Trình Chí Lương

taisachhay

Tìm lại cái tôi đã mất

Cứu vãn cuộc đời không vui vẻ

- MỘT CUỐN SÁCH KHIẾN BẠN HỐI HẬN VÌ ĐÃ ĐỌC QUÁ MUỘN
- MỘT CUỐN SÁCH DÀNH TẶNG NHỮNG NGƯỜI ĐANG CẢM THẤY MƠ HỒ

vh NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

TÌM LẠI CÁI TÔI ĐÃ MẤT

Tác giả: Trình Chí Lương

Biên tập Ebook: **http://www.taisachhay.com**

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản

NỘI DUNG

TÌM LẠI CÁI TÔI ĐÃ MẤT 2
Lời nói đầu 11
CHƯƠNG I 16
VUI VẺ LÀ LỜI NGUYỀN CỦA MỤC ĐÍCH DI TRUYỀN GEN 16
BẠN BỊ NHỐT Ở ĐÂU? 17
| BẠN CÓ THỂ QUA CẦU TRÓT LỌT KHÔNG? 17
| LÀ BẠN MUỐN LÀM GÌ HAY GEN MUỐN BẠN LÀM GÌ? 20
| MỖI CHÚNG TA ĐỀU ĐANG TÌM KIẾM CẢM GIÁC VUI VẺ 24
THẾ NÀO LÀ NIỀM VUI? 27
| CHÚNG TA LÀ CÔNG CỤ TÌM KIẾM NIỀM VUI 27
| NIỀM VUI CHỈ LÀ BÀI HÁT RỘN RÀNG CỦA TẾ BÀO NÃO 29
| SỰ THAY ĐỔI CỦA NIỀM VUI TRONG XÃ HỘI 32
NIỀM VUI TRỞ THÀNH THUỐC ĐỘC CHÔN VÙI CUỘC ĐỜI CHÚNG TA 34
| NIỀM VUI LÀ LƯƠNG THỰC CHÚNG TA SỐNG DỰA VÀO 34
| HỆ THỐNG CÂN BẰNG CỦA CHÚNG TA XUẤT HIỆN KHE HỞ KHỔNG LỒ 37
CHƯƠNG II 41
CUỘC ĐỜI TA BỊ GIAM LỎNG TRONG NIỀM VUI GIẢ TẠO 41
CON ĐƯỜNG TẮT GIÚP NÃO BỘ TÌM ĐƯỢC NIỀM VUI: NIỀM VUI GIẢ TẠO 41
NIỀM VUI GIẢ TẠO TỰ HƯỞNG LẠC 46

| CÁI TÔI KHÔNG THỂ CÔNG KÍCH 46
| HÀNH ĐỘNG SÁNG SUỐT 51
| HẠN CHẾ ĐẾN TỪ CHÍNH CHÚNG TA 54
NIỀM VUI GIẢ TẠO VƯỢT THỜI GIAN KHÔNG GIAN 60
| HÀO QUANG NĂM ẤY 60
| NGÀY MAI TRỜI LẠI SÁNG 65
| MẤT NGỦ SAU KHI TỈNH MỘNG 69
KẺ ĂN MÀY NIỀM VUI GIẢ TẠO 72
| TRÒ CHƠI BẬP BÊNH 72
| NHU CẦU CHÍNH ĐÁNG TRONG TÂM TRẠNG TIÊU CỰC. 77
| MA LỰC CỦA VIỆC BIẾT TRƯỚC TẤT CẢ 80
| MA LỰC CỦA "BIẾN KHÔNG THÀNH CÓ" 83
| VAI TRÒ CỦA CHÚA CỨU THẾ 85
| NHÚN NHƯỜNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC NIỀM VUI GIẢ TẠO 88
| NIỀM VUI GIẢ TẠO KHI KHÔNG PHẢI LÀ CHÍNH MÌNH ... 92
| HƠI ẤM CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO 95
TÒNG PHẠM LỚN NHẤT CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO LÀ CON QUỶ NHÚT NHÁT 99
| CON HỔ GIẤY TRONG TIM 99
| CÁI TÔI BỊ NHỐT TRONG BỨC TƯỜNG NIỀM VUI GIẢ TẠO 102
| THẮT DÂY AN TOÀN TRƯỚC KHI LÊN XE 105
| KHÔNG AI CÓ THỂ KHIẾN CHÚNG TA THẤT BẠI 109
| GIẤU GIẾM LÀ ĐƯỜNG LÙI CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO 112

| THÓI QUEN KHIẾN CHÚNG TA RƠI VÀO ĐƯỜNG CÙNG 114
| SỢ HÃI KHIẾN CHÚNG TA TRỞ NÊN YẾU ĐUỐI 117
KẺ TÒNG PHẠM TIẾP THEO CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO - NGƯỜI TÀNG HÌNH 119
BỘ MẶT THẬT CỦA VIỆC CHÚNG TA BÓ TAY CHỊU TRÓI 123
NIỀM VUI GIẢ TẠO LÀ LÍNH CỨU HỎA LO LOAY HOAY 128
NĂM TỘI LỖI CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO 132
CHƯƠNG III 135
QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG ĐẨY CHÚNG TA TỚI BỜ VỰC CỦA SỰ ĐAU KHỔ 135
QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG THÂM CĂN CỐ ĐẾ: TỰ BẢO VỆ . 135
| THỨ MÀ GEN GIAO TRUYỀN CHO CHÚNG TA LÀ NIỀM VUI 135
| BẢO VỆ CẢM GIÁC CÁI TÔI HOÀN HẢO 138
QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG NẶNG NHẤT: TƯ TƯỞNG BỀ BỘN 141
| TƯ TƯỞNG ĐI TRƯỚC ĐÓN ĐẦU 141
| TƯ TƯỞNG MỘT BƯỚC LÀ THÀNH CÔNG 145
| GẶM NHẤM SUY NGHĨ 149
QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG TỪ CHỐI TRƯỞNG THÀNH: CẢM GIÁC BỊ TƯ TƯỞNG "Ô NHIỄM" 156
| TƯ TƯỞNG XÂM CHIẾM CẢM GIÁC CHÂN THỰC CỦA CHÚNG TA 156

| CẢM GIÁC VƯỢT TRỘI CÓ ĐƯỢC TỪ TRONG KINH NGHIỆM CẢM NHẬN 159
CHƯƠNG IV 164
PHÁ BỎ LỜI NGUYỀN, TÌM RA CÁNH CỬA NIỀM VUI VÀ THÀNH CÔNG 164
VÙNG VẪY VÔ PHƯƠNG HƯỚNG 164
PHÁT HIỆN CÁI TÔI THẬT SỰ - KHỞI ĐẦU CỦA NIỀM VUI 166
| BẠN LÀ SỰ TIẾP DIỄN HI VỌNG CỦA AI? 166
| BẠN ĐANG BẮT CHƯỚC AI? 169
| CÓ PHẢI BẠN CHẠY VỀ PHÍA ĐÁM ĐÔNG HAY KHÔNG? 171
| BẠN BỊ CÁI GÌ GIAM CẦM? 175
| PHÁT HIỆN CÁI TÔI ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ 178
| PHÁT HIỆN CÁI TÔI BÊN TRONG 180
| GIÁ TRỊ BẢN THÂN KHI BIẾT CÁCH CHO ĐI 183
| PHÒNG TUYẾN CUỐI CÙNG CỦA CUỘC ĐỜI 187
PHÁT HIỆN SỨC MẠNH CỦA TRÁI TIM - LỐI VÀO CỦA THÀNH CÔNG 191
| TRÁI TIM KHÔNG NGỪNG PHÁT HUY SỨC MẠNH 191
| SỰ PHỤ THUỘC CỦA TRÁI TIM 194
| KHÔNG CÓ PHƯƠNG HƯỚNG VÀ QUÁ NHIỀU MỤC TIÊU ĐỀU VÔ HIỆU NHƯ NHAU 197
| QUÁ ĐƠN GIẢN VÀ QUÁ PHỨC TẠP ĐỀU KHÔNG BIẾT BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU 199
| SỰ KHÁC BIỆT GIỮA MONG MUỐN VÀ MỤC TIÊU 202

| SỰ PHỐI HỢP ĂN Ý NHẤT GIỮA TRÁI TIM VÀ "MIỀN ĐẤT HỨA" 205

CHƯƠNG V 207

MÁI CHÈO ĐƯA CHÚNG TA TỚI BẾN BỜ VUI VẺ VÀ THÀNH CÔNG: QUẢ CÂN VUI VẺ 207

MÁI CHÈO TRONG TAY, CUỘC ĐỜI VÔ LO 207

QUẢ CÂN VUI VẺ XÓA BỎ ĐAU KHỔ: SIẾT CHẶT DÂY THỪNG CỦA TƯ TƯỞNG 210

| TUYỆT ĐỐI KHÔNG NƯƠNG TAY VỚI KẺ NGỤY TRANG 210

| QUYỀN LỰA CHỌN NẰM TRONG TAY CHÚNG TA 213

| MÌNH ĐANG LÀM GÌ? 215

| TẤT CẢ ĐỀU CHÂN THỰC SAO? 217

| ĐÂY LÀ ĐIỀU MÌNH THẬT SỰ MONG MUỐN SAO? 219

| MÌNH ĐANG ĐỢI ĐIỀU GÌ? 221

| KHÔNG CÓ CHUYỆN MỘT BƯỚC THÀNH CÔNG 223

QUẢ CÂN VUI VẺ HỮU HIỆU NHẤT: TIẾP THÊM SỨC SỐNG CHO CUỘC ĐỜI 225

| KINH NGHIỆM CŨ - VŨNG AO TÙ 225

| HÃY KHIẾN CÔ ẤY DỪNG BƯỚC 228

| NẮM CHẶT TỪNG GIÂY 231

| CẢM NHẬN LÀ CÂY CẦU NỐI LIỀN CÁI TÔI VỚI HIỆN THỰC 234

| BÍ KÍP ĐỂ BỘ NÃO GIỮ MÃI NÉT XUÂN 236

| LỘT XÁC 238

QUẢ CÂN VUI VẺ CỦA VIỆC LAO TÂM KHỔ TỨ: NHỮNG MÓN QUÀ.....241

| MỌI MÓN QUÀ TRONG CUỘC ĐỜI ĐỀU GIỐNG NHAU....241

| MẤT MÁT VÀ ĐAU KHỔ CŨNG LÀ MÓN QUÀ CỦA CUỘC ĐỜI.....244

QUẢ CÂN VUI VẺ ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN: BUÔNG THA BẢN THÂN.....248

| CHẤM DỨT TRÒ CHƠI TỰ GIÀY VÒ BẢN THÂN.....248

| KHÔNG LÀM CHIẾC THÙNG TÍCH TRỮ RÁC 251

| KHÔNG GIEO RẮC THÀNH KIẾN CHÍNH LÀ ĐANG THU HOẠCH NIỀM VUI 255

| NGOẢNH ĐẦU NHÌN LẠI, CHẤP NHẬN SỰ THỰC.....258

QUẢ CÂN VUI VẺ KHIẾN BẢN THÂN TOẠI NGUYỆN: HẠ THẤP CÁI TÔI QUÁ LỚN.....262

| ĐỪNG SỢ, MỌI CHUYỆN ĐỀU CÓ NGUYÊN NHÂN RIÊNG 262

| NGẬM MIỆNG LÀ PHƯƠNG PHÁP GIÚP BẢN THÂN TOẠI NGUYỆN.....265

| CHỦ ĐỘNG LÀ CON ĐƯỜNG DUY NHẤT ĐỂ NHÌN RÕ HIỆN THỰC 268

Trước khi đọc cuốn sách này, chúng ta hãy cùng làm bài trắc nghiệm nhỏ dưới đây, để biết liệu có phải bạn đang bị cuộc sống toàn những niềm vui giả tạo vây hãm? Hãy trả lời mười câu hỏi dưới đây, đếm xem có bao nhiêu câu bạn trả lời là "Đúng".

❶ Trước quan điểm của người khác, có phải bạn thường xuyên nghĩ sẽ nói "Không" nhưng rốt cuộc lại nói là "Có"?

❷ Có phải bạn thường xuyên kể với người khác về những chuyện đã qua của bản thân?

❸ Có phải có một số việc bạn muốn làm rất nhiều năm rồi, nhưng đến tận hôm nay vẫn chưa thực hiện được?

❹ Có phải bạn luôn muốn thay đổi một vài thói quen xấu của mình?

❺ Có phải bạn rất chán ghét công việc hiện tại?

❻ Có phải bạn thường xuyên biết người khác muốn nói gì ngay khi anh ta vừa mở miệng?

❼ Có phải bạn luôn hi vọng những người xung quanh mình sẽ thay đổi?

❽ Có phải bạn cho rằng tình trạng thê thảm của mình có liên quan tới người khác và do điều kiện khách quan?

❾ Có phải bạn thường xuyên không có dũng khí bày tỏ tình cảm chân thực của mình, ví dụ sự mến mộ, yêu quý đối với người khác?

❿ Có phải bạn vẫn nhớ như in việc đã từng bị ai đó coi thường, và cho đến bây giờ, bạn vẫn ưu phiền về chuyện đó?

⇨ Độc giả có 6 câu trả lời "Đúng" trở lên, cuộc sống của bạn đã bị niềm vui giả tạo trói chặt rồi. Hãy tự tìm kiếm niềm vui, thả lỏng cuộc sống của mình.

⇨ Độc giả có 4 ~ 5 câu trả lời "Đúng", bạn đang vùng vẫy bên bờ vực, cứ tiếp tục thế này cuộc sống của bạn sẽ từng bước bị niềm vui giả tạo tấn công, hãy thức tỉnh trước khi bị nó nhấn chìm.

⇨ Độc giả có dưới 3 câu trả lời "Đúng", cuộc sống của bạn thỉnh thoảng sẽ chịu sự quấy nhiễu của niềm vui giả tạo, nhưng điều này sẽ không mang tới quá nhiều phiền toái cho bạn. Bạn là một người khá chín chắn, là người biết đem đến niềm vui cho bản thân.

Bài trắc nghiệm này chỉ mang tính chất tham khảo. Bạn muốn biết mình đang thực sự vui vẻ, hay đó chỉ là niềm vui giả tạo? Thứ niềm vui giả tạo đó đã từng bước len lỏi vào cuộc sống của chúng ta như thế nào? Hãy tự tìm kiếm đáp án trong cuốn sách này.

Lời nói đầu

Điều đáng buồn nhất của con người là không hiểu được hiện trạng của bản thân có mối liên hệ gì với bản thân.

Khi có người hỏi: "Bạn có vui không?" Đa số chúng ta sẽ nói: "Tôi rất vui."

Khi có người hỏi: "Bạn có biết thế nào là niềm vui không?" Đa số sẽ trả lời: "Dĩ nhiên là tôi biết."

Khi lật giở từng trang trong cuốn sách này, chúng ta sẽ phát hiện đằng sau những câu trả lời mà chúng ta hoàn toàn tin tưởng lại ẩn chứa những sự thật không ngờ tới. Đó chính là: Phần lớn thời gian chúng ta đã dành để theo đuổi niềm vui giả tạo, niềm vui là công cụ để gen thực hiện mục đích di truyền và đồng thời cũng là thủ phạm khiến chúng ta trở nên tầm thường.

Từ trước tới nay chúng ta hiển nhiên cho rằng, niềm vui chính là thứ mà chúng ta cho rằng như thế, niềm vui chúng ta theo đuổi cả cuộc đời, không hề có điểm nào không hợp lý cả. Nhưng chưa bao giờ chúng ta nhận ra rằng, mục đích của niềm vui và mục đích của bản thân chúng ta có thể trái ngược nhau; cũng sẽ không nghĩ rằng sở dĩ hôm nay chúng ta tầm thường, là vì trong khi theo đuổi niềm vui và tự trưởng thành, chúng ta đã từ bỏ sự tự trưởng thành mà lựa chọn theo đuổi niềm vui. Những ý nghĩ hiển nhiên ấy khiến chúng ta để lỡ rất nhiều cơ hội phát hiện bản thân, nhận thức bản thân và khiến bản thân trưởng thành.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ cùng nhau khám phá bí mật ẩn giấu đằng sau thế giới mà chúng ta vẫn cho là đúng, tìm kiếm "kẻ cầm đầu" khiến chúng ta trở nên tầm thường và đau khổ, tìm lại sức mạnh to lớn từ bản thân mà chúng ta đã đánh mất.

Trước khi bắt đầu cuộc hành trình này, trước tiên, chúng ta hãy cùng tìm hiểu sơ qua về những "thắng cảnh"quan trọng trong "chuyến du lịch tâm hồn" lần này, khơi thông mạch suy nghĩ của bản thân.

❖ MỤC ĐÍCH CỦA GEN

Mục đích của gen là thực hiện di truyền gen qua các thế hệ.

Cuốn sách này sẽ dẫn dắt chúng ta nhìn lại cuộc đời của mình từ một góc độ hoàn toàn mới - góc độ khoa học về gen và Thần kinh. Sở dĩ chúng ta hiển nhiên mặc định rằng niềm vui chính là như thế, bản thân chính là như thế, cuộc sống chính là như thế, thế giới này chính là như thế, là bởi vì rất nhiều lúc chúng ta bị bó hẹp trong công thức gen, không thể tự thoát ra được. Chúng ta đang quay cuồng trong mục đích di truyền gen của nhân loại. Cho dù mỗi người đều không muốn bản thân như vậy, nhưng sự thật không dễ lạc quan chút nào.

❖ NIỀM VUI VÀ SỰ ĐAU KHỔ

Trong công thức gen, gen thiết kế cho chúng ta phương thức thưởng phạt đơn giản nhất, hữu hiệu nhất. Cho chúng ta sự đau khổ hoặc niềm vui. Đau khổ là là sự trừng phạt những hành vi uy hiếp tới mục đích gen của chúng ta, niềm vui là sự khen thưởng hành vi có lợi cho mục đích gen mà gen tạo ra cho chúng ta. Gen lấy niềm vui và sự đau khổ để khống chế hành vi của chúng ta, khiến chúng ta đạt được mục đích của gen. Còn về việc gen dùng niềm vui và sự đau khổ để khống chế chúng ta như thế nào, đáp án sẽ dần dần được hé lộ trong từng trang của cuốn sách này.

❖ TÌM LẠI CÁI TÔI ĐÃ MẤT

Khi chúng ta lạc lối trong công thức gen, rất nhiều hành vi của chúng ta bị hạn chế bởi công thức gen. Giá trị và ý nghĩa cuộc đời của ta cũng không ngoại lệ, cũng chịu ảnh hưởng từ công thức gen. Chúng ta hiển nhiên cho rằng niềm vui mà ta theo đuổi chẳng có gì sai; chúng ta cũng cho rằng cái tôi mà từ trước tới nay chúng ta đã thể hiện cũng không có gì để nghi ngờ. Điều đó dẫn tới việc phần lớn tinh thần và sức lực trong cuộc đời của chúng ta đều bị tiêu hao trong công thức gen một cách vô ích, mà không được dùng trong việc thực hiện cái tôi.

Thực hiện cái tôi là quá trình phát huy khả năng tiềm ẩn của bản thân, hiện thực hóa giá trị của bản thân và theo đuổi ý nghĩa của cuộc đời.

Chỉ có nhận thức được công thức gen ảnh hưởng tới chúng ta như thế nào, chúng ta mới nhìn thấy cuộc đời của mình có đi lệch quỹ đạo hay không.

Chỉ có phá tan lời nguyền mục đích gen, tìm lại cái tôi đã mất mới có thể nhờ vào sức mạnh từ sâu bên trong, quay trở về quỹ đạo cuộc đời thuộc về chúng ta.

❖ CÁN CÂN VUI VẺ

Cán cân vui vẻ là hệ thống cân bằng mà chúng ta dùng để đánh giá hiện thực, nguyên tắc của nó là theo đuổi niềm vui, là hệ thống tự bảo vệ cho sự sinh tồn của nhân loại. Từng giờ từng phút, cán cân vui vẻ đều phát huy tác dụng bảo vệ của nó, mục đích là bảo vệ chúng ta trong trạng thái sinh tồn vui vẻ, an toàn.

Hiện thực mà chúng ta đối mặt từng giờ từng phút chính là sự vật được đặt trong đĩa cân ở một bên cán cân vui vẻ. Quả cân mà chúng ta tự đặt vào trong đĩa cân còn lại quyết định việc chúng ta nhận thức như thế nào về hiện thực cần cân đo, cùng với việc sẽ đưa ra hành vi như thế nào. Quả cân mà chúng ta tự đặt vào đĩa cân chia thành hai loại, là quả cân mất cân bằng và quả cân vui vẻ.

Làm thế nào để phân biệt được quả cân mà mình đặt vào trong đĩa cân là quả cân mất cân bằng hay quả cân vui vẻ? Vì sao chúng ta phải đặt quả cân mất cân bằng hay quả cân vui vẻ? Chúng có vai trò như thế nào trong việc chúng ta nhận thức sự vật? Có ảnh hưởng như thế nào đối với cuộc đời của chúng ta? Hãy mang theo chuỗi câu hỏi và nghi vấn này, cùng nhau lên đường khám phá sự thật về cuộc đời hỗn loạn của chúng ta, đi sâu khám phá những góc khuất chưa bao giờ được chạm tới ở tận sâu trong tâm hồn, từ đó hiểu được chúng ta đã đắm chìm trong niềm vui giả tạo không thể thoát ra được và đã tự đẩy mình đến bờ vực đau khổ như thế nào; cùng với việc chúng ta nên thoát khỏi lời nguyền của gen bằng cách nào để có được sự trưởng thành và niềm vui thật sự...

Nếu không thể nhìn nhận gốc rễ vấn đề của bản thân, việc chúng ta quan niệm thế nào là niềm vui, theo đuổi niềm vui như thế nào đều uổng công vô ích. Chúng ta theo đuổi thành công - chỉ là hi vọng gặp may mắn; Chúng ta bàn luận về ý nghĩa của cuộc đời - chỉ là nói suông; đi ngược lại với mục đích như vậy, cho dù có cố gắng như thế nào, chúng ta cũng không thể đạt được mục đích của mình.

Hôm nay, chúng ta cùng ở đây tìm kiếm sức mạnh to lớn ẩn giấu trong mỗi người, với hi vọng trên con đường hướng tới niềm vui và thành công, chúng ta không quên mang theo bùa hộ mệnh – cán

cân vui vẻ, đeo nó trong tim bất cứ lúc nào. Nó sẽ giúp chúng ta có được niềm vui, có được thành công, bước tới chỗ cây gậy phép thuật thần kì. Nó sẽ khiến cuộc đời của chúng ta rộng mở, không còn nỗi sợ hãi. Một khi để mất nó, cuộc đời của chúng ta sẽ mất phương hướng, tiền đồ sẽ thật sự mịt mù.

Tóm lại, cuộc đời của chúng ta đi về đâu, dừng lại ở đâu, quyền quyết định nằm trong tay chúng ta. Những quả cân khiến chúng ta vui vẻ thật sự, những quả cân khiến chúng ta thể hiện cái tôi cũng đều nằm trong tay chúng ta. Có vui vẻ hay không, có muốn là chính mình hay không, có muốn nhìn rõ cái tôi "hỗn loạn" của mình hay không, có muốn đọc cuốn sách này hay không, quyền quyết định đều nằm trong tay chúng ta.

Người viết thật lòng hi vọng mỗi người đều có thể hiểu được mối quan hệ giữa niềm vui và bản thân, đồng thời hi vọng được chia sẻ cùng các độc giả bí quyết thành công của cán cân vui vẻ, mang lại thêm nhiều niềm vui cho nhiều người, đồng thời giúp các bạn có thể tự mở ra cánh cửa hạnh phúc.

Nếu bây giờ bạn cảm thấy rất vui vẻ, vậy thì cuốn sách này sẽ giúp bạn nhận thức được đó có phải là niềm vui thực sự hay không; nếu bạn đã biết mình muốn gì, vậy thì cuốn sách này sẽ khiến bạn nhìn rõ hơn, đó có phải là thứ mà bạn thật sự muốn có hay không; nếu bạn biết thứ mình thật sự muốn có là gì, vậy thì cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn làm điều mà bạn muốn và có được thứ bạn muốn; nếu bạn không vui vẻ, cũng không biết mình muốn cái gì, vậy thì cuốn sách này chỉ ra con đường "huyết mạch" để tìm đến cuộc sống vui vẻ sau này. Tóm lại, đây là một cuốn sách giúp bạn vui vẻ là chính mình, cuốn sách thay đổi cuộc đời bạn. Chúc bạn vui vẻ là chính mình!

CHƯƠNG I

VUI VẺ LÀ LỜI NGUYỀN CỦA MỤC ĐÍCH DI TRUYỀN GEN

BẠN BỊ NHỐT Ở ĐÂU?

| BẠN CÓ THỂ QUA CẦU TRÓT LỌT KHÔNG?

Bốn người nọ cùng nắm tay nhau đi tìm ước mơ.

Một hôm, họ đến bên vách núi hiểm trở, dưới vách núi là nước sông chảy xiết, lưng chừng núi có một cây cầu độc mộc chỉ đủ cho một người đi qua. Đây chính là con đường để sang phía bên kia vách núi.

Họ do dự rất lâu, cuối cùng có ba người lấy hết dũng khí, từng người bước lên cây cầu, tiến lên phía trước.

Kết quả thì sao? Một người qua được bên kia cây cầu một cách dễ dàng; một người lảo đảo trên cầu, khó khăn lắm mới sang được bên kia; người còn lại đi được nửa đường thì rơi xuống, mất mạng.

Người thứ tư nhìn thấy cầu hẹp, vách núi dựng đứng, nước chảy xiết thì hai chân mềm nhũn, không có dũng khí bước lên cây cầu. Cuối cùng, anh ta dựng một túp lều cạnh cây cầu, bắt đầu những ngày tháng nhàm chán.

Cuối cùng, vì sao mỗi người bọn họ lại nhận một kết cục khác nhau? Vì sao cùng là bốn người khỏe mạnh, có người thì dễ dàng qua cầu, có người mất mạng dưới vách núi, có người chấp nhận dừng lại? Thực ra, tình huống họ gặp phải không hề khác nhau, điểm khác biệt duy nhất là khi họ đứng bên cây cầu hoặc đi trên cầu, trái tim của họ ở đâu. Trái tim ở đâu, con người của họ sẽ ở đó.

Người thuận lợi qua cầu nói: “Mục đích của tôi chính là qua cầu, vách núi hiểm trở liên quan gì đến tôi? Nước chảy xiết liên quan gì

đến tôi? Không nhìn, không nghe, không nghĩ, chỉ tập trung vào đôi chân, bước đi thật vững là được." Mục đích của anh ta là qua cầu, con người và trái tim anh ta đều ở trên cầu, cùng hòa làm một, bản thân và cây cầu từ đầu đến cuối giữ được sự hài hòa thống nhất, vì thế anh ta có thể qua cầu dễ dàng.

Người lảo đảo qua cầu nói: "Tôi cố gắng không nhìn vách núi hiểm trở, không nghe tiếng nước chảy xiết, kiềm chế nỗi sợ hãi trào dâng trong tim, hết lần này đến lần khác kéo trái tim của mình từ dưới vách núi lên trên cầu mới kiên trì được đến cuối cùng." Trái tim của anh ta lúc thì ở trên vách núi hiểm trở, lúc lại ở dưới dòng nước chảy xiết, lúc lại ở trên cầu. Điều đáng mừng là anh ta có thể kịp thời kêu gọi trái tim của mình quay trở lại, tránh được bi kịch bỏ mạng dưới vực sâu.

Người dừng chân không qua cầu nói: "Thay vì phải mạo hiểm tính mạng như vậy, chi bằng ở lại chỗ cũ cho yên ổn." Trái tim của anh ta treo trên vùng đất an toàn bên ngoài vách núi, vì thế anh ta ở lại chỗ cũ, không có cơ hội cảm nhận thế giới muôn màu ở phía bên kia cây cầu.

Có lẽ chúng ta sẽ cảm thấy tiếc nuối cho người bị rơi xuống, nhưng thứ khiến anh ta rơi từ trên cầu xuống không phải là thứ gì khác ngoài chính bản thân anh ta. Từ đầu đến cuối trái tim của anh ta ở đáy sâu, và trái tim đã kéo thân thể anh ta xuống đó.

Vì sao cùng là bốn người khỏe mạnh bình thường, đối mặt với cùng một tình huống, lại có kết cục khác nhau? Thực ra, điều khác biệt chính là khả năng điều khiển trái tim của họ.

Có lẽ bạn sẽ lại đặt ra một câu hỏi nữa: "Cùng có một trái tim, vì sao có người có thể để trái tim của mình đưa mình qua cầu, có

người lại bị trái tim của mình kéo xuống vực sâu, có người bị trái tim của mình khống chế ở chỗ cũ?"

Bởi vì trong tim mỗi người chúng ta, đều có một hệ thống thăng bằng nhằm cân đối mối liên hệ giữa bản thân và hiện thực. Có thể thuận lợi qua cầu không, phải xem hệ thống thăng bằng của chúng ta đánh giá hiện thực như thế nào và đánh giá cái gì trong hiện thực. Bốn người trong câu chuyện, cho dù đánh giá hiện thực là nguy hiểm hay là con đường hướng tới thế giới muôn màu, hoặc là cái gì khác thì tiêu chuẩn và phương thức đánh giá hiện thực của họ đều chịu sự chi phối của một sức mạnh to lớn, đó chính là công thức gen. Trong khi đó công cụ chủ yếu mà công thức gen khống chế chúng ta chính là niềm vui.

Hệ gen từ bố mẹ di truyền cho chúng ta đã trải qua sự tiến hóa hàng nghìn hàng vạn năm, chịu ảnh hưởng sâu sắc từ cuộc sống của tổ tiên nguyên thủy. Trước khi chào đời, quá trình phát triển do những gen này dẫn dắt, quyết định kết cấu gen trong từng phần của não người. Khi chúng ta chào đời, bộ não hoàn toàn không phải là một trang giấy trắng, mà đã bị gen lập trình. Vì thế, hành vi của chúng ta chịu sự điều khiển của công thức gen. Chức năng ban đầu của hệ thống cân bằng trong tim chúng ta lấy việc thực hiện di truyền gen làm mục đích.

Nhưng, trong thời kì đỉnh cao của văn minh nhân loại như ngày nay, chúng ta cảm thấy cần thực hiện giá trị của bản thân, càng cần sống một cuộc đời thực sự có ý nghĩa. Hệ thống cân bằng của chúng ta có thể gánh vác trọng trách thực hiện cái tôi hay không, có thể đảm bảo sự phát hiện hài hòa của hai mục đích: di truyền gen và thực hiện cái tôi hay không sẽ quyết định việc chúng ta có thể dễ dàng bước qua mỗi cây cầu của cuộc đời và việc chúng ta có

thể có được niềm vui và sự thành công thực sự hay không. Suy cho cùng, có thể qua cầu hay không, phải xem kết quả "tỉ thí" giữa hai mục đích di truyền gen và thực hiện cái tôi.

Hãy thử hồi tưởng lại, chúng ta đã từng cùng ai rời xa mái trường, đã từng cùng ai bước vào cùng một công ty, đến bây giờ chúng ta đã đi được bao xa, vượt qua được bao nhiêu cây cầu; hay là chúng ta đã dừng bước ở một túp lều cạnh cầu, sống những ngày tháng tẻ nhạt? Bạn sẽ phát hiện, cùng một điểm khởi đầu, có người sống một cuộc đời thênh thang rộng mở, có người vô cùng vất vả, có người lại hết sức tầm thường. Mặc dù mọi người đều có thể nhìn thấy sự khác biệt rất lớn giữa con người với con người, nhưng rất ít người biết rằng nguyên nhân sâu xa làm nảy sinh những khác biệt này là gì và hiện trạng của bản thân với bản thân có mối quan hệ gì với nhau.

Tóm lại, đa số chúng ta đều làm trái với mong muốn đích thực của mình, cam chịu cuốn theo dòng chảy của công thức gen.

| LÀ BẠN MUỐN LÀM GÌ HAY GEN MUỐN BẠN LÀM GÌ?

Từ câu chuyện qua cầu, chúng ta thấy rằng có thể phối hợp nhịp nhàng mối quan hệ giữa gen di truyền và thực hiện cái tôi hay không là yếu tố cơ bản quyết định chúng ta có thể qua cầu được hay không. Mặc dù khả năng phối hợp này không sờ thấy, không nhìn thấy được, chúng ta không biết bắt đầu từ đâu để điều khiển nó, nhưng quả thực nó là sức mạnh tiềm ẩn đưa chúng ta qua cầu thuận lợi hoặc đẩy chúng ta rơi xuống vực thẳm.

Mặc dù khả năng phối hợp này không thể dùng mắt để phân biệt, không thể dùng tay để chạm vào, không thể dùng tai để nghe,

nhưng chúng ta có thể dùng trái tim để cảm nhận nó, nhận biết nó. Bởi vì với vấn đề của trái tim thì dùng phương thức của trái tim để giải quyết là phương pháp hữu hiệu nhất.

Nắm được khả năng thiên bẩm này, đưa nó từ trạng thái vô thức lên thành trạng thái điều tiết có ý thức, từ đó tránh để cuộc đời của chúng ta trôi qua vô vị và rơi xuống vực sâu, khiến việc ung dung bước qua từng cây cầu của cuộc đời trở thành việc đáng làm nhất trong cuộc đời chúng ta.

Tiếp theo, chúng ta sẽ cùng bắt đầu khám phá tâm hồn, dùng trái tim cảm nhận những khu vực bị chúng ta bỏ qua, những vùng cấm ẩn giấu tận sâu trong đáy lòng khiến chúng ta yếu đuối. Chúng ta sẽ phát hiện nơi gọi là khu vực cấm nằm trong chính thế giới của bản thân ta chứ không nằm ở cầu hẹp, vách cao, nước chảy xiết.

Phần lớn con người đều đã từng nhìn thấy chiếc cân để cân trọng lượng của đồ vật. Có hai đĩa cân, một bên đặt đồ vật cần cân, một bên đặt quả cân, từ đó cân được trọng lượng của đồ vật.

Trong tim mỗi người chúng ta đều có một hệ thống cân bằng giống với chiếc cân nói trên, dùng để đánh giá "trọng lượng" của hiện thực. Nhận thức của chúng ta về hiện thực cùng với phương thức giải quyết vấn đề hiện thực, đều là kết quả mà chiếc cân trong lòng chúng ta đánh giá hiện thực trước mắt. Điểm khác biệt với chiếc cân trong hiện thực là chiếc cân trong tim chúng ta coi việc có được niềm vui là nguyên tắc, chúng ta gọi hệ thống cân bằng theo đuổi niềm vui trong tim chúng ta là "cán cân vui vẻ". Hệ thống cân bằng này là hệ thống tự bảo vệ hình thành qua quá trình tiến hóa hàng nghìn hàng vạn năm của gen.

Hai đầu của cán cân vui vẻ lần lượt là đĩa cân hiện thực và đĩa cân cái tôi, vật đặt trong đĩa cân hiện thực là hiện thực không ngừng thay đổi, còn trong đĩa cân cái tôi là quả cân chúng ta đánh giá hiện thực. Những quả cân này là nhận thức, phản ứng của chúng ta với sự vật.

Quả cân trong đĩa cân cái tôi chia thành hai loại. Một loại chịu sự khống chế của mục đích gen, nhận thức và phản ứng vô thức hoặc chủ quan về hiện thực. Chúng ta gọi nó là quả cân mất cân bằng, nó là quả cân khiến cán cân mất cân bằng.

Một quả cân khác là quả cân chúng ta lấy việc thực hiện cái tôi làm mục đích, đưa ra nhận thức và phản ứng khách quan với hiện thực, chúng ta gọi nó là quả cân vui vẻ. Quả cân vui vẻ là quả cân khiến bản thân và hiện thực giữ được sự phối hợp nhịp nhàng, khiến cán cân vui vẻ giữ được thăng bằng.

Cho dù chúng ta đặt vào trong đĩa cân cái tôi quả cân mất cân bằng hay quả cân vui vẻ thì đều là vì theo đuổi niềm vui. Chỉ là hai quả cân này khiến chúng ta thu được niềm vui khác nhau. Niềm vui có được thông qua việc đặt quả cân mất cân bằng là niềm vui giả tạo, chịu sự khống chế của mục đích gen, làm trái với mong muốn thật sự của bản thân. Còn niềm vui có được thông qua việc đặt quả cân vui vẻ là niềm vui giống với mong muốn thật sự của bản thân – niềm vui thật sự.

Đối mặt với sự vật hiện thực, chúng ta đặt vào trong đĩa cân cái tôi quả cân mất cân bằng hay quả cân vui vẻ, phụ thuộc vào việc chúng ta chịu sự khống chế của mục đích gen hay lấy việc thực hiện cái tôi làm mục đích.

Quan trọng là chúng ta hầu như luôn luôn chịu sự khống chế của mục đích gen, cho thêm quả cân mất cân bằng vào trong đĩa cân cái tôi một cách vô thức, theo thói quen. Sự dựa dẫm thâm căn cố đế của con người vào hệ thống tự bảo vệ dẫn đến việc trong cuộc đọ sức giữa hai mục đích gen di truyền và thực hiện cái tôi, chúng ta không thể chiến thắng mục đích gen, không thể để quả cân vui vẻ chiếm toàn bộ không gian trong đĩa cân cái tôi. Kết quả là, hầu hết thời gian, hành vi của chúng ta không xuất phát từ mong muốn thật sự của bản thân, mà là sự thỏa hiệp với mục đích gen. Đây chính là lí do sâu xa khiến chúng ta trở nên tầm thường và không thể có được niềm vui thật sự.

Bốn người qua cầu trong câu chuyện, người không qua cầu và người bị rơi từ trên cầu xuống đều là những người bị sức mạnh của gen khống chế. Trong cuộc sống, đa số con người đều thuộc nhóm này, đều bị công thức gen khống chế, phó mặc cuộc đời cho công thức gen, để mặc cho bản thân tuột dốc.

Trong cuộc đọ sức giữa mục đích gen và mục đích thực hiện cái tôi, mục đích thực hiện cái tôi chiếm ưu thế hơn một chút là người lảo đảo qua cầu. Nhưng anh ta không hề hiểu được nguyên nhân khiến bản thân xuất hiện trạng thái lảo đảo này. Trong cuộc sống, một số người vô tình có được chút thành tựu, chính là thuộc nhóm này. Nhưng trước sự chi phối của mục đích gen, số lượng vật chất mà chúng ta có được không thể chứng tỏ được một người có thật sự vui vẻ và thành công hay không.

Còn người dễ dàng qua cầu mới là người thật sự khiến quả cân vui vẻ chiếm trọn không gian của đĩa cân cái tôi từ đầu đến cuối, mới là người theo chủ nghĩa thực hiện cái tôi. Anh ta mới là người

có thể dễ dàng đi qua cây cầu tiếp theo, cũng là người thật sự hạnh phúc.

| MỖI CHÚNG TA ĐỀU ĐANG TÌM KIẾM CẢM GIÁC VUI VẺ

Trong công thức gen, gen thiết kế phương thức thưởng phạt đơn giản nhất, hữu hiệu nhất đối với hành vi của chúng ta – cho chúng ta sự đau khổ hoặc niềm vui. Nếu chúng ta có hành vi uy hiếp tới mục đích gen thì sẽ phải nhận sự trừng phạt của gen – khiến chúng ta đau khổ; ngược lại, nếu chúng ta có hành vi có lợi để đạt được mục đích gen thì sẽ cảm thấy vui vẻ - Đây chính là phần thưởng từ gen. Gen khống chế hành vi của chúng ta để đạt được mục đích của nó.

Cán cân vui vẻ sẽ tiến hành đánh giá sự vật mà chúng ta phải đối diện, điều này là để đảm bảo sự sinh tồn của chúng ta không bị uy hiếp, cái tôi không bị xâm phạm. Một khi cán cân vui vẻ cảm nhận được một chút "uy hiếp", thì sẽ lập tức khởi động hệ thống phòng ngự của bản thân để chống lại nó, hoặc là tránh xa sự vật này, để qua đó bảo vệ sự an toàn và hoàn chỉnh của cá thể.

Trong câu chuyện qua cầu, người không thử qua cầu nhìn thấy cây cầu trên vách núi, cái mà anh ta đọc được chính là nguy cơ sẽ bị rơi xuống, thế là trong lòng trào dâng nỗi sợ hãi sẽ bị rơi xuống vách núi, khiến anh ta trở nên vô cùng đau khổ. Nỗi sợ hãi và đau khổ lúc này chính là do gen phát ra tín hiệu cảnh báo và khởi động hệ thống phòng ngự với mối nguy hại tới sự sinh tồn của cá thể. Bởi vì gen tuyệt đối không cho phép có bất kỳ hành vi nào gây nguy hại tới cá thể xảy ra, vì thế người không dám qua cầu - do muốn bảo toàn tính mạng của mình nên đã dựng lều cạnh vách

núi. Đây chính là phản ứng mà gen hy vọng chúng ta đưa ra trước nguy hiểm. Lúc ấy, niềm vui chính là đảm bảo cho bản thân không bị xâm phạm.

Hai chức năng lớn của công thức gen là: Trước tiên bảo vệ bản thân, sau đó là mở rộng vô hạn.

Khi chúng ta đánh giá những thông tin có lợi cho việc khiến bản thân trở nên lớn mạnh qua sự vật hiện thực, bộ não sẽ nảy sinh cảm giác vui vẻ. Cảm giác này khiến chúng ta có sức mạnh vô hạn để vươn lên, tích cực giành lấy nhiều ưu thế hơn người khác và càng nhiều sức mạnh xã hội hơn người khác. Lúc ấy, niềm vui chính là động lực để chúng ta trở nên mạnh mẽ.

Người rơi xuống dưới cầu, lúc đối diện với cây cầu, anh ta đánh giá được qua cầu là việc lợi nhiều hơn hại, thế là anh ta hào hứng lên đường. Sau khi đặt chân lên cây cầu, anh ta mới cảm nhận được rằng, tình huống trước mặt uy hiếp rất lớn tới tính mạng của mình, thế là trong lòng nảy sinh nỗi sợ hãi. Khi anh ta không thể thoát khỏi nỗi sợ hãi trong lòng, nỗi đau khổ liền nảy sinh. Gen dùng nỗi đau khổ để trừng phạt chúng ta, hi vọng chúng ta lập tức thoát khỏi tình thế nguy hiểm, bảo vệ bản thân. Trong nỗi đau khổ, anh ta không tìm thấy lối thoát an toàn, nỗi đau khổ kéo dài khiến anh ta không thể chịu đựng được, cuối cùng chôn vùi tính mạng của mình. Môi trường sinh tồn của con người càng ngày càng phức tạp, vì vậy cũng có lúc những công thức gen được thiết lập "ngốc nghếch" sẽ phản tác dụng, chôn vùi luôn cả mục đích gen.

Người lảo đảo qua cầu, lúc đối diện với cây cầu, cũng cảm nhận được việc qua cầu có lợi với mình nhiều hơn là có hại. Cũng như vậy, sau khi bước lên cầu anh ta mới cảm nhận được bản thân gặp

nguy hiểm về tính mạng, trong lòng vô cùng sợ hãi. Nhưng điểm khác biệt giữa anh ta và người rơi xuống dưới là ở chỗ, anh ta có thể kiềm chế nỗi sợ hãi trong lòng. Trong cuộc đọ sức giữa bản thân với gen, anh ta đã chiến thắng nỗi sợ hãi, cuối cùng mới qua cầu trót lọt.

Từ ba trường hợp của ba người này, có thể thấy, họ đều là những người không thoát khỏi sự bó buộc của công thức gen. Điều thôi thúc họ hành động chính là những niềm vui khác nhau "đo lường" được từ trong hiện thực: niềm vui từ vùng đất thoải mái bên cạnh vách núi và niềm vui từ những lợi ích thu được khi qua cầu. Đó đều là những niềm vui sẽ chôn vùi cuộc đời của chúng ta. Đây chính là tình cảnh nguy khốn mà công thức gen dồn chúng ta vào.

Đối với con người mà nói, rốt cuộc cảm giác vui vẻ là gì? Nó trói buộc chúng ta như thế nào?

THẾ NÀO LÀ NIỀM VUI?

| CHÚNG TA LÀ CÔNG CỤ TÌM KIẾM NIỀM VUI

Từ năm 1954, hai nhà tâm lý học James Olds và Peter Milner thuộc trường đại học McGill, Canada đã phát hiện bộ phận điều khiển niềm vui trong não của chuột bạch (gen của chuột bạch giống con người đến 90%) là nhân vách ngoài và bó trong não trước. Họ gọi bộ phận này là "Trung khu vui sướng" (Pleasure Centers).

Trong thí nghiệm, họ cắm điện cực vào "trung khu vui sướng" trong bộ não của chuột bạch, đặt cần gạt đóng mở điện cực trong lồng chuột. Ban đầu, chuột bạch chỉ vô tình ấn cần gạt thì phát hiện ra cảm giác vui sướng. Kết quả, chẳng bao lâu sau, chuột bạch đã học được cách ấn cần gạt để có được cảm giác vui vẻ. Sự dựa dẫm của chuột bạch vào cảm giác vui vẻ đã khiến tần suất nó ấn vào cần gạt tăng lên, thậm chí đạt tới 6000 lần/giờ.

Nếu không khống chế chuột bạch, nó sẽ không biết dừng lại để ăn, sẽ chỉ mệt rồi đi ngủ, ngủ dậy rồi lại ấn cần gạt, cho đến khi chết vì đói hoặc chết vì mệt trong niềm vui.

Trong thí nghiệm này, chúng ta phát hiện chuột bạch rất khó chống lại được cảm giác vui sướng, đến mức không ăn không uống. Đây chẳng phải là chuyện rất đáng sợ sao? Nhưng cảm giác của con người với niềm vui chẳng phải cũng giống như vậy sao?

Trong não người cũng có "trung khu vui sướng" khống chế cảm giác vui vẻ.

Có thể nói, bộ não của con người là một xưởng hóa chất, có thể sản sinh các loại chất hóa học khác nhau. Ví dụ, chất giảm đau,

Dopamine sản sinh cảm giác vui vẻ, Serotonin an thần... Bộ não thông qua những chất hóa học khác nhau này để khống chế cảm giác của chúng ta.

Dopamine là một chất hóa học quan trọng nhất khiến chúng ta nảy sinh cảm giác vui vẻ. Nó tham gia vào khống chế sức chú ý và mức độ tỉnh táo của chúng ta, có thể nâng cao trí tò mò, khả năng học tập và khả năng tưởng tượng, từ đó khơi dậy óc sáng tạo và ham muốn. Dưới tác dụng của Dopamine, chúng ta có thể cảm nhận được động lực, lạc quan, tự tin và vui vẻ.

Cảm giác vui vẻ mà bộ não sản sinh có thể khơi dậy sức mạnh vươn lên cho con người, khiến chúng ta có nhiều ưu thế hơn người khác. Chúng ta càng lớn mạnh thì sẽ giành được càng nhiều cơ hội để đạt được mục đích. Khoái cảm con người có được trong hoạt động tình dục chính là phần thưởng mà gen tặng cho chúng ta vì mục đích di truyền.

Khi con người quan hệ tình dục, dưới sự kích thích của các cơ quan cảm giác, nơ-ron thần kinh "phóng ra" rất nhiều Dopamine. Dopamine tác dụng với "trung khu vui sướng" của bộ não, thế là chúng ta có thể cảm nhận được khoái cảm không nói nên lời. Phương thức mà bộ não thưởng cho hành vi quan hệ tình dục của con người chính là cực khoái. Điều này cũng kích thích chúng ta không ngừng lặp lại hành vi quan hệ tình dục.

Khi tiến hành quan hệ tình dục, chúng ta đang hoàn thành sứ mệnh di truyền gen. Điều này đồng nghĩa với việc gen đã được di truyền thành công sang thế hệ tiếp theo nhờ hành vi này. Cơ chế khích lệ này của gen khiến chúng ta theo đuổi niềm vui, đồng thời thực hiện mục đích di truyền gen. Con người vốn không vì mục đích sao chép gen mà sinh con, nhưng song song với việc tìm kiếm

niềm vui, chúng ta đã vô hình trung đạt được mục đích di truyền của gen. Gen dùng sự vui sướng dẫn dụ chúng ta đưa ra hành vi có lợi cho nó. Như thế, niềm vui đã trở thành công cụ để gen đạt được mục đích di truyền.

Có thể đưa ra giả thiết, nếu trong não bộ của chúng ta cũng lắp một thiết bị có thể thông qua cần gạt điều khiển để có được niềm vui, vậy thì chúng ta có thể khống chế bản thân không chạm vào nó không?

Mặc dù trong bộ não của chúng ta không có thiết bị thông qua cần gạt điều khiển để có được cảm giác vui sướng, nhưng các chất gây nghiện như cocaine, amphetamine lại có thể kích thích não bộ sản sinh dopamine.

Khi con người hút ma túy, chất gây nghiện thay thế bộ não giải phóng ra chất hóa học, khiến con người dựa vào chất gây nghiện để có thể có được khoái cảm. sử dụng ma túy giống như chuột bạch ấn cần gạt vậy, sẽ khiến con người đắm chìm trong khoái cảm và không thể thoát ra được. Qua đó có thể thấy, đứng trước cảm giác sung sướng, con người chúng ta cũng yếu đuối giống chuột bạch.

Hành vi của chúng ta bị bó hẹp trong công thức mục đích di truyền gen. Bản năng theo đuổi niềm vui là công cụ kìm hãm con người được hình thành trong quá trình tiến hóa của gen. Bản năng theo đuổi niềm vui sẽ bảo vệ chúng ta trong trạng thái sinh tồn an toàn, vui vẻ, cuối cùng đạt được mục đích di truyền gen.

| NIỀM VUI CHỈ LÀ BÀI HÁT RỘN RÀNG CỦA TẾ BÀO NÃO

Các chuyên gia nghiên cứu thuộc trạm nghiên cứu kĩ thuật California và đại học Stanford đã tiến hành một thí nghiệm, họ mời 20 tình nguyện viên nếm thử 5 loại rượu nho. Những tình nguyện viên này đều là người bình thường, không phải chuyên gia về rượu.

Giá của 5 loại rượu nho này lần lượt là 5 đô la, 10 đô la, 35 đô la, 45 đô la, 90 đô la. Sau khi nếm thử, tình nguyện viên đều bày tỏ sự thích thú với mùi vị của loại rượu vang đắt tiền hơn.

Trên thực tế, các chuyên gia đã "gian lận" về giá. Trong 5 loại rượu, loại rượu giá thực tế 90 đô la xuất hiện hai lần, một lần giá 90 đô la, một lần giá 10 đô la. Còn loại rượu giá thực tế 45 đô la, cũng xuất hiện hai lần, một lần giá 45 đô la, một lần giá 5 đô la. Tuy nhiên, người thử rượu đều không phát hiện ra chuyện này, hơn nữa cho dù thiết kế thế nào, họ đều thích loại rượu giá cao hơn.

Thông qua nghiên cứu quét não bộ của tình nguyện viên, các chuyên gia phát hiện, khi uống loại rượu đề giá cao hơn, vỏ não trán ổ mắt (orbitfrontal cortex) của tình nguyện viên sản sinh thông tin sôi nổi hơn, còn khi uống loại rượu giá rẻ, vỏ não chỉ phản xạ khá ít cảm giác vui vẻ.

Vậy thì võ não trán ổ mắt trong não là bộ phận như thế nào? Bộ phận này không trực tiếp đưa ra phán đoán với sự vật mà dịch phán đoán thành cảm giác tương ứng. Nó sẽ đưa ra phản ứng với một số kinh nghiệm tích cực.

Trong thí nghiệm này, thứ kích thích bộ não nảy sinh cảm giác vui vẻ là suy nghĩ của con người về rượu, chứ không phải là tác dụng trực tiếp của rượu với con người.

Các nhà thần kinh học đã tiến hành một thí nghiệm với một số người lạm dụng cocaine ngừng dùng thuốc và phát hiện ra rằng, khi người được thí nghiệm miêu tả phương pháp chuẩn bị cocaine và quá trình sử dụng, vỏ não trán ổ mắt trong não được kích hoạt, sản sinh phản ứng khá mạnh, người được thí nghiệm cảm nhận được nhiều niềm vui hơn. Còn khi nhà Thần kinh học nói với họ về một số chủ đề trung tính liên quan tới cocaine, thì hoạt động của bộ phận này trong não những người được thí nghiệm không rõ rệt lắm.

Người được thí nghiệm không trực tiếp tiếp xúc với thuốc, nội dung nói chuyện khác nhau kích thích bộ não sản sinh khoái cảm khác nhau. Điều đó chứng tỏ: Rất nhiều khi, có vui vẻ hay không không phụ thuộc vào bản thân sự vật khách quan mà chúng ta cảm nhận được mà là suy nghĩ của chúng ta với sự vật khách quan và một số kinh nghiệm tích cực về sự vật.

Trong quá trình làm cùng một việc, khi giải quyết được một vấn đề khó, cảm xúc sẽ đạt tới cao trào, chúng ta có cảm giác bản thân có thể chiến thắng tất cả, phía trước tràn ngập ánh sáng; nhưng khi bị mắc ở một khâu nào đó, chúng ta sẽ lại ủ rũ nhụt chí, cảm giác phía trước thật tăm tối, dường như đã đến ngày tận thế.

Sự việc vẫn vậy, vẫn là việc mà chúng ta phải đối mặt, cho dù chúng ta có vui vẻ hay không thì nó vẫn sẽ lặng lẽ ở đó nhìn chúng ta. Nhưng lúc thì chúng ta thích thú, lúc lại khóc không thành tiếng, lúc thì nổi trận lôi đình, lúc lại tĩnh tâm như nước, thậm chí có lúc muốn từ bỏ cả tính mạng của mình. Thế giới này vốn không hề thay đổi, chỉ khác ở suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta.

Chúng ta cảm nhận được là đau khổ hay vui vẻ, phần lớn phụ thuộc vào nhận thức và đánh giá của chúng ta về sự vật là tiêu cực

hay tích cực, rất ít khi phụ thuộc vào sự vật thực chất là gì. Những suy nghĩ khác nhau kích thích thần kinh sọ não khiến chúng ta nảy sinh cảm nhận khác nhau.

Niềm vui mà chúng ta dành cả cuộc đời, dốc hết tâm trí theo đuổi chỉ là khúc hát rộn ràng của tế bào não với sự đệm đàn của tư tưởng và cảm giác của chúng ta.

| SỰ THAY ĐỔI CỦA NIỀM VUI TRONG XÃ HỘI

Cùng với sự phát triển của xã hội loài người, phương thức chúng ta có được niềm vui cũng nâng dần lên như sự tiến hóa của nhân loại, từ phương thức trần trụi tiến hóa thành phương thức dùng quần áo để che đậy. Chúng ta là con người trong xã hội, niềm vui được thể hiện là một hành vi mang tính xã hội – bản thân phải giỏi hơn người khác, phải mạnh hơn người khác. Làm thế nào để thể hiện bản thân giỏi hơn người khác, mạnh hơn người khác đây? Chúng ta muốn thông qua việc có càng nhiều vật chất bên ngoài để thể hiện sự lớn mạnh và ưu thế của bản thân. Đó cũng chính là lúc chúng ta lạc lối ở thế giới ngoài kia.

Niềm vui chịu tác động từ hai phía: mục đích gen và quy phạm xã hội, thúc đẩy chúng ta ưa chuộng tiến bộ và thành tựu. Ai giỏi hơn người khác thì người đó mới có thể được kính nể, mới có thể có nhiều hơn, mới có càng nhiều cơ hội để thực hiện mục đích gen. Điều này thúc đẩy chúng ta khao khát vô hạn làm những việc có lợi với bản thân. Ví dụ, làm một người có đạo đức, có thành tựu, lương thiện, thông minh hơn, từ đó giành được cảm tình của người khác giới, có được sự công nhận của người khác, có được sức mạnh mà người trong xã hội cần có. Đồng thời, chúng ta lo sợ bản thân kém người khác, không được xã hội công nhận, không

được người khác tôn trọng. Bởi vì chỉ có giỏi hơn người khác, chúng ta mới có thể giành lấy cơ hội thực hiện mục đích gen.

Trên thực tế, Darwin đã sớm chỉ ra rằng: "Chính sự cạnh tranh và đào thải vô tình giữa các cá thể mới duy trì được nhiều chức năng và kết cấu phức tạp của sinh vật." Đối với con người mà nói, sự cạnh tranh giữa con người với con người thúc đẩy chúng ta theo đuổi thành tựu và tiến bộ. Chỉ cần chúng ta chiếm ưu thế nhiều hơn người khác một chút, có một chút khác biệt với người khác thì tình hình sẽ khác. Vì thế trong cuộc sống hiện thực, làm sao để giỏi hơn người khác đã hiển nhiên trở thành nguyên tắc làm việc của chúng ta. Nhưng quy luật này cũng không thoát ra khỏi lời nguyền của mục đích gen. Chúng ta vẫn quay cuồng trong công thức gen. Chúng ta làm như vậy cũng chỉ là đang tranh giành để có được nhiều cơ hội thực hiện mục đích gen mà thôi.

NIỀM VUI TRỞ THÀNH THUỐC ĐỘC CHÔN VÙI CUỘC ĐỜI CHÚNG TA

| NIỀM VUI LÀ LƯƠNG THỰC CHÚNG TA SỐNG DỰA VÀO

Ngay từ thời Trung Cổ, nhà y học nổi tiếng người Iran là Ibn Sina, người được mệnh danh là "cha đẻ của y học" đã từng làm một thí nghiệm.

Ông tìm hai con dê đực to khỏe như nhau, lần lượt thả chúng vào hai chỗ khác nhau. Một con được thả trên bãi cỏ yên tĩnh, an toàn, không có bất kỳ nguy hiểm nào; con còn lại được thả trong vườn bách thú bên cạnh chuồng sói.

Hai con dê này đều được ăn ngon ngủ kỹ, sống trong môi trường thoải mái. Con dê đầu tiên sống tự do tự tại, còn con thứ hai do thường xuyên cảm thấy bầy sói bên cạnh đang nhìn mình, đang có ý đồ xấu với mình, suốt ngày lo lắng sợ hãi, tinh thần luôn ở trong trạng thái căng thẳng cao độ, nên không lâu sau thì chết.

Qua thí nghiệm này chúng ta phát hiện, dê muốn sinh tồn, không những cần có đồ ăn thức uống, mà còn cần sự bình yên về tinh thần. Khi con dê ở vào trạng thái sợ hãi, lo lắng trong thời gian dài, cho dù bày bao nhiêu đồ ăn ngon trước mặt nó, cũng khó có thể duy trì sự sống của nó.

Đối với con người chúng ta mà nói, nếu không thể duy trì trạng thái tinh thần vui vẻ, e rằng chúng ta cũng sẽ có kết cục giống với con dê thứ hai kia. Sự suy sụp trong tinh thần và sự rệu rã của hệ thống sinh lý đều có tính tàn phá như nhau. Tác dụng của cán cân

vui vẻ chính là giúp chúng ta không ngừng hấp thu "chất dinh dưỡng" từ niềm vui trong cuộc sống hiện thực, bảo vệ chúng ta trong trạng thái sinh tồn trong vui vẻ.

Hãy quay về hiện thực cuộc sống, thử xem cán cân vui vẻ không ngừng giành lấy niềm vui trong hiện thực để duy trì sinh mệnh của chúng ta như thế nào.

Trong một buổi họp mặt bạn bè, một chàng trai chú ý thấy có một cô gái xinh đẹp không ngừng nhìn về phía mình, hơn nữa chốc chốc ánh mắt của hai người lại gặp nhau. Qua ánh mắt của cô gái, chàng trai cảm nhận được rằng cô ấy không có ý né tránh mình. Chàng trai rất muốn đi tới chào cô gái nhưng lại không có đủ can đảm.

Đúng lúc chàng trai còn do dự thì cô gái đứng dậy đi về phía anh ta. Chàng trai rất hồi hộp, tim đập thình thịch, lấy giọng theo bản năng, thầm chuẩn bị những lời để chào hỏi cô gái, không ngừng suy nghĩ xem dùng tư thế và ngữ điệu như thế nào để có thể khiến bản thân càng trở nên ga lăng và cuốn hút hơn.

Chẳng mấy chốc cô gái đã đi đến trước mặt anh ta. Chàng trai đang định mở miệng nhưng cô gái lại đi lướt qua, tiến về phía chàng trai phía sau.

