng may mắn vì nàng và những người khác đều không bị thương tích gì.

Vụ hỏa hoạn đã qua. Nó đã thuộc về quá khứ. Và một khi nó đã đi qua, thì nỗi đau mà nó gây ra hoàn toàn là do những ý nghĩ của chúng ta hướng về nó. Sức mạnh của kiến thức này thật phi thường. Nó cho phép bạn đương đầu với cuộc sống, bao gồm cả những sự kiện đau đớn nhất, mà không bị chúng đè bẹp.

Xin bạn hiểu cho rằng tôi không hề hạ thấp mức độ đau đớn của tai họa này, hay bất kỳ tai họa nào khác. Một vụ hỏa hoạn hoàn toàn có thể trở thành một thảm kịch chết chóc. Sống với hiện tại không phải là giả vờ rằng bạn không quan tâm đến những vấn đề đó – nó chỉ đơn thuần giúp bạn thấy rõ chúng ta, chính bản thân chúng ta, đã góp phần trầm trọng hóa những nỗi đau (có khi không đến nỗi quá nặng nề) nếu chúng ta không ý thức được rằng tâm trí mình đang đưa mình đến những bến bờ đau khổ.

Đó là cách ứng xử phổ biến của chúng ta về rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống. Ví dụ như tình hình tài chính của chúng ta rất khả quan, nhưng chúng ta luôn luôn sợ run cả người khi nghĩ đến lúc về hưu. Xin nhắc lại một lần nữa, sống với khoảnh khắc hiện tại không đồng nghĩa với việc không lập kế hoạch cho tương lai, mà là một phương cách sống thanh thản, không cho phép tâm trí mình phá hoại những kinh nghiệm mà chúng ta đang được chứng nghiệm, hoặc khiến chúng ta lo lắng vô ích hoặc nghiêm trọng hóa các vấn đề mà chúng ta gặp phải.

Bạn có thể hình dung ra chiến thuật này hiệu quả đến mức nào bằng cách thử áp dụng nó vào những sự kiện bình thường trong đời sống thường ngày. Những sự kiện, những con người, và những tình huống thường khiến bạn nổi cơn thịnh nộ bỗng trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Bằng cách tập luyện phong cách cách sống với khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ tạo ra một trạng thái thanh thản, bình yên trong tâm trí mà bạn sẽ mang theo trong suốt cuộc đời. Khi một sự kiện bất như ý xảy ra, bạn sẽ giải quyết nó một cách hiệu quả hoặc vượt qua nó một cách nhẹ nhàng, đồng thời giữ mức độ stress của bạn nằm trong vòng kiểm soát.

Nhận biết những dấu hiệu cảnh báo stress

Tôi lại bị đau lưng và đã trao đổi với một chuyên gia vật lý trị liệu về vấn đề của mình. Kết quả của cuộc trò chuyện thật thú vị. Ông ta nói với tôi rằng, mặc dù các triệu chứng thể chất của tôi là rất thật và cần được theo dõi, nhưng khi tôi cảm thấy quá căng thẳng, cơn đau có thể sẽ trở nên tồi tệ hơn.

Từ đó tôi bắt đầu theo dõi sự liên hệ giữa tâm trí và cơ thể, và phát hiện rằng, đối với tôi, nó thực sự hiện hữu. Nói cách khác, khi những ý nghĩ của tôi trôi giạt quá xa về phía những tâm trạng giận dữ, nghiêm trọng, sợ hãi, hoặc chán nản, tôi thực sự cảm nhận được điều đó qua cơn đau lưng. Cơn đau giống như một tín hiệu thông báo cho tôi biết rằng tôi đã quá căng thẳng. Nó nhắc nhở tôi điều chỉnh suy nghĩ của mình cho bớt nghiêm trọng, thả lỏng hơn và giảm bớt tốc độ.

Nhận thức được mối liên hệ này là một phương cách hữu ích giúp tôi giám sát mức độ stress của mình và từ đó đưa ra quyết định cần phải làm gì. Khi tôi cảm thấy lưng đau nhói, thì có thể đã đến lúc tôi phải hít thở sâu vài hơi hoặc đi tản bộ một lúc. Trong trường hợp của tôi, điều đó thường đồng

nghĩa với việc tôi đang đánh mất tầm nhìn bao quát của mình và đã đến lúc tôi cần phải lùi lại một chút.

Nhiều người từng tâm sự với tôi về những biểu hiện tương tự ở nhiều khu vực khác nhau trên cơ thể bạn. Đôi khi họ chỉ cảm thấy nhức mỗ ở cổ và gáy khi đang bị stress. Cũng có trường hợp nó thể hiện qua một cơn đau bụng, hoặc quai hàm bị cứng, hoặc bàn tay bị tê, v.v...

Phải chăng điều này có nghĩa là mọi cơn đau của bạn đều xuất phát từ cái đầu? Không, dĩ nhiên là không phải. Bạn luôn luôn nên tham khảo ý kiến của thầy thuốc trước tiên, để đảm bảo rằng đó có phải là những triệu chứng bệnh lý lâm sàng cần được điều trị hay không. Nhân tiện hãy hỏi bác sĩ xem họ có cho rằng có mối liên hệ nào đó giữa cơn đau thể xác của bạn với sự căng thẳng tinh thần hay không.

Điều mà tôi đang đề xuất không phải là một phương pháp y học và cũng không tinh vi gì cho lắm. Ý tưởng của nó là học cách nhận diện và chú ý đến những cảm giác của bạn – cả về phương diện thể chất lẫn tinh thần – và xem thử có mối liên hệ nào giữa những cảm giác đó với mức độ stress của bạn hay không.

Tôi từng trò chuyện với một bác sĩ tim mạch sau một bài diễn thuyết buổi tối. Ông nói với tôi rằng ông đã học được cách xác định những dấu hiệu stress của mình bằng cách nhận diện cảm

giác bối rối khi nó bắt đầu xâm chiếm tâm trí ông. Trước khi phát hiện ra mối liên hệ này, mỗi khi cảm thấy bối rối, ông lại càng xấn tay áo làm việc hăng hái hơn. Kết quả là cảm giác căng thẳng leo thang dữ dội, và ông cảm thấy như mình sắp phát điên. Ông nói ông cảm thấy mình giống như một con chuột đánh vòng. Khi con chuột cảm thấy căng thẳng (vì sợ hãi), nó cố gắng chạy nhanh hơn, và điều đó khiến nó càng căng thẳng, thôi thúc nó chạy nhanh hơn nữa, và cứ tiếp tục như thế.

Mọi sự bắt đầu thay đổi khi ông nhận ra cảm giác bối rối thực ra là một điều tốt. Nó giống như một người bạn đang nói với ông: “Rồi, lại bắt đầu rồi đấy. Bạn đang căng thẳng quá đấy. Đã đến lúc lùi lại một chút để lấy lại tầm nhìn của mình”. Ông nói rằng chừng nào còn chú ý đến triệu chứng bối rối này, ông thường có thể nghe rõ những điều nó muốn nói với ông. Ông cũng cho biết chắc chắn là mức độ stress của ông đã giảm đi rất nhiều.

Nếu bạn bắt đầu chú ý đến những cảm giác của chính mình, có thể bạn sẽ ngạc nhiên về những điều mà chúng đang cố nói với bạn. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, điều đó có nghĩa là bạn đang theo đuổi những ý nghĩ gây căng thẳng. Nếu bạn cảm thấy bức bối hoặc kiệt sức, điều đó có nghĩa là bạn đang theo đuổi những ý nghĩ gây ra các cảm giác đó, vân vân. Bằng cách nhận thức và theo dõi mối liên hệ giữa những cảm giác của mình với mức độ stress mà bạn đang phải

chịu đựng, bạn có thể đưa ra những quyết định sáng suốt và đúng lúc để giải quyết vấn đề hoặc giảm thiểu những thiệt hại.

Chấp nhận thay đổi

Mặc dù thay đổi là một trong những thuộc tính tất yếu của cuộc sống, nhưng hầu hết chúng ta vẫn cảm thấy đây là một trong những khía cạnh khó khăn nhất của cuộc sống. Dù muốn dù không, chúng ta cũng luôn luôn phải đối mặt với những sự thay đổi ở nhiều khía cạnh khác nhau. Cơ thể chúng ta đang thay đổi; con chúng ta đang lớn lên; các mối quan hệ của chúng ta thay đổi, chưa kể đến môi trường kinh doanh và thị trường. Nền kinh tế thay đổi, khí hậu cũng thế. Cộng đồng của chúng ta thay đổi, và điều kiện sống của chúng ta cũng vậy. Đôi khi sự thay đổi diễn ra rất chậm – nhưng cũng có lúc nó diễn ra ngay lập tức.

Vì sự thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống, nên chúng ta cần dành nhiều thời gian và công sức để học cách chấp nhận nó dưới nhiều hình thức khác nhau. Tất nhiên là làm bao giờ cũng khó hơn nói, nhưng kết quả bạn sẽ đạt được sẽ đền đáp xứng đáng công sức mà bạn bỏ ra. Thật vậy, nếu bạn học được cách chấp nhận sự thay đổi một cách dễ dàng hơn trong

mọi khía cạnh của cuộc sống, bạn sẽ thấy mình ít xúc động hơn vì những vấn đề nhỏ (và cả những vấn đề lớn).

Ta thử tưởng tượng nếu bạn hành động ngược lại. Thay vì chấp nhận sự thay đổi, bạn nhất quyết chống lại nó, thì có thể bạn sẽ cảm thấy đau khổ và mất mát. Ví dụ, giả sử bạn không chịu công nhận thực tế rằng các con bạn đang lớn lên. Chúc bạn may mắn! Sự thực là chúng vẫn cứ lớn lên, vậy thì sao? Bạn có thể phủ nhận thực tế – nhưng điều đó không làm thay đổi thực tế của cuộc sống.

Năm nay tôi đã 40 tuổi. Dù tôi có cầu Trời khấn Phật cách nào cũng không thể thay đổi được ngày sinh của mình. Tôi có hai lựa chọn: chấp nhận sự thay đổi hoặc cố phủ nhận nó và đau khổ. Điều tương tự cũng xảy ra khi bạn tròn 30, 50, 70, hay 90 tuổi. Chúng ta luôn luôn đối mặt với cùng một sự lựa chọn – chấp nhận hay phủ nhận.

Đa số các sự thay đổi diễn ra một cách tinh vi hơn, nhưng tầm quan trọng của việc chấp nhận chúng đều như nhau. Ví dụ, tâm trạng của con người (trong đó có cả chúng ta) không bao giờ cố định. Nếu bạn chỉ có thể vui vẻ khi người khác ứng xử theo một lối nào đó như bạn mong đợi, bạn sẽ sống với nỗi thất vọng trong phần lớn cuộc đời. Trái lại, nếu bạn có thể chấp nhận sự thay đổi tâm trạng của mọi người (và ngay cả của chính bạn) thì bạn sẽ sống thanh thản và nhẹ nhõm hơn

nhiều. Sự cởi mở của bạn đối với mọi thay đổi sẽ giúp bạn hòa mình vào dòng chảy của cuộc sống.

Chấp nhận sự thay đổi là một khái niệm quan trọng của nhiều truyền thống tín ngưỡng và tâm linh. Bạn có thể dành cả đời để nghiên cứu về vấn đề này và áp dụng nó vào thực tế. Tôi sẽ không bao giờ giả vờ rằng mình đã nắm được chân lý tối thượng. Tuy nhiên, theo quan điểm của mình, tôi cho rằng có hai điểm then chốt nhất.

Thứ nhất, chúng ta cần phải thấy được sự cần thiết của thay đổi. Không có nó, chúng ta không thể tồn tại. Nếu con chúng ta không lớn lên, chúng sẽ không thể sinh con đẻ cái. Nếu trời không chuyển mưa, hoặc không trở nắng, cây cối sẽ không thể phát triển, v.v... Khi chúng ta cố đeo bám quá mức một thứ gì đó – tuổi trẻ, nhan sắc, sức mạnh, địa vị, thành công, bất cứ thứ gì – chúng ta sẽ đau khổ. Ngược lại, nếu nhìn ra được sự cần thiết phải thay đổi, chúng ta sẽ thanh thản. Một vận động viên thể thao vô địch nhiều năm là một hình ảnh đáng kính phục và chiêm ngưỡng, nhưng đến một ngày nào đó người vận động viên nọ sẽ phải bước xuống đài vinh quang, nhường chỗ cho những người khác thay thế vị trí của mình. Đó là lẽ thường của cuộc sống.

Ý thức được sự cần thiết của việc thay đổi giúp chúng ta nhận thức cuộc sống đúng như bản chất của nó, không phải theo cách mà chúng ta mong muốn. Quay trở lại với các con của chúng ta, chúng vẫn thật xinh đẹp khi còn là những đứa trẻ sơ

sinh, khi chúng biết đi, và khi trở thành các thiếu niên. Chúng vẫn xinh đẹp như vậy khi còn vị thành niên hay khi đã trở thành người lớn. Sự thay đổi không làm mất đi vẻ đẹp, nó chỉ đơn thuần chuyển sang một hình thái khác.

Yếu tố thứ hai có liên quan đến yếu tố thứ nhất. Đó là những điều mà chúng ta mong đợi xung quanh sự thay đổi. Thật thú vị khi biết rằng nỗi sợ hãi thường đồng hành cùng những suy nghĩ của chúng ta về sự thay đổi. Chúng ta nghĩ rằng: “Ôi không, mình đã già đi rồi!” hay “Sắp đến tuổi nghỉ hưu rồi – lúc đó mình biết làm gì đây?” Không phải là tất cả, nhưng trong đại đa số trường hợp, chúng ta thường cho rằng sự thay đổi đồng nghĩa với khó khăn, hoặc đau đớn, và tự vẽ ra một viễn cảnh tồi tệ. Nếu có thể giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực xung quanh việc thay đổi, thay vào đó tiếp cận nó với một tinh thần cởi mở, thì chúng ta đã làm giảm bớt hay thậm chí loại bỏ hoàn toàn nỗi sợ hãi. Nói cách khác, nếu tự nhủ: “A, xin chào sự thay đổi!” thay vì “Ôi không, phải thay đổi ư?” chúng ta sẽ cảm thấy khác biệt rất nhiều. Đó chính là sự khác biệt giữa việc thích thú và chấp nhận thay đổi hay lo âu và chán nản vì nó.

Hãy nhớ rằng, sự thay đổi vẫn luôn luôn tồn tại, dù bạn có thích nó hay không. Lựa chọn còn lại của chúng ta là cởi mở chấp nhận nó, hay nhất định phủ nhận nó. Đây là một trong những vấn đề triết lý mà chúng ta phải suy nghĩ thấu đáo và

minh bạch. Đối với tôi, có vẻ như chúng ta càng vui vẻ chấp nhận sự thay đổi, cuộc sống của chúng ta sẽ càng hạnh phúc hơn.

“Phòng bệnh hơn chữa bệnh”

Tôi luôn luôn nghĩ rằng việc phòng ngừa một số việc xảy ra dễ hơn nhiều so với giải quyết hậu quả của chúng. Điều này có thể được áp dụng với tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống, từ chăm sóc sức khỏe, quyết định kinh doanh, thậm chí cả những mối quan hệ cá nhân. Bằng cách luôn tự nhắc nhở mình về sức mạnh của các biện pháp phòng ngừa, ngăn chặn và áp dụng chúng vào cuộc sống một cách khôn ngoan, bạn sẽ có thể tránh cho mình rất nhiều đau khổ, và nhờ đó giảm bớt mức độ stress mà bạn phải đối mặt.

Ví dụ như đối với tôi, giữ cho đừng tăng cân luôn luôn dễ hơn giảm cân. Nhận thức này giúp tôi cảm thấy dễ dàng hơn khi phải khước từ một số loại thực phẩm nhất định để tránh một khẩu phần ăn thừa năng lượng. Tôi chỉ cần tự nhắc nhở mình rằng sự ngon miệng, khoai khoái khi ăn những thực phẩm đó không đáng với công sức mà tôi sẽ phải bỏ ra để giảm cân. Chiến thuật tương tự cũng được tôi áp dụng với việc tập thể dục. Dù eo hẹp thời gian đến mức nào chăng nữa, việc sắp xếp để tập thể dục –

nhằm giữ gìn vóc dáng ngay từ đầu – vẫn luôn luôn được tôi ưu tiên hơn so với cố gắng lấy lại vóc dáng sau hàng tuần, hoặc hàng tháng không vận động. Tự nhắc nhở mình điều này sẽ bổ sung năng lượng cho tôi và giúp tôi hoàn tất bài tập.

Chiến thuật này cũng tỏ ra hữu hiệu trong công việc. Bằng cách theo dõi mọi chi tiết, ngay từ đầu (ngay cả khi chúng khá phức tạp), bạn có thể ngăn chặn những rắc rối “từ trong trứng nước”. Ví dụ như bạn có thể từ chối thuê ai đó thông qua việc kiểm tra thành tích làm việc của anh ta trong quá khứ. Với kịch bản này, bạn sẽ có thể ngăn chặn rắc rối từ khi chúng còn chưa hình thành. Bên cạnh đó, khi áp dụng được những thói quen đạo đức vào công việc, bạn sẽ tạo ra được thiện chí cần thiết giúp bạn tiếp tục theo đuổi chúng trong nhiều năm tới. Tôi tin rằng giữ cho khách hàng của bạn vui vẻ dễ hơn nhiều so với làm họ vui trở lại sau khi họ đã nổi giận hoặc đã thất vọng. Đây là một chân lý rất đơn giản, nhưng có thể mang lại hiệu quả rất to lớn.

Tôi thấy chiến thuật ngăn chặn này cũng mang lại hiệu quả tốt đối với những mối quan hệ cá nhân của tôi. Nói cách khác, bằng cách ưu tiên dành thời gian cho những người mà tôi yêu thương và bạn bè ngay trong ngày hôm nay, tôi có thể giữ được những mối quan hệ quan trọng nhất và tình bằng hữu. Cụ thể hơn, việc dành thời gian chơi với các con tôi ngay bây giờ, ngay ngày hôm nay –

ngay cả khi tôi đang rất bận – không chỉ khiến cả gia đình tôi vui hơn, mà còn đảm bảo rằng ngày mai chúng tôi sẽ vẫn thân thiết với nhau. Thật đáng buồn khi nhiều người đàn ông từng tâm sự với tôi: “Đến khi tôi nhận ra vợ (hay các con) tôi quan trọng như thế nào đối với tôi, thì đã quá muộn”. Tương tự, tôi luôn luôn cố gắng duy trì một mối quan hệ tuyệt vời với Kris bằng những hành động tuy nhỏ nhưng nhiều ý nghĩa, trong mỗi ngày, thay vì đợi đến kỷ niệm ngày cưới mới đưa nàng đi ăn ở những nhà hàng sang trọng.

Đó chỉ mới là một vài ví dụ của chiến thuật ngăn chặn và phòng ngừa có thể giúp cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn và dễ dàng hơn. Tôi tin chắc nếu bạn suy nghĩ kỹ về cuộc đời mình, thì giống như tôi, bạn sẽ khám phá ra sức mạnh của chiến thuật “phòng bệnh hơn chữa bệnh”.

Định nghĩa lại từ “khẩn cấp”

Tôi không thể nhớ nổi mình đã bao nhiêu lần nghe từ “khẩn cấp” được thốt ra một cách khá dễ dãi từ miệng mọi người trong nhiều năm qua. Dĩ nhiên tôi không nghi ngờ việc ai trong chúng ta cũng đôi lần phải đối mặt với những trường hợp khẩn cấp thật sự. Tuy nhiên có quá nhiều trường hợp từ “khẩn cấp” được sử dụng để miêu tả những

tình huống mà gọi cho chính xác chỉ có thể là khó chịu hoặc bất tiện. Thực tế là nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng coi mọi việc đều là chuyện khẩn cấp.

Một hôm tôi đang trao đổi với một nhóm thính giả nam thì Bob hấp tấp xuất hiện và nói rằng anh đang phải giải quyết một cuộc đại khủng hoảng trong công việc – một tình huống khẩn cấp thật sự. Trông anh rất hốt hoảng và lo lắng. Cả nhóm lập tức chuyển sự chú ý sang anh và vấn đề của anh. Anh rút điện thoại di động gọi về nhà và nói với vợ rằng anh sẽ phải làm việc rất trễ. Toàn bộ sự việc trông có vẻ rất bi kịch.

Tôi không hề có ý coi thường hay đánh giá thấp nỗi lo lắng của Bob (hay của bất kỳ ai khác), và tôi cũng không biết sự thật câu chuyện của anh là gì. Tuy nhiên, tôi được nghe một người đồng nghiệp của anh kể lại rằng tình huống khẩn cấp đó thật ra không nghiêm trọng như vẻ bề ngoài của nó, và chỉ là một chuyện mà anh phải giải quyết khá thường xuyên. Rõ ràng là Bob có khuynh hướng nghiêm trọng hóa đôi chút bản chất của các vấn đề thường ngày. Ai trong chúng ta chưa từng làm thế?

Vấn đề của thói quen lạm dụng từ “khẩn cấp” là chúng ta đã củng cố thêm niềm tin rằng cuộc sống có quá nhiều căng thẳng và rằng chúng ta phải luôn luôn cảnh giác, đề phòng. Niềm tin này khiến chúng ta trở nên quá nhạy cảm và dễ dàng phản ứng, ngay cả khi hoàn toàn không cần thiết. Đôi

khi, việc suy nghĩ quá nhiều đến các tình huống khẩn cấp khiến chúng ta mắc chứng hoang tưởng tự đại, cho rằng tất cả mọi việc mà mình phải giải quyết đều nghiêm trọng và đều đòi hỏi toàn bộ sự tập trung chú ý của chúng ta. Và điều này có vẻ đặc biệt đúng khi chúng ta chia sẻ “tình huống khẩn cấp” của mình với mọi người.

Ngược lại, nếu chúng ta có thể tập cho mình thói quen suy nghĩ và phản ứng trước cuộc sống một cách nhẹ nhàng, ít nghiêm trọng hơn, điều đó sẽ giúp chúng ta giữ được tâm nhàn, nhìn thấy bức tranh lớn hơn, và phản ứng sáng suốt hơn. Có thể chúng ta sẽ không còn được mọi người chú ý đến nhiều vì luôn luôn phải đương đầu với những vấn đề “trọng đại” như trước, nhưng bù lại, chúng ta sẽ được xem là người bình tĩnh và chín chắn.

Thế nào là một tình huống khẩn cấp thật sự? Dĩ nhiên chúng ta sẽ dễ dàng nghĩ rằng tình huống khẩn cấp của người khác không nghiêm trọng bằng tình huống của chúng ta. Tôi tin chắc rằng nhiều điều khiến tôi phản ứng thái quá và căng thẳng có thể được bạn coi là không quá nghiêm trọng, và ngược lại. Nếu nói một cách trung thực, có lẽ hầu hết chúng ta đều đồng ý rằng một tình huống thật sự nguy hiểm hoặc đe dọa tính mạng của ai đó là một tình huống khẩn cấp, còn hầu hết những thứ khác thì không.

Bí quyết là sự khiêm tốn cần có để liên tục tự nhắc nhở mình rằng đôi khi chúng ta thường có

khuyên hướng phản ứng thái quá. Hãy tự đặt cho mình những câu hỏi như: “Đây có phải là một tình huống khẩn cấp thật sự không – hay nó có thể đợi?” “Mình có nhất thiết phải đến văn phòng tối nay (và bỏ lỡ bữa tiệc của con trai mình), hay công việc đó có thể đợi đến sáng mai?” “Việc này có đáng để mình bận tâm hoặc mất ngủ không – hay có một giải pháp đơn giản dành cho nó?” và “Mình còn có thể coi vấn đề này lớn hơn hiện nay nữa hay không?”.

Tôi vẫn phản ứng trước nhiều sự kiện như thể chúng là tình huống khẩn cấp mặc dù thực tế (sau khi sự việc đã xảy ra) cho thấy rõ ràng là không phải. Nhưng kể từ khi tôi biết tự đặt ra cho mình những câu hỏi như trên, tôi vui mừng khẳng định rằng con số đã giảm hẳn so với trước kia. Và ngay cả khi tôi phóng đại mức độ nghiêm trọng của một sự kiện nào đó so với thực tế, tôi thường có thể đưa “trường hợp khẩn cấp” của mình về một mức độ ưu tiên hợp lý hơn.

Hầu hết chúng ta đều có lúc coi những việc nhỏ là việc lớn. Theo quan điểm của tôi, càng thường xuyên tự ý thức được mình đang rơi vào tình trạng đó, chúng ta sẽ càng sống thanh thản hơn, nhẹ nhàng hơn. Bằng cách chỉ phản ứng theo “kiểu khẩn cấp” trước những tình huống khẩn cấp thật sự, và mọi vấn đề khác theo kiểu bình thường, chúng ta sẽ ít xúc động hoặc stress vì những chuyện nhỏ, tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc và hiệu quả hơn.

Phát triển một số nguyên tắc không khoan nhượng

Tôi từng nói chuyện với một người đàn ông về ý định viết ra một chiến thuật về các nguyên tắc không khoan nhượng. Câu trả lời của anh ta rất thú vị. Anh nói: “Chuyện đó có vẻ hơi lạ. Đối với tôi, ‘không khoan nhượng’ nghĩa là cứng rắn, cứng nhắc, và không uyển chuyển. Điều đó có vẻ đối nghịch với những gì anh thường nói”.

“Đúng vậy”, tôi đáp, “nhưng theo tôi trong cuộc sống nhiều khi có những thứ rõ ràng là những ý tưởng tốt. Vấn đề là, chúng ta chỉ nhìn ra hoặc quan tâm đến chúng khi ‘mọi việc khác đã được thực hiện và hoàn tất’ (và hiển nhiên là điều đó hiếm khi xảy ra), do đó cuối cùng chúng ta chẳng làm được gì cả, hay ít nhất là chúng ta không làm được những việc mà chúng ta muốn”. Sau nhiều năm, tôi đã nghiệm ra rằng, bất chấp cố gắng đến mức nào, hầu như tôi chẳng bao giờ còn lại thời gian để làm những điều mà tôi thực sự muốn. Khi tôi hoàn thành mọi nghĩa vụ, bổn phận và trách nhiệm của mình thì chẳng còn được bao nhiêu thời gian.

Qua trao đổi với những người khác, tôi khám phá ra họ cũng có những câu chuyện tương tự. Vì vậy, điều tôi đã làm là chuyển một số việc mà tôi

thực sự muốn làm thành những quy tắc không khoan nhượng trong tâm trí tôi. Nói cách khác, tôi quyết định đưa những vấn đề đó lên hàng ưu tiên cao nhất, không bàn cãi, không khoan nhượng.

Hầu hết chúng ta đều có một vài việc ước ao được ưu tiên làm trước, nhưng chúng ta không bao giờ biến ao ước đó thành hiện thực. Một vài nguyên tắc không khoan nhượng của tôi bao gồm: dành thời gian cho gia đình, tập thể dục, tập yoga, và tĩnh tọa. Vì tôi biết chắc rằng, ngoại trừ trong những hoàn cảnh bất thường, tôi sẽ dành thời gian cho những việc đó, nên tôi sẽ có xu hướng sắp xếp những công việc khác (họp hành, gọi điện thoại, làm việc, v.v...) xoay quanh chúng – chứ không phải là ngược lại. Thay vì phải tìm một khoảng trống thời gian hiếm hoi nào đó để nhét chúng vào, chúng đã tự động chiếm vị trí ưu tiên hàng đầu. Và điều kỳ diệu mà tôi đã chứng nghiệm là sau khi quyết định những việc ưu tiên số một đó, dĩ nhiên tôi có thời gian dành cho chúng – nhưng những công việc khác, bằng cách nào đó, vẫn sẽ được giải quyết ổn thỏa như thường.

Tất nhiên cũng có những ngày tôi cảm thấy khó mà tuân thủ các nguyên tắc không khoan nhượng hơn bình thường. Tuy nhiên ngay cả trong những trường hợp như vậy tôi cũng thường tìm ra cách dành ra một ít thời gian cho những hoạt động đó, và chúng giúp tôi thực hiện tất cả những công việc còn lại một cách hiệu quả và vui vẻ hơn.

Cách đây không lâu, tôi đã phải ngồi chờ máy bay suốt cả ngày vì chuyến bay bị hoãn. Khi tôi tới được khách sạn thì đã rất khuya. Tôi nhớ mình đã tự nhủ: “Đảm bảo nếu mình vận động một chút, dù chỉ 15 phút thôi, mình sẽ ngủ ngon hơn và cảm thấy khỏe khoắn hơn vào sáng mai”. Và thế là thay vì chọn hành động dễ dàng hơn nhiều là bật truyền hình và gọi phục vụ phòng, tôi đã tự mình làm lấy mọi việc – và tôi rất mừng vì đã làm thế. Ngay lập tức tôi cảm thấy thoải mái và thư giãn hơn nhiều. Vấn đề là, nếu tôi coi tập thể dục là việc chỉ để thực hiện khi nào thuận tiện, thay vì một nguyên tắc ưu tiên số một, thì sẽ luôn luôn có một lý do chính đáng nào đó ngăn cản tôi.

Tôi có một cô bạn có thói quen đi bộ mỗi ngày. Chuyện ngày hôm đó cô ấy phải làm gì, hay phải giải quyết bao nhiêu công việc không mấy may ảnh hưởng đến thói quen này. Cô ấy luôn luôn dành thời gian để đi bộ, còn tôi luôn luôn khâm phục cô ấy về điều đó. Cô ấy sống rất hạnh phúc, cực kỳ thành công và xuất sắc trong công tác chuyên môn.