Bạn có thể tưởng tượng trong tình huống khó xử này, trong đầu chàng trai đang xảy ra những gì không?

"Không phải tôi định chào cô ta; tôi có thể nhận ra cô ta muốn đi về phía anh chàng ngồi sau tôi; cô ta không đủ lôi cuốn tôi..." anh ta sẽ đưa ra lời giải thích có lợi cho bản thân tương tự như thế này. Có thể anh ta có thể ý thức được mình đang đưa ra lời giải thích như thế nào, cũng có thể anh ta không biết mình đưa ra những lời giải thích này có tác dụng gì.

Nhưng, quan trọng là thông qua việc tiến hành giải mã chuyện này, anh ta nhanh chóng thoát khỏi sự khó xử và không vui lúc nãy, trong lòng khôi phục trạng thái bình tĩnh. Chuỗi phản ứng này nhìn thì có vẻ hỗn loạn, nhưng thực chất đều là thông tin để giải thích bản thân giỏi hơn người khác, từ đó chắt lọc "thành phần dinh dưỡng vui vẻ", nuôi dưỡng cảm giác vượt trội của bản thân và tránh cho cái tôi bị khô héo. Cán cân vui vẻ trong lòng chúng ta bất kể lúc nào cũng đóng vai trò điều tiết như vậy. Trong công thức gen, chúng ta dựa vào cảm giác vui vẻ này để sống sót.

Nếu chàng trai phản ứng như sau: "Xem ra hôm nay mình trông không ổn lắm, mà có lẽ hình ảnh của mình vốn dĩ đã không tốt đẹp rồi. Mình không đủ sức hút, không đủ độ lôi cuốn, không bằng cái gã ngồi sau mình". Suy nghĩ này sẽ không ngừng cường điệu hóa sự xung đột trong lòng, khiến anh ta rơi vào trạng thái tâm lí căng thẳng cao độ trong thời gian dài, mãi không thể bình tĩnh lại được. Điều này khiến câu chuyện ngày càng trở nên nghiêm trọng. Sự xuất hiện của bất kỳ ý nghĩ tiêu cực nào cũng đều không được sự cho phép của gen, bởi vì phản ứng như vậy có nghĩa là chúng ta thừa nhận mình không bằng người khác. Điều này giống với việc dê thường xuyên cảm thấy sói đang nhìn trộm mình, tinh thần của dê luôn luôn ở trạng thái căng thẳng cao độ, lúc nào cũng lo lắng sói sẽ ăn thịt mình, cuối cùng tinh thần suy sụp, dẫn đến tử vong.

Nếu không thể hóa giải sự xung đột trong lòng một cách hữu hiệu thì kết cục của chúng ta sẽ ra sao? Do không thể hóa giải xung đột trong lòng một cách kịp thời, hữu hiệu, lâu dần chúng ta sẽ gặp phải các vấn đề như thiếu tự tin, không muốn tiếp xúc với người khác, nghiêm trọng hơn là sẽ mắc các chứng bệnh về tinh thần như trầm cảm, u uất, tự kỉ. Khi không thể chịu đựng được áp

lực này, thậm chí chúng ta sẽ không còn coi trọng cả tính mạng của mình. Khi niềm vui không còn, sinh mệnh của ta cũng không còn.

Vậy thì phải chăng chỉ cần không ngừng giải mã những thông tin có lợi cho bản thân từ trong hiện thực là có thể đảm bảo chúng ta luôn sống vui vẻ? Thực ra, chỉ cần chìm đắm trong công thức gen, tìm kiếm cảm giác cái tôi hoàn hảo hoặc tránh cho cái tôi héo úa thì có nghĩa là chúng ta đang quay cuồng trong công thức gen chứ không phải nhìn rõ hiện thực và đưa ra sự thay đổi tích cực. Vậy thì làm thế nào để thỏa mãn nhu cầu thực hiện cái tôi đây? Chẳng phải trên đời không ai muốn sống một cách tầm thường, không làm được việc gì cả sao? Trong công thức gen, tất cả cảm giác vui vẻ đều ngắn ngủi. Cuối cùng chúng ta vẫn phải đối mặt với thế giới hiện thực tới mức không thể hiện thực hơn được và mong muốn thật sự của bản thân. Khi sự khác biệt giữa cái tôi và hiện thực càng lúc càng lớn, tới mức không thể dùng sự giải mã đơn giản của bộ não để hóa giải thì chúng ta cách bờ vực của sự sụp đổ không còn xa nữa.

| HỆ THỐNG CÂN BẰNG CỦA CHÚNG TA XUẤT HIỆN KHE HỞ KHỔNG LỒ

Theo số liệu thống kê chính thức của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hiện nay, trên thế giới đang có trên 350 triệu người mắc chứng trầm cảm, một loại bệnh tâm lí làm suy giảm khả năng nhận biết, vận động của con người và không ít trường hợp người bệnh đã tự tìm đến cái chết. WHO cũng hết sức lo ngại trước tình trạng tự sát, đặc biệt trong giới trẻ ở độ tuổi từ 15 đến 20 đang tăng rất nhanh trên phạm vi toàn cầu, đến mức nó đã trở thành nguyên

nhân chính tạo ra nhóm người bị chết hoặc thương tật suốt đời trong độ tuổi này. Theo số liệu thống kê của WHO, hiện nay, trung bình mỗi ngày trên thế giới có 3.000 người chết trẻ vì tự sát, đấy là chưa kể cứ ứng với mỗi người chết thuộc loại này lại có khoảng 20 người tự sát không thành công. WHO cho rằng, tình trạng kinh tế khó khăn, mái ấm gia đình bị đổ vỡ và nạn nghiện ngập là những nguyên nhân chính khiến giới trẻ muốn kết liễu đời mình

Những số liệu này cho thấy, hệ thống cân bằng của con người đã tồn tại khe hở rất lớn. Nếu chúng ta không thể kịp thời ngăn chặn sự khống chế của công thức gen thì người tiếp theo rơi xuống khe hở này có thể là bất kỳ người nào trong số chúng ta.

Ngày nay, mỗi người cần có ý thức tìm hiểu hệ thống cân bằng của bản thân, đưa nó từ trạng thái vô thức lên trạng thái có ý thức; chuyển hóa sự khống chế của nó với chúng ta thành việc lợi dụng nó một cách hữu hiệu; chuyển hóa nó từ thực hiện phục vụ mục đích gen thành phục vụ việc thực hiện cái tôi của chúng ta.

Cán cân vui vẻ có tác dụng bảo vệ sự sinh tồn của chúng ta. Lúc nào nó cũng có thể thông qua điều tiết quả cân trong đĩa cân cái tôi, khiến chúng ta tránh gặp nguy hiểm, bảo vệ chúng ta trong trạng thái sinh tồn an toàn, thoải mái để trên cơ sở này, chúng ta hoàn thành sứ mạng duy trì nòi giống một cách thuận lợi, thực hiện mục đích di truyền gen. Đây là chức năng ban đầu của cán cân vui vẻ. Sự bảo vệ của nó với chúng ta đã trở thành mô thức tự động hóa, không cần sự tham gia của ý thức, lúc nào cũng bảo vệ chúng ta.

Nhưng quan trọng là, trong thời đại xã hội loài người đã đạt tới trình độ văn minh cao như hiện nay, là một cá thể trong xã hội, chúng ta phải để sinh mệnh của mình càng có giá trị và ý nghĩa

hơn. Mục tiêu cuộc đời của chúng ta là thực hiện cái tôi chứ không phải thuận theo sự chèo lái của công thức gen, uổng phí cả cuộc đời trong sự tầm thường. Trong tình huống này, cán cân vui vẻ của chúng ta không chỉ gánh vác sứ mệnh thực hiện mục đích gen, đồng thời cũng gánh vác sứ mệnh thực hiện cái tôi.

Khi mục tiêu cuộc đời của chúng ta là thực hiện cái tôi, một số phương thức hành vi của chúng ta sẽ đi ngược lại với phương thức hành vi dưới ảnh hưởng mục đích gen. Để thực hiện cái tôi, chúng ta cần phải phấn đấu, cần tích cực đối mặt và trải nghiệm với sự vật, sự việc khác nhau. Những nhân tố chưa xác định này sẽ uy hiếp tới sự an toàn sinh tồn của chúng ta, đồng thời cũng có nghĩa là chúng ta sẽ tạo ra càng nhiều khả năng thất bại cho bản thân. Thất bại sẽ chứng minh bản thân không có khả năng giành lấy thành công, kém cỏi hơn người khác, thất bại có nghĩa là chúng ta sẽ mất đi càng nhiều sức mạnh xã hội, bị xã hội cho ra bên lề, mất đi nhiều cơ hội thực hiện mục đích gen. Hàng loạt vấn đề rắc rối xảy ra khi chúng ta theo đuổi việc thực hiện cái tôi chẳng khác nào một đòn chí mạng đánh vào việc thực hiện mục đích gen.

Trong sự xung đột của hai sức mạnh to lớn là mục đích gen và thực hiện cái tôi, chúng ta không thể thoát khỏi sự điều khiển của mô thức tự động hóa của cán cân vui vẻ, lại không thể tiến hành đổi mới hữu hiệu với hệ thống cân bằng của cán cân vui vẻ. Trong mâu thuẫn mô thức vốn có không thể thoát ra được, đổi mới lại không thể thực hiện được, chúng ta sẽ đưa mình vào thế tiến thoái lưỡng nan.

Mục tiêu cuộc đời của chúng ta là thực hiện cái tôi, nhưng chúng ta lại lấy phương thức thực hiện mục đích gen để hành động. Như thế chúng ta không những rất khó hoàn thành mục tiêu thực hiện

cái tôi mà còn cản trở tác dụng bảo vệ của cán cân vui vẻ đối với chúng ta. Giống như chiếc cân trong hiện thực, một khi nguyên tắc sử dụng và tiêu chuẩn đo lường bị rối loạn, chiếc cân này sẽ giống như chiếc cân giả, không thể phát huy tác dụng cân bằng, kết quả là rất nhiều người sẽ lang thang bên bờ vực của sự sụp đổ, gặp phải nhiều vấn đề tâm lí và trở ngại tinh thần.

Trong quá trình tiến hóa của nhân loại, nhất định hệ gen của chúng ta không thể ngờ rằng, niềm vui dùng để thực hiện mục đích gen, trong thời đại chúng ta theo đuổi giá trị bản thân và ý nghĩa cuộc đời mãnh liệt như ngày hôm nay, sẽ trở thành thuốc độc chôn vùi mục đích gen.

Thứ gì đã khiến chúng ta mở ra khe hở này, để cuộc đời của mình rơi xuống? Kẻ tội đồ chính là niềm vui giả tạo.

CHƯƠNG II

CUỘC ĐỜI TA BỊ GIAM LỎNG TRONG NIỀM VUI GIẢ TẠO

CON ĐƯỜNG TẮT GIÚP NÃO BỘ TÌM ĐƯỢC NIỀM VUI: NIỀM VUI GIẢ TẠO

Có một bức tranh như thế này: Một cô gái béo phì đứng trước gương, nhưng cô ta nhìn thấy mình trong gương là một cô gái thân hình mảnh mai, duyên dáng. Đừng tưởng rằng đây là một bức tranh siêu thực, bức tranh này đang phác họa rất chân thực tình trạng cuộc sống của rất nhiều người.

Nhất định bạn sẽ cảm thấy hứng thú với chiếc gương trong tranh. Chiếc gương ấy có ma lực gì mà có thể biến một người béo như thế trở nên hoàn mĩ, mảnh mai như vậy? Thực ra đây không phải là ma lực của chiếc gương mà là ma lực tư tưởng mà ai trong chúng ta cũng có. Sở dĩ chiếc gương sản sinh ma lực là bởi vì cán cân vui vẻ trong lòng chúng ta đang phát huy tác dụng.

Sự thực cơ thể to béo của cô gái chính là vật cần đo lường mà cô ta đặt trong đĩa cân hiện thực của cán cân vui vẻ. Nếu lúc này cô ta đặt quả cân vui vẻ vào trong đĩa cân cái tôi, vậy thì hình ảnh trong gương chính là dáng vẻ chân thực của cô ta chứ không phải hình ảnh đã được tô vẽ, chỉnh sửa. Quả cân vui vẻ có thể thúc đẩy cô ta khách quan đối diện với sự thật to béo của mình, đồng thời sẽ thúc đẩy cô ta áp dụng phương pháp hành động tích cực, hữu hiệu với hiện trạng béo phì này. Cuối cùng, nó sẽ rút ngắn khoảng cách

giữa cô ta với hình mẫu lí tưởng của mình, khiến cô ta vừa trưởng thành, đồng thời có được niềm vui thật sự.

Nhưng khi cô ta đối diện với sự "phì nhiêu" của mình, cô ta không thể khống chế cái miệng tham ăn của mình, nhấc cao đôi chân nặng nề của mình, thực hiện biện pháp ứng phó tích cực để cải thiện hiện trạng. Sở dĩ cô ta không thể thông qua hành động để thay đổi diện mạo của mình là bởi vì hành động tích cực, chủ động không thể thấy hiệu quả ngay lập tức. Nước xa không cứu được lửa gần, cô ta không thể trong nháy mắt xua đi xung đột tâm lí tạo thành do sự cách biệt giữa bản thân trong lý tưởng và bản thân trong hiện thực, bởi thay đổi nào cũng cần một quá trình.

Ngoài ra, còn có ba kẻ nữa đang trói buộc tay chân của cô ta, khiến cô ta không thể hành động, một là con quỷ nhát gan – nỗi sợ hãi, một là con sâu lười – tính lười biếng, và một người tàng hình – sự vô thức. Trong chương sau, tôi sẽ giới thiệu chi tiết diện mạo đặc trưng của ba kẻ này, để chúng ta có thể nhận ra chúng bất cứ lúc nào.

Tác hại của việc buồn phiền trong thời gian dài còn vượt xa ảnh hưởng của bệnh béo phì đối với sức khỏe của chúng ta. Không thể thông qua hành động tích cực để cải thiện hiện trạng, nhưng cũng không thể ở trong trạng thái xung đột tâm lí quá lâu, vậy thì chúng ta nên làm thế nào?

Để con người nhanh chóng quay trở về trạng thái vui vẻ, yên bình, bộ não thông minh đã tìm cho chúng ta đường tắt để giải quyết xung đột trong lòng – niềm vui giả tạo. Cán cân vui vẻ của chúng ta lấy việc theo đuổi niềm vui làm nguyên tắc. Nếu chúng ta đặt quả cân mất cân bằng trong đĩa cân cái tôi của cán cân vui vẻ,

vậy thì chúng ta có thể nhanh chóng có được niềm vui, nhưng niềm vui này chỉ là niềm vui giả tạo.

Vậy thế nào là niềm vui giả tạo?

Niềm vui giả tạo chính là cảm giác vui vẻ khi - trong trò chơi tư tưởng của bản thân - chúng ta có được cảm giác vượt trội và tất cả đều nằm gọn trong mình.

Khi trong nội tâm chúng ta nảy sinh xung đột, cho dù rốt cuộc sự thật như thế nào, thì thông qua giải thích hợp lí hóa về hiện thực, khiến bản thân vờ như không nhìn thấy sự khác biệt giữa cái tôi trong lí tưởng và cái tôi trong hiện thực, từ đó nhanh chóng xua đi xung đột trong lòng, đưa bản thân quay trở về trạng thái vui vẻ, đó chính là con đường chúng ta theo đuổi niềm vui giả tạo.

Giải thích hợp lý hóa là việc giải thích hành vi bản thân không được người khác hưởng ứng, hoặc giải thích sự khác biệt giữa cái tôi trong lí tưởng và cái tôi trong hiện thực sao cho đó là sự phát sinh của sự việc có nguyên nhân đặc biệt, hoặc bản thân bất đắc dĩ, hoặc những hành vi này có mặt tốt của nó... Chúng ta bỏ qua sự khác biệt về hình tượng bản thân trong lí tưởng và bản thân trong hiện thực, để qua đó, bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân, đạt được hiệu quả mĩ hóa bản thân.

Hình tượng hoàn mĩ của cô gái hiện lên trong gương chính là sự mô tả một cách chính xác niềm vui giả tạo. Vẫn là vóc dáng ấy, nhưng cô ta giải mã sự béo phì của mình thành bản thân vẫn chưa phải là quá béo hoặc mình là một cô gái vốn mảnh mai, bất cứ lúc nào cũng có thể biến thành hình dáng trong gương. Giải thích như vậy có thể khiến xung đột trong lòng mà cơ thể béo phì gây ra cho cô ta tạm thời biến mất, khiến bản thân coi như không thấy thực

tế bản thân béo phì. Trong tình huống này, hình ảnh nhìn thấy trong gương chính là dáng vẻ mảnh mai, khí chất nho nhã trong lí tưởng của cô ta.

Mặc dù xung đột trong lòng cô ta tạm thời biến mất nhưng sự khác biệt giữa bản thân trong lí tưởng và trong hiện thực vẫn tồn tại. Niềm vui giả tạo có thể khiến cô ta yên tâm tiếp tục ăn uống, tiếp tục ngủ nghỉ. Nhưng đối với cô ta mà nói, sự khác biệt giữa bản thân trong lí tưởng và trong hiện thực sẽ càng ngày càng lớn, cuối cùng trở thành một vách ngăn không thể vượt qua được.

Khi chìm đắm trong niềm vui giả tạo, chúng ta đang ở trong thế giới tư tưởng của bản thân, chơi trò chơi tự hưởng lạc, tự tạo cho mình cảm giác tươi đẹp, tất cả đều nằm gọn trong tay mình. Niềm vui giả tạo kéo dài khoảng cách giữa cái tôi với hiện thực, khiến lí tưởng cuộc đời chúng ta trở nên xa vời.

Một ngày, chúng ta bước vào toa tàu điện ngầm, bỗng nhiên nhận ra cánh quạt trong toa tàu đã được thay thế bằng điều hòa, trong khi đó mình của hôm nay với mình của năm năm về trước không có gì thay đổi; khi chúng ta nhìn thấy mùa xuân hoa lại nở, nhưng cuộc sống của mình thì không có gì khởi sắc; khi chúng ta nhìn thấy mình trong gương không còn là một người hồn nhiên nữa, ngoài ánh mắt mơ hồ và tuổi xuân đã đi qua, không thể tìm thấy sự thay đổi tươi mới nào; chúng ta sẽ không khỏi kinh ngạc tự hỏi là cái gì đã đưa chúng ta tới mức độ như ngày hôm nay. Tiếp theo, cùng tìm hiểu xem, chúng ta đã từng chút từng chút tiêu hao cuộc đời của mình trong niềm vui giả tạo như thế nào.

NIỀM VUI GIẢ TẠO TỰ HƯỞNG LẠC

| CÁI TÔI KHÔNG THỂ CÔNG KÍCH

Tôi có một người bạn rất thích chơi game. Cậu ta thường chơi game đến tận khuya, dẫn đến mắt bị đau và cơ lưng thương tổn, vì thế bị buộc thôi việc.

Tôi đã nhìn thấy dáng vẻ say sưa của anh ta khi chơi game, và thường nói đùa với anh ta rằng: "Lúc cậu làm việc giống như đang đốt pháo vậy, lúc nào cũng muốn bỏ chạy; lúc chơi game thì say đắm giống như đi tắm nắng mùa xuân vậy."

Tôi cũng đã từng khuyên anh ta vô số lần: "Cậu cứ tiếp tục thế này không tốt cho sức khỏe đâu, dán mắt vào màn hình máy tính cả ngày rồi, buổi tối còn muốn tiếp tục, kiểu gì cũng mù".

Bạn có biết anh ta giải thích việc mình nghiện chơi game như thế nào không?

Anh ta nói: "Chơi game có thể rèn luyện tính linh hoạt cho bộ não; chơi game là mốt của người trẻ tuổi; chơi game là phương pháp tốt để giảm áp lực..." Tóm lại là có lấy rổ đựng cũng không hết những lời giải thích thao thao bất tuyệt đó.

Nếu bạn cũng là người nghiện chơi game, chắc hẳn bạn còn có những lời biện hộ đặc sắc hơn cả anh ta?

Một lần, tôi đến giúp anh ta chuyển nhà. Có một chiếc giường phải chuyển đi, nhưng không gian trong phòng khá hẹp, người của công ty chuyển nhà làm thế nào cũng không chuyển chiếc giường ra được.

Anh ta bực mình, đi lên chỉ huy những người đó, chẳng mấy chốc đã khiêng được chiếc giường ra khỏi phòng.

Lúc ấy, anh ta đắc chí nói: "Cậu nhìn thấy rồi chứ? Đây chính là tác dụng của chơi game. Người không chơi game như cậu còn lâu mới nghĩ ra cách này."

Tôi chỉ còn nước kinh ngạc, thốt lên một câu: "Nếu cậu mở công ty chuyển nhà, ba năm sau nhất định có thể lên sàn chứng khoán."

Mặc dù là nói đùa nhưng không khó nhận ra anh ta tích cực bảo vệ chuyện mình mê chơi game như thế nào. Lúc nào anh ta cũng muốn chứng minh mặt chính xác, tích cực của sự việc mà mình nhìn thấy, còn những người nghi ngờ và khuyên nhủ anh ta, chỉ là nhìn thấy mặt sai lầm, tiêu cực của sự việc.

Mỗi người chúng ta không ít thì nhiều đều có một vài thói quen xấu. Mặc dù những thói quen này ảnh hưởng tới sức khỏe, tâm sinh lý của chúng ta, nhưng chúng luôn luôn ở bên cạnh chúng ta, chưa bao giờ bị chúng ta bỏ rơi. Sở dĩ chúng ta không bỏ rơi chúng, là bởi vì thông qua lời giải thích hợp lí hóa, chúng ta đã giải thích những thói quen xấu này thành thói quen tốt, hoặc coi chúng không tồn tại.

Thói quen xấu cần chúng ta tiêu tốn rất nhiều tinh thần, sức lực để bảo vệ chúng. Điều đó đã chứng minh, chúng không giống ưu điểm của chúng ta - khiến chúng ta cảm thấy thoải mái, nếu không, chắc hẳn ta đã không cần phải giải thích, không cần phải dốc hết tâm tư để bảo vệ những hành vi này của mình. Những hành vi này có nhiều điểm khác biệt với hình tượng cái tôi lí tưởng, chúng ta cần phải thông qua sự giải thích hợp lí hóa để ngụy trang bản thân thành người có phẩm chất tốt đẹp. Chỉ có như thế, chúng ta mới có

thể an tâm tận hưởng niềm vui giả tạo mà chúng mang tới. Khi chúng ta dồn hết sức lực để bảo vệ thói quen xấu của bản thân, chúng ta sẽ bị những thói quen xấu này khống chế.

Hẳn nhiều người đã nghe thấy người nghiện rượu giải thích về hành vi uống rượu triền miên của mình: Lúc vui uống rượu có thể khiến chúng ta càng vui hơn, lúc buồn uống rượu có thể giải sầu; uống rượu có thể kết thêm nhiều bạn, có lợi cho cả việc công lẫn việc tư; không uống rượu thì không phải đàn ông, không uống rượu thì không xứng đáng tình nghĩa huynh đệ...

Nếu họ thừa nhận uống rượu sẽ khiến tình trạng máu nhiễm mỡ của mình càng ngày càng nghiêm trọng, sẽ gây bệnh viêm gan, xơ gan hoặc viêm dạ dày mãn tính, ngoài ra còn khiến họ dễ kích động, lái xe sau khi uống rượu còn là chuyện vi phạm pháp luật, vậy thì sau đó, họ nên làm thế nào?

Không cần nghĩ cũng biết, nếu như vậy, tiếp theo, họ phải mất rất nhiều thời gian để đấu tranh với rượu. Đây là một quá trình lâu dài, cũng sẽ là một quá trình rất gian khổ. Ngược lại, giải thích hợp lí hóa những thói quen này của mình sẽ đơn giản hơn rất nhiều. Chỉ cần bộ não đưa ra phản ứng đơn giản, không mất sức, họ có thể coi những thói quen xấu này không tồn tại. Như thế, có thể tiếp tục tận hưởng niềm vui giả tạo mà những thói quen xấu này mang lại, đồng thời còn có thể bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân.

Sở dĩ chúng ta không tích cực thay đổi những thói quen xấu này là bởi vì chúng ta không muốn thừa nhận những hành vi này không tốt. Chúng ta lo sợ nếu thay đổi, không những không thể thấy hiệu quả tức thì, mà còn sẽ chứng thực chúng ta không thể làm gì chống lại những hành vi này, điều đó sẽ gây thêm tổn

thương cho bản thân. Thừa nhận khuyết điểm hoặc sai lầm của mình, đối với chúng ta mà nói, chẳng khác nào hành vi hủy diệt. Thừa nhận bản thân sơ suất hoặc sai lầm về một mặt nào đó sẽ khiến chúng ta cảm thấy thứ bị phủ định không phải là một phần trong cái tôi mà là toàn bộ cái tôi, giống như bản thân thật vô dụng, không có thuốc chữa vậy. Điều đó sẽ uy hiếp tới cái tôi hài hòa mà một tay chúng ta xây dựng nên.

Nhà văn Samuel Smiles đã từng nói: "Gieo suy nghĩ, gặt hành vi; gieo hành vi, gặt tính cách; gieo tính cách, gặt số phận."

Sở dĩ hôm nay chúng ta vẫn tầm thường như vậy, chính là vì chúng ta đã quen với việc tiến hành hợp lí hóa hành vi của bản thân. Khi những hành vi không tốt khiến chúng ta nảy sinh cảm giác bất lực, chúng ta đã giải thích nó thành tốt theo thói quen. Khi cái tôi trong hiện thực và cái tôi trong lí tưởng nảy sinh xung đột, chúng ta đã ôm lấy niềm vui giả tạo theo thói quen, trong khi đó vứt cái tôi chân thực sang một bên.

Chúng ta bỏ tâm sức xây dựng cho mình một hình tượng tốt đẹp giả tạo, tập trung quá nhiều tinh thần và sức lực trong việc giải thích hợp lí hóa, thì làm gì còn cơ hội nhìn rõ nhu cầu thật sự của bản thân nữa? "Tốt" có nghĩa là chúng ta không thể công kích, "tốt" cũng có nghĩa là chúng ta hoàn mĩ, không tỳ vết. Nếu đã như vậy, chúng ta đâu cần thiết phải có sự thay đổi? Có một câu nói như thế này: "Sự hoàn mĩ của một người nằm ở chỗ có thể tìm ra khuyết điểm của bản thân". Trong khi đó, sự hoàn mĩ trong quan điểm của chúng ta là thứ không thể công kích. Những điểm "tốt" này cứ thế chắn ngang con đường chúng ta bước tới thành công, hạn chế sự tiến bộ của chúng ta.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy được trong thói quen xấu và hành vi không tốt của bản thân thực chất là: Chúng không hề tồn tại; bản thân ta có thể thoát khỏi chúng bất cứ lúc nào và nhìn thấy ý nghĩa tích cực, đúng đắn của những hành vi này.

| HÀNH ĐỘNG SÁNG SUỐT

Có phải bạn cũng đã từng có những trải nghiệm như thế này?

Bạn có một công việc tương đối nhẹ nhàng, ổn định, trừ các khoản chi tiêu, bạn vẫn còn tiền để dành.

Khi bạn nhìn thấy những người bạn cùng lớp kiếm được nhiều tiền hơn mình, bản thân cảm thấy không yên lòng, liền hạ quyết tâm đổi công việc tốt hơn.

Bạn bắt đầu gửi sơ yếu lí lịch đi khắp nơi, bỏ thời gian lén đi phỏng vấn ở các công ty khác. Bận rộn suốt mấy hôm, cuối cùng bạn phát hiện ra rằng nếu không yêu cầu quá cao thì mức lương sẽ bằng hiện tại, nếu không thì lại cần thường xuyên làm thêm, cường độ công việc quá cao.

Suy đi tính lại, bạn liền an ủi bản thân, bằng lòng với sự ổn định hiện tại. Bạn nghĩ rằng những người bạn khác mặc dù kiếm được nhiều tiền nhưng từ sáng đến tối họ phải làm thêm miệt mài, mệt muốn chết. Ngoài ra còn có rất nhiều bạn không bằng mình, công việc của họ rất bận, tiền lương hàng tháng vừa đủ nộp tiền thuê nhà, cuộc sống còn phải cần gia đình chu cấp, bạn bè họp mặt rất ít khi bỏ tiền, cứ đến lúc thanh toán là trốn trong nhà vệ sinh.

Để bảo vệ hình tượng của mình trong lòng các bạn, đồng thời cũng tránh nguy cơ chuyển việc có thể khiến bản thân tệ hơn, bạn lựa chọn cách sống an toàn hơn, bảo thủ hơn – tiếp tục "giữ vững" vị trí hiện tại.

Bạn sẽ không thừa nhận đây là sự lùi bước, bạn sẽ nói đây là cách nghĩ thực tế, bởi vì công việc hiện tại tương đối nhẹ nhàng, thời gian rảnh rỗi, còn có thể làm một số việc mình thích. Nhưng

thực tế là đến tận hôm nay, bạn cũng không làm bất kì việc gì khác mà mình thích ngoài công việc.

Chúng ta rất khó thay đổi hiện trạng để đưa ra hành động tích cực, bởi vì chúng ta sợ nhìn thấy bộ mặt chân thực là bản thân bất lực với hiện trạng của mình. Chúng ta chỉ cần biện hộ cho sự lựa chọn của mình là có thể an tâm tiếp tục cuộc sống an phận thủ thường ngày này qua ngày khác. Những cái gọi là lời giải thích chính là sương mù mà chúng ta tạo ra để không phải nhìn rõ hiện trạng của mình.

Một học viên đã từng tranh luận với tôi về vấn đề hôn nhân và sự nghiệp. Cậu ta nói hôn nhân sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển sự nghiệp của bản thân, vì thế cậu ta chống lại áp lực từ phía cha mẹ, kiên quyết không kết hôn. Cậu ta giải thích rằng, vợ và con sẽ chiếm quá nhiều thời gian của cậu ta, dẫn đến bản thân không thể chuyên tâm vào sự nghiệp; kết hôn sẽ phải mua nhà, còn phải nuôi vợ con, lấy đâu ra tiền để lập nghiệp nữa?

Tôi hỏi cậu ta một câu hỏi: “Em không kết hôn, không phải bận tâm về gia đình, hơn nữa, em phấn đấu, lăn lộn cũng gần mười năm rồi, vậy thì sự nghiệp của em nhất định rất thành công đúng không?”

Thực tế là cậu ta không hề thành công trong sự nghiệp. Tất cả chỉ là cái cớ cậu ta biện hộ cho việc tới nay vẫn chưa kết hôn. Cậu ta muốn dùng nó để bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân. Khi chúng ta dùng ý chí khăng khăng bảo vệ sự lựa chọn của mình, chính là ta đang chứng minh điều ngược lại, rằng chúng ta không có tự tin với sự lựa chọn của mình, đang nghi ngờ sự lựa chọn của mình.

Cuộc sống là một quá trình không ngừng đưa ra sự lựa chọn. Đối với sự lựa chọn của bản thân, lúc nào chúng ta cũng có thể thông qua giải thích hợp lí hóa để chứng minh đó là hành động sáng suốt. Sở dĩ chúng ta sẽ bảo vệ lựa chọn của mình theo thói quen, là bởi vì: Một mặt, chúng ta có thể có được cảm giác vượt trội bằng hành vi đó; mặt khác, chúng ta sợ rằng phủ định sự lựa chọn của bản thân sẽ chứng minh bản thân không có tầm nhìn, từ đó khiến cái tôi trở nên kém cỏi.

Trong sự lựa chọn của mình, niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy là: Bản thân có tầm nhìn xa trông rộng; đó là hành động sáng suốt của bản thân.

| HẠN CHẾ ĐẾN TỪ CHÍNH CHÚNG TA

Để bắt đầu chương này, trước tiên hãy làm câu hỏi lựa chọn. Hãy lựa chọn những câu mà bạn cho rằng đáp án là "Đúng" trong các mục dưới đây:

☛ Có phải bạn cảm thấy không có tiền thì không thể làm điều mình muốn làm?

☛ Có phải bạn cho rằng thành công là chuyện của số ít người, không liên quan nhiều đến bạn?

☛ Có phải bạn không quen thuộc với ngành nghề khác, vì thế không dám bước chân vào?

☛ Có phải bạn cho rằng mình không có trình độ học vấn cao thì không thể tìm được công việc tốt hơn?

☛ Có phải bạn cho rằng mình đã già rồi, không nên quá tham vọng?

☛ Có phải bạn cho rằng mình không đẹp trai thì sẽ vĩnh viễn không thể bước chân lên sân khấu tráng lệ?

☛ Có phải bạn cho rằng mình hướng nội thì không thể đứng trên sân khấu diễn thuyết?

Cho dù bạn lựa chọn đáp án nào, chúng đều trở thành sự hạn chế với việc thực hiện cái tôi của bạn. Trong cuộc sống, những cái cớ nào khiến chúng ta không cần phải bỏ ra nhiều nỗ lực thì thông thường chúng ta sẽ làm theo.

Rất nhiều người cho rằng một số nhân tố nào đó của bản thân đã hạn chế ta làm một việc gì đó, hơn nữa, theo lối mòn tư duy, cũng cho rằng những việc này vốn không phải việc mà bản thân có thể làm được. Nhận thức như vậy khiến chúng ta thỏa mãn với hiện

trạng, an phận làm công việc mà hiện tại mình đang làm, không dám tham vọng quá nhiều.

Nếu chúng ta thật sự cho rằng bản thân bị hạn chế, chứ không phải chúng ta không nhích được cái cơ thể tham lam lưu luyến hưởng thụ niềm vui giả tạo của mình, vậy thì những quan niệm này thật sự sẽ chôn chân chúng ta ở chỗ cũ, khiến chúng ta không thể nhúc nhích. Còn nếu ngược lại thì cuộc đời của chúng ta sẽ rộng mở, không bị trói buộc.

An sinh ra trong một gia đình ở miền núi Tây Bắc. Do gia cảnh nghèo khó nên không có tiền tiếp tục đi học. Sau khi tốt nghiệp cấp hai, cậu ta ở nhà làm nông.

Vì không muốn mãi mãi chôn vùi mơ ước của mình ở vùng núi như thế, An dự định tự học ở nhà. Cậu đã cân nhắc rất nhiều con đường tự học thành tài, sau khi tính toán thiệt hơn, cuối cùng lựa chọn tự học mĩ thuật.

Trong những tháng ngày sau đó, An bắt đầu tích cóp từng đồng, cuối cùng đã kiếm đủ tiền mua một cuốn sách. Cậu nóng lòng đến hiệu sách cách nhà hơn bốn mươi cây số, mua về cuốn hướng dẫn học mĩ thuật đầu tiên, bắt đầu tự học vẽ ở nhà.

Sau hai năm khổ luyện ở nhà, một người cùng quê đi làm ở ngoài về nói với cậu, ở thành phố có rất nhiều công ty tuyển kĩ sư đồ họa. An rất vui, thầm nghĩ cuối cùng những thứ mình học cũng không uổng phí. Thế là cậu hạ quyết tâm phải lên thành phố thử xem sao.

Một tuần sau, An cầm số tiền ít ỏi vay được từ một người bạn, bước lên chuyến tàu về thành phố. Năm ấy cậu 18 tuổi, chưa bao giờ đi xa, cũng chưa từng va chạm với bên ngoài.

Sau khi lên thành phố, ban ngày, An đi khắp nơi tìm việc, buổi tối chạy về bến tàu, ngủ trong phòng chờ tàu. Cậu mang ít tiền, không dám thuê nhà trọ, cũng không dám ăn gì khác. Mỗi ngày chỉ có thể ăn bốn cái bánh mì, uống nước lã.

Thấm thoát đã hai mươi ngày trôi qua, tiền trong túi cạn dần, nhưng vẫn chưa có công ty nào tuyển dụng cậu. Bởi vì kĩ sư đồ họa mà các công ty tuyển dụng đều cần làm việc bằng máy tính, hơn nữa, ít nhất phải có bằng cao đẳng. An không thể đáp ứng đủ yêu cầu của họ.

Nhưng An không hề nhụt chí. Trong hai tháng sau đó, cậu vừa rửa bát trong nhà hàng, vừa tranh thủ thời gian ngồi vỉa hè bán đồ lưu niệm, cuối cùng đã có thêm tiền.

Có tiền, An lập tức đăng kí lớp bồi dưỡng vi tính, rồi tìm một phòng trọ rẻ nhất để ở. Lúc ấy, trong tay cậu chỉ còn lại đủ tiền sinh hoạt trong một tháng. Ngày nào cậu cũng mang bốn cái bánh mì, sáng sớm đến cổng trường học vi tính chờ mở cửa, học đến tận khi trường đóng cửa, cậu mới chịu đi về.

Sau vài tháng chăm chỉ học hành, cậu đã may mắn trở thành nhân viên đồ họa của một công ty đúng như mong ước. Mặc dù còn chưa hiểu rõ về máy tính nhưng công việc của cậu vẫn nhận được sự khen ngợi của giám đốc.

Khi ấy, mạng internet vừa mới thịnh hành trong nước. Sau nửa năm làm việc, An lại bắt đầu học thiết kế trang web. Sau đó, An được nhận vào một công ty mạng quy mô lớn, đảm nhiệm vai trò quản lý bộ phận thiết kế.

Cuộc đời của An vẫn đang không ngừng thay đổi. Hai năm sau, mặc dù không biết một chút gì về ngành truyền thông, nhưng cậu

ấy đã mở một công ty quảng cáo. Về sau, tích cóp được chút vốn, An lại bước chân vào lĩnh vực kĩ thuật mới. Hiện giờ, cậu ấy đang đầu tư vào thị trường tiền tệ.

Từ tay trắng đến có một cuốn sách hướng dẫn học mỹ thuật, từ một thông tin của đồng hương đến bước chân lên chuyến tàu về thành phố, từ ngủ ở ga tàu hỏa đến làm việc trong nhà hàng... đến tận khi bước vào thị trường tiền tệ như ngày hôm nay. Tất cả những việc này, An đã làm trong mười năm ngắn ngủi.

Một lần, mấy người bạn chúng tôi cùng An đi du lịch. Khi đi qua quê của cậu ấy, chúng tôi nhân tiện ghé thăm nhà cậu. Lúc An nói sắp tới nơi, tôi vẫn mong chờ đi qua một dãy núi là có thể nhìn thấy ngôi làng nhỏ đã nuôi dưỡng cậu ấy. Nhưng chúng tôi rẽ qua vô số ngã rẽ, đi qua hết ngọn núi này đến ngọn núi khác mà vẫn chưa tới. Đúng lúc tôi sắp tuyệt vọng thì An chỉ tay về phía một rãnh núi nhỏ ở phía xa và nói: “Chính là chỗ đó.”

Tôi nhìn làng quê nhỏ bé thoát ẩn thoắt hiện giữa rừng núi, trong lòng không khỏi khâm phục, ngôi làng nhỏ heo hút, dường như bị tách biệt khỏi thế giới bên ngoài. Thật khó có thể tưởng tượng được năm ấy An đã bước ra khỏi nơi này như thế nào.

Rất nhiều người có điều kiện kinh tế, sinh ra trong một môi trường rất tốt, nhưng lại viện cớ này cớ nọ để tự bó buộc bản thân. Còn An thì sao, cậu ấy thật sự không có gì cả. Thứ cậu ấy có chính là lần nào cũng dốc hết sức mình để làm việc mà mình muốn làm và một trái tim không bị trói buộc.

Có lẽ, bạn sẽ nói hạn chế về kinh tế, môi trường thì có thể cải thiện, vậy hạn chế trên cơ thể thì sao? Những khiếm khuyết trên cơ thể là rất khó thay đổi, chúng ta sao có thể đột phá được?

Chắc hẳn nhiều người trong số chúng ta đã từng biết đến Nick Vujicic, người đàn ông khoảng 30 tuổi, vừa không có cánh tay cũng không có chân. Mặc dù anh không có tay chân nhưng anh sống rất vui vẻ. Không những có thể tự ăn cơm mà anh còn có thể đá bóng, chơi golf, trượt băng, cũng có thể một mình leo lên bàn diễn thuyết mà không cần tới sự giúp đỡ của bất cứ người nào.

Khi Nick đứng trên bàn với nửa thân trên, ngay cả cánh tay cũng không có, khi anh diễn thuyết một cách dõng dạc, hùng hồn thì sức sống mãnh liệt và tinh thần không bao giờ khuất phục toát ra từ con người anh quả thực khiến người ta không thể tưởng tượng được. Những người được gặp anh, nghe anh diễn thuyết, đều cảm thấy vô cùng khâm phục.

Chúng ta có tay có chân, nhưng lại muốn tìm đủ mọi lí do để hạn chế bản thân. Thật sự là những lí do ấy hạn chế chúng ta sao?

Bất kì hạn chế nào cũng đều bắt nguồn từ chính chúng ta. Mọi vấn đề nảy sinh ở trong tim chúng ta. Chỉ cần chúng ta coi một số nhân tố nào đó là hạn chế, vậy thì nó sẽ ngay lập tức trở thành chướng ngại, hạn chế sự phát triển của chúng ta.

Rất nhiều điều kiện mà chúng ta không có, sở dĩ sẽ trở thành điểm hạn chế, thực ra là vì chúng ta có một trái tim dễ dàng bị hạn chế. Cái gọi là hạn chế chính là cái cớ để bản thân không làm một vài chuyện nào đó, là sự lấp liếm sự bất lực của bản thân về một mặt nào đó, cũng chính là phương thức để tránh cho bản thân trở nên khô héo. Đồng thời còn là vì chúng ta tham lam niềm vui giả tạo mà không thể nhấc nổi tấm thân nặng nề của mình lên.

Để có được niềm vui giả tạo, chúng ta có thể không cần nhìn rõ bộ mặt thật của mình, có thể bất chấp cảm nhận chân thực của bản

thân, có thể coi tất cả những gì xung đột với niềm vui giả tạo là hạn chế của thực tế mang lại cho chúng ta. Nhưng trên thực tế, tất cả hạn chế chỉ có thể chứng tỏ chúng ta là người bất lực với bản thân.

Cần phải nhớ rằng, trên sân khấu cuộc đời, không có nhiều cái "nên như thế nào", "cần phải như thế nào", chỉ có một quy tắc duy nhất, đó chính là "mình phải như thế nào".

Qua những việc bản thân chúng ta không làm được, niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy là: Đó không phải là lí do xuất phát từ bản thân tôi.

NIỀM VUI GIẢ TẠO VƯỢT THỜI GIAN KHÔNG GIAN

| HÀO QUANG NĂM ẤY

Khải là một anh chàng đẹp trai, khỏe khoắn. Anh đã bước vào ngưỡng cửa của tuổi ba mươi nhưng tình cảm lại không cùng anh sánh bước vào giai đoạn mới của cuộc đời giống như mong đợi, đến bây giờ anh vẫn chưa tìm thấy ý trung nhân.

Anh thường xuyên kể với đồng nghiệp ở công ty, bạn gái cũ không những giàu có, có học thức mà còn rất yêu anh. Những câu chuyện giữa Khải và bạn gái cũ, tất cả mọi người trong công ty đều biết – Bạn gái của anh lái xe đến công ty chờ anh tan làm, họ đến nhà hàng Âu ăn cơm, cùng đi xem những buổi biểu diễn lớn, còn cùng nhau đi dạo trên bờ biển... Cuộc sống hạnh phúc ấy của anh kết thúc bởi lí do bạn gái ra nước ngoài.

Về sau, đồng nghiệp trong công ty phát hiện ra một quy luật, nguyên nhân khiến Khải và bốn người bạn gái mà anh đã từng qua lại không thể đi đến kết cục hạnh phúc đều là vì hình bóng "cô bạn gái" đã ra nước ngoài. Thực ra, bạn gái của anh ta đều là những cô gái bình thường, họ cũng không ra nước ngoài. Chỉ là anh ta muốn mượn quá khứ để nâng sĩ diện cho bản thân, không muốn người khác nghĩ rằng anh ta là người thất bại trong tình cảm.

Rất nhiều người khi kể về người yêu cũ, đều sẽ bất giác thêm mắm thêm muối, dùng kỉ niệm đó để nâng cao thể diện của mình. Cũng giống với việc miêu tả người yêu cũ, chúng ta thích miêu tả tất cả những gì đã qua một cách vô cùng tươi đẹp. Ví dụ, ở trường mình được thầy cô quý mến như thế nào; trong sự nghiệp mình đã

từng giành được nhiều thành tựu huy hoàng ra sao; mình từng thu hút ánh mắt của người khác giới như thế nào...

Lúc nào chúng ta cũng có thể tích cực dùng phương thức tự thổi phồng bản thân, tô vẽ lại ký ức của mình, biến cái tôi bình thường không có gì nổi bật trong quá khứ trở nên nổi bật và xuất chúng. Qua đó ám chỉ bản thân mình hôm nay vẫn ưu tú và có giá trị như thế.

Lúc nào chúng ta cũng nhớ những chuyện khiến chúng ta vui vẻ và có cảm giác thành công trước đây mà thường không nhớ đến những chuyện khiến bản thân xấu hổ và cảm thấy thất bại, cho dù có thể nhớ ra, chúng ta cũng sẽ giải thích nó là tốt.

Một người bạn của tôi thích chơi piano, và thực sự, cô ấy chơi cũng rất hay.

Có một lần, cô ấy và tôi nói về chuyện tham gia cuộc thi piano toàn quốc năm xưa. Trong cuộc thi lần ấy, cô ấy chỉ đứng thứ chín.

Cô ấy nói: "Những người tham gia cuộc thi piano lần ấy toàn là cao thủ. Còn mình không có kinh nghiệm thi đấu, quá căng thẳng, dẫn tới sơ suất. Thực ra, chỉ thiếu một chút nữa là mình có thể vào top ba."

Chúng ta thường quen với việc biện hộ kinh nghiệm thất bại là "thiếu một chút nữa là được" chứ không nhìn thấy sự thật thất bại.

Với quá khứ, chỉ cần những chỗ có thể khiến niềm vui giả tạo của chúng ta len lỏi vào, chúng ta sẽ tuyệt đối không bỏ qua.

Có một học viên kể với tôi một chuyện ám ảnh cậu ta rất nhiều năm. Lúc cậu ta mới đến thành phố này, không tìm được công việc thích hợp, nên đã làm thuê cho một nhà hàng. Do cậu ta làm việc

chăm chỉ, ham học, lại có chí, nên được ông chủ nhà hàng rất quý mến.

Làm việc chưa đầy hai tháng thì chuyện xui xẻo đã xảy ra. Nhà hàng sắp bị giải tỏa, cậu ta lại phải lang thang khắp nơi tìm việc.

Lúc ấy, ông chủ vì quý mến cậu ta, lại biết cậu ta đã học qua kế toán, tỏ ý muốn giới thiệu cậu ta tới công ty của một người bạn thân làm việc.

Một hôm, ông chủ đưa cậu ta đi phỏng vấn. Bạn của ông chủ hỏi cậu có biết dùng máy tính không. Lúc ấy, cậu ta gật đầu theo bản năng. Không ngờ bạn của ông chủ yêu cầu cậu ta lập bảng tính ngay tại chỗ. Cậu ta đành phải miễn cưỡng ngồi trước máy tính, lóng ngóng di chuột, không biết phải ấn vào đâu.

Cậu ta đành phải ngượng ngùng nói: "Tôi có thể học".

Lúc ấy một người lớn tuổi ngồi cạnh tức giận nói: "Không biết là không biết, cậu lừa ai hả? Không trung thực như thế không thấy xấu hổ sao?"

Lúc ấy, trong đầu cậu ta chỉ có một ý nghĩ duy nhất, chính là nhanh chóng tìm cái lỗ nào để chui xuống.

Sau khi ông chủ của cậu ta rời chỗ đó, bạn của ông chủ giữ chút thể diện cho cậu ta, nói rằng: "Không sao! Sau khi cậu học sử dụng máy tính thì hãy đến đây tìm tôi! Bây giờ đều dùng máy tính để tính toán sổ sách!"

Cậu ta quay về nhà hàng, xin lỗi ông chủ, sau đó đi học máy tính. Về sau cả nhà ông chủ sang Anh sinh sống, cậu không bao giờ gặp lại họ nữa.

Rất nhiều năm đã trôi qua, cậu ta giờ đã có chút thành tựu trong sự nghiệp, nhưng vẫn luôn cảm thấy buồn phiền vì lời nói dối ấy.

Cậu ta nói lúc ấy quả thực cậu ta rất cần một công việc, hơn nữa cậu ta nghĩ rằng máy tính chẳng có gì khó cả, chỉ cần cho cậu ta cơ hội, một tháng là có thể học được.

Cậu ta còn nói, nếu lúc ấy là tình huống khác thì sẽ không dẫn đến kết cục như thế. Ví dụ, khi ấy bản thân có thể thành thực hơn một chút; hoặc là trước khi đi phỏng vấn nói với ông chủ là mình không biết dùng máy tính; hoặc lúc ấy ông chủ giới thiệu cho mình một công việc khác; hoặc bản thân có thể biết ăn nói hơn một chút, hóa giải tình thế khó xử khi ấy; hoặc ông chủ nhà hàng không ra nước ngoài, bây giờ vẫn có thể tìm gặp ông ta nói một tiếng "xin lỗi", giải thích tình hình lúc ấy... Có rất rất nhiều phương án sửa chữa xuất hiện trong đầu cậu ta. Chỉ cần rảnh rỗi là tư tưởng của cậu ta lại tìm về khoảnh khắc khi ấy, mong được sửa lại tất cả những gì đã xảy ra.

Cho dù trong lòng chúng ta day dứt, ân hận như thế nào thì tất cả đều là bào chữa cho lỗi lầm của bản thân. Nếu chúng ta cho rằng hối hận có thể bù đắp sai lầm trước đây, có thể khiến tất cả đều có cơ hội cứu vãn, vậy thì hối hận sẽ trở thành thủ đoạn xóa bỏ những ám ảnh của quá khứ đối với chúng ta, đồng thời, cũng chính chúng ta đã xây đắp nền móng tốt để lặp lại những sai lầm trước đây.

Phần lớn những chuyện khiến chúng ta hối hận là những chuyện không được người khác tán đồng. Chúng ta mong muốn thông qua hối hận, bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân, để bản thân - trong thế giới riêng - vĩnh viễn là người hoàn mĩ tới mức không có gì để chê trách. Chúng ta dùng phương thức hối hận, an ủi bản

thân là một người có lương tri, giải thích những việc bản thân đã làm có nguyên nhân đặc biệt. Thực ra, hối hận nhiều đến đâu đi nữa cũng không thể chứng minh được phẩm chất tốt đẹp của chúng ta, hơn nữa cũng không cần thiết phải chứng minh phẩm chất của mình tốt đẹp như thế nào trong tư tưởng của mình, bởi vì làm như thế trên thực tế, cơ bản không có ý nghĩa gì. Ý nghĩa duy nhất của sai lầm trước đây đối với chúng ta, chính là lần sau không được làm như vậy.

Trong thế giới quá khứ, niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy là: bản thân là một người đáng được yêu; bản thân có giá trị tiềm ẩn; bản thân là một người có phẩm chất tốt đẹp.

| NGÀY MAI TRỜI LẠI SÁNG

Nếu không thể dựa vào cách ôn lại quá khứ để nuôi dưỡng những cảm xúc tốt đẹp của bản thân, chúng ta sẽ hướng nhu cầu này tới tương lai. "Sau này tôi sẽ, tiếp theo tôi cần, ngày mai tôi có thể..." Trên sân khấu tương lai, chúng ta vĩnh viễn được tỏa sáng. Ảo tưởng về tương lai dễ dàng hơn thay đổi quá khứ rất nhiều, không cần chuẩn bị trước, tất cả đều ở trong tim chúng ta. Khi không thể đối mặt với hiện trạng không như ý của bản thân, ảo tưởng vào tương lai trở thành phao cứu sinh của chúng ta. Chúng ta đưa hi vọng thay đổi bản thân trong tương lai, thầm nói với bản thân ngày mai mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn.

Khi thành tích công việc của chúng ta không tốt, chúng ta sẽ tự an ủi nhất định lần sau sẽ không làm bản thân thất vọng. Nhưng đến tận lần sau của lần sau, chúng ta vẫn đang đợi chờ lần sau. Khi chúng ta chìm đắm trong game online, bỏ lỡ những chuyện khác, chúng ta sẽ nói với bản thân, hôm nay chơi nhiều một chút không sao, tối mai sẽ chơi ít hơn một chút. Nhưng đến tận mấy lần tối mai, chúng ta vẫn đang đợi chờ một buổi tối mai nào đó.

Quyên là một cô gái thành đạt, rất tháo vát cũng rất thông minh. Thấy mình sắp bị liệt vào hàng ngũ của gái ế, trong lòng cô không khỏi lo lắng. Cô bèn thông báo khắp nơi, nhờ bạn bè thân thiết giới thiệu cho mình một đối tượng.

Một hôm, khi chúng tôi đang cùng ăn cơm thì điện thoại của Quyên đổ chuông. Cô bẽn lẽn cười và nói: "Xin lỗi! Hình như đây là người bạn trai mà người khác giới thiệu cho mình gọi điện tới."

Tiếp theo, những câu mà Quyên hỏi khiến tôi rất ngạc nhiên. Cô ấy nói: "Anh đến thành phố này bao lâu rồi? Lúc mới đến làm nghề

gì? Bây giờ đang làm gì? Có xe không? Có nhà không? Anh đã từng tự làm những việc gì?"

Sau khi Quyên cúp máy, tôi hỏi đùa: "Cậu đang phỏng vấn à?" Cô ấy cười và nói: "Trên thế giới này có rất nhiều người tự cho mình là tốt đẹp. Họ chưa bao giờ tự hỏi bản thân có thể làm gì, muốn làm gì, đã làm được những gì. Có rất nhiều người chỉ là đang nằm mơ hão. Chẳng cô gái nào hi vọng trao thân gửi phận cho một người không hiểu rõ về bản thân mình. Bị những câu hỏi ấy của mình làm cho sợ hãi chính là tự động bị loại, nếu không sợ thì sẽ vẫn được ở trong phạm vi cân nhắc của mình."

Cô ấy nói tiếp: "Anh chàng lúc nãy lên thành phố mười năm rồi, không có xe, không có nhà, học vấn trung bình, cũng chưa từng làm chuyện gì có thể gây ấn tượng với người khác. Không phải mình yêu cầu anh ta có xe có nhà, chỉ là mình muốn biết anh ta có thể làm gì. Mười năm rồi, nếu anh ta là người có ý chí thì có thể làm được rất nhiều việc. Nếu sau mười năm anh ta không có gì thay đổi, thế thì điều đó có nghĩa là gì? Một người không thể gánh vác cuộc đời của mình, sao có thể chịu trách nhiệm với người khác được?"

Mặc dù, lời nói của cô ấy có vẻ hà khắc nhưng không phải là không có lí. Chúng ta luôn cho rằng rồi tất cả mọi chuyện sẽ đâu vào đấy, cho dù không làm gì, vấn đề cũng tự biến mất. Nhưng cho dù chúng ta có viện cớ gì để khiến bản thân an tâm chờ đợi thì chúng ta cũng đều không phải là mới chỉ mong chờ, chờ đợi trong ngày một ngày hai.

Những câu hỏi mà Quyên đã hỏi khi chọn lựa bạn trai, chúng ta có dũng khí hỏi bản thân không?

Đối với tương lai, từ lí tưởng tràn đầy tự tin, đến tưởng tượng đầy dã tâm, rồi đến ảo tưởng viển vông xa vời, cuối cùng đến hoang tưởng, chúng ta không thể thoát khỏi chiếc giường tưởng tượng ấm áp.

Chúng ta có thể chờ đợi, có thể tưởng tượng, nhưng cho dù chúng ta có làm bao nhiêu việc trong tư tưởng của mình thì trong hiện thực cũng sẽ không có bất kì ai hoặc sự vật nào dừng lại và thay đổi vì chúng ta. Tất cả đều tiến hành theo trình tự, còn chúng ta làm thế nào cũng không nhấc nổi tấm thân nặng nề của mình, không thể đưa ra hành động tích cực cho tương lai. Điều đó chỉ có thể chứng tỏ, chúng ta không thể chi phối hành động của mình theo mong muốn của bản thân. Chúng ta trốn tránh hiện thực, muốn dùng tương lai chưa có thật lúc ấy để tô vẽ cho bản thân. Làm như thế chỉ là tự viết thêm một giấy nợ không có kỳ hạn cho cuộc đời của mình mà thôi.

Chúng ta thường nói một câu cửa miệng: “Có chuyện từ trước tới nay mình rất muốn làm, đến tận bây giờ vẫn đang ấp ủ.” Thoạt nghe, dường như chúng ta cố chấp muốn làm một chuyện, nhưng thực ra là chúng ta cố chấp nghĩ mãi về một chuyện.

Giống như bạn hi vọng thay đổi công việc khác, nhưng đến tận bây giờ, bạn vẫn không thể làm công việc mà mình thích.

Bạn ăn năn vì trước đây không thể khiến bố mẹ vui vẻ, nhưng đến tận bây giờ, bạn vẫn không thể làm được việc mỗi tuần đến thăm họ một lần.

Cuộc hôn nhân giữa bạn và vợ bạn đã chỉ còn là màn kịch, nhưng đến bây giờ, bạn vẫn không cố gắng cứu vãn hoặc bắt đầu một cuộc sống tình cảm mới.

Các bạn kết hôn hơn một năm rồi, muốn có một đứa con, nhưng lúc nào bạn cũng chờ tháng sau thói nghiện thuốc lá hay nghiện rượu của mình tự động biến mất.

Bạn luôn bị ám ảnh bởi cơ thể béo phì, nhưng đến bây giờ bạn vẫn không thể ăn ít đi...

Để lần sau, để ngày mai... Chúng ta không thể không khâm phục sự cố chấp của bản thân. Chúng ta cứ kiên trì làm việc mà bản thân không muốn làm, đồng thời lại cố chấp nghĩ đến việc bản thân mong chờ được làm. Xin hỏi rốt cuộc ta đang kiên trì cái gì? Lẽ nào cứ chờ đợi những chuyện khiến người ta phiền não và những chuyện không vui tự động biến mất trong sự kiên trì sao? Về điểm này, chúng ta có đủ tự tin. Ngày nào chúng ta cũng cầu mong kì tích như thế xuất hiện, hơn nữa, lúc nào cũng cảm thấy mình có rất rất nhiều thời gian có thể chờ đợi. Chúng ta tin rằng mình có thể đạt được hàng tá ước mơ trong tương lai, trong khi, hiện tại, cùng với việc đang cầu mong và chúc phúc cho tương lai tốt đẹp của mình, chúng ta không thể làm chút gì đó để hiện thực hóa kì tích và những chuỗi mơ ước của tương lai.

Trong thế giới tương lai, niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy là: Bản thân có thể thực hiện tất cả nguyện vọng tốt đẹp trong tương lai, tương lai của bản thân sẽ ngày càng tốt đẹp hơn.

| MẤT NGỦ SAU KHI TỈNH MỘNG

Chúng ta sống trong thế giới giống như giấc mộng, chúng ta dành rất nhiều thời gian để tưởng tượng và chờ đợi. Nhưng hiện thực tàn khốc, nó sẽ khiến chúng ta tỉnh mộng. Khi chúng ta bừng tỉnh sau giấc mộng, có thể sẽ phát hiện tuổi thanh xuân tươi đẹp đã ra đi, ngoài việc nằm mơ, chúng ta chưa làm được gì khác cả, còn những người xuất phát cùng lúc với chúng ta đã vượt xa chúng ta rồi. Trong mộng ta thấy toàn những điều đẹp đẽ, khi tỉnh mộng mới bàng hoàng nhận ra mình thật thảm hại.

Lúc tỉnh mộng chúng ta sẽ phát hiện, những gì ta mơ ước đã lâu đều không đến, nhưng những gì cứ trốn tránh thì lại không mời mà đến. Bạch mã hoàng tử không đến, tóc bạc đến, nếp nhăn đến; tăng lương không đến, người cạnh tranh đến, thất nghiệp đến; sức khỏe không đến, mỡ máu cao, huyết áp cao, đường huyết cao đến; mơ ước của mình không đến, mơ ước của con đã sắp bắt đầu; thành công của chúng ta không đến mà lo lắng buồn phiền đến trước; những gì chúng ta mong chờ không đến mà nỗi sợ hãi đã đến rồi.

Lúc tỉnh mộng, bản thân bắt đầu đại tiệc tư tưởng với phong vị khác lạ - muộn phiền. Thì ra mỗi người đều có thể sẽ thất nghiệp, nếu mình cũng thất nghiệp thì nên làm thế nào? Thì ra cổ phiếu không dễ kiếm tiền như tưởng tượng, nếu cổ phiếu của mình cũng bị thâu tóm, thì nên làm thế nào? Giá nhà đất tăng vùn vụt, tiền tiết kiệm của mình vẫn chưa đủ mua một mét vuông; chân tay bắt đầu không nghe theo sự điều khiển của bản thân, mình cũng bắt đầu từ từ già đi; mỡ thừa trên bụng càng ngày càng nhiều, eo thon đã biến thành bụng phệ; sức khỏe của bố mẹ mỗi ngày một yếu đi,

con cái mỗi ngày một lớn, không gian cuộc sống của chúng ta càng lúc càng nhỏ hẹp...

Những điều khiến chúng ta lo lắng càng lúc càng nhiều, từ chuyện của mình tới chuyện lớn nhỏ của người khác, không chuyện gì không nằm trong phạm vi chúng ta lo lắng. Chúng ta lo lắng cho tương lai của con, lo lắng bạn đời có cảm thấy hạnh phúc không, lo lắng cha mẹ có khỏe mạnh đi qua những năm tháng tuổi già không...

Những nỗi lo lắng này đối với chúng ta mà nói, có ý nghĩa gì? Tác dụng trực tiếp nhất của lo lắng là nó chiếm hết thời gian nhàn rỗi của chúng ta và tránh để chúng ta gặp khó khăn và nguy hiểm khi làm việc. Còn ngụ ý sâu xa của lo lắng là chứng tỏ chúng ta là người có phẩm chất tốt. Chúng ta lo lắng cho người khác, có thể thể hiện sự quan tâm với người khác và sự lương thiện của bản thân. Chúng ta lo lắng cho bản thân, chứng tỏ bản thân không muốn để hiện trạng tiếp tục tệ hại như thế này, cũng rất hi vọng bản thân có thể sống tốt, bản thân không sống bất cần, không chịu vươn lên, chỉ là hiện thực quá tàn khốc, khiến bản thân bất lực, vô dụng. Từ trong lo lắng chúng ta tìm thấy thứ mình cần, chối bỏ trách nhiệm với thất bại của bản thân, đồng thời có được niềm an ủi từ trong lo lắng.

Sau khi bị hiện thực kéo ra khỏi giấc mộng, đứng trước khoảng cách giữa hiện thực và lí tưởng, hành động của chúng ta thường không phải là nhìn thẳng vào hiện thực, đồng thời bắt đầu hành động, phấn đấu vươn lên mà là tự biện hộ một cách vô thức, tự bào chữa cho mình, theo thói quen tìm đường tắt để ôm lấy niềm vui giả tạo, và cảm nhận được ở nơi chúng ta không chạm tới được có tất cả sự tốt đẹp và niềm vui mà chúng ta muốn có. Vậy

thì cho dù cuộc đời của chúng ta có hoài bão lớn tới đâu, có nhiều viễn cảnh như thế nào, có nhiều mơ ước như thế nào thì tất cả cũng đều sẽ bị chôn vùi trong thế giới tư tưởng của riêng ta.

Lúc trốn tránh hiện thực, chúng ta ở trong thế giới tư tưởng của mình, bảo vệ hình tượng tươi đẹp mà bản thân hư cấu. Chúng ta chỉ dùng phương thức này để tự mê hoặc bản thân, đồng thời không đưa ra bất kì hành động thực tế nào để thay đổi hiện trạng.

Tỉnh mộng, niềm vui giả tạo mà chúng ta tạo ra là: Bản thân cũng không muốn như vậy, tôi cũng rất hi vọng mình có thể sống tốt; tôi cũng rất quan tâm tới người khác.

KẺ ĂN MÀY NIỀM VUI GIẢ TẠO

| TRÒ CHƠI BẬP BÊNH

Trước khi vào chủ đề chính, trước tiên chúng ta hãy cùng đọc một tình huống thường gặp nhất trong cuộc sống. Trong tình huống này, nhu cầu sâu xa mà chúng ta biểu hiện khi trò chuyện với người khác đều giống nhau, đó chính là "tôi giỏi hơn anh".

Qua những lời lẽ đầy ẩn ý trong cuộc trò chuyện dưới đây giữa Hùng và Lý, hãy xem khi trò chuyện với người khác, chúng ta thỏa mãn nhu cầu "tôi giỏi hơn anh" của mình như thế nào.

Hùng và Lý đã lâu không gặp nhau, gặp nhau, họ tay bắt mặt mừng, vồn vã thăm hỏi.

Hùng: "Dạo này thế nào?"

Lý: "Bận chết đi được, vì thế không có thời gian tụ tập với cậu. Cậu thế nào? Dạo này làm gì? ***(Tôi là một người có rất nhiều việc phải làm, thời gian của tôi rất quý giá, cuộc sống của tôi rất có ý nghĩa)****.*

Hùng: "Mệt lắm! Gần đây vừa hoàn thành chuyến lưu diễn toàn quốc cùng một nhãn hiệu nổi tiếng." ***(Tôi cũng không kém anh, có thể đi cùng nhãn hiệu nổi tiếng không phải là chuyện dễ dàng)****.*

✳✳✳

Hùng: "Mấy hôm trước đến sân vận động xem một buổi biểu diễn lớn, thật sự rất hoành tráng. Vé vào cửa vô cùng khó kiếm, vé của tôi là do một người bạn thân thông qua một kênh đặc biệt mới mua được. Lần sau cậu muốn xem biểu diễn gì thì cứ bảo tôi, tôi bảo bạn

kiếm vé giúp cậu. Anh ta làm việc đâu ra đấy." ***(Tôi có tầm nhìn xa hơn anh, tôi có nhiều bạn hơn anh, bạn của tôi rất lợi hại)***.

Lý: "À! Buổi biểu diễn ở sân vận động lần ấy á, có một đối tác làm ăn muốn mời tôi đi xem, nhưng tôi không thích ca sĩ ấy lắm. Khi nào có vé nhạc kịch hay, tôi sẽ cân nhắc" ***(Cảm ơn ý tốt của anh, cái này tôi cũng làm được, chỉ là không thích, hứng thú của tôi không giống anh)***.

✳✳✳

Hùng: "Mùi vị cà phê ở quán này cũng được!" ***(Không phải là ngon nhất, tôi đã uống cà phê ngon hơn nhà hàng này)***.

Lý: "Tôi rất thích đến quán này uống cà phê. Họ có bí quyết pha chế riêng của mình, hơn nữa không gian khiến người ta cảm thấy rất ấm áp, vì thế mới hẹn cậu đến đây." ***(Thế nào? Con mắt của tôi cũng được đấy chứ, tôi có đầu tư nghiên cứu về cà phê)***.

Hùng: "Tôi thường đến một quán cà phê của Ý, đó là quán cà phê ngon nhất thành phố, có thời gian tôi sẽ đưa cậu đến!" ***(Thế đã là gì, tôi đã đến quán ngon nhất rồi)***.

✳✳✳

Khi chúng ta chú tâm cảm nhận cuộc sống, sẽ phát hiện, thì ra không phải chúng ta đang hưởng thụ cuộc sống của mình mà đang hưởng thụ cảm giác cuộc sống của mình tốt hơn người khác.Cho dù lời nói của chúng ta có biểu hiện như vậy không, thì đó vẫn là nhu cầu thật sự trong lòng mỗi chúng ta.

Cái tốt của chúng ta xây dựng trên cơ sở người khác không bằng mình, cái tốt của chúng ta dùng cái không tốt của người khác làm nền để thể hiện. Giống như khi Lý chứng minh trình độ thưởng

thức của mình cao hơn Hùng, Lý có được cảm giác vượt trội khi so sánh với Hùng, còn Hùng thì tự cảm thấy kém hơn. Cảm giác vượt trội Lý tự thổi phồng lên khiến cảm thân có cảm giác đang đứng ở trên, còn cảm giác thấp kém của Hùng khiến bản thân tự thấy mình ở dưới người khác. Trong tình thế này, Hùng muốn đảo ngược tình thế trong lần gặp gỡ sau. Hùng thông qua chứng minh khẩu của mình về cà phê cao hơn Lý, từ đó đảo ngược lại cục diện ban đầu, khiến cái tôi thấp kém của mình lại được thổi phồng.

Cuộc sống hỗn độn của chúng ta giống như mọi người cùng nhau chơi trò bập bênh, lên lên xuống xuống, cả hai đều dùng đối phương để tìm kiếm giá trị của bản thân. Lúc nào chúng ta cũng muốn chứng minh mình mạnh hơn người khác, giỏi hơn người khác, tạo nên cảm giác vượt trội của bản thân trên cơ sở đối phương không bằng mình.

"Anh biết không? Anh hiểu không? Để tôi nói cho mà nghe..." Trong khi trò chuyện với người khác, nếu chúng ta hay nói những câu như thế này, hành động đó có nghĩa là tạo ra sự không cân xứng về thông tin, sản sinh trạng thái không cân bằng giữa cho và nhận. Chúng ta chứng minh bản thân biết nhiều hơn người khác, chính là muốn qua đó ám chỉ bản thân cao minh hơn người khác, ưu việt hơn người khác.

Về việc chứng minh bản thân giỏi hơn người khác, có thể nói chúng ta có rất nhiều mánh lới.

Khi người khác biết nhiều hơn chúng ta, lúc nào chúng ta cũng muốn bao biện đó chẳng qua chỉ là lý thuyết suông mà thôi, xa rời hiện thực, không thực tế, còn mình mặc dù không biết nhiều bằng đối phương nhưng vừa thực tế lại vừa chắc chắn.

Khi đối phương có nhiều hơn chúng ta, chúng ta sẽ giải thích điều đó là vì anh ta có ông bố tốt, anh ta chỉ nhất thời may mắn mà thôi, anh ta làm việc không từ một thủ đoạn nào, bên trong chưa chắc đã giàu có giống như bề ngoài.

Khi người khác khoe khoang có quan hệ với nhân vật quan trọng nào đó, chúng ta sẽ lại nói: "Thế thì có gì to tát, đó đâu phải là bố ruột anh ta, chẳng qua là ăn bữa cơm, chụp chung tấm ảnh, có gì to tát cơ chứ? Giả tạo."

Khi người khác giỏi hơn chúng ta, chúng ta sẽ đánh giá người đó một cách tiêu cực, nhằm xua đi cảm giác bản thân kém hơn họ, nhanh chóng gạt bỏ xung đột nảy sinh trong lòng.

Khi chúng ta dựa dẫm vào việc thông qua việc phủ định, hạ thấp, đánh giá tiêu cực về người khác để có được cảm giác vượt trội thì bản thân sẽ bước vào sai lầm: phải để người khác không bằng mình thì chúng ta mới có thể sống vui vẻ và có ý nghĩa. Điều đó sẽ khiến chúng ta cảm thấy cái không tốt của bản thân là do người khác giỏi hơn mình gây ra. Như thế chúng ta sẽ rất dễ bị lời nói, hành vi của người khác khống chế. Chỉ cần chúng ta phát hiện trong lời nói, hành vi của người khác có một chút gì đó uy hiếp tới cảm giác vượt trội của chúng ta, chúng ta sẽ cố hết sức để đè bẹp họ, nếu không cảm giác vượt trội của chúng ta sẽ theo đó mà tàn lụi.

Lúc nào chúng ta cũng tìm cách để mình là kẻ chiếm thế thượng phong trong trò chơi bập bênh. Nhưng ai cũng muốn ở trên cao, vậy thì ai sẽ ở dưới đây? Trò chơi bập bênh mãi mãi là như thế, có một người lên cao thì chắc chắn phải có một người xuống thấp. Nhưng cuộc sống của chúng ta, cuộc đời của chúng ta là trò chơi bập bênh không bao giờ dừng lại.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta có được trong trò chơi bập bênh với người khác là: Tôi giỏi hơn anh, tôi ưu việt hơn anh.

| NHU CẦU CHÍNH ĐÁNG TRONG TÂM TRẠNG TIÊU CỰC

Trong trò chơi bập bênh, chúng ta nâng mình lên để tìm cảm giác vượt trội. Trong ví dụ dưới đây chúng ta sẽ phát hiện một thủ đoạn chúng ta thường dùng để có được cảm giác vượt trội.

Dưới đây là đoạn đối thoại mà Vĩ kể khổ với bạn.

Vĩ nói: "Chán chết đi được, một nhân viên của mình nhầm giá cung cấp hàng rồi. Lấy giá vốn của mình cung cấp cho nhà buôn, đưa hàng cho siêu thị. Hai giá này chênh lệch rất nhiều, làm mình phải mất đến mấy chục triệu trong chốc lát. Mình mới ra ngoài có một lúc mà đã xảy ra chuyện lớn thế này rồi, thật là không thể yên tâm được. Mình phải nhanh chóng xử lí chuyện này. Họ chỉ biết tìm việc cho mình làm thôi, mệt chết đi được."

Thực ra, Vĩ chỉ là nhân viên nghiệp vụ của công ty, "nhân viên" của anh ta là đồng nghiệp mới vào làm. Bình thường Vĩ làm việc rất chăm chỉ, nhưng chính vì anh ta thường xuyên phạm những lỗi nhỏ nên không được sếp trọng dụng. Gần đây, công ty bảo anh ta hướng dẫn nhân viên mới làm quen với công việc, kết quả đồng nghiệp mới nhầm giá, hụt mất mấy chục triệu. Anh ta liền nhân cơ hội này thêm mắm thêm muối than vãn một hồi. Anh ta làm như vậy là đang dùng phương thức "ngược chiều" để tìm kiếm cảm giác nổi trội cho bản thân, chứng minh mình có thể giải quyết rất nhiều vấn đề nan giải, công ty rất cần anh ta, không thể thiếu anh ta.

Dưới đây là một đoạn trong cuộc hội thoại Mỹ tâm sự với bạn.

Mỹ nói: "Hai hôm trước, mình đi du lịch miền Nam. Từ sáng tới tối, chồng không ngừng gọi điện cho mình. Mình chưa đi được ba

ngày đã hỏi mình khi nào về, phiền chết đi được, mình sắp suy sụp rồi. Mình cũng cần một chút không gian riêng chứ. Làm chuyến đi này mất cả vui."

Mỹ cũng đang bảo vệ cảm giác vượt trội của mình theo hướng "ngược chiều". Điều Mỹ muốn ám chỉ là mặc dù cô ấy kết hôn rất nhiều năm rồi, nhưng đến tận bây giờ chồng vẫn không thể rời xa cô ấy, vẫn yêu cô ấy như ngày nào. Nhưng thực tế là chồng của Mỹ cả năm lăn lộn làm ăn bên ngoài, hai người bọn họ hiếm hoi lắm mới gặp nhau một lần. Mỹ thường vì thế mà lo lắng chồng không còn yêu mình nữa, cũng lo lắng rằng trong mắt bạn bè mình là người bất hạnh trong hôn nhân. Cô ấy dùng phương thức ca thán này để khẳng định hạnh phúc của mình, đồng thời cũng truyền đạt thông tin hạnh phúc này của mình cho bạn bè, để mình có được cảm giác vượt trội.

Lúc nào chúng ta cũng dùng những cụm từ ca thán: "chán chết đi được, mệt chết đi được, không thể chịu được..." để nhấn mạnh đó không phải là điều mình tự nguyện, là người khác dính lấy mình, là người khác không thể rời xa mình, mình muốn thoát khỏi nhưng không thể thoát khỏi được. Không ai muốn để phiền não bám lấy mình, vì thế chúng ta dùng nó để ám chỉ bản thân đang bất đắc dĩ chịu đựng điều gì đó. Chúng ta làm như vậy chính là bảo vệ cảm giác vượt trội của bản thân theo hướng "ngược chiều", qua đó cường điệu giá trị của mình.

Phương pháp "ngược chiều" này có tính kín đáo nhất định, vì vậy nó tinh tế hơn so với hình thức nâng cái tôi thẳng thừng, càng dễ nhận được sự đồng tình của người khác. Lợi dụng tâm trạng tiêu cực tạo ra cảm giác chân thực, dùng nó để mê hoặc người khác trong khi người khác không hề hay biết, chúng ta có được

cảm giác vượt trội của mình, đồng thời còn có thể có được sự đồng tình ủng hộ. Vì thế mới nói, phương thức "ngược chiều" là một phương thức lợi cả đôi đường, có thể khiến chúng ta cùng lúc có được cảm giác vượt trội và sự cảm thông của người khác.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta dùng tâm trạng tiêu cực của mình đổi lại là: Tôi rất có giá trị, người khác không thể rời xa tôi.

| MA LỰC CỦA VIỆC BIẾT TRƯỚC TẤT CẢ

Tôi gặp cô gái này trong một buổi tụ tập bạn bè. Cô ta khoảng hai mươi bảy tuổi, tướng mạo thanh tú, tính cách hướng nội. Cô ta đã từng yêu rất nhiều người nhưng đều kết thúc bằng việc chia tay.

Kì lạ là trong hai năm trở lại đây, cô ta rất tích cực tìm kiếm một nửa của mình, đã trải qua vô số cuộc xem mặt, nhưng vẫn không tìm thấy người bạn trai khiến cô ta cảm thấy có thể thử hẹn hò.

Trong lúc trò chuyện, cô ta luôn khoe khoang khả năng nhìn người của mình, tự xưng chỉ cần ở cạnh một chàng trai trong mười mấy phút ngắn ngủi là có thể biết chàng trai này tính cách như thế nào, có tương lai hay không, có thích hợp làm bạn trai của mình hay không. Cô ta cảm thấy tự hào vì bản thân có khả năng phi phàm này. Khi những người bạn thân thiết đi xem mặt, thường xuyên bảo cô ta đi cùng để giám định giúp. Cô ta rất thích thú với khả năng đặc biệt này của mình.

Về sau, qua lời đánh giá của cô ta về những người bạn khác, tôi phát hiện cô ta vốn không có khả năng nhìn người, chỉ là đang tự lừa mình lừa người. Cái gọi là "khả năng" này cũng chính là nguyên nhân căn bản khiến cô ta đến tận bây giờ vẫn chưa tìm được bạn trai thích hợp.

Sau nhiều lần thất bại, để tránh bị tổn thương một lần nữa, ngay trong lần đầu tiên tiếp xúc với đối tượng hẹn hò mới, cô ta lập tức đưa ra kết luận dựa trên kinh nghiệm yêu đương với bạn trai cũ. Lúc nào cô ta cũng tự nhủ anh chàng này chẳng có gì khác biệt với những người bạn trai trước đây.

Thứ mà cô ta sở hữu chỉ là khả năng thuyết phục bản thân. Cô ta đang ngầm nói với mình bản thân không cần bắt đầu, không cần thử sức, lại là một người đàn ông giống như những kẻ khác, người đàn ông này cũng nằm trong tầm kiểm soát của mình, tất cả đều có thể kết thúc ngay từ lúc bắt đầu. Khả năng này không những khiến cô ta giảm bớt cơ hội tiếp xúc với đối phương mà đồng thời còn khiến bản thân cảm thấy tự mãn. Đây chính là lí do đến tận bây giờ cô ta vẫn chưa có bạn trai.

Tôi không phủ nhận một số người có khả năng nhìn người rất giỏi, nhưng nếu khả năng này chịu sự khống chế của kinh nghiệm trước đây, đồng thời mang nặng ý thức bảo vệ cá nhân thì nó sẽ trở thành rào cản trong cuộc đời của chúng ta. Chúng ta chỉ là đang thông qua khả năng đó tìm kiếm cảm giác ưu việt rằng mình hiểu rõ người khác như lòng bàn tay mà thôi. Chúng ta đã giam cầm bản thân mình trong thế giới cái tôi từ lúc nào không hay, ngộ nhận thế giới của bạn trai cũ là thế giới của tất cả đàn ông, ngộ nhận mối tình ấy chính là tiêu biểu của mọi mối tình, dẫn đến không thể cảm nhận và trải nghiệm một tình yêu mới.

Kinh nghiệm khiến chúng ta dường như đã biết trước, đoán trước sự việc, có thể thông qua bề ngoài nhìn thấy bản chất, thông qua hành vi nhìn thấy mục đích. Chỉ cần đối phương để lộ ra một vài hành vi, trạng thái nào đó mà chúng ta quen thuộc, chúng ta sẽ dùng kinh nghiệm cảm nhận trước đây để chỉ đạo hiện tại, đồng thời đưa ra phản ứng theo thói quen, để bản thân đứng lên tranh trả lời trước: “Cái này tôi biết, cái này tôi hiểu”. Nhu cầu về cảm giác vượt trội của bản thân khiến chúng ta coi những gì đã biết là món đồ cổ quý giá. Chúng ta thường không kiềm chế được bản thân, muốn lấy đồ cổ trong túi của mình ra để thể hiện sự giàu có

của bản thân. Những món đồ cổ này khiến chúng ta vô cùng yêu thích, chúng ta sợ sau một giấc ngủ sẽ không bao giờ nhớ tới chúng nữa. Có những món đồ cổ này, chúng ta cảm thấy mình giàu có giống như địa chủ. Cứ gặp ai là chúng ta lại bày ra, để người khác biết "cái này tôi có, cái kia tôi cũng có", mà không biết rằng "có" này không phải "có" thật sự.

Thực ra, chúng ta đang mượn kinh nghiệm mà mình cảm nhận trước đây để nảy sinh cảm giác vượt trội của bản thân. Nếu chúng ta có thể biết trước phương hướng phát triển và kết quả của sự việc, vậy thì chứng tỏ chúng ta đi trước người khác, học rộng biết nhiều hơn người khác, giỏi hơn người khác. Điều này tạo ra cho chúng ta cảm giác tốt đẹp.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy trong kinh nghiệm cảm nhận của bản thân là: Cái này tôi biết, cái kia tôi có, tất cả đều nằm trong tầm kiểm soát của tôi.

| MA LỰC CỦA "BIẾN KHÔNG THÀNH CÓ"

Một lần tình cờ, Vi bắt liên lạc được với Dũng, một người bạn đại học đã lâu không gặp. Dưới đây là nhật kí lần trò chuyện đầu tiên của họ trên mạng.

Vi: "Mười mấy năm không gặp rồi, không ngờ cậu cũng ở đây. Cậu đang làm gì vậy? Cuộc sống thế nào?"

Dũng: "Đúng vậy! Mười mấy năm không liên lạc rồi. Bây giờ mình có một studio riêng, thỉnh thoảng cũng có sáng tác mới. Gần đây, mình đang muốn bán phòng làm việc cho người khác với giá rẻ, định mua một căn nhà. Cậu thì sao?"

Vi: "Mình đang làm việc tại một công ty tài chính, tám giờ sáng đi làm, năm giờ chiều về, bận lắm. Xem ra cậu sống rất tốt đấy chứ!"

Dũng: "Cũng tạm được! Mình vừa bán xe của mình, muốn đổi một chiếc Audi A4 hoặc Q5."

Vi: "A! Lợi hại vậy sao? Thế bây giờ cậu sống ở đâu?"

Dũng: "Mình sống ở chỗ trung tâm thương mại A, lúc đầu thuê một chung cư rộng, gần đây mới chuyển sang thuê căn hộ nhỏ hơn một chút."

✳✳✳

Trong lần họp lớp không lâu sau đó, một người bạn đã vô tình "vạch mặt" Dũng. Dũng không những không có xe, mà ngay cả bằng lái cũng không có. Dũng cũng không có studio riêng, anh ta chỉ bán hàng cho một công ty thiết kế. Anh ta cũng không sống ở trong trung tâm thương mại mà là ở ghép với người khác ở nhà trọ gần phía đông trung tâm thương mại đó. Phòng của anh ta nhỏ tới mức chỉ kê đủ một chiếc giường đơn.

Nhu cầu bức thiết về cảm giác vượt trội khiến chúng ta không những có "khả năng" biết trước, tiên đoán mà còn khiến chúng ta ban tặng cho mình sức hút nói không thành có. Chúng ta muốn mĩ hóa bản thân tới mức long lanh không một tì vết.

Sự biến không thành có của Dũng là để nhào nặn hình tượng tốt đẹp cho bản thân. Khi anh ta nói những chuyện biến không thành có với người khác, anh ta đang thể hiện cái tôi hoàn mĩ của mình, đồng thời tạo ra cảm giác vượt trội vô hạn cho bản thân. Điều này thoạt nhìn thì giống như ta đang xây cho mình một cung điện nguy nga tráng lệ, nhưng thực chất là tự đào một cái bẫy, hơn nữa, chính tay mình đẩy mình xuống hố sâu của sự đau khổ. Công việc anh ta cần làm sau đó chính là tạo ra một chuỗi những lời nói dối để bảo vệ cho lời nói dối ban đầu, bỏ rất nhiều công sức để bảo vệ những việc không có thật mà mình đã bịa ra, ngăn không cho cảm giác vượt trội bị úa tàn và hủy diệt, tránh để người khác nhìn thấy cái tôi chân thực của mình.

Chúng ta thường muốn dùng những điều không có thật để bù đắp thiếu sót của bản thân, thể hiện cái tôi hoàn mĩ trong lí tưởng với người khác. Chúng ta tưởng rằng đây là bảo vệ hình tượng của bản thân, nhưng đâu biết rằng phương thức bịa đặt này chỉ có thể chứng minh bản thân không phải là một con người ưu tú, chứng minh bản thân bất mãn với hiện trạng, và nói với người khác rằng con đường chúng ta đến với hình mẫu lí tưởng vẫn còn rất xa vời. Chúng ta làm như vậy là đang chống lại cái tôi chân thực, trốn tránh việc là "tôi" một cách chân thực.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta tìm thấy trong những chuyện "biến không thành có" là: Tôi là một người ưu tú.

| VAI TRÒ CỦA CHÚA CỨU THẾ

Nếu trong trò chơi đấu trí "tôi giỏi hơn anh", chúng ta nắm được điểm yếu của người khác, vậy thì tiếp theo, chúng ta sẽ "mưu toan" thay đổi họ. Hầu hết con người đều yêu thích phương thức tiêu khiển: Đóng vai Chúa Cứu Thế.

Lam là một cô gái ngoài ba mươi tuổi, có một công việc ổn định, đãi ngộ rất tốt, chỉ có chuyện tình cảm là không thuận lợi, đã yêu mấy người rồi nhưng đều không đi đến đâu. Gần đây, có một chàng trai theo đuổi Lam, tuổi tác và điều kiện vật chất của anh ta đều phù hợp với yêu cầu của cô, chỉ riêng tính cách là không khiến cô hài lòng.

Lam là người cá tính, có sở thích và lí tưởng mạnh mẽ. Nhưng chàng trai thì ngược lại, cuộc sống của anh ta đơn điệu và tẻ nhạt. Lúc họ ở bên nhau, anh ta luôn nghe theo Lam, thậm chí sẽ bắt chước sở thích của cô, đặc biệt thích một vài thứ mà cô thích. Lam nghĩ rằng anh ta là đàn ông nhưng lại không có chính kiến, không có cá tính, quả thực không phải là mẫu người cô thích. Nhưng cô vẫn quyết định thử hẹn hò với anh ta, xem anh ta có thể thay đổi được không.

Lam cho rằng đàn ông nên học thêm kiến thức về lĩnh vực kinh doanh quản lí, chứ không nên theo học yoga gì đó giống đàn bà. Vì thế cô mua tặng chàng trai rất nhiều sách về quản trị kinh doanh.

Lam rất quý một người bạn khác giới của mình. Người bạn thân này chính là mẫu người cô hằng ao ước. Vì muốn chàng trai này trở nên giống với bạn thân của mình, cô không những thường xuyên nhắc tới người bạn này trước mặt chàng trai, mà thậm chí còn giới

thiệu chàng trai làm quen với người bạn này, hi vọng chàng trai có thể học tập người bạn của mình.

Về sau, Lam và chàng trai nảy sinh bất đồng trong cách nhìn nhận một vấn đề nhỏ, ai cũng cho rằng mình đúng, ai cũng đều kiên quyết bảo vệ quan điểm của mình. Vì thế mà cả hai đều không vui. Đã hơn một tháng trôi qua, chàng trai vẫn không liên lạc với Lam. Trong lòng Lam cảm thấy rất khó chịu, cô nói: "Chỉ cần anh ta thay đổi một chút, chúng tôi có thể chính thức yêu nhau. Tôi thật sự muốn tốt cho anh ta, sao anh ta không hiểu tôi?"

Chuyện này khiến tôi nhớ tới một câu nói mà Vauvenargues đã từng nói: "Những kẻ mang tới bất hạnh cho người khác đều có chung một cái cớ, đó chính là xuất phát điểm mục đích của họ là tốt".

Chúng ta đã quen với việc cố gắng thay đổi người bất đồng ý kiến với mình, hi vọng họ trở thành người giống với chúng ta mong đợi. Chúng ta cũng quen với việc giải thích hành vi mà chúng ta bị phản đối là vì muốn tốt cho người khác.

Hãy thử nhớ lại, những người chúng ta muốn thay đổi gồm những ai. Có phải là có đồng nghiệp của chúng ta, người thân của chúng ta, bạn thân của chúng ta, nhân viên trong nhà hàng, thu ngân trong siêu thị... Chúng ta sẽ phát hiện, sao mà những người mà bản thân hi vọng thay đổi lại nhiều đến vậy.

Tiếp theo hãy thử nghĩ xem, chúng ta đã mất bao nhiêu tinh thần và sức lực để cố gắng thay đổi người khác. Kết quả là gì? Đổi lại chúng ta được cái gì? Khi nhìn nhận lại những mong đợi không thực tế của mình với người khác, chúng ta sẽ khó tránh khỏi cảm

thấy buồn và thất vọng. Bởi vì, e rằng sẽ không có một ai thay đổi bản thân họ giống như chúng ta mong muốn.

Vì sao phải thay đổi người khác? Thay đổi người khác thật sự là trách nhiệm của bản thân sao? Đây là sự tôn trọng đối với họ sao? Họ cần những thứ này sao? Chúng ta luôn cho rằng làm như thế là tốt cho người khác, thực ra đây chẳng qua chỉ là một trò chơi đơn phương mà chúng ta chơi để thỏa mãn nhu cầu cảm giác vượt trội của bản thân mà thôi.

Lúc chúng ta muốn thay đổi người khác cũng chính là lúc đang chỉ trích hành vi nào đó của người khác là sai lầm. Sự giúp đỡ này của chúng ta với người khác chính là đang bảo người khác làm một con người không phải là anh ta. Nói hành vi của mình là muốn tốt cho người khác chỉ là chúng ta tìm một lí do đường đường chính chính cho việc muốn thay đổi người khác mà thôi. Muốn tốt cho người khác bằng việc thay đổi họ đồng nghĩa với việc có thể chứng tỏ mình mạnh hơn người khác, có thể tìm thấy cảm giác vượt trội từ người khác.

Niềm vui giả tạo mà chúng ta có được từ cách cố thay đổi người khác là: Người khác sai, tôi đúng, tôi muốn tốt cho người khác.

| NHÚN NHƯỜNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC NIỀM VUI GIẢ TẠO

Để thỏa mãn nhu cầu của bản thân về niềm vui giả tạo, chúng ta có thể đàn áp người khác, cũng có thể nhún nhường. Khi chúng ta không thể thông qua cách đàn áp người khác để có được cảm giác vượt trội, chúng ta sẽ thông qua phương thức nhún nhường trước người khác để bảo vệ hình tượng tốt đẹp của mình. Chúng ta sợ gặp phải sự phê bình và phủ định của người khác, sợ bản thân không đủ tốt đẹp trong mắt người khác. Tâm lí sợ hãi này mang lại áp lực cho chúng ta, khiến chúng ta không ngừng nỗ lực đón nhận lời nói, hành vi của người khác để qua đó lấy lòng họ.

Trong số những người cần sự giúp đỡ của tôi, có một cô gái để lại cho tôi ấn tượng vô cùng sâu sắc. Ái là một cô gái thuộc thế hệ 8X, vừa trong sáng lại vừa ngoan ngoãn. Sau khi tốt nghiệp đại học, ba công việc liên tiếp cô làm đều là trợ lí giám đốc. Nhưng mỗi lần đều chỉ được khoảng hai tháng là bị đuổi việc.

Cô bắt đầu lo lắng cho tương lai của mình, trong lòng cảm thấy mơ hồ, không biết con đường tiếp theo của mình sẽ như thế nào.

Thông qua cách kể của cô ấy, tôi phát hiện, sở dĩ cô liên tiếp bị đuổi việc không phải vì cô làm việc không chăm chỉ, cũng không phải do cô vi phạm quy định của công ty mà là vì cô quá phụ thuộc vào ý kiến của cấp trên, làm việc không có tính tự chủ.

Giám đốc bảo cô ấy làm một văn bản, cô sẽ hỏi cần viết bao nhiêu chữ, chia làm mấy phần, thậm chí ngay cả cỡ chữ cũng phải hỏi giám đốc rõ ràng. Nếu giám đốc không thể đưa ra yêu cầu cụ thể, chi tiết về công việc, cô ấy sẽ làm hỏng bét. Ái rất khó hoàn thành công việc của mình một cách độc lập, hiệu quả.

Sau khi đi sâu tìm hiểu, tôi phát hiện từ nhỏ cô ấy đã là một đứa trẻ rất biết nghe lời. Cha mẹ thường xuyên khen cô ấy rất biết nghe lời trước mặt bạn bè và hàng xóm. Chỉ cần làm tốt một việc theo yêu cầu của cha mẹ là sẽ nhận được lời khen và phần thưởng.

Tiểu học, rồi đến trung học, cô ấy đều là đứa trẻ rất nghe lời thầy cô. Bởi vì chỉ cần nghe lời cô giáo, thành tích học tập sẽ rất tốt, thành tích tốt sẽ nhận được sự khen ngợi của cha mẹ và thầy cô. Khi bản thân là một đứa trẻ ngoan, Ái có thể tiếp tục có được thứ mình muốn.

Về sau, Ái thi đỗ đại học, ở trường đại học cô vẫn nghe lời thầy cô như trước đây, tán đồng với quan điểm của thầy cô. Vì thế mà cô được thầy cô yêu mến và vẫn là học sinh ngoan.

Mọi vấn đề bắt đầu nảy sinh kể từ ngày Ái tốt nghiệp và đi làm. Nếu không có sự sắp xếp chu đáo của giám đốc, cô ấy sẽ không thể tự mình hoàn thành công việc. Ở con người Ái, thiếu đi khả năng suy nghĩ độc lập và tự lập hoàn thành công việc, mọi chuyện đều cần phải dựa vào ý kiến của người khác, vì làm việc theo yêu cầu cụ thể của giám đốc thì sự việc sẽ trở nên đơn giản và ổn thỏa, có thể tránh phạm sai lầm và chịu sự phê bình của giám đốc.

Qua câu chuyện của cô gái này, chúng ta hiểu ra một điều, nếu chúng ta chỉ biết theo đuổi sự công nhận của người khác, thì có được sự khen ngợi và thừa nhận của người khác sẽ trở thành sức mạnh to lớn chi phối chúng ta hành động. Chúng ta sẽ xây dựng một phần giá trị của mình trên những đánh giá tốt đẹp của người khác về mình. Như thế cũng chính là từ bỏ quyền lợi được tự chủ của bản thân.

Khi người khác tỏ ra bất mãn, cau mày trước quan điểm của chúng ta, khi người khác chế giễu hành vi của chúng ta, lắc đầu với ý kiến của chúng ta, để tránh nảy sinh xung đột, để có được sự yêu mến, thừa nhận, tôn trọng và yêu quý của người khác, mặc dù chúng ta muốn nói "Không", nhưng lại nói dối lòng mình để nói "Có". Chúng ta thỏa hiệp, vứt bỏ chính kiến và cảm nhận chân thực của bản thân. Làm như vậy chính là chúng ta bỏ qua bản thân để có được sự chấp nhận của người khác.

Vứt bỏ bản thân, nhún nhường trước người khác, đi đường tắt để ôm lấy niềm vui giả tạo, là hành vi hèn hạ để có được niềm vui giả tạo. Cách làm này không phải đổi lại sự khẳng định của người khác mà là sự thương hại. Người khác thương hại việc bán rẻ cái tôi chân thực để có được sự thừa nhận. Cách làm này có nghĩa là chúng ta cho rằng cách nhìn của người khác về mình còn quan trọng hơn cảm nhận chân thực của bản thân, hoặc người nào đó hoặc việc nào đó quan trọng hơn bản thân. Nếu không có ai bố thí lời khen cho chúng ta, chúng ta sẽ không vui; nếu không có ai bố thí sự thừa nhận cho chúng ta, chúng ta sẽ không đáng một xu.

Nhu cầu có được lời khen và sự thừa nhận của người khác là một hiện tượng phổ biến, có thể nhìn thấy bóng dáng của nó trong từng ngóc ngách có sự hiện diện của con người. Lời khen và sự thừa nhận của người khác đối với tinh thần của chúng ta là một sự an ủi tuyệt diệu, quả thực chúng ta cũng không cần thiết từ chối cảm giác này. Khi chúng ta coi sự tán đồng của người khác là nhu cầu mãnh liệt của bản thân thì mới đáng để người ta căm ghét, bởi vì nó khiến chúng ta từ bỏ bản thân mình. Chúng ta nên hiểu rằng, nếu ngay cả mình cũng không quan tâm tới bản thân mình, thì sao có thể nhận được sự tán đồng của người khác?

Niềm vui giả tạo mà chúng ta có được khi làm việc theo mong muốn của người khác là: Lời khen và sự tán đồng của người khác dành cho chúng ta.

| NIỀM VUI GIẢ TẠO KHI KHÔNG PHẢI LÀ CHÍNH MÌNH

Vân là một cô gái lớn tuổi nhưng chưa kết hôn, không có công việc ổn định, nhiều lần thất bại trong chuyện tình cảm, trong lòng vô cùng buồn chán. Qua bạn bè giới thiệu, cô ấy tìm đến tôi, hi vọng tôi có thể giúp cô ấy giải quyết một số vấn đề tâm lí.

Cô ấy nói tình cảnh của mình là do gia đình tạo nên. Vai trò của cha mẹ trong gia đình và sự giáo dục của họ đã ảnh hưởng sâu sắc tới cô. Mẹ cô là bác sĩ, công việc rất bận rộn, cá tính cũng rất mạnh mẽ. Bố cô là giảng viên đại học, điềm tĩnh, hướng nội. Tất cả những chuyện lớn nhỏ trong nhà gần như đều do mẹ quyết định.

Mẹ thường nhắc nhở cô, sau này nhất định không được tìm người đàn ông giống như bố để lấy làm chồng, nếu không sẽ rất mệt mỏi. Còn bố của cô thì nói với cô sau này nhất định không được trở thành người phụ nữ giống mẹ, không bao giờ để yên cho người khác, độc đoán chuyên quyền, không giống phụ nữ. Cô nói từ nhỏ cha mẹ đã truyền thụ cho mình những quan điểm như thế này, đến nỗi bây giờ bản thân cô không biết nên lấy ai làm tiêu chuẩn, công việc và chuyện tình cảm hiện tại đều không như ý.

Tôi nói: “Nếu ảnh hưởng của cha mẹ với bạn lớn như vậy, họ đều là những người rất thành đạt, vậy vì sao bạn không giống họ?” Cô ấy cúi đầu, im lặng rất lâu.

Tôi hỏi tiếp: “Bạn sống tự lập đã rất lâu rồi đúng không?” “Mười lăm năm rồi ạ”. Cô ấy trả lời đầy nghi hoặc.

Cô ấy sống xa cha mẹ đã nhiều năm như vậy, nhưng vẫn đem sự không như ý của mình trong hiện tại quy kết cho họ. Khi chúng ta chưa thể tự đi lại, cần cha mẹ dìu dắt, nếu chúng ta không cẩn thận

bị ngã, có thể trách cha mẹ không cẩn thận. Nhưng chúng ta đã không còn là trẻ con rất nhiều năm rồi, lẽ nào còn muốn đem những bất mãn trong hiện tại đổ lỗi cho cha mẹ chúng ta sao? Đôi chân ở trên người chúng ta, chúng đưa chúng ta đến đâu? Tay ở trên người chúng ta, chúng ta đã làm gì cho bản thân mình? Trái tim cũng là của chúng ta, chúng ta đã khiến bản thân mình trưởng thành được bao nhiêu?

Về sau cô ấy nói: "Vậy tôi nên làm thế nào? Bây giờ quan trọng nhất là vấn đề tuổi tác của tôi, anh có thể khiến tôi trẻ lại được không? Anh có thể cho tôi một công việc được không?" Tôi nói: "Cho dù là vấn đề tuổi tác hay vấn đề công việc, đều là sự thật thuộc về bạn. Nếu bạn không thể nhìn rõ bản thân mình hôm nay, không thể bắt đầu nỗ lực thay đổi từ bây giờ, vậy thì bạn của ngày mai và bạn của ngày hôm nay sẽ không có nhiều khác biệt".

Để chứng thực bản thân mình ngày hôm nay là vô tội, chúng ta oán trách đó là lỗi lầm của người khác dẫn tới thất bại của chúng ta, đổ lỗi nguyên nhân thất bại cho những gì ta trải qua lúc nhỏ, cho sự giáo dục của cha mẹ và hoàn cảnh sống. Chúng ta có thể hiểu rõ một cách sâu sắc đạo lí "gần mực thì đen, gần đèn thì sáng", nhưng dù thế nào cũng không nhìn thấy sự thật "gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn". Sở dĩ như vậy là vì chúng ta muốn để bản thân tin rằng tình cảnh của mình không phải do mình gây ra, hòng trốn tránh trách nhiệm thất bại, bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân.

Để xóa đi sự xung đột giữa cái tôi và hiện thực, lúc nào chúng ta cũng đổ trách nhiệm cho người khác hoặc quy kết cho nhân tố bên ngoài, qua đó chứng minh tất cả là do lỗi của người khác hoặc nguyên nhân khách quan, rũ bỏ trách nhiệm của mình một cách

sạch sẽ. Sau đó, coi mình là người bị hại để bảo vệ, để tránh làm tổn thương cái tôi. Giải pháp này không những cản trở sự trưởng thành của chúng ta, đồng thời còn giam cầm bản thân trong thế giới của mình, khiến chúng ta chỉ có thể nhìn thấy nhân tố bên ngoài mà bỏ qua trách nhiệm của bản thân.

Cho dù hiện trạng là gì, điều chúng ta phải làm là bắt đầu gánh vác trách nhiệm của bản thân từ bây giờ. Bởi vì không có ai dùng súng ép chúng ta thành ra như bây giờ. Nếu ngay cả bản thân ta cũng không muốn nhìn rõ bộ mặt thật của mình, tự ném mình xuống sông nhưng vẫn muốn chờ đợi sự cứu vớt của người khác, vậy thì cho dù người khác có thể kéo chúng ta lên bờ, e rằng chúng ta cũng không muốn gượng dậy để đi lên phía trước. Nếu không thể nhìn rõ hiện trạng của bản thân, vậy thì bất cứ nỗ lực nào của chúng ta đều là vô ích, bất kì hành vi nào cũng chỉ là đang tìm kiếm niềm vui giả tạo. Tất cả những gì chúng ta đã làm đều không có ý nghĩa gì cả.

Hãy ngoảnh đầu nhìn lại, liệu có phải theo dòng chảy của thời gian, chúng ta đã già đi, nhưng cuộc đời của mình thì vẫn không có gì khởi sắc, nếu có thì chỉ là một chút niềm vui giả tạo xin được từ người khác để sống tạm bợ qua ngày?

Chúng ta rũ sạch trách nhiệm của mình, làm cho mình trở nên thật đáng thương, niềm vui giả tạo mà chúng ta có được qua điều đó là: Tôi vô tội, tôi là người bị hại.

| HƠI ẤM CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO

Trước niềm vui giả tạo, chúng ta không những coi thường cái tôi chân thực, mà còn coi thường người khác và sự tồn tại của hiện thực. Chỉ cần có thể ôm lấy niềm vui giả tạo, đối với tất cả những gì cản trở chúng ta, nếu có thể né tránh được thì chúng ta sẽ né tránh, có thể cách xa thì sẽ cách xa. Khi sự cách biệt giữa cái tôi trong lí tưởng và cái tôi trong hiện thực lớn tới mức độ nhất định, chúng ta sẽ không thể thông qua thủ đoạn trước đây để bản thân có được niềm vui giả tạo như mong muốn. Lúc ấy, chúng ta sẽ thông qua những thủ đoạn cực đoan như oán thán, trách móc, thậm chí bạo lực để có được sự đồng cảm của người khác, níu kéo chút hơi ấm của niềm vui giả tạo, an ủi cái tôi yếu đuối, từ đó thỏa mãn nhu cầu về cảm giác tốt đẹp của bản thân.

Khi chúng ta không tìm thấy đối tượng có thể mang lại niềm vui giả tạo cho chúng ta hoặc chán ngán, bất lực với hiện thực, chúng ta sẽ thông qua oán thán và trách móc để có được cảm giác tốt đẹp mà mình muốn.

Chúng ta oán thán giám đốc keo kiệt: “Tôi làm việc cho công ty này lâu như vậy rồi, công lao không nhiều thì ít! Hai năm rồi lương của tôi vẫn ít như vậy. Tiền của giám đốc chẳng phải là chúng ta kiếm giúp ông ta sao? Không biết tăng lương cho chúng ta, chỉ biết bắt chúng ta làm thêm.”

Chúng ta oán thoán xe bus quá chật: “Đâu phải giờ cao điểm, sao vẫn đông người thế này? Sao không tăng thêm mấy chuyến nữa? Những người này không thể đi xe máy được sao?”

Lúc đến nhà hàng ăn cơm, chúng ta cũng oán thán: "Sao lâu mang thức ăn lên vậy? Sao lại ít thức ăn thế này? Không gian sao lại tệ thế này? Ngay cả chỗ để xe cũng không có!"

Chỉ cần muốn, chúng ta có thể dễ dàng tìm thấy đối tượng để oán thán và trách móc. Bạn có phát hiện ra rằng trong những lời oán thán này ẩn chứa hàm ý sâu xa: "Tôi là người bị hại, tất cả đều chĩa mũi dùi về phía tôi. Những chuyện này làm cho tâm trạng của tôi không tốt. Tôi thật đáng thương và vô tội." Nếu bạn cho rằng mọi mũi dùi đều hướng về phía mình, thì sự giải mã của chúng ta với thế giới bên ngoài đã nảy sinh sai lệch rất lớn.

Tôi có một người bạn rất thích oán thán, có thể kêu ca suốt ngày không ngừng nghỉ.

Một lần, sau buổi họp lớp tôi đưa cô ấy về nhà, cả đường đi đều phải nghe cô ấy ca thán . Bên cạnh khu phố cô ấy sống là một công trường đang thi công.

Cô ấy tỏ ra vô tội, nói rằng: "Công trường này ồn chết đi được, cuối tuần muốn ngủ nướng cũng không được. Cậu nhìn đường ở đây đi, toàn ổ gà ổ vịt, chỗ nào cũng là đất, mỗi khi xe đi qua là bụi bay mù mịt. Ngày nào mình đi làm cũng toàn thân dính đầy bụi, thật hết chịu nổi…".

Tôi nói: "Con đường này đầy ổ gà ổ vịt, nhưng cậu không nhìn thấy họ đang sửa đường sao? Nếu môi trường ở đây ảnh hưởng tới cậu nhiều như vậy, vậy vì sao cậu không suy nghĩ tới việc chuyển đi? Cậu có thể lựa chọn mà!"

Khi chúng ta oán thoán và trách móc, chính là lúc chúng ta tạo ra đau khổ cho mình. Chúng ta sẽ trở thành người bị hại thật sự trong hành vi oán thán này. Oán thán khiến chúng ta chìm đắm

trong đau khổ không thể thoát ra được, khiến chúng ta mất đi khả năng thay đổi tích cực, thích ứng với hiện thực.

Nhất định phải nhớ rằng, có lẽ oán thán là hành vi vô thức của chúng ta, nhưng không ai muốn ở cùng một người lúc nào cũng thích ca thán, cằn nhằn, tâm trạng tiêu cực sẽ ảnh hưởng tới người khác, người khác sẽ tránh xa chúng ta.

Chỉ vì muốn có được một chút cảm giác tốt đẹp yếu ớt từ trong sự oán thán mà chúng ta khiến bản thân bị cô lập, quả thực không phải là một chuyện hợp lí. Ý đồ của chúng ta là có được sự đồng cảm, thương xót và thừa nhận của người khác, nhưng ngược lại, làm như vậy chỉ có thể khiến người khác cho rằng chúng ta là người đáng thương, yếu đuối, bất tài.

Để theo đuổi niềm vui giả tạo, có thể nói chúng ta đã hao tâm tổn trí không ít. Ban đầu, chúng ta chỉ thông qua phương thức hòa hoãn, không có xung đột (cũng có thể nói là phương thức tương đối văn minh) để có được niềm vui giả tạo, nhưng nếu cách làm này không thể khiến chúng ta đạt mục đích như mong đợi, vậy thì chúng ta sẽ dùng tâm trạng tiêu cực và hành vi thô bạo để thỏa mãn nhu cầu có được cảm giác tốt đẹp của bản thân, để có được một chút niềm vui giả tạo yếu ớt.

Thực tế là, một khi chúng ta dùng bất kì hình thức nào trong các hình thức so sánh, oán thán, trách móc, tức giận để thoát khỏi nội tâm của mình, đều sẽ khiến bản thân không nhìn rõ vấn đề lúc ấy, cũng không nhìn rõ cái tôi chân thực. Chúng ta đang tự cứa vào mạch máu của mình, từ chối trưởng thành. Rời xa nội tại, hướng ra bên ngoài, chính là cách chúng ta đang tự tạo ra đau khổ. Nếu tư duy của chúng ta hướng phương thức có được niềm vui ra bên ngoài thì chắc chắn sẽ uổng công vô ích, chắc chắn sẽ trở thành kẻ

đáng thương đi xin niềm vui giả tạo. Lúc chúng ta ôm ấp niềm vui giả tạo, chúng ta sẽ đánh mất cái tôi thật sự, khiến bản thân rơi vào nỗi đau khổ lớn hơn.

Trong quá trình dùng tâm trạng tiêu cực để chống lại hiện thực, chút niềm vui giả tạo nhỏ bé đến đáng thương mà chúng ta giành được là: Sự thương hại của người khác ban cho chúng ta.

TÒNG PHẠM LỚN NHẤT CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO LÀ CON QUỶ NHÚT NHÁT

| CON HỔ GIẤY TRONG TIM

Nếu có một ngày bạn biết công ty có kế hoạch cắt giảm nhân sự, xét về tiêu chuẩn cắt giảm, có lẽ bạn khó mà tránh được "kiếp nạn" này, bạn sẽ có phản ứng như thế nào?

"Tôi làm việc chăm chỉ ở công ty này đã mười năm rồi, tôi dâng hiến cả tuổi thanh xuân cho nó. Nếu bây giờ công ty đuổi việc tôi thì cũng thật không có tình người! Trong tình hình khủng hoảng kinh tế như thế này, biết đi đâu tìm việc? Tiền trả nhà hàng tháng của tôi phải làm thế nào? Phí quản lí, phí điện nước phải làm thế nào? Con trai của tôi sắp đi mẫu giáo rồi, không có tiền cho nó học trường tốt, tương lai của nó sẽ thế nào? Trời ơi! Tôi nên làm thế nào?"

Hết cái "phải làm thế nào" này đến cái "phải làm thế nào" khác tranh nhau vẫy tay chào hỏi bạn, như thể bạn sắp đến đảo Bali du lịch, chúng sợ bị bạn bỏ lại vậy.

Lúc nào chúng ta cũng sợ tạm biệt trạng thái cuộc sống quen thuộc, ổn định để đối mặt với môi trường xa lạ chưa biết. Chúng ta luôn hi vọng biết được mình đang ở đâu, rồi lại vì sao lại ở đây, ở đây làm gì, vì sao làm những chuyện này; thường quen với việc tiếp nhận những thông tin rõ ràng, quen thuộc, chắc chắn, nằm trong tầm kiểm soát của mình, lo sợ cảm giác bất lực khi cuộc sống không nằm trong tầm kiểm soát của mình. Điều đó thúc đẩy chúng ta đánh đồng những gì chưa biết, chưa xác định với nguy

hiểm. Để tránh nguy hiểm, chúng ta thà ở lại vùng đất thoải mái mà mình đã quen thuộc, tự ngăn cản bước chân của mình.

Khi chúng ta lo sợ những điều chưa biết thì cũng chính là lúc ta đang dùng toàn bộ tinh thần và sức lực để đối kháng với nó. Chúng ta từ chối bước ta khỏi môi trường sống quen thuộc, ổn định, thoải mái, khiến ta không nhìn rõ hình dáng của những điều bị chúng ta từ chối. Hễ nghe thấy "Sói đến rồi" là ta liền co cẳng bỏ chạy, có lẽ chúng ta còn chưa được chứng kiến sự đáng sợ của sói, thậm chí chưa bao giờ nhìn thấy dáng vẻ thật sự của sói. Chúng ta bị phản ứng thói quen của mình kéo vào vòng xoáy của sự sợ hãi. Vùng vẫy trong vòng xoáy của sự sợ hãi sẽ khiến nỗi sợ hãi trong lòng càng lớn lên. Chúng ta không ngừng vùng vẫy, tiêu hao sức lực của mình một cách vô ích, đến tận khi không còn sức lực để cất bước, toàn thân trở nên giống như một pho tượng.

Chúng ta sống cuộc sống giống như pho tượng nhưng chưa bao giờ ý thức được cái gọi là an toàn và sợ hãi chỉ là suy nghĩ hạn chế chúng ta hành động. Khi chúng ta biết kế hoạch cắt giảm nhân sự của công ty, nếu thay đổi cách suy nghĩ, có lẽ cuộc sống của chúng ta sẽ xuất hiện một cảnh tượng khác tràn đầy sức sống.

"Tôi làm việc cho công ty này đã mười năm rồi, không có dũng khí để ra đi, bây giờ cuối cùng đã cơ cơ hội để làm việc mà trước đây mình muốn làm rồi. Cả đời tôi không thể cứ chỉ làm một việc, chỉ ở một nơi như thế này. Đây là một cơ hội để tôi bắt đầu lại; còn về tiền vay để mua nhà, tôi có thể cho thuê lại nhà, gạt bỏ gánh nặng; còn về con trai, không nhất thiết cứ phải học trường đắt tiền, đắt chưa chắc đã tốt, thích hợp với nó là được, rất nhiều người không đi học mà vẫn thành đạt..."

Bạn đã cảm nhận thấy điều gì chưa? Sự ỷ lại của chúng ta vào vùng đất thoải mái và nỗi sợ hãi những điều chưa biết đến từ đâu? Chúng đến từ sự cường điệu hóa một cách vô thức, không ngừng nghỉ về những suy nghĩ tiêu cực của chúng ta. Vốn dĩ đó chỉ là một con mèo ngoan ngoãn nhưng bạn lại coi nó là con hổ, nhìn kĩ lại, không biết chừng còn là một con hổ đang há to cái miệng đầy máu. Nếu thật sự là một con hổ, bạn đâu còn thời gian để ở đây nghĩ đông nghĩ tây? E rằng bạn đã bị nó ăn thịt từ lâu rồi!

Có một câu danh ngôn như thế này: "Thứ duy nhất chúng ta không thể không sợ chính là sợ bản thân. Nỗi sợ hãi khó có thể diễn tả, mất đi lý trí và vô căn cứ này làm tê liệt ý chí của con người, khiến con người không còn những nỗ lực cần thiết, nó biến tất cả những nỗ lực cần thiết để biến lùi thành tiến của con người thành bong bóng xà phòng." Rất nhiều lúc, sợ hãi chỉ là suy nghĩ biến dạng của chúng ta về một điều gì đó, nhưng những suy nghĩ này lại điều khiển hành vi của chúng ta bằng một sức mạnh khủng khiếp.

| CÁI TÔI BỊ NHỐT TRONG BỨC TƯỜNG NIỀM VUI GIẢ TẠO

Trong một lần đi chơi vườn bách thú, có một hình ảnh đã để lại ấn tượng rất sâu sắc với tôi.

Một ngày cuối tuần, chúng tôi tới vườn bách thú chơi. Khi đến chuồng voi, chúng tôi nhìn thấy rất nhiều người ném các loại hoa quả như táo, chuối vào trong chuồng voi. Voi nhìn thấy hoa quả ném vào liền chạy ra ăn.

Tôi phát hiện có quả táo lăn tới cạnh tường, voi chạy theo quả táo tới chỗ cách tường ba bốn mét là dừng lại, không ăn quả táo đã gần ngay trước mắt ấy nữa.

Lúc ấy tôi có chút bực tức, chỉ cần nó đi thêm một bước nữa là có thể ăn được quả táo. Nhưng vì sao nó lại ủ rũ quay đầu bước đi?

Tôi nhìn kĩ, thì ra chỗ cách tường bao ba bốn mét có những sợi thép rất nhỏ, dài khoảng một thước, cắm thành một vòng tròn bao quanh chuồng voi, giống như một đường ranh giới. Nhưng những sợi thép mảnh nhỏ này cơ bản sẽ không gây ra bất cứ nguy hại nào cho voi, vì sao chúng không dám bước qua? Quả táo ở ngay trước mắt, nó đã chạy xa như vậy rồi, chỉ thiếu một bước nhỏ này thôi? Tôi cảm thấy tò mò về ma lực của những sợi thép này, cái gì khiến chúng giam cầm được những con vật khổng lồ này?

Suy đoán của bạn tôi là trên dây sắt có điện hoặc là dây sắt có thể phát ra sóng điện từ, có thể ngăn cản voi lại gần. Tôi mang những nghi vấn này lên mạng tra nhưng tra cứu rất lâu cũng không tìm thấy lời giải thích hợp lí.

Về sau, tôi gọi điện đến vườn bách thú để hỏi. Người quản lí nói: "Chúng tôi sợ voi làm hại khách đến thăm quan nên từ nhỏ đã huấn luyện chúng không được bước ra khỏi phạm vi ấy. Khi nó định bước ra khỏi khu vực này, người quản tượng sẽ trừng phạt nó. Voi là loài động vật rất thông minh, lâu dần chúng không dám bước ra khỏi phạm vi ấy nữa, đến tận khi voi đã trở thành con vật to lớn như bây giờ, nó cũng không dám bước ra vạch ranh giới này."

Lúc này có lẽ bạn sẽ nghĩ voi thật ngốc, để những sợi dây thép nhỏ bé chôn chân trong khu vực hữu hạn, chỉ nhìn mà không dám lấy quả táo. Thực ra, chẳng phải con người chúng ta cũng vậy sao? Bất cứ khu vực nào cách xa sự an toàn và vui vẻ đều là khu vực cấm của chúng ta. Muốn hạn chế voi, chỉ cần một vài sợi dây thép mỏng, còn muốn giam cầm chúng ta, để chúng ta không thể nhúc nhích, chỉ cần một ý nghĩ không nhìn thấy, không sờ thấy. Đây chẳng phải là một chuyện đáng sợ sao?

Anh Lâm có một nỗi sợ hãi không thể nói thành lời với việc lái xe. Cứ nhắc đến việc mua xe, anh lại viện hàng đống lí do hợp lí để không mua. Ví dụ lái xe nguy hiểm, nuôi xe phiền phức, không có thời gian thi bằng lái, lái xe ảnh hưởng tới uống rượu gì gì đó. Vợ anh ta có bằng lái, rất muốn mua xe nhưng lúc nào anh ta cũng chần chừ không mua.

Có một hôm, cuối cùng anh ta đã lấy hết dũng khí đi mua xe. Trước khi đi, anh ta gọi điện thoại cho tôi, bảo tôi đi lấy xe giúp. Lúc ấy đúng lúc tôi có việc, không đến kịp, liền khuyên nhủ qua điện thoại, bảo anh ta yên tâm đi lấy xe.

Mấy hôm sau, tôi gọi điện hỏi anh ta đi xe thế nào. Anh ta nói không mua nữa.

Lúc ấy tôi vô cùng ngạc nhiên, hỏi anh ta sao không mua. Anh ta nói: "Hôm ấy cậu không đến, tôi cũng không biết chọn xe, vì thế quyết định không mua nữa. Về sau nghĩ lại, vẫn thấy bắt xe bus thuận tiện hơn".