Tôi từng trò chuyện với một người đàn ông đã làm việc hơn hai mươi năm trong một môi trường rất khắc nghiệt. Tôi hỏi anh làm thế nào giữ được sự tỉnh táo và tâm trạng tốt trong suốt thời gian đó. Anh nói: “Đối với tôi điều đó rất đơn giản. Tôi luôn luôn có giờ nghỉ trưa, và dành ít nhất nửa giờ đồng hồ cho bản thân mình, tuyệt đối tránh xa mọi người. Sau khoảng thời gian đó, tôi cảm thấy rất thoải mái

trong phần còn lại của ngày làm việc”. Khoảng thời gian thư giãn một mình trong giờ nghỉ trưa của anh là một nguyên tắc không khoan nhượng.

Tôi biết nhiều người khác tuyệt đối không bao giờ làm việc trong kỳ nghỉ cuối tuần. Đó là một nguyên tắc không khoan nhượng. Đó là thời gian dành cho gia đình của họ, và trừ khi một tình huống khẩn cấp thật sự xảy ra, bằng không họ dứt khoát bảo vệ khoảng thời gian đó. Vợ con họ cũng cảm thấy hạnh phúc về điều này. Những người này cũng bận rộn và coi trọng công việc của họ như bạn và tôi; nhưng họ biết vạch ra giới hạn cho mình. Và tôi thực sự kính trọng họ vì tinh thần đó.

Bất kỳ hoạt động nào mà bạn cho là quan trọng và bổ ích cho bạn nhất cũng có thể được đưa vào danh mục các nguyên tắc không khoan nhượng. Bằng cách này, bạn đã chăm sóc tốt hơn cho bản thân (hoặc gia đình) và đã tạo ra một lối sống thanh thản và thỏa mãn hơn.

Đừng quá tự tôn

Tôi phải nói rằng, theo quan điểm của tôi, tự tôn thái quá với vai trò của chính mình là một trong những thách thức lớn nhất mà đàn ông chúng ta thường phải đối mặt. Đó cũng là một trong

những cách chúng ta tự tạo ra sự đau khổ cho bản thân mình – và nó vô cùng phổ biến.

Có lần, trong một sự kiện xã hội, tôi được giới thiệu với Dan. Anh nói với tôi: “Rất vui được gặp anh. Tôi là Dan, giám đốc tiếp thị”. Trong khi chúng tôi đi dạo vòng quanh phòng, Dan luôn luôn nói năng và cư xử như một “giám đốc tiếp thị”. Rõ ràng anh không coi chính mình đơn giản là Dan, mà là Giám đốc Tiếp thị Dan.

Tôi không cười nhạo Dan hay bất kỳ ai khác bởi họ tự hào về nghề nghiệp của họ. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta phải cố gắng phân biệt giữa con người và nghề nghiệp. Có sự khác biệt quan trọng giữa hai khái niệm trên. Và nhận thức về sự khác biệt đó có thể là một đóng góp rất to lớn cho trạng thái thanh thản và mãn nguyện của tâm hồn.

Tôi từng có lần nghe Wayne Dyer nói: “Nếu bạn luôn lệ thuộc vào vai trò của bạn – thì khi không còn giữ vai trò đó nữa, bạn cũng sẽ không còn tồn tại”. Thông điệp này đã quá rõ ràng. Chúng ta hoàn toàn không đồng nhất với công việc mà chúng ta làm để kiếm sống. Chúng ta là những sinh vật có linh hồn – chúng ta có những vai trò và trách nhiệm trên cuộc đời này, nhưng chúng ta không phải là những vai trò đó.

Cách đây không lâu, tôi đã nói chuyện với một người bạn thân vừa từ bỏ vai trò doanh nhân. Cô đã rất thành công trong sự nghiệp và cảm thấy đã đến lúc nên hướng sự chú ý của mình sang các niềm

đam mê mới. Và bất chấp thực tế cô là một trong những người khôn ngoan và sáng suốt nhất mà tôi từng biết, cô thú nhận với tôi rằng câu hỏi: “Mình sẽ là ai nếu không còn là nữ doanh nhân nữa?”, vẫn ám ảnh tâm trí cô rất nhiều. Sự thật là chúng ta thường tự đồng nhất bản thân với các vai trò của mình trong xã hội đến nỗi chúng ta sẽ cảm thấy mất mát nếu không còn được giữ những vai trò ấy. Chúng ta lo sợ về một tương lai không biết trước và vì không còn gì để đồng nhất với bản thân chúng ta. Đó là lý do bạn sẽ gặp những người tuy đã nghỉ hưu nhưng vẫn nói: “Xin chào, tên tôi là George. Tôi là một cựu doanh nhân”. Sự gắn kết với vai trò xã hội sâu sắc đến nỗi chúng ta rất khó có thể quên nó đi, ngay cả khi nó không còn tồn tại.

Bạn sẽ cảm thấy rất tự do nếu bạn có thể coi bản thân mình là một con người trước, thứ đến mới là vai trò và địa vị của mình trong xã hội. Ví dụ, tôi tự coi mình trước tiên là Richard, một con người, một sinh vật có linh hồn. Và một trong những việc làm của tôi là viết sách. Đó là một trong những vai trò của tôi và tôi cố gắng làm tròn nó vì tôi tin rằng đó là một trong những cứu cánh của cuộc đời mình. Tuy nhiên sẽ rất khác nếu tôi coi mình là “nhà văn Richard”, vì điều đó có nghĩa là nếu tôi không viết sách nữa, tôi sẽ bị mất mát.

Theo quan điểm của tôi, mục đích của chúng ta là thực hiện vai trò của mình hoàn hảo hết mức có thể – hãy làm hết sức mình – nhưng đừng bao giờ

quên rằng bạn không phải là vai trò xã hội của bạn. Như vậy, vai trò có thể đến rồi đi – bạn sẽ có thành công và thất bại, thăng và giáng, vân vân – và bạn vẫn sẽ ổn.

Đây là một chiến thuật ứng dụng trong cả hai mặt triết lý và thực tiễn. Thông thường, khi tôi trao đổi với người khác về vấn đề này, họ cảm thấy an tâm, hầu như cất được gánh nặng trên lưng họ. Một người đàn ông từng nói với tôi: “Khi tôi thường xuyên tự nhắc nhở rằng tôi không phải là vai trò của mình, tôi cảm thấy gánh nặng áp lực giảm bớt đi. Nhưng điều nghịch lý là hiện nay tôi lại cảm thấy mình đang làm việc tốt hơn”. Đó cũng là cảm giác của tôi, và tôi tin rằng bạn cũng sẽ cảm thấy như thế.

Kiên nhẫn chờ đợi

Đàn ông thường có khuynh hướng xông thẳng lên phía trước với tốc độ cao nhất – trong hành động, phản ứng, ngay cả trong suy nghĩ. Và không ai nghi ngờ rằng có những thời điểm khuynh hướng này không những đáng trân trọng mà còn đem lại nhiều lợi thế cho chúng ta.

Tuy nhiên lại có những thời điểm chân lý đứng về phía ngược lại; những thời điểm mà một vài giây phút chờ đợi có thể mang lại những ích lợi khôn lường.

Một hôm tôi nhận được một cú điện thoại nói rằng vì có trục trặc đột xuất nên lịch làm việc của tôi sắp sửa bị xáo trộn nặng nề. Thoạt tiên tôi muốn ngay lập tức gọi điện chỉ trích và chấp vấn người đã gây ra sự rắc rối này, nhưng kinh nghiệm của tôi mách bảo tốt nhất là nên chờ đợi. Đó là một quyết định cực kỳ đúng đắn. Không đầy mười phút sau, tôi nhận được một cú điện thoại khác xin lỗi và thông báo lại rằng vấn đề đã được giải quyết êm đẹp. Thay vì làm trầm trọng thêm vấn đề, khiến những người có liên quan cảm thấy căng thẳng hơn và sẽ phản ứng tự vệ, quyết định chờ đợi của tôi đã được chứng minh là một giải pháp phù hợp.

Sự thôi thúc hành động theo bản năng có thể làm suy giảm đáng kể mức độ sáng suốt của chúng ta. Trong một cuộc hội thảo mà tôi từng tham dự, có một người đang sốt ruột trình bày vấn đề chưa tìm ra cách giải quyết của anh. Người đàn ông ngồi kế tôi liền phát biểu rằng nếu anh ta có thể kiên nhẫn và giữ vững niềm tin, giải pháp sẽ tự tìm đến với anh. Bề ngoài, lời khuyên này có vẻ vô thưởng vô phạt và giống như một lời an ủi đơn thuần dành cho người đang gặp rắc rối. Nhưng thực tế nó mang một ý nghĩa to lớn hơn nhiều.

Sau giờ ăn trưa, người đàn ông gặp rắc rối thừa nhận rằng một giải pháp đã bất chợt tìm đến với anh, khi anh đang ăn trưa một mình và đầu óc hoàn toàn trống rỗng, không suy nghĩ gì. Bằng cách rời xa mọi suy nghĩ và chờ đợi, trí tuệ của

anh đã có cơ hội đơm hoa kết trái – khi không có quá nhiều nỗ lực có ý thức. Điều này có vẻ nghịch lý, đặc biệt là đối với tôi, nhưng những ý tưởng hay hoặc những ý nghĩ hiệu quả nhất thường đến với chúng ta, không phải khi chúng ta cố ép bộ não mình hoạt động cật lực, mà là khi chúng ta lựa chọn sự chờ đợi. Hành động này giúp những ý tưởng khôn ngoan nhất nổi lên trên bề mặt tâm trí của chúng ta. Dĩ nhiên không phải lúc nào chúng cũng đến khi bạn đang dùng bữa trưa một cách thoải mái. Nhưng đây là một phương án thay thế hiệu quả cho việc cố gắng thúc đẩy những ý tưởng nảy nở và phát triển.

Đàn ông chúng ta thường tỏ ra hoài nghi về chiến thuật kiên nhẫn chờ đợi này, vì nó trái ngược với bản chất năng nổ và xốc vác của chúng ta. Tuy nhiên, nếu bạn thử áp dụng nó, có thể bạn sẽ ngay lập tức cảm thấy ít căng thẳng hơn – và thanh thản hơn. Không chỉ có thế, bạn sẽ còn thấy những ý tưởng tuyệt vời nảy sinh từ cái đầu bình tĩnh và sáng suốt của bạn.

Điều chỉnh lại trái tim mình

Đây là một cách hiệu quả để tìm kiếm sự thanh thản trong cuộc sống. Hãy nghĩ về một điều gì đó mà bạn vẫn cảm thấy khó chịu từ lâu, một nguồn

gây căng thẳng, chán nản và mệt mỏi cho bạn. Bây giờ hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể “chung sống hòa bình” với nó, có thể nhìn nó khác đi, bất kể “nó” là gì?

Tất cả chúng ta đều gặp phải những tác nhân, những khía cạnh trong cuộc sống khiến chúng ta bị căng thẳng thường xuyên. Có thể đó là chuyện tình cảm yêu đương, nỗi lo lắng kéo dài, hoặc một thói quen nào đó của người khác khiến bạn cảm thấy ngứa mắt.

Giả sử bạn xung đột với một người đồng nghiệp. Trong nhiều năm liền bạn không sao chịu nổi anh ta. Bạn tránh mọi liên hệ với anh ta nếu có thể và luôn luôn nghe thấy trong đầu những cuộc đối thoại về việc bạn ghét anh ta đến mức nào. Mỗi lần nhìn thấy, hay thậm chí chỉ nghĩ về anh ta cũng đủ khiến bạn cảm thấy khó chịu.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là, bạn có được ích lợi gì không nếu tiếp tục nuôi dưỡng những cuộc xung đột nội tâm như thế? Tất nhiên bạn có thể có đủ thứ lý do chính đáng để giải thích cho cảm giác của mình, nhưng thực tế không thể phủ nhận là những cảm giác đó chẳng có chút giá trị nào đối với bạn cả.

Dĩ nhiên bạn có thể hy vọng rằng anh ta sẽ đổi công việc khác, hoặc bị sa thải. Nhưng điều này nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và nhiều khả năng sẽ không xảy ra. Một khả năng khác để bạn hy vọng là “kẻ thù” của bạn sẽ thay đổi cách ứng

xử và đến gặp bạn, với một lời xin lỗi chân thành, và một kế hoạch chi tiết để hòa giải. Không may là khả năng này còn ít cơ hội xảy ra hơn so với việc anh ta sớm bị sa thải.

Tin tốt và cũng là tin xấu là chỉ còn duy nhất một sự lựa chọn dành cho bạn, đó là điều chỉnh trái tim của bạn. Tôi nói đây là tin xấu, vì nó hoàn toàn phụ thuộc vào bạn; chính bạn là người phải thay đổi. Tuy nhiên nó cũng là tin tốt, vì việc đó hoàn toàn nằm trong khả năng của bạn.

“Điều chỉnh trái tim” không chỉ là một lời khuyên sáo rỗng trong một cuốn sách viết về chủ đề sống hạnh phúc. Đó thật ra là một phương pháp rất thiết thực giúp giảm bớt những nguồn gây giận dữ và căng thẳng trong cuộc sống của bạn. Một khi đã quyết định điều chỉnh lại trái tim, nghĩa là bạn chấp nhận nhìn một sự vật nào đó dưới một ánh sáng mới, để thay đổi cách phản ứng và/hoặc cách suy nghĩ tiêu cực của mình về sự vật đó.

Một người đàn ông từng tâm sự với tôi rằng trong phần lớn cuộc đời mình, ông luôn coi người khác là những kẻ không thành đạt. Ông nói phương pháp điều chỉnh trái tim đã giúp ông nhận ra sự kiêu ngạo của mình, và hiểu rằng mỗi người có những sự mong đợi và đặt ra những mục tiêu rất khác nhau. Ông cho tôi biết giờ đây ông đã ý thức được chính nhu cầu thành đạt của ông đã che mờ sự phán xét đối với mọi người. Kết quả của việc điều chỉnh trái tim là ông đã có thể nhìn mọi

người như những con người khác nhau, thay vì chia họ thành hai nhóm: những người thành đạt và những người không thành đạt. Điều đó đã giúp ông có được một cuộc sống dễ chịu hơn rất nhiều.

Có thể bạn có xu hướng coi mọi người xung quanh là đối thủ cạnh tranh. Nếu vậy, một sự điều chỉnh trái tim có thể là nhìn ra sự vô can của họ. Hoặc có thể bạn coi cuộc đời là một cuộc thi đấu, nhưng hiện tại là lúc bạn không còn muốn ghi thêm điểm nữa. Trong trường hợp đó, sự điều chỉnh trái tim hàm nghĩa tái xác định ý nghĩa của thành công. Có thể kể ra vô số trường hợp sự điều chỉnh trái tim tỏ ra hữu ích.

Đôi khi, sự điều chỉnh trái tim có thể bắt nguồn từ nhận thức âm thầm của mỗi người. Ý thức về nhu cầu thay đổi là tất cả những gì bạn cần. Trong những trường hợp khác, một người bạn thân hoặc chuyên viên tư vấn tâm lý có thể mang lại những ích lợi to lớn. Anh hoặc chị ta có thể giúp bạn cởi bỏ tấm khăn bịt mắt hoặc hỗ trợ bạn xác định những góc độ mới để nhìn nhận về cuộc sống.

Dù bạn thực hiện việc này theo phương cách nào chăng nữa, kết quả mà nó mang lại chắc chắn sẽ đủ để đền bù cho công sức của bạn. Trong cuộc đời mình, tôi đã nhiều lần điều chỉnh trái tim. Mỗi lần thực hiện xong việc đó tôi đều ngoảnh nhìn lại và rất ngạc nhiên về cách nhìn nhận cuộc sống của mình khi trước. Tôi hy vọng bạn sẽ xem xét kỹ

ý tưởng này, và nếu bạn thấy nó hữu ích, hãy thực hiện một vài sự điều chỉnh trong trái tim bạn.

Đức tính khiêm tốn luôn được coi trọng

Tôi từng phải khiếu nại về một sai sót trong việc tính tiền một món hàng mà tôi đã mua. Người ta nói với tôi giá món hàng là “x”, nhưng hóa đơn lại ghi là “y”. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều đã từng có lúc gặp chuyện tương tự. Nếu bạn không thuộc trường hợp ngoại lệ, hẳn bạn đã biết là nó khiến chúng ta cảm thấy hơi bức mình.

Tôi gọi điện cho người đã nhận đơn đặt hàng của tôi, và thật sự ngạc nhiên về cách phản ứng của anh ta. Anh không chỉ nhận hoàn toàn trách nhiệm về mình, mà còn thực hiện việc đó một cách rất thiện chí, không có chút phản ứng tự vệ nào. Anh xin lỗi tôi một cách chân thành, và giải quyết vấn đề rắc rối ngay lập tức. Tôi bị ấn tượng đến nỗi, bất chấp sai sót vừa qua, tôi rất sẵn lòng giao dịch với anh lần nữa.

Nhìn lại nhiều năm qua, tôi thấy rõ rằng những nỗi thất vọng lớn nhất của tôi đối với người khác, phần lớn không phải vì những sai sót của họ, mà vì cách họ phản ứng trước những sai sót đó. Nếu người bán hàng trong ví dụ của tôi phản ứng lại, tỏ

ra khó chịu và đổ lỗi cho tôi hoặc cho những yếu tố khách quan, tôi hẳn đã coi việc mua bán với anh là một sai lầm lớn và sẽ không bao giờ tìm đến với anh ta nữa. Nếu ai đó không thể thừa nhận (hay thậm chí là nhìn ra) phần trách nhiệm của mình trong vấn đề hoặc rắc rối phát sinh, điều đó sẽ khiến việc giải quyết rắc rối trở nên nặng nề và khó chịu hơn rất nhiều.

Mặc dù họ không ý thức được điều này, nhưng những người thiếu tính khiêm tốn luôn tự tạo ra rất nhiều stress cho bản thân họ. Thay vì nhận được sự ủng hộ, tin cậy, thán phục và cổ vũ từ mọi người xung quanh, họ thường hay nhận được điều ngược lại. Mọi người thường xuyên nổi giận và khó chịu với họ, và điều này có thể gây ra vô số rắc rối.

Điều này rất đúng đối với bản thân tôi. Trong cuộc đời mình tôi đã phạm vô số sai sót. Khi tôi biết khiêm tốn – với đồng nghiệp, bạn bè, gia đình, vợ, con, mọi người – những sai sót đó thường được bỏ qua, và tôi dễ dàng lấy lại thăng bằng. Ngược lại những khi tôi tỏ ra ương ngạnh, cứng đầu, thiếu khiêm tốn, thì các rắc rối ngày càng phát triển về mức độ nghiêm trọng. Những người liên quan càng giận dữ và bức bối với tôi hơn – thậm chí chán ghét tôi. Bài học mà tôi rút ra được rất rõ ràng: Nếu bạn biết cư xử một cách khiêm tốn, mọi người đều sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, vì họ thấy được thiện chí của bạn muốn xem xét về phần

đóng góp của mình vào vấn đề rắc rối và chấp nhận những quan điểm khác, cùng với sự thành khẩn nhận lỗi của bạn.

Dĩ nhiên, để chiến thuật này đạt được hiệu quả, đòi hỏi sự chân thành. Trong nhiều trường hợp, giả vờ khiêm tốn còn tồi tệ hơn so với thiếu khiêm tốn. Khi bạn cố gắng làm ra vẻ khiêm tốn để tác động hoặc điều khiển người khác, hành động đó có thể (và thường là sẽ) gây ra hiệu ứng ngược.

Một trong những phương cách tăng cường mức độ khiêm tốn trong trái tim bạn là đề cao giá trị của nó. Nếu đang suy nghĩ về vấn đề này, bạn có thể tưởng tượng ra tầm quan trọng của đức tính khiêm tốn trong cuộc sống của bạn, và sự thiếu khiêm tốn có thể làm hại bạn như thế nào. Nếu đã từng tận mắt chứng kiến giá trị của tính khiêm tốn trong cuộc sống, bạn sẽ dễ dàng nhớ lại những người biết khiêm tốn luôn luôn được mọi người tôn trọng, tha thứ và yêu mến ra sao.

Đôi khi tôi tưởng tượng ra thế giới này sẽ tốt đẹp hơn biết bao nếu mỗi người trong chúng ta có thể khiêm tốn hơn một chút. Chúng ta, bạn và tôi, hãy cùng nhau biến điều đó thành hiện thực nhé.

Nhận thức về tri thức tinh thần

Tôi muốn bạn phân biệt giữa tri thức và tri thức tinh thần của bạn. Hầu hết chúng ta đều không gặp vấn đề gì trong việc ý thức rằng chúng ta khôn ngoan như thế nào (ví dụ như suy nghĩ tìm giải pháp bằng tri thức của mình). Tuy nhiên, hiếm có ai (ít nhất là trong số những người mà tôi đã trò chuyện) nhận thức được một thứ tri thức sâu sắc hơn tồn tại bên trong tất cả chúng ta.

Tri thức tinh thần, khi chúng ta tin tưởng vào nó, là một nguồn quý báu mang lại sự thoải mái trong cuộc sống. Một số người gọi tri thức tinh thần là sự sáng suốt. Bất kể bạn gọi nó là gì, nó là một phần trong con người chúng ta, phần biết rõ chúng ta cần phải làm gì. Nhưng nó biết chúng ta cần phải làm gì, không phải vì bạn căng óc ra suy nghĩ, mà vì bạn biết cách cho phép đáp án tự tìm đến với bạn.

Là đàn ông, chúng ta thường tự hào về khả năng giải quyết mọi việc của mình. Chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta có thể làm được tất cả, và thế là chúng ta dựa dẫm vào sự lao động cần cù, tính kiên nhẫn, và nỗ lực không ngừng. Và tin tốt lành là trong đa số trường hợp cách tiếp cận này thường mang lại hiệu quả.

Tuy nhiên, có những trường hợp mà cách tiếp cận tốt hơn dành cho chúng ta là tạm lùi bước hoặc dừng cố gắng quá sức. Thực tế là có những thời điểm chúng ta không biết câu trả lời hoặc không biết mình cần phải làm gì. Lại có những lúc chúng ta trầm tư về một câu hỏi của trái tim – một điều không đòi hỏi tri thức thông thường mà thay vào đó đòi hỏi sự sáng suốt.

Ví dụ, giả sử bạn cần trao đổi với các con về sự nguy hiểm của ma túy hoặc nói với vợ về một nỗi lo lắng nào đó của bạn. Hoặc bạn cần xem xét lại một vấn đề cũ dưới một góc nhìn mới. Có nhiều thời điểm những đáp án phổ biến, hoặc những lời khuyên của chuyên gia và tri thức bình thường không có hiệu quả. Thông thường, những trường hợp này liên quan đến những vấn đề tình cảm quan trọng. Đó là những vấn đề đòi hỏi một thứ tri thức sâu xa hơn.

Sự sáng suốt, hay tri thức tinh thần, cao hơn một bậc so với tri thức bình thường. Không giống như tri thức bình thường vốn dựa vào dữ liệu, thông tin, và các kế hoạch hành động, tri thức tinh thần chỉ xuất hiện khi những thứ đó không tồn tại trong đầu chúng ta. Nói cách khác, chúng ta phải ngừng suy nghĩ để tìm đáp án. Chúng ta phải chủ động làm tâm trí mình trống rỗng, vì chỉ khi đó những tư tưởng mới mẻ mới có thể xuất hiện từ tiềm thức. Chúng ta đơn thuần tin rằng đáp án rồi sẽ xuất hiện, dù không phải là ngay lập tức.

Ban đầu ý tưởng này có vẻ hơi kỳ lạ vì chúng ta khó mà định lượng được loại tri thức này. Tuy nhiên, dù nó không hữu hình như tri thức bình thường, tôi có thể đảm bảo với bạn rằng nó không có gì kỳ lạ. Trái lại, nó là một cách cực kỳ hữu hiệu để tiếp cận cuộc sống. Những đáp án mà bạn nhận được sẽ khiến bạn vui sướng và thậm chí làm bạn ngạc nhiên. Bạn sẽ thấy mình thốt lên một cách thích thú: “Trời, không biết cái ý tưởng tuyệt vời đó xuất hiện từ đâu nhỉ?”.

Nhận thức được mình sở hữu loại tri thức này khiến chúng ta vững tâm vì nó sẽ giúp bạn vượt qua mọi cửa ải khó khăn. Thay vì hoảng loạn khi không tìm ra một đáp án nào hoặc giả vờ là mình đã có đáp án – bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn nếu bình tĩnh để tâm trí lắng đọng lại và kiên nhẫn chờ đợi, và đáp án sẽ tự tìm đến với bạn. Hãy thử vận dụng loại tri thức thứ hai này, cuộc sống của bạn chắc chắn sẽ trở nên phong phú hơn và thanh bình hơn.

Tiên đoán dựa trên kinh nghiệm

Lần đầu tiên được nghe câu nói: “Mọi việc đều có vẻ dễ dàng sau khi chúng đã được hoàn tất”, tôi thấy nó chẳng có gì đáng lưu tâm, vì dường như đó là điều quá hiển nhiên. Tuy nhiên, ý nghĩa sâu xa của nó nằm ở chỗ, nếu bạn đã biết trước

kết quả của một sự kiện nào đó, bạn có thể điều chỉnh cách ứng xử của mình để có được một kết quả tốt hơn.

Khi suy nghĩ kỹ lưỡng hơn về vấn đề này, tôi phát hiện ra rằng trong cuộc sống của mình, chúng ta gặp những tình huống tương tự rất nhiều lần. Vấn đề duy nhất là, chúng ta thường không biết áp dụng ý tưởng nêu trên.

Có lần tôi nghe ai đó định nghĩa rất hay về sự cuồng trí – đó là khi bạn lặp lại y hệt hành động trong quá khứ và chờ đợi một kết quả khác. Theo nghĩa đen, đó chính là ý nghĩa của chiến thuật này: tránh cho bạn lặp lại hành động đã từng xảy ra và chờ đợi những kết quả khác biệt.

Một người bạn thân của tôi nói anh cảm thấy hãi hùng khi nghĩ về kỳ nghỉ sắp tới. Anh sẽ cùng vợ và các con đến thăm nhà bố mẹ vợ. Khi nghe tôi hỏi anh lo lắng về điều gì, anh đáp: “Lần nào cũng vậy, tôi phát điên lên vì không gian quá chật chội ở đó. Có quá nhiều sự chung đụng và không có đủ không gian để sinh hoạt một cách thoải mái. Sau vài ngày thế nào mọi người cũng sẽ căng thẳng với nhau cho mà xem”.

Tôi hỏi tại sao anh không cân nhắc việc thuê phòng ở một khách sạn gần đó. Bằng cách này, bầu không khí thân mật trong gia đình vẫn sẽ được duy trì trong tầm kiểm soát của anh. Ngay lập tức anh nêu ra ba hay bốn lý do “người trong gia đình không thể làm thế” và một quyết định

như vậy sẽ được mọi người đón nhận một cách lạnh nhạt như thế nào.

Rõ ràng trong trường hợp này anh bạn của tôi đã có lợi thế vì kinh nghiệm đứng về phía anh. Anh biết, gần như chắc chắn, sự việc sẽ diễn ra như thế nào. Anh cũng biết rõ cảm giác của mình sẽ ra sao. Anh đã trải nghiệm nhiều lần. Nhưng anh vẫn không chịu vận dụng kinh nghiệm của mình để tiên đoán – và để đưa ra một giải pháp hợp lý – về một cơn stress nữa chắc chắn đang chờ đợi anh.

Biết trước diễn tiến của sự việc và tìm được trạng thái cân bằng giữa tiên đoán stress và duy trì tư tưởng cởi mở trước những sự thay đổi là một thử thách thú vị. Cá nhân tôi cho rằng cách tốt nhất để vượt qua thử thách này là tạo lập và duy trì thế cân bằng giữa hai nhân tố nêu trên. Ví dụ, anh bạn tôi có thể đặt trước một phòng khách sạn, đồng thời tự hứa với bản thân rằng sẽ không tạo ra những rắc rối không đáng có. Anh có thể chủ tâm cố gắng biến kỳ nghỉ năm nay trở thành cuộc viếng thăm gia đình thú vị nhất từ trước tới nay, nhưng vẫn đặt trước phòng khách sạn để dự phòng trường hợp cần thiết.

Chúng ta thường tạo ra những giả định về hầu hết mọi điều mà chúng ta có thể tưởng tượng. Ví dụ, gia đình tôi có lần đến thăm một người bạn sống cách xa chúng tôi 4-5 giờ lái xe. Gia đình người bạn này muốn chúng tôi ở lại trong nhà của họ, nhưng

một điều gì đó mách bảo tôi rằng ở trong khách sạn sẽ thoải mái hơn nhiều. Kinh nghiệm nhắc tôi nhớ rằng, trong quá khứ, với những người bạn khác, chúng tôi cần nhiều không gian hơn. Cũng như anh bạn về thăm gia đình vợ đã kể ở trên, tôi tưởng tượng rằng quyết định của mình sẽ làm họ buồn, nhưng vẫn nhẹ nhàng bày tỏ ý kiến.

Thế nhưng hóa ra họ cũng trút được gánh nặng lo âu giống như chúng tôi. Sáu đứa trẻ và bốn người lớn là quá đông đối với bất kỳ ngôi nhà bình thường nào. Tất cả chúng tôi đều suy nghĩ giống nhau, nhưng không ai thực sự muốn nói ra ý nghĩ của mình vì sợ làm rạn nứt tình cảm giữa đôi bên. Tôi tin chắc việc có nhiều không gian hơn là một trong những lý do khiến chúng tôi cảm thấy đó là kỳ nghỉ cuối tuần tuyệt vời nhất. Chúng tôi có bạn thân, có thời gian vui vẻ bên nhau, rất nhiều tình thân ái, và cũng rất nhiều không gian riêng tư thoải mái.