Đúng là lí do nực cười. Sự việc đã qua đi hai năm rồi, chỉ vì một lý do đơn giản như vậy khiến anh ta đến tận bây giờ vẫn không lái xe được.

Nếu chúng ta không muốn bước ra khỏi vùng đất quen thuộc của mình, thì cho dù là một lí do vô cùng nực cười cũng có thể khiến chúng ta ngoan ngoãn đứng ở chỗ cũ.

Thái độ sống này của anh Lâm khiến cuộc sống của anh ta đơn điệu, nhàm chán. Năm nay, Lâm đã ngoài 40 tuổi, tôi quen anh ta khi chúng tôi mới 27 tuổi. Lúc ấy anh ta thế nào, bây giờ vẫn như vậy, chỉ là tóc ít hơn, bụng to hơn, than phiền nhiều hơn và nhát gan hơn trước đây. Ngoài ra, không có sự biến đổi nào khác.

Tâm lí sợ hãi hạn chế chúng ta trải nghiệm những điều mới lạ. Nhưng chúng ta thường cho rằng, chính những sự vật khiến chúng ta sợ hãi đã hạn chế hành vi của chúng ta. Thực ra, thứ bủa vây chúng ta chỉ là ý nghĩ sợ hãi trong đầu chúng ta chứ không phải là bản thân hiện thực. Những nỗi sợ hãi này đã xây một bức tường rất cao, giam cầm chúng ta trong vùng đất quen thuộc, khiến chúng ta không bước ra được.

| THẮT DÂY AN TOÀN TRƯỚC KHI LÊN XE

"Trước khi lên xe" đã thắt dây an toàn? Có lẽ bạn sẽ cho rằng tôi viết sai. Nên là thắt dây an toàn "trước khi lái xe" thì đúng hơn? Không sai, là thắt dây an toàn trước khi lên xe.

Có một thực tế là, lúc nào chúng ta cũng muốn thắt dây an toàn trước khi lên xe. Vì muốn cuộc sống tương lai được đảm bảo, chúng ta yêu cầu bạn trai của mình có thu nhập ổn định, yêu cầu trước khi kết hôn phải mua được nhà, còn phải có một chiếc xe thật tử tế… Đưa ra kế hoạch và sắp xếp chu đáo cho tương lai không có gì là không đúng. Nhưng khi chúng ta coi những kế hoạch và sắp xếp này quan trọng hơn cả bản thân, cường điệu kế hoạch và sự sắp xếp thì lại thể hiện nỗi sợ hãi những điều chúng ta chưa biết và không xác định. Hành động này sẽ khiến chúng ta bị hạn chế trong một quỹ tích cố định, cuộc sống của chúng ta cũng sẽ rơi vào thế cục đã được vạch sẵn. Điều đó sẽ khiến chúng ta bỏ lỡ rất nhiều cơ hội phát triển tốt đẹp, khiến chúng ta mất đi sức sáng tạo và nhiệt tình với cuộc sống, khiến sinh mệnh trở nên không còn sức sống.

Bên cạnh một vị lão hòa thượng nọ có rất nhiều đệ tử trung thành.

Một hôm, lão hòa thượng căn dặn các đệ tử mỗi người xuống núi phía nam lấy về một bó củi. Khi các đệ tử đi tới chỗ cách núi nam không xa, họ liền dừng lại. Cơn mưa lớn suốt cả ngày khiến nước sông dâng cao, dòng suối nhỏ ban đầu biến thành con sông lớn chắn đường đi của họ. Các đệ tử nhìn nước sông chảy xiết, ai cũng trợn mắt há mồm. Xem ra không thể qua sông lấy củi được, các đệ tử đều quay về tay không.

Các đệ tử ủ rũ đến trước mặt sư phụ. Lúc ấy chỉ có một tiểu hòa thượng tỏ ra bình thản.

Sư phụ hỏi lý do, tiểu hòa thượng lấy ra một quả táo rất to từ trong túi ngực, đưa cho sư phụ và nói: "Chúng con không qua sông được, không lấy được củi, thấy bên bờ sông có một cây táo, liền tiện tay hái quả táo duy nhất trên cây về đây ạ." Sư phụ nghe xong gật đầu. Về sau, tiểu hòa thượng này trở thành truyền nhân của sư phụ.

Nếu chúng ta quá chú trọng vào kế hoạch và sự sắp xếp, thì khi hiện thực xuất hiện bất cứ tình huống nào ngoài kế hoạch và sự sắp xếp, chúng ta cũng sẽ giống như những đệ tử kia, ra về tay trắng. Đệ tử của lão hòa thượng bó hẹp mục tiêu của mình trong việc lấy củi, không lấy được củi, kế hoạch của họ coi như đổ bể. Còn trong quá trình này, tiểu hòa thượng kia lại có thể tùy cơ nắm bắt lấy cơ hội bên cạnh mình, để bản thân có được thành quả.

Quay trở lại hiện thực, chúng ta cũng thích đặt ra các kế hoạch. Phần lớn những người lái xe đều thích đi theo lộ trình đã vạch ra sẵn. Như thế, chúng ta có thể biết rất rõ 1 km nữa là vào đường chính, vào đường chính đi 2 km nữa rồi rẽ bên trái là lên cầu, hạn chế tốc độ 40km, xuống cầu, đi thêm 1,5km nữa thì giảm tốc độ, bắt đầu tắc đường, vì thế tốt nhất lại rẽ trái… 1 tiếng sau, về nhà an toàn theo kế hoạch. Nếu không có tình huống đặc biệt, chúng ta có thể đảm bảo được thời gian về nhà mỗi lần sẽ không chênh lệch quá 5 phút, có thể đẩy cửa bước vào nhà đúng lúc vợ bày đồ ăn lên bàn.

Vậy thì vì sao chúng ta không thử đi một con đường mới? Sở dĩ chúng ta đi theo con đường trong kế hoạch là bởi vì con đường mới chưa chắc đã gần hơn hoặc không tắc đường, cuối cùng có lẽ sẽ mất thời gian bằng với thời gian đi con đường trong kế hoạch,

thậm chí mất nhiều thời gian hơn. Với con đường mới, chúng ta không quen, không biết chừng sẽ không cẩn thận đi vào đường một chiều và bị phạt, không biết chừng chỉ một phút lơ là bỏ qua bảng chỉ dẫn giảm tốc dẫn đến bị phạt vì vượt quá tốc độ. Ai cũng có những tiên đoán riêng, và đều rất sâu xa. Việc đi một con đường mới cần chúng ta mất thêm nhiều công sức để chú ý biển chỉ đường và các vật cản, còn con đường trong kế hoạch thì đơn giản hơn nhiều. Quỹ tích kế hoạch khiến chúng ta không có dũng khí đi vào ngã tư xa lạ. Điều đó có nghĩa là tất cả mọi thứ bên ngoài quỹ tích đều không có duyên với chúng ta.

Tagore đã từng nói: "Cuộc sống không phải là một dòng sông nhân tạo, không thể hạn chế nước sông trong một vài dòng chảy đã được vạch sẵn." Trên con đường mới, biết đâu chúng ta sẽ phát hiện một nhà hàng đặc sắc gần nhà mình hơn hoặc một siêu thị lớn mới mở, biết đâu sẽ nhìn thấy một mặt đáng yêu hơn của thành phố này, thậm chí sẽ phát hiện rất nhiều bạn bè đã mất liên lạc nhiều năm với mình thực ra đều sống cách mình không xa, chỉ là một người quen đi bên trái, một người quen đi bên phải, hai người không có cơ hội gặp nhau.

Kế hoạch và sự sắp xếp được chúng ta cường điệu giống như vòng kim cô trên đầu Tôn Ngộ Không, nó sẽ ngày càng trói ta chặt hơn. Chúng ta càng coi trọng kế hoạch thì sẽ càng biểu hiện sự sợ hãi của chúng ta với những điều chưa biết. Tâm lí sợ hãi sẽ khiến chúng ta lún sâu trong vùng đất an toàn. Bảo thủ làm theo kế hoạch chỉ có thể khiến chúng ta giống như ếch ngồi đáy giếng, nhìn thế giới to bằng cái vung trên đỉnh đầu, đến tận khi cuộc đời của chúng ta không còn chút sức sống. Thử hỏi, nếu có một ngày,

chúng ta bị ném vào một vùng núi xa xôi, hẻo lánh mà không kịp có một sự chuẩn bị nào, tỉ lệ sống sót của chúng ta là bao nhiêu?

✳✳✳

| KHÔNG AI CÓ THỂ KHIẾN CHÚNG TA THẤT BẠI

Có một người rất muốn li hôn, nhưng vẫn chưa đạt được ước nguyện. Cô ấy đã giải thích với tôi nguyên nhân cô ấy muốn li hôn.

Hai vợ chồng họ vừa mới bước qua tuổi ba mươi, người vợ cho rằng đây đúng là thời điểm phấn đấu cho sự nghiệp. Nhưng ngày nào cũng vậy, sau khi đi làm về, chồng cô không lên mạng thì xem tivi, cuối tuần và ngày nghỉ lễ cũng như vậy. Ngoài ra, anh ta không muốn làm bất cứ việc gì khác. Cô ấy không nhìn thấy ở chồng bất cứ tia hi vọng nào cho tương lai. Chỉ cần nhìn những ngày tháng hiện tại là có thể biết được cuộc sống của mười, hai mươi năm sau. Cô ấy cảm thấy những ngày tháng như thế này khiến cuộc đời mình đi xuống, không một chút mong chờ, không một chút hi vọng, dường như có một đôi tay đẩy mình xuống hố sâu, vô cùng tuyệt vọng.

Cảm giác khủng hoảng về cuộc sống thúc đẩy bản thân cô không ngừng học tập, không ngừng tiếp xúc với những điều mới lạ. Cứ nhìn thấy dáng vẻ nhàn rỗi của chồng, cô ấy lại cảm thấy quả thực không thể chịu đựng được nữa, một năm trước cô ấy quyết định li hôn.

Nhưng chồng cô ấy không chịu li hôn, lại còn mượn sức ép từ cha mẹ hai bên để gây áp lực cho vợ, khiến cô ấy cảm thấy bản thân là một người phụ nữ không an phận, không có trách nhiệm, là một đứa con gái không hiếu thuận. Cô ấy rất muốn li hôn, nhưng cô ấy cho rằng chỉ cần li hôn, cuộc đời sẽ coi như thất bại hoàn toàn. Cô ấy cũng đã từng nghĩ có thể vì cha mẹ mà tiếp tục cuộc hôn nhân nhưng cuối cùng thất bại, bởi vì quả thực, cô ấy không

thể chịu đựng được cách sống như thế này. Cô ấy không biết nên làm thế nào, nhưng cũng không muốn tiếp tục cuộc sống như vậy, vì thế, rất mong có người có thể giúp đỡ mình xua đi nỗi phiền muộn trong lòng.

Sở dĩ cô ấy lâm vào tình cảnh ngày hôm nay là bởi vì từ nhỏ cô ấy đã bị người ta tiêm nhiễm quan điểm thất bại. Li hôn có nghĩa là hôn nhân thất bại, có nghĩa cô ấy là một người thất bại trong tình cảm, thậm chí nâng cấp lên thành thất bại trong việc làm người. Nhận thức này khiến cô ấy có tâm lí sợ hãi thất bại, nó trói buộc tự do của cô ấy.

Cái gọi là thất bại ở đây đơn giản chỉ là cách nhìn nhận của người khác về một số sự việc nào đó. Chỉ khi chúng ta hiểu rằng không cần phải làm theo ý đồ của người khác thì sự trói buộc của quan niệm này đối với chúng ta mới mất đi hiệu lực.

Nếu cô ấy li hôn theo mong muốn của mình, nhưng vẫn không thể sống cuộc sống lí tưởng của mình, vậy là cô ấy đã thất bại sao? Chúng ta thường bước vào một sai lầm, chính là đánh đồng giá trị của bản thân với sự thành bại của một sự việc nào đó, nhầm lẫn giữa sự thất bại của một sự việc với sự thất bại của một người.

Trong cuộc sống, mỗi việc chúng ta làm đều có tính mục đích mãnh liệt, đều hướng tới thành công. Lúc nào chúng ta cũng được rót vào tai những câu như phải kiên trì, kiên trì chính là thắng lợi, phải cố gắng hết sức… Hàm ý của những câu nói này chính là chúng ta nhất định phải thành công. Những câu nói thoạt nghe thì tưởng là tích cực, đúng đắn này sẽ đẩy chúng ta vào đường cùng: Không thành công có nghĩa là thất bại. Chỉ cần bắt tay vào làm một việc thì có nghĩa là ta đã bước vào con đường một chiều. Chúng ta phải thề chết xông lên phía trước, bởi vì mục tiêu của chúng ta là

thành công, dừng lại có nghĩa là thất bại, dừng lại có nghĩa là chứng minh bản thân không thể thành công hoặc không có khả năng khiến mình thành công. Chúng ta tiếp thu những quan niệm này không chút nghi ngờ, đồng thời để nó trói buộc cuộc sống và tự do của chúng ta.

Nguyên nhân sâu xa của việc chúng ta làm việc theo mong muốn của người khác là chúng ta sợ người khác nói mình là người thất bại, là để bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân. Chúng ta ấm ức nhưng vẫn ép mình kiên trì làm việc mà bản thân không muốn, cho đến một ngày, chúng ta cảm thấy chán nản, mới ý thức được rằng có một số chuyện không giống như chúng ta đã nghĩ.

Một điều cần phải luôn ghi nhớ là: Trên thế giới này, không ai có thể khiến chúng ta thất bại, chỉ có bản thân chúng ta!

| GIẤU GIẾM LÀ ĐƯỜNG LÙI CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO

Hải và Lệ cùng làm việc trong một công ty, quan hệ thân mật nhưng cả hai đều không dám chủ động bày tỏ vì sợ bị đối phương từ chối, khiến bản thân mất mặt.

Hôm ấy, Hải cảm thấy cứ tiếp tục thế này quả thực rất mệt mỏi, bèn thử thăm dò xem rốt cuộc thái độ của Lệ với mình là gì.

Hải hỏi: "Em muốn tìm một người bạn trai như thế nào, để anh giới thiệu cho em một người?"

Lệ thầm nghĩ: "Tích cực giúp mình tìm bạn trai như vậy, xem ra mình không phải là mẫu người anh ấy thích." Thế nên cô liền nói: "A! Thật sao? Được thôi."

Hải thầm nghĩ: "Vui vẻ nhận lời như vậy, xem ra cô ấy không thích mình."Liền hỏi: "Thế em thích mẫu người như thế nào?"

Lệ nói: "Ham học cầu tiến, có tinh thần trách nhiệm..." (đúng là những đức tính của Hải). Cuối cùng Lệ nói thêm một câu: "Phải tích cực chủ động trước mặt người mình thích, nếu không có thích như thế nào thì rồi cũng sẽ nguội lạnh."

Hải nói: "Em xem hai chúng ta đã nguội lạnh chưa?"

Lệ nói: "Chẳng phải anh định giới thiệu cho em sao?"

✳✳✳

Qua đoạn đối thoại này giữa Lệ và Hải, không khó có thể nhận ra rằng chúng ta sợ sự phủ định và từ chối của người khác với mình như thế nào. Tâm lí này chắn trước suy nghĩ chân thực, khiến chuyện đơn giản trở nên phức tạp.

Nếu coi người khác là ngọn nguồn để chúng ta có được niềm vui giả tạo, vậy thì chúng ta vô hình trung sẽ sợ bị người khác nhìn thấy suy nghĩ chân thực của mình. Nỗi sợ hãi trong lòng khiến chúng ta né tránh bất cứ thử thách nào. Nếu không thể tránh được, chúng ta sẽ cố gắng giữ im lặng, tự kiềm chế, đeo chiếc mặt nạ khiến người khác không thể thấu hiểu được, hoặc là ngụy trang bản thân trở thành người không thể công kích, phải bỏ rất nhiều tinh thần và sức lực để che đậy cái tôi chân thực, khiến người khác không thể nhìn thấu. Chúng ta thường biến sự việc đơn giản trở nên phức tạp, khiến người khác cảm thấy mơ hồ, khó nắm bắt, như thế chúng ta có thể có không gian để rút lui sau khi mục đích thật sự của mình bị người khác phát hiện.

Mỗi người đều có thể dùng chiếc áo khoác sặc sỡ, chiếc mặt nạ buồn vui thất thường, những lời nói không thật lòng để tô vẽ cho mình. Sở dĩ thế giới này trở nên phức tạp là vì chúng ta thích mập mờ, thích đưa đẩy. Chúng ta cảm thấy làm như vậy sẽ an toàn hơn so với việc công khai lập trường của bản thân một cách rõ ràng.

Sự phát sinh của rất nhiều chuyện không vui trong cuộc sống đều là vì chúng ta đang bảo vệ lòng tự tôn và thể diện ở tít trên cao mà chúng ta tự ngộ nhận. Chúng ta thà từ bỏ còn hơn là bước ra khỏi cái gọi là "tôn nghiêm" mà chúng ta bảo vệ, cũng không thể chấp nhận làm tổn thương cái tôi. Vốn dĩ là một chuyện đơn giản nhưng lại bị chúng ta làm cho rất phức tạp. Thực ra, những cái gọi là tôn nghiêm và thể diện này chỉ là bong bóng mà bộ não của chúng ta tạo ra vì lo sợ sự khô héo của cái tôi. Những bong bóng tư tưởng hư ảo này trở thành nơi giam cầm chúng ta.

| THÓI QUEN KHIẾN CHÚNG TA RƠI VÀO ĐƯỜNG CÙNG

Trước tiên, xin hỏi các bạn một câu hỏi nhỏ: "Vì sao bạn không dùng tay trái để viết chữ (trừ những người thuận tay trái)?"

Có lẽ bạn sẽ trả lời: "Bởi vì tay trái của tôi không biết viết chữ", đúng, chắc chắn tay trái của bạn không thể biết viết. Thế bạn đã từng nghĩ tới việc vì sao tay phải của bạn lại viết được chưa? Có lẽ bạn sẽ trả lời: "Thói quen hình thành từ nhỏ." Sự thật là chúng ta đã quen dùng tay phải để viết chữ, ỷ lại vào việc viết bằng tay phải nên mới dẫn tới việc chúng ta bỏ qua chức năng viết chữ của tay trái, lâu dần tay trái của chúng ta mất đi khả năng viết chữ, chứ không phải tay trái của chúng ta không biết viết.

Mức độ ỷ lại của chúng ta vào môi trường và sự vật mà bản thân đã quen thuộc luôn vượt quá tưởng tượng của chúng ta.

Hệ thống máy tính mà từ trước tới nay chúng ta đã quen sử dụng đã có chút cũ kỹ rồi, rất nhiều phầm mềm chạy chậm, văn bản trong máy tính của chúng ta không thể mở được trong máy tính của người khác, hệ thống cũ kỹ dẫn tới hiệu quả công việc của chúng ta giảm sút. Thực ra, chỉ cần chúng ta nâng cấp hệ thống một chút, những vấn đề này có thể giải quyết dễ dàng, nhưng vì sao chúng ta không làm như vậy?

Chúng ta lo lắng thay đổi hệ thống mới, menu này không tìm thấy, mệnh lệnh kia không hiểu, khiến bản thân không biết phải làm thế nào, rối tinh rối mù. Quan trọng hơn là chúng ta đã quen với hệ thống cũ mà không quan tâm tới chức năng mới của hệ thống mới. Chúng ta cho rằng hệ thống hiện tại vẫn có thể khiến chúng ta hoàn thành công việc, vẫn có thể dùng tạm, vì thế không

cần thiết phải bắt bản thân hao tâm tổn sức làm quen với một thứ không nằm trong tầm kiểm soát của mình.

Chúng ta lo lắng sự vật, sự việc chưa biết khiến cuộc sống trở nên rối loạn, thậm chí sẽ mang tới nguy hiểm nhất định. Điều đó thúc đẩy chúng ta lặp lại một hành vi quen thuộc nào đó đến mức thành thói quen. Khi chúng ta bắt đầu dựa dẫm vào một hành vi thói quen, cuộc sống của chúng ta sẽ bắt đầu rơi vào đường cùng. Điều này giống như một thảm cỏ, khi chúng ta không có đường, chúng ta có thể đi qua bất cứ hướng nào. Nhưng khi trên bãi cỏ xuất hiện một con đường, chúng ta lại cảm thấy chỗ khác không thể đi được nữa, chỉ có thể đi qua con đường hiện có.

Phương thức sống theo trình tự, mặc dù khiến chúng ta vui vẻ nhưng lại là nguyên nhân cơ bản khiến chúng ta không thành công. Thói quen khiến bộ não mất đi rất nhiều khả năng, ví dụ như khả năng phát hiện, khả năng sáng tạo, khả năng khiến bản thân có được vui vẻ... Suy cho cùng, thói quen khiến chúng ta mất đi khả năng làm việc theo mong muốn thật sự của bản thân. Đây chính là ảnh hưởng lớn nhất mà thói quen mang lại cho chúng ta.

Hãy tự hỏi bản thân, chúng ta không muốn vui vẻ hơn sao? Chúng ta không muốn giàu có hơn sao? Chúng ta không muốn làm việc mình thích sao? Chúng ta không muốn có thành tích ưu tú và cuộc đời thành công? Chắc chắn câu trả lời của mỗi người đều là: "Muốn!" Thế vì sao không làm được? Bởi vì chúng ta tin rằng những chuyện này không "có duyên" với mình, chúng ta nghi ngờ khả năng của bản thân, chúng ta không xóa bỏ được nỗi sợ hãi trong lòng, chúng ta cảm thấy thay đổi bản thân là một chuyện đau khổ. Chúng ta thích làm việc theo thói quen của mình, quen có được kết quả giống nhau, quen buồn phiền vì những chuyện giống

nhau. Những chuyện này đều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, chúng ta biết kết quả xấu nhất, còn nếu thay đổi thì tất cả kết quả đều là thứ ta chưa biết.

Trên thế giới này, không phải không có đường khác để đi mà là sự tán đồng đối với thói quen khiến chúng ta không nhìn thấy chỗ khác có đường để đi.

| SỢ HÃI KHIẾN CHÚNG TA TRỞ NÊN YẾU ĐUỐI

Sợ hãi là bản năng sinh tồn của loài người, là cảm xúc dễ khiến chúng ta yếu đuối nhất, cũng là thứ hạn chế chúng ta cảm nhận thế giới này. Chân tay chúng ta bị trói chặt bởi nỗi sợ hãi, tránh xa sự vật chưa biết, trốn trong vùng đất thoải mái mà một tay mình xây nên, không thể nhúc nhích. Thực ra, sợ hãi chỉ là một mớ suy nghĩ trong đầu chúng ta, cuộc đời của chúng ta bị bó hẹp trong mớ suy nghĩ này.

Những ý nghĩ sợ hãi đã giam cầm chúng ta như thế nào?

Đầu tiên, sợ hãi khiến chúng ta đối mặt với những người quen thuộc, làm công việc quen thuộc trong môi trường quen thuộc, lặp lại những việc đã từng làm khiến cuộc sống trở nên rất đơn giản, thoải mái. Chúng ta dựa dẫm vào cảm giác thoải mái này theo bản năng, còn cảm giác này thúc đẩy chúng ta lặp đi lặp lại một phương thức thành thói quen, lặp đi lặp lại một cách tư duy trở thành giới hạn, lặp lại một ngày thành một đời. Cảm giác thoải mái khiến chúng ta lòng vòng trong sự lặp lại, lười biếng trong sự quen thuộc.

Nếu tiếp tục như thế, tôi nghĩ chúng ta đều biết những thứ lũ lượt kéo đến sẽ là gì.

Đó chính là nhàm chán và tẻ nhạt. Chúng ta lặp đi lặp lại cùng một cảm nhận trong vùng đất thoải mái, dần dần, chúng ta mất đi sức sống, cuộc sống trở nên vô vị, không có chất lượng. Chúng ta mất đi hứng thú và trí tò mò vốn có trước cuộc sống, lúc nào cũng hi vọng tránh xa những sự việc mới lạ, độc đáo.

Nhất định bạn sẽ rất bức bối, nếu nỗi sợ hãi nguy hại tới chúng ta lớn như vậy, vậy thì vì sao chúng ta vẫn còn chìm đắm trong đó

không chịu tỉnh ngộ? Trong nỗi sợ hãi có cảm giác gì khiến chúng ta lưu luyến không rời?

Nỗi sợ hãi với những gì chưa biết có thể hạn chế chúng ta trong vùng đất quen thuộc của mình, nơi mang lại cho chúng ta cảm giác an toàn có thể biết trước. Sự dựa dẫm vào cảm giác tốt đẹp này khiến chúng ta để mặc cho tâm lý sợ hãi sinh sôi, không quan tâm tới sự cách biệt giữa cái tôi trong hiện thực và cái tôi trong lí tưởng. Chúng ta thuyết phục bản thân, tất cả đều nằm trong tầm kiểm soát của mình. Vì thế, chúng ta không cảm nhận được vùng đất thoải mái đã gắn xiềng xích lên người mình, hạn chế mình trong phạm vi của niềm vui giả tạo, ngăn cản chúng ta cảm nhận nhiều sự vật tốt đẹp hơn.

Sợ hãi khiến chúng ta đối lập cái tôi với hiện thực một cách vô thức, khiến chúng ta không muốn đối mặt với hiện thực, né tránh nhìn rõ bộ mặt thật của hiện thực. Sợ hãi khiến chúng ta sống trong thế giới hư ảo của mình, nhờ vào niềm vui giả tạo để duy trì sự cân bằng giữa cái tôi và hiện thực. Chúng ta lo sợ sự cân bằng trong tim bị phá vỡ, sợ nhìn thấy cái tôi ngay cả bản thân cũng không thể sắp xếp, không muốn chứng minh mình là một người không thể thành tài. Cùng với sự tăng lên của nỗi sợ hãi, chúng ta trở nên càng ngày càng yếu đuối.

KẺ TÒNG PHẠM TIẾP THEO CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO - NGƯỜI TÀNG HÌNH

Tòng phạm của niềm vui giả tạo, ngoài nỗi sợ hãi và sự lười biếng, còn có người tàng hình – sự vô thức.

Trên thế giới này có một thứ nhìn thì vô hình, sờ không thấy dạng, ngửi không thấy mùi, nhưng lại là sức mạnh to lớn nhất chi phối sinh mệnh của chúng ta. Đó chính là ý thức của con người.

Ý thức của con người luôn biến đổi, khó nắm bắt, không chịu sự trói buộc của thời gian và không gian, có thể tự do xuyên qua giữa quá khứ và tương lai, thích làm gì thì làm. Ý thức phân thành ý thức và vô thức.

Ý thức là trạng thái chúng ta tỉnh táo, biết bản thân đang làm gì, nhìn thấy gì, nghe thấy gì, nghĩ gì, biết được trạng thái của mình, có thể chi phối hành vi của mình.

Vô thức là chúng ta không biết mình đang nghĩ gì, một trạng thái tâm lí chúng ta không quan sát được. Ví dụ, khi chuyên tâm đọc sách, chúng ta không nghe thấy người khác gọi tên mình; không ý thức được mình đang nghĩ gì, từ đó nói sai và viết sai. Tất cả đều phát sinh trong lúc chúng ta không hay biết, chúng ta tán đồng một cách vô điều kiện suy nghĩ vô thức và quá trình này không được ý thức của chúng ta cảm nhận.

Tư duy vô thức không phải là sự vật cụ thể. Nhận thức của chúng ta với nó không thể giống với khi chúng ta phân biệt một người, chúng ta có thể nhìn thấy hình dáng của người đó, nghe thấy giọng nói của người đó, quan sát hành vi của người đó, sau đó đưa ra đánh giá là người đó đẹp trai phóng khoáng, nho nhã

thanh tú hay xấu xí hiểm ác. Với tư duy vô thức, chúng ta không nhìn thấy, không sờ thấy, không nghe thấy. Nó không ở trong phạm vi giám sát của ý thức của chúng ta. Điều đó khiến chúng ta không biết bắt đầu từ đâu để bắt được nó. Quan trọng hơn là nó trốn sau lưng ý thức của chúng ta, giống như cái bóng của ý thức, phối hợp hoàn hảo với ý thức. Nếu không đứng dưới ánh sáng, chúng ta sẽ rất khó phát hiện nó. Vô thức là một cao thủ mai phục, nó ngụy trang giống hệt ý thức của chúng ta. Chỉ có luôn giữ được sự tỉnh táo thì chúng ta mới có thể bắt được nó.

Tư duy vô thức thường xuyên len lỏi vào trong bộ não của chúng ta, khơi gợi tính cách, chi phối hành vi của chúng ta. Nếu không cảm nhận được nó, có lúc nó sẽ khiến chúng ta nổi nóng, khiến cuộc sống của chúng ta rối tinh rối mù lên thì mới lén bỏ đi.

Cùng với một tiếng "rầm", chúng ta bị chiếc xe đằng sau đâm vào. "Lái xe kiểu gì vậy! Vội gì không biết! Thật xui xẻo..." Tư duy vô thức ném một que diêm đã bén lửa vào đầu chúng ta, rồi lén lút chuồn mất. Một lượng lớn adrenaline và hormone áp lực khác phóng ra, đẩy chúng ta vào chiến trường trong tình huống không hề có một sự chuẩn bị tâm lí nào, khiến chúng ta cãi cọ với người khác.

Sau khi xuống xe, phát hiện chiếc xe đâm vào mình cũng bị người khác đâm vào, nhưng chúng ta vẫn không thể khống chế được cảm xúc của mình, không kìm nén được ngọn lửa tức giận thiêu đốt trong tim, cuối cùng vẫn đấu khẩu với đối phương. Có lúc tư tưởng của chúng ta giống như đứa trẻ nghịch ngợm, gây họa xong là quay người bỏ chạy, còn chúng ta lúc nào cũng phải thu nhặt rác rưởi của nó, khom lưng cúi đầu trước người khác. Cứ như thế, cuộc sống của chúng ta bị những cảm xúc do tư tưởng vô

thức này đốt cháy, làm cho rối tinh cả lên, nhưng chúng ta lại không thể làm gì nó.

Chúng ta hầu như không ý thức được phần lớn những chuyện xảy ra trong lòng mình. Sự hiểu biết của chúng ta về quá trình tư duy của bản thân ít hơn sự hiểu biết về kết quả tư duy rất nhiều. Cho dù trong thế giới tư tưởng có thể xảy ra sự thay đổi long trời lở đất, nhưng chưa chắc chúng ta đã cảm nhận được. Có một ngày chúng ta sẽ phát hiện, một vài thứ trong bộ não vốn không phải do chúng ta đặc biệt "mời" vào, không phải chúng ta thật sự mong muốn. Những tư tưởng không được "mời mọc" này đẩy chúng ta vào tình cảnh tiến thoái lưỡng nan, làm rối loạn cuộc sống của chúng ta, khiến chúng ta rối bời, lo lắng không yên. Chúng ta rất muốn nhổ bỏ chúng tận gốc, nhưng không biết bắt đầu từ đâu. Cứ thế vô thức trở thành tâm bệnh của chúng ta.

Vì sao bộ não không chịu sự khống chế của chúng ta, mà ngược lại, chúng ta lại bị nó khống chế?

Trạng thái này là kết quả của bộ não bị gen công thức hóa. Mục đích của gen là di truyền gen, bộ não theo thói quen làm những việc có lợi cho thực hiện mục đích gen, khiến chúng ta lúc nào cũng đấu tranh với trạng thái nguy hại tới sinh mệnh của chúng ta và sự hoàn chỉnh của cái tôi, giúp chúng ta tránh được những nguy hiểm chưa biết, bảo vệ chúng ta trong môi trường sinh tồn an toàn, thoải mái. Mục đích của gen và mục đích thực hiện cái tôi, nhìn bề ngoài không có một chút trái ngược nào. Chúng ta sẽ cho rằng mục đích gen thúc đẩy chúng ta đưa ra phản ứng, chính là phản ứng mà mình muốn. Vì thế trong tình huống không xem xét kĩ lưỡng, chúng ta sẽ để mặc cho nó sắp đặt.

Chúng ta không giết chết phản ứng vô thức ngoài cánh cửa trái tim, còn do một nguyên nhân quan trọng hơn nữa. Phản ứng vô thức không những có tác dụng bảo vệ bản năng với sự sinh tồn của chúng ta mà còn đang làm một công việc vô cùng quan trọng, đó chính là bảo vệ chúng ta trong trạng thái tốt đẹp. Khi chúng ta đối mặt với xung đột tâm lí, phản ứng tư duy vô thức sẽ khởi động mô thức tự bảo vệ của chúng ta, dựa vào niềm vui giả tạo phát huy tác dụng trong nháy mắt mang lại cảm giác tốt đẹp cho chúng ta, bảo vệ chúng ta trong thế giới của cái tôi, tránh phải chịu sự vùi dập của hiện thực.

Chúng ta bảo vệ hình tượng của mình một cách vô thức, là muốn cố gắng để thấy bản thân mình xem ra thật ôn hòa, thấu tình đạt lí, khoan hồng đại lượng. Giả dụ chúng ta không thông minh, tháo vát, có đạo đức, có sức hút trong mắt người khác, như thế sẽ làm lung lay địa vị của chúng ta trong xã hội. Vì thế, chúng ta cảm thấy sợ hãi vì những phẩm chất mình không có. Cùng sự hợp tác của sợ hãi và vô thức, chúng ta cố gắng hết sức bảo vệ hình tượng tốt đẹp trong lí tưởng. Những phản ứng vô thức này của chúng ta không nằm ngoài mô thức công thức hóa của gen, đều là đang làm những chuyện có lợi cho sự sinh tồn của chúng ta.

Xét từ góc độ thực hiện mục đích gen, phản ứng vô thức không uy hiếp chúng ta. Nhưng quan trọng là, con người hôm nay đã không còn là trạng thái từ thời kỳ nguyên thủy nữa, trong thời đại văn minh này, chúng ta càng cần phải khẳng định giá trị của bản thân, mang lại ý nghĩa cho cuộc đời mình. Xét từ góc độ này, mô thức tự bảo vệ vô thức trở thành chướng ngại vật cản trở sự phát triển của chúng ta.

Có lẽ bạn sẽ hỏi, tôi muốn làm một người nổi bật xuất chúng, tôi muốn sống tốt hơn người khác, tôi muốn sinh mệnh của mình tốt đẹp hơn, vậy tôi nên làm thế nào? Đừng vội, thực ra câu trả lời ở trong lòng bạn. Trong những chương sau, chúng ta sẽ thảo luận chi tiết, chúng ta nên nắm chặt sợi dây tư tưởng như thế nào để đưa bản thân tới chỗ mà mình muốn.

BỘ MẶT THẬT CỦA VIỆC CHÚNG TA BÓ TAY CHỊU TRÓI

Có lẽ bạn sẽ rất muốn hỏi một câu: Vì sao chúng ta không thể thoát khỏi sự giam cầm của niềm vui giả tạo?

Trong bữa tiệc của niềm vui giả tạo, cho dù là viện cớ hay thoái thác trách nhiệm, cho dù là tự ngộ nhận hay chủ quan phán đoán, cho dù là đàn áp người khác hay nhún nhường.... chúng ta đều đang không ngừng thôi miên bản thân. Chúng ta thông qua giải thích hợp lí hóa, biện hộ bản thân là người có lương tri, có phẩm chất tốt, rất có tiền đồ, quan tâm tới người khác, khiến chúng ta tự cảm thấy tốt đẹp; hoặc là mong muốn dựa vào người khác và sự vật bên ngoài, chứng minh bản thân mạnh hơn người khác, biết nhiều hơn người khác, ưu tú hơn người khác, để qua đó có được cảm giác vượt trội; hoặc là dựa dẫm vào vùng đất mà mình đã quen thuộc, mang tới cho bản thân cảm giác tốt đẹp rằng tất cả đều nằm trong tầm kiểm soát của mình.

Cho dù thủ đoạn và hình thức của niềm vui giả tạo là thế nào và mức độ bao nhiêu, bất kể trong đó tiềm ẩn nguy hại lớn như thế

nào, tận sâu bên trong những hành vi này đều hàm chứa mong muốn tích cực mà bản thân tán đồng. Mong muốn tích cực này là nhu cầu chân thực trong lòng chúng ta, cũng là niềm vui được xã hội hóa. Chỉ cần chúng ta cho rằng hình tượng cái tôi mà mình bảo vệ là tích cực và hoàn mĩ không tỳ vết, chúng ta sẽ cảm thấy mình tốt đẹp từ trong ra ngoài, đặc biệt, cá tính hơn người khác một bậc. Việc chúng ta không ngừng cường điệu mong muốn tích cực này, sẽ nảy sinh hiệu quả thôi miên với bản thân, tương tự như "hiệu ứng Placebo".

Một người đến bệnh viện khám bệnh. Anh ta nói với bác sĩ là mình không được khỏe, hơn nữa tinh thần sa sút, cơ thể ngày một gầy yếu, đã dùng rất nhiều thuốc rồi cũng không có tác dụng.

Bác sĩ thông qua kiểm tra phát hiện người này mắc một loại loạn thần tâm căn, là một bệnh về thần kinh thường gặp. Bác sĩ nói với anh ta: "Anh mắc căn bệnh này. Vừa hay, hiện nay vừa mới thử nghiệm thành công một loại thuốc đặc trị bệnh của anh, đảm bảo ba ngày khỏi bệnh." Sau ba ngày tiêm, quả nhiên người này khỏi bệnh và ra viện.

Thực ra, cái gọi là "thuốc đặc trị" ở đây chẳng qua là đường glucose thông thường. Thứ thật sự chữa khỏi bệnh cho anh ta là lời nói của bác sĩ. Đây chính là "hiệu ứng Placebo" nổi tiếng, tức là mặc dù bệnh nhân không hề được chữa trị nhưng do "tiên đoán" và "tin tưởng" rằng đó là biện pháp có hiệu quả, khiến triệu chứng bệnh giảm đi và khỏi hẳn.

Chúng ta ám thị bản thân là một người phẩm chất tốt đẹp, thuyết phục bản thân tin rằng tất cả đều nằm trong tay mình, qua đó để có được niềm vui giả tạo. Làm như vậy thực chất chính là không ngừng tiến hành tự ám thị và tự thôi miên bản thân, và đạt

được hiệu quả Placebo. Điều đó khiến chúng ta cho rằng sự cách biệt và mâu thuẫn giữa cái tôi và hiện thực không hề tồn tại, chí ít là trong thời gian ngắn cảm giác sự cách biệt không tồn tại. Xung đột trong lòng chúng ta được xóa bỏ một cách hữu hiệu.

Vậy thì trong cuộc sống, chúng ta thôi miên mình như thế nào?

Chúng ta hạ quyết tâm giảm béo, nhưng lúc ăn chúng ta luôn tin rằng, bữa này ăn nhiều một chút không sao, bữa sau ăn ít một chút là được; chỉ bữa này ăn nhiều hơn một chút sẽ không sao cả, sẽ không biến thành chất béo; ăn xong tôi có thể đi tập thể dục, tiêu hao những năng lượng này. Chúng ta thường không thể từ chối khoái cảm mà việc ăn uống mang lại cho chúng ta. Nhưng sự thật là những thứ đã ăn vào vẫn sẽ biến thành chất béo trong người chúng ta như trước đây.

Khi không thể ngăn cản được sức cám dỗ từ khoái cảm này, chúng ta sẽ không để bản thân ở trong xung đột tâm lí lo lắng và bất an trong thời gian dài, chúng ta có thể tìm thấy hàng tá lí do để bản thân tin rằng sự lựa chọn của mình là sáng suốt, bản thân không phải là người hết thuốc chữa, tất cả vẫn nằm trong tầm kiểm soát của mình. Chúng ta có thể nói với mình rằng có một, hai, ba phương án có thể giải quyết những thức ăn đã ăn vào, có thể khiến bản thân không béo thêm nữa. Về điểm này, chúng ta thật khâm phục khả năng tự thôi miên của mình. Lúc nào chúng ta cũng có thể khiến bản thân tin vào cách nói của mình, nhưng kết quả chúng ta vẫn ngày càng béo thêm. Khi đồ ăn ngon lại bày ra trước mặt, chúng ta sẽ phản ứng như thế nào? Nếu chúng ta thật sự có thể từ chối tự thôi miên bản thân, vậy thì thị trường giảm béo sẽ không còn sôi động như bây giờ nữa.

Lúc này lại nảy sinh một vấn đề. Sao chúng ta có thể tin những lời nói này của bộ não được? Chúng ta không nhìn thấy sự thật bản thân ngày càng béo sao? Lẽ nào chúng ta không có lí trí sao?

Chức năng của bộ não chúng ta chính là xử lí tất cả những chuyện khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái, để khiến chúng ta cảm thấy tốt đẹp hơn. Trong suốt quá trình con người tìm kiếm niềm vui giả tạo, chỉ là tư tưởng đang chơi trò chơi tự hưởng lạc trong bộ não, chúng ta dùng phương thức tư tưởng để tạo ra vấn đề, sau đó dùng phương thức tư tưởng giải quyết vấn đề mà mình tạo ra.

Khi chúng ta tìm kiếm niềm vui giả tạo, hàng loạt phản ứng của bộ não tạo cho chúng ta ảo giác lí trí. Phản ứng tư duy của chúng ta cho bộ não một vài lí lẽ tích cực, còn bộ não thì rất muốn tin vào những phân tích lạc quan, tích cực ấy với chúng ta. Bởi vì bộ não thích tiếp nhận những thông tin có lợi cho gen. Bất cứ ai cũng không bài xích cái tốt của mình, cũng không từ chối để mình trở nên tốt hơn, đồng thời lúc nào cũng mong chờ sự tán đồng của người khác đối với mình. Lúc này, chúng ta hiểu vì sao bản thân lại đắm chìm trong niềm vui giả tạo không thể thoát ra được rồi chứ? Niềm vui giả tạo đang bảo vệ hình tượng tốt đẹp của chúng ta. Sở dĩ bộ não khăng khăng tin tất cả là sự thật, là bởi vì nó giơ cao ngọn cờ tốt đẹp của chúng ta. Trong khi đó, khiến bản thân trở nên tốt đẹp hơn, trở nên tài giỏi hơn người khác chính là những chuyện mà chúng ta mong đợi.

Chúng ta rất dễ tiếp nhận những quá trình phản ứng tư duy trông có vẻ lí trí này. Bởi vì khi đối mặt với hiện thực, chúng ta đã sớm có khuynh hướng theo đuổi niềm vui giả tạo. Phản ứng nhìn thì có vẻ lí trí, chẳng qua là cung cấp thêm càng nhiều lí do để

thuyết phục bản thân đi theo khuynh hướng này mà thôi. Giống như chúng ta nói với mình hãy yên tâm mà ăn, trước tiên hãy cứ hưởng thụ niềm vui, ta có thể giải quyết vấn đề tiếp theo, tất cả những gì sắp xảy ra đều nằm trong tay ta. Thế là chúng ta có thể ăn thoải mái, muốn ăn bao nhiêu thì ăn.

Nghe nói con đường nối với địa ngục vốn được tạo nên bởi những ý đồ tốt đẹp. Khi cho rằng bản thân rất tốt hoặc giỏi hơn người khác là chúng ta sẽ dễ dàng bỏ qua những hành vi thiếu cân nhắc của bản thân và trở thành công cụ tìm kiếm niềm vui giả tạo, trong khi đó bản thân thật sự không làm được việc gì. Chúng ta bảo vệ hình tượng tốt đẹp của mình trong tư tưởng của bản thân, có thể che giấu rất tốt sự khác biệt giữa cái tôi và hiện thực không được bản thân chấp nhận, đồng thời còn tạo ra cảm giác chân thực rằng bản thân có tiềm năng nào đó.

Ảo giác về việc bản thân đã rất tốt hạn chế bước chân theo đuổi lí tưởng của chúng ta. Nếu quen dựa dẫm vào cảm giác này, chúng ta sẽ không thể tự chủ hành vi của mình, phẩm chất của con người ta sẽ bắt đầu xuống dốc. Nếu chúng ta không biết rằng cách duy nhất để loại bỏ sự khác biệt giữa cái tôi trong hiện thực và cái tôi trong lí tưởng là nhìn thẳng vào hiện thực và hành động, thì cho dù ở trong đầu mình, chúng ta tô điểm bản thân giống như anh hùng hay vĩ nhân cũng chẳng qua là trò chơi tự mua vui cho mình mà thôi. Bởi vì tất cả những gì bộ não làm đều phục vụ cho niềm vui giả tạo khiến bản thân cảm thấy tốt đẹp.

NIỀM VUI GIẢ TẠO LÀ LÍNH CỨU HỎA LO LOAY HOAY

Chắc hẳn rất nhiều người đều đã từng chơi trò Đập chuột. Trên máy trò chơi có rất nhiều lỗ, sau khi trò chơi bắt đầu, chuột không ngừng thò đầu ra khỏi các lỗ và nhanh chóng thụt xuống. Người chơi phải dùng búa đánh được chuột thì mới có điểm. Trong khoảng thời gian nhất định, đập được càng nhiều chuột thì điểm càng cao. Khi người chơi dùng búa đập một con chuột thò đầu ra từ lỗ này thì những con chuột khác lại thò ra từ những lỗ khác. Người chơi không ngừng đuổi chuột và đập thật mạnh, tay chân luống cuống, rất phấn khích.

Trạng thái chơi trò chơi này giống như trạng thái chúng ta tìm bắt niềm vui giả tạo. Con chuột chạy ra khỏi hang giống như sự cách biệt về cái tôi và hiện thực không ngừng được chúng ta phát hiện. Chúng ta dùng búa đập thật mạnh vào con chuột thò đầu ra, giống như chúng ta đang không ngừng bảo vệ sự khác biệt này. Chúng ta không ngừng phát hiện sự tồn tại của sự khác biệt này, không ngừng tự bảo vệ. Khi chúng ta thông qua việc tự bảo vệ để tìm bắt niềm vui giả tạo thì cũng giống như người đập chuột lo bên này thì mất bên kia, chân tay luống cuống, không thể giải quyết vấn đề căn bản. Chúng ta vừa đập được con chuột này thì con chuột khác lại chạy ra ngoài từ cái lỗ khác.

Mặc dù niềm vui giả tạo có thể khiến xung đột trong lòng tạm thời biến mất, nhưng nó sẽ không khiến chúng ta tạo ra thay đổi mang tính thực chất. Sau khi đi một vòng tròn trong thế giới tư tưởng của mình, chúng ta vẫn sẽ gặp hiện thực, chúng ta sẽ lại một

lần nữa phát hiện ra rằng, hiện thực vẫn như thế, không có một chút thay đổi nào. Xung đột sẽ lại bùng phát.

Khi xung đột lại xuất hiện, chúng ta muốn tích cực thay đổi hay là muốn ôm lấy niềm vui giả tạo? Nếu chúng ta vẫn lựa chọn vế sau, một vòng trò chơi tư tưởng mới lại bắt đầu. Niềm vui giả tạo có được nhờ vào sự bảo vệ của tư tưởng chắc chắn sẽ biến mất trong nháy mắt, bởi vì đặc điểm của tư tưởng là biến mất trong nháy mắt. Trên thế giới có quá nhiều chuyện không giống như chúng ta tưởng tượng, có quá nhiều chuyện vượt quá dự tính của chúng ta. Khi chúng ta đắm chìm trong thế giới tư tưởng của mình nghĩa là sẽ bất lực với tất cả. Chỉ cần chúng ta đắm chìm trong thế giới tư tưởng của mình, thì ta đã đang không ngừng tạo ra sự cách biệt giữa cái tôi và hiện thực.

Trong cuộc sống hàng ngày, nếu chúng ta để việc nên làm ngày hôm nay sang ngày mai, đến ngày mai vẫn không làm thì nhất định sẽ cảm thấy bứt rứt không yên. Chúng ta sẽ lập tức tìm ra lối thoát mới cho sự khó chịu này – mình đang có chuyện quan trọng hơn, nhất định ngày mai mình sẽ làm, sẽ không kéo dài nữa. Nếu lại một ngày mai nữa chúng ta cũng không làm, vậy thì chúng ta vẫn sẽ tìm ra một lối thoát an toàn cho mình: Hôm nay tụ tập bạn bè, quả thực không tránh mặt được, nhất định ngày mai sẽ làm. Rốt cuộc lối thoát tìm bắt niềm vui giả tạo này đang ở đâu? Nó khiến người ta không nắm bắt được. Khi chúng ta muốn bắt lấy nó, nó quẫy một cái biến thành chú cá nhỏ; khi nó cảm thấy không an toàn, lập tức lại biến thành một chú thỏ nhảy nhót tưng bừng; khi nó cảm thấy có thợ săn đuổi bắt, nó lại biến thành một chú chim nhỏ tự do bay lượn. Tư tưởng của chúng ta vĩnh viễn không biết nên kiên trì cái gì. Điều mà nó kiên trì chỉ có một thứ, đó

chính là niềm vui giả tạo và sự bình an tạm thời. Không có thứ gì khiến bản thân cảm thấy sức mạnh to lớn và có hiệu quả ngay tức thì bằng niềm vui giả tạo trước mắt. Chỉ cần có một chút một chút chuyện khiến chúng ta không vui, chúng ta sẽ lập tức vứt bỏ cái tôi trong hiện thực, bất chấp tất cả để trốn trong thế giới tư tưởng của mình.

Trò chơi tư tưởng tự hưởng lạc tiếp diễn trong thầm lặng. Chúng ta cũng tán đồng với tất cả những gì mình làm mà không hề hay biết. Chúng ta giống như một người lính cứu hỏa cầm bình cứu hỏa trên tay, suốt ngày bận rộn chạy đôn chạy đáo giữa các đám cháy, lo bên này thì mất bên kia, đến tận khi ngọn lửa thiêu rụi cuộc đời của mình, chúng ta vẫn không hay biết. Tìm bắt niềm vui giả tạo chỉ uổng công, không trị được tận gốc, kết quả cuối cùng là chúng ta vẫn giậm chân tại chỗ mà không hay biết. Ngoảnh đầu nhìn lại, chúng ta không làm được chuyện có ý nghĩa nào, mà chỉ mua vui cho bản thân trong trò chơi tư tưởng của mình. Chỉ có chấm dứt trò chơi tư tưởng này, chúng ta mới có thể nhìn rõ bản thân và hiện thực, mới có thể khiến bản thân tiến bộ. Bây giờ các bạn đã hiểu chúng ta khiến bản thân mình sống tầm thường thế nào rồi chứ?

Nhìn thì có vẻ chúng ta bận rộn nhưng chỉ là đang tìm bắt niềm vui giả tạo trong trò chơi tư tưởng của mình, chỉ là tiêu hao sức mạnh trong tim mình. Thực ra tất cả những gì chúng ta làm không có ý nghĩa thực chất nào, vì thế đến tận bây giờ cuộc sống của chúng ta cũng không có sự thay đổi mang tính thực chất nào.

NĂM TỘI LỖI CỦA NIỀM VUI GIẢ TẠO

Sở dĩ dùng "niềm vui giả tạo" để hình dung cảm giác tốt đẹp tự hưởng lạc mà chúng ta có được trong tư tưởng là bởi vì niềm vui này không phải là chúng ta thực sự mong muốn, hơn nữa niềm vui tan biến trong nháy mắt này gắn liền với đau khổ. Niềm vui thật sự là chúng ta cảm nhận một cách trọn vẹn, dốc hết tâm sức để làm việc mà mình muốn, là sự phối hợp hoàn mĩ giữa tư tưởng và hành động. Còn niềm vui giả tạo là khâu mà chúng ta muốn lược bỏ các chi tiết trong hiện thực, giải quyết tất cả vấn đề mà bản thân phải đối mặt trong tư tưởng.

Niềm vui giả tạo là thủ phạm khiến chúng ta trở nên tầm thường, không thể có được niềm vui thật sự. Nó phạm "năm tội lỗi" dưới đây.

Tội lỗi thứ nhất, niềm vui giả tạo khiến chúng ta đánh mất bản thân. Khi bị lạc lối trong niềm vui giả tạo, cuộc đời của chúng ta sẽ lạc lối trong khu vực hư ảo. Giá trị cuộc đời của chúng ta, ý nghĩa cuộc đời của chúng ta cũng bị lạc lối trong công thức gen. Tất cả hành vi của chúng ta đều là để thực hiện mục đích gen, tất cả hành vi đều hạn chế chúng ta thực hiện cái tôi. Trong niềm vui giả tạo, chúng ta áp chế và chống đối làm cái tôi chân thực. Đó là sự thỏa hiệp của chúng ta với mục đích gen. Chúng ta và cái tôi chân thực dần dần xa cách, ta quên đi cảm giác chân thực của mình, không biết rốt cuộc mình thích gì, ghét cái gì, tin tưởng cái gì và cuối cùng là đánh mất cái tôi chân thực. Để có được niềm vui giả tạo, chúng ta có thể đánh mất nhu cầu chân thực của mình. Điều này có thể coi là để niềm vui "phân thân" với mình.

Tội lỗi thứ hai, niềm vui giả tạo hạn chế hành động của chúng ta. Niềm vui giả tạo dựa vào phản ứng tư tưởng, khiến sự cách biệt về cái tôi trong hiện thực và cái tôi trong tư tưởng trở nên mơ hồ, khiến tất cả đều được giải quyết trong não bộ. Vấn đề thực chất mà chúng ta đối mặt không được giải quyết, sự cách biệt về cái tôi và hiện thực vẫn tồn tại, tình trạng của bản thân không hề được cải thiện. Ảnh hưởng của niềm vui giả tạo đối với chúng ta là hạn chế chúng ta cảm nhận, hành động. Tâm cao hơn trời, "thân nặng hơn núi" là miêu tả chính xác nhất về trạng thái này.

Tội lỗi thứ ba, niềm vui giả tạo khiến chúng ta tiêu hao cuộc đời của mình một cách vô nghĩa. Chỉ cần là niềm vui xảy ra trong tư tưởng của chúng ta, tất cả đều sẽ biến mất trong nháy mắt. Bởi vì đặc điểm của tư tưởng chính là tan biến trong nháy mắt. Khi chúng ta đắm chìm trong niềm vui giả tạo, chúng ta sẽ bước vào một trạng thái bận rộn cần phải thông qua các phản ứng tư tưởng không ngừng để bảo vệ niềm vui giả tạo. Bởi vì một khi chấm dứt phản ứng tư tưởng, chúng ta sẽ phải đối mặt với hiện thực trần trụi, trong khi đó, đây là chuyện khiến chúng ta cảm thấy đau khổ nhất. Trạng thái tìm bắt niềm vui giả tạo giống như bắn pháo hoa. Pháo hoa rực rỡ lóe sáng rồi biến mất, chỉ có không ngừng bắn pháo, trong lòng ta mới có thể tạo ra sự rực rỡ của cuộc đời. Như vậy phần lớn thời gian và sức lực của chúng ta sẽ tiêu hao trong việc bắn pháo hoa. Đây cũng là nguyên nhân khiến niềm vui giả tạo cứ lang thang trong tâm trí và cuộc đời của chúng ta trở nên tầm thường.

Tội lỗi thứ tư, niềm vui giả tạo là căn nguyên của sự đau khổ. Niềm vui giả tạo và sự đau khổ là một cặp chị em sinh đôi. Đằng sau niềm vui giả tạo luôn có bóng dáng sự đau khổ. Khi tìm kiếm

niềm vui giả tạo thì chính là chúng ta đang kháng cự với sự chân thực, cũng là đang tạo ra đau khổ. Phần lớn đau khổ là kết quả của việc theo đuổi niềm vui giả tạo.

Tội lỗi thứ năm, niềm vui giả tạo khiến chúng ta trốn tránh hiện thực. Khi chúng ta theo đuổi niềm vui giả tạo, sự giải mã hiện thực chính là màn sương ngăn cản chúng ta nhìn rõ chân tướng sự thật. Niềm vui giả tạo là cái cớ chúng ta không muốn nhìn rõ hiện thực, nó thuyết phục chúng ta an tâm tránh né hiện thực, đắm chìm trong vùng đất nhỏ trong tư tưởng.

Cuộc đời là một trò chơi tương tác giữa cái tôi và hiện thực. Trong trò chơi này, hiện thực luôn khiến chúng ta nhìn thấy bản thân không hoàn mĩ giống như trong lí tưởng, luôn khiến chúng ta không vui vẻ. Điều đó uy hiếp tới địa vị hài hòa của chúng ta trong xã hội, khiến chúng ta cảm thấy lo lắng và bất lực. Vì thế, lúc nào bản thân cũng nghĩ tất cả mọi cách để gạt bỏ cái đuôi bám theo là hiện thực, không muốn chơi trò chơi hiện thực này nữa.

Nhưng hiện thực không phải là thứ mà chúng ta bịt tai, che mắt, không suy nghĩ là nó sẽ không tồn tại. Thực ra, nó sẽ không biến mất bởi cái cách tự lừa mình lừa người của chúng ta. Với hiện thực, chúng ta có thể trốn tránh trong tư tưởng của mình, có thể né tránh, có thể trì hoãn, nhưng cho dù chúng ta lòng vòng như thế nào thì hiện thực vẫn ở đó chờ chúng ta. Cho dù chúng ta trốn đến đâu cũng không trốn được, cuối cùng vẫn phải đối mặt với hiện thực.

Vì thế, niềm vui giả tạo là sự hoang tưởng muốn mình thoát ra khỏi hiện thực, một mình hoàn thành trò chơi, là sự lãng phí cuộc đời một cách vô ích. Tìm kiếm niềm vui giả tạo chỉ khiến cho cuộc sống của chúng ta bị tiêu hao một cách vô vị mà thôi.

CHƯƠNG III

QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG ĐẨY CHÚNG TA TỚI BỜ VỰC CỦA SỰ ĐAU KHỔ

QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG THÂM CĂN CỐ ĐẾ: TỰ BẢO VỆ

| THỨ MÀ GEN GIAO TRUYỀN CHO CHÚNG TA LÀ NIỀM VUI

Tháng 3 năm 1979, Benjamin Libet, nhà khoa học người Mỹ về Não khoa, đã làm một thí nghiệm tại bệnh viện Mount Zion ở San Francisco.

Ông để nữ sinh C.M - khoa tâm lí - ngồi trên ghế tựa trong phòng thí nghiệm, lắp điện cực lên đầu và cổ tay phải của cô ấy, đồng thời để cô nhìn màn hình nhỏ cách mặt 2m. Trên màn hình, một chấm tròn nhỏ màu xanh lá cây di chuyển theo tốc độ 2.56 giây/vòng tròn, giống như một chiếc đồng hồ. Benjamin Libet yêu cầu C.M tự do lựa chọn một vị trí nào đó của chấm tròn và uốn cổ tay. Kết quả phát hiện, 0.55 giây trước khi cổ tay phải tiến hành động tác, dòng điện trong não bắt đầu có sự thay đổi, nhà khoa học gọi đó là “dòng điện dự bị”.

Ngay từ năm 1965, ví dụ mà hai nhà thần kinh học người đức là Has Kornhuber và Luder Deecke đã đưa ra trong bài phát biểu của mình còn khẳng định sự xuất hiện của "dòng điện dự bị" thậm chí còn nhanh hơn động tác tròn một giây.

Qua những thí nghiệm này, có thể rút ra một kết luận: Cái mà chúng ta gọi là ý chí tự do thực chất là ảo giác mà bộ não sai ý thức ra mặt để lừa chúng ta, khiến chúng ta tưởng rằng có khả năng tự do lựa chọn. Thực ra, tất cả những gì chúng ta làm đã được sắp xếp từ trước, hoàn toàn không phải là chúng ta đang làm việc mà mình muốn, mà là chúng ta muốn làm những việc mình đã làm.

Benjamin Libet không đồng ý với cách giải thích này cho lắm. Bởi vì nếu như vậy, chúng ta sẽ trở thành máy móc tự động được cấu tạo chi tiết mà không có quyền quyết định. Benjamin Libet thông qua thí nghiệm khác chúng minh, giữa tự giác quyết định và hành động có 2 khoảng 0.1 giây. Điều này đủ để mọi người kịp thời phủ định hoặc tạm dừng sự việc. Nếu nói chúng ta quả thực không có ý chí tự do, nhưng ít nhất chúng ta vẫn có tự do "phản ý chí".

Thực ra, Benjamin Libet không cần thiết phải lo lắng về việc chúng ta có ý chí tự do hay không. Bởi vì bộ não không cho phép chúng ta ăn những thức ăn ôi thiu, cũng không ủy quyền cho chúng ta thò tay vào lửa để mặc cho nó đốt cháy, càng không có phép chúng ta tùy tiện nhảy từ trên lầu xuống... Nếu chúng ta có hành vi như thế, đó cũng là do việc bộ não của chúng ta bị tổn thương hoặc bị kích thích nghiêm trọng gây ra. Ngược lại, chúng ta chìm đắm trong niềm vui và trạng thái dễ chịu, tránh xa những chuyện uy hiếp tới an toàn tính mạng của chúng ta.

Nếu nói chúng ta không có ý chí tự do, cũng là ám chỉ chúng ta bị hạn chế trong phạm vi mà công thức gen ủy quyền để hoạt động. Chúng ta được bảo vệ trong phạm vi hoạt động an toàn, những hành vi nguy hại tới an toàn tính mạng của sẽ bị công thức gen loại ra ngoài ý chí tự do của chúng ta.

Gen ảnh hưởng tới việc chúng ta cảm nhận lúc nào và cảm nhận cái gì. Về mặt này, cơ thể của chúng ta biết nhiều hơn ý thức của chúng ta, giống như nhà triết học người Pháp Blaise Pascal đã nói: "Lí trí cũng không biết trong tim đang nghĩ gì." Chúng ta phải ý thức được rằng, công thức gen là biện pháp bảo vệ có lợi cho sự sinh tồn của chúng ta. Nó lấy việc bảo toàn sự hoàn chỉnh của cá thể làm cơ sở, hoàn toàn không phải là tuyệt đối hạn chế sự tự do của chúng ta mà là hạn chế chúng ta hủy diệt sinh mệnh của mình, hạn chế chúng ta làm gián đoạn mục đích của gen.

| BẢO VỆ CẢM GIÁC CÁI TÔI HOÀN HẢO

Tôi còn nhớ có lần được xem một tiết mục hài của nước ngoài như thế này: Trong công viên, hai người không hề quen nhau cùng ngồi nghỉ trên một chiếc ghế băng. Bỗng nhiên, một người trong số họ hét lên rồi bật dậy, vừa nhảy vừa hét, dường như đang trốn chạy khỏi thứ gì đó dưới chân. Người bên cạnh thấy thế, cũng nhanh chóng nhảy bật dậy, hoảng hốt giậm chân, dường như dưới chân có thứ gì đó vậy. Thực ra chẳng có gì cả.

Người đầu tiên là diễn viên mà chương trình sắp xếp, cô ấy phụ trách làm những động tác vừa rồi vào lúc thích hợp để lừa người khác, khiến họ làm chuyện mất mặt. Lần nào cũng vậy, hầu hết mọi người đều hét và đứng bật dậy khỏi ghế không chút do dự, vừa nhảy vừa hét.

Qua đó có thể thấy, sự hưng phấn (hưng phấn thần kinh dẫn tới động tác) mà phản xạ đối với sự vật gây ra thực chất là bản năng được tiến hóa trong quá trình di truyền gen để có lợi cho sự sinh tồn của chúng ta. Nó có thể khiến chúng ta nhanh chóng giải quyết vấn đề tương đối đơn giản. Ví dụ, có một số người sợ chuột, nhìn thấy chuột là gào thét và bỏ chạy. Đây là phương pháp giải quyết nhanh chóng mà chúng ta dùng để phản ứng với chuột, là phương thức hành động do sự hưng phấn quyết định, là một phản ứng sinh tồn.

Hưng phấn là của cải ẩn giấu trong gen con người, có thể khiến chúng ta tự động đưa ra phản ứng với những sự vật uy hiếp tới an toàn tính mạng của bản thân, nhanh chóng thoát khỏi trạng thái sợ hãi và bất an, từ đó khiến chúng ta tránh xa nguy hiểm và đau khổ. Tâm lí sợ hãi của chúng ta với sự vật là biện pháp phòng ngự mà gen đưa ra để chúng ta tránh phải gặp đau khổ lần nữa. Khi

chúng ta cảm nhận được trạng thái có thể uy hiếp tới bản thân mình thì chúng ta sẽ tự động khởi động hệ thống phòng ngự. Ví dụ, khi nhìn thấy rắn ở rừng, chúng ta sẽ co cẳng chạy; nghe thấy tiếng phanh kít bên cạnh, tim đập nhanh hơn, mắt mở to hơn; đột nhiên bị ai đó vỗ vai, chúng ta sẽ hét lên… Những tình huống này đều là cơ thể khởi động "thiết bị bảo vệ tự động" của chúng ta.

Chức năng tự bảo vệ của con người trong trạng thái sinh tồn nguyên thủy được thiết kế trước tiên là bảo toàn bản thân, sau đó mở ra vô hạn, cuối cùng thực hiện mục đích gen.

Sau khi chúng ta chào đời, cùng với sự phát triển của não bộ, khả năng ghi nhớ không ngừng hoàn thiện, trí nhớ liên kết quá khứ và hiện tại của chúng ta với nhau, khiến sinh mệnh của chúng ta có một quá trình hoàn chỉnh, tạo ra một "cái tôi" hoàn chỉnh. Điều đó khiến chúng ta có cảm giác "cái tôi". Người thân của tôi, bạn bè của tôi, lí tưởng của tôi, điện thoại của tôi… đều là dựa vào trí nhớ liên kết chúng lại với nhau. Nhưng có thể thử suy nghĩ một chút, nếu chúng ta không có trí nhớ về quá khứ, vậy thì chúng ta còn có sự liên quan với những cái "của tôi"… nữa không? Tất cả đều không có. E rằng ngay cả mình là ai, mình đến từ đâu, phải đi về đâu, chúng ta cũng không biết. Vì thế mới nói, nhờ sự xâu chuỗi của quá khứ khiến chúng ta có cảm giác cái tôi.

Trước sự thúc đẩy của môi trường xã hội, chức năng bảo vệ bản thân của chúng ta nâng cấp lên thành chức năng xã hội bảo vệ sự hoàn chỉnh của cảm giác cái tôi, trở thành ý thức cạnh tranh và phòng ngự giữa cá thể. Trong hiện thực, biểu hiện của nó là, một mặt chúng ta cảnh giác, phòng ngự sự xâm phạm từ bên ngoài dẫn tới cảm giác cái tôi khô héo; mặt khác tích cực bảo vệ hình tượng tốt đẹp của bản thân, tìm kiếm sự hoàn chỉnh của cảm giác cái tôi.

Nhu cầu này khiến chúng ta muốn không ngừng chứng minh bản thân giỏi hơn người khác, không ngừng khao khát có được sự thừa nhận của người khác. Chỉ có khi bản thân giỏi hơn người khác, chúng ta mới có thể có được sự thừa nhận của càng nhiều người, mới có thể có được càng nhiều sức mạnh xã hội, đồng thời có được cơ hội thực hiện mục đích gen.

Nhu cầu giỏi hơn người khác dẫn tới việc chúng ta sợ bản thân kém người khác, sợ mình bị người khác phủ định, sợ bản thân không có giá trị trong mắt người khác. Chỉ cần cảm thấy người khác có một chút dấu hiệu phủ định là chúng ta sẽ nảy sinh phản ứng giống như nhìn thấy rắn, lập tức bước vào trạng thái phòng ngự, đồng thời đưa ra hành động để bảo vệ sự hoàn chỉnh của cảm giác cái tôi.

Chúng ta tự cho mình là đúng, tranh trả lời câu hỏi của người khác, giải thích thói quen xấu của mình một cách hợp lí hóa và tức giận một cách thiếu kiềm chế… những phản ứng này đều là hành vi chúng ta tìm kiếm cảm giác vượt trội của bản thân và ngăn ngừa cảm giác cái tôi khô héo.

Khi chúng ta đối mặt với một việc nào đó, nếu không thể từ bỏ tâm lí bảo vệ cảm giác cái tôi, chúng ta sẽ rất khó nhìn rõ hiện thực, nhìn rõ bản thân, cũng rất khó cảm nhận được thực tế lúc ấy. Tìm kiếm niềm vui giả tạo là hành vi chúng ta thoát li hiện thực, đắm chìm trong bong bóng hư ảo của tư tưởng, chứ không phải là cảm nhận cuộc sống của mình một cách thật sự.

QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG NẶNG NHẤT: TƯ TƯỞNG BỀ BỘN

| TƯ TƯỞNG ĐI TRƯỚC ĐÓN ĐẦU

Hãy cùng trải nghiệm một ngày của Lilly.

Hôm ấy là một ngày đặc biệt, Lilly trang điểm rất đẹp. Cô vui vẻ bước vào phòng làm việc, nhưng không ai chú ý tới vẻ đẹp của cô. Tâm trạng của Lilly lúc ấy tựa như bị dội một gáo nước lạnh.

Tiếp đó, quản lí thông báo với cô: trước khi tan ca phải hoàn thành bản kế hoạch. Cô lẩm nhẩm: "Chẳng phải nói là tuần sau mới phải nộp sao?" Nhưng cô chỉ có thể kìm nén sự bất mãn của mình, nhanh chóng làm bản kế hoạch. Thậm chí Lilly còn không có thời gian ăn trưa, đành phải lót dạ bằng bánh quy.

Sau khi tan ca, cô và đồng nghiệp cùng bước ra khỏi phòng làm việc. Đồng nghiệp nói chiếc khăn màu xám kết hợp với bộ quần áo hôm nay khiến cô trông rất béo. Ngoài ra, chiếc khăn cũng không giúp cô chống chọi được với gió lạnh.

Sau khi về đến nhà, Lilly mệt mỏi buông mình xuống sofa, bảo chồng rót nước cho mình. Kết quả, cô rất tức giận vì nước quá lạnh.

Đến tận đêm khuya, sắp lên giường đi ngủ mà chồng cô cũng không có biểu hiện gì. Lúc ấy tâm trạng của Lilly là buồn bã? Là thê thảm? Tôi nghĩ có lẽ là tủi thân. Cô không thể kìm nén được những giọt nước mắt trào ra trên bờ mi. Chồng thấy vậy cũng không có phản ứng gì, hơn nữa còn bỏ đi như không có chuyện gì xảy ra. Lúc ấy Lilly đã nghĩ đến cái chết.

Chẳng bao lâu, chồng mang vào phòng một chiếc bánh gato rất to, thì thầm với cô ấy: "Em yêu! Chúc mừng sinh nhật em!", không quên chêm vào: "Anh sẽ yêu em suốt đời."

Qua câu chuyện ngày hôm ấy của Lilly, có thể nhận ra, rất nhiều lúc, trước khi bắt tay vào một hành động nào đó, chúng ta thường mang theo dự tính tư tưởng chủ quan. Chúng ta dự đoán hành động của mình có thể đạt được hiệu quả nào đó. Khi mục đích hành vi của chúng ta là mong chờ có được sự tán đồng của người khác, đồng nghĩa với việc chúng ta đặt lên cán cân vui vẻ quả cân mất cân bằng theo đuổi niềm vui giả tạo. Đó thường là sự khởi đầu cho mọi phiền não của con người.

Giống như một ngày nhiều bực bội của Lilly. Buổi sáng cô đã trang điểm rất kĩ và đặc biệt kết hợp một chiếc khăn rất đẹp. Cô mong chờ người khác chú ý tới sự xinh đẹp của mình, kết quả, không những không có được lời khen của người khác mà còn bị dội nước lạnh; buổi sáng trước khi ra khỏi cửa, cô mong chờ chào đón mình sẽ là một ngày thoải mái, vui vẻ, kết quả, sếp yêu cầu cô hoàn thành công việc trước thời hạn, điều đó khiến cô đến bữa trưa cũng không kịp ăn. Lilly mong chờ chồng có thể hiểu được sự vất vả của mình, rót cho mình cốc nước nóng, nhưng lại là một cốc nước lạnh; cô mong chờ chồng sẽ nhớ tới ngày sinh nhật của mình, nhưng hình như anh ta không nhớ gì cả.

Tư tưởng của chúng ta quen với việc làm những chuyện có lợi cho gen, chứ không phải là chuyện có lợi cho chúng ta. Nếu mục đích của hành vi của chúng ta là để có được sự tán đồng của người khác, là muốn qua đó để tăng cường cảm giác vượt trội và cảm giác tốt đẹp của bản thân, vậy thì chúng ta đang xoay vòng trong

công thức gen. Kết quả của việc làm như vậy sẽ chỉ khiến cuộc sống càng tồi tệ hơn.

Nếu chúng ta trang điểm xinh đẹp là để bản thân thấy vui chứ không phải mong chờ nhận được sự khen ngợi của người khác; nếu chúng ta không mong chờ vào ngày sinh nhật của mình, người khác sẽ ưu ái mình hơn mọi ngày khác; nếu chúng ta có thể nói thẳng với chồng, rót cho em cốc nước nóng; nếu chúng ta không mong chờ chồng sẽ chứng minh tình yêu dành cho mình bằng cách nhớ tới ngày sinh nhật của mình; nếu chúng ta không mượn sự tán đồng của người khác để thể hiện giá trị của bản thân và có được cảm giác tốt đẹp, thì cuộc sống của chúng ta sẽ bớt đi rất nhiều phiền não và đau khổ.

Nếu dự định tư tưởng của chúng ta là muốn có được cảm giác tốt đẹp hoặc cảm giác vượt trội, chúng ta không những đang tạo ra đau khổ mà còn khiến hành vi của bản thân bị bó buộc. Bản năng hướng tới mặt có lợi, tránh mặt có hại khiến chúng ta thích những chuyện có lợi cho việc xây dựng hình tượng tốt đẹp của bản thân, còn những chuyện uy hiếp tới cảm giác vượt trội của bản thân thì cũng ta đều tránh né, sợ hãi, nếu không chúng ta sẽ cảm thấy bản thân đang tự diệt vong.

Lo sợ cái tôi khô héo sẽ hạn chế hành vi của chúng ta. Chúng ta sợ người khác cười nhạo bản thân, thế là từ chối nói chuyện trước đám đông; chúng ta sợ bị người ta bài xích, thế là tránh tiếp xúc với người lạ; chúng ta sợ thất bại sẽ chứng minh bản thân không có năng lực, thế là từ chối bất kì công việc nào có tính thách thức, như mở công ty, chuyển việc… Các cách làm bảo thủ hạ thấp tỉ lệ rủi ro chúng ta bị đánh giá là ngu ngốc và không có năng lực.

Chúng ta dự đoán tiêu cực về sự việc, coi đó cách làm thận trọng, khách quan, thực tế. Thực ra, đó là nhân tố để có được cảm giác tốt đẹp mà chúng ta giải mã từ một góc độ khác. Đây cũng là cái cớ mà chúng ta tìm thấy để né tránh việc mà mình không muốn đối mặt. Để tránh làm chuyện phải đối mặt với nguy hiểm và thất bại, chúng ta đưa ra những dự đoán tiêu cực với những việc mà bản thân không thích theo thói quen.

Khi dự tính tư tưởng của chúng ta là có được cảm giác tốt đẹp hoặc cảm giác vượt trội về bản thân, quả cân mất cân bằng sẽ đè nặng lên đĩa cân ở đầu cân cái tôi trong cán cân vui vẻ. Tình huống này chỉ có hại chứ không có lợi với cuộc sống của chúng ta. Bởi vì, một mặt dự tính tư tưởng này chỉ là một phía của chúng ta, hiện thực có quỹ tích của hiện thực, kết quả rất khó giống như chúng ta mong muốn; mặt khác, dự tính tư tưởng sẽ khiến chúng ta sợ thất bại, sẽ tự khống chế hành vi của chúng ta. Quả cân mất cân bằng này là căn nguyên của nỗi đau khổ và phiền não của chúng ta.

Tư tưởng đi trước đón đầu của chúng ta bảo vệ bong bóng tư tưởng hư ảo. Nếu chúng ta cứ theo tư tưởng này để giày vò thì chúng ta sẽ khó mà thoát ra được, cứ đắm chìm trong đau khổ. Tư tưởng nhanh chân đến trước cản trở chúng ta thực hiện cái tôi, khiến chúng ta tiêu hao năng lượng sống một cách vô ích.

| TƯ TƯỞNG MỘT BƯỚC LÀ THÀNH CÔNG

Tôi đã từng chứng kiến công cuộc giảm béo của một cô gái. Cô ấy cao 163cm, nặng 53kg, nhưng lúc nào cũng tự chê mình quá béo. Suy nghĩ này thúc đẩy cô ấy bắt đầu quá trình giảm cân trường kì. Quá trình này rất lâu dài, nhưng lại thể hiện được khả năng tìm kiếm đường tắt để giảm béo của cô ấy.

Ban đầu, cô ấy chỉ không ăn bữa sáng, nửa tháng sau, chỉ giảm được 1kg. Sau đó, cô ấy bắt đầu không ăn bữa tối, kiên trì được một tuần, hiệu quả không rõ rệt lắm. Từ đó cô ấy bắt đầu tìm kiếm mọi cách giảm béo, uống thuốc gì, ngửi túi thơm gì, miễn là giảm béo, cô ấy đều thử. Mỗi lần cô ấy đều có thể kiên trì nửa tháng, nhưng vẫn không thấy hiệu quả rõ rệt.

Tiếp đó, cô ấy khai thác lĩnh vực mới, massage, châm cứu… những phương pháp thường gặp và không thường gặp cô ấy đều đã thử. Chỉ cần phát hiện ra có phương pháp giảm béo nào có vẻ thần tốc là chắc chắn cô ấy sẽ tóm ngay lấy. Nhưng mỗi phương pháp cô ấy đều không kiên trì được bao lâu là lại chuyển sang một con đường giảm béo thành công nhanh chóng khác.

Quá trình giảm béo của cô gái này là hình ảnh thu nhỏ của việc tìm đường tắt của chúng ta. Mọi mặt trong cuộc sống, không có chuyện gì là không thể hiện thiện cảm của chúng ta dành cho đường tắt.

Để đỡ mất công cọ nồi niêu bát đũa, chúng ta lựa chọn mì ăn liền, cà phê hòa tan, thực phẩm ướp lạnh; Để giảm bớt quá trình rửa dọn sau khi sử dụng, chúng ta lựa chọn cốc dùng một lần, quần lót mặc một lần; chúng ta đã quen với việc lựa chọn những thứ gắn mác tinh hoa, cô đọng, hiệu quả, siêu tốc, thông minh…

Chỉ cần có thể khiến chúng ta tiết kiệm thời gian, tiết kiệm sức lực là chúng ta có thể bỏ tiền vì chúng.

Doanh nghiệp lợi dụng nhu cầu đối với đường tắt của chúng ta, dày công chuẩn bị cho chúng ta hết bàn tiệc này đến bàn tiệc khác trong khi quảng cáo sản phẩm – 45 ngày khiến bạn nói tiếng Anh như gió; 15 ngày khiến bạn giảm được mỡ bụng; giúp bạn cai thuốc trong 7 ngày; sử dụng 30 ngày khiến bạn trẻ ra 10 tuổi…

Chiêu trò này của kẻ kinh doanh vẫn đem lại hiệu quả hết lần này đến lần khác. Cho dù là nhảy dù hay tốc hành, chỉ cần là đường tắt có thể giúp chúng ta trực tiếp đạt được dự tính, chúng ta sẽ túm lấy không chút do dự, tới khi xuất hiện kết quả khiến chúng ta nhụt chí thì mới từ bỏ. Nhưng lần sau nếu lại gặp đường tắt tới thẳng mục tiêu, chúng ta vẫn sẽ lao vào không chút do dự.

Chúng ta tránh quá trình ngoằn ngoèo phức tạp mà muốn trực tiếp bắt lấy mục tiêu, lúc nào cũng muốn né tránh vật cản chắn đường chúng ta, tìm phương pháp tiết kiệm thời gian, tiết kiệm sức lực để đến đích. Kết quả của việc làm như vậy chỉ có thể chứng minh đó là suy nghĩ mà bản thân muốn, chứ hiện thực không phối hợp với mong muốn của chúng ta.

Khi đắm chìm trong tư tưởng của mình, chính là chúng ta đang làm một việc – tìm kiếm đường tắt. Bản thân tư tưởng chính là đường tắt cho sự sinh tồn của con người, đắm chìm trong tư tưởng chính là đang đi đường tắt. Lúc nào tư tưởng của chúng ta cũng hướng sự quan tâm tới sự vật gần với mình nhất, lúc nào cũng lựa chọn con đường có thể trực tiếp đi tới mục tiêu. Tư tưởng của chúng ta cần hiệu quả ngay tức thì, hi vọng mọi chuyện đều có thể một bước là thành công, hơn nữa tư duy của chúng ta lúc nào cũng có thể biến chuyện đan xen phức tạp trở nên đơn

giản hóa, tìm thấy con đường gần nhất để hướng tới điều nó muốn.

Nếu tìm mãi không ra đường tắt trong hiện thực, chúng ta sẽ bỏ qua quá trình đối mặt với hiện thực, lựa chọn đắm chìm trong thế giới tư tưởng của mình, tận hưởng cảnh giới cao nhất trong tìm kiếm đường tắt – chờ đợi. Chờ đợi là đường tắt cùng cực của tư tưởng. Chúng ta sẽ để mặc cho tư tưởng tiến hành giải mã và giải thích hiện thực, còn bản thân trốn trong vùng đất an toàn ấm áp, thoải mái, không thử sức, không hành động. Trong tư tưởng, lúc nào chúng ta cũng có thể giải thích những thứ chưa biết hoặc không xác định thành rất tốt hoặc rất xấu: Rất tốt là đang nói với mình, bây giờ đã rất tốt rồi hoặc đến ngày mai tất cả sẽ lại tốt đẹp; rất xấu lại là nói với bản thân nguy hiểm quá lớn, không đáng để làm hoặc không cần thiết phải làm.

Niềm vui giả tạo là khi chúng ta theo đuổi niềm vui và thành công, bỏ qua quá trình trong hiện thực, tìm đường tắt trong tư tưởng. Trong tư tưởng của mình, chúng ta tìm thấy đường tắt khiến bản thân trông rất tốt đẹp, thế là ta bỏ qua quá trình theo đuổi niềm vui và thành công, mượn cảm giác vui vẻ và thành công mà phản ứng tư tưởng mang lại cho bản thân. Làm như vậy khiến chúng ta kết thúc niềm vui và thành công cùng với cuộc đời trong tư tưởng của mình.

Chúng ta thuyết phục bản thân, chờ đợi tất cả mọi chuyện tốt đẹp của hiện thực trong tư tưởng. Trong các con đường khiến chúng ta có được cảm giác tốt đẹp, không có đường nào gần hơn việc suy nghĩ, biện giải trong đầu. Tất cả đều có thể hoàn thành trong đầu, còn đi làm, đi thử sức, đi trải nghiệm, đi mạo hiểm so

với việc nảy ra vài suy nghĩ trong đầu, quả thực khiến người ta cảm thấy con đường thật xa vời.

Trên thế giới này không có phép thuật nào có thể khiến chúng ta có được sự thay đổi như kì tích mà không mất một chút công sức nào. Nếu có thì đó nhất định là chúng ta đang đắm chìm trong suy nghĩ của bản thân. Chúng ta đắm chìm trong tư tưởng của mình và đang hành động có lợi cho gen, cũng chính là đang đi đường tắt của cuộc đời. Như thế cũng chính là chúng ta đang lược bớt cuộc đời của mình.

| GẶM NHẤM SUY NGHĨ

Hương là một cô gái thông minh, xinh đẹp, tính cách hướng nội, một năm trước cô sang Canada định cư.

Chồng cô đã sang đó trước một năm. Sau hơn một tháng ra nước ngoài, cô vô tình phát hiện hai cuống vé xem phim trong túi áo của chồng. Hôm ấy, họ đã cãi nhau một trận kịch liệt. Cuối cùng chồng cô thừa nhận mình cùng đi xem phim với một nữ đồng nghiệp. Lần này thì hay rồi, cho dù anh ta giải thích thế nào cũng không ăn thua.

Hương cứ nghĩ mãi về chuyện này, ban đầu, mỗi tháng cô lại cãi nhau với chồng một lần về chuyện vé xem phim. Về sau, thời gian họ cãi nhau dần dần rút ngắn xuống nửa tháng, một tuần. Còn bây giờ cứ dăm ba hôm cô lại nghĩ tới chuyện này. Cô thường bất giác nghĩ tới chuyện đó, hơn nữa không thể khống chế bản thân, dường như cái đầu không còn là của mình vậy.

Trong đầu Hương lúc nào cũng hiện lên hình ảnh hai người cùng đi xem phim. Họ khoác vai nhau tình tứ, vừa nói vừa cười. Hễ nghĩ tới sự không chung thủy của chồng, cô lại bắt đầu tự hỏi trong khoảng thời gian mình chưa tới Canada, liệu có phải anh ta còn có quan hệ với các cô gái khác hay không.

Qua lời kể của cô ấy, ban đầu người chồng không có biểu hiện gì khác, hơn nữa rất yêu cô ấy. Nhưng do cô cứ thường xuyên nhắc lại chuyện này và đay nghiến, nên chồng cũng bắt đầu khó chịu và cãi nhau với cô ấy. Cô ấy gọi điện thoại cho tôi, bảo tôi xem giúp liệu có phải cô ấy đang bị trục trặc tâm lí hay không. Do nói chuyện qua điện thoại không thể tìm hiểu thấu đáo, tôi khuyên cô ấy tìm đến một phòng tư vấn tâm lí.

Sau khi tư vấn, cô ấy gọi điện cho tôi: "Đám bác sĩ tư vấn ấy đúng là ăn nói lung tung, cứ như một cái máy vậy, động một tí là hỏi trước đây tôi thế nào, cứ muốn tìm đáp án từ quá khứ. Tôi cũng đã đọc một vài tài liệu về tâm lí, tôi biết chiêu đó của họ là như thế nào. Điều khiến tôi tức giận hơn là họ còn hỏi, trạng thái lúc này của tôi không tốt như vậy, có phải là chồng tôi còn có chuyện gì khiến tôi không hài lòng hay không. Chồng tôi ngày nào cũng đi về đúng giờ, cũng không ngại đưa tôi đi gặp gỡ bạn bè, đồng nghiệp. Tôi có thể cảm nhận được anh ấy rất yêu tôi."

Sự việc đã trôi qua một năm mà cô ấy vẫn không thể quên, hoàn toàn không phải vì cô ấy thật sự lo lắng chồng mình thật sự có bồ. Thực ra, nhận thức của cô ấy về chuyện này rất rõ ràng. Cô ấy nói "Tôi biết đó chỉ là đồng nghiệp của anh ấy, tôi cũng biết giữa họ không có gì. Nếu có gì đó thì gần một năm rồi còn có thể không có động tĩnh gì được sao? Anh ấy rất tốt với tôi, tôi có thể cảm nhận được. Nhưng tôi không thể khống chế được bản thân không nghĩ tới chuyện đó. Mỗi lần nghĩ tới chuyện này, tâm trạng cả ngày của tôi trở nên rất tồi tệ."

Việc người vợ ấy không ngừng tưởng tượng và dò hỏi chuyện vé xem phim thật ra có liên quan đến tình trạng cuộc sống của cô ấy lúc đó. Suốt một năm qua, cô ấy chỉ học tiếng Anh, không đi làm, tất cả đều dựa vào chồng, cuộc sống rất nhàn hạ, rảnh rỗi. Thêm vào đó, vừa sang Canada, ở trong một môi trường hoàn toàn xa lạ lại không có bạn bè thân thiết, chỉ có thể giao lưu trò chuyện với chồng, trong lòng quá dựa dẫm vào chồng. Trong cuộc sống không có chuyện gì đáng để cô ấy quan tâm. Cô ấy cũng không có mục tiêu rõ ràng cho cuộc đời mình. Lúc đó, chuyện vé xem phim trở thành tiêu điểm trong tư tưởng của cô ấy.

Tôi khuyên cô ấy nhanh chóng tìm một công việc, dồn toàn bộ sức lực và tinh thần vào đó, đồng thời chỉ cho cô ấy một số phương pháp kiềm chế bản thân không nghĩ tới những chuyện này. Một tháng sau, cô ấy đi làm. Từ đó về sau, cô ấy không nhắc tới chuyện cặp vé xem phim nữa.

Có phải trong cuộc sống bạn cũng đã từng có trải nghiệm như thế, không thể không nghĩ tới chuyện gì đó? Rõ ràng chúng ta biết đáp án của những chuyện này, cũng biết làm như thế sẽ khiến bản thân chìm trong đau khổ, vậy vì sao chúng ta lại không ngăn được bản thân nghĩ đến nó?

William James, nhà tâm lý học, nhà triết học tiên phong cho chủ nghĩa thực dụng Mỹ thế kỷ 19 đã chỉ ra rằng, hoạt động ý thức của con người có tính kéo dài, lưu động. Ông cho rằng hoạt động tư duy của con người là một "dòng nước" không thể cắt ngang, không thể chặt đứt. Ông nói: "Ý thức không phải là từng đoạn mà là không ngừng chảy. Dùng hình ảnh một dòng 'sông' hoặc một 'dòng chảy' để so sánh có thể giúp biểu đạt nó một cách tự nhiên nhất." Kể từ đó về sau, người ta đã quen với khái niệm "dòng tư tưởng", "dòng ý thức", "dòng chảy của cuộc sống chủ quan".

Cho dù vào một lúc nào đó, không có chuyện gì cần chúng ta quan tâm và suy nghĩ, tư tưởng của chúng ta cũng sẽ không dừng lại. Chúng ta sẽ hướng chú ý tới quá khứ hoặc tương lai, gặm nhấm một số chuyện có ảnh hưởng nhất định tới bản thân mình, để qua đó tìm được cảm giác tồn tại của bản thân.

Hương cứ liên tục gặm nhấm những chuyện khiến cô ấy đau lòng, chủ yếu là do trong lòng cảm thấy trống rỗng, bất lực. Khi ấy cô cảm thấy cuộc sống nhàm chán, không có mục tiêu rõ ràng, lại lo sợ bị chồng phản bội. Lúc ấy chỉ có chuyện vé xem phim đáng

để cô ấy quan tâm, đồng thời có thể khiến tư tưởng của cô ấy cảm thấy không vô vị. Mặc dù cô ấy biết chồng không có hành vi không chung thủy với mình, nhưng ngoài điều đó ra, quả thực cô ấy không biết nên nghĩ cái gì. Sau khi suy nghĩ này dừng lại, sự trống rỗng càng làm tăng thêm cảm giác bất lực của cô ấy.

Thứ mà con người không thể đối mặt được nhất là sự trống rỗng và bất lực. Bộ não của chúng ta thông qua việc không ngừng gặm nhấm suy nghĩ để lấp đầy không gian trống rỗng. Chúng ta cũng có thể thông qua gặm nhấm suy nghĩ để tìm kiếm cảm giác tồn tại của bản thân. Khi con người gặm nhấm suy nghĩ cũng giống như một chú chó đang gặm cục xương bằng nhựa, càng gặm càng thấy thú vị, càng gặm càng cảm thấy đang gặm cục xương thật. Những chuyện bị tư tưởng của chúng ta gặm nhấm nhiều lần, càng ngày càng giống với chuyện xảy ra thật.

Tư tưởng của chúng ta thích trở về quá khứ, thay đổi tình tiết trong câu chuyện nào đó, hơn nữa tư tưởng thích những chuyện đã từng làm tổn thương chúng ta hoặc khiến chúng ta cảm thấy ân hận, buồn chán. Lúc nào tư tưởng cũng thích vẽ vời quá khứ của chúng ta thành anh hùng bất khuất hoặc người bị hại thê thảm. “Nếu như thế nào, có lẽ sẽ như thế nào”, “Giả dụ như thế nào, thì sẽ như thế nào” là những câu cửa miệng thường dùng khi nhớ lại quá khứ.

Nếu trong quá khứ, tư tưởng chưa cảm thấy no nê, thỏa mãn, nó sẽ lén lẻn vào tương lai của chúng ta. Không gian mà tương lai cho nó quả thực còn rộng mở hơn quá khứ rất nhiều, phải khẳng định lại một lần nữa là rất bao la rộng mở. Nó có thể thỏa sức vùng vẫy, hoan ca; ở đó nó có thể biến tất cả khả năng thành hiện thực; ở đó nó có thể nhìn thấy, sân khấu ấy là thuộc về mình, những tiếng vỗ

tay ấy cũng thuộc về mình, những chiếc xe, căn nhà và tất cả những thứ mình muốn đều là của mình. Lúc ấy, lời thoại của nó luôn là: "Có một ngày", "Luôn có một ngày như thế", "Sẽ có một ngày như thế"... Tóm lại, trong tương lai, tư tưởng của chúng ta có bản lĩnh với tới cả trăng sao trên trời.

Cho dù quay về quá khứ hay chạy tới tương lai thì cũng đều là tư tưởng đang cố lấp đầy khoảng trống hiện tại. Nếu quả thực tư tưởng của chúng ta không tìm thấy việc gì đáng để chúng ta gặm nhấm, nó sẽ bắt đầu gặm nhấm những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống.

Ví dụ, bạn ngồi ngây ra đó, nhớ lại chuyện xảy ra trong lúc cùng bạn dùng bữa tối nay. Lúc nói tới tuổi tác, họ nói khuôn mặt búp bê khiến bạn có bước vào tuổi 40 thì vẫn rất trẻ. Trong lòng bạn rất vui, nghĩ rằng trong lòng họ, mình vẫn rất xinh đẹp. Bạn nói mình không thể ăn cay, họ liền không gọi món quá cay. Bạn rất vui, cảm thấy họ vẫn quan tâm tới mình. Lúc thanh toán, họ tranh trả tiền, bạn cảm thấy họ rất hi vọng được thường xuyên ăn cơm với bạn. Nhưng bạn lại nghĩ, mình không lái xe đưa họ về nhà, có phải là không đáng mặt bạn bè. Cứ như thế, bạn có thể biến một cuộc gặp mặt thông thường thành một bộ phim dài tập.

Sự thật có giống như những gì ta đang nghĩ hay không? Cho dù có đúng hay không, chúng ta đều không cần kiểm chứng nó, bởi vì không có ý nghĩa gì cả. Chỉ cần bản thân mong muốn, chúng ta còn có thể tưởng tượng tốt đẹp hơn. Chúng ta phải biết rằng, nếu không hướng sự chú ý của mình sang chỗ khác, tư tưởng sẽ giống như Đường Tăng trong Tây du kí, không ngừng tụng kinh bên tai ta.

Tư tưởng của chúng ta ngoài việc thích gặm nhấm một vài chuyện nhỏ nhặt còn thích sáng tạo và biến không thành có.

Có một cô gái rất thích người bạn trai mà mình mới quen.

Trong một lần trò chuyện, cô ấy thổ lộ: "Tôi sợ sau này anh ấy sẽ rời xa tôi. Anh ấy rất có năng lực, cũng rất có chí tiến thủ. Tôi rất lo lắng sau này anh ấy có sự nghiệp rồi sẽ bỏ rơi tôi. Có điều, tôi có thể cảm nhận được anh ấy rất thích tôi, chúng tôi còn dự định sinh con. Nhưng nói đi cũng phải nói lại, thực ra tôi cũng không thích anh ấy nhiều đến thế, đến lúc ấy, không biết chừng là tôi bỏ rơi anh ấy. Nếu thật sự có một ngày anh ấy có sự nghiệp, chắc chắn sẽ có rất nhiều cô gái xinh đẹp vây quanh. Còn lâu tôi mới thèm tranh giành với họ, đến lúc ấy tôi sẽ lặng lẽ rời xa anh ấy, để anh ấy vĩnh viễn không tìm thấy tôi. Thật không muốn để anh ấy có thành tựu gì, cứ sống với tôi như thế này thì tốt biết bao…"

Nếu bạn còn muốn nghe, chắc cô ấy cũng không biết khi nào có thể dừng lại. Tôi chỉ có thể nói: "Cậu thật có năng khiếu làm đạo diễn!"

Thực ra, mỗi người đều có năng khiếu làm đạo diễn, chỉ là chúng ta không để ý tới tài năng này của mình mà thôi.

Chúng ta thông qua việc không ngừng gặm nhấm suy nghĩ để tìm kiếm cảm giác cái tôi. Chúng ta lo sợ sự mơ hồ và bất lực không có việc gì nghĩ sẽ khiến cảm giác cái tôi bị khô héo. Vì thế cho dù sự việc là tốt hay xấu, là vui vẻ hay đau khổ, chỉ cần có thể khiến chúng ta cảm thấy bản thân tồn tại, thì sẽ bị tư tưởng túm chặt không rời, hơn nữa, chúng ta có thể qua đó thưởng thức dư vị mà mình thích.

Đừng tưởng đó chỉ là những suy nghĩ viển vông, chúng sẽ tạo ra ảnh hưởng thực chất với cuộc sống của chúng ta. Gặm nhấm suy nghĩ khiến chúng ta biến chuyện không có thành có, biến những chuyện nhỏ thành chuyện lớn. Mặc dù có được cảm giác cái tôi và niềm vui giả tạo, nhưng gặm nhấm tư tưởng chính là bóp méo sự thực, chính là khiến chuyện đơn giản trở nên phức tạp hóa, kết quả của nó vẫn là tạo ra đau khổ cho bản thân.

QUẢ CÂN MẤT CÂN BẰNG TỪ CHỐI TRƯỞNG THÀNH: CẢM GIÁC BỊ TƯ TƯỞNG "Ô NHIỄM"

| TƯ TƯỞNG XÂM CHIẾM CẢM GIÁC CHÂN THỰC CỦA CHÚNG TA

Nhà triết học nổi tiếng La Mã, Epictetus đã từng nói: "Tư tưởng và hành vi của tất cả mọi người đều có chung một nguồn gốc, nguồn gốc đó chính là cảm giác." Vì thế mới nói, cảm giác là trục quay của thế giới cái tôi, tất cả tư tưởng và hành vi đều xoay quanh cảm giác của chúng ta.

Các nghiên cứu đã phát hiện, ngay trong ngày đầu tiên chào đời, trẻ sơ sinh đã có thính giác và phản ứng với nhiệt độ; một tuần sau là có thể phân biệt mùi vị khác nhau; 3 tuần sau khi sinh, mắt trẻ bắt đầu có thể tập trung vào một vật thể, còn vị giác là cơ quan cảm giác phát triển nhất của trẻ… Có thể nói, vừa tới thế giới này, chúng ta đã dựa vào các cơ quan cảm giác của mình để cảm nhận và nhận thức thế giới. Cảm giác là khả năng nhận thức sự vật mà chúng ta có ngay từ khi chào đời.

Nhưng, cảm giác mà chúng ta dựa vào, không thể tránh khỏi việc chịu ảnh hưởng của kinh nghiệm. Cảm giác của chúng ta với sự vật sẽ trải qua sự chắt lọc của kinh nghiệm cảm nhận một cách vô thức, vì thế chúng ta đã rất khó cảm nhận được mùi vị sơ khai của sự vật.

Hầu hết những người thường xuyên uống bia, lần đầu tiên uống bia sẽ không thích mùi vị của bia cho lắm, thậm chí cảm thấy khó

nuốt. Nhưng về sau lại thích mùi vị này, thậm chí yêu say đắm cái mùi vị này. Mùi vị mà họ thích rốt cuộc là mùi vị nào? Không ai thích mùi vị lần đầu tiên cảm nhận được, cảm giác ấy quả thực quá tệ hại. Thứ mà họ thích nhất định là một mùi vị khác, nhưng bia không thay đổi, vẫn là mùi vị của bia.

Rốt cuộc cái gì đã thay đổi? Thứ mà lần đầu tiên chúng ta cảm nhận được là mùi vị chân thực của bia. Mùi vị này là cảm giác chân thực của chúng ta đối với bia. Nhưng về sau, trong mùi vị chân thực mà chúng ta cảm nhận được có hòa lẫn với suy nghĩ chủ quan và đánh giá của chúng ta. Cảm nhận của chúng ta với sự vật nhìn thì có vẻ chân thực, thực ra phần lớn đều lẫn với đánh giá chủ quan của bản thân.

Phần lớn thời gian, chúng ta rất khó cảm nhận sự vật mà mình đối diện một cách khách quan, bởi vì chúng ta không thể thoát khỏi phán đoán chủ quan và đánh giá của bản thân với sự vật. Thái độ của chúng ta sẽ ảnh hưởng tới nhận thức và phán đoán của chúng ta về sự vật. Giống như trong thí nghiệm rượu nho đã nói ở trên, người thử rượu sẽ cảm nhận thấy rượu có giá cao hơn thì uống ngon hơn, còn rượu giá thấp hơn thì kém hơn một chút. Thực ra, trong bình rượu ghi giá cao đựng rượu kém chất lượng, còn trong bình rượu ghi giá thấp lại đựng rượu chất lượng cao. Những chuyện tương tự như thế trong hiện thực không phải là ít. Chúng ta thường cảm nhận rằng những thứ có giá cao là những thứ chất lượng tốt; cảm nhận sản phẩm hàng hiệu nổi tiếng tốt hơn sản phẩm thông thường; người xinh đẹp thông minh hơn người xấu xí; thực phẩm màu sắc đẹp mắt ngon hơn thực phẩm màu sắc tối tăm…

Rất nhiều lúc, cảm giác của chúng ta không hề chân thực, bởi đã bị tư tưởng của chúng ta làm cho ô nhiễm. Chúng ta tin tưởng hoàn toàn vào cảm giác của mình nhưng không hề biết rằng sự chân thực trong cảm nhận của chúng ta là thứ đã bị tư tưởng trang điểm rồi.

| CẢM GIÁC VƯỢT TRỘI CÓ ĐƯỢC TỪ TRONG KINH NGHIỆM CẢM NHẬN

Gần đây, một bài báo điện tử đã có tiết lộ gây bất ngờ: Trong số những người ăn xin lang thang khắp đường phố ở thủ đô, có chín mươi phần trăm là "ăn xin chuyên nghiệp".

Rất nhiều "ăn xin chuyên nghiệp" dựa vào bề ngoài đáng thương để có được sự thương hại của mọi người. Thu nhập của họ không hề thấp, thậm chí "lương" còn cao hơn cả lương nhân viên văn phòng. Theo một người đàn bà ăn xin tiết lộ, thu nhập một ngày của chị ta ít nhất cũng được bốn trăm nghìn đồng. Ở làng chị ta có rất nhiều người nhờ lên thành phố ăn xin mà xây được nhà lầu.

Sở dĩ trong cuộc sống hiện thực có rất nhiều chuyện nằm ngoài dự đoán của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy vô cùng kinh ngạc là vì chúng ta đã quen thông qua một vài đặc điểm bên ngoài nào đó của sự vật để mặc định sự vật có tính chất, đặc trưng như thế nào. Giống như ăn xin thì nên ăn mặc rách nát, trông rất nghèo khó, khổ sở; người thành công thì nên có nhà to, xe xịn; người đã từng phạm tội thì chắc chắn là tay chân "không sạch sẽ", tư tưởng đen tối…

Không khó để nhận ra, việc ghi nhớ cảm nhận của chúng ta về sự vật đã qua trở thành vật hi sinh để chúng ta tìm kiếm cảm giác tốt đẹp. Đối diện với sự vật lúc ấy, chúng ta quen với việc đưa sự vật vào đúng trật tự của nó, đồng thời qua đó có được cảm giác tốt đẹp rằng tất cả đều nằm trong tay mình mà không hề biết rằng thu nhập của ăn xin còn nhiều hơn nhân viên văn phòng; xe xịn của người thành công là xe đi thuê; người đã từng phạm tội bị đổ oan.

Tình huống dưới đây sẽ khiến chúng ta nhận thức được tư tưởng đẩy chúng ta tới chỗ khó xử như thế nào.

Lưu có cậu con trai ba tuổi. Cậu bé này thông minh, đáng yêu nhưng gây không ít phiền phức cho người lớn.

Cuối tuần, mấy người bạn cùng đến nhà Lưu chơi. Khi chúng tôi bước vào, Lưu đang viết bản kế hoạch. Cậu ấy chưa kịp tắt laptop đã vội ra cửa đón chúng tôi. Sau đó, chúng tôi ngồi nói chuyện trong phòng khách.

Cuộc trò chuyện đang vui vẻ thì con trai của cậu ấy chạy từ trong phòng ra và nói là máy tính đang kêu. Lưu vào phòng, giật nảy mình, laptop đang phát ra âm thanh rít rít. Nghe kĩ thì tiếng kêu phát ra từ ổ đĩa. Cậu ấy liếc nhìn đứa con trai đang ăn lạc bên cạnh và hỏi: "Con động vào nó à?"

Con trai vừa ăn lạc vừa chỉ tay vào máy tính: "Con cho một hạt lạc vào đó."

Lúc ấy, Lưu mới vỡ lẽ, tức giận quát mắng con trai: "Sao con lại nghịch ngợm như vậy? Trong này có thứ rất quan trọng, trẻ con không được tùy tiện động vào. Con cố tình không nghe lời bố đúng không?"

Mấy người bạn có mặt ở đó nhìn đứa bé và nói: "Thằng bé này nghịch quá."

Con trai thấy thế, sợ tới mức òa khóc nức nở. Mẹ cậu chạy vào hỏi: "Con yêu, sao thế? Sao thế?" Con trai ấm ức nói: "Con muốn chia lạc của con cho nó ăn."

Nghe thấy câu trả lời ấy, mấy người chúng tôi chỉ biết tròn mắt ngạc nhiên.

Khi chúng ta biết ổ đĩa bị trẻ nhét lạc vào, có thể phản ứng đầu tiên của mỗi người chúng ta là đứa trẻ này thật nghịch ngợm, cố tình phá hoại. Từ kinh nghiệm cảm nhận trong quá khứ, kinh nghiệm của chúng ta xung phong ra mặt, chỉ trích đứa trẻ đang cố tình làm loạn. Chúng ta mượn kí ức nhận thức về sự nghịch ngợm của đứa trẻ trong quá khứ để giải thích hành vi của con trai Lưu. Nhưng chúng ta không hề biết rằng, trong tâm hồn non nớt của cậu bé, hành vi này của cậu có một ngụ ý khác.

Chúng ta thật sự hiểu ý người khác sao? Lúc nào chúng ta cũng chưa nghe người khác nói xong đã đứng dậy tranh trả lời: "Cái này tôi biết, tôi hiểu ý của anh, ý của anh là..." Cảm giác của chúng ta lúc nào cũng có thể phối hợp thuần thục với tư tưởng, bỗng chốc gắn cho sự vật một đặc trưng nào đó, đồng thời dám chắc điều đó là đúng. Sự thật đúng như chúng ta tưởng tượng sao? E rằng đó chỉ là cảm giác tốt đẹp của chúng ta đang tác quái mà thôi.

Chúng ta thường mượn tình huống quen thuộc nào đó để giải thích hành vi của người khác. Chúng ta làm như vậy là muốn thể hiện mình hiểu đối phương. Nhưng kết quả thì sao?

Bạn gái khóc một cách vô cớ, chúng ta thường sẽ đưa ra phản ứng như sau: "Em thấy khó chịu à? Em bị người ta bắt nạt à? Em gặp chuyện đau lòng à? Anh làm em tổn thương à..." Cứ thế cho đến khi chúng ta đã rút sạch mọi vốn liếng trong kinh nghiệm của mình.

Nào ngờ, cô ấy nói: "Em muốn xem xem lúc em khóc, anh có thương em không, có lo lắng hay không."

Lúc ấy, chúng ta mới biết hành vi khóc này hóa ra còn vì lí do mà bản thân không biết.

Đối diện với tình huống quen thuộc, bộ não của chúng ta sẽ xung phong đưa ra phản ứng tư tưởng, tìm ra lời giải thích tương ứng với nó. Chúng ta muốn qua đó để có được cảm giác tốt đẹp: "Cái này tôi biết, cái này tôi hiểu". Nếu không phải chính miệng bạn gái nói với chúng ta vì sao cô ấy khóc, chúng ta chỉ tự lục lọi trong kí ức trước đây thì có lẽ sẽ rất khó tìm được nguyên nhân. Bởi vì nhận thức của chúng ta với việc hiện tại bạn gái đang khóc chỉ dừng lại trong tư tưởng của mình.

Chúng ta quen dùng tư tưởng của mình để gắn cho sự vật một vài đặc trưng nào đó, dán cho chúng mẩu giấy để tiện phân biệt. Như thế là chúng ta cho rằng đã tìm ra đường tắt cho việc nhận biết sự vật, là có thể bỏ qua quá trình nhận biết phức tạp khiến sự nhận biết của bản thân với sự vật trở nên đơn giản. Khả năng tìm kiếm đường tắt của tư tưởng có thể coi là len lỏi vào từng ngõ ngách. Bây giờ nó lại còn muốn ép chúng ta bỏ qua quá trình cảm nhận sự vật.

Tư tưởng của chúng ta mượn kinh nghiệm cảm nhận trước đây, tích cực giải mã sự vật trước mặt, để chúng ta cảm nhận được cảm giác vượt trội khi tất cả đều ở trong tầm kiểm soát. Khi ấy, khả năng cảm nhận của chúng ta đã thay đổi, mất đi nhận thức, khả năng phát hiện thế giới này, khả năng mới mà tư tưởng ban cho nó là sinh ra cảm giác vượt trội của bản thân. Ảnh hưởng của tư tưởng đối với cảm giác của chúng ta, vừa khiến chúng ta tìm thấy cảm giác vượt trội, lại khiến chúng ta tiết kiệm quá trình vụn vặt nhận thức lại sự vật.Nhận thức của chúng ta với thế giới này hoàn toàn dựa vào cảm nhận và trải nghiệm không ngừng đi sâu của bản thân. Nhưng sao hôm nay chúng ta đều cảm thấy tất cả sự vật mà bản thân nhìn thấy là lẽ đương nhiên? Đây là kết quả chúng ta

tìm kiếm niềm vui giả tạo từ cảm giác tự thân. Nếu như vậy, chúng ta đang thay đổi dần từ sự thông minh "nhìn lá rụng biết mùa thu" thành sự ngu ngốc "một chiếc lá mà che cả bầu trời trước mặt."

CHƯƠNG IV

PHÁ BỎ LỜI NGUYỀN, TÌM RA CÁNH CỬA NIỀM VUI VÀ THÀNH CÔNG

VÙNG VẪY VÔ PHƯƠNG HƯỚNG

Một hôm, một người đi dạo bên bờ sông, không cẩn thận rơi xuống sông. Do không biết bơi, anh ta hốt hoảng vừa vùng vẫy đập nước, vừa kêu cứu.

Khi vừa rơi xuống, anh ta vốn dĩ ở chỗ cách bờ không xa. Nhưng khi nhân viên cứu hộ nhảy xuống nước cứu thì anh ta đã vùng vẫy trôi ra chỗ cách bờ mười mấy mét.

Sau đó, anh ta giải thích rằng: "Lúc ấy tôi rất sợ hãi, chỉ biết phải vùng vẫy để nổi lên mặt nước, hoàn toàn không để ý đâu là bờ."

Nếu chúng ta bị lạc trong công thức gen, đồng thời không hay biết về sự điều khiển của công thức gen, thì chúng ta sẽ giống như một người không biết bơi rơi xuống sông, cố sức vùng vẫy thế nào cũng chỉ là vô vọng, thậm chí sẽ khiến chúng ta cách bờ càng lúc càng xa. Sự vùng vẫy khi bị lạc trong công thức gen, chỉ có thể khiến chúng ta cách mục tiêu cuộc đời thật sự càng lúc càng xa, cách niềm vui thật sự của mình càng lúc càng xa.

Sở dĩ chúng ta không vui vẻ, không thành công là bởi vì chúng ta bị hạn chế bởi công thức gen, bị lạc lối ở thế giới bên ngoài. Chúng ta luôn muốn thông qua vật chất bên ngoài hoặc người khác để thể hiện giá trị của bản thân. Như thế, chúng ta đã trao quyền quyết định bản thân có vui vẻ hay không, thành công hay không cho thế giới bên ngoài. Không biết từ lúc nào, chúng ta mất đi khả

năng khiến bản thân vui vẻ và thành công, cũng đánh mất bản thân mình.

Chúng ta thường nói phải là chính mình, vậy thì như thế nào mới là cái tôi thật sự đây? Vấn đề này thoạt đầu có vẻ hơi ấu trĩ. Từ trước tới nay chúng ta hoàn toàn tin tưởng về việc chúng ta đang làm cái tôi thật sự của mình. Nếu chúng ta có thể thật sự nhìn nhận cái gọi là cái tôi ấy thì sẽ phát hiện nếu muốn phác họa một đường nét rõ ràng thì còn cần phải mất nhiều công sức. Bởi vì rất nhiều người đều chưa thật sự suy nghĩ về vấn đề này, tất lẽ dĩ ngẫu cho rằng cái tôi đang sống chính là cái tôi thật sự, chưa bao giờ nghĩ tới việc trên người mình còn mang theo mục đích bên ngoài thực hiện cái tôi, cũng chính là mục đích gen.

Nếu chúng ta không thể nhận thức rõ ràng cái gọi là cái tôi ấy có gì sai, vậy thì niềm vui và thành công mà chúng ta theo đuổi chẳng phải rất mù quáng sao?

Muốn đạt được mục đích thực hiện cái tôi, chúng ta phải phá vỡ lời nguyền của mục đích gen, thoát ra khỏi công thức mà gen khống chế chúng ta. Đầu tiên, chúng ta cần làm một việc: Tìm lại cái tôi đã mất, đồng thời phát hiện sức mạnh con tim mà từ trước tới nay đã bị chúng ta bỏ qua. Chỉ khi tìm thấy phương hướng đúng đắn, chúng ta mới có thể thực hiện mục tiêu, nếu không tất cả những gì chúng ta làm đều là vô ích, vùng vẫy thế nào cũng không thoát ra khỏi vòng xoáy của mục đích gen.

PHÁT HIỆN CÁI TÔI THẬT SỰ - KHỞI ĐẦU CỦA NIỀM VUI

| BẠN LÀ SỰ TIẾP DIỄN HI VỌNG CỦA AI?

Cha mẹ Huệ li dị từ ngày cô còn rất nhỏ. Một tay mẹ nuôi cô khôn lớn. Từ nhỏ, mẹ đã cho Huệ học múa, hi vọng sau này lớn lên cô trở thành một diễn viên múa. Mẹ làm việc rất vất vả, thu nhập chỉ vừa đủ gánh vác các khoản chi tiêu trong gia đình, nhưng mẹ vẫn tiết kiệm tiền để đăng kí lớp học múa tốt nhất cho Huệ. Không phụ lòng mẹ, Huệ học tập vô cùng gian khổ, không bao giờ lười biếng, cuối cùng, cô đã thi đỗ vào trường múa mà mình mong muốn.

Huệ tốt nghiệp đại học, đúng lúc cô vừa mới bắt đầu mơ ước cuộc đời của mình thì cơn ác mộng ập đến. Một lần, Huệ đi xe đạp, không cẩn thận bị ngã gãy chân trái. Bác sĩ nói do chỗ bị gãy đặc biệt, chân của Huệ rất khó hồi phục hoàn toàn. Chuyện này giống như sét đánh bên tai, xé tan mọi hi vọng của hai mẹ con Huệ vào cuộc sống.

Vì muốn an ủi mẹ, Huệ chăm chỉ luyện tập để khỏe lại. Nhưng hiện thực quá tàn khốc, cô chỉ có thể từ bỏ nghề múa. Vì không muốn mẹ quá thất vọng, Huệ làm giáo viên dạy múa, dạy các em nhỏ học múa.

Trong lớp học ấy có một cô bé quá béo, có một động tác làm bao nhiêu lần cũng không đúng. Huệ nói với cô bé: "Nếu em mà béo lên nữa là không thể học múa được đâu." Lúc ấy, cô bé tên là Hiên đứng cạnh hỏi Huệ: "Cô ơi, béo thì không thể học múa được ạ?" Huệ nói: "Đúng rồi! Béo thì sẽ không linh hoạt, múa sẽ không đẹp."

Về sau Hiên dần dần béo lên. Hai tháng sau, mẹ Hiên đến trường làm thủ tục thôi học cho cô bé. Huệ hỏi mẹ cô bé: "Vì sao chị không

cho cháu tiếp tục học múa nữa?" Chị ấy nói: "Thời gian này tôi phát hiện Hiên béo lên rất nhiều, liền nói với con, con béo rồi, múa sẽ không đẹp nữa đâu. Nó nói, cô giáo cũng nói như vậy, béo rồi thì không múa được nữa. Lúc ấy tôi mới hiểu thì ra con bé không thích múa."

Huệ chợt nghĩ tới việc từ nhỏ đến lớn, mình luôn làm theo mong muốn của mẹ. Cô cảm thấy một mình mẹ nuôi mình khôn lớn chẳng dễ dàng gì, lại còn vất vả kiếm tiền cho cô học múa, bản thân không có lí do gì để không học hành chăm chỉ. Thực ra, Huệ không thật sự thích học múa, chỉ là không biết nên từ chối nguyện vọng của mẹ như thế nào.

Qua câu chuyện này chúng ta có thể thấy, hi vọng của cha mẹ là gánh nặng thế nào trên đôi vai con trẻ. Người làm cha mẹ không ý thức được rằng mong muốn của mình có thể hoàn toàn không phải là nhu cầu của trẻ. Họ cho rằng mình muốn tốt cho con, cho rằng chỉ có làm như vậy mới có thể bày tỏ được tình yêu của mình với con. Thật là các bậc phụ huynh đáng thương, họ nhân danh tình yêu để hướng con vào con đường mà mình cho là đúng đắn, khiến trẻ trở thành sự tiếp nối hi vọng của cha mẹ.

Làm việc theo mong muốn của người khác không chỉ là vì chúng ta khó có thể từ chối tình yêu của người khác, nguyên nhân quan trọng hơn là: Khi chúng ta làm việc theo ý muốn của người khác, chúng ta cảm thấy cảm giác an toàn trong phương hướng mà người khác chỉ cho mình. Điều này ổn thỏa hơn việc hành động theo ý muốn của mình. Đồng thời, làm việc theo ý muốn của người khác có thể không cần một mình gánh vác nguy cơ thất bại. Chúng ta nghĩ rằng cho dù thất bại cũng có người khác giúp mình gánh vác trách nhiệm.

Tìm lại cái tôi đã mất, ràng buộc thứ nhất cần phải thoát khỏi: Tình yêu của người khác.

| BẠN ĐANG BẮT CHƯỚC AI?

Mai và Lưu là bạn học đại học. Điều kiện gia đình họ ngang nhau, sau khi tốt nghiệp hai người đều ở lại thành phố, ăn ở cùng nhau. Mai là một người có chính kiến, có lí tưởng. Cô rất trung thành với thứ mình thích. Còn Lưu lúc nào cũng bắt chước Mai, dùng túi xách giống cô ấy, nước hoa giống cô ấy, ngay cả tiêu chuẩn tìm bạn trai cũng giống Mai.

Sau hai năm làm việc, Mai đã từ nhân viên lên làm quản lí bộ phận, còn Lưu vẫn là nhân viên quèn. Lưu từng yêu mấy người nhưng rồi chẳng đi đến đâu. Còn Mai thì sắp kết hôn với bạn trai.

Một hôm, hai người cùng đến quán bar. Khoảng thời gian ấy công việc và chuyện tình cảm của Lưu đều không thuận lợi, vì thế cô đã uống rất nhiều. Cô nói với Mai: "Chúng ta tốt nghiệp cùng một trường, học cùng một chuyên ngành, điều kiện cũng ngang nhau, vì sao cậu sống tốt hơn mình, thành công hơn mình?" Lúc ấy, Mai chỉ nói một câu đầy ẩn ý: "Điểm khác biệt giữa hai chúng ta là, mình là chính mình, còn cậu thì muốn trở thành mình."

Trong cuộc sống, có quá nhiều người không tìm thấy chính mình, đánh mất mình trong sự bắt chước người khác. Nhưng cho dù có bắt chước giống thế nào thì cũng chỉ có thể là bản sao của người khác, từ trước đến nay, trên thế giới này không có người nào cùng đi một con đường và có được thành công giống hệt nhau. Nhưng có thể khẳng định rằng rất nhiều người thành công chính vì họ khác biệt. Họ đi con đường của mình, một con đường khác biệt.

Nếu chúng ta lạc lối trong công thức gen, chúng ta sẽ có một nỗi sợ hãi bản năng với mạo hiểm, không xác định và thất bại. Chúng

ta quen với việc nghĩ mọi cách để tránh nguy hiểm và thất bại mà "độc lập tự chủ" có thể mang lại cho mình. Bắt chước người khác là đường tắt để chúng ta tìm kiếm sự ổn thỏa và an toàn.