Kinh nghiệm có thể giúp ích cho chúng ta trong nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống. Nó giúp chúng ta tiên đoán và ngăn chặn, hoặc tránh né, các rắc rối. Nó cũng giúp chúng ta đánh giá và thực hiện những sự thay đổi có thể khiến cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn và ít stress hơn. Nếu một người nào đó thất hứa hoặc tỏ ra không trung thực 9 lần liên tiếp, rõ ràng chúng ta có thể rút ra một kết luận chính xác về con người anh ta. Nếu chúng ta tiếp cận một vấn đề theo cùng một cách nào đó và chưa bao giờ cảm thấy hài lòng về

kết quả, có lẽ đã đến lúc thử một hướng tiếp cận mới. Dù bạn đang phải giải quyết một vấn đề cá nhân hay chuyên môn, tiên đoán dựa trên kinh nghiệm là một trong những cách tốt nhất mà tôi biết để tối thiểu hóa mức độ căng thẳng trong một thế giới đã quá căng thẳng.

Đa dạng hóa cuộc sống

Thông thường, khi nghe nói đến cụm từ “đa dạng hóa”, chúng ta hay liên tưởng tới một chiến thuật đầu tư. Trong đầu tư tài chính, bạn cần đa dạng hóa danh mục đầu tư để giảm bớt mức độ mạo hiểm và, trong một số trường hợp, nâng cao tiềm năng sinh lợi. Hầu hết mọi người đều cho đó là một việc làm khôn ngoan.

Tuy nhiên, bạn sẽ thấy thật thú vị khi phát hiện ra rằng chúng ta rất hiếm khi nỗ lực nhằm đa dạng hóa cuộc sống của mình. Đàn ông nổi tiếng là hay cố chấp và bảo thủ. Những đặc điểm này ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống của chúng ta. Một lối sống cực đoan, đơn điệu, và thiếu tính đa dạng chắc chắn sẽ trở nên rất buồn chán, không chỉ với bạn mà với cả những người sống quanh bạn.

Hãy tưởng tượng vật chất là mối quan tâm duy nhất của bạn trong cuộc sống; bạn chỉ nghĩ về nó, quan tâm đến nó, nói về nó suốt ngày, hàng ngày.

Mặc dù đa số chúng ta không thực sự xấu đến thế, nhưng nếu bất cẩn, chúng ta vẫn có thể lạc vào con đường đó.

Đa dạng hóa cuộc sống không có nghĩa là bạn phải từ bỏ sự tập trung của mình hoặc ôm đồm quá nhiều thứ. Nó chỉ có nghĩa là bạn trở nên cởi mở hơn và quan tâm đến những khía cạnh mới của cuộc sống (cũng như quan tâm nhiều hơn đến mọi người xung quanh). Cá nhân tôi, tôi phát hiện ra việc cởi mở hơn và đa dạng hóa cuộc sống đã giúp giảm bớt đáng kể cảm giác căng thẳng vì nó nhắc nhở tôi rằng cuộc sống rộng lớn hơn rất nhiều so với những điều mà tôi lo lắng.

Đa dạng hóa cuộc sống không nhất thiết phải bằng những việc to tát. Có thể với bạn nó chỉ là việc thỉnh thoảng bắt đầu đọc một cuốn sách về một chủ đề mới hoặc tham gia một lớp học nào đó chỉ nhằm mục đích vui chơi thay vì để “phát triển” bản thân. Nó cũng có thể là dành thời gian cho những người mới quen, hoặc tham gia những hoạt động mới.

Một ngày nọ tôi mua một cuốn sách viết về cá voi và đọc một mạch toàn bộ, từ đầu tới cuối, không ngừng nghỉ. Tôi chẳng biết tí gì về cá voi trước khi đọc cuốn sách này, nhưng tôi cảm thấy nó thật thú vị. Kể từ đó, tôi lại biết thêm một chút về biển và càng dành nhiều thời gian để gần bó với biển hơn. Tôi rất thích điều này. Đó hoàn toàn không phải là chuyện gì to tát, nhưng thú

vui mới của tôi rõ ràng đã làm cuộc sống của tôi phong phú hơn một cách không ngờ.

Tôi từng gặp nhiều người đàn ông đột nhiên phát hiện ra một niềm đam mê hoặc một lẽ sống mới, đơn giản vì họ muốn khám phá những điều mới lạ. Dù dưới bất kỳ hình thức nào, đa dạng hóa cuộc sống đã mở ra cánh cửa để họ đến với những khía cạnh mới mẻ trong cuộc sống. Và khi điều này diễn ra, cuộc sống của họ, cũng như thế giới xung quanh, đột nhiên trở nên tốt đẹp hơn.

Vì vậy hãy mở lòng ra và thử trải nghiệm những điều mới lạ. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên về những điều kỳ diệu sẽ tự động tìm đến với bạn.

Liệt kê số việc diễn ra suôn sẻ trong ngày

Còn nhớ lần đầu tiên đề nghị người khác áp dụng ý tưởng này, tôi chỉ nói nửa đùa nửa thật. Anh chàng đó cứ ca cẩm hết chuyện nọ đến chuyện kia, và tôi bèn yêu cầu anh ta lấy ra một tờ giấy và liệt kê tất cả những việc đã diễn ra suôn sẻ trong ngày hôm đó. Thật ngạc nhiên, anh ta thực hiện nghiêm túc lời đề nghị của tôi. Trong vòng không đầy một phút, anh mỉm cười, đặt tờ giấy xuống và nói rằng anh đã hiểu ý tôi.

Đây là một vài mục đứng hàng đầu trong danh sách của anh: “Tôi thức dậy khỏe khoắn. Bọn trẻ đến lớp đúng giờ, bài tập về nhà đều đã làm xong. Tôi đến cơ quan làm việc một cách nhàn nhã. Rất nhiều cú điện thoại của tôi được trả lời và đạt được mục đích. Dự án của tôi đang tiến triển tốt. Vợ tôi trở về nhà an toàn sau một chuyến đi xuyên quốc gia”. Ngoài ra anh còn viết thêm anh đã có một bữa ăn trưa vui vẻ với ba người đồng nghiệp cũ và cả ba người họ đã đến đúng giờ, an toàn, từ những địa điểm khác nhau. Hôm đó không có cái máy tính nào bị hỏng trong văn phòng của anh cũng là một chi tiết đáng lưu ý.

Bất kể đối tượng là bạn thân của tôi hay là một thính giả mới trò chuyện với tôi lần đầu, tất cả những người được tôi giới thiệu ý tưởng này và chịu áp dụng nó đều đã cảm ơn tôi sau đó. Hãy dừng lại một chút và suy nghĩ về nó, bạn sẽ thấy nó thật tuyệt vời. Gần đây tôi có trò chuyện với một nhóm độc giả và đưa ra câu hỏi: “Đã có bao nhiêu việc diễn ra suôn sẻ để tất cả chúng ta có thể có mặt ở đây hôm nay?”. Tất cả mọi người đều sống sờ trước câu hỏi đó.

Thực tế không thể phủ nhận là, trong khi đa số chúng ta không ngừng than vãn về những việc bất như ý, thì tuyệt đại đa số mọi việc trong cuộc sống đều diễn ra một cách suôn sẻ và tốt đẹp. Tổng số những việc diễn ra suôn sẻ trong ngày hôm nay, trên toàn thế giới, là một con số khổng lồ mà

không ai có thể tính nổi. Bạn thử nghĩ về số máy tính hoạt động bình thường và số chuyến bay an toàn ở khắp nơi trên thế giới trong ngày hôm nay mà xem. Hay là số cuộc điện thoại không bị nghẽn mạch, số thực phẩm an toàn và hợp tiêu chuẩn vệ sinh được tiêu thụ? Số lượng thư từ, bưu phẩm được chuyển đến đích an toàn và đúng ngày là bao nhiêu? Đã có bao nhiêu chiếc đồng hồ báo thức reo đúng giờ; bao nhiêu người làm đúng những điều họ nói? Tôi có thể liệt kê trên nhiều trang giấy nữa, và bạn cũng vậy.

Có thể một vài người nào đó sẽ cho rằng tôi lạc quan thái quá. Bạn tin hay không tùy ý, nhưng điều đó hoàn toàn không đúng. Tôi biết trong cuộc sống vẫn có rất nhiều vấn đề khó khăn cần phải giải quyết, những rắc rối và những việc không mong đợi. Cũng như bạn, tôi luôn luôn cố gắng hết sức mình để giải quyết chúng. Tôi cũng đã từng trải qua nhiều chuyện bực mình, những chuyến bay bị hủy, bị hoãn, những con người khó chịu, những khó khăn không biết cách giải quyết, những mối quan hệ bị rạn nứt, những bất đồng với con cái, hàng xóm, vân vân. Nhưng tôi hiểu rằng những rắc rối đó chỉ chiếm một tỉ lệ rất nhỏ bé so với số việc diễn ra suôn sẻ hàng ngày.

Khi nghĩ tới “tin tức”, bạn thường hình dung ra ngay những tin xấu. Một người bạn làm việc ở phòng tin tức của một tờ báo lớn từng nói với tôi

rằng: “Không là tin xấu thì chẳng phải là tin tức”. Dĩ nhiên vẫn có một số trường hợp ngoại lệ, nhưng nhìn chung thì anh nói đúng. Bạn chưa bao giờ, và có lẽ sẽ không bao giờ đọc được một cái títt như: “Hôm qua là một ngày tuyệt vời – 10.000 chuyến bay hạ cánh an toàn, không có một tai nạn nào xảy ra”. Thay vì vậy, những cái títt thường thấy sẽ nói về một chuyến bay duy nhất nào đó bị tai nạn trong hàng chục ngàn chuyến bay được thực hiện mỗi ngày.

Chúng ta cũng thường có khuynh hướng kể những câu chuyện trong đời sống cá nhân giống như vậy. Mỗi ngày có hàng trăm việc diễn ra suôn sẻ được chúng ta coi là chuyện đương nhiên, mặc dù đó thật sự là một phép màu, một điều kỳ diệu của cuộc sống. Nhưng điều chúng ta ghi nhớ và bàn tán lại thường là một vài việc trục trặc hoặc bất như ý.

Mục tiêu của tôi không phải là biến bạn thành một nàng Pollyanna, một AQ, hoặc một người luôn luôn lạc quan một cách phi thực tế. Tôi chỉ muốn nhắc nhở mọi người rằng chúng ta rất, rất may mắn vì nhiều việc liên quan đến chúng ta đang diễn ra suôn sẻ và tốt đẹp. Dành một chút thời gian tính toán số việc diễn ra suôn sẻ trong ngày là một cách đơn giản nhưng hiệu quả giúp chúng ta tái khởi động cảm nhận về sự kỳ diệu của cuộc sống. Tôi hy vọng bạn sẽ dành một chút thời gian của mình cho bài toán này.

Phản ứng nhẹ nhàng

Hầu hết chúng ta có lẽ đã từng nghe nói về khuynh hướng “phản ứng thái quá” và đa số chúng ta đều rơi vào tình trạng đó, đôi khi không chỉ một lần trong ngày. Tuy vậy tôi cho rằng chúng ta đều cảm nhận được khuynh hướng này là không tốt. Khi phản ứng thái quá, chúng ta chỉ làm mọi chuyện trở nên bế tắc và khiến vấn đề nhỏ hóa thành lớn.

Mặc dù rất không thích các phản ứng thái quá nhưng rất ít người mà tôi từng trò chuyện cân nhắc đến khuynh hướng ứng xử ngược lại – phản ứng nhẹ nhàng. Tuy nhiên, sau khi thử áp dụng phương pháp này, đa số họ đều chọn theo đuổi nó lâu dài.

Giả sử bạn nhận được một tin có tiềm năng gây căng thẳng – cụ thể như có một vấn đề nào đó nảy sinh trong công việc. Ta hãy so sánh hai kịch bản. Trong kịch bản thứ nhất, bạn phản ứng thái quá. Bạn rối trí, đánh mất sự bình tĩnh của mình, và bị stress. Các đồng nghiệp cảm nhận được và bị “lây” sự căng thẳng của bạn, giống như ngọn lửa đang cháy lan ra. Không khí trong phòng làm việc bắt đầu chồng chất đầy sự lo âu và căng thẳng.

Trong kịch bản thứ hai, bạn phản ứng một cách ôn hòa hơn. Thay vì để những phản xạ tự nhiên,

tiêu cực lôi cuốn và tưởng tượng ra những chuyện tồi tệ nhất, bạn vẫn giữ được bình tĩnh và tiếp tục làm việc với tâm niệm rằng đáp án của vấn đề đang ở đâu đó rất gần. Thái độ bình tĩnh của bạn truyền cảm giác yên tâm cho mọi người, và bầu không khí trong phòng sẽ tràn ngập sự tự tin và thanh thản.

Rằng hay thì thật là hay, nhưng bạn hiện thực hóa ý tưởng này bằng cách nào? Sau đây là quan điểm của tôi: Các phản ứng thường không phải thứ gì khác mà chính là thói quen của chúng ta. Khi có chuyện xảy ra, chúng ta đã quen phản ứng theo một cách nhất định nào đó – thường là như thể chúng ta không còn thời gian và đó là một việc khẩn cấp. Tuy nhiên, sau khi đã giải quyết xong mọi việc và nhìn lại, chúng ta thấy rõ rằng thật ra vấn đề đó không cần thiết phải phản ứng thái quá chút nào. Trái lại, chúng ta còn nhận thức rằng nếu giữ được bình tĩnh, chúng ta đã có thể giải quyết nó một cách nhẹ nhàng và dễ dàng hơn, đồng thời tránh được mọi sự căng thẳng, xung đột, mệt mỏi đi kèm với nó. Vấn đề là điều chỉnh thói quen của mình dựa trên nhận thức đó. Nói cách khác, bạn phải tin rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn, ngay khi nó đang diễn ra.

Sau đây là một ví dụ đơn giản. Bạn đang trên đường đến dự một cuộc họp quan trọng và rơi vào một vụ kẹt xe khủng khiếp ngoài dự tính. Ngay lập tức, bạn hình dung ra tình huống tồi tệ nhất.

Vai bạn cứng lại, và bạn bắt đầu chuẩn bị lời giải thích về việc đến muộn của mình. Bạn nghĩ ra đủ mọi lý lẽ để bào chữa và bạn tự xỉ vả mình vì đã không đi sớm hơn.

Bây giờ hãy trả lời một cách trung thực. Trong tất cả những lần đến trễ đó, đã bao nhiêu lần bạn “thoát hiểm an toàn” bằng một cách nào đó? Đã bao nhiêu lần hóa ra bạn chỉ đến trễ vài phút và điều đó không trở thành một vấn đề quá quan trọng? Hoặc người hẹn gặp bạn dễ dàng thông cảm và bỏ qua? Đây chỉ là một phán đoán hoàn toàn chủ quan, nhưng tôi cho rằng trong hai mươi lần chúng ta chạy cuống lên ngoài đường vì sợ trễ giờ, có đến mười chín lần hoàn toàn không cần thiết. Và ngay cả trong trường hợp ngoại lệ duy nhất kia thì việc cuống cuống lên cũng chẳng hề giúp chúng ta giải quyết được vấn đề.

Xin hãy tin tôi, tôi không bao giờ nói rằng bạn *nên* đến trễ giờ. Trái lại, tôi luôn luôn cố vũ các bạn dành cho chính mình nhiều thời gian hơn. Mặt khác, khi xem xét cách các sự việc thường diễn ra, chúng ta dễ dàng thấy rằng, tuy không phải là luôn luôn, nhưng chúng ta rất thường cuống quýt vì những chuyện vặt vãnh. Nói cách khác, khi đã lỡ đi trễ, chúng ta nên bình tĩnh, thư giãn, và tìm cách đến nơi dự định nhanh nhất trong hoàn cảnh hiện tại. Chúng ta có thể ghi nhớ trong đầu rằng lần sau cần phải đi sớm hơn – và quên sự cố nhỏ đó đi. Việc bạn

siết chặt tay lái, văng tục, hoặc tưởng tượng ra những điều tồi tệ nhất không hề giúp chiếc xe chạy nhanh hơn chút nào cả.

Một phần vấn đề của phản ứng thái quá là hiếm khi nó có vẻ thái quá. Thật vậy, chúng ta luôn luôn cảm thấy phù hợp và cần thiết phải phản ứng lại trước những sự kiện đang diễn ra. Thông thường người ta chỉ có thể nhận ra mình đã phản ứng quá mức cần thiết khi nhìn lại một sự việc trong quá khứ.

Hình ảnh tương tự cũng có thể xuất hiện trong lần đầu tiên bạn quyết định phản ứng nhẹ nhàng. Bạn có thể cảm thấy dường như mình nên phản ứng quyết liệt hơn. Tuy nhiên một khi đã quen với nó, bạn sẽ thấy rằng phản ứng nhẹ nhàng thường là cách phản ứng đúng đắn nhất, và nó cũng đúng trong ví dụ đi trễ đã phân tích ở trên. Hoàn toàn không phải là nông cạn, thờ ơ, hoặc thụ động, phản ứng nhẹ nhàng thường là cách phản ứng hoàn hảo. Đó là một phản ứng thể hiện tính kiên nhẫn, sự sáng suốt và bình thản. Nó cho phép bạn bình tĩnh giải quyết mọi vấn đề phát sinh. Nếu vẫn giữ được bình tĩnh, thì khi bạn có mặt tại cuộc hẹn, dù trễ vài phút, bạn vẫn sẵn sàng bắt tay ngay vào việc. Bạn không phung phí một chút năng lượng nào cho việc bực bội vì một chuyện nằm ngoài tầm kiểm soát của mình.

Phản ứng nhẹ nhàng sẽ mang lại cho bạn những thành công tốt đẹp trong công việc lẫn ở gia

đình. Nếu bạn đã có vợ và có con, nó có thể sẽ là một trợ thủ đắc lực của bạn hàng ngày. Tôi biết chắc rằng khi giữ được bình tĩnh, tôi có thể giải quyết mọi việc chỉ trong khoảng thời gian bằng một phần mười so với khi tôi hoảng loạn. Một khi bạn đã quen với cách phản ứng nhẹ nhàng, kiềm chế hơn đối với những việc nhỏ trong cuộc sống thường ngày, bạn sẽ thấy hầu hết mọi vấn đề đều có thể được giải quyết một cách thật dễ dàng. Và nếu có điều gì đó không thể giải quyết được, khi đó bạn sẽ tăng tốc độ và cường độ hoạt động vẫn chưa muộn.

Tôi thành thật khuyên bạn thử áp dụng cách phản ứng mới này. Hãy bắt đầu với những việc thật nhỏ và từ từ đi lên. Tôi cá là bạn sẽ thấy nó dễ hơn nhiều so với bạn tưởng, và rằng chẳng bao lâu sau bạn sẽ không còn chút hứng thú nào trong việc quay trở lại với lối phản ứng thái quá trước kia nữa.

Quên đi quá khứ đau buồn

Tôi từng nói chuyện với một người đàn ông luôn miệt mài than thở về cách cha mẹ anh nuôi dạy anh. Anh kể với tôi về ba tai nạn đã xảy đến với anh hơn 30 năm về trước.

Sự phiền muộn của anh nhắc tôi nhớ lại một nguyên tắc tâm lý quan trọng: Chúng ta không

buồn vì những sự kiện đã xảy ra trong quá khứ. Chúng ta buồn phiền là vì sự chú ý mà chúng ta đang dành cho những sự kiện quá khứ đó – ngay tại đây, trong hiện tại.

Thật thú vị nếu chúng ta luôn luôn cảm thấy thỏa mãn khi cho rằng chính những sự kiện trong quá khứ là thủ phạm dẫn tới sự buồn phiền hoặc đau khổ của chúng ta. Hãy nghĩ về hàng triệu sự kiện tồi tệ đã diễn ra trong suốt lịch sử nhân loại, kể cả những sự kiện đã ảnh hưởng trực tiếp đến chúng ta. Thế mà bất chấp tất cả, chúng ta vẫn còn đây, hoàn toàn nguyên vẹn. Chỉ khi nào sự chú ý của chúng ta được đặt vào những sự kiện trong quá khứ đó – chúng ta tập trung vào chúng và suy nghĩ về chúng – thì chúng ta mới gặp rắc rối. Bị cuốn hút (hoặc tệ hơn nữa, bị mê hoặc) bởi ký ức của chính mình là điều rất dễ xảy ra, và chúng ta cảm thấy như những sự kiện tồi tệ đó đang tái diễn.

Coi quá khứ là ký ức – không hơn không kém – là một góc nhìn hữu ích trong nội tâm. Nó cho phép bạn giữ được tầm nhìn và khả năng tha thứ, và cho phép mọi ký ức trôi qua một cách êm đềm như khi chúng xuất hiện. Không có góc nhìn nội tâm này, cuộc sống có thể (và thông thường sẽ) trở nên khó khăn hơn rất nhiều, vì khi những ký ức đau buồn được gọi lại trong lòng – điều thường xuyên xảy ra với tất cả chúng ta – chúng ta thường có khuynh hướng coi những ký ức đó như thực tế mới vừa tái diễn. Nói cách

khác, nếu bạn coi những ý nghĩ về quá khứ của mình đơn thuần là ý nghĩ, bạn sẽ dễ dàng quên được chúng hoặc ít nhất cũng không coi chúng là quá quan trọng.

Có người đã chia sẻ với tôi câu chuyện sau đây, và tôi tin rằng nó là một ví dụ minh họa hoàn hảo cho ý tưởng này: Anh ta đang làm việc trong một dự án lớn đã sắp hoàn thành. Đó là một dự án khó khăn với hàng núi công việc, nhưng anh đã sắp thành công. Bất chợt một ý nghĩ về người chủ lao động cũ, người không bao giờ tin tưởng vào khả năng của anh trong vai trò này, xuất hiện trong đầu anh. Anh nhớ rất rõ cảm giác của mình khi phải làm việc cho một người không tin tưởng anh, thế là anh bắt đầu cảm thấy hơi bức bối và khó chịu. Ý nghĩ này kéo theo ý nghĩ khác, cho tới khi anh thật sự nổi giận.

May thay anh đã kịp tỉnh ngộ. Sáng hôm sau anh tỉnh giấc với cảm giác mình đang bị những ý nghĩ về quá khứ tổng tấn công. Anh nói điều này thật kỳ lạ, bởi những ý nghĩ của anh đều có vẻ rất “thật”, nhưng trong giây phút đó anh kịp nhớ ra rằng đó chỉ là một ký ức, một ý nghĩ có vẻ thật mà thôi.

Ngay lập tức anh được giải phóng để tận hưởng thành công mới thay vì đắm chìm trong sự bức bối với quá khứ. Tôi nghĩ rằng những người còn lại trong chúng ta (trong đó có tôi) có thể rút ra một bài học lớn từ kinh nghiệm của anh. Tất cả chúng ta đều có những ký ức đau buồn gợi lên những ý

nghĩ có vẻ rất thực. Hãy nhớ rằng những ý nghĩ đó không thể làm tổn thương chúng ta nếu chúng ta không “tiếp tay” cho chúng.

Đoán biết phản ứng tự vệ của người khác

Trong cuộc sống có những điều rất khó, nếu không muốn nói là không thể dự đoán trước. Ví dụ như đoán xem bạn sẽ thọ được bao nhiêu tuổi, hoặc trong tương lai có bị bệnh tật gì không. Hay ở mức độ nhẹ nhàng hơn, như đội bóng đá mà bạn yêu thích sẽ thi đấu với phong độ thế nào khi mùa giải mới bắt đầu. Mặt khác, có những điều tương đối dễ dự đoán. Và may mắn thay, hình dung ra những điều sẽ kích động phản ứng tự vệ của người khác thuộc về nhóm thứ hai này.

Học cách phán đoán phản ứng tự vệ của người khác là một phương tiện hiệu quả sẽ giúp cuộc sống của bạn dễ dàng hơn rất nhiều. Làm việc với những người đang ở trong trạng thái tự vệ và xử lý các phản ứng tự vệ của họ thường rất khó khăn và căng thẳng. Khi một người đã rơi vào trạng thái tự vệ là họ đang ở trong trạng thái tâm lý xấu nhất. Họ tỏ ra giận dữ, thù địch, không còn lý trí. Khi đó bạn buộc phải có cách xử lý đối với phản ứng của họ – phán xét, chống trả, hoặc đơn giản là bỏ đi.

Tuy nhiên, nếu dự đoán được một phản ứng tự vệ trước khi nó diễn ra, bạn có thể ngay lập tức điều chỉnh cách ứng xử với mọi người. Việc tiên đoán các phản ứng tự vệ một cách sáng suốt cho phép bạn tránh được nhiều cuộc xung đột nhờ không có những lời nói hoặc cử chỉ có khả năng “kích hoạt” phản ứng tự vệ của đối phương. Thành quả to lớn mà bạn đạt được chính là số lượng cuộc xung đột mà bạn đã ngăn chặn từ xa, tỉ lệ thuận với thời gian, năng lượng, và mức độ căng thẳng mà bạn đã tiết kiệm được.

Có nhiều hành vi của chúng ta dễ dẫn tới phản ứng tự vệ của người khác. Sau đây là một vài ý đáng để chúng ta suy nghĩ. Tôi khám phá ra rằng việc ý thức được chúng sẽ giúp chúng ta tránh né chúng ngay từ đầu bằng cách tự khuyến khích mình thực hiện những thay đổi nho nhỏ trong cách ứng xử. Đó là: 1) Đe dọa đối phương theo một cách nào đó; 2) Không “giữ thể diện” cho đối phương; 3) Lột trần những điểm yếu kém của đối phương, nhất là trước mặt người khác; và 4) Sử dụng những lời lẽ mạt sát đối phương trong đàm thoại, hoặc qua một bức thư điện tử.

Điểm chung của những hành vi kể trên là chúng thường dồn người khác đến chân tường, bắt buộc họ phải phản ứng lại. Chúng gần như không chừa cho họ một lựa chọn nào khác ngoài phản ứng tự vệ. Mặc dù chúng ta không phải chịu hoàn toàn trách nhiệm về phản ứng tự vệ của người khác (đó

là vấn đề của chính họ), nhưng chúng ta cần làm mọi cách, trong phạm vi khả năng của mình, để không dồn người khác vào chân tường, qua đó kích hoạt phản ứng tự vệ của họ. Và, tuy điều này không đúng trong tất cả trường hợp, thông thường chúng ta có những lựa chọn khác.

Ví dụ, giả sử bạn đang làm việc và một đồng nghiệp của bạn phạm phải một sai sót nào đó. Trong đầu bạn lập tức nảy sinh lời buộc tội dành cho người đồng nghiệp đó, và bạn bắt đầu phản ứng chống lại anh ta. Rõ ràng hành động này là sự lựa chọn hợp lý của bạn. Tuy nhiên trong những tình huống như vậy, bạn cần phải giữ được sự sáng suốt để cân nhắc: Bạn có thể chỉ trích người đó ngay bây giờ, trước mặt mọi người. Hoặc bạn có thể chờ thêm một chút, đến khi cơn giận nguôi đi, và đến khi bạn có cơ hội góp ý riêng với người đó. Tất nhiên, lựa chọn hành động của bạn còn phụ thuộc phần lớn vào hoàn cảnh cụ thể phát sinh vấn đề. Nhưng nếu xét hai trường hợp hoàn toàn giống nhau về các yếu tố khác, rõ ràng việc chỉ trích người phạm lỗi ngay lập tức dễ kích hoạt phản ứng tự vệ hơn.

Điều tương tự cũng đúng với hành vi gửi một thư điện tử hoặc để lại một lời nhắn trong hộp thư thoại với những lời lẽ giận dữ. Dù đối phương có vẻ đáng ghét đến thế nào, và dù bạn giận dữ đến mức nào chẳng nữa, sẽ luôn luôn là một ý tưởng khôn ngoan nếu bạn tự đặt cho mình câu hỏi: “Kết

quả của bức thư điện tử (hay lời nhắn) này có thể là gì?” Bằng cách lùi lại một bước, bình tâm lại trong một phút, và đặt ra đúng câu hỏi, có thể bạn sẽ nhận ra việc mình dự định làm là hoàn toàn không đáng. Nên nhớ, có thể bạn sẽ ít cảm thấy thôi thúc phản ứng hơn nhiều nếu bạn có thể chờ một lát. Nếu sau một thời gian mà bạn vẫn còn muốn chỉ trích đối phương, xin mời tự nhiên.

Thông thường, khi dồn một người nào đó đến chân tường, buộc họ phải phản ứng ngay tức khắc, hoặc đưa ra những quyết định cấp kỳ, tức là chúng ta đang tạo áp lực lên họ. Nếu có thể, bạn hãy cho họ một cơ hội để suy nghĩ về mọi chuyện, hoặc mở cho họ một lối thoát trước khi đòi hỏi họ phản ứng. Ví dụ như mới đây, một người quen đã nói với tôi qua điện thoại: “Tôi sẽ đến thành phố của anh vào tuần tới nữa, và muốn ở với anh. Được chứ?” Ngay cả một việc đơn giản và bình thường như vậy cũng khiến tôi cảm thấy bị dồn ép. Tôi sẽ thoải mái hơn nhiều nếu người đó nói đại loại như: “Tôi sẽ đến thành phố của anh sau hai tuần nữa, và sẽ rất vui được gặp anh nếu anh rảnh. Anh có thể kiểm tra lại thời gian biểu, và trả lời cho tôi biết sau hai tuần không?”. Vẫn là yêu cầu đó, nhưng cách nói này ít tạo cho người nghe cảm giác bị thúc ép hơn nhiều.

Dù bạn đang ở nhà với vợ, trò chuyện với bạn bè, đưa ra một yêu cầu, hay ngăn chặn một vấn đề rắc rối, học cách đoán biết những phản ứng tự vệ

của người khác là một kỹ năng rất hữu ích cần được phát triển. Đó là một trong những phương tiện mà bạn chỉ phải đầu tư một chút thời gian, nhưng sẽ đem lại những lợi ích to lớn trên phương diện phòng chống stress trong nhiều năm tới.

“Thế thì đã sao”

Cách đây vài năm tôi từng trò chuyện với một người và được ông dạy cho một bài học vô giá về cuộc sống. Tôi còn nhớ lúc đó mình đã than thở về rất nhiều chuyện nhỏ nhặt không diễn ra theo ý muốn của tôi. Tôi cảm thấy khó chịu và chán nản trong nghề nghiệp chuyên môn, và cả trong đời sống riêng tư. Tôi nhớ mình đã kể: “Vậy mà hấn chẳng thèm gọi lại cho tôi!” và “Bạn bè thế đấy”. Chắc chắn lúc đó tôi đang ở trong một tâm trạng thực sự tồi tệ.

Người nói chuyện với tôi vẫn lắng nghe tôi một cách chăm chú, nhưng bắt đầu tỏ ý không hiểu về mức độ nghiêm trọng của câu chuyện mà tôi đang kể. Tôi bèn nói tiếp: “Ông không hiểu ư – thậm chí hấn chẳng thèm dành ra vài phút để gọi lại cho tôi cho phải phép”. Bây giờ nhìn lại, rõ ràng lúc đó tôi chỉ muốn trút bầu tâm sự và trông đợi sự thông cảm của ông.

Tôi vẫn nhớ như in câu trả lời của ông bởi đối với tôi nó chẳng khác gì một tiếng sét đánh ngang

tai. Bằng một giọng nói nghiêm túc và đầy tôn trọng, nhưng không che giấu vẻ ngạc nhiên, ông nói: “Ừ. Rồi sao?” như thể ông đang chờ đợi điểm mở nút của câu chuyện. Ông thực sự “không hiểu”.

Bài học “Ừ. Rồi sao?” này thật ra là một biến thể của một bài học khác mà tôi đã rút ra từ nhiều năm trước. Hồi đó tôi còn rất trẻ, và đang rất giận dữ về một việc bất như ý. Một người bạn lớn tuổi hơn an ủi: “Tớ hiểu vì sao cậu giận”, nhưng liền sau đó anh nêu ra một câu hỏi: “Nhưng tại sao phải giận quá như thế?” Trọng âm của anh được nhấn trên chữ “quá”.

Cả hai câu chuyện kể trên đã khuyến khích tôi bắt đầu đặt ra những câu hỏi quan trọng và vẫn hữu ích đối với tôi đến tận ngày nay: “Tại sao mình phải phát khùng lên chỉ vì một sự kiện nào đó trong ngày hôm nay không diễn ra như ý muốn của mình? Tại sao phải *quá* giận dữ?”.

Đã bao nhiêu lần chúng ta giả định mà không đặt dấu hỏi, rằng chúng ta phải phản ứng trước một sự kiện nào đó theo một cách nhất định nào đó? Ví dụ, chúng ta có nhất thiết phải phản ứng tự vệ khi có người chỉ trích chúng ta hay không? Hoặc chúng ta có nên khó chịu và nổi nóng khi bị kẹt xe? Chúng ta có nhất thiết phải nổi giận khi có ai đó bất đồng ý kiến, hoặc khi chúng ta phải đương đầu với một vấn đề khó khăn? Nếu câu trả lời là *có*, thì tại sao phải *quá* giận dữ? Cuối cùng thì ai là người tạo ra mối quan hệ nhân-quả này?

Đó là những câu hỏi thú vị mà chúng ta cần đặt ra cho bản thân mình. Tôi không nói rằng những phản ứng đó là không tốt, hoặc sai lầm. Tôi chỉ đặt câu hỏi, Phải chăng chúng đã được khắc ghi vào bia đá, bất di bất dịch?

Tôi tin rằng không phải. Chính sự chọn lựa của chúng ta là nhân tố quyết định.

Hãy lùi lại một bước, và suy nghĩ xem bạn có đồng ý với ý kiến đó hay không. Ai đó không gọi lại cho bạn, hoặc thời tiết đột ngột thay đổi làm hỏng kế hoạch vui chơi của bạn, hoặc con bạn đột nhiên bị cảm cúm đúng vào thời điểm bất tiện nhất, dĩ nhiên bạn “có quyền” bực bội và khó chịu; và trong thực tế đó là cách phản ứng của đa số mọi người. Nhưng bạn còn có một khả năng lựa chọn khác. Bạn có thể bỏ qua chuyện đó và tự nhủ: “Ừ. Thế thì đã sao? Đó đơn giản là một bằng chứng nữa cho thấy cuộc sống không phải lúc nào cũng mang lại cho ta những kết quả như ta mong đợi”. Hoặc nếu bạn không thể không nổi giận, ít nhất bạn cũng sẽ không *quá* giận dữ.

Cá nhân mình, tôi cảm thấy cách phản ứng cởi mở và biết chấp nhận thực tế trước mọi sự kiện và mọi khó khăn trong cuộc sống luôn luôn khiến tôi cảm thấy được tái sinh. Nó giúp tôi củng cố niềm tin rằng mình không cần thiết phải rộn lên vì những chuyện nhỏ như xu hướng chung của nhiều người.

Cố gắng không buồn bực khi sự việc có thể đáng vui mừng

Tôi viết về chiến thuật này khi đang ngồi tại phòng chờ lên máy bay ở Sân bay Quốc tế O'Hare Chicago. Lẽ ra giờ này tôi đã đang trên đường bay về San Francisco để kịp dự sinh nhật con gái. Chúng tôi đã lên máy bay và chỉ còn chờ cất cánh, bỗng nhiên viên cơ trưởng nói với mọi người qua loa phóng thanh: “Xin lỗi quý vị, chúng ta sẽ phải quay trở lại phòng đợi và chờ sửa chữa một sự cố máy móc nhỏ”. Thế là chúng tôi chờ thêm một lúc. Sau đó chiếc máy bay quay trở lại nhà ga và tìm một phòng đợi còn trống – nhưng chẳng còn cái nào. Thế là chúng tôi lại phải chờ thêm một lúc nữa.

Cuối cùng, sau một khoảng thời gian chờ đợi khá dài, chúng tôi đã có mặt trong một phòng chờ tiện nghi. Trong khi tôi đang ngồi viết những dòng này, các nhân viên kỹ thuật đã xuất hiện trên máy bay và đang làm hết sức mình để sửa chữa sự cố, dường như không nghiêm trọng lắm.

Và đây mới là phần thú vị của câu chuyện. Trong khi một vài hành khách có vẻ bình thản trước sự kiện đang diễn ra, phần lớn những người còn lại tỏ ra hết sức bức dọc. Những lời than vãn và kêu ca vang lên, trộn lẫn với một vài tiếng thở dài

ngao ngán. Hình như mọi người (hầu hết là đàn ông) đều cảm thấy phiền toái và khó chịu – bất chấp thực tế là những nhân viên kỹ thuật tài ba kia có thể vừa cứu mạng họ. Cái giá phải trả: chuyến bay bị hoãn hai giờ. Đó có vẻ là một cái giá rất hơi đối với tôi. Tôi không nói mọi người than phiền một cách vô cớ, ai cũng muốn đến đúng giờ và chẳng ai muốn đến trễ; nhưng “cái được” trong trường hợp này rõ ràng là to lớn hơn nhiều so với “cái mất”.

Thú thật là tôi rất vui mừng. Tôi vui mừng vì chúng ta có những con người tài ba như vậy, cùng với công nghệ tiên tiến cho phép chúng ta phát hiện và ngăn chặn những vấn đề rắc rối – trước khi chúng trở nên nghiêm trọng. Theo quan điểm của tôi, tỏ ra bực dọc và khó chịu về chuyện này thì thật là ích kỷ và thiếu cặn. Nên nhớ rằng những chuyên gia này đã và đang dành cả sự nghiệp của họ để bảo đảm an toàn cho chúng ta. Cảm ơn Trời là chúng ta có họ.

Còn rất nhiều ví dụ khác tương tự trong cuộc sống, những tình huống mà chúng ta tỏ ra bực tức trong khi lẽ ra phải cảm thấy vui mừng, nếu chúng ta có tầm nhìn rộng hơn một chút. Ví dụ như có ai đó cho chúng ta một lời khuyên, ngay lập tức chúng ta liền “xù lông nhím” lên theo phản ứng tự vệ. Chúng ta quên rằng một lời khuyên đúng đắn và khôn ngoan có thể sẽ giúp chúng ta ngăn chặn hoặc giải quyết được nhiều vấn đề. Và ngay cả khi

một lời khuyên không mang lại ích lợi gì cho chúng ta, nó vẫn thể hiện sự quan tâm, yêu thương, hoặc ý muốn giúp đỡ, chứ không phải là một cái tát vào mặt chúng ta.

Trong nhiều trường hợp khác, khi một vấn đề nhỏ xuất hiện trong công việc hoặc ở gia đình, ngay lập tức chúng ta cảm thấy chán nản mà không nhìn ra được những món quà bí ẩn của cuộc sống. Nhận thức được những vấn đề rắc rối tương đối nhỏ thường có thể giúp chúng ta thực hiện những sự điều chỉnh cần thiết để ngăn chặn sự xuất hiện của những vấn đề nghiêm trọng hơn.

Ví dụ trong một dịp khác, tôi đã trò chuyện với một người đàn ông vừa gặp phải một tai nạn giao thông nho nhỏ. Không ai bị thương, nhưng chiếc xe hơi của anh bị hư hỏng nhẹ phải sửa chữa với chi phí vài trăm đôla. Anh tỏ ra rất buồn rầu vì không được bảo hiểm. Đáng ra anh phải vui mừng vì nhờ việc này mà anh đã phát hiện ra hợp đồng bảo hiểm của mình còn nhiều thiếu sót. Nếu tai nạn nhỏ đó không xảy ra, có lẽ anh đã chẳng bao giờ nhận thức được điều đó – cho tới khi quá trễ.

Tôi không khuyên ai trở thành một nàng Pollyanna, thích thú những rắc rối mà mình gặp phải, vì chính bản thân tôi cũng ghét chúng chẳng kém gì các bạn. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn ý thức rằng trong cuộc sống của chúng ta, nhiều khi có những sự kiện bề ngoài có vẻ là tai nạn – nhưng thực chất đó là những món quà vô giá. Hãy tìm

kiếm những món quà như thế thay vì chỉ tập trung ngắm nghía các tai nạn sẽ giúp chúng ta thanh thản hơn và giúp cuộc sống của chúng ta dễ chịu hơn một chút.

“Cần đi nghỉ” có thể không phải là thực chất của vấn đề

Tôi đã nghe câu nói “Tôi cần đi nghỉ” quá nhiều lần. Và tất nhiên có những tình huống khi chúng ta thực sự cần một kỳ nghỉ. Chúng ta cần phải thoát ra khỏi lịch sinh hoạt và làm việc hàng ngày của mình để làm một điều gì đó hoàn toàn khác biệt.

Nhưng mặt khác, chúng ta rất dễ tự thuyết phục mình rằng chỉ cần một kỳ nghỉ, vài ngày hoặc một tuần tách rời khỏi lịch làm việc bình thường, sẽ có thể diệt trừ hết stress trong cuộc sống điên cuồng của chúng ta – trong khi thực chất của vấn đề là cuộc sống của chúng ta đã trở nên điên cuồng như thế nào. Trong trường hợp này, nhu cầu cần đi nghỉ có thể không phải là vấn đề thực sự – và một kỳ nghỉ có thể không phải là giải pháp tốt nhất.

Việc chúng ta bị quá tải không xảy ra trong một sớm một chiều. Nó đã diễn ra một cách từ tốn, chậm rãi, từ rất lâu. Một vài bồn phẫn và trách nhiệm ban đầu trở thành hàng chục, rồi nhiều

chục. Tôi từng đọc được một câu nói vui nhưng rất đúng về ngân sách quốc phòng: Chúng ta chỉ chi một tỉ đôla ở nơi này, một tỉ đôla ở nơi khác; và chẳng bao lâu sau tổng ngân sách sẽ là một con số khổng lồ. Cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Nhiều trách nhiệm của chúng ta, nếu xét riêng chúng, có thể không có vẻ gì là nặng nề hoặc to tát; và có thể chỉ mất vài phút để thực hiện. Nhưng cộng tất cả lại, chúng thực sự tạo nên một gánh nặng.

Ta rất dễ tìm ra những ví dụ theo kiểu đó. Bạn có bao giờ thử ngừng lại và suy nghĩ xem chúng ta đã đem về nhà, và lưu giữ, biết bao nhiêu là thứ? Đa số chúng thậm chí chúng ta chẳng hề muốn. Ví dụ như thư từ được nhét vào thùng thư của bạn ít nhất phải đến 20 bức mỗi ngày, đa số là thư quảng cáo. Nếu bạn nhận hết và không vứt đi bức thư nào, sau một tháng bạn sẽ có gần 500 bức và sau một năm bạn sẽ có hơn 5.000 bức thư chất đống trong nhà bạn. Và đó mới chỉ là thư từ mà thôi.

Điều tương tự cũng đúng với cuộc sống của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta làm việc 40, 50, 60, thậm chí 70 giờ mỗi tuần. Bên cạnh công việc chúng ta còn có những mối quan hệ quan trọng, trong đó có con cái cần phải yêu thương và chăm sóc. Chúng ta có một ngôi nhà và có thể là một khu vườn cần phải trông nom và nhiều dự án cần phải theo đuổi. Có thể chúng ta còn nuôi những con vật cưng. Nhiều người trong chúng ta thích chơi một môn thể thao nào đó, hoặc theo đuổi một

vài thú tiêu khiển. Chúng ta có những trách nhiệm đặc biệt trong xã hội và cộng đồng. Chúng ta phải đi nhà thờ hoặc đi chùa, và phải tuân theo những quy định hoặc giới luật tôn giáo khác, và cuối cùng, chúng ta còn có thể tham gia những công việc tình nguyện.

Nếu bạn cứ tiếp tục bổ sung thêm những công việc mới vào danh sách – khi lịch sinh hoạt của bạn đã kín chỗ – đến một lúc nào đó bạn sẽ phát điên, và tất cả những quả bóng mà bạn đang tung hứng cùng một lúc sẽ rơi xuống đất. Đó là kết quả tất yếu không thể tránh khỏi.

Tôi phát hiện ra việc giảm bớt những nghĩa vụ và trách nhiệm của mình mang lại cho tôi nhiều lợi ích hơn nhiều so với bất cứ kỳ nghỉ nào mà tôi từng thực hiện. Dù sao chẳng nữa, những kỳ nghỉ cùng lắm cũng chỉ kéo dài một hoặc hai tuần. Còn giảm bớt nghĩa vụ mà mình phải gánh vác sẽ mang lại lợi ích cho bạn trong suốt 365 ngày trong năm.

Bước đầu tiên trong quá trình tìm kiếm giải pháp là xác định vấn đề. Hãy xem xét một cách thành thật và công tâm cuộc sống của mình và số hoạt động mà hiện nay bạn phải tham gia. Nếu thực sự bạn cần một kỳ nghỉ, hãy đi nghỉ và vui vẻ hết mình. Tuy nhiên bên cạnh đó, tại sao không xét đến khả năng nhu cầu đi nghỉ không phải là thực chất của vấn đề? Có thể một sự điều chỉnh trong lối sống mới là giải pháp thực sự. Nhận thức đơn giản này có thể sẽ giúp bạn trả lại sự tỉnh táo

và sáng suốt cho cuộc sống của mình, giống như nó đã giúp tôi.

Tránh “sa lầy” trong ý nghĩ

Bạn hãy tưởng tượng một con ruồi tội nghiệp bị vướng vào lưới nhện. Sợ hãi và hoảng hốt, nó cố vùng vẫy cho tới khi kiệt sức.

Đáng buồn thay, nhiều khi đầu óc của chúng ta cũng giống như con ruồi tuyệt vọng nọ. Chúng ta bị “sa lầy” ngay trong “mạng lưới” ý nghĩ của mình. Và khi đó chúng ta cũng vùng vẫy ra trò trong tuyệt vọng.

Đàn ông có thể bị sa lầy khi suy nghĩ về bất kỳ điều gì – số dư trong tài khoản ngân hàng hoặc tốc độ chiếc máy tính của chúng ta. Chúng ta hoảng hốt về lịch làm việc của mình, về suy nghĩ của người khác, hoặc về một vết trầy trên chiếc xe. Chúng ta dễ dàng sa lầy trong những ý nghĩ về quá khứ hoặc về tương lai. Đôi khi đó có thể là một điều mà người khác nói với chúng ta, về bạn trai cũ của vợ, về các chính trị gia, hoặc một điều gì đó trong bản tin hàng ngày. Đôi khi sự việc diễn ra một cách thầm kín, nhưng thông thường nó được bộc lộ khá rõ. Bạn cứ việc kể ra bất cứ một chuyện gì, chắc

chấn có một người nào đó trong chúng ta đang sa lầy với nó.

Bị sa lầy trong suy nghĩ cũng giống như bị ám ảnh bởi một điều gì đó. Ý nghĩ đó hiện ra trong đầu chúng ta, rồi chúng ta bắt đầu đào bới, phân tích nó, lặp đi lặp lại. Hiện tượng này có thể diễn ra trong một thời gian dài.

Khi nghĩ tới chuyện mất bình tĩnh và cuống quýt vì những việc nhỏ, thực ra bạn đang sa lầy trong suy nghĩ về một việc gì đó. Một điều gì đó xảy ra (hoặc không xảy ra) và chúng ta suy nghĩ về nó. Rồi chúng ta lại suy nghĩ thêm về nó. Lặp đi lặp lại. Chúng ta thổi phồng nó thành một chuyện lớn hơn thực chất của nó. Đôi khi nó khiến chúng ta mất ngủ. Phần lớn chúng ta nghĩ rằng, chỉ cần cố nghĩ về nó thêm một chút nữa, vấn đề sẽ được giải quyết.

Chân lý vô cùng giản dị về điều này là chính sự “sa lầy” của chúng ta trong những ý nghĩ của mình tạo ra stress chứ không phải một sự kiện cụ thể nào đó. Ví dụ, nếu bạn đang buồn phiền về một điều người khác nói về bạn ở cơ quan, thì chính sự sa lầy của bạn trong ý nghĩ về sự kiện đó khiến bạn cảm thấy căng thẳng. Bằng chứng là khi nào không còn bị ám ảnh bởi chuyện đó nữa, bạn sẽ lập tức trở lại trạng thái vui vẻ và sảng khoái. Còn stress của bạn không bắt nguồn từ những lời nói của người đồng nghiệp nọ, mà từ cách phản ứng của bạn đối với nó. Và thực tế là bạn có thể bị sa lầy trước bất kỳ một chuyện nhỏ nhặt nào.

Thế nhưng, nếu bạn hỏi một trăm người cùng một câu hỏi: “Sao anh buồn bực quá vậy?” Tôi đoán đa số họ sẽ trả lời: “Tôi buồn bực vì một gã ở sở làm” (hay vì lý do gì đó). Tuy nhiên, một vài trường hợp ngoại lệ còn lại là những người biết cách gạt bỏ những việc nhỏ nhặt, không đáng để họ buồn phiền.

Vấn đề then chốt là nhận biết được khi nào thì bạn bị sa lầy, và bạn làm được việc đó nhờ chú ý đến cảm giác của mình. Nếu cảm thấy buồn bực, căng thẳng, chán nản, hoặc bối rối, nhiều khả năng bạn đã sa lầy trong những ý nghĩ của chính bạn. Bằng cách tập trung theo dõi cảm xúc của chính mình, bạn có thể nhận biết được tình trạng đó, lùi lại, và cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn có thể nói: “Mình lại thế rồi”. Khi không để bị cuốn hút theo luồng tư tưởng tiêu cực mà bạn biết là do chính mình tạo ra, thông thường bạn sẽ thấy cuộc đời tươi đẹp hơn.

Tôi khuyên bạn hãy thử áp dụng chiến thuật này. Lần sau khi cảm thấy hơi bị stress, hãy bình tĩnh nhìn lại xem có phải bạn đang bị sa lầy trong dòng tư tưởng của chính bạn hay không. Nếu phải, thay vì tiếp tục hụp lặn trong đó, hãy tỉnh táo lùi lại một bước. Hãy tự nhủ một câu như: “Đấy, mình lại thế nữa rồi!” hoặc sử dụng một phương pháp nào khác để tự nhắc nhở mình rằng thực chất vấn đề không nằm ở sự kiện khiến bạn buồn bực, mà chính là do bạn đã bị sa lầy với nó ngay từ đầu.

Trong cuộc sống có vô số việc có thể khiến chúng ta buồn phiền. Nhưng học cách tránh hoặc

thoát ra khỏi tình trạng “sa lầy” trong ý nghĩ là một phương pháp dễ dàng và đơn giản để giảm thiểu con số đó xuống một mức độ có thể kiểm soát được. Bạn càng thường xuyên phát hiện ra mình đang lọt vào chiếc bẫy phổ biến này, và phát hiện càng sớm thì vấn đề sẽ càng dễ giải quyết. Tôi đoán rằng bạn sẽ thu được lợi ích từ chiến thuật này ngay khi bạn bắt đầu áp dụng nó.

Điều trở trêu khi “phấn đấu” tìm kiếm sự thăng bằng

Tôi từng hỏi một số đồng nghiệp giả: “Bao nhiêu người trong số các bạn đang phấn đấu để tìm kiếm sự thăng bằng trong cuộc sống của mình?”. Một rừng cánh tay giơ lên.

Điều này nghe có vẻ là một mục tiêu tuyệt vời, và nó đúng là như vậy theo một nghĩa nào đó. Tuy nhiên, nếu suy nghĩ kỹ hơn về khái niệm thăng bằng, có thể bạn sẽ thấy việc “phấn đấu” tìm kiếm sự thăng bằng lại ngăn cản bạn đạt được trạng thái thăng bằng.

Việc đầu tiên cần làm là phân tích ý nghĩa của từ “thăng bằng” đối với bạn. Với tôi, nó đại diện cho một trạng thái cân bằng, hài hòa về mặt cảm xúc và tình cảm. Đó là một “căn cứ bình yên” nằm giữa mọi sự hỗn loạn. Trạng thái thăng bằng có

nghĩa là bạn bằng lòng, thỏa mãn, và thoải mái với vị trí và vai trò của bạn trong cuộc sống. Lý do tôi nói sự phấn đấu có thể ngăn cản trạng thái thăng bằng là vì thăng bằng là một trạng thái nội tâm, trong khi “phấn đấu” rõ ràng là một hành động hướng ngoại.

Khi bạn phấn đấu để đạt tới một thứ gì đó – một mục tiêu, một thành tựu, vân vân – có nghĩa là bạn đang không thỏa mãn, ở một mức độ nhất định. Thật vậy, vì đó chính là lý do khiến bạn phải phấn đấu. Bạn đang thu hẹp tầm nhìn và phạm vi tập trung vào đối tượng mà bạn đang hướng tới. Bạn muốn thứ gì đó đổi khác đi. Bạn muốn có thêm thứ gì đó. Bạn cố gắng vươn tới và tập trung vào tương lai. Sự phấn đấu là một hành động nỗ lực về cả hai mặt thể chất lẫn tinh thần. Do đó có thể nói rằng khi phấn đấu, bạn đang đánh mất trạng thái thăng bằng.

Vì vậy theo một nghĩa nào đó, bạn có thể phấn đấu để có được tất cả mọi thứ, nhưng bạn không thể phấn đấu để tìm kiếm trạng thái thăng bằng – bạn chỉ có thể trở nên (hoặc đang) thăng bằng mà thôi. Bản thân hành động phấn đấu – nỗ lực vươn tới – đã có thể lôi kéo bạn ra khỏi trạng thái thăng bằng.

Đây là một điểm quan trọng cần phải suy nghĩ bởi lẽ, nếu bạn không ít nhất là nhận thức được nó, có thể chính nỗ lực của bạn đang cản trở mục tiêu mà bạn nhắm tới. Bạn sẽ thấy mình cố gắng

rất nhiều, nhưng vẫn chỉ đi lòng vòng trong mê cung mà không thể tới được đích đến.

Nếu chúng ta cảm thấy hoảng hốt, mất phương hướng và kiệt sức (vì mất thăng bằng) trong nội tâm, sẽ chẳng có cách tổ chức cuộc sống nào có thể giúp chúng ta thoát khỏi tình trạng đó. Một người kiệt sức vì quá tải luôn luôn tìm ra vô số cách để lấp đầy mọi khoảng trống mà anh ta có thể tạo ra bằng công việc hoặc những hoạt động khác – và điều này chỉ đưa anh ta tới một tình trạng hỗn loạn khủng khiếp hơn. Chúng ta dễ nghĩ rằng cuộc sống của bạn sẽ trở nên thăng bằng hơn nếu bạn để dành được nhiều tiền hơn, hoặc bổ sung thêm một thú vui mới, hoặc đi nghỉ nhiều hơn, hoặc tìm một người bạn đời mới, hoặc dọn tới ở một thành phố khác, v.v. và v.v. Nhưng bạn thực hiện những việc này dưới sự thôi thúc của một tâm trạng hoảng loạn, chứ không phải một tâm trạng thanh thản. Do đó, lịch sinh hoạt mới hoặc thú vui mới của bạn sẽ mau chóng trở thành những gánh nặng mới “cần phải hoàn tất” thay vì là những món quà giúp bạn tìm lại thăng bằng trong cuộc sống.

Tuy nhiên khi chúng ta cảm thấy thăng bằng trong nội tâm, chúng ta sẽ đưa ra những quyết định giúp củng cố cảm giác đó. Chúng ta có khuynh hướng ưu tiên cho những thứ thực sự quan trọng đối với chúng ta. Ví dụ, nếu cảm thấy thanh thản và thăng bằng, chúng ta sẽ tìm ra cách điều chỉnh lịch sinh hoạt của mình sao cho cuộc sống của chúng ta diễn

ra một cách lành mạnh hơn. Chúng ta sẽ dành nhiều thời gian hơn cho bản thân, cho gia đình, và cho bất cứ điều gì quan trọng đối với chúng ta.

Giải pháp trong trường hợp này bao gồm hai phần. Thứ nhất, chúng ta muốn đảm bảo rằng mình không “cầm đèn chạy trước ô-tô”. Chúng ta cần phải nhận thức rằng thăng bằng là một trạng thái nội tâm, và không có cách sắp xếp cuộc sống nào mang lại được trạng thái đó cho chúng ta. Ngược lại, chúng ta phải đạt được trạng thái thăng bằng trước – sau đó một cuộc sống thanh thản và hạnh phúc hơn sẽ tự động xuất hiện từ “căn cứ thăng bằng” đó.

Thứ hai, chúng ta sẽ muốn tạo ra càng nhiều “khoảnh khắc hiện tại” trong cuộc sống càng tốt, vì chúng là hiện thân của trạng thái thăng bằng. Những khoảnh khắc đó có thể được thể hiện qua khả năng chỉ làm một việc tại mỗi thời điểm, hoặc khả năng trò chuyện với một người nào đó mà không thầm ao ước rằng mình là một người khác. Nó có nghĩa là tận hưởng thật đầy đủ việc bạn đang làm ngay trong giây phút này, ngay khi bạn đang thực hiện nó – thay vì làm việc để rồi “một ngày nào đó” sẽ hưởng thành quả. Sống với hiện tại còn có nghĩa là bạn phải nhận ra khi nào tâm trí mình bắt đầu chu du vào thế giới tương lai hoặc quá khứ, trong khi bạn đang làm một việc gì đó khác trong hiện tại.

Thông thường, để đạt được trạng thái thăng bằng, chúng ta sẽ phải gạt bỏ bớt nhiều thứ ra

khỏi lịch sinh hoạt của mình, thay vì bổ sung thêm những đối tượng mới. Hành động “bỏ bớt” này tạo ra những khoảng trống – cả về vật chất lẫn tinh thần – tạo điều kiện cho bạn suy nghĩ lại và sắp xếp lại thứ tự ưu tiên của mình.

Tôi không hề nói rằng bạn không thể tìm cách nâng cao chất lượng cuộc sống, tự hoàn thiện bản thân, hoặc khiến cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn ngay bây giờ. Tất cả những việc đó đều tốt. Nhưng khi nỗ lực phấn đấu của bạn ngăn cản và không cho phép bạn tận hưởng cuộc sống thường ngày, thì bạn sẽ không bao giờ tìm được cách sống thanh thản và thỏa mãn hơn.

Bằng cách tự cho phép mình trở nên thăng bằng, thay vì “phấn đấu” tìm kiếm sự thăng bằng, bạn sẽ có thể tận hưởng từng giây từng phút trong cuộc sống của bạn – đồng thời bạn cũng có thể trở thành bất cứ thứ gì mà bạn muốn, trong phạm vi khả năng của bạn.

Xin lời khuyên từ bạn bè và người thân

Nhiều năm trước đây, tôi từng lái xe chở một người bạn. Chúng tôi đang nói chuyện rất vui vẻ, bỗng nhiên tôi vô tình chuyển làn xe và suýt chút nữa đâm sầm vào người khác. Suýt nữa tôi đã gây

ra một vụ tai nạn thảm khốc. Tôi còn nhớ anh bạn của tôi đã hoảng hốt la lên: “Richard, cậu kiểm tra thị lực chưa đấy?!”.