Chúng ta chạy theo cái bóng của người khác, mặc dù điều này không mang lại nguy cơ gì quá lớn, nhưng có thể khẳng định một điều là khi họ ăn thịt, chúng ta chỉ có thể húp chút canh cặn. Nếu mỗi người đều thỏa mãn với việc húp chút canh, cuộc đời đầy rẫy những người ăn theo thì có lẽ canh cũng chẳng còn để húp. Khi hướng sự chú ý tới người khác thì chính là đang cho họ sức mạnh, chính là nâng cao họ và hạ thấp chính mình, chính là đang tự phủ định bản thân, chính là vô tình tạo ra cảm giác thất bại cho mình. Nếu có thể sống vui vẻ trong thế giới của người khác đến già thì cũng có thể coi là một cách sống. Nhưng sở dĩ hiện thực tàn khốc là bởi vì nó sẽ cho chúng ta cơ hội nhìn rõ hiện thực, đến lúc ấy chúng ta nên làm thế nào?

Tìm lại cái tôi đã mất, ràng buộc thứ hai cần thoát khỏi: Bắt chước người khác.

| CÓ PHẢI BẠN CHẠY VỀ PHÍA ĐÁM ĐÔNG HAY KHÔNG?

Rất nhiều người đều đã từng xem múa rối. Mỗi con rối đóng một vai khác nhau, gương mặt biểu cảm, cử chỉ sống động như thật. Nếu nhìn kỹ sẽ thấy những con rối bị những sợi dây mảnh điều khiển. Mỗi biểu cảm, mỗi động tác của nó đều bị đôi tay mà chúng ta không nhìn thấy khống chế.

Trên sân khấu cuộc đời, chẳng phải rất nhiều người cũng giống chúng sao? Chúng ta không biết mình đang làm những gì, không biết vì sao làm như vậy, nhưng không dừng lại được, giống như để mặc cho đôi tay vô hình sắp đặt. Tôi nghĩ trong lòng mỗi người chúng ta đều có bóng dáng lí tưởng của mình, nhưng vì sao chúng ta cứ làm những chuyện không thể khiến bản thân vui vẻ, bản thân không muốn làm nhưng lại không thể không làm? Bạn biết vì sao không? Bạn đã từng hỏi vì sao mình lại làm như vậy không?

Lấy ví dụ việc mua nhà. Trong tình hình điều kiện kinh tế không cho phép, chúng ta đi vay tiền mua nhà, từ đó sống cuộc sống làm nô lệ cho căn nhà. Rất nhiều việc bản thân muốn làm nhưng chúng ta chỉ có thể suy nghĩ, nhìn ngắm, thèm thuồng qua ô kính cửa sổ, không thể nếm trải được nữa.

Có lẽ chúng ta cho rằng căn nhà hạn chế cuộc sống của chúng ta, khiến chúng ta mất đi quyền lợi theo đuổi cuộc sống muôn màu. Nhưng thực ra, là chúng ta bị quan niệm xã hội chi phối mà không hề hay biết. Chúng ta đã nghe quen tai, nhìn quen mắt những quan niệm này, từ đó khiến chúng mai phục trong tư tưởng của chúng ta, hạn chế hành vi của chúng ta. Mỗi người chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi những quan niệm này.

Thử nhớ lại một chút, từ trước khi mua nhà tới việc đưa ra quyết định mua nhà, quá trình phản ánh tư tưởng của chúng ta – không có nhà không thể kết hôn, nên có một chỗ ở trong thành phố này, không có nhà thì sẽ phải lang thang, không có nhà cuộc sống không ổn định, mua được nhà rồi thì chính là người thành công...

Những ý nghĩ này không hoàn toàn là ý nghĩ ban đầu của chúng ta, mà là ảnh hưởng của quan niệm xã hội lên chúng ta, bởi vì người khác đều cho là như vậy – kết hôn phải mua nhà trước, làm việc ở thành phố này thì phải có nhà.

Thế rồi, nhà có rồi, nhưng cuộc đời chúng ta luẩn quẩn với ngôi nhà, không thể tiến xa hơn được nữa. 20 năm, 30 năm, trả xong tiền nhà thì phát hiện ra mình đã già rồi. Cứ thế, cả đời chúng ta trói chặt trong ngôi nhà.

Có lẽ bạn đã từng nghĩ tạm thời không mua nhà, trước tiên đầu tư tiền mua nhà vào sự nghiệp của mình, đợi 10 năm, 20 năm sau sự nghiệp thành công, có thể kiếm được nhiều tiền hơn, có thể mua nhà dễ dàng, lúc ấy nhà và sự nghiệp đều nằm trong tay mình.

Nhưng nghĩ lại, ngộ nhỡ sự nghiệp không thành công thì chẳng phải là chẳng còn gì? Trước suy nghĩ đó, trong lòng chúng ta trào dâng cảm giác bất an và sợ hãi. Cứ có thời gian rảnh rỗi là chúng ta lại trải nghiệm nỗi bất an và sợ hãi đó, cuối cùng vẫn lựa chọn ổn thỏa một chút. Đúng! Chúng ta lựa chọn ổn thỏa. Chúng ta vẫn không thể thuyết phục được bản thân không mua nhà, trong cuộc đấu tranh tâm lí này, chúng ta không thể chiến thắng bản thân.

Trong cuộc đời, chúng ta luôn chạy về hướng đám đông, chứ không phải là hướng của mình. Hôm nay người khác chơi cổ phiếu, chúng ta cũng chơi cổ phiếu; ngày mai người khác buôn bất động sản, chúng ta cũng đi buôn bất động sản; ngày kia người khác đầu tư đồ cổ, chúng ta cũng chạy theo đầu tư đồ cổ... Chúng ta cứ đi theo bước chân của người khác như thế, chạy ngược chạy xuôi về phía đám đông. Cuối cùng tiền không kiếm được mà việc mình muốn làm cũng không làm được. Nếu chúng ta có thể chú tâm vào việc mình muốn làm, cộng với tinh thần và sức lực chúng ta dùng để chạy theo người khác thì chúng ta cũng có thể có được thành công.

Liệu chúng ta đã từng nghĩ vì sao mình lại bị nhấn chìm trong đám đông không thể thoát ra được chưa? Lẽ nào chúng ta thật sự không biết mình muốn gì, muốn làm cái gì sao? Tôi nghĩ mỗi người chúng ta đều có thứ mình muốn và việc mình thích làm.

Sở dĩ chúng ta chạy theo đám đông là bởi vì chúng ta cần nhiều người mang tới cho chúng ta chút cảm giác an toàn. Muốn tránh những nguy hiểm từ việc một mình hành động thì sống trong đám đông là phương thức ổn thỏa nhất. Chúng ta sợ mình bị xã hội đẩy sang bên lề, sợ bị cô lập khi rời xa đám đông, vì thế lẫn trong đám đông là cách sống an toàn nhất, đảm bảo nhất của chúng ta.

Khi chúng ta không hiểu về bản thân một cách đầy đủ, không hiểu rõ về mục tiêu cuộc đời của mình, không có một chút manh mối về tương lai của mình, chúng ta rất dễ bị một vài thông tin ám thị, rất dễ chịu ảnh hưởng từ môi trường xã hội và áp lực từ đám đông. Điều đó sẽ khiến chúng ta tự giác chạy theo đám đông. Né tránh tâm lí nguy hiểm và thất bại khiến chúng ta hi vọng thông qua chạy theo đám đông để giảm bớt tỉ lệ thất bại. Người mà

chúng ta bắt chước và chạy theo thường là người mà chúng ta cho rằng khá thành công về một mặt nào đó. Điều đó khiến chúng ta cảm thấy đã tìm được một con đường tắt để đi tới thành công.

Nói cho cùng, đa số con người do không có đủ cảm giác an toàn và dũng khí gánh vác trách nhiệm cuộc đời mình, nên không có đủ sức mạnh chen ra khỏi đám đông, đi về hướng của cuộc đời mình. Bởi vì chúng ta sợ thất bại. Thất bại có nghĩa là chúng ta kém cỏi hơn người khác. Đối với chúng ta mà nói, đây là chuyện mà chúng ta không muốn đối diện nhất.

Tìm lại cái tôi đã mất, ràng buộc thứ ba cần thoát khỏi: Cảm giác an toàn trong đám đông.

| BẠN BỊ CÁI GÌ GIAM CẦM?

Có một người thợ săn, phát hiện một phương pháp bắt khỉ mà thử nhiều lần đều thành công. Anh ta cố định một chiếc lồng tre ở nơi mà khỉ thường xuyên xuất hiện, sau đó đặt một quả đào trong lồng. Trên lồng tre có để một cái lỗ chỉ vừa đủ để khỉ thò tay vào. Khỉ nhìn thấy quả đào trong lồng, liền thò tay vào lấy. Khi lấy được quả đào thì tay đã không thể rụt lại được nữa. Như thế khỉ sẽ bị giam ở đó, đành phải ngoan ngoãn chờ thợ săn đến.

Trên thực tế, con khỉ chỉ cần bỏ quả đào trên tay là có thể dễ dàng rụt tay lại. Nhưng do tham lam, khỉ không nỡ bỏ quả đào trên tay xuống, kết quả nó đã tự nộp mạng cho thợ săn. Chỉ biết nắm giữ mà không nỡ đặt xuống, là nhược điểm chí mạng của khỉ. Vì một quả đào mà khỉ bị giam cầm, chôn vùi cuộc đời của mình.

Vậy hãy thử suy nghĩ, rốt cuộc con người chúng ta bị cái gì giam cầm. Chúng ta muốn tìm thấy giá trị của mình qua tiền bạc, tưởng rằng có rất nhiều tiền là có thể thể hiện giá trị của bản thân, có rất nhiều tiền là có được cái tôi thật sự. Nhưng khi có rất nhiều tiền, chúng ta vẫn sẽ muốn có càng nhiều tiền hơn, có hết núi vàng bạc này đến núi vàng bạc khác mà chúng ta không vượt qua hết được.

Chúng ta muốn tìm thấy giá trị của mình qua quyền lực, tưởng rằng có quyền lực rồi mình sẽ càng có giá trị. Vậy mà khi quyền lực đã nắm trong tay, chúng ta sẽ lại cảm thấy vẫn còn rất nhiều người không nằm trong tầm kiểm soát của mình. Lúc ấy chúng ta cảm thấy giá trị của mình đến từ việc không ngừng nắm trong tay càng nhiều quyền lực.

Chúng ta muốn dùng vật chất bên ngoài để chứng minh bản thân, nhưng cuối cùng chỉ là bắt bóng. Giống như lũ khỉ, vì một

quả đào mà bị giam cầm, tự nộp mạng mình. Chúng ta bị tiền hạn chế, bị nhà làm cho mệt mỏi, bị quyền lực trói buộc, bị thế giới rực rỡ này làm cho hoa mắt chóng mặt. Lẽ nào ý nghĩa sinh mệnh của chúng ta chỉ là sự thoải mái trong chỗ ẩn thân được chất đống xi măng cốt thép, là kích thích giác quan dưới ánh đèn rực rỡ cùng với bữa tiệc tư tưởng mộng ảo của bản thân sao?

Khi chúng ta lạc lối trong công thức gen, biểu hiện mang tính xã hội của niềm vui chính là muốn chứng minh mình giỏi hơn người khác. Phương thức trực tiếp nhất có thể chứng minh bản thân giỏi hơn người khác là có được nhiều thứ hơn người khác. Vì thế lạc lối trong công thức gen, chúng ta chỉ một mực theo đuổi bề ngoài vượt trội hơn người khác. Như thế người khác có thể nhìn thấy mặt tốt của chúng ta, chúng ta cũng có thể có thêm nhiều cơ hội thực hiện mục đích gen.

Khi lạc lối ở thế giới bên ngoài, con người nhanh chóng cảm thấy nhàm chán với những gì đã có được. Thế là chúng ta chuyển sang theo đuổi nhiều hơn, tốt hơn, đồng thời nhanh chóng tìm thấy đối tượng so sánh mới. Mình không có nhiều tiền bằng ai, không có xe xịn bằng ai, không có nhà to bằng ai...

Cái tôi thật sự, niềm vui thật sự lúc nào cũng cách chúng ta một bước, lúc nào cũng tồn tại trong mục tiêu tiếp theo mà chúng ta mong đợi. Nếu tôi cố gắng thêm một chút; nếu tôi đã kết hôn; nếu tôi không từ bỏ... Hoặc là đợi tôi thăng chức; đợi tôi lập nghiệp thành công; đợi tôi kiếm được nhiều tiền... Nhưng ham muốn của chúng ta vĩnh viễn là nước đẩy thuyền cao, lúc nào cũng không biết đủ. Điều đó dẫn đến đến cuối cuộc đời, chúng ta cũng vẫn đang theo đuổi niềm vui không thể với tới và cái tôi mà mình muốn. Điều đó cũng khiến cho sự theo đuổi của chúng ta vĩnh viễn

không có chỗ trú chân, chúng ta vĩnh viễn không tới được bờ bên kia của cái tôi và sự vui vẻ.

Khi tìm kiếm theo thang giá trị bên ngoài bản thân, chúng ta sẽ trở thành cái tôi bị ký hiệu hóa và vật chất hóa. Chúng ta cho rằng giá trị của mình phụ thuộc vào vật chất bên ngoài mình có được là bao nhiêu, muốn thông qua không ngừng có được của cải vật chất để chứng minh giá trị của mình. Nếu cho rằng giá trị của bản thân chỉ có thể thể hiện bởi những thứ bề ngoài, thì khi sự vật bên ngoài không thể như chúng ta mong muốn cũng đồng nghĩa với việc chúng ta không đáng một xu.

Vật chất biến hóa vô thường, có thể tan biến trong nháy mắt, nên giá trị cái tôi gắn với vật chất bề ngoài cũng không thể ổn định. Cùng với sự thay đổi và hủy diệt của sự vật bên ngoài chúng ta, niềm vui cùng với giá trị và ý nghĩa của chúng ta cũng sẽ bay theo mây khói. Cái tôi thật sự vẫn ở đâu đó, chúng ta không tài nào phát hiện được.

Tìm lại cái tôi đã mất, ràng buộc thứ tư cần thoát khỏi: Ham muốn không giới hạn.

| PHÁT HIỆN CÁI TÔI ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ

Nghiên cứu phát hiện, ngoài sinh đôi cùng trứng, khả năng hai người có gen di truyền hoàn toàn giống nhau là 1/60 nghìn tỉ. Hiện nay, dân số thế giới chỉ là khoảng 7 tỉ người, vì thế khả năng xuất hiện hai người gen hoàn toàn giống nhau là không lớn.

Cho dù là hai người sinh đôi cùng trứng, đặc trưng di truyền của họ giống hệt nhau nhưng tính cách cũng không hoàn toàn giống nhau. Bởi vì môi trường sinh sống của họ sẽ không hoàn toàn giống nhau. Trong môi trường của tôi có bạn, trong môi trường của bạn có tôi.

Trong hai anh em sinh đôi cùng trứng, người sinh trước đóng vai trò là anh trai, người sinh sau đóng vai trò làm em trai. Dưới ảnh hưởng của cha mẹ và người khác, anh ăn gì, chơi gì đều phải nhường em, ra ngoài hay đi học anh đều phải chăm sóc em. Lâu dần, họ hình thành hai tính cách khác nhau. Đây là kết quả của sự ảnh hưởng lẫn nhau.

Bỏ qua ảnh hưởng của nhân tố di truyền, chỉ xét từ nhân tố môi trường, chúng ta không thể sống trong môi trường giống hệt nhau, vì thế trên thế giới này, không thể xuất hiện hai người giống hệt nhau.

Giá trị tồn tại của chúng ta nằm ở sự khác biệt của chúng ta. Nếu chúng ta giống người khác, giá trị của chúng ta có thể bị người khác thay thế bất cứ lúc nào, vậy thì chúng ta cần gì phải tồn tại nữa? Sự khác biệt mới là giá trị tồn tại của chúng ta, sự khác biệt của mỗi người đều góp phần làm thế giới thêm sắc màu.

Mỗi người chúng ta đều là độc nhất vô nhị. Hôm nay không có ai hoàn toàn giống chúng ta và trong tương lai cũng vậy. Mỗi người

chúng ta đều không thể sao chép, mỗi người đều là kiệt tác có một không hai.

Nếu muốn trở nên hoàn mĩ hoặc biến thành người khác, chúng ta sẽ không thành công. Bởi vì chúng ta chỉ có thể trở thành chính mình chứ sẽ không trở thành bất kì người nào khác.

Trước khi tìm kiếm niềm vui thật sự, cần phải nhận thức được rằng mình chính là mình của hôm nay.

Tìm lại cái tôi đã mất, đầu tiên cần biết: Độc nhất vô nhị chính là giá trị của bản thân.

| PHÁT HIỆN CÁI TÔI BÊN TRONG

Khu nhà mà tôi sống có bảo vệ canh giữ 24 giờ. Có một anh bảo vệ tên là Kiệt, rất được mọi người yêu quý. Trong mỗi phiên trực, chúng tôi luôn thấy anh mỉm cười thân thiện, nhìn thấy chủ các căn hộ đi qua, anh thường nhiệt tình chào hỏi: "Chào ông, ông ra ngoài ạ!", "Chào ông, ông về rồi ạ!" Kiệt cũng luôn chủ động xách hộ chúng tôi đồ đạc về tận nhà.

Khi tôi đi ra khỏi cửa với dáng vẻ không vui hoặc khi mệt mỏi trở về nhà, vừa nhìn thấy anh ấy mỉm cười chào hỏi, trong lòng tôi lại trào lên cảm giác hổ thẹn. Anh ấy chỉ là một bảo vệ, không có nhà to, không có xe xịn, cũng không có quá nhiều tiền, nhưng tôi cảm thấy anh ấy vui vẻ và giàu có hơn người có nhà, có xe. Trong khi đó, với nhiều người, không có tiền nghĩa là không có gì cả.

Kiệt làm ở khu nhà của chúng tôi ba tháng rồi chuyển đi. Về sau, tôi nghe bảo vệ khác kể, trong tòa nhà của tôi có một chủ hộ buôn bán thấy nhân phẩm của anh ấy tốt, liền mời anh ấy đi làm việc khác. Thái độ tích cực lạc quan chính là tài sản to lớn của Kiệt. Thái độ tích cực, lạc quan là sức mạnh to lớn mang lại sức mạnh vô hạn cho cuộc đời chúng ta. Nó có giá trị hơn bất cứ vật chất khách quan nào. Sức mạnh to lớn hơn của chúng ta đến từ bên trong mỗi chúng ta. Nếu từ bỏ sức mạnh to lớn chống đỡ bản thân từ bên trong, coi sự vật bên ngoài là động lực thúc đẩy bản thân tiến lên phía trước, nghĩa là chúng ta đang làm công việc bề nổi của cuộc đời, bỏ gốc lấy ngọn, cuối cùng chỉ có thể uổng phí cả cuộc đời. Lí do rất đơn giản, sự văn minh và huy hoàng ngày hôm nay của nhân loại là do sức mạnh bên trong của chúng ta sáng tạo ra, là biểu hiện trực tiếp giá trị nội tại của con người.

Khi tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc nội tại, cho dù thế giới bên ngoài có thay đổi thế nào, giá trị và ý nghĩa của cuộc đời chúng ta vẫn còn nguyên vẹn, niềm vui và hạnh phúc vẫn còn đó. Cho dù chúng ta đi đến đâu, tình hình trước mắt như thế nào, chúng ta đều có thể có được niềm vui từ bên trong bản thân mình, thậm chí có được tất cả những thứ mình muốn, kể cả tiền bạc.

Sau khi chúng ta hiểu bản thân mình tới mức độ này, thì lại rất dễ bước vào một sai lầm khác. Ví dụ như anh chàng dưới đây.

Trong một chương trình giao lưu văn nghệ nọ, một vị khách VIP giàu có xung phong diễn thuyết. Khi giới thiệu về sở thích cá nhân của mình, anh ta nói: "Tôi thích đua xe, cùng các bạn đi phượt."

Vừa hay con nhà giàu đua xe gây tai nạn cho người khác đang là một chủ đề nóng lúc ấy. Khi người dẫn chương trình hỏi anh ta: "Anh đã đọc thông tin về những tai nạn giao thông do các thanh niên con nhà giàu gây ra gần đây chưa? Anh nghĩ gì về những vụ việc này?"

Anh ta trả lời: "Đó là vì kĩ thuật của họ không tốt, sở dĩ tôi đua xe là vì tôi vô cùng tin tưởng với kĩ thuật của mình, sẽ không xảy ra bất cứ chuyện gì." Người dẫn chương trình nói: "Những người gây tai nạn đều tin vào kĩ thuật của mình, nhưng đều xảy ra tai nạn."

Một khán giả nữ phản bác lại anh ta: "Anh đúng là quá tự cao tự đại!" Và thế là anh ta rời sân khấu trong tiếng phản đối của nhiều người.

Sau khi xuống dưới, anh ta nói một câu để lại ấn tượng sâu sắc đối với tôi: "Những cô gái này đúng là giả tạo, trên sân khấu thì đối với tôi như vậy, không biết chừng sau cánh gà lại xin số điện thoại của tôi. Còn tôi thích làm như vậy, tôi đang làm chính mình."

Điều tôi muốn nói là cái gọi là làm chính mình tuyệt đối không phải là làm cái tôi tùy tiện, không chút kiêng nể, huênh hoang, tự cao tự đại.

Sau khi chúng ta phát hiện giá trị độc nhất vô nhị và sức mạnh to lớn bên trong, vẫn chưa được coi là tìm thấy cái tôi thật sự. Bởi vì, lúc ấy chúng ta rất dễ bước vào một sai lầm khác – đắm chìm trong thế giới cái tôi, không thể duy trì sự hài hòa với hiện thực.

Cho dù chúng ta có giá trị lớn như thế nào thì việc dùng phương thức đúng đắn để thể hiện giá trị của mình vẫn là yếu tố quan trọng hàng đầu, không làm được điều này thi việc coi như chúng ta đã phí hoài tất cả công sức đã bỏ ra trước đó.

Tìm lại cái tôi đã mất, điều thứ hai cần biết: Sự giàu có ở bên trong chúng ta.

| GIÁ TRỊ BẢN THÂN KHI BIẾT CÁCH CHO ĐI

Còn nhớ một tình tiết trong một bộ phim truyền hình khiến tôi rất cảm động. Nhân vật nữ chính là Lộc - một nhân viên trong công ty quảng cáo, rất hoạt bát, tốt bụng. Một lần, khi cùng bạn đi qua một khu chợ, bỗng nhiên cô ấy dừng lại, để tiền lẻ sang túi khác. Cô ấy đi đến trước một sạp táo, chọn hai quả táo vừa bé vừa dập, sau đó lấy một tờ 50 nghìn đồng đưa cho bác bán táo.

Bác ấy nói: "Tiền to thế này, chú vừa dọn hàng không có đủ tiền trả lại." Lộc nói: "Không sao, lần sau chú trả cháu cũng được mà." Người bạn đang loay hoay tìm tiền lẻ thì bị Lộc cầm tay lôi đi.

Bạn của Lộc ngạc nhiên hỏi cô: "Táo của ông ấy vừa nhỏ vừa dập, cậu cũng có tiền lẻ, vì sao cứ phải dùng 50 nghìn mua hai quả táo dập?"

Lộc nói: "Đứa con gái 10 tuổi của chú ấy mắc bệnh hiểm nghèo, chạy chữa tốn rất nhiều tiền. Nhà chú ấy lại rất khó khăn, sau khi bán táo buổi sáng, chú ấy lại đến chỗ khác làm thêm kiếm tiền. Buổi sáng, lúc mình đi ngang qua đây, thường xuyên đưa cho chú ấy 50 nghìn để lấy hai quả táo."

Sau khi bạn cô ấy nghe xong, cũng không chê táo vừa nhỏ vừa dập nữa mà đưa lên miệng ăn ngon lành.

Trên thế giới này, không thiếu những người giàu có hơn Lộ rất nhiều. Sở dĩ họ không bỏ tiền ra giúp đỡ những người gặp khó khăn, là bởi vì họ không có trái tim biết quan tâm tới người khác. Họ bị công thức gen khống chế. Thứ mà họ theo đuổi không phải là tiền bạc mà là việc càng ngày càng kiếm được nhiều tiền hoặc nhiều hơn người khác. Tài sản của họ dùng để thể hiện bề ngoài rực rỡ, lấp lánh. Ngoài chức năng ấy, tài sản đối với họ mà nói

không có bất kỳ ý nghĩa nào khác. Vì thế, cho dù họ trở thành triệu phú thì cũng sẽ không bỏ ra 50 nghìn đồng để giúp đỡ những người như chú Triệu. Chuyện này không nằm ở việc có bao nhiêu tài sản mà nằm ở chỗ chúng ta có là chính mình hay không.

Bị giam cầm trong công thức gen, mọi điều mà chúng ta làm đều bắt đầu trên cơ sở bảo vệ bản thân. Chúng ta không ngừng tìm kiếm, cảm thấy tài sản trong tay càng nhiều, bản thân càng có giá trị. Nào ngờ, cũng chính lúc ấy, chúng ta đã đánh mất giá trị thật sự của bản thân – biết cách cho đi. Giá trị của chúng ta lớn hay nhỏ phụ thuộc vào việc chúng ta có thể cho người khác bao nhiêu, chứ không phải là tài sản ôm trước ngực có bao nhiêu.

Ngôi sao Hồng Kông Lí Liên Kiệt, trong một lần trả lời phỏng vấn, đã kể câu chuyện của bản thân anh ấy.

Người dẫn chương trình hỏi: "Anh đóng phim, vừa có tiền bạc, lại có danh tiếng, đã quá bận rộn mà sao vẫn không ngừng vất vả bỏ công sức, tiền bạc làm từ thiện? Qua những việc ấy, anh có được niềm vui như thế nào?"

Lí Liên Kiệt nói: "Thứ cho đi mới là của bạn!"

Người dẫn chương trình nghi ngờ hỏi: "Chẳng phải thông thường chúng ta cho rằng, thứ mang về mới là của mình sao?"

Lí Liên Kiệt nói: "Có một câu chuyện như thế này. Tôi có một chiếc đồng hồ, là bạn tôi tặng sinh nhật, vô cùng quý giá. Thường thì những món quà chúng ta đã tặng đi rồi sẽ không còn nhớ tới nữa. Chiếc đồng hồ này tôi đã đeo mười năm rồi, mỗi lần đeo chiếc đồng hồ này tôi lại nhớ đến người bạn ấy. Đồng hồ đeo trên người tôi, nhưng kết quả vẫn là của anh ấy".

Lí Liên Kiệt nói tiếp: "Cho đi mới là của bạn! Thứ giữ trên người bạn, chỉ là tạm thời bảo quản, cuối cùng khi bạn nằm xuống, cho dù bạn có muốn hay không thì đều phải bỏ lại chúng."

Đúng như Lí Liên Kiệt đã nói, cho dù chúng ta tìm được núi vàng núi bạc thì cũng chỉ là tạm thời bảo quản. Lúc chúng ta rời khỏi thế giới này, có muốn cũng không mang được cái gì. Chúng ta chỉ là cái máy được cắm điện làm việc không ngừng, không hề biết cả đời này bản thân muốn làm gì, cũng không biết giá trị và ý nghĩa cuộc đời mình là gì. Nếu không biết tài sản kiếm được là để có thể cho đi nhiều hơn, thì cho dù chúng ta đeo vàng đầy người thì cũng như không có gì. Bởi vì chúng ta không làm chính mình, chỉ là đang làm nô lệ cho công thức gen.

Cái tôi thật sự là cái tôi có thể cho đi. Cho dù thứ cho người khác là tiền bạc, hay nụ cười và sự quan tâm, cho dù chúng ta cho đi bao nhiêu, chỉ cần chúng ta có thể cho đi, đó chính là đang làm cái tôi thật sự.

Nếu chúng ta có thể phát hiện cái tôi độc nhất vô nhị và cái tôi bên trong nhưng lại không thể cho đi, vậy thì chúng ta cũng chỉ là đang đắm chìm trong thế giới cái tôi lí tưởng hóa mà thôi. Chỉ có làm cái tôi thật sự, giá trị của chúng ta mới không chịu bất kỳ ảnh hưởng nào từ sự vật bên ngoài. Tôi chính là tôi, giá trị của tôi chỉ có thể do chính tôi thể hiện, người khác hoặc bất kì sự vật bên ngoài nào đều không thể thay thế. Cho dù chúng ta có nhiều hay không, chúng ta đều có thể cho đi bất cứ lúc nào.

Mặc dù ngày nào chúng ta vội vã ôm cặp tới công sở, đôi chân mỏi nhừ, nhưng chúng ta vẫn có thể nhường chỗ ngồi trên xe bus cho người khác.

Mặc dù hiện tại chúng ta không có nhà, xe, nhưng hàng ngày chúng ta đều có thể cùng vợ và con ăn bữa tối đầm ấm.

Mặc dù mùa hè chúng ta không có điều hòa nhưng chúng ta sẽ quạt cho con ngủ.

Mặc dù cuộc sống rất khó khăn, nhưng chúng ta nguyện làm thêm, ăn bữa trưa thật rẻ để tiết kiệm tiền mua cho con trai món quà con thích...

Giá trị của chúng ta chính là ở bản thân chúng ta, niềm vui của chúng ta cũng vậy. Bản thân bạn chính là bạn lúc này, hãy thử nghĩ xem hiện tại, có thể đem cho người khác điều gì, bạn sẽ hiểu mình đang làm cái tôi thật sự hay là nô lệ của gen.

Tìm lại cái tôi đã mất, còn phải phát hiện: Cái tôi có nghĩa là có thể cho đi.

| PHÒNG TUYẾN CUỐI CÙNG CỦA CUỘC ĐỜI

"Cuộc sống tươi đẹp" có thể được coi là một bộ phim kinh điển. Rất nhiều người đã từng xem bộ phim này, đều bị tinh thần lạc quan và quyết không từ bỏ của nhân vật nam chính trong phim làm cho xúc động.

Bộ phim kể về câu chuyện xảy ra ở Italia trong thời kì Chiến tranh thế giới thứ hai. Guido là một người Do Thái nhìn bề ngoài thì ngốc nghếch nhưng bên trong thì hồn hậu, tốt bụng và lạc quan. Anh ta tràn đầy mơ ước tươi đẹp về cuộc sống.

Một hôm, khi Guido đạp xe đi làm, vô tình gặp Dora. Cuộc gặp gỡ của hai người làm bùng lên ngọn lửa tình yêu trong lòng Guido. Ban đầu, Dora không hề bận tâm tới sự theo đuổi khổ sở của Guido. Về sau, nhờ sự giúp đỡ của Guido, Dora đã khéo léo thoát khỏi sự đeo bám của người bạn trai mà cô ghét. Nhờ vào sự nỗ lực không biết mệt mỏi, cuối cùng Guido đã chiếm được cảm tình của Dora. Dora bất chấp sự phản đối của gia đình, kết hôn với Guido.

Sau khi kết hôn, họ nhanh chóng sinh được cậu con trai Joshua. Cả nhà sống cuộc sống hạnh phúc, tươi đẹp. Vào ngày sinh nhật 5 tuổi của Joshua, phần tử quốc xã bắt Guido và Joshua. Mặc dù không mang dòng máu Do Thái, nhưng để được sống cùng Guido và Joshua, Dora kiên quyết yêu cầu Đức quốc xã đưa mình tới trại tập trung.

Dora bị nhốt trong buồng giam riêng còn Guido và con trai bị nhốt cùng với nhau. Guido vì không muốn để lại bóng đen bi thảm trong tâm hồn non nớt của con trai, dỗ dành con trai, nói là họ đang chơi một trò chơi, người tuân thủ quy tắc cuối cùng sẽ có được một chiếc xe tăng thật sự.

Ban ngày, Guido bảo con trai trốn trong phòng giam tối đen, đồng thời nói với con trai nếu không phải bố gọi thì cậu bé không được ra ngoài, nếu không sẽ không có được xe tăng. Cậu bé Joshua ngây thơ muốn có được xe tăng nên tin lời cha. Joshua cố chịu đói khát, sợ hãi và cô đơn, trốn dưới gầm giường trong nhà lao tối đen, nhiều lần thoát khỏi bàn tay bọn quốc xã.

Ban ngày, Guido làm việc cực khổ dưới sự giám sát của bọn lính phát xít, buổi tối về nhà còn phải chơi trò chơi với con trai. Guido một mặt muốn bảo vệ con trai, mặt khác đang nghĩ cách liên lạc với Dora trong trại tập trung vô nhân tính.

Quả thực Dora không chịu được sự tàn khốc trong trại tập trung, mấy lần muốn chết. Nhờ sự khích lệ của Guido, cuối cùng cô cũng kiên trì đến cùng.

Sắp giải phóng rồi, phần tử quốc xã chuẩn bị trốn chạy, Guido muốn nhân lúc hỗn loạn đến phòng giam nữ tìm vợ. Anh bị bọn lính phát hiện và bắn chết.

Chính tinh thần lạc quan không chịu từ bỏ của Guido khiến vợ và con trai tránh được cái chết bi thảm trong trại tập trung. Đến tận giờ phút cuối cùng của cuộc đời, Guido vẫn truyền tinh thần lạc quan cho con trai mình. Khi bị bọn lính áp giải đi qua tủ sắt nơi con trai đang ẩn náu, Guido tỏ ra không hề sợ hãi, lạc quan bước đều về phía trước, để con trai vẫn tin rằng trò chơi đang tiếp diễn và cậu bé không được ra ngoài.

Cuộc đời mỗi con người ban đầu giống như một tờ giấy trắng, vốn dĩ không có ý nghĩa gì cả. Có lẽ bạn sẽ hỏi, nếu đã không có ý nghĩa, vậy thì còn cần gì phải sống? Phải chăng chúng ta cứ sống tạm bợ, nhàn nhã là được? Nếu đúng như vậy thì cuộc đời chẳng

phải quá vô nghĩa? Thực ra, ý nghĩa của cuộc đời nằm ở chỗ chúng ta viết cái gì lên trang giấy trắng ấy, nằm ở chỗ chúng ta sống cuộc đời của mình như thế nào. Cuộc đời mỗi người đều nằm trong tay người ấy, ý nghĩa của cuộc đời chúng ta phải do chúng ta sáng tạo ra.

Ý nghĩa cuộc đời nằm ở chỗ chúng ta có dám gánh vác trách nhiệm cuộc đời mình hay không. Có trách nhiệm chính là đem lại ý nghĩa cho cuộc đời. Giống như Guido, mặc dù anh ta không có lí tưởng vĩ đại, cũng không được coi là thông minh, trí tuệ, nhưng cho dù ở trong môi trường ác liệt, tàn khốc như thế nào, anh ta đều không từ bỏ trách nhiệm với cuộc đời mình. Sau khi kết hôn, anh ta cố gắng mang lại cho vợ và con trai cuộc sống hạnh phúc. Trong trại tập trung, anh ta không ngại đem bản thân ra để bảo vệ con trai và vợ, giúp họ sống sót sau những ngày chiến tranh tàn khốc. Vì họ, đến lúc chết Guido cũng không hề chùn bước. Anh ta chưa bao giờ từ bỏ trách nhiệm của mình, kiên trì tới giờ phút cuối cùng của cuộc đời. Đây chính là giá trị cuộc đời mà anh ta sáng tạo, đây chính là sự vĩ đại trong cái tầm thường, đây chính là ý nghĩa của sinh mệnh.

Khi chúng ta ý thức được: “Đây là cuộc đời của tôi, đây là sự lựa chọn của tôi, tôi phải có trách nhiệm với nó”, chúng ta nên gánh vác trách nhiệm với hiện trạng của bản thân. Sở dĩ chúng ta đau khổ, sở dĩ chúng ta đánh mất bản thân, suy cho cùng là vì chúng ta trốn tránh gánh vác trách nhiệm cuộc đời mình. Khi chúng ta dũng cảm thừa nhận trách nhiệm cuộc đời, tất cả sẽ trở nên rộng mở.

Phòng tuyến cuối cùng trong cuộc đời chúng ta là bản thân mỗi con người. Khi chúng ta từ bỏ trách nhiệm của mình, đau khổ, thất bại, tầm thường đều sẽ lũ lượt kéo lên sân khấu. Lúc ấy, chúng ta

không cần bận tâm ngày mai sẽ như thế nào, người khác nhìn chúng ta như thế nào và chúng ta là người như thế nào, tất cả đều sẽ tan thành mây khói, chúng ta chỉ là cái xác đang thở. Sau đó, tất cả những gì chúng ta làm đều mất đi ý nghĩa nhân sinh. Chính chúng ta khiến cuộc đời của mình không còn hi vọng.

Tìm lại cái tôi đã mất, cuối cùng cần: Gánh vác trách nhiệm cuộc đời mình.

PHÁT HIỆN SỨC MẠNH CỦA TRÁI TIM - LỐI VÀO CỦA THÀNH CÔNG

| TRÁI TIM KHÔNG NGỪNG PHÁT HUY SỨC MẠNH

Trái tim của chúng ta tựa như một hạt giống, có đất gieo trồng thì nó thì mới có thể bám rễ, nảy mầm, khai hoa kết quả, ngày càng phát triển từ năm này qua năm khác, lớn lên thành cây. Nếu hạt giống này bị vùi dập trong gió, nó sẽ không thể bám rễ, đâm chồi nảy lộc, chỉ chờ ngày thối rữa.

Trái tim của chúng ta giống hạt mầm có sức mạnh sinh trưởng. Sức mạnh này có thể đưa chúng ta tới nơi chúng ta muốn đến, làm việc chúng ta muốn làm. Sức mạnh của trái tim và chu kì sinh mệnh của con người giống nhau, đều là hữu hạn. Cùng với sự tiếp diễn của sinh mệnh, trái tim phát huy và tiêu hao sức mạnh từng phút từng giây.

Khi chúng ta ăn cơm, sức mạnh của trái tim tiêu hao trong việc ăn uống; khi chúng ta chờ đợi, sức mạnh của trái tim tiêu hao trong sự chờ đợi; khi chúng ta đau khổ, lo lắng, sức mạnh của trái tim tiêu hao trong đau khổ... Cho dù chúng ta đang làm gì, cho dù chúng ta có muốn hay không, trái tim đều phải tiêu hao sức mạnh của nó. Sức mạnh của trái tim giống như một lọ cồn, từ khoảnh khắc chúng ta mở nắp, nó sẽ bắt đầu bay hơi. Cho dù chúng ta dùng nó để sát trùng vết thương, dùng nó làm nhiên liệu, hay là để yên ở đó không dùng thì nó đều bay hơi cho đến khi bay hơi hết. Sức mạnh của trái tim sẽ không vì chúng ta mà dừng lại và chờ

đợi, chỉ cần sinh mệnh vẫn đang tiếp tục thì nó cũng sẽ đang tiêu hao, đến khi sinh mệnh kết thúc.

Tình trạng của mỗi con người, thoạt nhìn có thể không thấy đó là do bản thân tạo ra, nhưng thực chất chính là kết quả sức mạnh của trái tim chúng ta. Từng việc chúng ta làm – ăn cơm, chơi trò chơi, nghe nhạc, làm việc, lái xe... không có việc gì là không tiêu hao sức mạnh của trái tim. Sở dĩ hôm nay chúng ta như thế này là bởi vì chúng ta dùng phương thức mà mình lựa chọn để tiêu hao sức mạnh của trái tim.

Sức mạnh của trái tim không những không dừng lại vì chúng ta mà cho dù sự lựa chọn của chúng ta là gì, là đau khổ hay vui vẻ, nó đều sẽ dốc sức ủng hộ chúng ta. Một công việc quan trọng mà sức mạnh của trái tim phải làm chính là chứng minh sự tồn tại của mình. Nó hi vọng nhìn thấy sự thay đổi mà bản thân nó mang lại cho chúng ta.

Sức mạnh của trái tim không những có thể đưa chúng ta tới ánh sáng mà cũng có thể đưa chúng ta tới bóng tối; không những có thể khiến chúng ta trở nên vượt trội mà cũng có thể đưa chúng ta quay về sự tầm thường; không những có thể đưa chúng ta đến với niềm vui mà cũng có thể đưa chúng ta đến với đau khổ. Đây chính là sức mạnh của trái tim. Nó phát huy tác dụng từng phút từng giây.

Nếu trái tim của chúng ta không có mảnh đất để bắt rễ, luôn ở trong trạng thái lang thang vô định, thì sức mạnh của trái tim sẽ phát huy trong sự suy đi tính lại của chúng ta, phát huy trong sự lang bạt tầm thường của chúng ta, phát huy trong việc ăn chơi nhảy múa không có mục đích của chúng ta.

Nếu sức mạnh của trái tim bị hoang phí, cuộc đời của chúng ta cũng sẽ theo đó mà trở nên hoang phí. Trái tim không có phương hướng giống như con thuyền phiêu bạt vô định trên biển cả, không nơi nương tựa. Sự nhàm chán, trống rỗng, mơ hồ của chúng ta đều là biểu hiện của trái tim không có phương hướng, không có mảnh đất để bám vào.

Cần nhận thức được rằng sức mạnh của trái tim đang phát huy từng phút từng giờ, cho dù sự lựa chọn của chúng ta là gì, nó đều sẽ tiêu hao sức mạnh của mình.

| SỰ PHỤ THUỘC CỦA TRÁI TIM

Hồi nhỏ, tôi là một đứa trẻ không thích học, trước năm lớp ba, rất ít khi cả ba môn tôi đều đạt điểm trung bình.

Sau này, lớn hơn một chút, tôi phát hiện thành tích học tập không tốt sẽ mang lại rất nhiều chuyện không vui cho bản thân. Ví dụ, phải chịu sự phê bình của cha mẹ và thầy cô, các bạn cũng không thích chơi với tôi. Vì thế tôi muốn trở thành đứa trẻ ngoan, học sinh giỏi, thế là bắt đầu nỗ lực học tập, đồng thời hoàn thành bài tập cô giáo giao cho đúng hạn. Điều khiến tôi buồn bực là thành tích của tôi vẫn kém như vậy.

Một lần, cô giáo tìm tôi để nói chuyện, tôi nói: "Em hoàn thành bài tập đúng giờ, trên lớp cũng chăm chú nghe giảng, vì sao vẫn không tiến bộ ạ?" Cô giáo nói một câu khiến tôi cảm thấy rất mơ hồ: "Em chưa chuyên tâm." Sau đó, tôi bắt đầu suy nghĩ "chuyên tâm" là phương thức như thế nào. Một động tác sao? Một hình thức sao?

Tôi thử "chuyên tâm" theo cách hiểu của mình. Tôi đã từng thử một phương thức như thế này – Lúc đọc sách, mỗi khi đọc được một câu tôi lại nuốt nước bọt một lần, đến tận khi cảm thấy khô miệng mới dừng lại. Mấy phút sau thử nhớ lại, xem có thể nhớ ra bài văn mà mình vừa đọc hay không. Tôi nghĩ mọi người đều biết kết quả như thế nào. May mà tôi không hiểu "chuyên tâm" thành đọc một câu uống một ngụm nước, nếu không trên bàn học của tôi phải lắp một cái ống nước.

Về sau, có một chuyện ngẫu nhiên xảy ra khiến tôi vỡ lẽ "chuyên tâm" là như thế nào.

Tôi rất ghét học toán, điểm toán từ trước đến lúc đó đều không cao. Có một lần làm bài tập về nhà, tôi vô tình giải được một bài toán khó, vui sướng tới mức vừa đập bàn vừa giậm chân. Từ khoảnh khắc ấy, tôi bắt đầu hứng thú sâu sắc với toán học, bỗng chốc hiểu ra rất nhiều nội dung cô giáo đã giảng trên lớp. Từ đó tôi bắt đầu thích học, thích giải bài tập toán. Giải toán mang lại niềm vui rất lớn cho tôi, khiến tôi tìm thấy cảm giác thành công. Từ đó về sau, tôi tình nguyện hi sinh thời gian xem tivi để giải những bài toán rất khó. Sau một học kì, tôi đang từ người đứng thứ 10 từ dưới lên trong số 60 học sinh trong lớp thành người đứng trong top 10 của lớp.

Xin chia sẻ cùng các bạn một kinh nghiệm, khi trái tim của chúng ta không phụ thuộc vào việc mà chúng ta làm, khi thân ta ở trong lớp học còn trái tim thì lại ở sân trường hoặc ngoài đường; chúng ta ngồi trước bàn làm việc nhưng trái tim thì ở trước tivi hoặc máy chơi điện tử, thì tình trạng này chính là thân thể và trái tim phân li. Trong trạng thái này, cho dù có cố gắng nhiều thế nào, chúng ta cũng sẽ chỉ đưa mình đến phương hướng sai lầm chứ không thể đến được mục tiêu đã định.

Muốn để trái tim của mình có chốn nương tựa thì phải tìm thấy việc mà bản thân cảm thấy hứng thú thật sự, tìm thấy việc có thể mang tới cảm giác thành công cho mình. Hứng thú và cảm giác thành công là "miền đất hứa" có thể khiến sức mạnh của trái tim được phát huy triệt để.

Chỉ có làm việc bản thân thích mới có thể mang lại niềm vui thành công cho chúng ta. Nếu không, cho dù cả thế giới đều nghĩ chúng ta thành công, chúng ta cũng sẽ không thấy vui, bởi vì cảm giác chỉ ở trong tim chúng ta. Chỉ khi làm việc mình thích, trái tim

và thân thể chúng ta mới có thể hòa làm một, mới có động lực tiến lên phía trước. Động lực này là tự phát, không phải là người khác hoặc các yếu tố bên ngoài có thể gán cho chúng ta.

Khi trái tim của chúng ta bám rễ vào "miền đất hứa", nó sẽ bắt đầu phát triển khỏe mạnh, nó có thể đưa chúng ta từ thứ mười từ dưới lên thành top mười; khiến chúng ta từ cảm thấy khô khan, nhàm chán tới cảm thấy vui vẻ vô cùng; đưa chúng ta từ bình thường đến ưu tú và vượt trội, thậm chí vĩ đại.

Muốn sức mạnh của trái tim được lợi dụng một cách hữu hiệu thì phải tìm thấy "miền đất hứa" cho nó.

| KHÔNG CÓ PHƯƠNG HƯỚNG VÀ QUÁ NHIỀU MỤC TIÊU ĐỀU VÔ HIỆU NHƯ NHAU

Một người bạn của tôi, sau khi làm ăn phát tài đã trở thành triệu phú. Cuộc sống vật chất thừa thãi, không còn phải lo cơm ăn áo mặc, vậy mà anh ta lại cảm thấy cuộc sống nhàm chán, tư tưởng trống rỗng.

Anh ta nói: "Tôi không cảm thấy thoải mái như trước nữa, không biết mình nên làm gì thì tốt, không thứ gì có thể khơi dậy lòng nhiệt tình của tôi, cuộc sống dường như trở nên không còn mục đích nữa."

Vậy mới nói, trái tim của chúng ta cần có phương hướng. Không có phương hướng, chúng ta chỉ có thể tự quanh quẩn tại chỗ. Lặp lại là vòng xoáy lớn nhất mà chúng ta rơi vào. Trong cuộc đời, không có chuyện gì đáng sợ hơn đứng im một chỗ và không có gì thay đổi. Tôi tin mỗi người đều biết hậu quả của từ chối trưởng thành là gì. Nói trắng ra là chờ chết!

Trong một buổi học bồi dưỡng tố chất thành công, cô giáo hỏi một học viên: "Mục tiêu của em là gì?" Học viên ấy trả lời: "Em muốn kiếm được 50 triệu đồng". Cô giáo lại hỏi: "Còn gì nữa không?" Học viên trả lời: "Thăng chức thành quản lí bộ phận." Cô giáo hỏi tiếp: "Còn nữa không?" Học viên trả lời: "Mua nhà!" Cô giáo tiếp tục hỏi: "Còn nữa không?" Học viên trả lời: "Đổi xe khác!" Cô giáo không ngừng hỏi, cậu ta cũng không ngừng trả lời, khiến các học viên có mặt ở đó cười ồ lên.

Có lẽ đây là một ví dụ đặc biệt. Nhưng chúng ta có thể tự hỏi bản thân mình, chúng ta theo đuổi cái gì. Người yêu tôi, cuộc sống giàu có. Còn nữa không? Công việc lương cao, quần áo hàng hiệu. Còn

nữa không? Nhà, xe... Chỉ cần người hỏi có đủ kiên nhẫn hỏi, chúng ta cũng sẽ trả lời không ngừng.

Thực ra, cuộc sống chính là một phép trừ. Từ khi chào đời, sinh mệnh của chúng ta đã bắt đầu đếm ngược thời gian, bắt đầu trừ từng giây từng giây, từng ngày từng ngày. Những việc chúng ta cần làm mỗi ngày đều phức tạp, còn mục tiêu mà chúng ta có thể gánh vác trong cùng một thời điểm cuộc đời là hữu hạn, vì thế chúng ta phải trừ đi từng việc một cách có lựa chọn, sau đó làm những việc mà bản thân thích nhất, những việc đối với bản thân mà nói là quan trọng nhất.

Tôi tin rằng có người có thể làm được nhiều việc cùng lúc, nhưng đối với đa số người mà nói, chỉ có chuyên tâm một lòng làm một việc mới có thể thành công. Sức mạnh của trái tim là hữu hạn, nếu mục tiêu của chúng ta quá nhiều thì sẽ phân tán sức mạnh của nó, kết quả sự nỗ lực của chúng ta rất có thể sẽ xôi hỏng bỏng không.

Không có mục tiêu cuộc đời sẽ khiến chúng ta giậm chân tại chỗ, còn mục tiêu quá nhiều lại khiến chúng ta không biết bắt đầu từ đâu. Đối với chúng ta mà nói, mục tiêu quá nhiều và không có mục tiêu kết quả đều đem lại kết cục giống nhau.

Điều kiện phối hợp giữa trái tim và "miền đất hứa" của nó: Mục tiêu rõ ràng.

| QUÁ ĐƠN GIẢN VÀ QUÁ PHỨC TẠP ĐỀU KHÔNG BIẾT BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU

Dung là cô gái thuộc thế hệ 8X, làm văn thư cho một công ty quảng cáo. Công việc hàng ngày của cô ấy là photo tài liệu giúp đồng nghiệp và nghe điện thoại.

Dung cảm thấy mình bằng cấp hẳn hoi như thế nhưng phải làm công việc không có tính thách thức, nhàm chán như thế này thì đúng là thiệt thòi.

Cô ấy rất muốn chuyển việc nhưng lại không biết nên làm gì, mặc dù không muốn nhưng cứ làm việc cho công ty này hơn nửa năm.

Về sau, mỗi buổi sáng thức dậy, nghĩ tới hôm nay vẫn phải tiếp tục những công việc nhàm chán, máy móc ấy, Dung lại cảm thấy vô cùng trống rỗng. Cô cứ ngây người nhìn trần nhà, cảm thấy cơ thể mình nặng nề hơn bất cứ lúc nào, như thể bị dính chặt vào giường, không thể dậy được. Thế là, cứ dăm ba hôm cô ấy lại xin nghỉ không đi làm.

Nhờ sự giới thiệu của bạn bè, cô ấy tìm gặp tôi, hi vọng tôi có thể giúp cô ấy đưa ra định hướng nghề nghiệp.

Tôi hỏi: "Cô muốn làm gì?"

Cô ấy tỏ ra ngây thơ và nói: "Tôi cũng không biết mình muốn làm gì."

Tôi nói: "Thế có việc gì cô thích làm không?"

Cô ấy suy nghĩ hồi lâu, vui vẻ nói: "Đúng rồi! Bình thường tôi thích đọc tạp chí thời trang, suy nghĩ về việc phối hợp trang phục của người mẫu, sau đó học theo người mẫu trang điểm và tạo kiểu

tóc cho mình, hoặc là giúp bạn bè xung quanh tạo kiểu tóc và phối hợp trang phục. Đây là việc mà tôi yêu thích nhất."

Qua trắc nghiệm tính cách của cô ấy, tôi đưa ra lời khuyên: "Có một nghề giúp người khác thiết kế thời trang, gọi là tư vấn thời trang..."

Chưa chờ tôi nói xong, cô ấy đã nói: "Thật sao? Tôi có thể làm được không? Hình như cái này rất hợp với tôi! Tôi phải làm thế nào mới có thể làm được?"

Tôi nói: "Cô phải hiểu cách phối hợp màu sắc, phải có cảm nhận thời trang nhạy bén, còn phải nâng cao gu thẩm mĩ của bản thân, đồng thời phải không ngừng rèn luyện bản thân trong thực tiễn..."

Cô ấy ngắt lời tôi, thất vọng nói: "Khó quá! Hình như tôi không làm được."

Tôi nói: "Tôi hiểu cảm giác của cô. Mỗi người khi đối mặt với một việc phức tạp đều có phản ứng giống như cô. Nhưng cho dù chúng ta làm gì, đều cần một quá trình. Tôi có thể giúp cô vạch ra quá trình này, để cô cảm thấy thực hiện mục tiêu này thực ra không quá khó như cô tưởng."

Qua câu chuyện của Dung, chúng ta có thể phát hiện, làm việc đơn giản sẽ không khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ, ngược lại sẽ khiến chúng ta cảm thấy nhàm chán và trống rỗng; còn chuyện phức tạp lại gây cho chúng ta cảm giác thất bại không thể hoàn thành được, khiến chúng ta vừa nhìn đã dừng bước. Vì thế công việc quá đơn giản hoặc quá phức tạp đều không thể khiến chúng ta nảy sinh cảm giác thoải mái, đều không thúc đẩy chúng ta tích cực hành động.

Cuộc điều tra của nhà thần kinh tâm lý học Nelly Rafael cho thấy, tiếp nhận một nhiệm vụ đơn giản và một nhiệm vụ phức tạp, ảnh hưởng đối với bộ não của chúng ta là như nhau. Nhiệm vụ quá đơn giản, bộ não sẽ cho rằng không có tính thách thức, không cần phải làm, làm rồi cũng không có cảm giác thành công; nhiệm vụ quá phức tạp, quá rườm rà, bộ não sẽ cho rằng đó không phải là việc trong phạm vi khả năng của mình, vì thế sẽ chùn bước. Chỉ cần bộ não không được yêu cầu đầy đủ, nó sẽ không thể phân biệt được cái gì là quan trọng, cái gì là thứ yếu, trạng thái như thế khiến chúng ta không làm gì được. Vì thế, chỉ khi mức độ bận rộn của bộ não là đúng mức, chúng ta mới không cảm nhận thấy sự mệt mỏi hoặc nhàm chán, mới có được cảm giác thoải mái kéo dài liên tục.

Muốn hoàn thành một công việc, chúng ta phải phân chia mục tiêu thành các bước, cụ thể hóa; phân chia mục tiêu thành những mục tiêu nhỏ mang tính giai đoạn. Mỗi mục tiêu nhỏ đều có tính thách thức nhất định, như thế khi hoàn thành mỗi mục tiêu chúng ta có thể có được cảm giác thành công. Để bộ não duy trì khát vọng và hứng thú hoàn thành một công việc mới là trạng thái tốt nhất của bộ não. Vì thế, khi đối mặt với mục tiêu của mình, để mục tiêu này có thể duy trì được tính thách thức, đồng thời có thể mang lại cho chúng ta cảm giác thoải mái, chính là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu.

Điều kiện phối hợp giữa trái tim và "miền đất hứa" của nó: Mục tiêu có tính thách thức nhất định.

| SỰ KHÁC BIỆT GIỮA MONG MUỐN VÀ MỤC TIÊU

Vân là một cô gái khá hoàn hảo. Cô làm công việc hành chính cho một công ty nước ngoài, thu nhập cao.

Trong một lần họp mặt bạn bè, cô ấy có nhắc tới hai thứ mà bản thân mong muốn có được, một là chiếc xe SUV của một nhãn hiệu nổi tiếng nào đó, hai là một căn nhà ở khu căn hộ cao cấp. Khi cô ấy miêu tả hai thứ này, khuôn mặt ánh lên vẻ hạnh phúc và say đắm.

Tôi nói với cô ấy: "Cậu có chắc là mình thật sự muốn có những thứ này không?" Cô ấy nói: "Thật sự rất muốn, vô cùng mong muốn!" Tôi lại hỏi: "Cậu có muốn hi sinh vì mục tiêu của mình không?" Cô ấy nói: "Có, có điều là sự hi sinh chính đáng." Tôi nói: "Với điều kiện và khả năng của cậu, trong vòng năm năm là có thể thực hiện được hai nguyện vọng này." Cô ấy nói: "Thật không? Mình không tin. Thế mình nên làm thế nào?"

Tôi nói: "Mình sẽ nói với cậu phải làm như thế nào nhưng điều kiện là cậu hãy duy trì mong muốn này trong ba tháng. Ba tháng sau, mình sẽ hỏi cậu còn muốn có hai thứ này không. Nếu câu trả lời của cậu vẫn kiên quyết như vậy, vậy thì mình sẽ nói với cậu nên dùng thời gian năm năm để thực hiện nguyện vọng này như thế nào." Thế là chúng tôi đã có giao ước với nhau.

Thấm thoát hai tháng đã qua đi, tôi lại gặp Vân. Lúc ấy cô ấy nói: "Muốn thì muốn nhưng cách mình xa quá, bây giờ mình chỉ muốn có công việc ổn định, sống cuộc sống dư giả một chút là được. Không muốn nghĩ nhiều như thế nữa." Trên mặt cô ấy không còn sự hứng khởi giống như khi miêu tả hai thứ ấy lần trước nữa.

Tôi nói: "Vậy thì kế hoạch năm năm của chúng ta kết thúc ở đây rồi?" Cô ấy nói không chút do dự: "Mình sẽ không tham vọng nhiều như thế nữa."

Thực ra, dựa vào khả năng của cô ấy thì thực hiện nguyện vọng đó trong năm năm không phải là nói suông. Nhưng nếu ngay cả quyết tâm duy trì nguyện vọng trong ba tháng, chúng ta còn không có, thì làm sao còn mong chờ hiện thực hóa nó? Đáng tiếc, đó chỉ là một nguyện vọng của cô ấy chứ không phải mục tiêu. Nguyện vọng sẽ biến mất cùng với sự biến mất của ham muốn của chúng ta, nhưng mục tiêu thì không, mục tiêu xây dựng trên cơ sở hiện thực.

Nếu đến tận bây giờ chúng ta vẫn không thể sống cuộc sống giàu có, hoặc không thể có thành công, vậy thì một nguyên nhân rất quan trọng là chúng ta đánh mất mình trong công thức của mục đích gen. Phần lớn hành vi của chúng ta đều là để thực hiện mục đích gen, còn suy nghĩ và sở thích thực sự và nhu cầu thật sự của bản thân đã không được quan tâm nữa. Sức mạnh trái tim của chúng ta đã bị tiêu hao vô ích trong công thức gen, không được chúng ta sử dụng, càng không nói là được chúng ta tận dụng có hiệu quả. Trong tình trạng không hề hay biết về mục đích gen, cho dù chúng ta phát hiện ra niềm vui của mình, khi chúng ta đi về hướng của mình, thì vẫn sẽ bị sức mạnh to lớn của mục đích gen kéo về đường cũ. Cuối cùng chúng ta vẫn không thể đạt được mong muốn của mình.

Rất nhiều lúc, mục tiêu của chúng ta không phải là mục tiêu thật sự. Điều đó khiến sức mạnh trái tim của chúng ta không thể được tận dụng hiệu quả.

Đối mặt với mục tiêu, hãy tự hỏi bản thân, mình có cảm nhận gì về chuyện này, có tồn tại nghi ngờ không, có tồn tại sự do dự không, có xung đột không, có tự tin không, mục tiêu có rõ ràng không và bản thân có thể đắm chìm trong đó được không. Khi chúng ta dùng những câu hỏi này để nhìn nhận mục tiêu của mình, chúng ta sẽ phát hiện sở dĩ có một số mục tiêu không thể thực hiện, là bởi vì chúng ta không kiên định với mục tiêu của mình.

Điều kiện phối hợp trái tim với "miền đất hứa" của nó: Niềm tin phải kiên định.

| SỰ PHỐI HỢP ĂN Ý NHẤT GIỮA TRÁI TIM VÀ "MIỀN ĐẤT HỨA"

Newton là nhà khoa học được mệnh danh là người vĩ đại nhất, có tầm ảnh hưởng nhất trong lịch sử, do chuyên tâm nghiên cứu khoa học, thường xuyên quên ăn quên ngủ, hậu thế còn lưu truyền rất nhiều chuyện cười do quá ham mê nghiên cứu của ông.