Từ đó trở về sau tôi đã cẩn thận hơn rất nhiều, không chỉ trong việc lái xe. Ngoài ra, tôi còn rút ra được một bài học mới về ý tưởng thường xuyên “kiểm tra thị lực” trong cuộc sống của mình, vì đó là một việc rất quan trọng. Điều tôi muốn nói là nhờ những người thân trong gia đình hoặc bạn bè thân thiết kiểm tra hộ xem họ có phát hiện ra điều gì bất ổn trong cách sống của chúng ta hay không.

Đa phần chúng ta đều có những người bạn hoặc người thân thực sự hiểu rõ chúng ta. Chúng ta có thể hỏi nhận xét của họ về hành vi và cách ứng xử của chúng ta. Những người thân thiết, và hiểu rõ chúng ta, thường có khả năng nhìn ra ở chúng ta những điều mà bản thân chúng ta có thể không nhận thấy. Đôi khi (có thể là trong đa số trường hợp) lời khuyên của họ không có nhiều ý nghĩa, nhưng cũng có những lúc nó có thể làm thay đổi cuộc đời bạn.

Ví dụ, tôi có một vài người bạn thân có rất nhiều điểm tương đồng với tôi. Và tôi cảm thấy rất thoải mái khi hỏi xin những lời gợi ý hoặc lời khuyên của họ về bất kỳ vấn đề gì. Lời khuyên mà tôi nhận được có thể thuộc về đời sống cá nhân, cũng có thể là về công việc. Họ có thể nói với tôi: “Tớ nghĩ cậu thường hay nhìn nhận sự việc một cách cá nhân quá!”; “Tớ nghĩ cậu đang phản ứng

thái quá và đây là lý do...”; hoặc “Tớ nghĩ cậu nợ người này một lời xin lỗi”. Những kiểu lời khuyên khác có thể bao gồm một lời gợi ý tham gia, hoặc rút ra khỏi một dự án kinh doanh, hoặc một mối quan hệ công việc hoặc cá nhân nào đó. Thậm chí một người bạn còn có thể nhận ra rằng tôi cần nghỉ ngơi một thời gian, hoặc dành nhiều thời gian hơn cho bản thân mình.

Gần đây tôi đã trò chuyện với một người đàn ông và anh kể cho tôi nghe về lời khuyên của một người bạn thân của anh. Khi được anh hỏi một câu tương tự như câu hỏi của tôi, người bạn nói rằng trong vài năm qua anh ta để ý thấy mỗi khi rượu vào là vị thánh giả của tôi lại trở nên ba hoa và hung hăng một cách bất thường. Vị thánh giả của tôi ứa nước mắt vì sự chân thành và thẳng thắn của người bạn đã giúp anh lần đầu tiên thừa nhận vấn đề của mình, đó là những dấu hiệu đầu tiên của chứng nghiện rượu. Anh nói nếu không có lời góp ý của người bạn kia, chắc chắn anh đã không thể hồi phục được như ngày hôm nay.

Đôi khi, khi nghe tôi đề nghị về phương pháp này, một số người trả lời rằng: “Tôi nghĩ mình khó có thể nghe bạn bè lên lớp được”. Nhưng bạn nên nhớ, đây không phải là chuyện “lên lớp” – mà là một lời khuyên do chính bạn yêu cầu. Và vì chính bạn là người chủ động yêu cầu nên mọi cảm giác tự vệ trong bạn đều được giảm thiểu. Kinh nghiệm của bản thân tôi cho thấy rằng, bất cứ khi nào tôi chân

thành nhờ giúp đỡ, người được tôi yêu cầu cũng sẽ đưa ra lời khuyên một cách nhẹ nhàng và từ tốn.

Đối với tôi, “cái được” mà phương pháp này đem lại – những “cái biết” về bản thân mình do bạn bè mách bảo – vượt xa “cái mất”. Những lời nhận xét của họ luôn luôn đóng một vai trò tích cực và to lớn trong cuộc sống của tôi. Hy vọng rằng bạn cũng sẽ cân nhắc đưa ra lời yêu cầu này đối với các bạn thân của bạn, vì có thể họ cũng đang có những lời khuyên vô giá sẵn sàng chia sẻ với bạn.

Hãy đóng đầy tâm hồn bạn bằng tình yêu thương

Có nhiều cấp độ tình thương hay lòng trắc ẩn khác nhau. Để áp dụng chiến thuật này, bạn cần chú ý tới hai cấp độ được nêu sau đây. Nếu có thể đưa chúng vào cuộc sống của bạn, bạn sẽ cảm thấy thanh thản và thỏa mãn hơn, đồng thời bạn cũng sẽ thấy thế giới này tươi đẹp hơn.

Thứ nhất, ở một cấp độ rất sâu xa và cơ bản, điều quan trọng là thấy được bạn có mối liên hệ mật thiết với mọi con người khác trên hành tinh này. Nói nôm na, tất cả chúng ta đều là những con người, và chúng ta cùng chung sống với nhau. Chúng ta là một phần trong đại gia đình nhân loại. Tất nhiên là chúng ta rất khác nhau và sống trong

những hoàn cảnh cũng rất khác nhau, nhưng thực tế là giữa chúng ta luôn luôn tồn tại một mối dây ràng buộc vô hình.

Chúng ta còn là một phần của Thái Dương Hệ khổng lồ. Khi một thứ gì đó bị tổn thương hoặc bị tiêu diệt – một khu rừng, một đại dương, một con sông, bất cứ thứ gì – tất cả chúng ta đều sẽ bị ảnh hưởng. Nó ảnh hưởng đến lương thực mà chúng ta ăn, không khí mà chúng ta hít thở, và nguồn năng lượng vũ trụ mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ.

Khi lùi lại một bước, suy nghĩ về phép màu của cuộc sống, món quà vô giá của tạo hóa trên hành tinh này trong khoảng thời gian ngắn ngủi hiện tại, bạn sẽ dễ dàng thấy được chúng ta gắn bó với tất cả mọi người, mọi vật khác như thế nào.

Một khi đã nhận thức được điều đó, làm sao chúng ta còn có thể không mở cửa trái tim trắc ẩn của mình và làm tất cả những gì có thể để xoa dịu nỗi đau của thế giới? Một khi chúng ta đã biết rằng mọi hành động (hoặc sự không hành động) của chúng ta đều tạo ra sự khác biệt, dù hành động đó có vẻ nhỏ nhất như thế nào chăng nữa, có lẽ nào chúng ta còn có thể nhìn sang hướng khác, trốn tránh trách nhiệm của mình?

Một số người trong các bạn có thể biết câu trích dẫn lời của Mẹ Teresa, một câu trích dẫn yêu thích của tôi: “Chúng ta không thể làm được việc gì to tát trên trái đất này. Chúng ta chỉ có thể làm những việc nhỏ với một tình thương bao la”. Câu

nói này của bà có thể nói là một lời giới thiệu hoàn hảo cấp độ thứ hai của tình thương – yếu tố thiết thực.

Thực tế là, chúng ta không cần phải làm những việc lớn lao, vĩ đại mới có thể tạo ra sự khác biệt, mà chỉ cần những việc nhỏ nhất. Bắt tay vào thực hiện những hành động nhỏ, bắt đầu bước những bước nhỏ, cuộc sống của chúng ta có thể trở thành những phương tiện chuyên chở tình thương và lòng trắc ẩn. Chúng ta có thể, và sẽ tạo ra sự khác biệt.

Có rất nhiều việc chúng ta có thể làm trong cuộc sống thường ngày. Chúng ta có thể bắt đầu với ngôi nhà của chúng ta, cộng đồng của chúng ta, bằng cách làm tất cả những gì có thể để đề cao tình thương và hòa bình. Chúng ta có thể tạo ra sự khác biệt trong môi trường ở cơ quan chúng ta làm việc, ở lớp học của con chúng ta. Chúng ta có thể đóng góp tiền bạc, ý tưởng, thời gian, và tình thương cho những lý tưởng gần gũi nhất với trái tim mình.

Mỗi ngày trôi qua chúng ta đều có hàng trăm cơ hội thể hiện tình thương qua hành động. Chúng ta có thể học cách kiềm chế phản ứng và sống kiên nhẫn hơn. Chúng ta có thể cười khi mọi người tỏ ra căng thẳng. Chúng ta có thể lái xe cẩn thận hơn, nhặt rác trên đường phố, tái sử dụng những gì có thể và giảm bớt mức năng lượng tiêu thụ. Chúng ta có thể tham gia giải quyết các vụ xung đột thay vì tạo ra chúng, và chúng ta có thể bớt

phán xét người khác. Khi ai đó đang có tâm trạng bất an, chúng ta có thể dạy họ cách sống bình thản hơn. Thay vì chờ đợi ai đó làm gương cho mình, *chúng ta* có thể làm gương cho mọi người.

Trái tim của bạn càng đông đầy tình thương thì cuộc sống của bạn sẽ càng vui vẻ và hạnh phúc hơn. Khi biết rằng mình đang góp phần tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn – dù dưới bất kỳ hình thức nào – bạn sẽ có thể lấp đầy mọi khoảng trống vô nghĩa tồn tại trong cuộc sống của mình, và bạn sẽ bắt đầu tìm thấy sự bình yên mà tất cả chúng ta đều đang tìm kiếm.

Chấp nhận thực tế

Đa số những lần chúng ta hoảng hốt hoặc căng thẳng về một điều gì đó, là bởi vì chúng ta đang cố cưỡng lại một điều mà chúng ta có rất ít hoặc hoàn toàn không có khả năng kiểm soát – thay vì chịu chấp nhận nó như bản chất của nó. Ví dụ như ai đó (hoặc chính chúng ta) phạm một sai sót, một thứ gì đó bị mất hoặc đổ vỡ. Đó cũng có thể là một kế hoạch của chúng ta đột nhiên bị thay đổi hoặc hoãn lại.

Thay vì chấp nhận thực tế, chúng ta tỏ ra chán nản, hành động như thể sự chán nản của chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề, bằng cách nào đó – điều

này dĩ nhiên là không bao giờ xảy ra. Đầu óc chúng ta lúng búng với những cuộc đối thoại về vấn đề đó khiến chúng ta cảm thấy kiệt quệ. Nói tóm lại, chúng ta đòi hỏi sự việc diễn ra khác với bản chất của chúng.

Nhưng dù tâm trí chúng ta có quay cuồng vật lộn căng thẳng đến mức độ nào và chúng ta muốn sự việc phải diễn ra khác đi đến mức nào chẳng nữa, thì thực tế vẫn không thể thay đổi. Thực tế vẫn là thực tế, và mọi chuyện vẫn diễn ra theo đúng cách của chúng. Một trong những nguồn lớn nhất mang lại sự thanh thản nội tâm mà tôi nhận thức được (và tôi đang cố gắng áp dụng trong cuộc sống của mình) được thể hiện qua câu châm ngôn: “Thực tế là thế”. Toa thuốc thanh thản này là một lời nhắc nhở rằng trong cuộc sống có những lúc chấp nhận là khôn ngoan hơn nhiều so với chống lại thực tế.

Ở một mức độ nào đó, điều này quá rõ ràng. Giả sử có một ly nước rơi từ mặt bàn xuống sàn nhà. Rõ ràng thực tế là như thế. Ai cũng có thể thấy rõ thực tế đó. Kết quả của sự kiện rõ ràng phải là một chiếc ly vỡ và nước tung tóe trên sàn nhà. Nhưng việc chấp nhận rằng có một chiếc ly vỡ trên sàn nhà hoàn toàn khác với thái độ chấp nhận mọi sự việc theo đúng bản chất của chúng, đơn giản vì đó là bản chất thật của chúng.

Khả năng chấp nhận đầy đủ mọi sự kiện – ngay cả và đặc biệt là những sự kiện mà bạn không

thích – cho phép bạn hoàn toàn quên đi mọi chuyện, kể cả cảm giác chán nản thường đồng hành với những sự kiện thuộc loại này. Khi bạn tự nhắc nhở mình rằng “thực tế là thế”, bạn xác nhận rằng chuyện không hay đã qua và không cần phải phản ứng thái quá vì nó.

Chấp nhận thực tế là cách ứng xử khôn ngoan hơn, và chắc chắn sẽ mang lại cho bạn cảm giác bình yên hơn so với mong ước sự việc không diễn ra hoặc diễn ra khác đi. Trong ví dụ về ly nước của chúng ta, bạn đã chấp nhận thực tế, không phải vì bạn thích thấy nước đổ tung tóe, mà vì bạn biết rằng kháng cự và phủ nhận thực tế sẽ tạo ra nỗi đau. Nói cách khác, thực tế là cái ly đã vỡ trên sàn nhà. Bây giờ thì sao? Bạn càng cố phủ nhận rằng thực tế không phải như vậy hoặc mong ước rằng điều đó đã không xảy ra, bạn sẽ càng cảm thấy đau đớn và tiếc nuối. Đó là sự lãng phí năng lượng một cách phi lý và vô ích.

Đây là một nhận thức quan trọng vì nó có thể được áp dụng cho bất kỳ kịch bản nào: bạn làm mất chìa khóa, bạn không được thăng chức mặc dù bạn cho rằng mình xứng đáng, con trai bạn mang về nhà một điểm số kém, con chó của hàng xóm vừa phá nát khu vườn nhà bạn, bạn gái của bạn phải lòng một người đàn ông khác, và vô số chuyện khác nữa. Biết chấp nhận thực tế không có nghĩa là bạn phải thích những chuyện kể trên, cầu mong chúng xảy đến với mình, hoặc biện hộ bào chữa

cho chúng. Nó đơn thuần là hành động thừa nhận thực tế và tự nhắc nhở mình rằng bao nhiêu mong ước của chúng ta cũng không thể thay đổi được những sự việc đã xảy ra – ít ra là trong thời điểm hiện nay. Bạn sẽ cảm thấy mình được giải phóng khi chấm dứt những nỗ lực vô ích khẳng khẳng đòi hỏi sự việc phải diễn ra khác đi.

Nếu bạn dành chút thời gian để suy nghĩ về vấn đề này (và hy vọng là áp dụng chiến thuật này), bạn sẽ thấy nó dễ thực hiện hơn vẻ bề ngoài của nó. Chỉ cần bạn tự nhắc nhở mình bằng những câu đơn giản như “Thực tế là thế”, bạn sẽ nhận được những phần thưởng quý giá, bao gồm khả năng bỏ qua và chấp nhận tốt hơn sẽ theo bạn đi suốt cuộc đời.

Đừng bỏ lỡ niềm vui

Trong khi cố gắng lập kế hoạch cho cuộc đời mình, đôi khi chúng ta – kể cả những người khôn ngoan và sáng suốt nhất – quên mất cuộc sống hiện tại mà chúng ta đang có.

Một trong những câu chuyện mà tôi thích nhất là một minh chứng hùng hồn cho luận cứ này, xảy ra cách đây vài năm trên một bãi biển ở quần đảo Hawaii. Kris và tôi đang nghỉ ngơi cùng các con, và chúng tôi ngồi gần hai cặp vợ chồng khác, cùng với các con của họ, những đứa trẻ rất đáng yêu.

Vì chúng tôi ngồi rất gần nhau nên vợ chồng tôi dễ dàng nghe được những điều mà họ nói. Suốt từ khi họ ngồi xuống bãi cát ấm áp cho tới khi họ đi khỏi, khoảng một hoặc hai giờ sau đó, không lúc nào họ ngừng nói về kế hoạch cho kỳ nghỉ của họ. Nói cách khác, ngay cả khi đang đi nghỉ, họ cũng không thể ngừng lập kế hoạch đủ lâu để tận hưởng kỳ nghỉ của mình – ít nhất là có vẻ như thế, theo nhận xét của tôi. Họ nói về kế hoạch tiếp theo dành cho ngày hôm đó, ngắm mặt trời lặn sẽ thích thú như thế nào, những nhà hàng mà họ dự định sẽ dùng bữa, và những tour du lịch mà họ đang sốt ruột trông chờ.

Có thể bạn đang nghĩ “Thế thì đã sao?” Và theo một góc nhìn nhất định, bạn hoàn toàn đúng. Cuộc trò chuyện của họ hoàn toàn vô hại, và đơn giản là họ đang bày tỏ sự háo hức của mình về những sự kiện sắp tới.

Tuy nhiên, điều lý thú là trong khi họ trò chuyện thì năm đứa trẻ đã chăm chú múc cát, xây nên, và phá sập một trong những tòa lâu đài cát đẹp nhất mà tôi từng thấy. Chúng tỏ ra rất vui vẻ với trò chơi của mình và cười nhiều đến mức tôi đoán rằng chúng sẽ không bao giờ ngừng lại. Nụ cười của chúng thật dễ thương và có sức hấp dẫn rất lớn – và rõ ràng chúng, cùng với hai đứa con gái của tôi, đã tận hưởng những giây phút “cuộc sống không bao giờ tốt đẹp hơn lúc này”.

Điều đáng buồn là cả bốn người lớn đều không nhận ra niềm vui mà các con họ đang tận hưởng. Toàn bộ sự kiện đến rồi đi trong khi họ đang bận nói về những niềm vui mà họ sẽ có. Ở một chừng mực nào đó, có vẻ như họ chưa đi nghỉ mà mới chỉ đang lên kế hoạch cho kỳ nghỉ mà thôi. Đôi khi cuộc sống thực sự là “điều diễn ra trong khi chúng ta đang bận lập những kế hoạch khác”.

Có một chuyện khiến tôi cảm thấy rất thương cảm. Đó là câu chuyện về người ông của một cô dâu muốn quay phim lễ cưới của cháu gái mình. Vì không muốn bỏ lỡ một giây phút nào nên ông không lúc nào rời mắt khỏi chiếc máy quay phim. Ông đã chứng kiến toàn bộ buổi lễ và phần lớn bữa tiệc sau đó chỉ với một con mắt nhìn qua kính ngắm.

Khốn nỗi, chiếc máy quay phim bị hỏng! Thật tội nghiệp người đàn ông khốn khổ. Không những ông đã bỏ lỡ toàn bộ sự kiện, mà giờ đây ông cũng chẳng có cách nào để xem lại những gì mình đã bỏ qua.

Tất nhiên là chẳng có gì sai nếu các bậc cha mẹ theo đuổi thú vui riêng của mình và cảm thấy không cần phải chứng kiến mọi giây phút trong tuổi thơ của các con của họ. Tương tự, cũng chẳng có gì sai khi một người ông muốn ghi lại những hình ảnh đặc biệt trong ngày trọng đại nhất cuộc đời của cháu gái mình, để sau này ông có thể cùng gia đình chiêm ngưỡng lại những hình ảnh

đó. Tuy nhiên, những câu chuyện như vừa kể trên nhắc nhở chúng ta rằng niềm vui thực sự của cuộc sống đang diễn ra ngay tại đây, ngay trong giây phút này, ngay trước mắt chúng ta. Chúng ta không nên dành toàn bộ thời gian để lập kế hoạch cho cuộc đời mình. Thay vào đó, chúng ta nên dành một chút thời gian để tận hưởng cuộc sống, ngay bây giờ.

Nhìn sự việc từ một cự ly xa hơn

Vài năm trước đây, một bài hát rất hay – một trong những bài hát mà tôi yêu thích nhất – trở nên rất thịnh hành. Đó là bài “Từ một khoảng cách xa” do Bette Midler biểu diễn.

Đó là một bài hát tuyệt vời, vì nó không chỉ có giai điệu đẹp mà còn mang một thông điệp cực hay. Nó nói về sự sáng suốt khi nhìn sự việc từ một khoảng cách xa và mọi sự sẽ thay đổi như thế nào khi chúng ta làm điều đó.

Ví dụ như, hãy tưởng tượng cuộc cãi vã mới đây của bạn với vợ hoặc bạn gái sẽ có vẻ ngốc nghếch thế nào khi nhìn từ một khoảng cách xa hơn. Hoặc việc có ai đó làm trầy xe bạn trong bãi đậu xe rồi bỏ đi mà không để lại một lời xin lỗi. Không gian, hay khoảng cách, giúp chúng ta đặt sự việc vào một góc

nhìn khác, rộng rãi hơn, và sáng suốt hơn. Nó không có nghĩa là bạn không quan tâm đến những chuyện đó, mà chỉ đơn thuần là bạn không cần phải phản ứng thái quá hoặc quá buồn phiền vì chúng.

Hãy tưởng tượng nắm tay của bạn là vấn đề rắc rối. Đó có thể là bất kỳ vấn đề gì. Bây giờ hãy đặt nắm tay của bạn ngay trước mặt, sát vào mắt bạn. Nó có vẻ to khổng lồ, phải không? Ngay cả những chuyện rất nhỏ cũng có vẻ lớn hơn nhiều so với bản chất của chúng.

Bây giờ hãy giơ nắm tay ra trước xa hết mức có thể. Bạn có thể thấy nó trông nhỏ bé hẳn đi một khi bạn đã tạo được một khoảng cách giữa vấn đề với chính bạn.

Bài hát nói rằng, nhìn từ một khoảng cách xa hơn, người ta sẽ dễ chấp nhận lẫn nhau hơn, và ngay cả những vấn đề nghiêm trọng nhất dường như cũng không còn tồn tại. Đối với tôi, điều đó có vẻ là chân lý.

Không gian, hay cự ly, dường như có tác động tương tự như thời gian, đối với mọi vấn đề. Nhiều người trong chúng ta đã từng nghe câu cách ngôn: “Thời gian chữa lành mọi vết thương”, và điều đó có vẻ đúng. Tuy nhiên, một khoảng cách – hay cự ly – thích hợp dường như cũng làm được điều này, và không cần nhiều thời gian. Khi bạn có thể rời xa khỏi một vấn đề nào đó (dĩ nhiên đây chỉ là cách nói ẩn dụ), bạn sẽ dễ dàng đặt nó vào một góc nhìn rộng rãi hơn. Sau đó bạn sẽ dễ dàng nhìn

ra bản chất của vấn đề, vì không còn bị che mắt bởi màn sương nghi hoặc nữa. Và từ đó bạn cũng sẽ gặp thuận lợi hơn trong việc tìm kiếm những giải pháp cần thiết.

Chúng ta có thể vận dụng chiến thuật này vào đời sống hàng ngày. Bằng cách tưởng tượng rằng có một khoảng cách xa giữa chúng ta và những thứ khiến chúng ta khó chịu, chúng ta có thể tạo ra một “vùng đệm”, một khoảng không bảo vệ giúp chúng ta “miễn nhiễm”. Chỉ đơn giản như vậy, nhưng phương pháp này thực sự mang lại hiệu quả.

Tôi từng bị lôi cuốn vào một cuộc tranh chấp nhỏ với một người khác và nó khiến tôi cảm thấy rất khó chịu, giống như mình đang trải qua một tấn bi kịch. Rồi tôi chợt nhớ ra cụm từ “từ một cự ly xa”, và tưởng tượng ra một khoảng cách – rõ xa – giữa tôi với cuộc tranh chấp đó. Chỉ trong giây lát, mọi chuyện trở nên khác hẳn, ít nghiêm trọng hơn. Tôi cảm thấy ít áp lực hơn, và thậm chí bắt đầu hiểu ra quan điểm của đối phương. Ngay khi có thể lùi ra xa, vấn đề bỗng nhiên ít mang tính cá nhân hơn. Nó trở nên dễ xử lý hơn rất nhiều.

Tôi khuyên bạn nên thử áp dụng chiến thuật này. Lần tới khi bạn thấy mình bắt đầu khó chịu và mất bình tĩnh trước những chuyện nhỏ, hãy thử xem bạn có thể tạo ra một khoảng cách giữa bản thân mình và vấn đề gây khó chịu cho bạn hay không. Có thể rồi bạn sẽ nhận ra rằng một chút không gian là tất cả những gì bạn cần để

vượt qua nó. Nhìn từ một khoảng cách xa, cuộc sống là một phép màu thật huyền diệu, và nó quan trọng hơn tất cả những việc nhỏ nhất mà chúng ta thường lo lắng.

Đừng biến những tin tức nhỏ thành tiêu đề trên trang nhất

Khi chúng ta quá căng thẳng hoặc quá lo lắng, những chuyện nhỏ nhất dễ dàng biến thành tiêu đề trên trang nhất của tờ báo buổi sáng mà chúng ta thường đọc. Mọi việc dường như đều trở nên to tát hơn và nghiêm trọng hơn. Ví dụ, giả sử vợ bạn nói với bạn: “Anh yêu, ước gì anh thu dọn quần áo thường xuyên hơn”. Thay vì nhẹ nhàng tiếp thu ý kiến đó, hoặc coi nó như một lời nhận xét bình thường, bạn cảm thấy mình bị tấn công và lập tức thổi phồng câu nói của vợ thành một cái gì đó lớn hơn rất nhiều. Bạn phản ứng lại bằng cách cáu kỉnh: “Em nói gì vậy? Anh vừa mới thu dọn hôm qua kia mà. Sao lúc nào em cũng kiểm chuyện với anh thế?”.

Đó là kết quả của stress khiến bạn trở nên quá nhạy cảm, bạn “đọc” lời nhận xét của vợ, suy nghĩ về nó quá nhiều, và biến nó thành một chuyện lớn lao. Bạn nhớ lại cô ấy đã làm như vậy bao nhiêu lần trong quá khứ, và cho rằng cô ấy không bao giờ hài lòng với những việc bạn làm. Cuối cùng,

thái độ đó khiến vấn đề trở nên trầm trọng và khiến bạn cảm thấy chán nản. Chắc chắn nó chẳng giúp ích gì cho việc tháo gỡ vấn đề, hoặc cho cuộc đối thoại giữa vợ chồng bạn.

Thực tế là, ngay cả khi bạn cho rằng vợ bạn quá khó khăn với bạn, và cảm thấy cần phải nói chuyện với cô ấy về việc đó, theo quan điểm của tôi, điều tốt nhất bạn có thể làm là cố gắng giữ bình tĩnh và giữ tầm nhìn của mình. Chỉ khi không coi vấn đề là chuyện quá lớn, bạn mới có thể xác quyết đâu là phản ứng thích hợp nhất, cũng như đâu là cách tốt nhất để giải quyết vấn đề đó. Điều này luôn luôn đúng, bất kể bạn đang phải đương đầu với cái gì – một rắc rối với con cái, với một người bạn, điều gì đó không ổn ở công ty, một cuộc tranh chấp với hàng xóm, v.v...

Việc chủ động giảm bớt tốc độ từ trong nội tâm cho phép chúng ta phản ứng một cách khôn ngoan đối với những sự kiện diễn ra xung quanh chúng ta, thay vì phản ứng vội vàng theo thói quen hoặc theo quán tính. Hãy tự nhắc nhở mình, nhắc đi nhắc lại, rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng là trường hợp khẩn cấp – chỉ là đôi khi nó có vẻ như vậy – và bạn sẽ nhìn nhận sự việc một cách sáng suốt hơn. Việc hành động chậm lại và hít thở thật sâu sẽ giúp chúng ta thấy được sự việc theo đúng bản chất của nó, thay vì theo sự tưởng tượng của chúng ta. Nó dẹp bỏ cảm giác khẩn cấp và nhu cầu đánh trả thường thấy khi chúng ta đang căng thẳng.

Một yếu tố quan trọng giúp chúng ta giảm thiểu khuynh hướng coi mọi “tin tức” đều như “tiêu đề trang nhất” đơn giản là ý thức được sự tai hại của khuynh hướng đó. Nhờ có nhận thức này, mỗi khi có chuyện gì đó xảy ra và bạn thấy mình đang phản ứng thái quá, bạn sẽ có thể lùi lại một bước và tự nhắc mình: “Có thể đây chỉ là một tin tức nhỏ nằm ở trang 22!”.

Tất cả mọi tin tức, kể cả những tin được đưa lên trang nhất, đều chỉ đến rồi đi. Ưu điểm của việc coi mọi việc là việc nhỏ nằm ở chỗ chúng sẽ biến khỏi nhận thức của bạn càng nhanh hơn. Nhờ đó, bạn ít tốn thời gian tập trung vào những bi kịch trong cuộc sống hàng ngày và có nhiều thời gian để vui đùa và tận hưởng cuộc sống hơn.

Xem lời khen như công cụ giảm stress

Hầu như tất cả mọi người đều thích được khen. Và tại sao không kia chứ? Lời khen là một sự công nhận về một mặt nào đó, và chúng tạo cảm giác thoải mái cho tinh thần.

Trao tặng cho mọi người xung quanh những lời khen chân thành là một việc nên làm. Bên cạnh đó, còn có hai lý do rất tốt để bạn hào phóng hơn nữa trong việc ban phát những lời khen của mình

trong tương lai. Cả hai đều góp phần tạo nên một cuộc sống ít stress hơn.

Lý do thứ nhất khiến bạn muốn sử dụng lời khen một cách thoải mái và thường xuyên (miễn sao chân thành) là vì nó nhắc nhở những người được khen rằng bạn là một người biết suy nghĩ và bạn quan tâm đến họ – đồng thời công nhận giá trị của họ. Ví dụ, khi bạn khen vợ, con của bạn hoặc một người nào khác mà bạn yêu quý *một cách chân thành*, lời khen đó sẽ truyền thêm cho họ nguồn động lực để sống tốt và tích cực hơn nữa. Nó cổ vũ họ tỏa sáng trong mắt bạn, và đó là cách bạn cho họ biết rằng bạn quý trọng và yêu thương họ. Đáp lại, họ sẽ yêu quý bạn hơn nữa. Lời khen là hiện thân của tình thương yêu mà bạn dành cho họ, và nó cũng nhắc họ nhớ rằng họ quan tâm đến bạn như thế nào. Điều này có thể ví với việc gửi tiền vào ngân hàng các mối quan hệ. Nó là một trong những kho tàng bí mật của cuộc sống.

Tương tự, khi bạn khen một người đồng nghiệp, hoặc một người nào đó mà bạn muốn cùng làm việc, nó sẽ cổ vũ anh hoặc cô ta nhìn bạn dưới ánh sáng tích cực. Vì đa số mọi người không thường xuyên khen ngợi người khác, nó khiến bạn nổi bật giữa đám đông. Khi người đó nghĩ đến bạn, nhiều khả năng ý nghĩ của cô hoặc anh ta sẽ là một ý nghĩ tích cực.

Khi một người nào đó nhận được lời khen của bạn, họ sẽ cảm thấy thích bạn và muốn bạn thành công. Đó là một lý do nữa – một lý do tốt – để họ

muốn đối xử tử tế và giúp đỡ bạn. Và rõ ràng, khi mọi người tử tế với bạn, tin tưởng và yêu thương bạn, cuộc sống của bạn sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

Lý do chính thứ hai thôi thúc bạn trao tặng nhiều lời khen, cực kỳ đơn giản, đó là vì hành động này mang lại cho chính bạn cảm giác rất dễ chịu. Lời khen là hành động đối lập với sự chỉ trích. Nếu bạn chú ý theo dõi cảm giác của mình khi bạn chỉ trích một ai đó, bạn sẽ thấy đó là cảm giác hụt hơi. Thường thì chỉ một chút thôi, nhưng cảm giác đó là có thật. Bạn vừa “sửa lưng” ai đó, và giờ đây cả bạn lẫn người đó đều đang phải trải qua một cảm giác tiêu cực.

Trái lại, khi bạn khen ai đó, sự việc sẽ diễn tiến theo chiều hướng ngược lại. Bạn không chỉ khiến người được khen cảm thấy phấn chấn và dễ chịu, mà chính bạn cũng cảm thấy vui thích. Đó là “khoản lợi tức” thu được ngay tức khắc. Nếu chú ý đến cảm giác của bạn khi bạn vừa làm cho ai đó hạnh phúc bằng một lời khen, bạn sẽ hiểu điều tôi muốn nói. Có thể bạn sẽ ngay lập tức cảm thấy hưng phấn hẳn lên.

Tôi không thể nghĩ ra được một mặt hạn chế nào của việc bạn phát nhiều lời khen. Nó dễ thực hiện, nó giúp ích cho các mối quan hệ của bạn, và nó góp phần xây dựng niềm vui của chính bạn. Trao tặng lời khen là một phương tiện tuyệt vời khiến cho cuộc sống của bạn, và cuộc sống của những người khác, trở nên tốt đẹp hơn.

*“Tập luyện không tạo nên
sự hoàn hảo tập luyện một cách
hoàn hảo mới tạo nên sự hoàn hảo”*

Hồi còn trẻ, tôi là một vận động viên quần vợt có hạng. Tôi từng nghe được một câu nói đã làm thay đổi cách luyện tập của tôi và đã biến tôi thành một vận động viên khá hơn rất nhiều. Câu nói này là của huấn luyện viên bóng bầu dục vĩ đại nhất nước Mỹ, Vince Lombardi: “Tập luyện không tạo nên sự hoàn hảo – tập luyện một cách hoàn hảo mới tạo nên sự hoàn hảo”.

Trong thể thao, nhận thức được điều này là cực kỳ quan trọng vì nếu không, bạn có thể lao vào tập luyện quần quật một môn nào đó, nhưng có thể kết quả mà bạn thu được chỉ là một vài thói quen xấu. Có nghĩa là bạn đã làm cho những khiếm khuyết của mình trầm trọng hơn qua quá trình tập luyện thay vì sửa chữa chúng.

Tôi nghĩ ý tưởng này thậm chí càng quan trọng hơn trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta có rất nhiều thời gian có thể suy nghĩ một mình. Đó là lúc chúng ta tắm, lái xe, ngồi trên phương tiện giao thông công cộng, đứng trong thang máy, ngồi tại bàn làm việc, hoặc chạy bộ; chúng ta có rất nhiều cơ hội suy nghĩ một mình trong cuộc sống.

Câu hỏi cần đặt ra là, “Bạn thường suy nghĩ về những vấn đề gì nhất trong những khoảng thời gian đó?” Có phải bạn bận rộn tưởng tượng ra vô số điều có thể xảy đến với bạn? Có phải bạn lập kế hoạch, tìm cách giải quyết các vấn đề, và tiên liệu các vấn đề khác? Có phải bạn âm mưu trả thù ai đó hoặc tập dượt cho các cuộc xung đột? Có phải bạn đang rối trí vì những chuyện nhỏ và sa lầy trong dòng xoáy ý nghĩ của chính bạn? Theo những điều mà nhiều người đàn ông đã từng tâm sự với tôi, khi bắt đầu để tâm theo dõi, họ nhận ra rằng đó chính xác là những ý nghĩ thường xâm chiếm tâm trí họ. Chính tôi cũng thường xuyên rơi vào cái bẫy tinh thần này. Tuy nhiên, điều đó ngày càng ít xảy ra từ khi tôi nhận thức được về vấn đề “tập luyện hoàn hảo”.

Nếu có một điều gì đó mà chúng ta biết rõ về đàn ông, thì đó là: Chúng ta thường có khả năng thực hiện rất tốt những việc mà chúng ta “tập luyện” nhiều nhất. Không may là điều này đúng theo cả hai chiều. Nói cách khác, nếu chúng ta tập luyện (một cách hoàn hảo), thì kết quả mà chúng ta thu được sẽ tích cực. Ngược lại, nếu chúng ta tập luyện một thói quen xấu, thì kết quả thu được chắc chắn sẽ không thể tốt. Chúng ta sẽ ngày càng “thành thạo” hơn một việc làm không tốt.

Chúng ta sẽ dễ dàng thấy được điều này qua ví dụ về môn quần vợt. Hãy tưởng tượng trong hai giờ

mỗi ngày, năm ngày mỗi tuần, bạn bật bóng với cái cổ tay cứng đờ trong khi đầu óc chu du ở tận đâu đâu. Chỉ sau một thời gian ngắn, cú trái tay của bạn sẽ tồi đến mức có thể bạn chẳng bao giờ đánh được bóng vào phần sân bên kia. Ngược lại, nếu bạn được hướng dẫn cơ bản nghiêm túc, học đúng kỹ thuật, và tập luyện với đôi mắt luôn dán vào quả bóng, chẳng bao lâu sau chắc chắn bạn sẽ tiến bộ.

Cũng vậy, nếu chúng ta dành rất nhiều thời gian để đào bới những chuyện không vui (trong ý nghĩ của chúng ta) dưới một hình thức nào đó, thì chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ rất “rành” việc này. Dĩ nhiên là hoàn toàn vô tình, nhưng chúng ta có thể phải gánh chịu hậu quả của những thói quen ấy.

Hãy thử suy nghĩ một chút về vấn đề này, bạn sẽ thấy nó rất rõ ràng. Giả sử bạn đang lái xe và trong suốt một tiếng rưỡi đồng hồ, đầu óc bạn bận bịu chuẩn bị cho cuộc xung đột mà bạn tin chắc rằng sẽ không thể nào tránh được, cũng trong ngày hôm đó. Lại giả sử bạn là một kẻ mơ mộng ban ngày và toàn bộ giấc mơ của bạn được dành cho nỗ lực giải quyết bản danh sách các vấn đề rắc rối không bao giờ chấm dứt hoặc để tự nhắc nhở mình rằng bạn bận rộn đến mức nào. Thử tưởng tượng bạn đang trên đường về nhà, và bạn dành toàn bộ quãng thời gian đó để ôn lại những trục trặc trong cuộc hôn nhân của bạn.

Tất cả chúng ta đều có lúc theo đuổi những suy nghĩ thuộc loại này, và nội dung cụ thể của từng ý

nghĩ có vẻ như không tạo ra sự khác biệt nào đáng kể. Vấn đề là một khi lối suy nghĩ này đã trở thành thói quen – chúng ta thực hiện chúng nhiều đến mức không còn ý thức được điều đó. Khuôn mẫu suy nghĩ của chúng ta trở nên quá vững chắc khiến chúng ta không bao giờ dừng lại đủ lâu để đặt dấu hỏi về chúng. Chúng ta chỉ còn biết lao vào tập luyện, tập luyện và tập luyện. Chúng ta không nghĩ đó là luyện tập, nhưng thực tế là thế. Câu hỏi là: chúng ta luyện tập cái gì? Tôi tin rằng câu trả lời là: sự bất hạnh.

Bằng cách nhận thức được về những thói quen suy nghĩ của mình và thực hiện những sự điều chỉnh nhỏ, chúng ta có thể thay đổi nội dung “tập luyện” của mình sang một thứ gì đó tích cực hơn. Hãy cố gắng nhận diện kiểu ý nghĩ đang tồn tại trong đầu bạn – ngay khi bạn đang theo đuổi chúng. Nếu thấy rằng mình đang “tập luyện” những thói quen xấu, thử suy nghĩ xem bạn có thể lấy lại thăng bằng hay không bằng cách thỉnh thoảng nghĩ đến những điều đúng đắn và tốt đẹp.

Rõ ràng là điều chúng ta nghĩ đóng một vai trò quan trọng trong cách cảm nhận cuộc sống và cách sống của chúng ta. Bằng cách ý thức được mình đang “tập luyện” như thế nào, chúng ta có thể thay đổi để đạt được một cuộc sống hạnh phúc và thỏa mãn hơn. Thay vì tập luyện những thói quen xấu, chúng ta có thể cải tạo “bài tập” của mình, để nó trở thành một bài tập hoàn hảo hơn.

Hãy rộng lượng hơn

Tôi sắp đề nghị tất cả chúng ta rộng lượng hơn – nhưng không chỉ vì những lý do rõ ràng mà bạn đang nghĩ. Tất nhiên, rộng lượng và bao dung là một cách sống thật cao quý. Bạn cần phải có những đức tính khiêm tốn, dũng cảm, nhân từ, vị tha, và đạo đức để có thể trở thành một người rộng lượng.

Tuy nhiên lợi ích của cách sống rộng lượng hơn không chỉ dừng ở khía cạnh nhân từ. Thật vậy, rộng lượng hơn là một trong những cách dễ dàng và hiệu quả nhất để giảm stress và lo lắng. Bạn sẽ khám phá ra rằng những người sống rất rộng lượng – với tiền bạc, của cải, thời gian, ý tưởng, và tình thương của họ – thường không bao giờ cuống quýt vì những chuyện nhỏ. Sau đây là lý do.

Ý nghĩa của sự rộng lượng là ý muốn cho, hoặc nói như Kinh Thánh là muốn “trao ban”. Bạn muốn cho đi những thứ mà bạn sở hữu – thời gian, của cải, tiền bạc, vân vân. Ở một mức độ nào đó, người rộng lượng không chăm chú vào việc bảo vệ những lợi ích và quyền lợi của mình; ít nhất thì họ cũng không bị ám ảnh vì điều đó. Tính chất không “khư khư giữ của” này cho thấy anh ta thường có khuynh hướng không quá ngoan cố. Đối với anh ta, việc bỏ qua và quên đi mọi thứ – những khó khăn, những lầm lỗi,

những điểm không hoàn hảo, vắn vắn – những thứ thường khiến người khác khó chịu, là rất dễ dàng. Những người rộng lượng thường cảm thấy họ có ít thứ để mất. Cảm giác an tâm đó có khuynh hướng biến họ thành những người ít phản ứng tự vệ hơn, giúp họ sẵn sàng nhận lỗi, nếu họ phạm lỗi. Đối với họ, việc phạm sai sót không phải là chuyện lớn, miễn là họ rút ra được bài học kinh nghiệm từ đó.

Bản chất sâu xa của đức tính rộng lượng là sự khiêm tốn. Vì vậy, nó tự bộc lộ qua khả năng dễ dàng nhận lỗi và nói lời xin lỗi. Do đó, khi một người rộng lượng phạm lỗi, thông thường việc đó sẽ được mau chóng quên đi, và không để lại hậu quả nào nghiêm trọng. Thay vì ngoan cố bảo vệ những hành động của mình và chối bỏ mọi trách nhiệm, hoặc đổ lỗi cho người khác, anh ta đơn giản thừa nhận đó là lỗi của anh ta – và rút kinh nghiệm để tiếp tục công việc. Điều này giúp bản thân anh ta và mọi người xung quanh tiết kiệm rất nhiều thời gian và xóa bỏ mọi sự oán giận.

Người rộng lượng thường cảm thấy vui thích trước sự thành công của người khác và mong muốn được chia sẻ ánh hào quang và tài năng của họ. Họ rất sẵn lòng soi đường chỉ lối hoặc hoàn toàn lui bước vào hậu trường khi đã đến lượt người khác tỏa sáng. Sự phong phú của trái tim họ mạnh hơn nhu cầu cần được mọi người chú ý. Điều này giúp người rộng lượng dễ thương yêu và tôn trọng người khác, khiến cuộc sống của anh ta trở nên vui vẻ và hiệu quả hơn.

Tất cả những lý do kể trên, cùng với nhiều lý do khác nữa, cùng nhau góp phần khiến cuộc sống của một người rộng lượng diễn ra dễ dàng hơn nhiều so với một người ích kỷ hoặc không thể/không biết cho. Một người ích kỷ, luôn luôn bị ám ảnh bởi những ý muốn, nhu cầu và dục vọng của bản thân mình, thường xuyên xung đột với phần còn lại của thế giới. Mọi việc đều phải diễn ra theo cách mà anh ta muốn, nếu không anh ta sẽ cảm thấy khó chịu hoặc bị đe dọa. Anh ta thường thấy mọi người muốn “hạ bệ” anh ta – hoặc muốn cướp những thứ thuộc về anh ta – do đó anh ta ra sức tạo ra một môi trường phòng thủ dày đặc. Anh ta sống trong nỗi giận dữ và lo sợ thường trực, thường xuyên phải đề phòng sau lưng mình.

Người rộng lượng, trái lại, hoàn toàn không phải bận tâm đến phần lớn những vấn đề nêu trên. Họ cảm thấy may mắn và hạnh phúc với những gì mà họ có, và thậm chí còn cảm thấy may mắn hơn khi họ được chia sẻ những thứ đó với người khác. Không mang trong lòng nỗi lo sợ và hoài nghi luôn đồng hành với sự hẹp hòi, người rộng lượng tự do tận hưởng những niềm vui của cuộc sống và không rối trí vì những chuyện nhỏ nhặt.

Tôi nghĩ chúng ta có thể nói rằng tất cả mọi người trên thế giới đều có thể, và nên, rộng lượng hơn một chút. Không có một lý lẽ thuyết phục nào chống lại việc đó, trong khi những lợi ích mà nó mang lại cho tâm hồn chúng ta là rất lớn, vì thế, đó

là một cách tuyệt vời để tạo nên một cuộc sống tươi sáng hơn, hạnh phúc hơn. Thật vui khi chúng ta tưởng tượng thế giới này sẽ thay đổi như thế nào nếu mỗi người trong chúng ta đều cam kết rộng lượng hơn ít nhất là 10% so với hiện nay. Tuy không thể kiểm soát những việc mà người khác làm, hoặc không làm, nhưng chúng ta có thể tự cam kết với chính mình. Xin hứa với bạn, tôi sẽ cam kết điều đó ngay lập tức nếu bạn cũng làm thế.

Nhường nhịn người khác trong những việc nhỏ

Tôi viết chiến thuật này trên một chiếc máy bay chật cứng hành khách. Khi máy bay chuẩn bị cất cánh, người đàn ông ngồi kế bên tôi khẳng định rằng ghế của anh ta phải là ghế phía ngoài – tức chiếc ghế mà tôi đang ngồi. Điều đó không đúng. Anh ta đã lầm lẫn về cách xếp chỗ ngồi trên máy bay, nhưng cứ cả quyết là mình đúng. Tôi là một hành khách đi máy bay thường xuyên và hiểu rất rõ về hệ thống xếp chỗ, và tôi luôn luôn chọn cho mình ghế phía ngoài nếu có thể, vì tôi là người rất cao.

Quay lại với câu chuyện, anh ta cứ nằng nặc đòi đổi chỗ, và tôi có thể thấy rằng anh ta sắp làm âm ỉ lên vì chuyện đó. Thay vì làm lớn chuyện, vạch chỗ sai của anh ta trước mặt mọi người, khiến anh

ta giận hờn hoặc căm ghét tôi trong suốt bốn tiếng rưỡi đồng hồ sắp tới, tôi chỉ mỉm cười và nói: “Anh nói đúng, không có vấn đề gì cả”.

Ngay lúc này có thể bạn đang có trong đầu một trong hai ý nghĩ. “Richard đúng là người tốt”, hoặc “Trời, cái tay Richard này sao mà nhũn nhặn thế?” Và mặc dù rất thích được người khác tin rằng tôi là một người tốt, nhưng thú thật điều đó không liên quan gì nhiều đến quyết định nhường chỗ ngồi *đúng* của tôi (nhân tiện xin nói thêm là tôi đã phải đặt trước hàng tháng trời để có được chỗ ngồi đó). Tôi cũng có thể nói ngay rằng mình không phải là một người nhũn nhặn lắm. Khi cần thiết, trước những chuyện quan trọng, tôi có thể cứng rắn chẳng kém gì ai.

Lý do tôi nhường chỗ ngồi của mình đơn giản là vì trong phần lớn những trường hợp như vậy, sự việc không đáng để chúng ta phải tranh cãi, ồn ào, và tự rước stress vào mình. Tôi nói như thế, không phải vì điều đó phù hợp với nội dung của cuốn sách này, mà vì đó là sự thật, là chân lý.

Từ lâu tôi đã phát hiện ra rằng, trong tuyệt đại đa số trường hợp, sự thỏa mãn mà tôi có được khi thuyết phục bản thân mình và/hoặc người khác rằng tôi đúng là quá nhỏ bé so với công sức mà tôi phải bỏ ra và cảm giác khó chịu mà tôi tạo ra cho chính mình và cho người đối diện trong mọi cuộc xung đột.

Chúng ta thử tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu anh bạn hành khách kia và tôi lao vào một cuộc

chiến giành chỗ ngồi. (Tin tôi đi, tôi đã từng chứng kiến hoạt cảnh này hàng chục lần trên nhiều máy bay khác nhau, và chúng luôn luôn có cùng một kết quả). Chúng tôi sẽ tạo ra một cảnh huyên náo, và cả hai đều bực dọc. Cuối cùng, sẽ chỉ có một trong hai chúng tôi được ngồi trên chiếc ghế mà cả hai đều thích, để lại người kia vừa giận dữ vừa bực vừa xấu hổ. Người giành được chỗ ngồi như ý có thể sẽ mang mặc cảm có lỗi, biết rằng người kia – người ngồi ngay bên cạnh mình – đang giận và ghét mình. Giữa hai người sẽ là một bầu không khí căng thẳng khủng khiếp. Và vì cái gì? Một chỗ ngồi trên máy bay, chỉ trong mấy tiếng đồng hồ.

Đây là một ví dụ tốt vì nó là hình ảnh tượng trưng cho hàng ngàn trường hợp tương tự. Cuộc sống thường ngày luôn luôn tồn tại những tranh chấp nho nhỏ hoặc những bất đồng quan điểm – diễn ra bất cứ lúc nào. Ai tới trước? Ý tưởng đó là của ai? Đó là chỗ đậu xe của tôi – không, của tôi chứ!

Càng ít bị ràng buộc bởi nhu cầu chứng minh là mình đúng, chúng ta sẽ càng dễ chấm dứt tình trạng rối trí vì những chuyện nhỏ. Vậy phải chăng điều này có nghĩa là bạn không bao giờ nên đấu tranh vì chỗ ngồi của mình hoặc để chứng tỏ bản thân? Không, dĩ nhiên là không rồi. Đương nhiên mỗi trường hợp, mỗi hoàn cảnh đều là độc nhất vô nhị, và không có một quy luật bất biến nào cho cách ứng xử của chúng ta. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là, trong đa số trường hợp, “chi phí”

mà chúng ta sẽ phải trả về mặt tinh thần khi cư xử một cách cứng rắn và cố chấp, để tự vệ và chúng tỏ bản thân mình, thường vượt rất xa so với “lợi tức” mà chúng ta thu được nếu nhường nhịn.

Gần đây, một người đàn ông tâm sự với tôi rằng trước kia anh rất cố chấp và luôn luôn cho rằng mình đúng trong mọi trường hợp. Anh đã khiến hầu hết bạn bè, thậm chí cả vợ anh xa lánh, và mọi người đều nghĩ anh là một kẻ không biết điều.

Cho tới một ngày, sau khi đọc một cuốn sách về nghệ thuật sống hạnh phúc, anh đã quyết định sử dụng những từ ngữ màu nhiệm. Hôm đó, một cuộc tranh cãi “như thường ngày” lại nổ ra giữa anh và vợ, thì bất chợt anh nhìn thẳng vào mắt chị và nói (một cách chân thành): “Anh hiểu ý em rồi, em yêu. Em nói đúng”.

Chỉ một câu nói đơn giản như thế đã mở ra một bước ngoặt lớn trong cuộc hôn nhân của họ. Anh nói giờ đây anh đã nhận ra rằng có lẽ vợ anh đã chờ đợi bao nhiêu năm để được nghe những lời đó. Và chúng thật màu nhiệm biết bao.

Điều anh đã phát hiện ra cũng là cảm nhận của nhiều người đàn ông khác khi họ bắt đầu biết nhường nhịn, khi họ có thể cho phép mọi người xung quanh đúng trong những chuyện nhỏ – và điều đó chẳng khiến họ tổn thương chút nào cả! Chúng ta trải qua nhiều năm cố gắng bảo vệ chính mình. Chúng ta tự vũ trang bằng cái tôi hay bản ngã, trái ngược với sự khiêm tốn. Chúng ta cảm

thấy bị đe dọa và tìm mọi cách tự vệ. Chúng ta làm điều này vì chúng ta muốn đảm bảo rằng mình đúng trước tất cả mọi người.

Vấn đề là những người khác, đặc biệt là những người thân và gần gũi với chúng ta, cũng muốn đúng. Và họ cũng tin chắc rằng họ đúng, giống như chúng ta. Vì vậy khi một người nào đó (bạn chẳng hạn) có thể tỏ ra khiêm tốn hơn và tử tế hơn một chút, những điều kỳ diệu sẽ lập tức diễn ra. Những rào cản được gỡ bỏ, những khoảng cách được san bằng. Tư thế tự vệ tiêu biến mất, sự oán giận cũng vậy. Sự giao tiếp giữa người với người trở nên cởi mở và sâu sắc hơn, và cả một thế giới mới bắt đầu lộ diện.

Dù bạn tin hay không, tất cả bắt đầu chỉ với một hành động đơn giản: cho phép người khác đúng. Mọi tranh cãi, giận hờn, bức dọc đều giảm bớt. Đó chẳng phải là một phương cách tuyệt vời để tạo ra một cuộc sống tốt đẹp hơn hay sao? Có vô số cơ hội cho bạn áp dụng cách ứng xử mới này với mọi người xung quanh. Tại sao bạn không thử nó ngay hôm nay?

Áp dụng “thước đo một năm”

Trong một cuốn sách khác của mình, tôi đã viết về một chiến thuật khuyến khích mọi người tự đặt cho mình câu hỏi, Một năm sau, vấn đề đó có còn đáng quan tâm không? Và tôi đã nhận được rất

nhiều thư của các độc giả nam, cho biết họ chưa bao giờ nghĩ tới câu hỏi đó. Nhưng, sau khi đã được gợi ý, nó giúp họ khôi phục tầm nhìn của mình về hầu hết những vấn đề nhỏ nhặt hàng ngày.

Nếu bạn có thể thừa nhận một nỗi lo lắng hoặc vấn đề khó khăn sẽ không còn đáng quan tâm sau một năm nữa, thông thường bạn sẽ dễ dàng nhận ra rằng nó cũng không phải là một vấn đề quá lớn ngay trong hiện tại. Trong cuộc sống, chúng ta có quá nhiều việc cần giải quyết, nên nếu sự việc không đáp ứng được “thước đo một năm” này, có lẽ tốt hơn chúng ta nên hướng sự chú ý của mình sang những vấn đề khác, quan trọng hơn. Điều đó không có nghĩa là một người đồng nghiệp tồi hoặc một chuyến bay bị hoãn không khiến chúng ta khó chịu; dĩ nhiên là có. Chỉ có điều nếu so sánh với những sự việc khác, tốt nhất chúng ta nên bỏ qua những chuyện nhỏ đó vì chúng ta đã biết rằng cuộc sống không luôn luôn diễn ra theo ý muốn của chúng ta. Với một thái độ biết chấp nhận như vậy, những rắc rối và những nỗi thất vọng nhỏ sẽ trở nên dễ vượt qua hơn nhiều. Chúng ta sẽ sống hạnh phúc và hiệu quả hơn.

Tôi là người đầu tiên thừa nhận rằng một số sự việc vẫn còn là một vấn đề lớn sau một năm tính từ thời điểm hiện tại. Một người thân trong gia đình qua đời, hoặc đủ loại bi kịch khác, là những trường hợp tiêu biểu. Nếu bạn bị thương hoặc bị bệnh nặng, vết thương hoặc căn bệnh đó có thể ảnh hưởng đến

bạn, không chỉ trong một năm mà có thể là suốt phần đời còn lại. Có nhiều vấn đề thực sự nghiêm trọng sẽ không tự nhiên biến mất sau một năm.

Trái lại, tuyệt đại đa số những chuyện khiến chúng ta bức bối, có lẽ đều không vượt qua được “thước đo một năm”. Có lần tôi đã yêu cầu vài người đàn ông liệt kê cho tôi hai hoặc ba mối lo lắng hàng đầu của họ (không kể những vấn đề sinh-tử). Sau đây là một số ví dụ mà tôi nhận được: một khách hàng khó tính; một cuộc tranh chấp với hàng xóm; mất chìa khóa; kẹt xe và không có chỗ đậu xe; bất đồng hoặc tranh cãi với vợ hoặc bạn gái; một đứa con không ngoan; lỗi tính tiền nhầm ở siêu thị; những cuộc điện thoại không người trả lời; máy tính bị hỏng...

Nếu phân tích danh sách kể trên – hoặc bất kỳ danh sách nào tương tự như vậy – bạn sẽ mau chóng nhận ra rằng tất cả những vấn đề được liệt kê trong danh sách đó đều sẽ hoàn toàn biến mất sau một năm. Thật vậy, trong đa số trường hợp, chúng sẽ chỉ còn là những kỷ niệm mờ nhạt sau một vài ngày. Một số vấn đề sẽ tan biến chỉ sau vài giờ đồng hồ. Vậy, câu hỏi đặt ra là, nếu một vấn đề sẽ trở nên hoàn toàn vô nghĩa trong tương lai gần như vậy, tại sao chúng ta phải rối rít lên vì nó?

Một lần nữa, chúng ta không cần phải giả vờ rằng những chuyện đó không khiến chúng ta bức bối. Thay vì vậy, ý tưởng ở đây là quan sát tại thời điểm mà chúng không còn khiến chúng ta

khó chịu nữa – hay ít nhất là không khiến chúng ta khó chịu nhiều như bây giờ. Bằng cách áp dụng “thước đo một năm” cho các vấn đề thường làm phiền mình, chúng ta sẽ dễ dàng bỏ qua chúng để tiếp tục tiến lên phía trước.

Mở rộng lòng trắc ẩn trong cuộc sống hằng ngày

Khi chúng kiến một người nào đó phải chịu đựng sự đau khổ, thậm chí là qua bản tin trên báo chí hoặc truyền hình, trái tim của chúng ta bỗng đau nhói. Nhiều người trong chúng ta không chỉ quan tâm sâu sắc, mà còn tích cực tham gia hoạt động của các tổ chức đấu tranh vì công lý xã hội, giúp đỡ người nghèo đói, vô gia cư, vãn vãn... Theo sự nhận xét của tôi, tận đáy lòng mình, hầu hết những người đàn ông đều có một trái tim nhân hậu.

Tuy nhiên, để duy trì lòng trắc ẩn đó trong hành động và cảm xúc của mình, từng ngày, từng giờ, từng phút – khi bạn không chứng kiến những cuộc vật lộn giữa sự sống và cái chết, mà là những nỗi bất hạnh nhỏ hơn, “bình dân” hơn, không phải là một việc dễ dàng. Có quá nhiều việc phải làm, quá nhiều thứ phải quan tâm, chúng ta dễ dàng bị cầm tù bởi những mong đợi thiếu kiên nhẫn và phi thực tế, và thái độ đòi hỏi của mình.

May mắn thay, có nhiều cách giúp chúng ta bổ sung thêm tình thương và lòng trắc ẩn vào cuộc sống thường ngày của mình. Ngay cả những việc nhỏ như bắt phán xét mọi người, chấp nhận những điều không hoàn hảo, cho phép người khác đúng, tìm kiếm bóng dáng chân lý trong quan điểm của người khác, và tập thực hiện những hành vi tử tế vô tư có thể tạo ra một sự khác biệt to lớn trong cuộc sống của chính chúng ta và cuộc sống của những người xung quanh ta.

Tôi từng tham gia một cuộc thảo luận với một nhóm thánh giả nam giới. Một người đang kể một câu chuyện và có một chi tiết trong câu chuyện của anh không được chính xác. Tôi để ý thấy một người đồng nghiệp của anh định “chỉnh” anh về chi tiết đó. Nhưng đúng vào giây phút cuối cùng, khi anh ta sắp cất lời thì có một thứ gì đó, tôi không biết là cái gì nhưng nó đã kìm anh ta lại.