Một lần, Newton vừa nghĩ công thức toán học vừa luộc trứng nên đã nhầm đồng hồ đeo tay là trứng, liền bỏ vào trong nồi.

Còn có một lần, sáng sớm vừa ngủ dậy là Newton bắt đầu chuyên tâm tính toán một vấn đề, quên ăn cả bữa trưa. Khi ông cảm thấy đói bụng thì trời đã về chiều tối. Ông đi ra khỏi phòng, một làn gió mát thổi tới, khiến ông cảm thấy rất dễ chịu. Đột nhiên ông nhớ ra: Không phải mình đi ăn cơm sao, sao lại đi ra vườn? Thế là ông lập tức quay đầu đi vào phòng. Nhưng khi nhìn thấy tập giấy trên bàn, ông lại quên sạch chuyện ăn cơm, lại tập trung vào công việc.

Newton có một người bạn gái thanh mai trúc mã. Khoảng thời gian Newton đến Cambridge du học, cô gái này đã kết hôn với người khác. Newton chuyên tâm học hành, không có tâm trạng bận tâm tới những chuyện này. Về sau cô gái ấy li dị chồng, và đi tìm Newton. Newton hiểu rõ trái tim của mình đã thuộc về khoa học, không thể mang lại cho cô ấy hạnh phúc. Thế là ông khéo léo từ chối. Sau đó, cả đời Newton không lấy vợ.

Khi tìm thấy một việc có thể làm một cách vui vẻ, chính là trái tim của chúng ta đã tìm thấy "miền đất hứa" cho nó. Chúng ta sẽ hoàn thành công việc một cách tự giác, tự nguyện, hơn nữa dường như không phải chúng ta tự nguyện làm những việc này mà sự việc xảy ra một cách tự nhiên, giống như có động lực thúc đẩy vậy.

Newton quên mình đắm chìm trong nghiên cứu khoa học, tận hưởng niềm vui vô hạn trong đó. Ông quên ăn quên ngủ, thậm chí cảm thấy hôn nhân cũng dư thừa, đâu có thời gian và tinh lực để bận tâm tới những chuyện khiến con người đau khổ và phiền não nữa?

Mỗi hạt giống đều cần có mảnh đất thích hợp. Chỉ có như thế, hạt giống mới có thể phát huy toàn bộ sức mạnh sinh trưởng của nó, mới bám rễ, nảy mầm, vươn mình thành cây đại thụ. Nếu vứt hạt sen trong đất trồng lúa mạch, kết quả sẽ như thế nào? Chúng ta đều có thể tưởng tượng được số phận của nó.

Chúng ta cần phát hiện hứng thú, sở thích của mình, đồng thời khiến mình vui vẻ khi làm những việc đó. Khi trái tim của chúng ta gieo mình vào "miền đất hứa" thuộc về nó, sức mạnh của nó mới không bị tiêu hao vô ích. Nếu chúng ta tập trung mọi sự chú ý và tinh thần vào việc mà mình yêu thích, say mê với việc phấn đấu thực hiện mục tiêu của mình, thì tự nhiên sẽ giảm bớt được rất nhiều phiền muộn vô nghĩa. Như thế, sức mạnh trái tim của chúng ta mới được tận dụng một cách hữu hiệu nhất, chúng ta mới có thể phát hiện ngọn nguồn khiến bản thân vui vẻ và thành công.

Điều kiện phối hợp giữa trái tim và "miền đất hứa" của nó: Vui vẻ làm những việc mình thích.

CHƯƠNG V

MÁI CHÈO ĐƯA CHÚNG TA TỚI BẾN BỜ VUI VẺ VÀ THÀNH CÔNG: QUẢ CÂN VUI VẺ

MÁI CHÈO TRONG TAY, CUỘC ĐỜI VÔ LO

Cuộc đời của chúng ta giống như một chuyến đi xa bằng thuyền. Chiếc thuyền của chúng ta rời bờ, theo gió lênh đênh trên mặt nước, lúc trái lúc phải, lúc nhanh lúc chậm. Chúng ta cảm thấy thuyền đang tiến lên phía trước, vì thế vô cùng yên tâm. Chúng ta cho rằng hướng mà thuyền đến chính là hướng bản thân muốn đến. Chúng ta cảm thấy đây chính là cuộc đời mình.

Bản thân chúng ta muốn đi đâu? Đi thuyền lâu như vậy rồi, chúng ta đã đi được bao xa? Những điều này chúng ta đều không rõ. Đây chính là trạng thái sinh tồn của đa số con người. Chúng ta tán đồng với thái độ sống nước chảy bèo trôi, quen với nó, lầm tưởng rằng đây chính là cuộc đời mà mình muốn.

Cho đến một ngày, chúng ta phát hiện, ở phía xa phong cảnh rất đẹp. Chúng ta rất muốn lại gần bờ để nhìn thật rõ, nhưng chiếc thuyền của chúng ta cứ trôi theo dòng nước. Chúng ta cách mục tiêu lúc gần lúc xa, làm thế nào cũng không thể đến hướng mà mình muốn đến.

Lúc ấy, có người phát hiện dùng tay đạp nước có thể điều khiển phương hướng của thuyền, còn có một số người phát hiện mái chèo trên thuyền, thế là bắt đầu học dùng mái chèo. Khi cầm mái

chèo trên tay, mới phát hiện sức mạnh của mái chèo có thể khiến thuyền đưa chúng ta đến nơi chúng ta muốn đến.

Chúng ta lạc lối trong công thức gen, giống như ngồi trên thuyền và để mặc nó trôi theo dòng nước. Đó là chúng ta đang tự tiêu hao cuộc đời một cách vô nghĩa. Sau khi chúng ta phát hiện "phong cảnh" mà mình mong đợi, thoát khỏi sự trói buộc của công thức gen sẽ trở thành nhu cầu lớn nhất của chúng ta.

Lúc này, nhất định bạn sẽ nóng lòng muốn nắm lấy mái chèo sinh mệnh của mình, để tự điều khiển cuộc đời mình. Đừng vội, mái chèo sinh mệnh của chúng ta ở ngay chỗ chúng ta. Mái chèo sinh mệnh chính là quả cân vui vẻ của chúng ta. Lúc nào nó cũng chờ đợi được chúng ta phát hiện và sử dụng.

Sở dĩ con người trôi nổi vô định trong công thức gen, chủ yếu là vì trong trạng thái vô thức của chúng ta, quả cân mất cân bằng sẽ tự động chiếm cứ không gian trong đĩa cân cái tôi. Điều đó thúc đẩy chúng ta đưa ra hành động có lợi cho việc thực hiện mục đích gen.

Muốn để cuộc đời đi về hướng mình muốn, chúng ta cần phải khiến quả cân vui vẻ lúc nào cũng chiếm cứ không gian của đĩa cân cái tôi, chuyển hóa phản ứng tư duy vô thức trong công thức gen thành phản ứng tư duy trong trạng thái tri giác, đưa trạng thái vô thức lên thành trạng thái ý thức, cảnh giác trông coi cánh cửa của tư tưởng, bắt kịp những kẻ không mời mà đến và đuổi chúng ra ngoài, không để quả cân mất cân bằng vô thức có cơ hội tấn công. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể tránh được sự quấy nhiễu của quả cân mất cân bằng, tránh đắm chìm trong trò chơi tư tưởng của bản thân, tránh tiêu hao năng lượng của mình một cách vô ích.

Chỉ có đặt quả cân vui vẻ chiếm trọn không gian trong đĩa cân cái tôi, chúng ta mới có thể nhìn rõ hiện thực, nhìn rõ bản thân mọi lúc, mới có thể khiến cái tôi và hiện thực duy trì sự phối hợp hài hòa, cán cân vui vẻ mới duy trì ở trạng thái cân bằng. Như thế chúng ta mới có thể loại bỏ tất cả trở ngại trong trạng thái nhẹ nhàng nhất.

Cảm nhận sự vật một cách hoàn toàn, trải nghiệm niềm vui và sự bất ngờ mà từng giây phút cuộc đời mang lại cho chúng ta, trải nghiệm sự muôn màu của thế giới hiện thực sẽ đưa chúng ta tới phương hướng mà chúng ta mong đợi.

QUẢ CÂN VUI VẺ XÓA BỎ ĐAU KHỔ: SIẾT CHẶT DÂY THỪNG CỦA TƯ TƯỞNG

| TUYỆT ĐỐI KHÔNG NƯƠNG TAY VỚI KẺ NGỤY TRANG

Dưới đáy biển có một loài cá rất giỏi ngụy trang, gọi là cá lưỡi trâu. Loại cá này thân dẹt, hai con mắt nằm cùng một bên cơ thể. Màu sắc bên phần cơ thể này sẽ thay đổi cùng với sự thay đổi của môi trường xung quanh. Nó có thể ngụy trang thành bãi cát, đá ngầm, thực vật dưới đáy biển. Như thế vừa có lợi cho săn bắt con mồi, đồng thời lại có thể giúp nó tự bảo vệ bản thân. Cá thân bẹt thông qua ngụy trang bằng cách cơ thể hòa vào cảnh vật, để các động vật khác khó mà phân biệt được chúng với môi trường, từ đó dễ dàng đạt được mục đích của mình.

Khả năng ngụy trang của tư duy vô thức của chúng ta không hề thua kém cá lưỡi trâu. Tư tưởng vô thức ngụy trang y hệt những suy nghĩ mà chúng ta đang thật sự mong muốn, hòa lẫn vào trong tư tưởng chân thực của chúng ta, sau đó nói với chúng ta đây chính là suy nghĩ của chính chúng ta, khiến chúng ta khó mà phân biệt được thật giả. Tư duy vô thức khiến cuộc sống của chúng ta rối tinh rối mù, khiến chúng ta vì thế mà trở nên tầm thường. Tư duy vô thức muốn đạt tới mục đích gen, còn mục đích của bản thân chúng là thực hiện cái tôi.

Làm thế nào để phân biệt được kẻ ngụy trang, đồng thời loại bỏ nó?

Đầu tiên, phải xác định rõ chúng ta có thật sự muốn ngăn những tư tưởng lộn xộn ấy bên ngoài cánh cửa trái tim của mình hay không. Bởi vì trừ phi chúng ta thật sự muốn thoát khỏi những tư tưởng khiến bản thân không vui vẻ này, nếu không sẽ không ai giúp được chúng ta.

Thứ hai, khi phát hiện những tư tưởng khoác tấm áo "của tôi", phải có dũng khí ngăn chúng bên ngoài cánh cửa trái tim. Cự tuyệt tư tưởng vô thức, có lẽ sẽ khiến chúng ta cảm thấy thiếu chút gì đó trong tim.

Bởi vì vứt bỏ những tư tưởng này sẽ khiến chúng ta nảy sinh ảo giác vứt bỏ chính mình.

Khi cảm xúc đến, nếu chúng ta không quát mắng người khác, không phát điên, không phá hoại, không công kích, quả thực là một chuyện rất không vui, thật đúng là đang phải "chịu thiệt thòi".

Bởi vì quả thực hiện thực quá tàn khốc, nên chỉ khi chúng ta được những tư tưởng này dẫn lối tới độ điên cuồng phi lí, chúng ta mới có thể cảm nhận được bản thân rất có tiềm năng, vẫn rất có tiền đồ.

Bởi vì có những lúc, quả thực cuộc sống của chúng ta rất nhàm chán, suy nghĩ viển vông giống như chúng ta đang véo tay mình, cảm giác này có thể giúp chúng ta chứng thực mình vẫn còn sống.

Thực ra, chính vì chúng ta đắm chìm trong những tư tưởng vô thức này, tìm kiếm những cảm giác hư ảo này mới dẫn tới chúng ta cách cái tôi lí tưởng càng lúc càng xa, cuối cùng không thể nhìn thấy được nữa.

Nếu chúng ta cảm thấy do dự khi cự tuyệt những tư tưởng ngụy trang này, vậy thì khi bắt được chúng, chúng ta khó tránh khỏi sẽ

nương tay. Chỉ khi thái độ của chúng ta kiên quyết, ý chí của chúng ta mới phối hợp với hành động của chúng ta để ngăn chặn chúng. Điều đó giống như chúng ta lầm tưởng rằng viên đạn đang rơi trong không trung là ngôi sao băng đẹp đẽ mà không ý thức được tính phá hoại của nó. Chúng ta sẽ không có hành động ngăn chặn mà để mặc cho nó hạ cánh xuống tư tưởng của chúng ta. Khi ý thức được hậu quả nghiêm trọng thì mọi sự đã rồi. Chúng ta sẽ trở nên đau khổ, lo lắng, bất an.

Tư tưởng vô thức ngụy trang tới mức giống hệt tư tưởng chân thực, nhưng nó sẽ mang tới cho chúng ta rất nhiều phiền não và đau khổ. Những tư tưởng vô thức này xuất hiện nhiều lần trước mặt chúng ta, khiến một ngày ba bữa cơm chúng ta khó mà nuốt được, ban ngày thì hoảng hốt, không chú ý, buổi tối thì trằn trọc, khó mà ngủ được. Khi chúng ta nảy sinh cảm giác rối bời, bất an, thì chính là lúc chúng đang làm loạn. Lúc ấy, chúng ta phải loại bỏ chúng ra khỏi đầu mình một cách triệt để, không chút thương tình.

| QUYỀN LỰA CHỌN NẰM TRONG TAY CHÚNG TA

Trước tiên, hãy cùng làm một trắc nghiệm nhỏ. Ví dụ, trước mặt bạn là một bãi cỏ, trên bãi cỏ có một con vật. Bạn muốn nó sẽ là con gì? Là bò, dê, ngựa hay là động vật khác? Bạn cho rằng nó có màu gì? Màu trắng, màu đen, màu nâu, hay màu khác? Nó đang làm gì? Đang ăn cỏ, đang chạy, lăn lộn hay làm gì khác?

Có người nói một chú ngựa trắng đang phi nước đại; có người nói một con bò vàng đang ăn cỏ; còn có người nói là một con chim cánh cụt màu xanh đang đọc sách ở đó.

Cho dù con vật tưởng tượng của chúng ta là gì thì người đưa những cảnh tượng ấy vào đầu chúng ta không phải cha mẹ chúng ta, không phải bạn bè chúng ta, cũng không phải người khác, mà là chính chúng ta. Chỉ có bản thân chúng ta có thể khiến những suy nghĩ này chui vào đầu chúng ta, vì thế quyền lực khiến bộ não nghĩ cái gì nằm ở chính chúng ta.

Hầu hết suy nghĩ của con người giống như các loại hàng hóa được cho vào xe đẩy siêu thị, nhất định là chúng thỏa mãn một nhu cầu nào đó của chúng ta. Những tư tưởng bị chúng ta bỏ vào đầu theo thói quen cũng là thỏa mãn nhu cầu nào đó của chúng ta. Nhu cầu này chính là niềm vui giả tạo mà bộ não tự mua vui.

Thông qua tìm hiểu niềm vui giả tạo ở phần trước, chúng ta đã hoàn toàn nhìn rõ bộ mặt của nó. Bây giờ những khuôn sáo mà gen sắp đặt vì muốn khống chế chúng ta có thể được gỡ bỏ hay không phục thuộc vào việc chúng ta có muốn bước ra khỏi hạn chế của gen hay không. Nếu muốn bước ra, vậy thì điều đầu tiên chúng ta phải làm chính là chấm dứt sự tán đồng với tư duy vô

thức từ trước tới nay, nắm rõ tư tưởng của mình, tránh bị nó làm cho chạy đôn chạy đáo. Nếu không muốn bước ra, cuộc sống tương lai của chúng ta vẫn sẽ tiếp tục giống như bây giờ, sẽ không có gì khởi sắc, bởi vì chúng ta không mong chờ nó có gì khởi sắc.

Có lẽ chúng ta không thể khống chế điểm khởi đầu của tư duy vô thức, nhưng chúng ta tuyệt đối có thể khống chế sự tiếp diễn của nó. Chúng ta ghìm chặt sợi dây cương tư tưởng chính là để ngăn chặn sự tiếp diễn của tư duy vô thức. Khi tìm kiếm được hình hài ban đầu của niềm vui giả tạo, cần nhanh chóng cắt đứt nó, bởi vì điều khiến cảm xúc của chúng ta rơi vào đường cùng là sự tán đồng và buông thả của chúng ta với tư tưởng của mình.

Ví dụ lúc chúng ta lái xe, phát hiện chiếc xe trước mặt đi rất chậm, nó cách chiếc xe phía trước một quãng khá xa, cứ bị chiếc xe bên cạnh chen vào, lúc ấy tư tưởng của chúng ta sẽ phản ứng như thế nào? "Người này cũng thật ngốc! Rốt cuộc có biết lái xe không vậy?" Mặc dù đây chỉ là một suy nghĩ tiêu cực nhưng nó sẽ châm ngòi cho tâm trạng tức giận của chúng ta. Khi những tư tưởng tiêu cực vô thức này mới xuất hiện, nếu chúng ta không kịp thời bắt được và cắt đứt nó, vậy thì hành vi tiếp theo của chúng ta phần lớn sẽ là ấn còi, hoặc là đuổi theo lườm cho tên lái xe mấy cái, thậm chí chửi bậy.

Chỉ có kịp thời cắt đứt sự tiếp diễn của tư duy vô thức, hành vi của chúng ta mới có thể chuyển sang một hướng khác. "Chắc cô ta mới học lái? Lúc mình mới lái xe cũng như vậy! Mình có thể đi sang làn xe khác, vì sao cứ phải ở sau cô ta nhỉ?" Phản ứng tư tưởng như thế sẽ làm giảm bớt tỉ lệ tâm trạng tức giận của chúng ta bị châm ngòi.

| MÌNH ĐANG LÀM GÌ?

Chúng ta muốn siết chặt sợi dây thừng của tư tưởng, thì phải học cách đối thoại với chính mình. Chúng ta có thể dùng cách nói chuyện với bản thân để phá vỡ trạng thái vô thức, để bản thân quay về trạng thái có ý thức. Tự đối thoại có thể dẫn dắt chúng ta nhìn rõ bản thân và hiện thực, đồng thời khiến chúng ta đưa ra quyết định mà bản thân muốn.

Sở dĩ chúng ta phải nói chuyện với mình chứ không phải nói chuyện với người khác, chủ yếu là vì nói chuyện với bản thân chính là đang tiến hành thúc đẩy bản thân, là hành động có tính tự chủ nhất định, là biểu hiện của tự trưởng thành. Niềm vui nằm trong mỗi chúng ta chứ không ở bất cứ nơi nào bên ngoài, vì thế chúng ta phải dựa vào bản thân để nhận thức bản thân, dựa vào bản thân để thay đổi bản thân.

Để có thể nhanh chóng cắt đứt sự tiếp diễn của tư duy vô thức, đầu tiên chúng ta phải học cách nghi ngờ. Chúng ta phải nghi ngờ những chuyện mà bản thân đã tin tưởng, nghi ngờ những chuyện mà từ trước tới nay mình tán đồng, thậm chí nghi ngờ bất kì việc gì xảy ra trong cuộc sống. Chúng ta có thể thầm hỏi mình: "Mình đang làm cái gì?" Để bản thân tỉnh ngộ trong sự tán đồng với sự vật.

"Mình đang làm gì?" Câu hỏi này giống như tiếng chuông báo thức buổi sáng, gọi chúng ta bừng tỉnh từ trong giấc mộng; cũng giống như cảm giác bừng tỉnh khi bị dội nước lạnh từ đầu xuống chân. Tác dụng của nó là cắt đứt sự tiếp diễn của tư duy vô thức, khiến chúng ta không không tiếp tục chìm sâu vào giấc ngủ.

Khi chúng ta muốn tìm cái cớ cho thói nghiện thuốc lá của mình; khi chúng ta cho rằng vì bị hạn chế về mặt tài chính nên mình không thể làm được việc gì đó; khi chúng ta vẫn không thể từ bỏ công việc đã nhàm chán, nếm trải việc mình muốn làm... hãy hỏi bản thân đang làm gì. Chúng ta phải cắt đứt sự tán đồng với những cái cớ và lí do của tư duy vô thức, không được tiếp tục bị tư duy vô thức "gây tê", tránh để hành vi của chúng ta tiếp tục theo tư duy vô thức giống như trước đây.

Khi chúng ta dùng câu hỏi "mình đang làm cái gì?" để tự vấn, trái tim chúng ta có câu trả lời đáp lại hay không không quan trọng. Bởi vì trong khoảnh khắc chúng ta nghi ngờ, tư duy vô thức bị gián đoạn, không tiếp diễn trôi chảy như trước đây, như thế là chúng ta đã đạt được mục đích cắt đứt tư duy vô thức. Sau khi tư duy vô thức dừng lại, chúng ta có thể nhận thức được đó có phải là phản ứng thật sự mà bản thân muốn đưa ra hay không, chúng ta cũng quay về với trạng thái có ý thức.

Chỉ cần chúng ta cố gắng cắt đứt sự tiếp diễn của tư duy vô thức thì có thể phá vỡ sự tán đồng đối với nó, cũng là thực hiện được phần lớn việc nhận thức rõ cái tôi và hiện thực.

| TẤT CẢ ĐỀU CHÂN THỰC SAO?

Sau khi chúng ta tỉnh giấc từ trong vô thức, rất dễ lạc lối về tư tưởng. Con người dùng tư tưởng làm chiếc ô bảo vệ sinh mệnh, là vì tư tưởng là công cụ khiến chúng ta gặp núi mở đường, gặp nước xây cầu, tìm thấy hi vọng từ trong ngõ cụt. Nhưng đồng thời tư tưởng cũng trở thành xiềng xích của rất nhiều người, khiến họ suốt ngày lo lắng, lừa mình lừa người, tự hạn chế bản thân, đắm chìm trong thế giới hư ảo của mình, không nhìn rõ tất cả mọi chuyện. Rất nhiều suy nghĩ nhìn thì lí tính và chặt chẽ, nhưng thực tế đều chịu sự trói buộc của kinh nghiệm cảm nhận trước đây, đồng thời mang màu sắc tình cảm chủ quan, cảm tính.

Đắm chìm trong tư tưởng của bản thân sẽ khiến chúng ta quen với việc dùng con mắt trước đây để nhìn hiện tại. Như thế nhận thức của chúng ta với sự vật hiện thực sẽ chịu sự trói buộc của kinh nghiệm cảm nhận, từ đó gây ra sai lệch. Như thế kinh nghiệm cảm nhận sẽ trở thành trở ngại khi chúng ta đối mặt với hiện tại, cảm nhận hiện tại.

Chỉ cần là suy nghĩ cá nhân, đánh giá của chúng ta về sự vật sẽ đều mang màu sắc tình cảm chủ quan. Chúng ta thường nhìn nhận việc mình muốn làm một cách lạc quan quá mức, trong khi đó lại nhìn nhận việc mình không muốn làm một cách tiêu cực quá mức. Một khi tư tưởng của chúng ta xuất hiện một khuynh hướng nào đó, chúng ta sẽ có những hành động để kiểm chứng tính chính xác của nó. Từ đó hành vi của chúng ta cũng sẽ bị hạn chế theo khuynh hướng ấy. Vì thế, chỉ cần là những suy nghĩ cá nhân về hiện thực thì sẽ có sai lệch nhất định. Nếu coi trạng thái vô thức là đang nằm mơ, thì đắm chìm trong tư tưởng của chính mình lại chính là việc tự lừa mình lừa người.

Để thoát khỏi sự trói buộc của tư tưởng, khi chúng ta nói chuyện với bản thân, hãy thầm hỏi: "Tất cả đều là sự thực sao?" Mục đích tự nói chuyện với bản thân là để bản thân bước ra khỏi sự vây khốn của tư tưởng, nhìn rõ dáng vẻ hiện thực.

Khi bạn mong chờ tháng sau công ty tăng lương cho mình, hãy hỏi bản thân: "Tất cả đều là sự thực sao?" Bạn sẽ phát hiện tăng lương chỉ là suy nghĩ lạc quan của mình, cho dù bản thân làm việc rất nỗ lực, công ty nên tăng lương cho mình, nhưng có lẽ người khác cũng nỗ lực như vậy, vì thế tăng lương chỉ là sự mong đợi của bản thân chứ không phải sự thực.

Khi người bán hàng nói bộ quần áo mà bạn mặc thử rất hợp với bạn, hãy hỏi mình: "Đó là sự thực sao?" Sở dĩ người bán hàng nói như vậy là vì cô ta muốn thổi bùng ảo tưởng tươi đẹp của bạn về chiếc áo này, từ đó khiến bạn đưa ra quyết định mua áo. Lúc ấy, nhất định bạn phải nghĩ xem có bao nhiêu bộ quần áo mà mình đã mua sau khi nghe lời khen của người bán hàng nhưng đến bây giờ vẫn treo trong tủ quần áo chưa mặc lần nào? Như thế, bạn sẽ có thể phân biệt được bạn đang ở trong tư tưởng của mình hay đang ở trong hiện thực, nhìn nhận chiếc áo này một cách khách quan.

Chỉ cần những tư tưởng này vẫn điều khiển chúng ta, chúng ta sẽ mất đi cơ hội nhìn rõ bộ mặt thật của sự vật. Hãy thử hỏi tất cả những thứ mình nghĩ có phải là chân thực không, hay là cảm giác chúng ta tìm kiếm niềm vui giả tạo. Sự tự vấn này có thể thúc đẩy chúng ta chấm dứt sự tán đồng với tư tưởng của mình, bước ra khỏi sự vây khốn của tư tưởng, quay trở về với thế giới hiện thực.

| ĐÂY LÀ ĐIỀU MÌNH THẬT SỰ MONG MUỐN SAO?

Để ghìm giữ được sợi dây cương của tư tưởng, chỉ nhìn rõ hiện thực là không đủ, chúng ta còn cần phải thấu hiểu chân tướng bên trong con người mình, hiểu mối quan hệ giữa hiện thực bên ngoài và bộ mặt bên trong, biết được bản thân thật sự mong muốn điều gì. Hãy tự giúp bản thân nhìn rõ bản thân, trả lại cái tôi đích thực, để chúng ta có thể vui vẻ làm cái tôi thật sự, dám tự hỏi bản thân: "Đây là điều mình thật sự mong muốn sao?"

Khi bạn thích một người, hãy hỏi mình: "Đây là điều mình thật sự mong muốn sao? Mình thật lòng thích người này, hay nên thích người này?"

Khi bạn kiên quyết làm một công việc, hãy hỏi mình: "Đây là điều mình thật sự muốn làm sao? Vì nó là công việc được xã hội trọng vọng, hay vì bản thân thấy có ích?"

✳✳✳

Câu hỏi đơn giản này có thể khiến chúng ta nhìn rõ mong muốn thực sự của mình, để chúng ta hiểu đó có phải là cảm nhận chân thực của bản thân hay không, có phải là trải nghiệm của bản thân không. Nếu không phải thì chúng đến từ đâu? Thử hồi tưởng lại một chút, cha mẹ chúng ta hoặc là những người thân thiết với chúng ta, có ai có quan niệm như thế này không.

Nếu chúng ta phát hiện có một số quan niệm hay suy nghĩ không phải đến từ trải nghiệm của chính bản thân mà là từ thế giới bên ngoài hoặc từ người khác, vậy thì phần lớn những quan niệm này là sự khống chế của người khác đối với chúng ta.

Một loạt các câu tự hỏi, tự trả lời như vậy sẽ làm lung lay những quan niệm mà chúng ta vốn không chút hoài nghi. Chúng ta sẽ phát hiện rất nhiều khi, bản thân vì bị đè nén bởi áp lực bên ngoài mà đưa ra những hành động trái với mong muốn của mình. Chỉ có tìm thấy cảm nhận và sự lí giải chân thực của bản thân, chúng ta mới vén màn sương mù, tìm thấy cái tôi thật sự, mới biết được bản thân thật sự mong muốn điều gì.

Tất cả những gì chúng ta làm không nên chỉ là để thỏa mãn nhu cầu của người khác mà nên xuất phát từ nhu cầu của bản thân. Đến tận hôm nay chúng ta vẫn không có gì thay đổi, chính là vì chúng ta lạc lối trong quá nhiều nhu cầu, không thể phân biệt được nhu cầu thật sự của mình. Chúng ta có thể thông qua hỏi bản thân "Đây là thứ mình thật sự mong muốn sao?" để tìm thấy nhu cầu chân thực của mình.

| MÌNH ĐANG ĐỢI ĐIỀU GÌ?

Sau khi hiểu điều mà bản thân thật sự mong muốn là gì thì làm thế nào để thực hiện những điều ấy? Những thứ chúng ta muốn, không ở trong tư tưởng của chúng ta, cũng không ở trong quá khứ hay tương lai. Chúng ở ngay hiện tại. Hãy hỏi bản thân: "Mình đang đợi cái gì?" và dùng toàn bộ tâm trí để cảm nhận hiện tại.

Chúng ta mất quá nhiều tinh thần sức lực để siết chặt dây cương của con ngựa hoang tư tưởng, để phát hiện cái tôi chân thực, đồng thời thuyết phục bản thân cảm nhận hiện tại. Thực ra cho dù chúng ta đi sâu tìm hiểu thế giới cái tôi như thế nào thì cũng đều chỉ có một mục đích, đó chính là đi ra khỏi thế giới riêng của mình, cảm nhận toàn bộ những sự vật mà bản thân phải đối mặt, trải nghiệm sự trưởng thành của sinh mệnh trong từng phút. Nếu không, thế giới tư tưởng của chúng ta dù có lung linh, rực rỡ như thế nào cũng chỉ là một giấc mơ.

Đáp án của tất cả những câu hỏi liên quan đến cuộc đời, không nằm trong đầu chúng ta, cũng không nằm ở chỗ người khác mà nằm dưới chân chúng ta khi chúng ta bước đi. Chỉ khi chúng ta bước chân đi thì mới tạo thành con đường. Mỗi bước đi của chúng ta, cho dù là thành công hay thất bại, đều là đang thôi thúc bản thân tới gần mục tiêu hơn một chút. Con đường đi tới thành công ở dưới chân chúng ta, cuộc đời sau mỗi bước chân mới là cuộc đời chân thực của chúng ta.

Khi chúng ta ngừng trải nghiệm sự trưởng thành của sinh mệnh, sinh mệnh của chúng ta còn ý nghĩa gì nữa? Hãy nhìn sự thay đổi của mình trong những năm gần đây, nếu bản thân bây giờ so với bản thân của năm năm trước hoặc mười năm trước không có quá nhiều khác biệt, vậy thì chúng ta đang đợi cái gì? Đợi năm năm

nữa hoặc mười năm nữa sao? Trong thế giới tư tưởng, mọi thứ đều có thể lược bỏ, nhưng trong thế giới hiện thực, mọi thứ cần chúng ta trực tiếp đối mặt. Tất cả đều cần một quá trình cảm nhận.

Chờ đợi, ngắm nhìn trong thế giới tư tưởng của mình, chỉ là đang tiêu hao, lãng phí, bỏ qua cuộc đời của mình. Bất cứ hành vi nào không thể đi sâu cảm nhận và trải nghiệm cuộc đời đều là đang chờ đợi kết thúc.

| KHÔNG CÓ CHUYỆN MỘT BƯỚC THÀNH CÔNG

Thủ môn trên sân bóng là người giữ vai trò rất đặc biệt, Yashin, Kahn, Buffon…đều là những thủ môn vĩ đại trong lịch sử bóng đá thế giới. Trọng trách của thủ môn chính là ngăn bóng ngoài cầu môn. Sở dĩ những thủ môn vĩ đại này có thể chặn bóng của đối phương ở bên ngoài cầu môn hết lần này đến lần khác là vì họ đã trải qua vô số lần thất bại khi để bóng lao vào khung thành của mình, đã luyện được bản lĩnh làm thế nào để ngăn bóng bên ngoài cầu môn.

Quan trọng là, cho dù bao nhiêu lần họ để bóng lọt lưới nhưng không hề từ bỏ nỗ lực ngăn quả bóng tiếp theo. Chủ động từ bỏ và cố gắng ngăn cản thất bại là hai chuyện khác nhau. Khi thủ môn chủ động từ bỏ việc ngăn quả bóng tiếp theo, cũng chính là từ bỏ trọng trách của mình. Sức mạnh và sự giúp đỡ mà người khác hoặc bên ngoài cho họ đối với họ đều sẽ không có tác dụng gì. Tư tưởng của chúng ta cũng cần chúng ta phải bảo vệ. Chỉ cần chúng ta vẫn đang nỗ lực thì thất bại sẽ không còn đáng sợ, ít ra chúng ta sẽ không trốn chạy trọng trách của mình. Điều đáng sợ là chúng ta giao nộp bản thân một cách vô trách nhiệm, để mặc cho bản thân bị tư tưởng cuốn trôi đi.

Có câu: “Băng dày ba tấc đâu phải do lạnh một ngày”. Bất kỳ thói quen nào cũng không thể ngày một ngày hai mà thành, nó là kết quả của quá trình tích lũy lâu dài, là tác phẩm mà chúng ta cố chấp dùng thời gian để điêu khắc mà thành.

Hãy thử nghĩ tới quá trình hình thành những thói quen xấu ấy. Người không rời được điếu thuốc lúc mới bắt đầu hút thuốc chẳng phải cũng bị ho sặc sụa sao? Nhưng anh ta không vì thế mà ngừng hút thuốc. Người mới bắt đầu uống rượu, có phải cũng cảm thấy

rượu khiến người ta khó nuốt? Nhưng về sau họ dần dần biến thành sâu rượu. Chúng ta muốn hình thành một thói quen tư duy, cũng cần một quá trình như thế.

Có lẽ bạn sẽ cho rằng thành tựu vĩ đại chẳng liên quan gì đến cuộc sống hiện tại. Thực ra, một lái xe ưu tú và một nhà nghệ thuật hay nhà khoa học ưu tú, ý chí mà họ đã bỏ ra để biến công việc bình thường trở thành ưu tú là như nhau, con đường tư duy giải quyết vấn đề cũng giống nhau.

Nếu tài xế không thử sức nhiều lần thì sẽ không tìm thấy tuyến đường cách điểm đến gần nhất, đi lại thuận tiện nhất. Nếu nghệ sĩ dương cầm không kiên trì luyện tập, không có những khi ấn sai phím đàn thì sẽ không thể nắm được vị trí của từng phím đàn một cách chuẩn xác, thuần thục, cũng không thể nắm được độ mạnh nhẹ cho từng phím, cũng không thể chơi được bản nhạc với giai điệu mượt mà. Chuỗi thất bại nhìn thì có vẻ không có chút giá trị nào nhưng chính là con đường đưa chúng ta tới thành công.

Trên thế giới này, không có chuyện một bước có thể với tới thành công. Cái gọi là đường tắt chỉ tồn tại trong tim chúng ta, tất cả mọi việc đều là một quá trình - quá trình cảm nhận. Khiến bản thân có được thành công và niềm vui thật sự cũng là một quá trình. Chỉ có siết chặt sợi dây cương của tư tưởng trong tay mình, chúng ta mới có thể tránh được việc tiêu hao cuộc đời của mình một cách vô ích.

QUẢ CÂN VUI VẺ HỮU HIỆU NHẤT: TIẾP THÊM SỨC SỐNG CHO CUỘC ĐỜI

| KINH NGHIỆM CŨ - VŨNG AO TÙ

Lincoln là một trong những vị tổng thống vĩ đại nhất trong lịch sử nước Mỹ. Một lần, phóng viên hỏi Lincoln: "Tổng thống hai nhiệm kì trước đã từng muốn xóa bỏ chế độ nô lệ, nhưng đều không làm được. Tại sao ngài lại làm được điều đó?" Lincoln kể rằng một kinh nghiệm lúc nhỏ đã có ảnh hưởng lớn đến ông.

Hồi Lincoln còn nhỏ, cha ông mua một nông trại ở Seattle. Trong nông trại có rất nhiều đá to, việc canh tác vì thế gặp rất nhiều khó khăn, cũng vì thế mà cha ông có thể mua được với giá thấp.

Mẹ ông đề nghị chuyển những tảng đá ấy đi, bởi vì những tảng đá này quả thực ảnh hưởng rất lớn tới việc canh tác. Nhưng cha ông nói: "Nếu có thể chuyển đi được thì người chủ trước đây đã không bán cho chúng ta với giá thấp như vậy."

Có một năm, cha của Lincoln vào thành phố mua ngựa. Chỉ có mẹ của Lincoln đưa các con ra nông trại làm việc. Mẹ nói: "Chúng ta cùng chuyển những thứ cản trở này đi, được không?" Thế là mọi người bắt đầu đào xung quanh những tảng đá ấy, kết quả chẳng bao lâu sau, đã chuyển được toàn bộ chúng đi. Chúng không phải là những khối liên kết như cha đã tưởng mà là từng tảng đá tách rời. Chỉ cần đào một inch là có thể làm chúng lung lay.

Về sau, Lincoln chốt lại : "Có một số chuyện sở dĩ một số người không chịu làm, chỉ là vì họ cho rằng không thể làm được. Có rất nhiều thứ không thể chỉ tồn tại trong tưởng tượng của con người."

Sở dĩ từ trước tới nay chúng ta bỏ lỡ rất nhiều việc, là bởi vì chịu ảnh hưởng từ kinh nghiệm cảm nhận trước đây, chúng ta đã sớm kết thúc những việc này ngay trong bộ não của chúng ta. Cha của Lincoln chịu sự ràng buộc của kinh nghiệm cảm nhận trước đây, ông cho rằng nếu những tảng đá này không có gì khác biệt với đá ở những nông trại khác, vậy thì chủ nhân trước đây đã sớm chuyển nó đi rồi. Chính suy nghĩ đơn giản này dẫn tới việc ông không thể bắt tay hành động dọn sạch chúng.

Mẹ của Lincoln đã thử chuyển chúng đi, trong khi thử, bà phát hiện ra sự thật về những tảng đá này. Còn thứ mà cha Lincoln nhìn thấy là tảng đá trong tim ông, là kí ức của ông về những tảng đá trong kinh nghiệm trước đây chứ không phải là đá trong nông trại lúc ấy. Nhận thức của chúng ta về tình yêu cũng vậy, tình yêu không đơn thuần là những gì chúng ta đã từng trải qua, mối tình sau có thể sẽ càng mãnh liệt hơn, càng trong sáng hơn, càng cuồng nhiệt hơn, cũng có thể càng nhạt nhẽo hơn. Thế giới của mối tình đã qua không phải là tất cả thế giới tình yêu.

Nhà triết học Heraclitus có một câu nói rất nổi tiếng: “Không ai có thể tắm hai lần trên cùng một dòng sông.” Ý nghĩa của câu nói này là, nước sông không ngừng chảy, lần này bạn tắm, nước sông chảy đi rồi. Lần sau khi bạn cũng bước xuống dòng sông ấy, nhưng nước ở đó đã là nước mới. Nước sông chảy không ngừng, vì thế bạn không thể tắm hai lần trên cùng một dòng sông. Mỗi ngọn cỏ, mỗi cành cây, mỗi hòn đá, mỗi con người trên thế giới này… đều thật đặc biệt. Nếu chỉ sống bằng kinh nghiệm cảm nhận về sự vật trước đây, chúng ta có suy nghĩ phiến diện, ấn tượng rập khuôn về sự vật, sự việc.

Nhận thức của bộ não của chúng ta về sự vật hiện tại chỉ có hai cách, hoặc là mượn kinh nghiệm cảm nhận trước đây, hoặc là dùng toàn bộ sức lực để nhận thức hiện tại. Nếu chúng ta dựa vào việc thông qua kinh nghiệm cảm nhận để tiến hành nhận thức và phán đoán sự vật, vậy thì kinh nghiệm cảm nhận sẽ hạn chế chúng ta cảm nhận sự vật lúc ấy một cách hoàn toàn. Nó ngăn cản chúng ta cảm nhận các mặt khác nhau của thế giới này và sự thay đổi xảy ra từng giờ từng phút, khiến sinh mệnh của chúng ta mất đi sức sống, biến chúng ta trở thành máy móc và rập khuôn.

Mãi sống trong kinh nghiệm cũ, cuộc đời của chúng ta sẽ trở thành ao tù nước đọng. Chúng ta đều biết kết quả của việc trở thành vũng nước tù là gì, từ trong veo biến thành vẩn đục, từ vẩn đục biến thành hôi thối, từ hôi thối đến cạn khô. Sở dĩ chúng ta phải nỗ lực thoát khỏi sự giam cầm của kinh nghiệm cảm nhận đối với mình chính là để cảm nhận mọi thứ một cách toàn diện, đối diện với thế giới hiện thực, không ngừng tiếp thêm sức sống cho cuộc đời.

| HÃY KHIẾN CÔ ẤY DỪNG BƯỚC

Ở phần đầu cuốn sách này, chúng ta đã nói đến một tình huống: Trong một buổi tụ tập bạn bè, một chàng trai đặc biệt chú ý đến một cô gái xinh đẹp. Qua ánh mắt, chàng trai cảm thấy cô gái không có ý né tránh mình, nhưng không có dũng khí chủ động bắt chuyện với cô ấy.

Đúng lúc ấy, cô gái đi về phía anh ta. Anh ta đang định chào cô gái, nhưng cô gái lại đi lướt qua người anh ta, đi về phía chàng trai phía sau. Chàng trai cảm thấy vô cùng xấu hổ. Cuối cùng, bằng một chuỗi tự biện hộ, giải thích trong nội tâm, anh chàng nhanh chóng thoát khỏi cảm giác khó xử và không vui, lấy lại trạng thái bình tĩnh.

Bắt đầu từ lúc chú ý tới cô gái, tư tưởng của chàng trai đã không ngừng giải mã hành vi của cô gái. Qua ánh mắt của cô gái, chàng trai giải thích rằng cô gái cũng thích mình. Khi cô gái đi về phía mình, chàng trai giải mã rằng cô gái đi tới chào mình. Sau khi cô gái đi lướt qua, đầu óc anh ta vẫn tiếp tục giải thích hành vi của cô gái.

Từ khi chú ý tới cô gái tới khi cô gái đi lướt qua anh ta, tất cả những gì anh ta làm đều không bước ra khỏi cái đầu của mình. Anh ta bỏ qua việc cảm nhận thực tại, chỉ đưa ra phản ứng đơn giản trong tư tưởng. Trong khi đó, tư tưởng xảy ra trong bộ não của chúng ta, không có bất kì tác dụng hỗ trợ nào với việc thỏa mãn nhu cầu thực sự ở tận sâu trong lòng chúng ta.

Hãy thử nhớ lại, khi gặp tình huống tương tự như thế này trong cuộc sống, bản thân chúng ta đã xử sự như thế nào.

Thực ra, đối mặt với nhu cầu thật sự trong lòng bạn, khoảnh khắc ấy, việc có giá trị và ý nghĩa nhất chính là nhận thức toàn bộ sự vật mà bản thân đối mặt.

Nếu chúng ta là anh chàng ấy, cho dù cô gái vẫn đứng trong góc ấy hay đi lướt qua chúng ta, khoảnh khắc cô ấy ở bên cạnh chúng ta, cho dù kết quả là gì, chúng ta đều phải chủ động chào cô ấy. Điều chúng ta phải làm chính là khiến cô ấy dừng bước ngay tại thời điểm đó.

Tất cả sự việc đều xảy ra vào khoảnh khắc đó. Khoảnh khắc đó, chúng ta có thể làm rất nhiều, cũng có thể cảm nhận được rất nhiều. Nếu chỉ đắm chìm trong thế giới tư tưởng của mình, thì chúng ta sẽ không có được gì cả. Bởi vì có nhiều phản ứng tư tưởng đến đâu đi nữa cũng đều vô ích, chúng chỉ hạn chế hành vi của chúng ta, hạn chế cảm nhận của chúng ta. Tự đắm chìm trong một mớ suy nghĩ lộn xộn, chính là ta đang tạo ra xung đột trong lòng. Bởi vì mọi chuyện chỉ trong tưởng tượng không gắn liền với hành động thực tiễn, kết quả sẽ vượt quá dự tính của chúng ta.

Chàng trai đã từng dự tính cô gái thích mình, đồng thời muốn bước tới chào mình. Nhưng kết quả thì sao? Sự thực chứng minh đó chỉ là những cái bong bóng mà tư tưởng của anh ta thổi ra.

Nếu anh chàng này chấm dứt việc dự tính, áp dụng hành động thực tế, thì kết quả tồi tệ nhất có thể chỉ là cô gái không bận tâm tới anh ta mà thôi. Nếu thật sự là kết quả như vậy, thì ý nghĩa của khoảnh khắc ấy chính là để chàng trai nhìn thấy suy nghĩ chân thực của cô gái và sự đa tình của mình. Chàng trai sẽ nhận thức được rằng, cảm tình cô gái dành cho anh ta mà anh ta vừa mới cảm nhận được chỉ là một cái bong bóng của sự tự hưởng lạc ở trong đầu mà thôi.

Chỉ có cảm nhận sự vật khi ấy một cách toàn diện, chuyên tâm trải nghiệm sự chân thực của cuộc đời từng phút từng giây, để cái tôi và hiện thực duy trì sự phối hợp nhịp nhàng thì mới có thể biết được rằng sự thật là gì, mới có thể thoát khỏi được sự bỡn cợt của mục đích gen, đưa ra quyết định mà bản thân thật sự mong muốn, nâng cao chất lượng của cuộc sống.

Sau một loạt lí thuyết, có thể bạn đã hiểu được tầm quan trọng của việc nhận thức hiện thực một cách toàn diện, cũng có thể bạn vẫn còn bực tức rốt cuộc mình nên làm thế nào. Lời khuyên của tôi là khi chúng ta chắc chắn muốn làm một việc thì nên tích cực làm, nghiêm túc làm, có thể đi sâu bao nhiêu thì đi sâu bấy nhiêu. Khi chúng ta thích một cô gái, thì hãy quan tâm tới cô ấy, đến tận khi cưới được cô ấy về nhà, hoặc đến tận khi cô ấy bị người khác cưới về nhà; khi chúng ta đối mặt với món ăn mà mình không thích, đưa nó vào trong miệng, chua cay mặn ngọt thế nào hãy để lưỡi nói với chúng ta chứ không phải để tư tưởng nói với chúng ta.

Khi đối diện với việc có giá trị nhất và có ý nghĩa nhất mà chúng ta muốn làm, hãy ngăn tư tưởng của mình lại ngay lúc ấy, ngăn đối tượng mà mình đối mặt lại ngay lúc ấy, để cảm giác nói với mình tất cả sự thật.

| NẮM CHẶT TỪNG GIÂY

Chúng ta có thể cảm nhận được sự biến đổi của từng giây từng phút một cách trực quan qua sự chuyển động không ngừng của kim giây trên đồng hồ. Nhưng nếu đồng hồ không có kim giây thì sẽ không thể khiến chúng ta nhìn rõ sự thay đổi của thời gian như vậy được. Chúng ta ngồi, chạy, đi, hoạt động cũng giống như kim giây trong đồng hồ đang chuyển động không ngừng. Chúng đều là trạng thái cuộc sống mà chúng ta đã quá quen thuộc.

Khi chúng ta dùng giây để nhận thức sự biến đổi của thời gian, các con số biến đổi nhanh chóng sẽ khiến chúng ta nảy sinh cảm giác cấp thiết mãnh liệt. Chúng ta sẽ cảm thấy sinh mệnh của mình đang tan chảy đi rất nhanh, không ngừng một phút giây nào. Khi chúng ta thông qua kính hiển vi quan sát quá trình phóng điện của tế bào thần kinh não, chúng ta sẽ phát hiện, thì ra sinh mệnh của chúng ta cũng phát sinh thay đổi nhanh đến như vậy. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta lại không cảm nhận được cảm giác cấp thiết đến vậy.

Sinh mệnh của chúng ta giống với thế giới này, thay đổi từng giờ từng phút. Nhưng quả thực sự thay đổi này quá nhỏ bé, đến nỗi chúng ta rất khó có thể cảm nhận được, khiến chúng ta ảo giác tất cả vẫn như cũ. Từng giây từng giây nhỏ bé đến nỗi không đáng nói tới này lừa dối chúng ta. Nó nhỏ bé tới mức khiến chúng ta không thể nhìn thấy, cũng không thể nhớ ra. Chúng ta không cảm nhận được, liền lầm tưởng rằng sự thay đổi không tồn tại, sự thay đổi không uy hiếp tới chúng ta, vì thế chúng ta sẽ cảm thấy mình của ngày hôm nay so với hôm qua không có gì khác biệt, cảm thấy mình vẫn trẻ trung. Điều đó dẫn tới chúng ta không khẩn trương theo đuổi mục tiêu cuộc đời mình, luôn cảm thấy vẫn có rất nhiều

thời gian dành cho mình. Chính là từng giây từng giây nhỏ bé này khiến cuộc sống của chúng ta trở nên khô cứng.

Có một ông bố người Anh, từ ngày con gái chào đời đã kiên trì mỗi ngày chụp một bức ảnh cho con. Mười ba năm nay, việc làm này chưa bao giờ gián đoạn. Khi đặt những bức ảnh này cùng với nhau, anh có thể chứng kiến sự thay đổi từng ngày và quá trình trưởng thành của con gái.

Chúng ta không có thói quen chụp ảnh hàng ngày, cũng rất khó nhìn rõ mình hôm nay và hôm qua có điểm gì khác nhau. Khi chúng ta đứng trước gương, phát hiện khóe mắt của mình đã có thêm mấy nếp nhăn, tóc đã có thêm mấy sợi bạc, chúng ta mới cảm thấy kinh ngạc, dường như thay đổi chỉ xảy ra trong khoảnh khắc chúng ta phát hiện nó. Mặc dù không thể cảm nhận được nếp nhăn đang dần đậm lên, tóc đang bạc màu từng giây từng phút, nhưng nhất định chúng ta phải nhận thức được rằng sự thay đổi của chúng ta được tích lũy từng giây từng phút. Điều chúng ta có thể cảm nhận được ở giây này, một giây sau đã thay đổi, Sau này chúng ta sẽ không bao giờ gặp lại cảm nhận ở giây phút ấy nữa. Cuộc đời ở giây này, chúng ta chỉ có thể trải qua một lần, những thứ chúng ta đã trải qua sẽ qua đi không bao giờ trở lại.

Nếu chúng ta không thể nhận thức được ý nghĩa của sự thay đổi của từng giây trong cuộc đời đối với chúng ta, thì chúng ta sẽ rất khó tránh khỏi có số phận tương tự với con ếch dưới đây. Khi ta thả một con ếch vào trong nồi nước sôi, ếch sẽ cố gắng bật nhảy để thoát ra ngoài. Nhưng nếu thả một con ếch vào nồi nước lạnh, sau đó từ từ đun nóng, ếch sẽ lầm tưởng rằng đây là xông hơi miễn phí, thế là đến tận khi bị nấu chín rồi, nó cũng không có phản ứng trốn chạy. Chúng ta muốn vui vẻ trong nước ấm hay cảm

nhận sự thay đổi trong từng giây phút nhỏ bé, thức tỉnh từ trong niềm vui giả tạo, đồng thời cố sức vùng vẫy, nắm lấy cuộc đời đang trôi đi nhanh chóng đây? Câu trả lời chỉ có bản thân chúng ta mới biết.

| CẢM NHẬN LÀ CÂY CẦU NỐI LIỀN CÁI TÔI VỚI HIỆN THỰC

Năm 1999, nhà sinh vật học Tobias Bonhoeffer chụp được quá trình sinh trưởng của tế bào thần kinh dưới kính hiển vi điện tử. Ông lấy tế bào trong não chuột, đặt vào đĩa nuôi cấy tế bào. Sau đó ông mô phỏng hai cảm giác, kích thích hai tế bào thần kinh đồng thời lặp lại nhiều lần việc phát đi tín hiệu điện, sau đó căn cứ vào tín hiệu của hai cảm giác này để tìm ra mối liên hệ.

Sau nửa giờ đồng hồ, nhánh của tế bào thần kinh mọc ra đuôi gai, hai tế bào thần kinh này nối liền với nhau thông qua đuôi gai mới mọc. Thí nghiệm cho thấy những tế bào thần kinh nào thường xuyên chịu kích thích lặp lại có thể phát sinh sự liên kết lâu dài. Điều này giống như hai người không liên quan, sau một thời gian dài quen biết, ban đầu họ nắm tay, sau đó càng lúc càng trở nên thân thiết, che chở cho nhau, đến khi xây dựng quan hệ thân mật.

Sau một thời gian dài không ngừng luyện tập và trở nên thành thục, cho dù không cần nhìn phím đàn, chúng ta cũng có thể chơi được những bản nhạc du dương. Sở dĩ chúng ta có thể chơi đàn thành thục là bởi vì tế bào thần kinh trong bộ não của chúng ta thiết lập mạng lưới thần kinh mới trong sự kích thích không ngừng, khiến thông tin có thể truyền đi nhanh chóng giữa mạng lưới thần kinh.

Điều này cũng chứng minh, cho dù chúng ta có muốn hay không, tất cả những thứ chúng ta cảm nhận hoặc suy nghĩ đều sẽ kích thích bộ não của chúng ta, khiến bộ não nảy sinh thay đổi rất nhỏ. Chúng ta học được cách làm một việc, hoặc trải nghiệm một cảm giác mới, đều sẽ để lại vết tích sinh lí trong não.

Việc chúng ta không ngừng cảm nhận và trải nghiệm, cũng chính là đang xây từng cây cầu nối liền chúng ta với thế giới này. Cảm nhận và trải nghiệm là con đường duy nhất chúng ta nhận thức thế giới. Tách rời sự cảm nhận với thế giới này, chúng ta vĩnh viễn sẽ không biết được thế giới này như thế nào. Chỉ có không ngừng luyện tập, bộ não của chúng ta mới có thể hình thành một mạng lưới thần kinh mới, khiến chúng ta chơi được những bản nhạc tuyệt diệu. Cũng như vậy, chỉ có không ngừng cảm nhận thế giới, chúng ta mới có thể xây được cây cầu nối với vui vẻ và thành công.

| BÍ KÍP ĐỂ BỘ NÃO GIỮ MÃI NÉT XUÂN

Nghiên cứu chứng minh, những người nhiều năm mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng, không gian mà các tế bào thần kinh chiếm cứ trong não chỉ bằng 1/3 người bình thường, dẫn tới cả khu vực não hoàn toàn teo lại. Điều này giống như người rụng tóc ít tóc hơn người bình thường rất nhiều. Biểu hiện quan trọng của chứng trầm cảm là: tâm trạng sa sút, tư duy chậm chạp, tần suất lời nói và hành động giảm đi, mất đi hứng thú với cuộc sống, giảm đi cảm nhận và trải nghiệm với sự vật.

Cảm nhận tiêu cực là kết quả của việc chúng ta nối sự vật với suy nghĩ tiêu cực hoặc tâm trạng tiêu cực. Nếu chúng ta lặp lại mối liên quan này một cách vô thức, thì sẽ nảy sinh phản ứng theo thói quen với một số sự vật hoặc hành vi. Khi chúng ta ở trong trạng thái buồn phiền và lo lắng kéo dài, lượng serotonin và dopamine duy trì tâm trạng vui vẻ trong cơ thể sẽ giảm xuống. Khi chúng ta ở trong trạng thái u uất, hormone sinh trưởng thần kinh cần thiết cho việc duy trì liên kết sinh trưởng mới trong não sẽ giảm đi, cuối cùng dẫn tới chất xám trong não chết đi.

Phản ứng của chúng ta với thông tin tiêu cực mãnh liệt hơn rất nhiều so với phản ứng về thông tin khiến con người vui vẻ, hơn nữa muốn thoát khỏi nó quả thực không phải là chuyện dễ dàng. Mặc dù những tư tưởng tiêu cực này chỉ lướt qua trong đầu chúng ta, nhưng lại chiếm cứ không gian mà chúng ta đưa ra hành động. Khoảnh khắc tưởng chừng vô hại này đang không ngừng tạo ra một tấm mạng rất lớn giam cầm cảm nhận của chúng ta. Mỗi ngày của chúng ta đều do hàng vạn giây lướt qua này tạo thành. Những tư tưởng tiêu cực, có thể chỉ chiếm mấy giây trong một ngày của chúng ta, nhưng mấy giây này sẽ ảnh hưởng tới mấy giờ đồng hồ

hoặc cả một ngày, thậm chí còn lâu hơn nữa. Vì thế, nhất định chúng ta không được tùy tiện dây dưa với bất cứ tư tưởng hoặc hành vi tiêu cực nào, bởi vì nó sẽ gây ô nhiễm cho cuộc sống vui vẻ của chúng ta.

Thái độ tiêu cực là hung thủ giết chết sức sống bộ não của chúng ta. Chỉ có duy trì tâm trạng vui vẻ và tích cực trải nghiệm cảm giác khác nhau, bộ não mới có đầy đủ serotonin và dopamine, liên kết mới mới có thể dễ dàng được tạo ra. Luôn giữ tâm trạng vui vẻ, hormone sinh trưởng trong não mới không bao giờ cạn kiệt, chúng ta mới duy trì được tuổi xuân và sức sống cho não. Tâm trạng vui vẻ và thái độ tích cực có thể khiến sự liên kết giữa các tế bào thần kinh trong não được thông suốt. Điều này đồng nghĩa với việc xây con đường dẫn tới sự vui vẻ.

Bây giờ chúng ta nên hiểu rằng mỗi tư tưởng, cảm nhận của chúng ta, cho dù là mơ ước đều không phải là lâu đài cát, mà chúng đều xây dựng trên một cơ sở hóa học vững chắc. Chúng ta không thể tích cực cảm nhận sự vật xung quanh, có nghĩa là đang từ bỏ sức sống của bộ não, trong khi đó thái độ tiêu cực chính là hung thủ khiến bộ não mất đi sức sống. Thái độ tiêu cực sẽ khiến chúng ta có cuộc sống không khác gì người thực vật.

| LỘT XÁC

Chim ưng là loài chim có tuổi thọ lớn nhất thế giới, nó có thể sống nhiều nhất 70 năm. Khi chim ưng sống đến 40 tuổi, mỏ của nó trở nên vừa dài vừa cong, gần như chạm vào ngực; móng vuốt của nó bắt đầu lão hóa, không thể bắt mồi một cách hiệu quả; lông của nó vừa dày vừa rậm, đôi cánh trở nên vô cùng nặng nề, khiến việc bay lượn vô cùng khó khăn.

Lúc này chim ưng chỉ có hai sự lựa chọn: hoặc là chờ chết, hoặc là trải qua một quá trình lột xác vô cùng đau khổ, kéo dài 150 ngày. Lúc ấy nó cần trốn trong tổ ở trên vách núi, dùng mỏ của mình mổ vào đá, cho đến khi chiếc mỏ hoàn toàn rụng đi, sau đó lặng lẽ chờ đợi chiếc mỏ mới mọc ra. Chim ưng dùng chiếc mỏ mới nhổ sạch từng móng vuốt đã lão hóa, trong quá trình này, máu của nó không ngừng chảy. Nó cố chịu đựng sự đau đớn. Sau khi những chiếc móng mới mọc ra, chim ưng liền dùng móng vuốt mới nhổ sạch từng chiếc lông trên người. Khi những chiếc lông mới mọc ra cũng là lúc 5 tháng đau khổ ròng rã đã qua, chim ưng lại bắt đầu bay lượn, tiếp tục trải qua những năm tháng của 30 năm sau đó!

Trong giới tự nhiên có rất nhiều động vật đều thông qua việc không ngừng lột xác để trưởng thành. Rắn không ngừng lột da, tôm và ve muốn lớn lên cũng phải lột bỏ lớp vỏ cứng của mình. Một số thực vật cũng như vậy. Có một loại hoa tên là dạ lan hương, sau khi hết thời kì nở hoa, nếu muốn để nó tiếp tục nở hoa, thì phải cắt những nụ hoa e ấp trước đó. Chỉ có như vậy dạ lan hương mới lại bung nở rực rỡ.

Về điểm này, con người cũng không ngoại lệ. Cùng với sự phong phú về kinh nghiệm sống, chúng ta dần dần hình thành thói quen tư duy nào đó. Cuộc sống tiếp theo của chúng ta phần nhiều là lặp

lại quá khứ của mình, đồng thời chúng ta sẽ bị hạn chế bởi quá khứ, rất khó có đột phá. Đây chính là nguyên nhân khiến rất nhiều người sau khi đạt tới đỉnh cao của sự nghiệp thì bước vào trạng thái trầm cảm. Khi bắt đầu chán ghét cái tôi không có gì thay đổi, trong lòng cảm thấy lo lắng và bất an, chúng ta cần phải lột xác, cần phải phủ định cái tôi được xây dựng từ quá khứ, sau đó tiếp thêm sức sống mới cho mình. Chỉ có như vậy, cuộc sống của chúng ta mới càng có chất lượng, chúng ta mới có không gian phát triển lớn hơn.