Từ góc nhìn toàn cảnh, đây chẳng phải là chuyện gì to tát. Sẽ chẳng có ai chết hoặc bị thương nếu anh chàng đó chen ngang vào câu chuyện để “chỉnh” người đồng nghiệp của mình. Nhưng, đối với người kể chuyện, đó là một cử chỉ tuyệt vời. Câu chuyện của anh và chỗ “mở nút” của nó đã nhận được rất nhiều nụ cười và những lời tán thưởng. Ngày hôm đó của anh, cũng như ngày hôm đó của tất cả mọi người trong nhóm, kể cả tôi, đều có vẻ tươi sáng hơn một chút.

Chẳng ai biết chắc được, nhưng tôi không thể không nghĩ rằng người đã tự ngăn được ý định

ngắt lời bạn biết rằng anh ta đã quyết định sáng suốt, và cảm thấy vui về quyết định đó. Anh ta sẽ cảm thấy ra sao nếu anh ta phá hỏng câu chuyện của người bạn đồng nghiệp khi chẳng có lý do nào cần thiết? Làm thế để làm gì?

Khi chúng ta cân nhắc đến cảm giác của người khác, lắng nghe kỹ hơn, bày tỏ sự tôn trọng, để cho người khác được yên, hoặc thực hiện được một hành động tử tế nào đó, chúng ta đã mở rộng lòng trắc ẩn của mình trong cuộc sống thường ngày. Nếu mỗi chúng ta đều làm được điều đó – mỗi ngày chỉ cần thêm một chút thôi – bạn hãy tưởng tượng xem chúng ta sẽ tạo nên một sự khác biệt to lớn đến mức nào.

Lòng trắc ẩn trong những hành động thường ngày có đóng góp như thế nào cho mức độ hạnh phúc của chúng ta là điều đã quá rõ ràng. Mỗi một cử chỉ tử tế, mỗi phản ứng kiềm chế và kiên nhẫn đều góp phần mang lại cho chúng ta một trái tim yên bình hơn.

Đừng nói toạc mọi ý nghĩ của bạn

Có lẽ bạn đã từng nghe qua câu châm ngôn: “Nghĩ gì cứ nói thẳng ra”. Câu nói này hàm ý, đôi khi sẽ tốt hơn nếu chúng ta nói ra mọi ý nghĩ của

mình, không quanh co giấu giếm. Đó là một cách để giải quyết những vấn đề rắc rối.

Tuy nhiên, chúng ta cần nhớ rằng có một ranh giới rõ ràng giữa việc nói thẳng những ý nghĩ của mình khi cần thiết với việc không biết giữ mồm giữ miệng, bạ đâu cũng nói lung tung.

Theo tôi được biết, tất cả chúng ta đều có lúc giận dữ, chán nản, căng thẳng, lo âu, khó chịu, bức dọc, mệt mỏi, ganh tị, v.v. và v.v. Tất cả chúng ta đều có những ý nghĩ khiến chúng ta sợ hãi, lo lắng, giận dữ, hoặc bi quan. Điều đó chẳng phải là chuyện mới mẻ gì đối với bất kỳ ai trong chúng ta.

Vấn đề không phải là những ý nghĩ tiêu cực, bi quan có nảy sinh trong đầu chúng ta hay không – câu trả lời chắc chắn là có. Vấn đề thực sự là chúng ta sẽ làm gì khi những ý nghĩ đó xuất hiện và chiếm vị trí thứ nhất trong mọi ý nghĩ của chúng ta?

Tôi đã khám phá ra một điều rất bổ ích: có những lúc chúng ta có thể làm trầm trọng thêm cảm giác khó chịu của mình khi chúng ta vội vã nói toạc những ý nghĩ thiếu chín chắn bất chợt nảy sinh trong tâm trí ta. Nói cách khác, thay vì coi chúng chỉ là những ý nghĩ và giữ chúng cho riêng mình, chúng ta lại công khai “tuyên bố” chúng với những người xung quanh.

Giả sử bạn đang ngồi trong xe hơi với vợ và ba đứa con nhỏ. Bạn đang cảm thấy hơi mệt mỏi và có tâm trạng không được vui. Bạn đang bức người hàng xóm vì chị ta dự định sửa nhà và điều đó có

nghĩa là gia đình bạn sẽ phải chịu đựng những tiếng ồn của công việc xây dựng.

Trong trường hợp này, rõ ràng bạn không thể làm được gì để thay đổi hoàn cảnh của mình. Người hàng xóm của bạn đã được cấp giấy phép xây dựng và chị ta không làm điều gì vô đạo đức hoặc phạm pháp. Hơn nữa, trong bao nhiêu năm qua bạn cũng đã sửa nhà đâu phải chỉ một lần. Rõ ràng đó không phải là một vấn đề nghiêm trọng.

Nhưng ngay lúc này, bạn đang cảm thấy quá khó chịu, và đầu óc bạn tự động tìm kiếm một lý do gì đó để than vãn. Bạn đang đứng giữa ngã ba đường. Bạn có thể tự nhắc nhở mình rằng mọi việc đều có vẻ tồi tệ khi ta đang không được vui và rằng bạn sẽ bỏ qua chuyện đó. Bạn quyết định giữ lại những ý nghĩ cho riêng mình.

Hoặc bạn có thể hành động một cách nông nổi, nói toạc tất cả với gia đình và kéo họ vào câu chuyện của mình. Bạn có thể truyền tâm trạng tồi tệ của mình cho cả gia đình.

Nhưng hãy thử nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nói ra những ý nghĩ đó trước mặt các con của bạn. Bọn trẻ sẽ nghĩ rằng bạn đang cáu vì một điều mà bạn không thể can thiệp. Có thể chúng không biết đó chỉ là tâm trạng nhất thời của bạn, và có thể chỉ đến mai là bạn sẽ quên hết. Thay vào đó, chúng sẽ tưởng tượng ra đủ mọi rắc rối giữa bạn và chị hàng xóm. Chúng sẽ lo lắng không cần thiết hay thậm chí nảy sinh cảm giác căm ghét chị

ta. Và mặc dù đây chỉ là một ví dụ, bạn cần phải tự hỏi mình: Để làm gì? Việc đó có mang lại cho bạn ích lợi gì không? Sự thực là thậm chí có thể chẳng có vấn đề gì giữa bạn và người hàng xóm – nhưng giờ đây vợ con bạn sẽ nghĩ là có.

Tôi không hề nói rằng không có hàng trăm trường hợp khác khi bạn muốn chia sẻ những ý nghĩ của mình với mọi người xung quanh. Đó có thể là phần lớn số trường hợp. Điều quan trọng là bạn cần phải nhận thức được sự khác biệt giữa chia sẻ vì bạn muốn chia sẻ, và vì điều đó có ích cho mọi người và nói toạc mọi ý nghĩ tiêu cực chỉ vì bạn đang bị chúng hành hạ.

Chiến thuật này có thể sẽ thực sự hữu ích và giúp bạn tránh được rất nhiều stress. Lần sau khi có một ý nghĩ tiêu cực nào đó tấn công bạn, và bạn cảm thấy muốn chia sẻ nó với người khác, hãy dành ra một phút để suy nghĩ kỹ xem hành động đó có phải vì lợi ích của bạn (và của người mà bạn muốn chia sẻ) hay không. Nếu phải thì tốt. Bạn cứ việc chia sẻ. Nhưng nếu không, có lẽ bạn sẽ muốn ngậm chặt miệng và chờ cho ý nghĩ đó trôi qua. Trong đa số trường hợp, đó là quyết định khôn ngoan nhất đấy!

Áp dụng “quy luật hai lần” trong giao tiếp

Cách đây nhiều năm, bạn tôi, George Pransky, một diễn giả tài ba, đã chia sẻ với tôi thứ mà anh gọi là “quy luật ba lần”. Đó là số câu hỏi mà các thính giả hỏi diễn giả trong hoặc sau khi diễn thuyết. Theo như tôi hiểu, ý tưởng là nếu cùng một câu hỏi xuất hiện đến lần thứ ba, thì đã đến lúc diễn giả phải xem lại bài diễn văn của mình. Nói cách khác, nếu thính giả không nghe ra được thông điệp được chuyển tải trong bài diễn văn, thì chính diễn giả là người phải thay đổi cách chuyển tải của mình. Đó là lúc phải tìm một hướng đi mới để giải thích vấn đề sao cho mọi người có thể hiểu được. Gánh nặng đó nằm trên vai diễn giả chứ không phải thính giả. Qua nhiều năm, ý tưởng này đã giúp tôi thành công hơn trong công việc diễn thuyết.

Điều thú vị mà tôi đã khám phá ra là ý tưởng tương tự còn tỏ ra rất hữu ích trong cuộc sống hàng ngày, trong lĩnh vực giao tiếp. Nói cách khác, có rất nhiều trường hợp xảy ra với tất cả chúng ta khi thông điệp của chúng ta không đến được với người nghe. Chúng ta nói với ai đó – vợ, con, đồng nghiệp, hoặc một người lạ – và, vì một lý do nào đó, có một khoảng cách rõ rệt tồn tại giữa điều chúng ta nói và điều người nghe đón nhận. “Quy luật hai lần” nói

rằng nếu bạn nói một điều gì đó hai lần (trở lên) mà người nghe vẫn không hiểu được thông điệp của bạn, thì có lẽ đã đến lúc bạn phải bắt đầu lại từ đầu. Có thể đó là do cách nói, hoặc giọng nói của bạn. Có thể bạn cần phải triết lý hơn hoặc cụ thể hơn. Mỗi hoàn cảnh đều sẽ không giống nhau, nhưng hành động của bạn cần được đánh giá lại. Tôi đổi con số từ ba thành hai vì, đối với giao tiếp cá nhân, hai nỗ lực có lẽ đã đủ để tạo nên một khuôn mẫu.

Khi chúng ta gặp khó khăn trong giao tiếp, hoặc cảm thấy thông điệp của mình không được lắng nghe, hệ thống giả định tự động trong ta dường như ngay lập tức quy trách nhiệm cho người đang đối thoại với chúng ta. Đơn giản là anh hoặc cô ta không chịu lắng nghe thôi. Một cách hữu thức hoặc vô thức, chúng ta đẩy gánh nặng trách nhiệm lên vai họ. Họ có trách nhiệm phải hiểu chúng ta. Đó là lỗi tại họ.

Tuy nhiên, nếu bạn lùi lại đủ xa, bạn có thể bắt đầu thấy rằng, trong đa số trường hợp, thực tế không phải là như vậy. Nói cho cùng, nếu tôi là kẻ muốn truyền đi một thông điệp, đưa ra một yêu cầu, hoặc chuyển tải một thông tin gì đó, chẳng lẽ trách nhiệm đảm bảo điều đó diễn ra một cách trôi chảy và trọn vẹn không phải là của tôi?

Tôi từng tình cờ nghe được một người đàn ông hét vào máy điện thoại di động với (tôi cho rằng) thư ký của ông ta. Ông ta gào: “Tôi đã nói điều đó đến 25 lần rồi!” Mặc cho ông ta thối phồng con số,

rõ ràng mạch giao tiếp giữa hai người vẫn chưa thông. Nhưng theo tôi, đó là lỗi của ông ta, không phải của người thư ký. Ông ta nên bớt chú ý đến việc người thư ký không nghe lọt thông điệp của ông ta, mà tập trung nhiều hơn đến việc ông ta không thể diễn đạt thông điệp của mình một cách rõ ràng và dễ hiểu.

Tôi từng thấy nhiều người khác cũng phạm sai lầm tương tự với con của họ (và chính tôi cũng nằm trong số đó). Chúng ta thường nói những câu như: “Bố đã bảo hàng chục lần là con phải dọn dẹp phòng đi kia mà”. Tuy nhiên, nếu sáng suốt hơn, chúng ta đã phải suy nghĩ lại cách yêu cầu của mình ngay từ lần thứ hai, thay vì cứ lặp đi lặp lại một cách vô ích! Có thể chúng ta cần phải chỉ cho con trai hoặc con gái chúng ta biết: dọn dẹp phòng là phải làm những việc gì, và làm như thế nào. Thay vì to tiếng và bực bội, có thể chúng ta chỉ cần bảo lũ trẻ làm thử (hoặc mô tả) cho chúng ta xem (hoặc nghe) chúng sẽ thực hiện công việc đó như thế nào.

Chiến thuật tương tự cũng có thể được áp dụng trong mối quan hệ với vợ hoặc bạn gái của bạn. Có thể một trong những nhu cầu của bạn không được đáp ứng, hoặc bạn đang buồn chán về chuyện gì đó. Có thể bạn cho rằng mình là người thẳng thắn, cởi mở, và trung thực, nhưng nàng lại hoàn toàn không biết gì về chuyện đang xảy ra. Thay vì nổi giận với nàng, hãy suy nghĩ để tìm một cách bày tỏ khác. Hãy tự đặt cho mình những câu hỏi. Làm

thế nào để diễn tả một cách trung thực nhất những suy nghĩ và cảm nhận của mình? và, Mình sẽ chọn cách nói nào để nàng có thể hiểu được? Bạn sẽ phải kinh ngạc trước hiệu quả của chiến thuật này.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở một quốc gia khác và muốn hỏi một người bản xứ đường về khách sạn. Tuy nhiên, do trình độ của bạn về ngôn ngữ của quốc gia đó còn hạn chế, bạn lại hỏi nhầm thành đường ra bãi biển và kết quả là bạn dừng lại sát mé nước. Đó có phải là lỗi của người chỉ đường cho bạn không? Tất nhiên là không.

Việc áp dụng lô-gic tương tự cho tất cả các nỗ lực giao tiếp của bạn có thể giúp giảm thiểu cảm giác chán nản do người khác không nghe hoặc không hiểu mình. Bởi lẽ thay vì hy vọng rằng đối phương sẽ hiểu bạn, điều không luôn luôn xảy ra, bạn đã chấp nhận đóng một vai trò tích cực hơn trong quá trình giao tiếp. Bạn sẽ bắt đầu để ý xem đối phương có nghe và hiểu ý bạn hay không. Và nếu câu trả lời là không, bạn sẽ tìm một cách diễn đạt khác.

Điều này không phủ nhận rằng nhiều khi bạn đã diễn đạt rất rõ nhưng đối phương đơn giản là không chịu chú ý lắng nghe. Chuyện đó thế nào cũng có lúc xảy ra. Nhưng trong đa số trường hợp, thay đổi cách nói và giao tiếp của chúng ta thì dễ hơn là hy vọng hoặc nhất định cho rằng đối phương sẽ trở thành một người nghe tốt hơn. Về lâu dài, chiến thuật này có thể sẽ tránh cho bạn rất nhiều căng thẳng.

Giữ gìn sức khỏe

Mặc dù không phải là một chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe nhưng tôi biết chắc một điều: Khi chúng ta khỏe mạnh, chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn. Và mặc dù không có cách nào lượng giá được, tôi vẫn tin rằng càng cảm thấy dễ chịu, chúng ta càng ít rối trí vì những chuyện vặt vãnh hơn.

Khi chúng ta khỏe mạnh và cường tráng, rất nhiều điều tuyệt vời có thể xảy ra. Tất nhiên là chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn, nhưng không phải đó là tất cả. Chúng ta đẹp trai hơn, tự tin hơn về chính mình, ngủ ngon hơn, và có nhiều năng lượng hơn. Thậm chí có thể được phụ nữ chú ý nhiều hơn nữa! Bất kể bạn bao nhiêu tuổi, một người khỏe mạnh luôn luôn dồi dào năng lượng hơn và trông gợi cảm hơn một người không biết chăm sóc chính mình. Khi bạn có ý thức chăm sóc bản thân, không phải chỉ bề ngoài mà thực sự nỗ lực, điều đó sẽ thể hiện ra ngoài và sẽ tạo ra sự khác biệt rõ rệt trên cơ thể bạn.

Thông thường, khi người ta nói chuyện về sức khỏe, thực ra điều họ nói là họ có bị bệnh gì nghiêm trọng hay không. Nói cách khác, nếu không bị bệnh, bạn được coi là người khỏe mạnh. Đó không phải là tất cả những điều tôi muốn nói. Khi nói về sức khỏe, tôi không chỉ quan tâm đến việc người ta có

bị bệnh gì hay không, mà điều quan trọng là cảm nhận về mức độ *sinh lực* bên trong con người họ như thế nào. Không bị bệnh là rất tốt, nhưng bạn còn có thể đạt được nhiều hơn thế. Một người khỏe mạnh không chỉ cảm thấy *ổn*, mà là *tuyệt vời*. Anh ta có rất nhiều năng lượng để làm mọi việc mà anh ta phải làm hoặc thích làm. Anh ta mạnh mẽ và dẻo dai. Cơ thể của anh ta hạnh phúc, và anh ta cũng vậy. Mặc dù anh ta không thể kiểm soát mọi thứ – chẳng hạn như kiểu gen hoặc thông tin di truyền – song anh ta sẽ làm mọi việc trong phạm vi khả năng của mình để “vận số” đứng về phía anh ta.

Cha mẹ tôi luôn luôn quan tâm đến một lối sống lành mạnh. Họ đã cùng nhau truyền sự yêu thích vận động và mối quan tâm đến sức khỏe cho tôi và hai cô em gái của tôi. Tôi luôn luôn biết ơn họ về món quà đó. Trong những năm gần đây, cha mẹ tôi đã trở thành, theo nhận xét của tôi, những chuyên gia sức khỏe thực thụ. Trông họ có vẻ (và họ cũng khẳng định điều này) khỏe mạnh và hạnh phúc hơn cả 20 năm về trước! Tôi hoàn toàn không đùa. Cần phải nói thêm rằng thời đó (cách đây 20 năm) họ cũng đã rất khỏe mạnh. Cả hai đều tỏ ra rất có trách nhiệm đối với sức khỏe của mình. Họ tập thể dục đều đặn hàng ngày. Trong một chuyến đi nghỉ cùng nhau gần đây, ba chúng tôi đã vào phòng tập thể dục của khách sạn. Sau khoảng 30 phút nâng tạ tôi đã cảm thấy mệt và muốn nghỉ. Thế nhưng cha mẹ tôi vẫn tiếp tục tập rất lâu sau

khi tôi đã trở về phòng mình. Cả hai người đều ăn chay và chỉ chọn những thực phẩm lành mạnh. Họ đọc tất cả mọi sách vở và tài liệu mà họ có được về vấn đề sức khỏe thể chất. Họ thực sự là nguồn động lực lớn cho chúng tôi và nếu gặp họ, bạn sẽ nhận ra ngay vẻ khỏe khoắn toát ra từ họ. Nó ảnh hưởng đến cách họ cảm nhận cuộc sống và thái độ của họ đối với cuộc sống.

Tuy không hoàn toàn bất khả thi, nhưng quả thật rất khó có thể tươi tỉnh, sôi nổi, hoạt bát, trầm tĩnh, kiên nhẫn, và vui vẻ khi bạn cảm thấy nặng nề, mệt mỏi, và bạc nhược (đặc biệt là khi bạn tự đẩy mình vào tình trạng đó). May mắn thay, chúng ta đang sống trong một thời đại tuyệt vời, nếu không muốn nói là thần kỳ. Nếu bạn thực sự muốn chăm sóc sức khỏe của mình, bạn có thể có được ngay lập tức những thông tin cụ thể và chi tiết về mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe. Có vô số nguồn cung cấp thông tin mà bạn có thể tìm đến. Có rất nhiều cuốn sách hay về chế độ dinh dưỡng, yoga, và có phương pháp chăm sóc sức khỏe. Một số bác sĩ và chuyên gia y tế không chỉ chữa bệnh cho bạn mà còn hỗ trợ để bạn có được sức khỏe tốt nhất. Hãy nói với bác sĩ của bạn rằng bạn muốn trở thành một tượng đài về sức khỏe, và yêu cầu ông hoặc bà ta cho bạn những lời khuyên, vạch ra cho bạn một hướng đi ngay hôm nay.

Có những tạp chí chuyên đề về sức khỏe giới thiệu cho bạn tất cả mọi thứ từ thực đơn ăn

chạy cho tới cách tập tạ. Một trong những cuốn tạp chí yêu thích của tôi hiện nay là *Sức khỏe nam giới*. Mỗi tháng tạp chí này đều cập nhật cho bạn những thông tin cực kỳ hữu ích về vấn đề sức khỏe.

Hy vọng rằng tôi đã thuyết phục được bạn trở thành một người tích cực hơn đối với sức khỏe của chính mình. Tất nhiên có những thứ bạn không thể thay đổi, nhưng luôn luôn có nhiều cách giúp bạn cải thiện ngoại hình và cảm giác của mình. Theo tôi, giá trị của chiến thuật này vượt xa công sức mà bạn sẽ phải bỏ ra.

Tích cực tham gia hoạt động xã hội

Trong những năm gần đây, tôi đã thu được rất nhiều điều bổ ích từ đề tài nghiên cứu: điều gì mang lại niềm vui cho nam giới. Tôi ước tính khoảng 90% trong số những người đàn ông tự cho mình là rất hạnh phúc (và được tôi đánh giá là đáng tin cậy nhất) mà tôi từng trò chuyện, đều có tham gia một (hoặc nhiều) hoạt động xã hội hoặc công tác từ thiện. Thật hạnh phúc khi được chứng kiến những người đàn ông trưởng thành vui sướng như trẻ thơ khi nói về sở thích bác ái của họ. Khi được tôi hỏi, tất cả họ đều nhất trí rằng việc tham gia

một công tác xã hội hoặc từ thiện đã giúp họ không còn rối trí vì những chuyện vặt vãnh.

Không còn nghi ngờ gì nữa, những công việc mà chúng ta yêu thích chắc chắn sẽ khiến chúng ta cảm thấy vô cùng thỏa mãn. Một việc làm có ý nghĩa, thành công về mặt tài chính, và những thành tựu khác đều quan trọng và mang lại cho chúng ta sự tưởng thưởng lớn lao. Tuy nhiên, những thành công mang tính “hướng ngoại” như vậy tạo ra một cảm giác khác biệt so với niềm vui khi chúng ta thực hiện được một công việc tốt đẹp nào đó.

Tham gia một hoạt động xã hội hoặc công tác từ thiện mang lại sự thỏa mãn sâu kín trong nội tâm chúng ta. Nó giúp bạn cảm thấy mình được nối kết với cả thế giới và đã làm được một việc đáng quý cho người khác. Một khi cảm thấy mình đang góp sức – cho bất cứ lý tưởng nào cuốn hút bạn – mọi thứ khác sẽ được đặt về đúng bối cảnh của nó.

Những hoạt động từ thiện ưa thích của tôi là chăm lo cho trẻ em, và niềm hạnh phúc lớn nhất của cá nhân tôi là dạy cho các em cách sống vui vẻ và hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, tôi biết có những người sẵn sàng tham gia mọi hoạt động liên quan đến mọi vấn đề, từ hòa bình thế giới đến người vô gia cư, từ nghiên cứu bệnh AIDS tới chăm sóc y tế cho người nghèo. Một người bạn thân của tôi thích các hoạt động cổ vũ ăn chay và bảo vệ quyền động vật. Một người bạn khác tìm được niềm vui lớn lao trong việc hỗ trợ các hoạt động

ngoại khóa của sinh viên đại học. Một số người cảm thấy hạnh phúc khi tham gia chăm sóc người già, trẻ em, bảo vệ môi trường, hoặc tìm ra thuốc chữa một căn bệnh hiểm nghèo nào đó. Một số người khác tìm đến các quốc gia nghèo để phân phát thuốc men và thực phẩm cho những người khốn khó. Có người tình nguyện tham gia các hoạt động do nhà thờ hoặc nhà chùa ở địa phương họ tổ chức, hoặc các hoạt động ở trường trung học. Có người góp sức cứu các chú cá voi mắc cạn. Lại có người tìm thấy niềm vui trong việc dạy chữ cho ai đó hoặc học một ngoại ngữ mới. Có người thường xuyên nhặt rác trên đường phố. Và có những người cảm thấy cách đóng góp hiệu quả nhất đối với họ là góp tiền, hoặc ý tưởng, hoặc trí tuệ của họ. Danh sách những phương cách đóng góp cho xã hội có thể kéo dài vô tận, và khi được phối hợp cùng với nỗ lực của những người khác, tất cả chúng đều tạo nên sự khác biệt. Chúng tạo nên sự khác biệt vì chúng xuất phát từ tình yêu thương, từ những trái tim.

Dù mỗi người dường như đều có một cách giúp đỡ của riêng mình, nhưng giữa họ có một điểm chung rõ ràng: Việc tham gia các hoạt động xã hội hoặc từ thiện – bất kể là hoạt động gì – đều mang lại niềm vui và ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta.

Điều quan trọng cần biết là một công tác xã hội hoặc từ thiện không nhất thiết đòi hỏi chúng ta phải dành nhiều thời gian. Đó là sự thật, và hầu hết

những người tham gia có thể khẳng định với bạn điều đó. Điều quan trọng là bạn thực sự yêu thích công việc đó. Lượng thời gian mà bạn dành cho nó – và cách mà bạn tham gia – là tùy theo sự lựa chọn của bạn. Nhưng chắc chắn tất cả thời gian và công sức mà bạn dành cho nó đều xứng đáng.

Nếu bạn đã đang tham gia một hoạt động xã hội nào đó, xin chúc mừng. Xin cảm ơn vì bạn đã là một phần của giải pháp và vì bạn đang góp phần biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn. Nếu chưa, đây là một thời điểm tuyệt vời để bạn bắt đầu. Bạn có thể dễ dàng tìm được những thông tin hướng dẫn về cách mà bạn có thể giúp đỡ. Chỉ cần đến bất kỳ thư viện nào, lướt Web, hoặc hỏi thăm mọi người xem họ đang làm gì. Trên thế giới này không bao giờ thiếu người cần giúp đỡ và cách để bạn có thể giúp đỡ họ. Thông thường, một khi đã có đủ sự quan tâm và ý muốn giúp đỡ, bạn sẽ dễ dàng tìm ra được một công việc cụ thể nào đó phù hợp với mình. Một công tác xã hội nào đó sẽ nháy ra, tóm lấy bạn, và nói: “Tôi đang đợi anh đây, tôi được sinh ra để dành cho anh đấy”. Bạn sẽ cảm thấy bị nó cuốn hút. Như thế nó có thể tương tác với trái tim bạn.

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ không bỏ qua chiến thuật tuyệt vời này. Bên cạnh niềm hạnh phúc cá nhân, bạn sẽ góp phần tạo ra sự thay đổi tích cực và kỳ diệu cho thế giới của chúng ta.

Biết rõ bao nhiêu là đủ

Trong xã hội “càng nhiều càng tốt” của chúng ta hiện nay, bài học này có thể được coi là một bài học khó. Tôi nghĩ điều này đặc biệt đúng đối với đàn ông. Chúng ta được dạy dỗ, từ rất sớm và thường xuyên lặp đi lặp lại sau đó, rằng không bao giờ là đủ. Thật vậy, mục tiêu của chúng ta luôn luôn là kiếm được nhiều hơn nữa – tiền bạc, quyền lực, của cải, bạn bè, kinh nghiệm, vân vân. Một cách vô thức, chúng ta vận dụng triết lý “càng nhiều càng tốt” đó ở mọi nơi, mọi lúc trong cuộc sống hàng ngày. Và tôi tin rằng vì thế mà chúng ta đau khổ.

Đa số chúng ta đều thích được ăn ngon, nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta biết khi nào nên dừng lại? Thói quen của chúng ta là muốn ăn thật nhiều thay vì vừa đủ, và nó cổ vũ chúng ta ăn quá nhiều. Nhiều người trong chúng ta lặp lại y hệt điều đó khi uống rượu. Không biết khi nào phải dừng lại, chúng ta cứ uống hoài uống mãi, đến khi say lử. Làm việc là một ví dụ khác. Bốn mươi giờ một tuần chưa làm chúng ta kiệt sức, vậy thì tại sao không làm nhiều hơn? Và sau đó, tại sao phải dừng lại ở năm mươi giờ? Không phải càng nhiều càng tốt sao?

Tất nhiên là chúng ta luôn luôn biện hộ cho cái triết lý “càng nhiều càng tốt” ấy. Thậm chí bạn sẽ

bị nhạo báng nếu bạn không sống theo triết lý này. Tôi từng đề cập đến chủ đề này trong rất nhiều cuộc thuyết trình, và đã rất nhiều lần được thính giả đặt câu hỏi: “Sao thế? Anh chống lại sự thành công sao?”. Câu hỏi này ngụ ý rằng bạn sẽ không thể thành công (hay thậm chí không có ý muốn thành công) nếu bạn không làm việc như điên.

Triết học phương Đông có câu: “Tri túc thường lạc”, nghĩa là “Biết đủ thì vui”, quả là chí lý!

Biết bao nhiêu là đủ và nhờ đó biết dừng lại đúng lúc có thể là một nghệ thuật tinh tế. Ví dụ như sở hữu một chiếc xe hơi mang lại sự thuận lợi nhất định cho bạn. Vậy sở hữu hai chiếc chắc là phải tốt hơn? Ba chiếc thì sao? Đến mức nào thì sự thuận lợi ban đầu trở thành một gánh nặng? Tôi không nghĩ chúng ta có thể tìm được một câu trả lời cụ thể. Tôi tin rằng điểm mấu chốt của vấn đề là bạn phải thường xuyên tự đặt cho mình câu hỏi đó.

Dù vấn đề cần quan tâm là bạn nên uống bao nhiêu cà phê hoặc nên cho các con bao nhiêu tiền tiêu vặt, thì luôn luôn phải có một điểm giới hạn. Nói cách khác, lợi ích của việc bổ sung thêm sẽ giảm dần đến một điểm nào đó – chính là điểm giới hạn của chúng ta – nó sẽ chuyển hướng trở thành có hại. Nếu bạn đang muốn dạy cho cậu con trai bảy tuổi của bạn cách tiêu tiền, thì vài đô-la mỗi tuần có thể là đủ (hoặc không), nhưng tôi không nghĩ 100 đô-la mỗi tuần là tốt nhất cho cậu bé, cho dù bạn có thể đáp ứng được chẳng nữa.

Tôi từng trò chuyện với một người đàn ông có đến tám ngôi nhà. Tôi hỏi ông có vui vì có nhiều nhà thế không, và ông trả lời: “Chắc cậu đùa. Khổ ơì là khổ!” Ông nói ông đã trở thành “người hầu của đồ đạc” từ lâu. Nói cách khác, việc chăm sóc, kiểm tra, sửa chữa đồ đạc đã khiến ông tối mắt tối mũi.

Rõ ràng đó là một người đã có nhiều hơn mức độ mà đa số chúng ta mơ ước (ít nhất là về số ngôi nhà). Thế nhưng ông quá bận rộn chăm sóc cho những ngôi nhà của mình đến nỗi không còn thời giờ đâu để thưởng thức chúng.

Nhiều người trong số chúng ta sẽ chẳng bao giờ sở hữu nổi hai ngôi nhà, chứ đừng nói đến tám. Nhưng bài học vẫn còn đó dành cho tất cả chúng ta. Đối với chúng ta, bao nhiêu là đủ? Khi nào thì chúng ta có đủ trách nhiệm, nợ nần, bạn bè, của cải, kế hoạch, và mọi thứ khác?

Xin nhắc lại một lần nữa, tôi không có câu trả lời cụ thể nào trong chủ đề này – chỉ toàn là câu hỏi. Tôi khuyên bạn xem xét kỹ cuộc sống của mình và tự đặt cho mình những câu hỏi đó. Có thể bạn sẽ quyết định rằng bạn đã có đủ một thứ gì đó. Và khi đó, có thể bạn sẽ khám phá ra rằng bạn có nhiều cơ hội tận hưởng niềm vui với những gì mà bạn đã có hơn khi bạn không còn tìm kiếm thêm nữa. Tôi sẽ kết thúc chiến thuật này tại đây, vì tôi không tin rằng nói thêm nữa là cần thiết!

Đám bỏ cuộc

Tiêu đề của chiến thuật này có lẽ đã thu hút được sự chú ý của bạn. Bây giờ tôi sẽ giải thích ý mà tôi muốn nói. Đàn ông thường có xu hướng ôm đồm quá nhiều việc. Chúng ta không ngừng tiếp nhận thêm trách nhiệm cho cuộc sống vốn đã quá tải của mình. Chúng ta làm việc bất kể giờ giấc, và đa số chúng ta đều cố gắng đóng vai trò những người chồng, người cha năng nổ.

Nhưng mọi việc không dừng lại ở đó. Chúng ta cảm thấy khó có thể nói không. Vì vậy, khi được yêu cầu, chúng ta sẽ sẵn sàng dạy dỗ ai đó, tình nguyện làm việc cho nhà thờ hoặc cho cộng đồng, huấn luyện một đội bóng đá thiếu nhi, hoặc giúp đỡ một bạn đồng nghiệp. Chúng ta sẽ lao vào các dự án mới – ở sở làm, ở nhà, vân vân. Rồi lại còn giúp đỡ mọi người, chẳng hạn như sửa hàng rào, hòa giải mâu thuẫn, dàn xếp buôn bán – bạn có thể kể tiếp đến sáng mai. Có vô số cách “giúp” chúng ta tiếp tục bổ sung thêm những công việc mới vào danh sách “những việc cần làm” của mình. Danh sách đó không bao giờ kết thúc. Và trong đa số trường hợp, chúng ta dễ dàng làm tốt mọi việc. Chúng ta giúp đỡ mọi người, đóng góp cho cộng đồng, và cảm thấy tự hào về những nỗ lực của

mình. Nhưng cũng như tất cả mọi thứ khác, phải có một điểm giới hạn.

Bước đầu tiên để bớt bị quá tải dĩ nhiên là ngừng làm cho tình hình trầm trọng thêm. Nói cách khác, chúng ta phải học cách nói “không” để đặt ra những giới hạn cho mình. Tuy nhiên, trên cả điều đó, bạn cần phải phát triển lòng dũng cảm và sự sáng suốt để biết khi nào cần phải bỏ cuộc.

Randy là chủ tịch hội phụ huynh học sinh ở trường của con trai anh. Anh còn là chủ tịch của hai hội đồng địa phương và là ủy viên trong hai hội đồng khác. Anh có một công việc toàn thời gian và hàng ngày phải di chuyển trong ba giờ đồng hồ, từ nhà tới sở làm và ngược lại. Anh còn có kế hoạch trở thành huấn luyện viên đội bóng rổ của con trai. Tôi gặp anh trong một đợt công tác xã hội và được anh cho biết anh còn dự định sẽ tham gia nhiều đợt công tác tương tự mỗi tháng. Tôi nghĩ anh sắp phát điên đến nơi.

Tôi không thể không nghĩ rằng cuộc sống của Randy sẽ đỡ nhọc nhằn hơn biết chừng nào nếu anh đủ dũng cảm để từ bỏ một vài trách nhiệm mà anh đang gánh vác. Tôi nói “dũng cảm” vì thật khó làm cho những người đã đặt trọn niềm tin vào chúng ta phải thất vọng. Nhưng trong nhiều trường hợp, chúng ta cần phải làm thế. Tôi biết nhiều người đàn ông đã từng quyết định từ bỏ một số hoạt động hoặc công việc không bắt buộc, và tôi chưa từng thấy ai trong số họ hối tiếc vì quyết định đó. Lý do là họ

biết rằng khi được hoạt động ở mức độ lý tưởng, họ sẽ hữu hiệu hơn, có ích hơn, đáng yêu hơn, chính xác hơn, và vui vẻ hơn. Còn khi bạn ôm đồm quá nhiều việc, mọi thứ đều bắt đầu chệch choạc. Bạn phạm sai lầm nhiều hơn, cảm thấy chán nản, bức bối, không còn kiên nhẫn, vân vân.

Điều khó tưởng tượng là thông thường, khi bạn đồng ý làm một việc gì đó, bạn không chỉ đồng ý thực hiện việc đó một lần, mà sẽ còn bị trói buộc với nó dài dài. Tôi từng làm một số việc cho một số người hoặc tổ chức, để rồi phát hiện ra rằng họ mong đợi tôi sẽ tiếp tục làm việc đó thêm một lần nữa, một lần nữa, và một lần nữa. Khi đó, chỉ bằng cách bỏ cuộc tôi mới có thể có thời gian để làm những việc khác, hoặc đơn giản là để nghỉ ngơi.

Làm việc quá tải cũng giống như khi bạn lâm vào tình trạng thâm hụt tài chính. Không có một đối tượng nào cụ thể gây nên điều đó cho bạn. Không phải do tiền hội phí câu lạc bộ sức khỏe, những bữa ăn nhà hàng, chiếc xe hơi mới, hoặc bộ trang phục mới. Nhưng cộng tất cả những thứ đó lại thì phải thanh toán quá nhiều. Lịch sinh hoạt của chúng ta cũng thế. Mỗi trách nhiệm có thể chỉ khiến chúng ta tốn một hoặc hai giờ đồng hồ mỗi tháng, nhưng tổng cộng thời gian chúng ta cần phải “chi tiêu” để hoàn thành tất cả các trách nhiệm là một con số khổng lồ. Mỗi người chúng ta chỉ có khoảng 720 giờ mỗi tháng. Khi bạn trừ đi số giờ làm việc, thời gian dành cho gia đình, thời gian để ngủ, và để thực hiện

một vài trách nhiệm đặc biệt, chúng ta thật sự không còn nhiều thời gian như bạn tưởng đâu. Vậy số trách nhiệm của chúng ta trở nên quá nhiều, quá tải chỉ là vấn đề sớm hay muộn mà thôi. Giải pháp hữu hiệu duy nhất là bắt đầu từ bỏ bớt những công việc không thật cần thiết.

Quyết định bỏ bớt những công việc nào là hoàn toàn tùy ở bạn. Nhưng khi bạn ngồi trong tĩnh lặng, với một cây bút chì và một tờ giấy, và thử tính toán cách “chi tiêu” thời gian của mình, thông thường vấn đề sẽ trở nên rất rõ ràng. Có một số việc bạn không thể từ bỏ, có những việc bạn thật sự thích làm. Những việc còn lại là đối tượng để xem xét.

“Từ bỏ” là một từ chỉ bao gồm bốn chữ cái, nhưng nó thường là một liều thuốc hoàn hảo dành cho một cuộc sống quá tải. Và dù cho lúc đầu nó gây cho bạn cảm giác mình bị mất mát thứ gì đó, bạn sẽ mau chóng nhận ra rằng thật ra bạn được nhiều hơn mất. Bạn lấy lại được thời gian và sự tỉnh táo – và trên đời này còn có thứ gì quan trọng hơn thế?

Sức mạnh của tâm trạng

Tôi lại vừa trải qua một kinh nghiệm vô cùng hữu ích và thuyết phục, và tôi cảm thấy mình cần phải chia sẻ nó với các bạn. Đây sẽ là lần nhắc nhở cuối cùng về sức mạnh của tâm trạng của chúng ta.

Hôm ấy, tôi đang ở trong một tâm trạng thực sự xấu. Tôi cảm thấy chán nản và quá tải. Tôi bước vào văn phòng của mình và suýt nữa ngã nhào vào đồng giấy tờ trên bàn. Có quá nhiều cuộc điện thoại cần phải gọi lại và mặt bàn làm việc của tôi không còn chứa xuể các yêu cầu nữa.

Tôi bắt đầu nghĩ xem sẽ phải mất bao lâu để hoàn tất núi giấy tờ này. Ngày hôm trước tôi cố gắng gặp một số người nhưng đều thất bại. Công việc của tôi sắp sửa tới hạn phải hoàn tất. Tôi đang đàm phán một dự án mới. Tôi cảm thấy choáng váng và kiệt sức.

Tôi cảm thấy tiếc cho bản thân mình, nghĩ rằng tôi cần nghỉ ngơi một thời gian. Và rồi tôi sức nghĩ ra – tôi đang trong tâm trạng cực kỳ xấu. Tôi đã lọt vào tâm trạng đó từ khi nào, tôi cũng không biết.

Như thường lệ khi đang mang tâm trạng xấu, tôi luôn luôn nghĩ vấn đề nan giải là cuộc sống của tôi – các chồng giấy tờ của tôi và những cú điện thoại cần gọi lại kia. Hạn chót phải hoàn thành công việc. Mọi người. Dự án mới. Những mong đợi. Không gian trong văn phòng tôi. Cái đầu của tôi.

Nhưng tôi đã lầm. Lý do tôi biết mình đã lầm là ngay khi nhận ra mình đang có tâm trạng không tốt, tôi chợt nhớ ra rằng chuyện mà tôi gặp phải trong buổi sáng hôm nay chẳng qua cũng giống như nhiều buổi sáng khác: những dự án và những thách thức. Cái đầu tôi vẫn vậy, lúc nào chẳng có những cuộc điện thoại cần phải gọi lại, và những người cần phải

tiếp xúc – cùng với mọi công việc khác. Sự khác biệt là ở chỗ khi có tâm trạng tốt, tôi thấy tất cả chúng đều chỉ là những chuyện nhỏ – tôi chỉ bắt tay vào từng công việc một và cố gắng hết sức mình. Tôi chưa bao giờ làm hết được việc, chỉ là hết việc này đến việc khác, và tôi tin chắc rằng cuộc sống của bạn cũng thế. Tuy nhiên khi có tâm trạng tốt, chúng không bao giờ có vẻ là gánh nặng đối với tôi. Tôi chỉ làm công việc của mình, công việc mà tôi yêu thích.

Cũng công việc đó và những khó khăn, thách thức đó, đột nhiên lại có vẻ như những gánh nặng quá sức, khi tôi có tâm trạng không tốt.

Lập tức tôi nhìn thấy ánh sáng: Nếu vấn đề không phải là do công việc mà chỉ tại tâm trạng của tôi, thì vấn đề có thật sự tồn tại không? Kết luận của tôi là không. Tôi biết tâm trạng xấu rồi sẽ qua – cũng như mọi khi.

Nhận thức đơn giản rằng tâm trạng xấu ảnh hưởng đến ngoại hình và thái độ của tôi – và rằng tôi đang mang tâm trạng đó – đã cứu một ngày làm việc của tôi. Ngay khi tôi nhận ra yếu tố tâm trạng, đột nhiên áp lực và cảm giác quá tải dường như biến mất. Sau khi dời chỗ các chồng hồ sơ một chút để tạo ra một khoảng trống, tôi ngồi xuống và bắt đầu làm việc.

Khi ngày hôm đó kết thúc và nhìn lại, tôi có thể nhận xét rằng mọi việc đều diễn ra một cách trơn tru. Tôi rùng mình khi nghĩ tới chuyện ngày hôm đó sẽ ra sao nếu tôi không nhận ra yếu tố tâm trạng đang ảnh hưởng đến mình.

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ rút được kinh nghiệm của tôi và áp dụng nó vào cuộc sống của bạn. Đối với tôi, nhận thức về tâm trạng của chính mình là một bí quyết hữu ích giúp tôi giữ vững tầm nhìn của mình.

“Không bây giờ thì đợi đến bao giờ”

Mùa hè vừa qua là một thời gian đặc biệt bận rộn của tôi. Tôi có nhiều bài viết cần kết thúc, cùng với một số dự án quan trọng phải hoàn thành. Đúng vào thời điểm như vậy, đứa con gái nhỏ của tôi tự đứng lại quan tâm đến môn quần vợt, trong khi đó có một số tay vợt nữ hàng đầu thế giới vừa đến thành phố của chúng tôi để tranh tài.

Một người bạn tốt bụng đã tặng chúng tôi hai vé xem thi đấu, và con gái tôi sướng đến phát điên. Vấn đề duy nhất là, vé xem thi đấu vào ngày mai, ngay giữa tuần làm việc.

Một điều kỳ diệu đã đến với tôi vào đêm đó, khi tôi trần trở về một ngày nghỉ ngay trong lúc nước sôi lửa bỏng này. Chợt tôi nghe thấy một giọng nói thì thầm trong đầu: “Không bây giờ thì đợi đến bao giờ?”

Bản thân câu hỏi đó quan trọng hơn mọi chi tiết khác trong câu chuyện này. Chúng ta thường bị xúi giục gạt sang bên những điều mà chúng ta

vẫn tuyên bố là quan trọng nhất. Chúng ta luôn luôn tự nhủ: “Khi nào xong công việc này, mình sẽ bắt đầu sắp xếp lại thứ tự ưu tiên của mình”. Điều tôi đã nhận ra là, trong đa số trường hợp, chúng ta chỉ tự lừa dối mình.

Xét theo lý lẽ, sự việc quá đơn giản. Con gái tôi chẳng bao lâu nữa sẽ lên tám tuổi. Nó đang được nghỉ hè, có rất nhiều thời gian rảnh. Nó rất muốn làm một việc gì đó, chỉ hai cha con tôi mà thôi. Nó yêu thích quần vợt. Những tay vợt giỏi nhất thế giới đến thi đấu tại thành phố của chúng tôi. Và chúng tôi có vé.

Tuy nhiên, quyết định của chúng ta không phải lúc nào cũng hợp lý. Chúng ta tự vẽ ra những bi kịch trong đầu mình, thổi phồng tầm quan trọng của các hạn định và những trách nhiệm khác, để rồi chúng ta gạt sang bên điều mà, tận đáy lòng mình, chúng ta biết là quan trọng và bổ ích nhất cho cuộc sống của chúng ta.

Một diễn giả nổi tiếng từng nói với tôi: “Đa số những người đàn ông mà tôi biết thường dành phần lớn thời gian trưởng thành của mình để cố gắng đạt được một cái gì đó – ví dụ như để xây một hồ bơi chẳng hạn. Nhưng đến khi họ xây xong cái hồ, thì con cái của họ đã không còn muốn bơi trong đó hay ít nhất cũng không còn muốn bơi cùng cha của chúng nữa”.

Dĩ nhiên, hoàn cảnh của mỗi người mỗi khác. Không phải ai cũng có thể thu xếp một ngày nghỉ giữa tuần,

ngay cả khi họ muốn. Chính tôi cũng không thể luôn luôn đưa ra quyết định đó. Tuy nhiên, chúng ta phải ghi nhớ một điều quan trọng, nếu chúng ta muốn có một cuộc sống thỏa mãn và hạnh phúc, đó là thời gian đang lặng lẽ trôi qua. Một ngày, hai ngày... rồi một tuần, một tháng, một năm, mười năm, và cứ thế. Đến một ngày nào đó, bạn sẽ giật mình tự hỏi: Chuyện gì đã xảy ra trong từng ấy thời gian?

Tôi hạnh phúc kể rằng cha con tôi đã đi xem quần vợt và có một ngày thật tuyệt vời cùng nhau. Quan trọng hơn, tôi đã tự nhắc nhở mình rằng, công việc lúc nào cũng còn đó – nhưng cơ hội để làm vui lòng con gái tôi thì không nhiều. Kinh nghiệm mà tôi đã rút ra là cách dễ nhất để bạn khỏi phải hối tiếc về sau là tự hỏi: “Không phải bây giờ thì đợi đến bao giờ?” Đó là một cách thật hữu hiệu để sống và để đưa ra các quyết định đúng đắn về cách sử dụng thời gian của mình.

Đào sâu tầm nhìn của bạn

Trong cuốn sách mới nhất của mình, *Tri thức gia đình của một tu sĩ đã bán chiếc Ferrari*, bạn tôi, Robin Scharma đã kể một câu chuyện thót tim về vụ tai nạn máy bay suýt chết của anh. Hóa ra điều người ta thường nói là đúng – cuộc sống của chúng ta chẳng khác nào chỉ mảnh treo chuông.

Đối với tôi, đoạn hấp dẫn nhất trong câu chuyện của Robin là đoạn anh mô tả về sự đảo lộn trong thứ tự ưu tiên của con người khi họ lâm vào hoàn cảnh thập tử nhất sinh. Robin nói, chỉ trong một giây, bạn bỗng nhận ra những thứ mà bạn luôn luôn cho là vô cùng quan trọng hóa ra rất nhỏ bé. Số dư tài khoản ngân hàng, tỉ lệ lãi suất của danh mục đầu tư của bạn, chuyện đầu bạn bị hói, những hận thù mà bạn đang mang trong lòng, có tầm quan trọng không bằng một góc kích thước mà bạn vẫn tưởng. Thành tích chơi golf, những doanh vụ thất bại, nhãn hiệu chiếc xe bạn đang sử dụng, những việc mà chúng ta chưa bao giờ nghĩ rằng mình có thể gạt ra khỏi danh sách “cần làm” của mình, đều chung số phận – cùng với đa số những thứ khác.

Trái lại, bạn chợt nhận ra cả một xu hướng ngược lại. Những thứ mà bạn vẫn mặc nhiên chấp nhận tồn tại trong cuộc sống của mình – bạn bè, con cái, vợ, tự do, cảnh quan thiên nhiên – đột nhiên có tầm quan trọng không ngờ. Bản thân món quà của cuộc sống có vẻ thật màu nhiệm, thật quý báu. Tiếng cười của một đứa trẻ khiến nụ cười nở trên gương mặt bạn. Vẻ đẹp của Mẹ thiên nhiên thật tuyệt vời.

Nhận thức tương tự cũng từng đến với Kris và tôi khi xe của chúng tôi bị trượt trên đường phố đóng băng ở Wyoming khoảng một năm trước khi chúng tôi cưới nhau. Chiếc xe hơi của chúng tôi trượt một vòng tròn trước khi bị một chiếc xe tải khổng lồ húc phải. Không hiểu bằng cách nào chiếc xe dừng lại

ngay giữa đường cao tốc. Mọi người chạy ủa về phía chúng tôi, rõ ràng lo sợ rằng chúng tôi đã chết.

Trong khi quay tròn, và cả sau đó, khi may mắn thoát chết, chúng tôi bỗng thấy cuộc sống của mình hoàn toàn khác. Chúng tôi cảm thấy, và cảm giác đó vẫn còn được duy trì đến tận hôm nay, vô cùng trân trọng món quà mà cuộc sống đã trao tặng. Một hành động đơn giản như đi bộ đường như là một phép màu. Tôi còn nhớ mình đã nhìn chiếc xe bẹp dúm, vui mừng vì nó đủ vững chắc để cứu mạng chúng tôi – mà hoàn toàn không để ý gì đến việc chiếc xe đẹp đẻ của mình đã tiêu tùng. Ai thêm quan tâm đến một chiếc xe sau một chuyện như vậy kia chứ?

Thế nhưng thật thú vị khi chúng ta thường xuyên chứng kiến một người nào đó phát điên lên chỉ vì một vết trầy rất nhỏ xuất hiện trên nước sơn chiếc xe của anh ta. Khi thấy có người phản ứng như vậy, tôi thường nghĩ rằng họ chưa bao giờ trải qua một tai nạn giao thông nghiêm trọng. Nếu có, chắc chắn họ đã cảm nhận khác. Dĩ nhiên tôi không bao giờ cầu mong cho bất kỳ ai phải trải nghiệm những kinh nghiệm đó. Tuy nhiên, tôi có thể đảm bảo với bạn rằng hầu hết những người sống sót qua một tai nạn nghiêm trọng đều nảy sinh một cảm nhận mới về niềm vui trong cuộc sống và một tầm nhìn sâu sắc hơn hẳn. Thay vì rối trí vì những chuyện nhỏ – bạn sẽ cảm ơn cuộc sống.

Thực tế là không ai trong chúng ta biết được mình sẽ tồn tại bao lâu trên hành tinh này. Có thể

bạn còn 50 năm nữa ở phía trước – hoặc cũng có thể chỉ còn 50 ngày. Ai mà biết trước được? Dĩ nhiên tôi cũng không biết. Nhưng thừa nhận với bản thân rằng bạn không biết mình còn sống thêm bao nhiêu năm (hay bao nhiêu ngày) nữa có thể là một nhận thức mang tính giải phóng và giúp bạn đặt mọi thứ vào đúng vị trí của nó. Nhận thức đó nhắc nhở chúng ta về những điều thực sự quan trọng đối với chúng ta. Mỗi ngày tôi đều tự nhắc nhở rằng tôi không biết mình còn sống bao lâu để tự ý thức nâng cao chất lượng cuộc sống của mình. Tôi tự nhắc mình về những điều thật sự quan trọng đối với tôi trên cuộc đời này, và cố gắng đưa chúng lên đầu danh sách ưu tiên của tôi.

Tôi muốn kết thúc cuốn sách này bằng một trong những lời trích dẫn hay và mạnh mẽ nhất mà tôi từng được nghe. Nó gắn liền với quan niệm rằng cuộc sống quá quý giá nên chúng ta không được phép mặc nhiên chấp nhận cuộc sống. Nó đã giúp mở rộng rất nhiều tầm nhìn của tôi, và tôi hy vọng nó cũng sẽ mang lại điều đó cho bạn. Tôi khuyên bạn nên đọc nó thật chậm, và thường xuyên ôn lại nó trong tâm trí. Đó là một câu nói của Stephen Levine, như sau: “Nếu bạn chỉ còn được sống trong một giờ đồng hồ nữa, và bạn chỉ có thể thực hiện một cuộc điện thoại duy nhất, bạn sẽ gọi cho ai, bạn sẽ nói gì, và tại sao bạn không thực hiện cú điện thoại đó *ngay bây giờ?*”.

Hãy trân trọng bản thân bạn và trân trọng món quà cuộc sống mà Thượng đế đã ban cho bạn!

Mục lục

Ban cần một cuộc tình!	10
Sống vui “gia đình thanh thản”	14
Danh nhiều thói gian lận cho con trẻ	17
Lòng nghe lời khuyên của mẹ	20
Tranh hai chữ “NT”	22
Không cần biết đáp án	25
Hãy phục vụ công đồng	28
Biết tu cứu mình	31
Âng ái bỏ nỗ lực bán tính cạnh tranh	34
Bại học vì cuộc sống tu môn golf	37
Một giáo lam việc có ích cho bản thân	40
Âng nhay khỏi con tàu bồng bềnh	43
Cuộc ái là một thử thách	46
Áp dụng góc nhìn tu tưởng lại	48
Stress không đồng nghĩa vui vẻ ngoài khơi	51
Chia sẻ ước mơ	53
Góp phần vào giải pháp	56
Hãy ái mọi người âu ước yên	59
Duy trì tâm nhìn rộng rãi	62
Danh thói gian lận cho bản thân	64
Sống vui giây phút hiện tại thông qua nghệ thuật chánh niệm	68

“Cua nú nao thi kia”	71
Lam một viiic tốt, du la viiic nho, cho nguúi khac, ñt nhêt một lên một tuên	73
Tranh nhùng gia ãnh trong tiim thuc	76
Àung mai so sanh ma quĩn thũng thuc	80
Thũ tẽp Yoga	83
Danh thũi gian cho riĩng mành	85
Àung khoac ve mùt nghiĩm trong	89
“Tốt xẽu khõng thi àoan trũc”	91
Àung bên long vò nhùng “ke huc am”	95
Khõng ãi ãeu oc qua bên rõn	99
Lẽp một danh sach “ãi cuõc sõng dĩ chõu hún”	102
Luõn nhũ rùng nhùng ãiĩu ban tũng tũng thũng tốt ãep hún thuc tĩ	106
“Àoc” y nghõ cua thĩnh gia	110
Lam chu cac tòn hũng xung ãõt	113
Ghi nhũ moi ky niĩm vui bĩn canh nhùng ãiĩu tõi tĩ	116
Hay tìm chõ co thi ãeu xe	119
Tranh cai bẽy “theo ãuõi”	123
Luõn luõn trẽm tòn	126
Tũ bo thai ãõ tũ tòn	128
Rut ra bai hoc tũ nhùng nguúi xung quanh	131
Tham gia hanh ãõng thay vò chõng ãõi	133
Xa bũt “nõi hũi”	136
Tranh nguy biĩn: “ào la ban chêt cua cõng viiic”	139
Thẽn trong vúi cai bẽy “mẽt mat”	141
Giũ lẽy tũ tũng cua nguúi tiĩn phong	145
Ban khõng thi một mành lam tẽt ca moi viiic	148
Bũt ken chon	151

Không quyϊt ãnh cung la mōt quyϊt ãnh	153
Nhú rùng “không co thúi tiϊt xēu chó co nhũng kiϊu thúi tiϊt tōt khac nhau”	156
Thū ap dung chiϊn thuēt “tam hoan cam xuc”	159
Àoi khi ãt nō lūc se tōt hún	162
Thū tha khi ngōi sau vō lūng	164
Giū tēm tōnh lūng	166
Bō vēt dung dū phong	170
Tiϊn liϊu àiϊu tōt àep nhēt	173
Truy tōm thu pham thēt sū gēy ra cún giēn	175
Sūc manh cua nghĩ thuēt sōng vúi hiϊn tai	178
Nhēn biϊt nhũng dēu hiϊu canh bao stress	183
Chēp nhēn thay àoi	186
“Phong bĩnh hún chūa bĩnh”	190
Ành nghōa lai tū “khēn cēp”	192
Phat triϊn mōt sō nguyϊn tūc không khoan nhũng	195
Àung qua tū tōn	199
Kiϊn nhēn chú àúi	202
Àiϊu chōnh lai trai tim mōnh	204
Àuc tĩnh khiϊm tōn luōn àuúc coi trong	207
Nhēn thūc vĩ tri thūc tĩnh thēn	209
Tiϊn àoan dūa trĩn kinh nghiϊm	212
Àa dang hoa cuōc sōng	215
Liϊt ki sō vĩc dĩn ra suōn se trong ngay	217
Phan ũng nhe nhang	220
Quĩn ài qua khū àau buōn	224
“Thĩ thò àa sao”	231
Cō gùng không buōn búc khi sū vĩc co thĩ àang vui mūng	233
“Cēn ài nghó” co thĩ không phai la thūc chēt cua vēn àĩ	237

Tranh “sa lầy” trong y nghò	139
Ài iu trú trũ khi “phên àêu” tòm ki i m sũ thùng bùng	242
Xin lúi khuy i n tũ ban be va ngu i u i thên	246
Hay àong àêy tẽm hõn ban bùng tòn h y i u thũng	248
Chẽp nhên thũc tĩ	251
Àũng bo lủ nĩ i m vui	254
Nhòn sũ vi i c tũ mốt cũ ly xa hún	257
Àũng bi i n nhũng tin tũc nho thanh ti i u à i trĩn trang nhẽt	260
Xem lúi khen nhũ cõng cu giam stress	262
“Tẽp luy i n khõng tao nĩn sũ hoan hao	
tẽp luy i n mốt cach hoan hao mủi tao nĩn sũ hoan hao”	264
Hay rõng lủng hún	268
Nhũng nhõn ngu i u i khac trong nhũng vi i c nho	271
Ap dung “thũc ào mốt nũm”	275
Mủ rõng long trũc ẽn trong cuõc sõng hũng ngay	277
Àũng noi toac moi y nghò cua ban	280
Ap dung “quy lũet hai lẽn” trong giao ti i p	283
Giũ gòn sũc khoe	287
Tĩch cũc tham gia hoat àõng xa hõi	290
Bi i t ro bao nhĩ i u la àu	293
Dam bo cuõc	296
Sũc manh cua tẽm trang	299
“Khõng bẽy giũ thò àũi à i n bao giũ”	302
Àao sũ tẽm nhòn cua ban	304