Một lần, một người làm trong lĩnh vực kinh doanh đã đến nhờ sự trợ giúp của tôi. Cô ấy nói: "Tôi không thể chú tâm vào kế hoạch đang tiến hành. Mỗi khi kế hoạch trong tay làm tới một giai đoạn nhất định, tôi đã nghĩ tới kế hoạch tiếp theo. Lúc nào tôi cũng nghĩ kế hoạch sau sẽ làm tốt hơn kế hoạch trước, dẫn tới không thể hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn. Lúc sếp giục nộp kế hoạch, tôi đành phải làm qua loa cho xong, kết quả bị sếp phê bình. Tình trạng này khiến công việc của tôi không có hiệu quả."

Cô ấy tiếp tục hỏi tôi: "Nếu anh là sếp của tôi thì sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào?" Tôi nói: "Tôi sẽ bảo cô về nhà nghỉ hoặc bảo cô dừng công việc trong tay để đi nghỉ."

Đây chỉ là câu nói đùa của tôi. Thực ra, vấn đề cơ bản của cô là: Cô ấy đã không thể thay đổi, luôn luôn lặp đi lặp lại cách làm cũ. Mỗi kế hoạch trong tay làm tới một giai đoạn nào đó thì sẽ gặp phải nút thắt tương tự, trong khi đó, cô ấy không thể gỡ nút thắt này, dẫn tới né tránh nó như một thói quen, gửi gắm hi vọng vào kế hoạch tiếp theo, nào ngờ kế hoạch tiếp theo lại lặp lại chuyện tương tự.

Giống như chiếc radio bị kẹt, mỗi lần đến chỗ vấp, nó sẽ dừng lại và lặp lại đoạn âm thanh đó. Chúng ta cho rằng đó là vấn đề của băng đĩa, tưởng rằng đổi băng là được. Nhưng sau khi đổi băng, phát đến vị trí tương tự vẫn sẽ bị kẹt. Thực ra là radio có vấn đề.

Chúng ta hãy thử nghĩ xem mình bị "kẹt" ở đâu. Nếu chúng ta không thể thoát xác kịp thời, e rằng tình trạng hiện nay của chúng ta cũng sẽ vẫn lặp lại trong mười hoặc hai mươi năm tiếp theo.

Chúng ta cần phải không ngừng tự đột phá, thoát ra khỏi sự giam cầm của tư tưởng cũ, có được bước trưởng thành mới, nếu không chúng ta sẽ không ngừng lặp lại quá khứ. Nếu hiệu quả công việc không thể nâng cao, lương của bạn cũng mãi không thể tăng cao, vậy thì đó là thời điểm thích hợp để chúng ta gạt kinh nghiệm làm việc trước đây sang một bên, tiếp thu những thông tin mới. Những thứ bây giờ chúng ta đang có không thể đủ cho chúng ta ăn cả đời, vì thế phải không ngừng nhận thức những điều mới, chỉ có như vậy, sinh mệnh của chúng ta mới có thể duy trì sức sống.

Lột xác là quá trình phủ định quá khứ, sau đó tiếp thu những điều mới, tư tưởng mới, quan niệm mới, bắt đầu làm một cái tôi mới. Điều đó cũng có nghĩa là chúng ta cần phải bỏ ra rất nhiều sức lực, tiêu hao phần lớn năng lượng của mình, còn phải đối mặt với nguy cơ thất bại. Hoặc là chúng ta chịu đựng lột xác trong đau đớn, hoặc là lặp đi lặp lại không ngừng nghỉ quá khứ, ngoài ra không có sự lựa chọn nào khác.

QUẢ CÂN VUI VẺ CỦA VIỆC LAO TÂM KHỔ TỨ: NHỮNG MÓN QUÀ

| MỌI MÓN QUÀ TRONG CUỘC ĐỜI ĐỀU GIỐNG NHAU

Thật ra ngày nào cuộc đời cũng mang tặng chúng ta rất nhiều món quà. Hãy xem một ngày của Mẫn, bạn sẽ phát hiện mình đã bỏ qua rất nhiều món quà như thế nào.

Buổi sáng, Mẫn gặp bác hàng xóm trong hành lang. Bác ấy nói với cô: "Cô gái à, đang mưa đấy, bên ngoài rất lạnh, nhớ mặc ấm vào!" Lúc ấy, món quà mà cô ấy nhận được là sự quan tâm. Món quà này nói với cô ấy rằng khắp nơi trên thế giới đều có tình yêu, chúng ta cũng phải học cách quan tâm, yêu thương người khác.

Bước ra khỏi thang máy cũng đã muộn. Nhưng Mẫn đứng đợi ở dưới phố 20 phút mới bắt được xe. Lúc ấy, cô ấy nhận được món quà là bài học kinh nghiệm. Món quà này nói với cô ấy, gặp thời tiết thế này phải ra khỏi nhà sớm hơn.

Đến công ty, người quản lí dẫn một cô gái xinh đẹp tới cạnh bàn làm việc của Mẫn, nói với cô: "Cô ấy sẽ làm công việc giống cô trong công ty, tuần tới, cô hãy hướng dẫn cô ấy làm việc." Lúc này, thứ mà cô ấy nhận được là nguy cơ.

Trong công việc, Mẫn gặp vấn đề nan giải. Nhưng cô gái mới đến lại có thể giúp cô ấy giải quyết nhanh gọn. Lúc ấy, thứ mà cô ấy nhận được là nguy cơ đang tăng lên. Món quà này cảnh báo cô ấy rằng thời gian để kịp thời tiến bộ không còn nhiều.

Buổi chiều, Mẫn nhận được điện thoại của bố, biết tin mẹ bị ốm, phải nằm viện. Lúc ấy, thứ Mẫn nhận được là sự đau lòng. Món quà này nói với cô ấy rằng, bình thường cô ấy chưa quan tâm nhiều tới cha mẹ, sau này cho dù công việc bận rộn tới đâu cũng phải bớt thời gian ở bên cạnh họ.

Cuối ngày, quản lý nói với Mẫn, tuần sau cô sẽ được điều lên tổng công ty, làm quản lý bộ phận. Lúc này, cô ấy nhận được sự khẳng định. Món quà này nói với cô ấy, những nỗ lực của bản thân cuối cùng cũng có ngày khai hoa kết quả.

Từng giờ từng phút, chúng ta đều sẽ nhận được món quà mà cuộc đời ban tặng cho mình. Trong số những món quà này, chúng ta thường thích mở những món quà được bọc gói một cách tinh xảo, đẹp đẽ, có thể mang lại niềm vui cho chúng ta. Còn những món quà được gói ghém qua loa, xấu xí thường sẽ bị chúng ta gạt ra ngoài. Nhất định chúng ta không nghĩ tới, trong những gói quà muôn màu này đều là cùng một tặng phẩm. Bạn biết nó là gì không? Khi chúng ta mở từng lớp từng lớp giấy gói, đến tận cùng, sẽ phát hiện tặng phẩm bên trong đều là "sự trưởng thành". Nếu chúng ta không hiểu được dụng ý của cuộc đời thì sẽ bỏ lỡ rất nhiều cơ hội khiến bản thân trưởng thành.

Cho dù chuyện mà gặp trong cuộc đời là chuyện vui vẻ hay đau khổ thì chúng đều giúp chúng ta trưởng thành. Nếu chúng ta không cảm nhận được, không lĩnh ngộ được, đó chỉ là vì chúng ta chưa bóc tới lớp giấy gói cuối cùng mà thôi.

Cuộc đời khổ tâm tạo cơ hội trưởng thành cho chúng ta. Nếu bản thân chúng ta không thể trưởng thành, vậy thì nhất định có một thứ khác thay chúng ta trưởng thành, đó chính là đau khổ và phiền não.

Những món quà vì giấy bọc không đẹp nên không được mở ra sẽ liên tục xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta. Rất nhiều chuyện chúng ta gặp lại nhiều lần đều là bản thân chúng ta lựa chọn gặp phải hoặc cần gặp phải. Sở dĩ những chuyện này cứ lặp đi lặp lại là vì chúng ta vẫn chưa thật sự nhận thức được ý nghĩa thật sự của việc cuộc đời sắp xếp bài học này cho chúng ta. Cho đến khi nào chúng ta thật sự lĩnh hội được ý nghĩa và giá trị của những sự việc này đối với bản thân, thì chúng mới không tiếp tục chắn đường đi của chúng ta. Không có bất kì sự việc nào vô duyên vô cớ xảy ra trong cuộc đời mỗi con người.

Chúng ta không thể không trân trọng sự lao tâm khổ tứ của cuộc đời. Nó đã bằng mọi cách để tạo cơ hội trưởng thành cho chúng ta, không giờ phút nào không tỉ mỉ chuẩn bị món quà cho chúng ta, đồng thời tự tay mang tặng chúng ta. Nó mong đợi chúng ta trở thành người có ý chí, nhưng đôi mắt của con người vĩnh viễn chỉ nhìn vào những món quà được gói ghém tinh xảo, tránh những món quà bề ngoài mang tới đau khổ và phiền não, mà không hề biết rằng bên trong bất kì món quà nào cuộc đời tặng chúng ta đều là “sự trưởng thành”.

| MẤT MÁT VÀ ĐAU KHỔ CŨNG LÀ MÓN QUÀ CỦA CUỘC ĐỜI

Hồi nhỏ, mùa xuân nào tôi cũng thấy cậu tôi tỉa cành cho từng cái cây trong vườn nhà. Lúc ấy, tôi cảm thấy rất khó hiểu, thầm nghĩ: "Như thế khác gì tỉa chết cây?"

Quả thực, tôi không nhẫn tâm nhìn những cành cây non khó khăn lắm mới mọc ra bị cắt đi, liền hỏi cậu: "Vì sao phải cắt những cành cây này ạ?"

Cậu nói với tôi: "Nếu không cắt những cành cây này, thì cho dù cây táo có thể cho nhiều quả hơn, nhưng táo vừa không to, cũng không ngọt. Ngược lại, sau khi cắt những cành cây thừa, không những táo vừa to vừa ngọt, mà còn có thể kéo dài thời gian cho quả của nó. Nếu để mặc cho nó mọc tự nhiên, dăm ba năm sau, có một số cành sẽ bắt đầu khô héo. Chẳng được mấy năm sau, cả cây táo sẽ chết."

Lời nói của cậu khiến tôi ý thức được rằng, mất mát cũng là một sự trưởng thành. Rất nhiều lúc, mất mát có thể khiến chúng ta trưởng thành tốt hơn, có thể giúp chúng ta có được cuộc sống chất lượng hơn.

Thực ra, có lúc sự mất mát trên cơ thể chúng ta không nhất định là chuyện xấu.

Một bác sĩ nội khoa trong nhiều năm thực tiễn lâm sàng, phát hiện hàng loạt hiện tượng kì lạ.

Tim của bệnh nhân tắc nghẽn van tim sẽ to lên như kỳ tích, dường như đang cố gắng ứng phó với dị tật của tim.

Bệnh nhân mắc bệnh thận nếu phải cắt một quả thận, sức sống của quả thận còn lại sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt.

Ngoài ra, bỏ một bên mắt hoặc cắt một bên phổi, bên còn lại sẽ trở nên càng có sức sống hơn. Tâm lí cũng giống như cơ thể con người, cũng có khả năng như vậy.

Trong cuộc đời, có một món quà mà hầu hết mọi người đều sẽ nhận được, đó chính là "thất tình".

Chúng ta cho rằng thất tình là bị vứt bỏ, bị lừa dối. Thất tình ảnh hưởng nghiêm trọng tới ảo tưởng tươi đẹp về tình yêu của chúng ta, khiến chúng ta không còn dám tin người khác. Vết thương này thậm chí còn day dứt cả cuộc đời, sao có thể nói thất tình cũng là món quà được?

Thực ra, tác dụng quan trọng nhất của thất tình là muốn chúng ta nhận thức đầy đủ về bản thân, đồng thời cũng hiểu được người khác. Không trải qua thất tình, có lẽ chúng ta không biết nên yêu một người như thế nào; không trải qua thất tình, có lẽ chúng ta sẽ không tìm thấy người mà mình thật sự yêu; không trải qua thất tình, có lẽ chúng ta sẽ không biết mất mát có nghĩa là gì, càng không biết nên trân trọng tình yêu như thế nào.

"Món quà" thất tình mà chúng ta nhìn thấy được bọc bởi một lớp giấy gói quà mang màu sắc vứt bỏ, lừa dối, phản bội, trang điểm bởi một chiếc ruy băng thê lương, mang đau khổ tới cho chúng ta. Thứ mà chúng ta nhìn thấy chỉ là đau lòng, chỉ là vỏ ngoài của thất tình. Khi chúng ta mở từng lớp từng lớp giấy của món quà này, sẽ nhìn thấy trách nhiệm, thiếu sót của bản thân, cuối cùng là sự trưởng thành được bao bọc bởi sự kiên cường.

Một lần, một người bạn của tôi bị tai nạn, gãy chân trái và phải nằm viện. Mấy người chúng tôi cùng đến thăm cậu ấy.

Chúng tôi nhìn thấy mặc dù sắc mặt của cậu ấy có chút tiều tụy nhưng tinh thần rất tốt. Lời nói của cậu ấy ẩn chứa niềm vui hiếm thấy, giống như trúng sổ xố vậy. Chúng tôi không nghĩ cậu ấy là người vừa mới gặp tai nạn.

Cậu ấy nói với chúng tôi, khoảnh khắc tai nạn ập đến, ý nghĩ lóe lên trong đầu cậu ấy là, lẽ nào cuộc đời của mình kết thúc thế này sao? Cậu ấy nghĩ tới mình còn có rất nhiều việc chưa làm, nếu không chết, nhất định phải đi làm những việc mà từ trước tới nay mình muốn làm nhưng không có dũng khí để làm, hơn nữa phải quý trọng thời gian ở bên người thân, đối xử tốt với cha mẹ, đối xử tốt với vợ và con trai. Tóm lại, phải làm những việc mà mình muốn làm và nên làm không chút do dự.

Lần tai nạn chết đi sống lại này là cơ hội thứ hai mà cuộc đời tặng cho cậu ấy để nâng cao chất lượng cuộc đời, khiến cậu ấy có thể dùng con mắt mới để nhìn nhận cuộc đời mình. Mặc dù, sau này chân của cậu ấy không thể đi lại nhanh nhẹn như trước, nhưng so với việc bị mất đi mạng sống trong khoảnh khắc ấy mà nói thì chút đau khổ này không đáng gì. Nếu trải qua vụ tai nạn này, không có cái nhìn mới về cuộc đời của mình, thì nỗi đau đớn về thể xác sẽ trở thành nỗi ám ảnh rất lớn trong cuộc sống của cậu ấy. Có lẽ cậu ấy sẽ buông thả để bản thân tiếp tục phóng thật nhanh, tiếp tục sống với cách sống trước đây. Như thế tai nạn sẽ khó tránh khỏi giáng xuống đầu cậu ấy một lần nữa, nhưng lần sau, chưa chắc cậu ấy sẽ có may mắn thoát chết như lần này.

Chúng ta càng dám đối mặt với trở ngại và đau khổ của cuộc đời thì càng có thể nhanh chóng tìm thấy phương pháp giải quyết

chúng. Hành động này cũng khiến nội tâm của chúng ta có thêm tự do và sức mạnh to lớn hơn. Chỉ khi dám đối mặt với đau khổ trong cuộc đời, chúng ta mới thật sự trở thành chủ nhân của bản thân mình. Thực ra, đằng sau mỗi đau khổ đều có lối thoát "trưởng thành", đều đánh dấu một khởi đầu mới. Sở dĩ chúng ta đau khổ, là bởi vì chúng ta từ chối trưởng thành.

Sở dĩ chúng ta sống một cách bừa bãi, vô nghĩa, là bởi vì chúng ta chưa từng mất mát, chưa từng mất đi tình yêu, chưa từng mất đi sức khỏe, chưa từng mất đi tiền bạc, chưa từng mất đi đồ ăn, hoặc tất cả đều đã từng mất đi nhưng chúng ta không hiểu ý nghĩa trong những mất mát đó. Khi chúng ta thật sự hiểu mất mát có nghĩa là gì, chúng ta mới có được sự trưởng thành, học được cách làm thế nào để sống có chất lượng. Hãy hỏi bản thân, khi gặp trở ngại và đau khổ, bản thân đã làm gì, làm như vậy có phải là người có ý chí không.

QUẢ CÂN VUI VẺ ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN: BUÔNG THA BẢN THÂN

| CHẤM DỨT TRÒ CHƠI TỰ GIÀY VÒ BẢN THÂN

Một lần, mấy người bạn thân chúng tôi tụ tập trong quán bar, một cậu bạn hẹn vợ 12 giờ sẽ có mặt ở nhà, nào ngờ uống quá hăng, chẳng mấy chốc đã đến 2 giờ đêm.

Bỗng nhiên, cậu ấy nhớ ra chuyện đã hứa với vợ, liền vội vàng về nhà. Cậu ấy về đến nhà, ấn chuông mãi cũng không có người mở cửa, điện thoại bàn cũng không có người nghe.

Cậu ấy cuống lên, từ trước tới nay cậu ấy rất nghe lời vợ, bảy năm kết hôn, rất ít khi về nhà muộn như thế này. Cậu ấy nghĩ nhất định là vợ giận mình.

Cậu ấy khóc lóc nhắn tin cho vợ: "Vợ à, anh sai rồi, hãy tha lỗi cho anh, anh xin lỗi em." "Vợ à, sau này anh sẽ nghe lời em, buổi tối em bảo anh về nhà lúc mấy giờ anh sẽ về lúc ấy, mở cửa cho anh đi…" Chờ mãi vợ vẫn không mở cửa, cũng không có phản ứng gì. Cậu ấy nghĩ lần này thì xong rồi, xem ra vợ giận mình thật.

Cậu ấy tự giày vò bản thân ở cửa đến lúc trời gần sáng, vợ mới ra mở cửa. Vợ nhìn thấy cậu ấy thê thảm quỳ trước cửa, liền hỏi: "Anh làm sao vậy? Về nhà lúc mấy giờ? Em tưởng anh không về nên đi ngủ trước."

Nếu một lúc nào đó, chúng ta không nhận được câu trả lời chính xác, rõ ràng của đối phương thì sẽ bắt đầu căn cứ vào cách hiểu của mình, kịch tính hóa ý đồ và hành vi của đối phương ở trong đầu mình. Giống như người bạn của tôi, khi không nhận được thái

độ rõ ràng của vợ với việc mình về nhà muộn, suy nghĩ của anh ta bắt đầu luẩn quẩn tìm kiếm câu trả lời trong kinh nghiệm sống chung của hai vợ chồng trước đây, kịch tính hóa mọi chuyện, cuối cùng khiến bản thân trở nên vô cùng thê thảm. Những lúc như thế, nhất định chúng ta không thể tưởng tượng được tư tưởng của mình đang cười thầm. Nó đắc chí vì nó chỉ phun ra mấy cái bong bóng tư tưởng mà đã có thể ảnh hưởng tới chúng ta lớn đến vậy.

Qua chuyện này, không khó để nhận ra, từ khoảnh khắc đau khổ và phiền não bắt đầu, sự việc đã trở thành trò chơi độc diễn cho chính chúng ta làm chủ trò. Chúng ta dùng tư tưởng của mình, viết ra tình tiết có thể giày vò bản thân, tạo ra hình tượng vô tội, đáng thương, bi thảm cho mình. Nếu đã là đau khổ và phiền não, vậy thì vì sao chúng ta vẫn phải tiếp tục? Vì sao không thể chấm dứt nó? Thực ra, đau khổ và phiền não cũng đang thỏa mãn nhu cầu nào đó của chúng ta.

Căn nguyên của đau khổ nằm ở chỗ chúng ta cố chấp hưởng thụ niềm vui giả tạo. Chúng ta luôn hi vọng thông qua tư tưởng của mình kịch tính hóa sự việc, bù đắp sơ suất của bản thân hoặc chứng minh bản thân là đúng. Sở dĩ chúng ta không thể thoát khỏi đau khổ và phiền muộn chính là bởi vì chúng ta đang tìm kiếm niềm vui giả tạo có thể mua vui cho mình.

Tư tưởng tạo ra tình thế khốn cùng cho chúng ta không dễ bị phát hiện như sự vật bên ngoài tạo ra đau khổ cho chúng ta. Ví dụ, khi bị kim châm, chúng ta biết cái kim mang lại cảm giác đau khổ cho chúng ta, nhưng chúng ta lại không dễ dàng nhìn thấy tư tưởng nào tạo ra thế khốn cùng cho chúng ta. Thế là chúng ta coi những sự vật liên quan là căn nguyên của mọi khổ đau, vì thế khi chúng ta đau khổ, lúc nào cũng hi vọng bản thân có thể thay đổi sự

vậy bên ngoài chứ không nhìn rõ xem bên trong mình đã có những thay đổi nào.

Bắt đầu từ hôm nay, chúng ta hãy cố "không thấy quan tài không rơi lệ", "không nhìn thấy thỏ không thả đại bàng", kiên quyết cự tuyệt việc bị tư tưởng dắt mũi, để bộ não chấm dứt việc không ngừng kịch tính hóa mọi chuyện. Chúng ta phải siết chặt sợi dây cương của tư tưởng, nhìn rõ sự thật lúc ấy, tránh được tình thế khốn cùng mà tư tưởng tạo ra cho chúng ta, tránh giày vò bản thân trong đau khổ.

| KHÔNG LÀM CHIẾC THÙNG TÍCH TRỮ RÁC

Câu lạc bộ thể thao mà Thi, cô bạn tôi tham gia, có một người rất đáng ghét. Sở dĩ mọi người ghét anh ta như vậy là bởi vì phần lớn các cô gái trong câu lạc bộ đều từng bị anh ta quấy rối. Anh ta cũng đã từng định ra tay với Thi, mặc dù không thành công nhưng chuyện này khiến Thi không thể yên lòng.

Một hôm, trong lúc trò chuyện, Thi có nhắc tới anh chàng này, hi vọng mọi người nghĩ cách giúp cô ấy trừng phạt hắn.

Lúc ấy, mọi người đều thỏa sức phát huy trí tưởng tượng của mình, thi nhau hiến kế cho Thi. Có người nói làm xước xe của hắn; có người nói in số điện thoại của hắn lên danh thiếp, viết thêm "cung cấp dịch vụ đặc biệt", sau đó phát khắp mọi ngõ ngách; có người nói tung ảnh của hắn lên mạng xã hội; còn có người nói gửi cho hắn một gói quà, bên trong đặt máy hẹn giờ dọa hắn. Mọi người mỗi người một câu, thật đúng là không thiếu cách nào.

Tôi nói: "Đây đâu phải là trừng phạt hắn? Chính là trừng phạt chính chúng ta. Chúng ta vì muốn thay đổi hắn mà tốn nhiều tinh thần và sức lực như vậy, sau đó vẫn cứ là lo lắng khiếp sợ. Đây chính là tự làm khổ mình. Chúng ta làm bất cứ việc gì với hắn đều không có ý nghĩa gì cả. Đối với loại người như thế, cách trừng phạt tốt nhất chính là mặc kệ hắn".

Hầu như ai trong số chúng ta cũng từng gặp phải những chuyện khiến bản thân phải suy nghĩ không yên. Ví dụ, cấp trên vì không muốn mất chức mà đổ mọi tội lỗi lên đầu bạn, bạn trở thành bia đỡ đạn thay cho anh ta; công việc ngoài xã hội của bạn vô cùng vất vả, còn phải chăm sóc con cái, nhưng chồng lại ngoại tình; bạn dặn bạn bè hết lần này đến lần khác giữ bí mật giúp mình, nhưng

chẳng bao lâu bạn phát hiện tất cả người thân quen đều biết bí mật này…

Kể từ khoảnh khắc bắt đầu xảy ra, những chuyện này đã ghim chặt trong tim chúng ta, khiến chúng ta không thể quên được. Đến tận hôm nay, nỗi oán hận ấy vẫn không hề vơi đi. Thực ra, nỗi đau đớn, sự tổn thương đã kết thúc từ khi nó bắt đầu. Hôm nay, chúng ta vẫn đau khổ và oán hận, là bởi vì chúng ta đang dùng tư tưởng của mình để kịch tính hóa những chuyện ấy một cách không ngừng nghỉ, khiến chúng như tấn bi kịch cứ diễn đi diễn lại trong đầu chúng ta, không những thế còn kéo dài từ tập này sang tập khác.

Chúng ta không ý thức được rằng những thứ gửi gắm trong tim cần tồn tại bằng cách không ngừng hao tổn sức lực của trái tim chúng ta. Chính là chúng ta chứ không phải ai khác, không ngừng tiếp sức cho chúng, để chúng giày vò bản thân, trừng phạt bản thân. Chúng ta tiêu hao rất nhiều sức lực của mình vào những chuyện vô nghĩa này.

Chúng ta gánh những nỗi đau khổ này rất nhiều năm rồi nhưng lại không hiểu vì sao không thể đặt xuống. Điều này giống như chúng ta vác một cái túi rất nặng, khổ sở bước lên phía trước, mệt tới mức đầm đìa mồ hôi, hai chân mềm nhũn, hai vai đau nhức, thở chẳng ra hơi. Chúng ta gào thét: “Không được rồi, tôi sắp chết vì mệt rồi, đau quá!” nhưng lại không ý thức được rằng chỉ cần vứt cái túi ấy đi là sẽ được giải thoát, càng không ý thức được rằng, là bản thân chúng ta cứ đòi vác cái túi ấy. Bởi vì trừ phi bản thân chúng ta mong muốn, nếu không, không ai có thể đặt cái túi ấy lên vai chúng ta.

Hãy hỏi bản thân, mang theo những đau đớn ấy đến tận hôm nay, chúng ta đã thay đổi được điều gì? Chúng ta không thay đổi gì cả. Khi chúng ta nghiêm túc nhìn nhận những việc mình cố chấp làm, sẽ phát hiện bản thân không biết mình muốn kết quả như thế nào. Thực ra, không hề có kết quả, chỉ là chúng ta đang làm khó bản thân, chỉ là đang lãng phí năng lượng của mình. Những đau khổ này khiến chúng ta biến thành một người thích kêu than. Ngoài điều đó ra, chúng ta không có bất kì thay đổi nào.

Mặc dù, chúng ta canh cánh trong lòng những chuyện đã qua, nhưng những người đã từng nảy sinh xung đột với chúng ta, có lẽ đã quên sạch những chuyện này rồi.

Cách đây không lâu, tôi gặp một người bạn rất thân hồi cấp ba. Cậu ấy nhắc tới một lần tranh cãi kịch liệt giữa hai chúng tôi. Hai thằng đều đã ra tay rất mạnh, cậu ấy đã xé rách rất nhiều sách vở của tôi, còn tôi thì cào xước mũi cậu ấy. Vì lần tranh cãi ấy, suốt một tháng sau chúng tôi không nhìn mặt nhau.

Tôi chỉ có chút ấn tượng mơ hồ về lần tranh cãi mà cậu ấy miêu tả. Nếu cậu ấy không nhắc thì tôi cũng quên khuấy. Nhưng cậu ấy lại nhớ rất rõ.

Vì sao chúng ta cảm thấy có một số chuyện ở ngay trước mắt còn người khác lại không có chút ấn tượng nào? Điều đó chỉ có thể chứng minh, chúng ta đang dùng toàn bộ sức lực của mình để bảo vệ nó.

Sở dĩ chúng ta cảm thấy phiền não và đau khổ là bởi vì sai sót của người khác bị chúng ta nhặt được, lời người khác buột miệng nói ra bị chúng ta nghe thấy, hành vi vô tình của người khác bị chúng ta nhìn thấy, suy nghĩ của người khác bị chúng ta phát hiện

ra. Chúng ta muốn tìm chút gì đó trong đống đồ thu thập được, nào ngờ không những trắng tay mà còn trở thành trạm xử lí rác thải. Chúng ta không thể xử lí được hết đống rác này, chúng lên men trong lòng chúng ta, đồng thời mượn năng lượng của chúng ta để tạo ra đau khổ và phiền não, hao tổn cuộc đời của chúng ta.

Chúng ta mong muốn tìm thấy thứ có giá trị với mình từ trong những thứ người khác bỏ đi. Làm như vậy chắc chắn sẽ uổng công vô ích. Hãy buông tha bản thân, đừng ép bản thân đi khắp nơi thu thập những đống rác rất khó xử lí ấy. Lòng chúng ta không nên là nơi tích trữ rác thải mà nên là nơi tích trữ niềm vui. Khi không gian sống của chúng ta bị rác chiếm cứ, niềm vui sẽ không còn chỗ dung thân nữa.

| KHÔNG GIEO RẮC THÀNH KIẾN CHÍNH LÀ ĐANG THU HOẠCH NIỀM VUI

Cô giáo vì muốn tìm hiểu mức độ đoàn kết của học sinh trong lớp nên đã làm một cuộc khảo sát nho nhỏ.

Cô yêu cầu mỗi học sinh lấy một tờ giấy trắng, sau đó viết ra tên những bạn mình không thích trong vòng một phút với tốc độ nhanh nhất. Có thể viết tên một người, cũng có thể viết tên rất nhiều người.

Trong một phút, có học sinh chỉ nghĩ ra tên của một bạn, có em thậm chí không viết được tên một bạn nào, nhưng có một số em có thể một phút viết ra tên mười mấy bạn.

Sau khi thu lại những tờ giấy đó, thông qua thống kê, cô giáo phát hiện, những người viết ra nhiều tên nhất chính là những người không được bạn bè yêu quý, còn những người không viết ra tên hoặc chỉ viết rất ít bạn cũng chính là những bạn học sinh rất ít bị người khác ghét.

Khi chúng ta có thành kiến với người khác thì sẽ đưa ra một vài thông tin thiếu thiện cảm về họ. Sau khi những thông tin này đến tai người khác, những thành kiến chúng ta tạo ra sẽ tác dụng ngược lại với chúng ta, thế là chúng ta cũng không được người khác đón nhận.

Trong cuộc sống này, rất nhiều việc tốt xấu và thị phi thực chất đều từ tư tưởng của chúng ta mà ra. Chúng ta lôi sự vật ra khỏi tim mình, dán lên chúng những cái nhãn cảm xúc không thích, đau khổ, đáng ghét, đồng thời qua đó tìm kiếm cảm giác bản thân ưu việt hơn người khác hoặc muốn tốt cho người khác. Những cái nhãn này chỉ là giải thích phiến diện của tư tưởng của chúng ta về

sự vật, còn sự thật không hoàn toàn là như vậy. Con người hay sự vật trong cuộc sống không nhằm vào bất kì người nào trong số chúng ta, cũng sẽ không thay đổi vì bất kì người nào.

Bất kì thành kiến nào của chúng ta cũng có thể trở thành mầm mống đau khổ mà sau này chúng ta phải chịu đựng, đều có thể trở thành món nợ chúng ta phải thanh toán cho đau khổ. Bất kì một cách nhìn phiến diện nào về thế giới này đều có thể trở thành con hổ dữ chắn đường chúng ta tiến tới thành công. Thành kiến khiến chúng ta khó mà thoát khỏi đau khổ, lãng phí sức lực một cách vô ích.

Ví dụ, chúng ta không thích ăn sô cô la, cảm thấy ăn sô cô la không có tác hại này thì có tác hại kia, nhưng con chúng ta rất thích ăn sô cô la. Thế là chúng ta sẽ mất rất nhiều thời gian để cằn nhằn, la mắng con, cấm con không được ăn sô cô la. Con bắt đầu ghét chúng ta, chúng ta và con đều vì thế mà không vui.

Nếu chúng ta phát hiện người mà mình rất ghét rất thân thiết với một người bạn thân của chúng ta, vậy thì khi gặp gỡ người bạn kia, chúng ta cũng sẽ vì thành kiến của mình mà cảm thấy có chút không vui.

Khi tất cả những điều này xảy ra, thành kiến mà chúng ta gieo xuống bắt đầu phát tác. Con đường theo đuổi niềm vui của chúng ta bị nó chắn ngang, nhưng chúng ta lại cho rằng đó là chướng ngại vật người khác đổ lên người chúng ta mà không ý thức được rằng chính những thành kiến của bản thân đã dồn bản thân đến chỗ khốn cùng.

Chúng ta có thể nhìn thấy sự thật rằng những người không tạo ra thị phi có thể vui vẻ ăn sô cô la, có thể vui vẻ chung sống với

những người mà chúng ta ghét. Còn vì sao chúng ta không thể? Nguyên nhân chắc chắn là ở chính chúng ta.

| NGOẢNH ĐẦU NHÌN LẠI, CHẤP NHẬN SỰ THỰC

Có một nhà tâm lí học đã tiến hành một thí nghiệm khá thú vị. Ông yêu cầu những tình nguyện viên, vào tối chủ nhật, viết tất cả những chuyện phiền muộn của tuần tiếp theo vào một tờ giấy, sau đó bỏ vào "thùng phiền muộn".

Đến chủ nhật của tuần thứ ba, ông mở cái thùng ấy trước mặt các tình nguyện viên, cùng các thành viên đối chiếu từng nỗi "phiền muộn". Kết quả là có 90% chuyện phiền muộn không trở thành sự thực.

Tiếp theo, ông lại yêu cầu mọi người bỏ những tờ giấy chứa 10% muộn phiền có thật còn lại vào thùng, đợi ba tuần sau, mọi người đến tìm hướng giải quyết. Đến ngày cùng gặp gỡ để giải quyết vấn đề, mọi người phát hiện những nỗi phiền muộn ấy không còn là phiền muộn nữa.

Theo thống kê, thông thường những chuyện mà con người lo lắng, có 92% không xảy ra, còn lại 8% là con người có thể ứng phó dễ dàng. Vì thế mới nói, phần lớn phiền muộn chỉ xảy ra trong đầu chúng ta chứ không thật sự xảy ra trong hiện thực.

Những chuyện mà chúng ta phiền muộn, cho dù thật sự xảy ra thì cũng sẽ không gây ra ảnh hưởng quá lớn với chúng ta. Sở dĩ tôi có thể đưa ra kết luận như vậy là có căn cứ. Nếu không tin, hãy cùng ngoảnh đầu nhìn lại quá trình trưởng thành của mình.

Hồi cấp hai, bạn chăm chỉ học hành, tràn đầy tự tin rằng mình sẽ đỗ trường cấp ba trọng điểm. Kết quả, bạn đau khổ vì mình chỉ có thể thi vào một trường cấp ba bình thường. Mấy năm sau, lúc thi đại học bạn lại một lần nữa thất bại, chỉ có thể đỗ vào trường cao

đẳng bình thường. Liệu bạn còn nhớ rõ dáng vẻ khổ sở, thất thần của mình lúc đó?

Lúc học đại học, bạn bắt đầu yêu, dành trọn cả tấm chân tình cho người con gái của mình. Nhưng sau khi tốt nghiệp, đường ai nấy đi, cô ấy quay về thành phố của mình. Bạn có còn nhớ nỗi đau khổ khi ấy?

Vừa bước chân vào xã hội, bạn tự tin và tràn đầy hoài bão, không ngờ tìm một công việc lại khó khăn như vậy. Mức lương của công việc đầu tiên thấp tới mức đáng thương, trong lòng bạn trào dâng nỗi tuyệt vọng.

Thoắt cái đã năm năm trôi qua, rồi mười năm trôi qua. Hôm nay, bạn đã có gia đình của mình, có vợ đẹp, con khôn, công việc tốt, đãi ngộ hậu hĩnh. Liệu bạn còn có thể nhớ tới nỗi tuyệt vọng trong tình cảm và sự nghiệp khi ấy không? Tôi nghĩ rất nhiều người khi nhớ lại còn cảm thấy nỗi đau khổ và phiền muộn khi ấy thật nực cười.

Khi chúng ta phiền muộn vì chuyện trước mắt, đừng quên ngoảnh đầu nhìn lại. Đã từng có rất nhiều phiền muộn vây quanh chúng ta, nhưng những phiền muộn ấy đều đã qua đi rồi. Hôm nay chúng ta vẫn sống rất tốt. Nỗi phiền muộn của ngày hôm nay cũng sẽ trở thành quá khứ vào ngày mai. Khi tâm trạng tiêu cực tới, chúng ta thường đánh giá cao tính bền bỉ của nó, khuếch đại sức công phá của nó. Chúng ta thường cho rằng những đau khổ này sẽ khiến chúng ta không qua được hôm nay, không sống được đến ngày mai, cả đời chúng ta cũng không thể chịu đựng được. Trên thực tế, chúng ta sẽ không đắm chìm trong nỗi đau khổ như thế mãi. Ngoảnh đầu nhìn lại những đau khổ đã qua, rồi lại nhìn bản

thân mình ngày hôm nay, những suy nghĩ trước đây của chúng ta, chẳng phải đều tan thành mây khói rồi sao?

Hãy thông qua diễn biến tâm lí khi tìm đồ vật để tìm hiểu bản thân mình khiến một chuyện trở thành phiền muộn như thế nào. Khi chúng ta phát hiện bị mất một món quà sinh nhật, càng không tìm thấy món đồ ấy, chúng ta càng có thể nghĩ tới điểm tốt của nó. Trong nháy mắt, chúng ta sẽ phát hiện ra bao nhiêu giá trị của món đồ ấy. Ví dụ, nó là món quà mà một người rất quan trọng đã tặng; nó đã ở bên cạnh mình rất nhiều năm rồi; nó rất quý giá, món đồ đó được chế tác với số lượng rất ít, rất có giá trị sưu tầm; nó có ý nghĩa kỉ niệm đặc biệt... Những ý nghĩ này khiến chúng ta hao tâm tổn sức, đi khắp nơi tìm kiếm nó. Chúng ta càng không tìm thấy thì càng không thể từ bỏ nó. Nhưng cuối cùng khi tìm thấy nó rồi thì lại vứt nó sang một bên, nửa năm không thèm nhìn đến một lần. Những giá trị và ý nghĩa mà chúng ta đã nghĩ ra khi khổ sở tìm kiếm nó, đến giờ không còn chút nào cả.

Quá nhiều phiền muộn và đau khổ đều là do chúng ta cố chấp với một vài suy nghĩ, không thể đối mặt với hiện thực. Khi chúng ta cố chấp với những suy nghĩ ấy, chính là đang dùng sức mạnh của mình tạo ra đau khổ dày vò bản thân. Từ bỏ những tư tưởng mà chúng ta cố chấp, đau khổ sẽ tan biến. Đau khổ là cách làm ngu ngốc mà chúng ta dùng tư tưởng của chính mình để trừng phạt mình.

Nếu có một chuyện khiến chúng ta ăn không ngon ngủ không yên, chiếm cứ phần lớn thời gian và tinh lực của chúng ta, đó nhất định là do chúng ta tự đưa chuyện ấy vào tâm trí, tự dằn vặt, suy nghĩ và tự làm khó bản thân. Lúc ấy, việc chúng ta nên làm chỉ là hành động. Hãy một lần duy nhất đối mặt, tập trung toàn bộ sức

lực, trải nghiệm cho hết chuyện đó, chúng ta mới có thể khiến những phiền muộn ấy tan biến trong đầu, mới có thể khiến sợ hãi và lo lắng không còn chốn dung thân. Một cách làm khác là vứt những chuyện ấy sang một bên, không bận tâm, nếu không người thổi bùng ngọn lửa huênh hoang của chúng chính là bản thân chúng ta.

Hãy nhớ, chúng ta không mất đi cái gì cả, thứ tan vỡ chỉ là những cái bong bóng mà tư tưởng đã tạo ra, mất mát chỉ xảy ra trong đầu chúng ta.

QUẢ CÂN VUI VẺ KHIẾN BẢN THÂN TOẠI NGUYỆN: HẠ THẤP CÁI TÔI QUÁ LỚN

| ĐỪNG SỢ, MỌI CHUYỆN ĐỀU CÓ NGUYÊN NHÂN RIÊNG

Còn nhớ có một lần, tôi và mấy người bạn lái xe ra ngoại ô chơi. Xe của chúng tôi đi rất chậm, ở chỗ rẽ vào đoạn đường hẹp, có một chiếc xe tải nhỏ từ phía đối diện đi tới, hai chiếc xe suýt chút nữa thì va vào nhau. May mà tài xế xe tải phanh kịp thời, nếu không xảy ra tai nạn là việc khó tránh khỏi.

Khoảnh khắc hai chiếc xe sắp sửa phóng qua nhau, tài xế xe tải xua tay với chúng tôi, lại còn nói gì đó: "...mắt...." Người bạn đang cầm lái xe của chúng tôi tức giận, không hề do dự, đáp trả một câu: "Anh mới là đồ không có mắt ấy!" Chúng tôi tiếp tục lái về phía trước, người bạn ấy của tôi vẫn không ngừng cằn nhằn: "Khốn kiếp, vô giáo dục. Thật xui xẻo vì gặp một kẻ như thế."

Sau khi chúng tôi đi được hai km, phát hiện phía trước bị tắc đường, rất nhiều xe kẹt ở đó, thậm chí có một vài chiếc xe bắt đầu quay đầu lại. Xuống xe hỏi mới biết có ba chiếc xe đâm nhau, năm cây số trước mặt đều tắc nghẽn. Có xe đã bị tắc ở đó gần hai tiếng đồng hồ rồi.

Trước tình cảnh ấy, chúng tôi đành quay xe đi đường khác. Bạn tôi im lặng một lúc lâu không nói gì. Về sau cậu ấy nhìn tôi và nói: "Lúc nãy hình như người kia nói là "tắc"?" Cả bọn nhìn nhau rồi bật cười.

Qua những chương phía trước, chúng ta hiểu được rằng, song song với việc tìm kiếm niềm vui giả tạo, chúng ta đã tạo ra đau khổ cho mình một cách vô nghĩa. Còn qua câu chuyện trên, chúng ta có thể nhận thấy, khi chúng ta lo sợ niềm vui giả tạo tan vỡ, đồng thời cũng sẽ bùng phát đau khổ và phiền não. Chung ta lo sợ bất cứ hành vi nào uy hiếp tới giá trị và cảm giác vượt trội của mình, lo sợ bản thân không có giá trị, lo sợ bị người khác coi thường, lo sợ bản thân mất đi tầm quan trọng…

Không lúc nào chúng ta không đề phòng những chuyện sẽ uy hiếp tới chúng ta. Cái tôi giống như mũi tên đang kéo căng dây cung, chỉ cần gió lay cỏ động là sẽ lao vào chiến đấu không cần suy nghĩ. Cái tôi bồng bột ấy của chúng ta lúc nào cũng muốn lao ra khỏi nơi trú ẩn, để tranh giành, để tức giận, để khoa chân múa tay với người khác, thậm chí là phê bình và chỉ trích. Lúc nào chúng ta cũng chuẩn bị chống lại những hành vi uy hiếp tới hình tượng tốt đẹp của chúng ta và khiến cái tôi khô héo. Chúng ta muốn qua đó để bảo vệ sự hoàn chỉnh của cái tôi.

Chúng ta không biết rốt cuộc thứ mình dùng phản ứng bản năng để bảo vệ là cái gì, cũng không biết mình sợ mất đi cái gì, sẽ mất đi cái gì. Thực ra tất cả chỉ là bong bóng tư tưởng khi chúng ta tìm kiếm niềm vui giả tạo, giá trị duy nhất chính là có thể mua vui cho chính chúng ta. Nhưng đồng thời nó cũng bịt mắt chúng ta, khiến chúng ta bỏ lỡ cơ hội nhìn rõ sự thực, chống lại sự thực.

Sở dĩ cuộc sống của chúng ta không có chất lượng là bởi vì chúng ta dùng phần lớn tinh thần và sức lực để bảo vệ cái tôi hư ảo, chứ không phải dùng để cảm nhận cuộc sống. Khi chúng ta học cách từ bỏ cái tôi hư ảo, cuộc sống của chúng ta mới có thể bước sang một trang tươi sáng khác.

Ngày mai là cuối tuần, vợ nói với chồng: "Anh yêu, ngày mai là cuối tuần, đi mua sắm cùng em nhé?" Chồng nói: "Không đi."

Tôi nghĩ, đa số chúng ta đều có thể biết phản ứng của người vợ sẽ là gì: "Anh ta không thích ở bên tôi nữa; anh ta chê đi cùng tôi sẽ mất mặt; anh ta sợ tôi đi ra ngoài tiêu tiền…"

Chúng ta lúc nào cũng căng thẳng vì lời nói "không" của đối phương, lúc nào cũng cho rằng nguyên nhân của câu trả lời "không" có liên quan với chúng ta. Rất ít người cho rằng những cái "không" này hoàn toàn không liên quan tới chúng ta, có lẽ là ngày mai chồng có việc quan trọng khác, có lẽ là chồng thật sự rất mệt, muốn được nghỉ ngơi ở nhà.

Khi đối phương nói "không", chỉ có học cách ngắt quãng phản ứng vô thức, thả lỏng bản thân, nói với mình chuyện này không liên quan tới mình, cho bản thân cơ hội nhìn rõ sự thực, không được để sự xét đoán của chúng ta có cơ hội tác oai tác quái, chúng ta mới nhìn rõ chân tướng của sự việc, mới không cảm thấy mình bị tổn thương, bị uy hiếp, mới không tự cho mình là đúng, thu mình vào không gian của mình.

Đối mặt với sự phủ định của người khác, chúng ta phải tập trung sức mạnh vào việc nhìn rõ sự thực, tiếp nhận, lí giải, yêu thương. Lúc ấy người khác mới cảm nhận được sự thấu tình đạt lí và sự quan tâm của chúng ta, mới sẽ kiểm điểm lại thái độ của mình liệu có chỗ nào làm tổn thương chúng ta không. Làm như thế chúng ta mới có thể chung sống hòa hợp chứ không phải là chống đối, tự tạo ra sự không vui và phiền muộn.

| NGẬM MIỆNG LÀ PHƯƠNG PHÁP GIÚP BẢN THÂN TOẠI NGUYỆN

Trong một trò chơi giao lưu kết bạn tôi từng xem, những người chơi là nam lần lượt lên sân khấu, đồng thời mỗi người đều có cơ hội thông qua ba vòng tự thể hiện bản thân để giành lấy cơ hội tiếp xúc với cô gái mà mình có thiện cảm. 24 người chơi là nữ trên sân khấu dùng cách bật tắt đèn để bày tỏ mình có cảm tình với khách nam hay không. Đèn sáng chứng tỏ bản thân hi vọng được hiểu thêm về người đó ở vòng tiếp theo. Đèn tắt chứng tỏ mình không thích người đang ở trên sân khấu. Cô gái giữ đèn sáng từ đầu đến cuối cùng có cơ hội nắm tay chàng trai.

Chương trình lên sóng cũng đã lâu nhưng chưa có bất kì một người chơi nam nào có thể có được thành tích 24 chiếc đèn đều sáng trong vòng đầu tiên.

Cuối cùng cũng xuất hiện người chơi nam trong vòng đầu tiên có thể cùng lúc chiếm được cảm tình của 24 cô gái. Anh chàng này thái độ nhã nhặn, cử chỉ phóng khoáng, ngoại hình đẹp trai khiến các cô gái có mặt ở đó đều rung động. Trong vòng đầu tiên, 24 chiếc đèn đều đồng loạt bật sáng, đúng là cảnh tượng hiếm có.

Nhưng kì lạ là anh chàng này mới đi đến vòng thứ hai thì tất cả đèn đã tắt rồi. Không có một cô gái nào muốn đi cùng anh ta. Rốt cuộc trong khoảng thời gian ngắn ngủi ấy đã xảy ra chuyện gì khiến tất cả đèn đều vụt tắt trong nháy mắt?

Nguyên nhân rất đơn giản, anh ta nói quá nhiều. Khi các người chơi nữ có những đánh giá tích cực về anh ta, anh ta chỉ cần gật đầu hoặc nói cảm ơn là được, nhưng anh ta cứ thích nói xen vào, luôn muốn tô vẽ hình tượng của mình. Khi họ đánh giá tiêu cực về

anh ta, anh ta luôn sẵn sàng chờ phản bác. Kết quả là, mỗi lần anh ta nói thêm một câu lại có thêm vài chiếc đèn vụt tắt.

Các người chơi nữ trong chương trình mỗi người một tính, mỗi câu nói của người chơi nam đều có thể xung đột với quan điểm của bất kì ai trong số họ, người chơi nam vì thế mà rất dễ bị tắt đèn. Qua biểu hiện của người chơi trong chương trình, chúng ta có thể tổng kết ra quy luật thép quyết định số phận của người chơi nam trên sân khấu, đó chính là nói càng nhiều thì đèn tắt càng nhanh, thời gian ở lại trên sân khấu này sẽ càng ngắn. Hành động ngược lại, họ sẽ có cơ hội đi tới vòng cuối cùng, thành công nắm tay người chơi nữ.

Mỗi người chúng ta đều là một cuốn sách, đều là một câu chuyện, mỗi người đều là nhân vật chính trong cuốn sách hay câu chuyện cuộc đời mình. Vì thế, chúng ta lại đương nhiên cho rằng, trong câu chuyện của người khác, mình cũng nên là nhân vật chính. Thực ra rất nhiều lúc, chúng ta chỉ là chân lon ton trong câu chuyện của người khác, không có nhiều lời thoại, không có nhiều cảnh quay, không quan trọng, thậm chí chỉ là người qua đường A, B, C, D. Nhưng chúng ta chỉ cần có chỗ xuất hiện là lại muốn coi mình là nhân vật chính, đồng thời tự sắp xếp cho mình những lời thoại không ngừng nghỉ, giàu khả năng biểu hiện.

Chỉ cần có cơ hội mở miệng là đã thấy chúng ta đang nói về bản thân mình. Chỉ cần nói về bản thân mình thì những lời nói ra đều thiên lệch. Trước khi nói ra, chúng ta vẫn là chủ nhân của lời nói. Sau khi buột miệng nói ra, nó lại trở thành thứ trói buộc chúng ta. Lời nói ra giống như con ngựa hoang đứt dây cương, không biết nó sẽ gây ra họa gì. Trong cuộc sống có quá nhiều phiền muộn đều

là vì con ngựa hoang đứt dây từ trong miệng chúng ta giẫm đạp lên mùa màng của người khác.

Chúng ta không thể hòa thuận với người khác, không thể khách quan nhìn nhận người khác, lí do quan trọng nhất là chúng ta không thể hạ thấp cái tôi quá lớn. Chúng ta bị giam cầm trong thế giới của cái tôi, nghe nội tâm của mình độc thoại, quan tâm tới cái tôi quá mức, một lòng chỉ muốn thỏa mãn nhu cầu của cái tôi. Chúng ta quá cần nhận được sự quan tâm và khẳng định của người khác, quá cần tìm thấy cảm giác vượt trội từ người khác, nhưng kết quả luôn ngược lại.

Hành vi của con người đều là để thỏa mãn nhu cầu của mình, mỗi người đều chỉ có hứng thú với bản thân mình. Điều chúng ta nên làm là ngậm miệng lại, kìm nén ham muốn, đóng chặt cánh cửa độc thoại trong lòng, lọc sạch tư tưởng bồng bột, chăm chú vào đối tượng khi ấy. Chúng ta sẽ ngạc nhiên nhận ra rằng, tác thành cho ham muốn biểu đạt bản thân của người khác, chúng ta có thể tiếp thu rất nhiều điều từ thông tin mà người khác đã phát đi. Như thế, chúng ta cũng khiến bản thân được toại nguyện.

Chức năng quan trọng nhất của miệng là dùng để ăn và hôn người mà mình yêu chứ không phải gây họa cho mình.

| CHỦ ĐỘNG LÀ CON ĐƯỜNG DUY NHẤT ĐỂ NHÌN RÕ HIỆN THỰC

Nhã và bạn trai xảy ra chiến tranh lạnh rất lâu rồi. Cô ấy nói với tôi: "Tâm trạng tôi không vui cũng đã gần tháng nay rồi, quả thực không biết nên làm thế nào, cứ tiếp tục thế này tôi sẽ suy sụp."

Lúc cô ấy và bạn trai mới quen nhau, hai người rất tâm đầu ý hợp. Nhưng sau hai tháng yêu nhau, mâu thuẫn đầu tiên xuất hiện. Bạn trai Nhã vừa bắt đầu lập nghiệp, vốn liếng hạn hẹp, cần phải quay vòng vốn, do dự mãi cuối cùng lấy hết dũng khí vay tiền Nhã.

Nhã là chuyên viên cao cấp của công ty nước ngoài, tình hình tài chính rất tốt. Nhưng vì cô đã từng bị bạn trai cũ lừa tới mức không còn một xu, thế nên lần này cô ấy hết sức cảnh giác. Suy cho cùng họ mới quen nhau hai tháng, Nhã liền tìm cớ từ chối lời thỉnh cầu của bạn trai.

Nhã cảm thấy không cho bạn trai mượn tiền cũng thật sự đáng suy nghĩ, suy cho cùng hai người đang yêu nhau. Cô biết bạn trai sẽ vào blog cá nhân của mình đọc nhật kí, thế là tối hôm ấy cô liền viết một bài trong blog, nói qua về chuyện đã xảy ra, đồng thời giải thích lí do cô không cho bạn trai mượn tiền. Ý đồ của cô là muốn thông qua bài viết này nói rõ với bạn trai rằng mình không thể cho anh ta vay tiền cũng có cái khó riêng.

Không ngờ, từ hôm ấy, bạn trai không liên lạc với cô nữa, hơn nữa còn xóa tên cô khỏi danh sách bạn bè trên mạng xã hội. Cô cứ suy đoán nguyên nhân bạn trai không liên lạc với mình, là vì mình không cho anh ta vay tiền, khiến anh ta cảm thấy mình không tin tưởng anh ta, còn viết blog khiến những bạn bè thân thiết của hai người đều biết chuyện này, làm tổn thương nghiêm trọng tới lòng

tự tôn của anh ta. Nhã cho rằng mình không sai, vì thế cô không chủ động tìm bạn trai giải thích. Hai người bọn họ cứ thế lạnh nhạt đã một tháng rồi.

Tôi khuyên cô ấy cho dù bài viết trên blog có phải nguyên nhân gây rạn nứt hay không thì cũng phải nhanh chóng xóa nó đi. Cô ấy nói: "Bây giờ mà xóa chẳng phải sẽ khiến anh ta cho rằng khi ấy tôi cố tình post lên, bây giờ đạt được kết quả mong muốn rồi nên tôi xóa đi sao? Tôi không xóa nhật kí là để chứng minh tôi không ý thức được bài viết này sẽ gây tổn thương cho anh ta. Nếu bây giờ mà xóa đi giống như là chứng minh tôi có ý muốn làm chuyện này, có ý muốn làm tổn thương anh ta."

Tôi nói: "Cô chỉ đang biện hộ cho mình chứ không muốn gánh vác trách nhiệm của mình trong chuyện này. Trong thế giới tư tưởng của mình, cô giải thích hành vi của mình như thế nào cũng vô nghĩa. Bây giờ, chẳng phải cô cũng đang nghĩ có thể là bài viết trong blog làm tổn thương đối phương sao? Vậy vì sao cô không chủ động xóa nó đi? Làm như thế, cô sẽ không mất đi gì cả, chỉ sẽ khiến đối phương cảm nhận được sự chân thành của cô mà thôi."

Cuối cùng, Nhã quyết định xóa bài viết ấy.

Cô ấy nói tiếp: "Xóa nhật kí cũng không thể níu kéo anh ấy được, tôi cảm thấy rất đau lòng."

Tôi nói với cô ấy: "Nếu cô muốn níu kéo đối phương, xua đi nỗi khổ não hiện tại, vậy cô nên chủ động hẹn gặp anh ta nói chuyện, trực tiếp xóa bỏ hiểu lầm giữa hai người, cả hai cứ do dự thế này không có ý nghĩa gì cả. Nhất định cô mong chờ anh ta chủ động đến tìm cô, nhưng một tháng qua đi rồi, cô cũng không thấy anh ta đến tìm mình như mong đợi, chẳng phải sao? Hãy đặt cái tôi do dự

xuống, chủ động nhìn nhận chân tướng của sự việc, sau đó giải quyết nó. Chỉ cần là thứ mà trong đầu cô nghĩ ra thì sẽ có sự khác biệt với sự thực. Cô do dự ngày nào, nỗi đau khổ sẽ giày vò cô ngày đó."

Trước sự khích lệ của tôi, Nhã đã chủ động hẹn bạn trai. Cô ấy giải thích với bạn trai rằng bản thân không ý thức được rằng làm như vậy sẽ làm tổn thương anh ta. Thực ra, bạn trai cũng chờ cô ấy có thể cho mình một cơ hội, hi vọng hai người có thể quay lại như xưa. Chỉ vì chút do dự, hai người đã phiền muộn suốt hơn một tháng.

Đằng sau lời giải thích hợp lí hóa của Nhã là một cái tôi bị tổn thương. Nó đang nói: "Các người mặc kệ tôi, các người không chấp nhận tôi, các người không thích tôi, các người không tôn trọng tôi, các người không yêu tôi." Cho dù nhu cầu của chúng ta là được chấp nhận hay được tôn trọng, hoặc là được yêu, tất cả đều chỉ xảy ra trong đầu chúng ta. Cho dù chúng ta cố gắng ngẫm nghĩ, tưởng tượng nó tốt đẹp thế nào thì những điều ấy cũng không bước ra khỏi cái đầu của chúng ta. Chúng ta làm như vậy chỉ là đang tự an ủi mình, chỉ là đang bảo vệ hình tượng tốt đẹp của mình, chỉ là đang tự hưởng lạc. Nếu chúng ta tiêu hao phần lớn năng lượng của mình vào việc bảo vệ một thân phận hư ảo, vậy thì sẽ không thể phát hiện được chân tướng của sự việc là gì.

Khi gặp chuyện khiến bản thân phiền muộn, hãy lập tức hành động, chủ động tìm đáp án, nhìn rõ sự thực. Bất kì mong đợi nào đều là tự lừa dối mình. Không nên chờ tới khi quá nhiều suy đoán về sự việc bắt đầu diễn ra trong đầu, chúng ta mới hành động. Chúng ta nên tiêu diệt nó trong giai đoạn manh nha. Chỉ có hành động, chúng ta mới biết đáp án thật sự. Cái tôi do dự này giống

như thần canh cửa đứng bên hai cánh cửa trái tim chúng ta. Ông ta cứ đứng ở đó, khiến người khác không vào được, chúng ta cũng không ra ngoài được. Ông ta trói tay chân của chúng ta, khiến chúng ta bước đi khó khăn, khiến chúng ta chỉ có thể chìm đắm trong phiền muộn và đau khổ. Khi dám hạ thấp kì vọng vào người khác, tự nhiên bạn cũng đã biết dẹp bỏ cái tôi quá lớn và tự khiến bản thân được toại nguyện.

Thực ra, con người vốn không yếu đuối đến vậy, thứ khiến chúng ta yếu đuối là nỗi sợ hãi trong lòng. Khi chúng ta thật sự nhìn thấy chân tướng sự thực, thái độ với mọi việc trong cuộc đời sẽ bình thản hơn rất nhiều.

Phần lớn những khoảnh khắc không vui vẻ của con người đều bắt nguồn từ việc quan tâm quá mức tới ý kiến của bản thân, mà không chủ độngtìm kiếm phương án giải quyết vấn đề. Suy nghĩ của chúng ta và người khác đều không phải là đáp án chân thực, đáp án không nằm ở bất kì ai. Đáp án thật sự là từ bỏ cái tôi quá lớn mà chúng ta vẫn cố chấp giữ gìn, bình thản cảm nhận tất cả những việc mà bản thân đang đối mặt.

Cuối cùng, xin mượn một câu danh ngôn liên quan tới niềm vui của tổng thống Mỹ Roosevelt để kết thúc cuốn sách. Câu nói ấy chính là: “Chỉ ngồi mà luận đạo là hoàn toàn vô ích, chúng ta phải hành động, hơn nữa phải nhanh chóng hành động”, nếu không cuộc đời của chúng ta hôm qua thế nào, hôm nay vẫn như vậy, kể cả ngày mai, ngày kia vẫn thế.

Biên tập Ebook: http://www.taisachhay.com

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản